

今が旬!  
栄養レシピ



## 黒豆ミルクプリン



### ▶材料 (2~3人分)

- ・黒豆(甘煮)【12~15粒】
- ・牛乳【300cc】
- ・砂糖【大さじ6】
- ・粉ゼラチン【4g】
- ・片栗粉【4g】
- ・栗きんとん【適量】

### ▶作り方

- ① 粉ゼラチンは小さじ2の水を合わせ、5分程度ふやかしておく。  
黒豆は2~3粒トッピング用で残しておく。
- ② 牛乳200ccを鍋に入れる。
- ③ 容器に片栗粉を入れる。
- ④ 鍋に入れた200ccの牛乳から大さじ1をとり、③の片栗粉に加える。
- ⑤ 片栗粉がだまにならないように混ぜ合わせ、火にかける直前に鍋に加える。
- ⑥ 鍋を中火にかき、とろみがつき始めたら火を止めて①でふやかしたゼラチンを加える。
- ⑦ ゼラチンが溶けたら、砂糖、残りの牛乳100ccと黒豆を加える。
- ⑧ 容器に注ぎ入れ、冷蔵庫で1時間程度冷やす。
- ⑨ 固まったら、トッピングとして黒豆、栗きんとんをのせる。

### ▶栄養価 (1人分あたり)

- |                |              |          |             |
|----------------|--------------|----------|-------------|
| ・エネルギー 174kcal | ・たんぱく質 5.8g  | ・脂質 4.1g | ・炭水化物 29.0g |
| ・カリウム 165mg    | ・カルシウム 113mg | ・塩分 0.2g |             |

## 黒豆

黒豆は大豆の品種の一つで、日本では古くから親しまれている食材です。良質なたんぱく質のほか、ポリフェノールや大豆イソフラボン、アントシアニンなどの豊富な栄養素を含んでいます。ポリフェノールやアントシアニンには高い抗酸化作用があるため、かぜ予防やアンチエイジング効果が期待できます。また、大豆イソフラボンには肌を美しくする効果があり、女性に積極的に食べていただきたい食材です。

### 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

2022.冬号  
No.135

### ■年頭所感

### ■聖隷'net

脂質異常症(高脂血症)

### ■インフォメーション

骨粗しょう症リエゾンサービス始動

### ■今が旬! 栄養レシピ

黒豆ミルクプリン

四季折々の  
作品を展示中!



縫製ボランティアさん作成

A棟とB棟の渡り廊下(2階)スペースに  
展示しています。

### 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



社会福祉法人 聖隷福祉事業団  
聖隷横浜病院  
SEIREI YOKOHAMA HOSPITAL

広報誌「聖隷よこはま」通巻第135号 2022年1月1日発行  
発行責任者/院長 林 泰広  
〒240-8521 横浜市保土ヶ谷区岩井町 215  
TEL.045-715-3111 FAX.045-715-3387  
<http://www.seirei.or.jp/yokohama/>



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





# 2022年 年頭所感

明けましておめでとうございます  
本年もよろしくお願いいたします

はやし やすひろ  
病院長 林 泰広



明けましておめでとうございます。

旧年中、皆さま方には多方面にわたり温かなご支援をいただきまして誠にありがとうございました。職員一同を代表いたしまして心よりお礼申し上げます。

新型コロナウイルスの全地球的な大流行によって私たちの生活が大きく変わってから、早いもので2年以上の月日が過ぎようとしています。ワクチン接種の広まりなどによって、わが国では少しずつ明るい光も見えてきました。新しい年を迎えて、多くの方々在今年こそはコロナ以前の生活に戻れると期待していらっしゃると思います。今回のコロナ禍では、世界中のどこかにコロナの脅威が残っていれば、回り回って日本へも影響する懸念が続きます。以前と同様、すっかり元通りの状況となるまでにはもうしばらく時間がかかりそうです。医療に携わる者として、のど元過ぎても熱さ忘れることなく、治にいて乱を忘れずという態度で、油断せずに準備を怠らないようにしたいと思います。

さて、今年で聖隷横浜病院は開院以来19回目の新年を迎えることができました。当院の前身である横浜東病院は1986年に国立病院の統廃合の対象となり存続の危機を迎えました。その際、地元にお住まいの2万7千名にのぼる方々から、この地域での病院存続を願う趣旨の署名が集まり、その嘆願を受けて2003年3月に当院が開院いたしました。その後、

皆さまのご支援のおかげで当院は少しずつ発展してきました。

地域で必要とされている医療ニーズによりよく応えられるよう、2015年からは利用して下さる患者さまの病状に応じたサービスを提供できる病棟の種類を増やしてきました。現在4種類の機能の異なる病棟がありますので、以下に紹介いたします。

- 1. 一般(急性期)病棟 249床  
皆さまが一般的にイメージされる病院の入院病棟です。病気やけがで急に状態が悪くなった方を対象に、内科や外科、整形外科等で治療や手術を受けて回復を目指します。集中治療が必要な患者さま向けのHCU8床、脳卒中の患者さま向けのSCU9床を含みます。
- 2. 地域包括ケア病棟 60床  
一般(急性期)病棟での治療終了後、病状が安定した患者さまに対して、リハビリや退院支援などを行って在宅復帰支援をするための病棟です。入院期間は最長60日となります。また在宅療養されている患者さまのご家族を支援するため、レスパイト入院も受け入れています。
- 3. 回復期リハビリテーション病棟 38床  
一般(急性期)病棟での治療終了後の脳血管疾患や大腿骨頸部骨折などの患者さまに対して、集中的にリハビリテーションを提供し、ADL(日常生活

動作)の向上や在宅復帰を目指すための病棟です。各分野のスペシャリストたちがチーム医療を展開して、朝起きて夜寝るまで、食事や着替え、排せつなども含めて、日常的な生活動作そのものをリハビリととらえたサポート体制を取っています。

- 4. 緩和ケア病棟 20床  
がん患者さまの苦悩や希望に寄り添いながら、痛みや不快な症状を緩和して、看取りの瞬間まで、その人らしい生き方を支援する病棟です。在宅療養中のがん患者さまの介護者が休息するために、患者さまの一時入棟としても利用できます。ACP(アドバンス・ケア・プランニング、人生会議)など患者さまの意思決定支援を重視しています。

以上のように異なる機能を持つ病棟があることで、急性期から回復期、がんの看取りに至るまで、様々な病状に応じたきめ細かなサービスの提供が可能なケアミックス病院となりました。時代とともに医療の提供スタイルも多様化し、病院の役割も変化しますが、聖隷横浜病院の設立の原点は、病院の存続を願う地元住民の皆さま 2万7千人のご期待に応え続けていくところにあります。

今後も地域の皆さまが安心して医療を受けられまようように、さらに良質な病院作りを職員一同目指してまいります。今年もなにとぞよろしくごお願い申し上げます。

※ケアミックス病院  
急性期機能に加え、  
回復期機能や慢性期機能を有し、  
複数の病床機能に対応している病院

# 2022年 年頭所感



かねこ ゆり  
看護部長 兼子 友里

政府が2回目となる緊急事態宣言を発令したところから2021年がスタートしました。多くの病院が入院患者さまとの面会禁止をしている中、当院は面会対応を継続して参りました。面会は入院患者さまの心身の支えになります。また、ご家族と医療者の関係性構築の機会となり、入院患者さまにとって効果があることは言うまでもありません。一方で、複数のご家族の対応で職員の負担が増している側面もありました。それでも「直接会うこと」の効果にこだわり、協力を惜しまず面会対応をしていただいた病院職員の姿勢に逞しさと誇りを感じました。

そして今日まで感染拡大を回避できたのは当院を利用してくださる皆さまのご理解とご協力のおかげです。あらためて感謝申し上げます。

2022年も「地域住民にとって一番身近な急性期ケアミックス病院」で在りつづけるために、私たちはウイズコロナ、ポストコロナの中で感染対策を維持して患者ファーストの姿勢で医療、看護ケアを提供して参りたいと思います。



やまもと こうじ  
事務長 山本 功二

2021年は引き続き新型コロナウイルス感染症との戦いを余儀なくされました。感染拡大の初期段階から、職員一丸となり取り組んできた、入口での体調確認(月間平均23,000人)をはじめとする感染対策により、利用者さま及び職員に感染者を出すことなく、日々の診療を継続して提供することができました。また、全ての利用者さまにご理解とご協力をいただく中で、面会を禁止ではなく、制限にとどめ、入院中もご家族と過ごせる時間を提供するなど、常に利用される方の視点に立ったサービスを提供することができました。

2022年は、「聖隷横浜病院」として歩みをスタートし20年目の節目の年です。

積み上げてきた、地域からの信頼と信用、さらにはコロナ禍の難局を乗り越える中で醸成された職員一人ひとりの利用者さまに対する想い、職員間の団結力を活かし、理念に掲げている「安全で良質な医療を提供し、地域に貢献し続ける」を胸に、地域に根差し、地域に愛される病院づくりを行ってまいります。

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 脂質異常症 (高脂血症)

### 予防が大事!!

看護師 うちのともみ 内野 友美

脂質異常症は、以前は高脂血症とよばれていた病気です。血液中の脂質が増えすぎ、動脈硬化を起こしやすくなることで、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高くなります。よく言われる「血液がドロドロの状態」、それが脂質異常症といえます。

脂質異常症予防のためには、有酸素運動が有効とされています。有酸素運動とは、呼吸をしながら行なう運動のことです。

有酸素運動のポイントは、呼吸の取り入れ方にあります。有酸素運動を行う時の呼吸は、普段よりも軽く弾むように、なおかつ深く取り入れることを意識してください。ご家族や友人と会話を楽しみながら30分から1時間程度、以下のような運動をやや汗ばむくらいの運動強度から始めることが最適です。

脂質異常症の人だけでなく、健康な人にも血中脂質値に好影響を及ぼしますので、生活習慣として有酸素運動を取り入れましょう。

「継続は力なり」との言葉があるように、  
頑張り過ぎず長く続けられる運動を見つけてみてください。

※運動時の注意点

1. かかりつけ医に、どんな運動が自分には適しているか、また運動量の指示を受けましょう
2. 準備運動を忘れずに行いましょう
3. 運動療法は食事療法や禁煙との併用で、無理なく行いましょう

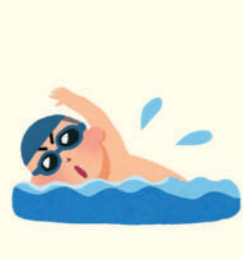
### 有酸素運動の例



ジョギング



サイクリング



水泳



踏み台昇降運動



エアロビクス

### 体重で、健康管理!

管理栄養士 せがわ さなえ 瀬川 左奈恵

脂質異常症の食事療法は、エネルギーの過剰摂取に注意し、栄養のバランスがとれた食事をするのが大切です。

エネルギーを摂り過ぎると、肝臓で中性脂肪やコレステロールの合成が促進されます。

適正体重が維持できるよう、エネルギーの過剰摂取に注意しましょう。



標準体重を目標にしましょう。

標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22 (日本肥満学会の式)

(例) 身長が160cmの場合 1.6 (m) × 1.6 (m) × 22 = 56.3 (kg)

### 脂質異常症の薬物治療

薬剤師 やまもと 山本 みちる

脂質異常症の薬物治療は、食事や運動など生活習慣を見直しても悪玉コレステロール(以下LDL-C)や中性脂肪(トリグリセライド)の値が改善しない場合に開始します。治療薬は大きく分けて、主にLDL-Cを減少させる薬と、主に中性脂肪を減少させる薬、LDL-C・中性脂肪両方を減少させる薬があります。

脂質異常症の方は自覚症状がほとんどなく、ご自身で薬の効果を実感するのは難しいかもしれません。しかし、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞を予防するためには、食事や運動療法を継続し、正しく薬を飲み続けることが大切とされています。服薬を続けることで、LDL-Cや中性脂肪の数値が改善されれば、医師の判断により薬の量を減らしたり、やめたりすることが可能になります。

また、脂質異常症の治療薬には、まれに横紋筋融解症おうちんきんゆうかいしょうという副作用が現れることがあります。手足がしびれる、力が入らない、筋肉痛、尿の色が赤褐色になるなどの症状がみられた場合は医師へ相談してください。



## 超音波で骨を育てる

はたけやま ゆうか  
臨床工学技士 富山 優華

最近急にぐっと冷え込んできました。冬から春にかけての寒い時期は心筋梗塞や脳梗塞など様々な病のシーズンと言われますが、実は骨折が増える時期でもあります。もし骨折してしまった場合、手術をした後はどうなるのでしょうか。三角巾で固定して自然に治るまでそのまま待つしかない…というイメージの方が多いかもかもしれません。

しかし現在では、超音波骨折治療という方法があります。治療方法は実に簡単で骨折箇所<sup>骨折箇所</sup>に超音波を発する機械を1日20分当てるだけです。骨は加えられた刺激に反応して成長・修復すると言われており、そのため多少の個人差はありますが、自然治癒よりも早期回復が見込めると言われています。

当院ではシグマックス社製のアクセラスという超音波治療機器を導入しております。骨折治療の際はぜひ整形外科医師までお気軽にご相談ください。



超音波治療機器 アクセラス

## ここに注意!! 冬の運動

しもむら はるな まえだ ももえ  
理学療法士 下村 遥奈 前田 百映

寒い日が続くと家にこもりがちになり、筋力・体力が低下し転倒のリスクが高くなります。それを防ぐためには適度な運動が必要になりますが、冬場の運動には注意すべき点があります。

### ①気温差に注意!

外出の際など、温度の急激な変化によって血圧が変化し、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まる場合があります。このようなリスクを軽減するために、早朝の運動は避けて日中の日差しがある暖かい時間に行くことをおすすめします。あらかじめ体を温めて準備しておくことも大切です。

### ②脱水に注意!

冬は空気が乾燥しているので、体の水分が奪われやすくなります。脱水症状は自覚がないことが多く、急に立ちくらみなどが起きてしまう可能性があります。喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をするように心掛けましょう。



## 血管も寒さに弱い! ?

やまさき ありさ  
臨床検査技師 山崎 亜麗紗

冬になると血管が見えづらく、採血に時間がかかったご経験はありませんか? 冬は手足などの末梢が冷え、血管が収縮してしまうため、体表面から見えにくくなってしまいます。採血室では、採血時に血管を見えやすくするために腕を温めさせていただくことがあります。温めることで血管が拡張し、体表面からの確認がしやすくなるためです。その他にも手袋やカイロなどで事前に手や採血部位を温めておくことや、白湯やお茶など温かい飲み物で身体を温めることも効果的です。このように“温める”ということが採血をスムーズに行うためのポイントのひとつとなります。

検査課スタッフ一同、採血の技術の向上に努めてまいります。採血を受けられる皆さまのご理解ご協力をよろしくお願いいたします。



## カイロはレントゲンに写る?

まちたに とうや  
画像診断センター 町谷 冬弥

厳しい寒さが続き、カイロをご使用される方がいらっしゃると思います。しかし、カイロは画像検査の妨げになってしまうため、検査前に外していただいています。

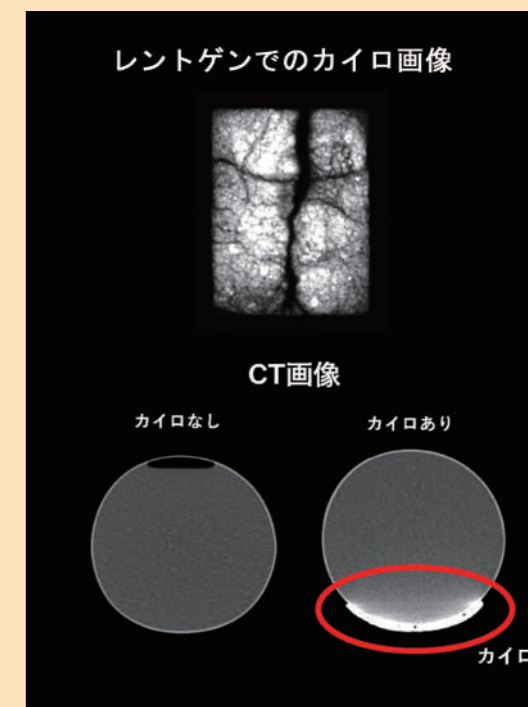
そこで今回は、カイロが検査にどのような影響を与えるのか紹介します。

レントゲンでは、右の画像のように白く写り込みます。体に貼ったままレントゲンの撮影を行うと必要な情報が得られなくなってしまいます。

CT検査では、カイロを貼っていると体表だけではなく体内画像にノイズが出てしまいます。

また、カイロは鉄を含んでいるため、強力な磁場を利用するMRI検査に持ち込んでしまうとカイロが破れて装置故障の原因となってしまいます。

カイロの利用をお断りするわけではありません。検査前に担当技師が確認をした際に、外していただきます。ご協力をお願いいたします。



## 骨粗しょう症リエゾンサービス始動

地域連携・患者支援センター 事務職 やなぎだ ゆうた 柳田 悠太

日本では超高齢社会に伴い骨粗しょう症の方が増大しております。一般の方に比べると転倒など軽微な衝撃でも骨折の危険が増してしまいます。

骨折が原因でADL（日常生活動作）の低下を招き、日常生活の行動範囲が限られてしまうという悪循環になりかねません。

当院では「骨粗しょう症の予防と改善、骨折の防止」を目的として、骨粗しょう症リエゾンサービスを立ち上げました。骨粗しょう症の適切な治療と、治療を継続できるように患者さまにはたらきかけることを目指しております。また、退院後、再びどこかを骨折しないように多職種で介入し、『二次骨折予防』の取組みも行っています。

整形外科/人工関節センター長 竹下医師とリエゾンマネージャーの薬剤師をはじめ、看護師、リハビリスタッフ、管理栄養士、放射線技師、ソーシャルワーカー、事務職など多職種でチーム構成されています。

リエゾンとは、フランス語で「仲介、つなぎ、橋渡し」を意味する言葉です。今回のサービスでは、骨粗しょう症の治療におけるコーディネーターの役割を意味します。地域の医療や福祉とシームレスな連携を図り、患者さまが元気になって地域にお戻りいただけるようにサポートをしてまいります。



## YouTubeにて公開中！

当院公式YouTubeチャンネルでは、健康を維持するために役立つ医療情報を専門医師や看護師など職員による講座を2ヶ月に1回オンラインにて配信をしています。配信日は、YouTubeチャンネルにてお知らせします。



**チャンネル登録をお願いします！**

聖隷横浜病院のYouTubeチャンネルを登録していただきますと、次回配信のお知らせが届きます！

### 2022年1月28日(金) オンライン市民公開講座開催

**講演① 「脳梗塞、冬場にご用心！」**  
講師：院長補佐 兼 脳神経血管・高次脳機能センター長  
**鈴木 祥生（すずき さちお）**



**講演② 「今日からできるフレイル予防」  
～自宅でできる運動 パート2～**  
講師：リハビリテーション課 理学療法士  
**小林 茉実（こばやし まみ）**



### 動画閲覧方法

① 聖隷横浜病院 ホームページから  
トップページ→ 病院概要→ 広報活動から  
聖隷横浜病院 YouTubeチャンネルへ

② QRコードから

