

万能サルサソース

今が旬!
栄養レシピ

▶材料(2人分)

- ・トマト【中2個】
- ・ピーマン【1個】
- ・玉葱【1/2個】
- ・にんにく【1/4片】
(チューブの場合小さじ1/2)
- ・オリーブオイル【大さじ1】
- ・レモン汁【大さじ1】
- ・塩【大さじ1】
- ・粉唐辛子(タバスコでも可)【少々】

トマト

トマトには昆布と同様のうまみ成分である「グルタミン酸」が含まれており、料理の味わいを深めてくれます。この栄養素は種の周りのゼリー部分に多く含まれているため、果肉と一緒に食べることがおすすめです。またリコピン、ビタミンC、カリウムといった栄養素が豊富で、抗酸化作用や疲労回復の効果が期待できます。

ミニ知識・豆知識



▶作り方

- ① ピーマン、玉葱は2mm角に切る。トマトは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② ボウルに全ての材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ お好みで、チキンソテーやタコライス、サラダ等にかけてお召し上がりください。

▶栄養価(1人分あたり)

- | | | | |
|---------------|----------------|----------|------------|
| ・エネルギー 57kcal | ・たんぱく質 1g | ・脂質 3.2g | ・炭水化物 6.9g |
| ・カリウム 224mg | ・βカロテン 1.763mg | ・塩分 1.2g | |

■連載企画

聖隸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.2

■聖隸'net

防災を考えよう

■インフォメーション

治らないその痛み、諦めないで当院へ
健康診断のご案内

■今が旬!栄養レシピ

万能サルサソース



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

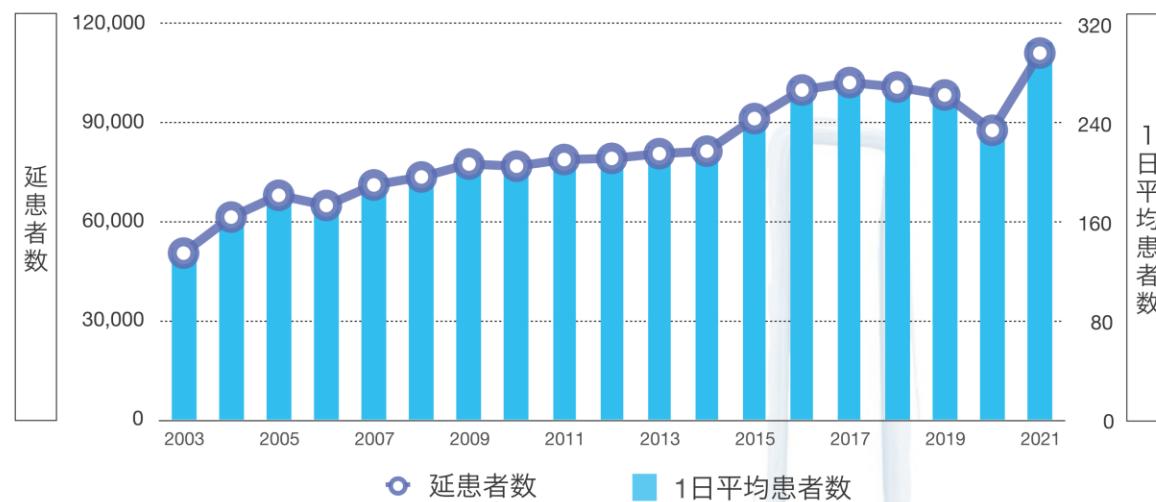


連載企画

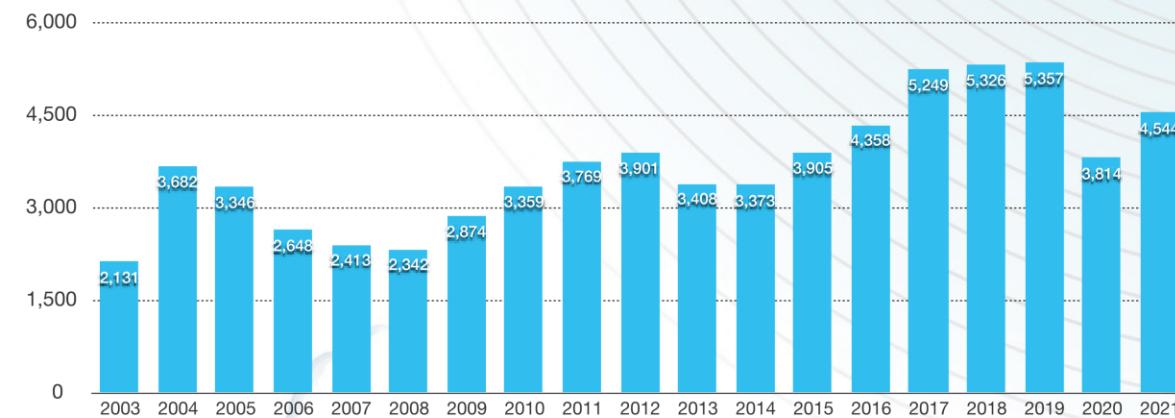
聖隸横浜病院は ハタチの誕生日まであと1年 ～グラフで見る聖隸横浜病院～

2003年度から2021年度までに数値をグラフにして振りかえります。

年度別入院患者数



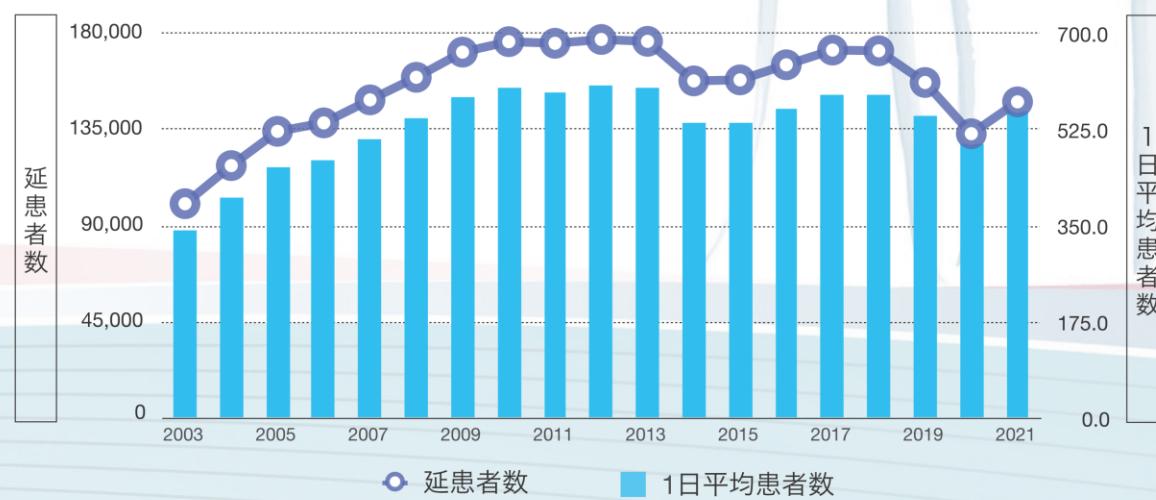
年度別救急車受入件数



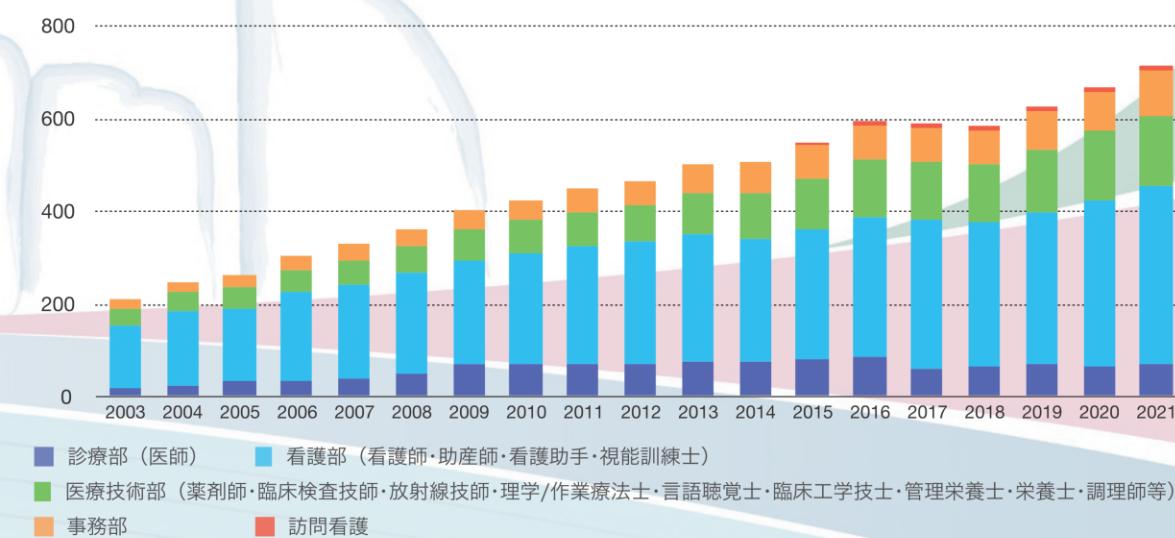
年度別紹介件数



年度別外来患者数



年度常勤職員数



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

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



がん看護専門看護師

根岸 恵 (ねぎし めぐみ)

がん患者さまとご家族を応援します！

新人看護師の頃、私は消化器外科病棟に配属されました。テレビの「救急病棟24時」のような仕事を想像していましたが、病棟はがんの患者さまばかりで驚きました。

そこでは手術を受けて元気に退院する人もいれば、残念ながら再発・転移を繰り返し旅立つ患者さまもたくさんいました。私は「何もしてあげられない」という思いを持ち、患者さまを励ますことができなくなりました。

しかし、がん看護専門看護師を目指し、学校で学び直すことで、「がんばって治療を受けたい！がんと闘いたい！」と思う患者さまを応援したい」という気持ちになりました。

現在は患者さまが納得してがん治療や療養生活を決め、自分らしい生活を送ることができるよう様々な支援を行っています。

『がんの診断から治療、生活全般にわたって
不安や疑問を感じたとき、気軽にご相談ください』

連載企画

聖隸横浜病院 プロフェッショナル ナース Vol.2



皮膚排泄ケア認定看護師

渡邊 純子 (わたなべ じゅんこ)

患者さまに合ったケアを心掛けています！

看護師10年目に外科病棟に異動となり、ストーマ（人工肛門）を造設された患者さまにストーマの袋の交換方法を教えていただきました。参考書で勉強していましたが、いつも自分のケアをしている患者さまのやり方を教えていただいたことで、**その方に合ったケアを行うことは生活の質を向上に繋がる**ということを実感しました。

排泄は生きていく上で当たり前のことがですが、障害されると生活への影響はとても大きいです。影響を出来る限り少なくできるように**患者さまに合ったケアを提供したい**と思い、皮膚・排泄ケア認定看護師の資格を取得しました。

皮膚・排泄ケア認定看護師は、ストーマ（人工肛門）のケアだけでなく、褥瘡（床ずれ）のケアや排泄に関することもご相談にも応じます。

寝ている時間がが多くなり、お尻やかかとが赤くなってきたなど、床ずれの症状がありましたらご相談ください。

『床ずれ、ストーマ、排泄ケアなどでお悩みの場合は、ご相談ください』

緩和ケア認定看護師

高橋 美生 (たかはし みお)

患者さまに寄り添う看護を！



看護師になる前は10年間証券会社に勤務しておりました。看護師になりたいと思ったきっかけは祖母が末期がんと宣告され付き添いをした際に、認定看護師が痛みで苦しんでいる祖母に「大丈夫ですよ、この薬飲んでみましょうね」と背中をさすりながら声掛けをしている姿を見て自分もこの人のようになりたいと思ったことからです。

がんは痛みだけではなく、苦しさや吐き気など様々な症状が生じるため、緩和ケアの認定看護師を目指すこととしました。緩和ケアは、一昔前は末期がんの人が必要なんでしょう？と思われがちでしたが、今は**患者さまが必要としている時から緩和ケアが始まる**と言われております。緩和ケア認定看護師となり、がんだけではなく、様々な患者さまと**誠心誠意向き合い、傾聴、寄り添う**ことを常に大切に心掛けております。

『緩和ケアについて詳しく知りたい方は、お気軽にご相談ください。』



認知症看護認定看護師

新城 佑樹 (しんじょう ゆうき)

自律を促し自由のある入院生活を！

看護師である母親が毎日イキイキしている姿を見て、看護師になりたいと思ったことが看護師になったきっかけです。

数ある認定看護師の中でも、認知症看護認定看護師を目指した理由は学生時代から高齢者の方の話を聞いたり、話したりすることが楽しく高齢者や認知症の方との関わり方を専門的な知識として、自分の中に落とし込みケアを提供できたらと素晴らしいと思い資格取得に至りました。

私が看護で大切にしていることは**患者さまの自律を促すこと、元の療養先と同じように自分のペースで自由に生活できる環境を提供すること**です。認知症だからというレッテルを無くし、その人をしっかりと見て関わり、「つらい治療だったけど楽しく入院生活を送れた」と思ってもらえるようなケアを提供し続けていきたいです。

『認知症についてのお悩みをご相談ください。』

聖隸'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

防災を考えよう

透析中の防災訓練

2406回という数字が何を意味するかご存知でしょうか?

これは2021年に日本国内で記録された震度1以上の地震の件数です。地震大国と呼ばれる日本で日頃から防災訓練を行うことの重要さを感じます。

当院も災害対策・訓練を実施していますが、患者さまのご協力が不可欠な部署があります。そのひとつが血液透析です。透析患者さまは治療のため週3回、4時間ほど腕から針を刺し、機械を使って血液を循環させていますが、透析中に地震が起きた際はスタッフが患者さまの元を回って機械との接続を外しながら止血処置を短時間で行います。

患者さまには止血後、速やかに避難を開始してもらわなければなりませんが、これは日頃から訓練していないと難しいことです。そのため当院では年に1回、透析患者さまにもご協力頂いて一緒に防災訓練を行っています。

この訓練を継続することで患者さまに、より安心して治療を受けて頂ければと思います。

つのだ ゆうか
臨床工学技士 角田 優華



災害避難の落とし穴！

実際の災害避難において要介護者が避難しないことを選ぶ方もいます。

なぜなら、車イスでの避難では、避難経路に階段や急な勾配の坂があり、避難場所まで移動出来ないケースも考えられるためです。

また、移動支援をする方も道の状態に影響され、段差や砂利、天候にも影響を受け、支援する側の身体の負担も強くなります。

いつ起こるかわからない災害に対して、避難経路を実際に調べ歩いたり、移動支援具を用意することにより支援内容の幅が広がります。

防災を意識して今から出来る準備を進めることができ、災害避難の落とし穴を回避することに重要です。

ふじもり やすのり
理学療法士 藤森 泰徳



BCPを知っていますか？

防災委員会 事務局 坂野 克樹

事業継続計画を意味するBCP（Business Continuity Plan）は、多くの企業で策定されています。これは、自然災害や大火災、テロ攻撃などの緊急事態に遭遇した際に、事業資産の損害を最小限にとどめながら、中核となる事業の継続・早期復旧を可能とすることを目的に策定されるものです。平常時に行うべき活動や、緊急時においてどのようにすれば事業継続が可能か、その方法・手段を事前に取り決めておく計画となります。

病院という場所も例外ではなく、可能な限り事業継続をしなければならない場所です。

BCPは策定すれば終わりではなく、「いざ」というときのために、「今」からできることをやっておかなければ、病院を守ることはできません。そのためには、防災訓練などで定期的にBCPのテストと維持・更新を行い、職員全体に浸透させることが大切です。

当院でも平常時から患者さまの安全を守るため、職場の全員がBCPの役割・意義を理解できるよう毎年、防災訓練を実施し早急にBCP策定に努めています。



ご家庭での食料備蓄はしていますか？

ものえ さきこ
管理栄養士 物江 咲子

大災害が発生した時、支援物資の到着やライフラインの復旧までの期間を考えると、食料備蓄は最低3日分・できれば7日分あることが望ましいとされています。

災害発生直後は、空腹を満たすことが優先され炭水化物の食品に偏りがちですが、栄養バランスが崩れると、便秘や口内炎等の体調不良や、気力減退の原因にもなります。そのため、災害時でも主食・主菜・副菜のバランスのとれた食事が大切です。以下の例を参考にしながら、ご家庭の人数や好みに合った食料備蓄を選んでみましょう。



- 主食【エネルギー源】：アルファ米・パックご飯、乾麺・カップ麺、缶詰パン・乾パン
- 主菜【たんぱく質の補給】：肉・魚・豆の缶詰、レトルト食品、高野豆腐、小魚や小エビの乾物
- 副菜（+果物）【ビタミン・ミネラル・食物繊維の補給】：野菜・果物のジュースや缶詰、海藻・切干大根等の乾物、ドライフルーツ、インスタント汁物、日持ちする野菜・果物

災害時にも役立つ「お薬手帳」

とくとみ えり
薬剤師 德富 江里

普段、病院や診療所で処方された薬について記録されているお薬手帳。災害時にも役に立つことはご存知でしょうか。

お薬手帳には、処方元の医療機関名、薬剤名、用法用量、処方日数といった薬に関する情報が記載されています。血圧を下げる薬が処方されていることが分かれば医師や薬剤師はその方の血圧が高い状態にあることを想定することができます。

避難所などでは災害処方箋が発行されることがあります。お薬手帳がないと処方歴がわからないので、「赤い錠剤の血圧の薬」などとおっしゃらても判断がつかずお断わりされる可能性もあります。お薬手帳があれば過去の処方歴を確認することができ、お薬のお渡しがスムーズになるため災害時にもお薬手帳を携帯できるようにすることはとても重要です。大規模地震や集中豪雨といった自然災害に見まわれる昨今、防災グッズのリストに「お薬手帳」の追加を検討してみてはいかがでしょうか。



災害はいつ起こるかわかりません。意識をして災害の「備え」をしましょう。

子供がいる家庭の備え

- ミルク（キューブタイプ）
- 使い捨て哺乳瓶
- 離乳食
- 携帯カトラリー
- 子供用紙オムツ
- お尻ふき
- 携帯用お尻洗浄機
- ネックライト
- 抱っこひも
- 子供の靴

女性の備え

- 生理用品
- おりものシート
- サニタリーショーツ
- 中身の見えないごみ袋
- 防犯ブザー／ホイッスル

高齢者がいる家庭の備え

- 大人用紙パンツ
- 杖
- 補聴器
- 入れ歯
- 入れ歯用洗浄剤
- 男性用吸水パッド
- デリケートゾーンの洗浄剤
- 持病の薬
- お薬手帳のコピー

※首相官邸:災害の「備え」チェックリストより引用

ほっと情報

認知症高齢者と熱中症

認知症認定看護師 新城 佑樹

認知症高齢者における夏の注意『熱中症』についてお伝えします！
2025年には高齢者の5人に1人は認知症になると推定されています。
認知症高齢者はなぜ熱中症になりやすいのでしょうか？

【理由】

- 見当識の障害により季節がいつなのか？今の時間帯が朝なのか夜なのか？ということがわからなくなり季節や時間に合わせた服装をすることができなくなるため
- 判断力の低下により暑さや寒さを判断できなくなるため
- 認知症の症状の一つ“実行機能障害”により、「暑いから水を飲む」や「喉が渴いたから水を飲む」という手段を上手にとれず水分補給の管理が難しくなるため

【対策】

- 水分摂取と室温調整は家族も一緒に確認する
- 皮膚や唇がカサカサになる、ウトウトしているボーッとしている等の様子がみられる時は注意する（熱中症の予兆！）
- 季節外れの服は片付ける
- 本人の好きな飲み物を用意する
- 食事から水分を取る（キュウリ・トマト・ナス・レタスなどの夏野菜）
- 見守れる環境を作る

認知症高齢者が快適な夏を過ごせるように、ぜひこれらの対策を行なっていきましょう！
熱中症対策を行なっていく中で、ご自宅での生活が難しくなったり、心配ごとがございましたら当院へお問い合わせ下さい。

地域包括ケア病棟での「レスパイト入院」のご相談を受け付けております。

レスパイト入院とは介護者の休息・介護サービスの再調整のための短期入院です。
あわせて認知症の症状のご相談も承ります。



地域包括ケア病棟のご案内



8月21日は献血の日

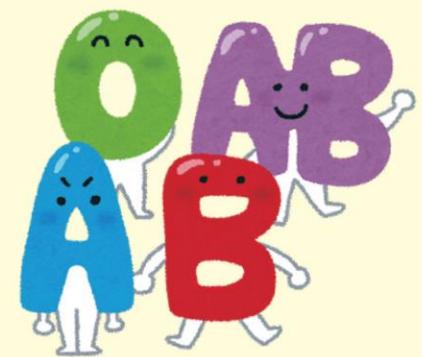
臨床検査技師 鈴木 唯

献血の日にちなんで血液型のお話をします。

皆さまは「血液型」というとA・B・O・AB型を想像しませんか？A型は几帳面、B型は好奇心旺盛など、占いでも馴染みがあると思います。実は血液型には300以上の種類があり、Rh式血液型、Lewis式血液型、MNS式血液型、Duffy式血液型などがあります。その中のひとつとして、赤血球の表面にある物質の違いによりA・B・O・AB型の4つに分類しているものがABO式血液型です。ではなぜ全部の型を調べないのでしょうか？

血液型の検査は、輸血を安全に実施するために行います。

そのためにルールがいくつかあり、もっとも大切なものがABO式血液型、Rh式血液型の検査です。基本的にこの2つの血液型が同じであれば、安全に輸血を実施することができるからです。同じA型の人でも几帳面な人ばかりでないのは、本当に同じ血液型ではないからかもしれませんね。

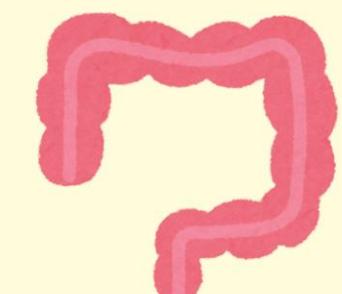


バリウム検査後は脱水にご注意！

診療放射線技師 沢田 稔太

4月号に引き続き、バリウム検査についてお話しします。

主なバリウム検査の副作用に便秘が挙げられます。バリウム検査による便秘は、バリウムがスムーズに排泄されずバリウムの水分のみが体に吸収され、腸内でバリウムが硬くなってしまうことで起きます。そして、重症化すると腸内にバリウムが詰まってしまい、激しい腹痛や最悪の場合、腸に穴が空いてしまいます。特にこれからは汗ばむ季節となり、体が脱水症状を起こしやすくなります。脱水症状を起こした体ではバリウムの排泄が遅れるため、便秘などの副作用が生じやすくなります。それを解消するには、バリウム検査後の下剤の服用と検査後の十分な水分摂取が大切です。ただし、利尿作用のあるカフェインやアルコールを含む飲料は体内の水分が奪われるため、逆効果です。ご注意ください！



Information

治らないその痛み、諦めないで当院へ

整形外科関節外科部長・人工関節センター長 竹下 宗徳

肩の専門外来〔佐々木医師(木曜午前診察)〕を2022年4月より、新規開設しました。

肩の専門的な手術を行いますが、手術以外に患者さまの症状に合わせた治療も行っていますので、「肩が痛くて上がらない」など気になる症状がありましたら、ぜひ、お気軽にご相談ください。

当院の整形外科は、最小侵襲手術での股関節や膝(下肢)への人工関節、手・肘・肩(上肢)、頸椎・腰椎(脊椎外科)、外傷といった幅広く高度かつ専門的な手術で地域の皆さまのニーズにお応えします。



横浜市がん検診のご案内

ドック・健診事務室 看護師 長田 美香

健康診断には、労働安全衛生法、高齢者医療確保法、学校保健法など法規に沿った健康診断がありますが、当院のドック・健診室ではすべての健康診断の実施が可能です。

「横浜市がん検診」は、市内に在住で対象条件を満たす方であれば受診が可能となりますので、ぜひ、この機会にご受診ください。

◆横浜市健診 ※予約制になります			
種類	対象者	検査内容	費用
健康診査	75歳以上の方	身体測定・血圧 尿検査・血液検査	無料
特定健康診査	国保に加入中の40歳以上の方 (受診券あり)	身体測定・血圧・腹囲 尿検査・血液検査	無料
	社保に加入中の40歳以上の方 (受診券あり)	身体測定・血圧・腹囲 尿検査・血液検査	加入保険による
胃がん検診	50歳以上の方 (2年度に1回)	透視撮影 内視鏡検査	3,140円 (70歳以上無料)
大腸がん検診	40歳以上の方	検便(2回分)	無料
肺がん検診	40歳以上の方	胸部レントゲン	680円 (70歳以上無料)
PSA検査 (前立腺検査)	50歳以上の男性	血液検査	1,000円 (70歳以上無料)
肝炎検査	16歳以上(1回のみ)	血液検査	無料
乳がん検診	40歳以上の女性 (2年度に1回)	超音波診断 マンモグラフィ	1,370円 (70歳以上無料)
		マンモグラフィ	680円 (70歳以上無料)
子宮がん検診	20歳以上の女性 (2年度に1回)	子宮頸部細胞診	1,360円 (70歳以上無料)

聖隸横浜病院 ドック・健診室【予約受付時間 平日 13:00~16:30】

予約専用電話 045-715-3158(直通)

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公式YouTubeチャンネルにて動画配信しています。

2022年7月22日(金) オンライン市民公開講座

配信①

あなたの身体は大丈夫?

～無症状でも生命に関わる血管疾患の最前線～

講師：心臓血管センター外科 主任医長

乗松 東吾 (のりまつ とうご)



配信②

心臓血管のCT検査

～3D処理で立体的に診る心臓の血管～

講師：放射線課 診療放射線技師

一木 俊介 (いっき しゅんすけ)



※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!

聖隸横浜病院の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) →

