

# 鯖(さわら)の菜種焼き



今が旬!  
栄養レシピ



## ▶材料(2人分)

- ・鯖(切り身70g) 【2枚】
- ・酒 【大さじ1】
- ・塩 【0.5g】

- 〈菜種〉 〈付け合わせ〉
- ・卵 【1個】 ・菜の花 【1/2束】
  - ・味噌 【10g】
  - ・マヨネーズ 【10g】
  - ・菜の花 【1茎】

## ▶作り方

- ① 鯖に酒、塩を振り、10分ほどおく
- ② 卵はゆで卵にして、みじん切りにする
- ③ 菜の花(菜種・付け合わせ用)を熱湯で茹でて、水にさらし、水気をしぼる。1茎分をみじん切りにし、残りは3cmにカットする
- ④ 味噌、マヨネーズを合わせ、卵とみじん切りにした菜の花を混ぜ合わせる
- ⑤ 鯖を魚焼きグリルで加熱し、中心まで火が通ったら一度取り出し、④の菜種を上に乗せ、軽く焼き色がつくまで焼く
- ⑥ 付け合わせに③で茹でた菜の花を添える

## ▶栄養価(1人分あたり)

- ・エネルギー 251kcal
- ・たんぱく質 22.6g
- ・脂質 13.9g
- ・炭水化物 7.4g
- ・DHA 770mg
- ・EPA 238mg
- ・塩分 1.2g

## 鯖(さわら)

### ミニ知識・豆知識

鯖は、体内での利用効率が高く、筋肉や血液・皮膚・爪・臓器などの構成に役立つ良質なたんぱく質と、血管の柔軟性や血液の流れをよくするDHAやEPAが多く含まれ、生活習慣病の予防に効果が期待出来ます。年に2回旬が訪れ、春はさっぱりと淡白な味わいで、冬は脂ののりがよく、濃厚な味わいが楽しめます。

# せいらい 聖隷よこはま

## ■連載企画

聖隷横浜病院はハタチの誕生日まであと1年  
プロフェッショナルナース vol.1

## ■聖隷'net

胃潰瘍(いかいよう)

## ■インフォメーション

健康診断のご案内

「医院」と「病院」の違い、知っていますか?

## ■今が旬!栄養レシピ

鯖(さわら)の菜種焼き

一部職員のユニフォームが  
4月より新しくなりました!!

※対象職種:看護師、看護助手、病棟クラーク、医師事務作業補助者



## 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/>



連載企画

聖隷横浜病院は  
八丁の誕生日まであと**1**年

～19年のあゆみ～



- 2003年(平成15年) 3月 国立横浜東病院から経営移譲を受け「社会福祉法人聖隷福祉事業団聖隷横浜病院」開院  
井澤豊春初代病院長 就任  
許可病床 150床
- 4月 許可病床 200床
- 8月 1.5T-MRI導入
- 12月 血液浄化センター開設
- 2004年(平成16年) 4月 臨床研修病院指定  
許可病床 250床
- 2006年(平成18年) 2月 64列マルチスライスCT装置導入
- 2007年(平成19年) 4月 岩崎滋樹院長 就任  
内視鏡センター開設
- 10月 耳センター開設
- 2008年(平成20年) 10月 許可病床 276床  
12月 日本医療機能評価機構「病院機能評価Ver.5.0」認定病院
- 2009年(平成21年) 5月 横浜市の要請により「新型インフルエンザ発熱外来」設置
- 2010年(平成22年) 10月 256スライスCT導入  
許可病床 300床
- 2011年(平成23年) 5月 東日本大震災被災地に医師、看護師派遣  
12月 病院ボランティア活動開始
- 2013年(平成25年) 4月 卒後臨床研修評価機構 認定病院  
11月 横浜市長より社会福祉増進に関する表彰を受賞  
12月 日本医療機能評価機構「一般病院2 機能種別別版評価項目3rdG:Ver.1.0」認定



- 2014年(平成26年) 6月 3.0T-MRI更新
- 2015年(平成27年) 1月 林泰広院長 就任  
5月 地域包括ケア病棟開設(東4病棟51床)
- 2016年(平成28年) 1月 リウマチ・膠原病センター 開設  
脳血管センター 開設  
4月 画像診断センター 開設  
心臓血管外科開設  
横浜市営バス「聖隷横浜病院循環」運行開始
- 2017年(平成29年) 6月 新外来棟建築工事 起工式  
4月 ドック・健診室 開設  
7月 急性期ケアユニット(ACU)開設 8床
- 2018年(平成30年) 4月 乳腺センター開設  
人工関節センター開設  
横浜市営バス「聖隷横浜病院無料送迎」運行開始
- 8月 脳卒中ケアユニット(SCU)開設 6床  
12月 日本医療機能評価機構「一般病院2 機能種別別版評価項目3rdG:Ver.2.0」認定
- 2019年(令和元年) 7月 新外来棟(A棟)稼働  
7月 回復期リハビリテーション病棟(38床)開設  
許可病床 338床
- 2020年(令和2年) 8月 緩和ケア病棟(20床)開設  
許可病床 358床  
3月 地域包括ケア病棟 60床に増床  
許可病床 367床
- 2021年(令和3年) 4月 アレルギー内科開設  
10月 脳卒中ケアユニット(SCU)9床に増床



# 看護に対する信念や熱い思いを持った 4人の看護師をご紹介します

プロフェッショナルナースへのご相談・ご依頼は  
患者支援センター・各病棟まで



## 感染管理認定看護師

山下 綾子 (やました あやこ)

### 力を合わせてコロナ禍を乗り越える!

2020年から世界に広がった新型コロナウイルス感染症は、100年に1度の感染症として感染爆発し多くの人が影響を受けています。

この時期に感染対策に関わる大変さと、時にはそれをやりがいとしながら日々感染管理に励んでいます。感染管理認定看護師を目指したのは、現場の中で日常の感染対策がより重要であると感じ、感染に関する専門的な知識や技術を習得したいと思ったからです。感染対策は私一人ではできないため、**院内で働く全ての職員が同様に対策が実施できるよう、現場の声を聞きながら調整するように**心掛けています。

まだ新型コロナウイルス感染症の終息が見えず、不安を感じることも多いですが、手指衛生や身の回りの清掃・消毒、それから換気などの基本の感染対策が重要であることを再認識しました。患者さまや職員、病院に関わる全ての人を感染から守るために全力を挙げて取り組んでいきたいと思えます。

『感染対策に関する気になることは  
どんどんご相談ください。』

連載企画



## 皮膚排泄ケア認定看護師

井口 美奈枝 (いぐち みなえ)

### 継続は力なり!

母は私を看護師にしたいという夢があり、夢を刷り込まれた私は気づいたときには看護師になっていました。

初めて勤めた施設ではストーマ(人工肛門・人工膀胱など)ケアの教育が充実していましたが、当時はEnterostomal Therapist(ストーマケア療法士)という資格のみでした。クリーブランドクリニックというストーマケア教育が始まった施設で資格を取得した後、日本で皮膚・排泄ケア看護認定看護師教育が始まり、資格を移行しました。

ストーマや創傷・失禁ケア以外に、リンパ浮腫についても学びました。リンパ浮腫は発症すると治療が難しいのが現状です。治療は優しいマッサージと圧迫療法に加え運動療法があり、自宅でも継続して頂きます。

力が弱い高齢者に高い圧の装具をつける難しさ、猛暑の中、厚手の装具をつける苦痛など人により問題は様々です。**できる方法を共に考え、治療の継続が図れ、少しでも快適な生活が送れるよう**に心掛けております。

『リンパ浮腫かもしれないとお悩みの方、ぜひご相談ください。』



## 集中ケア認定看護師

坂田 稔 (さかたみのる)

### 多職種協働という考えを大事に

生物学が得意でその知識を活かせる医療に興味を持ち、より人を看れるのは看護師だと考え目指しました。

認定看護師を目指したきっかけは、「教え方がうまいね。認定看護師が良いんじゃない?」と、先輩が話した言葉を意識するようになり急性期分野で受けてみようと思いました。

患者さまの治療や状態悪化予防には多職種で関わる必要があります。その**架け橋となり、自身も常にスキルアップする**ということが、私の看護に対する信念です。

現在は特定行為として医師が行う一部行為を実施しながら、患者さまの状態を現場で理解できるように関わっています。また、医師の労務を減らし、その分、患者さまの治療や話し合いなどのために時間を作るといった大事な面もあります。

今後も、患者さまを中心とした医療を提供できるよう、特定行為の普及と看護師の知識・技術の向上に寄与していきます。

『重症患者の看護は私にお任せください。』

## 聖隷横浜病院 プロフェッショナル ナース Vol.1



## 認知症看護認定看護師

川上 陽子 (かわかみ ようこ)

### 認知症ケアについて心掛けていること

小学生の時に祖父の介護を手伝い、可愛がってくれた祖父の役に立てよう将来は看護師になりたいと考えました。認知症看護認定看護師を目指したのはディサービスで働いた経験からです。対応の仕方によって、表情が穏やかに変化する認知症を持つ方との関わりから、認知症を正しく理解したいと認知症ケア専門士の資格を取得しました。さらに、認知症看護について学びを深めるため認知症看護認定看護師を目指しました。

「認知症」は誰にでも発症する可能性のある脳の病気です。物忘れなど症状が影響した生活上の困り事に対し、不安やつらさを感じているご本人やご家族がいます。そのため、まずは**お話しをよく伺い、ご本人の意志やご家族の気持ちに寄り添えるよう努めて**いきたいと考えています。

そして、認知症症状の悪化や、困り事の負担を軽減できるように、認知症の進行時期に応じたケアの方法や、福祉サービスとの連携について一緒に考えサポートしていきます。

『認知症についてのお悩みをご相談ください。』

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 い かい よう 胃 潰 瘍

### 黒いうんちは胃潰瘍!?

～うんちは健康バロメーター～

はせがわ けい  
看護師 長谷川 慧

血便って赤いものと思いませんか?

実は黒いうんちも血便なのです。それは赤い血液が消化液と混ざると黒く変色するためです。黒いうんちで疑われる病気は胃潰瘍です。胃潰瘍というと胃の痛みが出そうなイメージがあるかもしれませんが。しかし胃の痛みがないことも多いのです。

ここで胃潰瘍の主な原因についてお話します。

#### ①ピロリ菌によるもの

ピロリ菌は井戸水や川の水の中に生息しています。  
あなたは小さいころに川で遊んだり、井戸水を飲んで  
いた記憶はありませんか?

#### ②痛み止めによるもの

頻回に痛み止めを飲んだり、  
胃薬を飲まずに痛み止めを飲んだりしていませんか?

#### ③飲酒によるもの

ストレスが溜まってつい飲みすぎていませんか?

このいずれかに当てはまる方は、もうすでに  
黒いうんちが出ているかもしれません!

ご自身でうんちをチェックしてみてください。

もし黒いうんちが出たら、消化器内科にご相談ください。



### 胃潰瘍を防ぐ薬

よしだ あかね  
薬剤部 吉田 茜

胃は、胃酸やペプシンという消化酵素で食物を消化しています。

一方、胃は消化酵素の攻撃を受けないように、胃粘膜から分泌される粘液により防御しています。

この攻撃と防御のバランスが崩れると、穴があいたり、出血することがあり、これが胃潰瘍です。

アスピリンやバファリンなど日常で多く使われる鎮痛薬や血液をさらさらにする薬を長期間に及び服用しているとプロスタグランジンという胃粘膜の防御因子の産生が抑制され、胃の粘膜を守る力が弱まり、胃潰瘍が発生しやすくなってしまいます。

つまり、胃酸の分泌を抑制する薬やプロスタグランジン製剤は、粘膜を保護し、胃潰瘍を予防することができるので、処方されるケースが多くあります。

また、胃潰瘍はストレスが原因の1つといわれ、心身の休養を心がけ栄養を十分にとり、規則正しい生活のリズムを心がけることが大切です。

症状があるときは早めに受診し、医師などの注意をよく守り、薬は正しく服用しましょう。



### 規則正しい食生活を心がけましょう!

すずき あやこ  
管理栄養士 鈴木 文子

胃潰瘍は、食生活を含む生活習慣が大きく影響しています。また、現代生活に関連した影響(ストレスなど)でも障害が起こっています。

治療の中で、食事療法は大切ですが、あれもこれも…と気にし過ぎ、食事そのものがストレスになることは避けたいものです。

自分の食生活を振り返って、思い当たるところがある部分は改善していきましょう。

①胃酸の分泌を促すような嗜好品(カフェイン、炭酸飲料、アルコール)、唐辛子や香辛料は控えめにしましょう。

②脂っこいものや繊維の多い物などの消化の悪いものは避けましょう。

なるべく消化のよいものや粘膜を保護してくれるものを摂りましょう。

食べ過ぎや飲みすぎ、不規則な時間での食事は避け、食事はなごやかに楽しく食べ、規則正しい食生活で健康に過ごしましょう。



## そのドキドキ、大丈夫？

臨床工学技士 <sup>つのだ ゆうか</sup> 角田 優華

突然動悸や息切れがすることはないでしょうか。

その原因、もしかしたら不整脈かもしれません。中でも心房細動と呼ばれる不整脈は新たな国民病と呼ばれ日本人の100人に1人が発症していると言われていています。心房と呼ばれる部分が無秩序に興奮する不整脈であり、致死性は高くありませんが、脳梗塞など重篤な病に繋がるリスクが高まります。

治療法としては薬物治療の他にアブレーションと言って、血管からカテーテルと呼ばれる細い管を入れて心筋を焼灼する方法があり、当院でも年間約70件実施しています。

心房細動はドキドキする、疲れやすいといった症状を自覚して見つかるケースが多いですが無症状で偶然健康診断で見つかったという方もいます。健康診断は自身の体と向き合う大切な時間です。

## その疲れ、自律神経の乱れかも？

理学療法士 <sup>ながさわ ひとし</sup> 長澤 仁志

春になるとだるさや疲れを強く感じたりしませんか？特定の筋肉がこってきたり、張ってきたりしませんか？春は自律神経の働きが乱れやすくなると言われています。

実はストレス過多など交感神経の過剰な興奮が続くと、緊張しやすい筋肉のグループがあります。具体的には肩回りや背中、腰の筋肉です。

これらは姿勢を保つとき優先的に力が入りやすい特性を持っているとされ、力が入りやすく使いやすい分、硬くもなりやすくなります。

筋肉が硬い・張るといった場合は交感神経活動が高まっている可能性があります。

春になってから、だるさや疲れがある時は硬くなった筋肉をストレッチやマッサージをすると体が楽になる可能性があります。是非みなさまもいかがでしょうか。



## 日中の眠気の原因はなに？

臨床検査技師 <sup>わきやま はるな</sup> 脇山 晴奈

春は寒暖差による自律神経の乱れや花粉症の薬の副作用、環境の変化もあり睡眠の悩みが多くなる季節とも言われています。

しかし中には、季節や体調を問わず日中に眠気を引き起こす病気があり、有名なものが「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」です。

その名の通り睡眠中に呼吸が停止し、睡眠中に目が覚める・いびきをかく等の症状がでます。症状をそのまま放置すると睡眠中に体が酸素不足になる事で、心臓や血管に大きな負担がかかってしまい高血圧や心筋梗塞、脳梗塞等の病気の原因となります。

当院では検査装置を持ち帰り自宅で行う「簡易SAS検査」を行っています。鼻・指の2箇所

にセンサーを取り付け就寝し、睡眠中の呼吸状態、血液中の酸素の量、脈拍数等を調べます。ご家族からいびきがうるさいと言われていたり、夜によく眠れず日中眠くなるといった症状のある方は当院へご相談ください。



## バリウムが飲みにくいのはなぜ？

診療放射線技師 <sup>みえだ</sup> 三枝 あかり

胃がん検診には、エックス線検査(バリウム検査)や胃内視鏡検査などがあります。これらの検査は、がん疾患の早期発見を目的として行い、胃潰瘍や胃炎、ポリープなどが見つかることもあります。今回は、バリウム検査で使用するバリウムについて紹介します。

バリウムは味がなく、飲みづらいと感じられる方が多いと思います。これには理由があり、バリウムを美味しく感じると、胃の動きが活性化し、検査に支障が出てしまうため、あえて味をつけず美味しく感じないようにしているのです。

しかし、わずかでも飲み易くなるように様々な匂いのついたバリウムが使用されています。今後当院では、新たにソーダの匂いがするバリウムを導入予定です。

検診でバリウム検査を受けたいと考えている方はぜひ、ドック・健診室にご相談ください。



YouTubeにて公開中！

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回動画配信しています。

リハビリテーション課 理学療法士による自宅に居ながら簡単にできる運動の紹介も配信しています。ぜひ、チャレンジしてみてください！

【運動動画】



動画 自宅で出来る運動：フレイル予防お相撲さんの動きを取入れた運動特集



動画 自宅で出来る運動パート2：フレイル予防歩行、姿勢改善の運動特集

※過去に配信した市民公開講座の動画も視聴いただけます。

チャンネル登録をお願いします！

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



【動画視聴方法】

- ①病院ホームページから（パソコン）  
トップページ  
→ オンライン市民公開講座  
→ YouTubeチャンネルへ



- ②QRコードから（スマートフォン、タブレット）



Information

健康診断のご案内  
— 当日結果説明 実施 —

きむら たかあき  
ドック・健診室 事務職 木村 峰明



ドック・健診室は地域の皆さまの健康向上に寄与することを目的として、健診事業を実施しています。

人間ドックや横浜市健康診断の他、健康保険（国民健康保険、社会保険）加入者向けの健康診断、雇入れ時の健康診断、婦人科検診など幅広く実施しています。受診後に精密検査が必要になった場合、同一施設内で円滑に各部門の専門医へご案内しています。

「えらべる健診」では34の検査項目の中から「気になる検査を実施したい!」、「市の健診に追加して検査をしたい!」といったご要望に合わせてご受診いただけます。

雇入れ時の健康診断で「即日結果がほしい!!」の声にお応えし、医師による当日の結果説明もおこなっています。

待ち時間に悩んでいる方へ...

「医院」と「病院」の違い、知っていますか？

かかりつけ医を持ちましょう！

具合が悪くなったとき、「どの医療機関に行ったらよいかわからないので、とりあえず大病院なら安心」といきなり規模の大きな病院にでかけて長時間待たされたり、思うような医療が受けられなかった……そんな経験はありませんか？

病院と医院、それぞれに役割と機能、得意分野を持っています。

それらを正しく知り、ムダなく、症状や状況に適した医療を受けられるようにしましょう。

