

今が旬!  
栄養レシピ

夏バテ予防



## 夏野菜カレー



### ▶材料 (4人分)

- ・牛ひき肉【240g】
- ・サラダ油【大さじ1】
- ・玉ねぎ(みじん切り)【200g】
- ・トマト缶(カットタイプ)【200g】
- ・赤パプリカ【1個】
- ・ズッキーニ【1本】
- ・茄子【1本】
- ・ヤングコーン【8本】
- ・カレールー【1/2箱】
- ・カレー粉【小さじ1】
- ・ケチャップ、ウスターソース【各大さじ2】

### ▶作り方

- ① 鍋に油をひき、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ② ①の鍋に牛ひき肉を入れ炒め、火が通ったらトマト缶を入れて中火で10分煮込む。
- ③ ①の鍋に調味料Aを加えて、弱火で10分煮込む。  
〈添え〉
- ④ パプリカ、茄子は、くし切りで8等分に、ズッキーニは厚さ2cm幅の輪切りに切る。
- ⑤ パプリカ、茄子は油(分量外)で素揚げし、ズッキーニは油をひいたフライパンで焼く。  
〈盛り付け〉
- ⑥ お皿にご飯を盛り、カレーをかけ、⑤の野菜をトッピングして完成。

### ▶栄養価(1人分あたり) ※ 米飯200gを含む

- |                |              |           |              |
|----------------|--------------|-----------|--------------|
| ・エネルギー 754kcal | ・たんぱく質 20.1g | ・脂質 26.8g | ・炭水化物 104.7g |
| ・カリウム 927mg    | ・食物繊維 6.3g   | ・塩分 3.9g  |              |

### 茄子

茄子のきれいな紫紺色は、ポリフェノールの一種「ナスニン」によるものです。ナスニンは活性酸素の働きを抑制し、動脈硬化や高血圧を予防する効果があると言われています。ナスニンは水溶性の成分で、水に漬けすぎると加熱した時に茶褐色に変色します。変色を防ぐためには、アク抜きする際塩水に10分以上漬けないようにすることや、皮に油を塗ったり、さっと素揚げするのがおすすめです。

### ミニ知識・豆知識



聖隷横浜病院広報誌

せいれい

# 聖隷よこはま

2021夏号

No.133

### ■診療科紹介

#### アレルギー内科

- ・睡眠時無呼吸症候群
- ・禁煙外来

### ■インフォメーション

#### 手外科専門医赴任 市民公開講座

### ■最新トピックス

#### 聖隷'net「夏のスキンケア」

### ■今が旬! 夏バテ予防 栄養レシピ

#### 夏野菜カレー



A棟とB棟の渡り廊下(2階)スペースに展示しています。

縫製ボランティアさん作成

### 病院理念

私たちは、隣人愛の精神のもと、安全で良質な医療を提供し、地域に貢献し続けます

<http://www.seirei.or.jp/yokohama/>





# アレルギー内科

## アレルギー内科

医師 わたなべ なおと 渡邊 直人

### 《専門資格》

日本アレルギー学会専門医・指導医  
日本禁煙外来専門指導者（専門医）  
日本温泉気候物理医学会温泉療法医  
日本内科学会認定医  
日本医師会認定産業医

### 《専門領域》

気管支喘息、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、慢性咳嗽かいそつ  
各種アレルギー疾患（食物アレルギー、薬物過敏症など）

### 《所属学会・研究活動》

日本アレルギー学会 代議員、  
国際喘息学会日本・北アジア部会 評議員、日本職業・環境アレルギー学会 評議員、日本咳嗽学会 評議員、  
臨床アレルギー研究会 世話人、西横浜喘息・COPD懇話会 発起人  
喘息予防・管理ガイドライン2018編集委員  
第19回日本咳嗽研究会会長（2017.10.28）  
として、各学会・研究会の活動に関わる

### 【ご挨拶】

2021年4月1日より、アレルギー内科の常勤医師として赴任いたしました。  
気管支喘息、アレルギー疾患を専門としています。  
睡眠時無呼吸症候群（SAS）の診療および禁煙外来も行います。  
お悩みの症状がありましたら、お気軽にご受診ください。

### 【診療の特徴】

喘息、COPD に対する肺機能検査（DLco含む）、  
呼気一酸化窒素、気道可逆性検査、気道過敏性検査、誘発喀痰検査、  
レントゲン、CTおよびアレルギー疾患の原因精査として血液検査、  
皮膚テスト（ブリックテスト・パッチテストなど）、経口負荷試験などを行っています。  
喘息、COPDに対する最新の治療、喫煙者には禁煙外来治療、睡眠時無呼吸症候群に対し  
PSG検査やCPAP治療導入および各種アレルギー疾患に対する特異的・非特異的免疫療法、  
分子標的治療を組み込んだ寛解・根治を目指した治療を心掛けています。



### 【主な対象疾患】

気管支喘息、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、慢性咳嗽かいそつ、食物アレルギー、薬物過敏症、金属アレルギー、昆虫アレルギー、動物アレルギーなど各種アレルギー疾患、アナフィラキシーおよびアレルギー性鼻炎（花粉症）・慢性蕁麻疹じんましん・アトピー性皮膚炎に対する免疫療法ないし生物学的製剤による治療  
その他 アレルギー性気管支肺アスペルギルス症（真菌症）、好酸球性肺炎、過敏性肺炎など

### 【アレルギー内科受診の目安】

長引く咳、喘鳴ぜんめい（呼吸をする時ヒューヒューと音がする）、呼吸困難、労作時息切れ、アレルギー性鼻炎、アトピー湿疹、慢性蕁麻疹じんましんなどでお困りの方。  
具体的には、上記に掲げた対象疾患や睡眠時無呼吸症候群、ニコチン依存症などの患者さまとそれらが疑われる患者さまが対象です。

### 【専門外来】

アレルギー内科では、対象疾患の他に「睡眠時無呼吸症候群」の診療と「禁煙外来」の診療も行っています。  
専門外来の特徴は、3-4ページの特集ページをご覧ください。

### 外来受診をご希望のみなさまへ

原則予約制のため、事前にお電話で予約をお願いします。初診の方でも予約を受付けています。  
※当日受付は出来ません

予約直通電話 **045-715-3035**（受付時間 9:00~12:00 / 14:00~17:00）

#### 【診察曜日】

午前外来 月曜日、火曜日、木曜日、金曜日、奇数月の第2または第4土曜日  
午後外来 火曜日

### アレルギー内科 集合写真





## 特集 睡眠時無呼吸症候群 (SAS)

### ▶ 睡眠時無呼吸症候群 (SAS) とは

睡眠中に気道が狭窄する（空気の通り道が狭くなる）ことで、何度も呼吸が止まる病気であり、快適な眠りを妨げるだけでなく、生活習慣病などが関連する病気です。

以下のような症状に心あたりがある場合は、早めに受診されることをお勧めします。

- ▶ いびきをかく
- ▶ 昼間の眠気が強い、熟睡感がない
- ▶ 起床時の頭痛など



耳鼻咽喉科、アレルギー内科が連携を取り診療を行っています。気になる症状がありましたら、お気軽にご相談ください。

### ▶ 検査

診察や問診の中で気道が狭窄する原因を見つけ、治療方法を決定するために以下の検査を実施します。

#### ■ 簡易睡眠時無呼吸検査 (簡易PSG検査)

お休みになる際に、腕時計タイプの機械を装着し、一晩を通して1時間あたりの無呼吸や低呼吸（呼吸が浅くなる状態）の頻度をもとに診断していきます。その結果、詳細な検査が必要な場合は、以下の終夜睡眠ポリグラフィー(PSG)検査を行います。

#### ■ 終夜睡眠ポリグラフィー(PSG)検査

1泊2日の入院をしていただき、脳波や呼吸の状態、心電図、酸素飽和度、いびきなど多くのセンサーを着け、睡眠中の呼吸状態を詳しく解析し、睡眠時無呼吸症候群の原因や重症度を診断していきます。その後、治療方法を検討します。



### ▶ 治療

睡眠時無呼吸症候群の原因、また患者さま個々の状態に応じて選択します。

#### ■ CPAP (シーパップ) 治療

睡眠中に気道が狭窄することを防ぐために、専用の鼻マスクを取り付け、機械で圧力をかけた空気を鼻から送り込む治療法です。病院から機械を貸出し、ご自宅で治療を行うことができます。毎月1回、外来受診いただき、機械の使用状態や睡眠状態を確認します。

#### ■ マウスピース

専門の歯科医を紹介し、患者さまに適したマウスピースを作成します。

#### ■ 外科的手術

鼻が曲がっているなど無呼吸の起こる部位が明確な場合、またその部位によって適用になります。

#### ■ 生活習慣病の改善

患者さま個々の状態に応じて、改善の提案をします。

## 特集 禁煙外来 (完全予約制)

2021年6月よりアレルギー内科で禁煙外来を開始しました。禁煙外来は、一定の条件を満たせば、どなたでも受けることが可能です。

禁煙になかなか踏み切れない、禁煙が続かない方は、ぜひご相談ください。



### ■ 禁煙外来の流れ

禁煙治療は、12週間が基本です。その間に5回受診していただきます。

診療期間の目安	診療内容
初回診療	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 禁煙状況とニコチン依存度の調査</li> <li>・ 一酸化炭素濃度(タバコに含まれる有害物質)の測定</li> <li>・ 医師による禁煙アドバイス</li> <li>・ 禁煙補助薬の処方 (チャンピックス®、ニコチンネルパッチ®)</li> </ul>
2回目 (初回診察から2週間後)	
3回目 (初回診察から4週間後)	
4回目 (初回診察から8週間後)	
最終診療 (初回診察から12週間後)	

※患者さまの基礎疾患や投薬の状況などにより、別途検査が必要となる場合があります

### ■ 禁煙外来の対象となる条件

次の全てに該当する方は、健康保険が適用されます。

- ①ニコチン依存症に係る判定テストでニコチン依存症と診断されている
- ②直ちに禁煙することを希望し、禁煙治療を受けることを文書により同意している
- ③35歳以上の者については1日の喫煙本数×禁煙年数が200以上である (34歳以下の者は、この条件は必要ありません)

※加熱式たばこ喫煙者も保険適応になります

※過去1年以内に保険による禁煙治療を受けている場合は、条件に関わらず自費となります

### ■ 禁煙外来の予約方法

完全予約制のため、事前にお電話で予約をお願いします。初診の方も予約を受付けています。

※当日受付は出来ません

予約直通電話 **045-715-3035** (受付時間 9:00~12:00 / 14:00~17:00)

[診察曜日]

午前外来 月曜日、火曜日、木曜日、金曜日

午後外来 火曜日



当院は、敷地内**全面禁煙**です。ご理解とご協力をお願いいたします。

聖隷'netでは、季節に関連すること、  
患者さまのニーズが高いことをテーマに情報を発信!

# テーマ 夏のスキンケア

## 食事で夏の肌荒れ対策

いわまつ  
管理栄養士 岩松 そのみ

夏は紫外線のダメージや夏バテによる食生活の乱れから、肌荒れが起こりやすい季節です。エネルギー源である「主食」、身体の主成分であるたんぱく質がとれる「主菜」、ビタミン・食物繊維がとれる「副菜」を揃え、バランス良く食事をとりましょう。肌荒れ対策に効果的な食材も取り入れ、身体の内側から肌の調子を整えていきましょう。裏表紙に“夏バテ予防 栄養レシピ”を掲載しています。

【積極的にとりたい栄養素】

- ・**ビタミンA** 皮膚や粘膜の健康状態を正常に保ちます  
食材例：レバー、うなぎ、卵、かぼちゃ、人参、ほうれん草
- ・**ビタミンC** 肌の弾力を保つコラーゲンの生成を促します  
食材例：パプリカ、かんきつ類、カリフラワー、ブロッコリー、じゃがいも、ゴーヤ
- ・**ビタミンE** 紫外線からの酸化ストレスから肌を守ります  
食材例：ナッツ、豆乳、アボカド、イワシ、緑黄色野菜



## 夏の皮膚トラブル「あせも」について

わたなべ じゅんこ  
皮膚・排泄ケア認定看護師 渡邊 純子

夏になると、気温があがり、人は体温を下げるために汗をかきます。この汗が原因で「あせも」ができることがあります。「あせも」とは汗を出す管が詰まり汗が管の周りの組織に漏れ出してしまうことが原因で起こる皮膚の炎症です。その結果、皮膚に小さな水ぶくれや、赤いぷつぷつができて痒みを感じます。また、掻き傷をつけてしまうことで皮膚に細菌がはいり、「とびひ」になってしまうこともあります。

夏のスキンケアで大切なのは、清潔と保湿です。汗をかいたらこまめにタオルなどでトントンと優しく押さえ拭きをしましょう。多量に汗をかいたときは、着替えやシャワーを浴びることも効果的です。夏の皮膚は、エアコンの冷気や紫外線などで意外にも乾燥していることがあります。清潔にした後は保湿剤によるスキンケアも大切です。



## 光線過敏症

よしだ はるな  
薬剤師 吉田 春菜

夏の時期が近づき、日焼けが気になるシーズンとなりました。紫外線量は4月から徐々に上昇し5~8月がピークと言われています。通常問題のない紫外線量であっても皮膚に発疹やかゆみ、炎症などの異常反応を生じることがあります。

これを光線過敏症といいます。原因は、遺伝性、アレルギー性、代謝異常等多岐にわたりますが、最も多いのは薬剤性と言われています。代表的な薬剤として、消炎鎮痛薬のケトプロフェンテープ（モーラス®テープ）やニューキノロン系抗菌薬のレボフロキサシン錠（クラビット®錠）などがあげられます。

濃い色の長袖やサポーターの着用、日焼け止め、日傘の使用など直射日光を避けることで予防できますが、発赤、かゆみなど生じた場合には医療機関への受診、相談をお勧めします。





## 肺の動きが見える!?

臨床工学室 臨床工学技士 富士 優華

2019年12月に世界で初めて新型コロナの発症例が報告されてからは約1年半が過ぎました。その間様々な医療機器が取り沙汰されてきましたが、特に目にする機会が多かったのは人工呼吸器ではないでしょうか。その歴史は古く、最初の人工呼吸器が開発されたのはなんと1907年のことでした。

現在では外観・機能面ともに大幅に進歩し肺へのアプローチ方法や計測できる項目が増えました。なかでも当院が所有するDrager社製人工呼吸器Evita V600では肺や横隔膜の動きをイラストとして可視化することで、患者さまの肺が実際にはどう動いているのかを確認しながら治療やリハビリを行うことが可能です。

人工呼吸器に限らず医療機器の進歩は目覚ましく、スタッフ一同、遅れをとることなく進歩できるよう努めています。



## 自然と触れ合おう!

リハビリテーション課 作業療法士 千葉 絵里香 山田 千紗 荒木 明日香

コロナ禍でステイホームが続き、気疲れはしていませんか?入院中は部屋にいることが多くなり、生活リズムが崩れ、日付が分からなくなり気分が落ち込みやすくなったりします。

当院のB棟1階廊下からは中庭に咲いているたくさんの綺麗な花を見ることができます。病室とは違う自然の景色は気分転換になり、花や木々と触れ合うことは認知機能の改善に繋がるといわれています。そのため実際に花壇を見ながらリハビリを行うことがあり、患者さまからも大変好評です。

車いすが通れるように通路を改装し、今後も花壇・畑づくりを各部署の職員が協力してすすめていきます。今後はスロープなどを設置して屋外訓練が行えるようにしていく予定です。皆さまも身近な自然と触れ合ってみてください!



## CO(呼)気を測定して禁煙にチャレンジ!

検査課 臨床検査技師 星野 佳世

タバコの煙には200種類以上の有害物質が含まれており、その中でもニコチン・タール・一酸化炭素(CO)が代表的です。COは血液中のヘモグロビンと強力に結合して、身体の運動能力を低下させ、不整脈・狭心症・心筋梗塞を引き起こします。

当院では禁煙外来をこの6月からスタートしました。禁煙外来では、「呼気一酸化炭素(CO)濃度測定」という検査を行い、COをどのくらい体内に取り込んでいるかを測定します。

検査方法は大きく息を吸って10~20秒間程度止めた後、測定器のマウスピースからゆっくり息を吹き込みます。食事制限などもなく、比較的簡単に行うことができます。

測定結果としては0-7ppm:非喫煙者、7-11ppm:要注意範囲、11ppm以上:喫煙者となります。

禁煙をすることで様々な感染症への抵抗力も高まります。健康な体づくりのために禁煙をお考えの方は、禁煙外来へご相談ください。



## コロナ禍におけるMRI検査について

画像診断センター 診療放射線技師 塩原 惇也

新型コロナウイルスの影響でマスクの着用が当たり前となり、皆さまには院内でのマスク着用にご協力いただき感謝申し上げます。

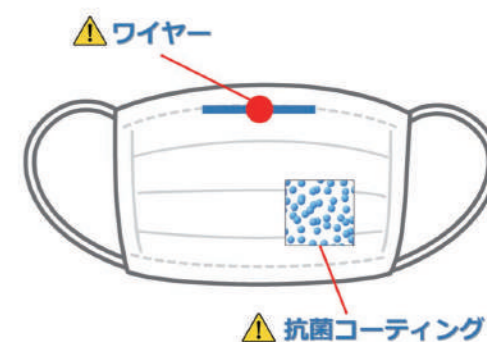
MRI検査では金属の持ち込みが禁止されているため、鼻の部分に金属ワイヤーのあるマスクの着用はできません。市販やお手製のマスクで鼻の部分に金属ワイヤーがないものもありますが、その中でも持ち込み禁止になるマスクがあるのをご存知ですか?

それは抗菌コーティングと言い、銀や銅のイオンが配合されたマスクです。MRIでイオンが反応し発熱したことによる顔面熱傷の報告があります。

このようなマスクは、見掛けによる判断が難しいため、MRI検査中は当院で用意したマスクの使用もしくはタオルで口元を覆う対応をさせて頂いております。

皆さまには検査入室直前にマスクを一度外していただきますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いします。

MRI検査時はマスクを外していただきます



やけどの可能性が有ります

検査中はタオルで口元を覆っていただきます



## INFORMATION

### てげかい 手外科医 木内医師・脊椎外科医 大田医師赴任 幅広く高度で専門的なニーズに応えます

人工関節センター長 救急総合診療センター副センター長 たけした むねのり 竹下 宗徳

2021年4月より手外科専門医、木内 均きうち ひとし医師が常勤で着任しました。

手外科は上肢（肩・肘・手・指）の病気やケガの診断や治療（手術・保存）を専門的に行っています。具体的には、上肢の骨折・脱臼、腱・靭帯損傷、腱鞘炎、変形・拘縮、リウマチ、末梢神経障害（手のしびれや麻痺）、腫瘍（軟部・骨）などです。

整形外科は、竹下医師が担当で、最小侵襲手術（MIS）での人工股関節置換術（THA）や、膝関節への人工膝関節置換術（TKA・UKA）を最も数多く行っています。加えて、2020年3月からは股関節や膝への最先端の保存治療である日帰りでの再生医療（次世代PRP療法）も行っています。

2020年には大田 光俊おおた みつとし医師が着任しました。大田医師は、頸や腰の病気の治療（手術・保存）を専門的に行っています。骨盤や脊椎の骨脆弱性骨折への固定手術やBKP治療も行い、腰椎椎間板ヘルニアへのヘルニコアによる治療も行っています。

当院の整形外科は、上下肢や脊椎の幅広く専門的で高度な治療体制であり、整形外科専門医は常勤6名在籍しており、笑顔と誠実さをモットーにしています。

入院時は、充実した環境を、理学療法士・作業療法士のほか、院内多職種と、そして地域連携も含めたワンチームで治療しています。院内に新規OPENした回復期リハビリテーション病棟や地域包括ケア病棟利用での自宅退院完結型にも対応しています。

2021年度中には、多職種からなる骨粗鬆症リエゾンサービスも本格稼働させます。

皆さま、年々充実の聖隷横浜病院 整形外科へ、是非お気軽にご相談下さい。



大田医師  
(頸・腰etc.)

竹下医師  
(股・膝etc.)

木内医師  
(肘・手etc.)

## 初のYouTubeライブ配信で 初のオンライン市民公開講座を開催！

身近な病気の最新情報や病院の取り組みを紹介する市民公開講座を毎年開催してきました。5月22日(土)、新型コロナウイルス感染症対策として、YouTubeライブ配信にて初のオンライン市民公開講座を開催しました。

	講演内容	講師
講演①	～あなたの息切れ、浮腫み、 それ心不全ではありませんか？～ 予防から最新診療ガイドラインまで、 知って得する！ 聖隷健康講話シリーズ！	院長補佐兼心臓血管センター内科 部長 <small>あした かずひろ</small> 芦田 和博 (医師)
講演②	～夜間頻尿から出る 身体のサインを知り予防しよう！～ 夜間頻尿について	泌尿器科 部長 <small>はたの たかし</small> 波多野 孝史 (医師)
講演③	～入院になったら残された家族が心配？ 大丈夫です！～ 地域包括ケア病棟の紹介	地域連携・患者支援センター 課長 <small>いとう えりか</small> 伊藤 絵里香 (看護師)

YouTubeの公式チャンネルでは、過去に開催した市民公開講座の動画を視聴することができます。

### 【動画閲覧方法】

①病院ホームページから



トップページ  
↓  
病院概要  
↓  
広報活動  
↓  
市民公開講座

②QRコードから  
(YouTubeにアクセスできます)



### 《次回開催のご案内》

7月30日(金) 院長補佐 消化器外科 部長 のざわ さとし 野澤 聡志(医師)、がん看護専門看護師 ねざし めぐみ 根岸 恵(看護師)によるオンライン市民公開講座を開催いたします。

詳細は、病院のホームページや公式チャンネルをご確認ください。

配信情報はここから▶▶▶

