

田作りの炊き込みご飯



今が旬!
栄養レシピ



▶材料(2人分)

- ・田作り【25g】
- ・人参【1/3本】
- ・こんにゃく【1/5枚】
- ・ツナ缶【1/2缶】
- ・桜えび【5g】
- ・米【1台分】
- ・水【200cc】
- ・白だし【小さじ2】
- ・塩【少々またはなし】
- ・青ねぎ(お好みで)【少々】

▶作り方

- ① 田作りは細かく砕く。(お好みでそのままでも可)
- ② 人参は千切り、こんにゃくは短冊に切る。
- ③ 米を洗い、炊飯釜に白だしを入れ、1台分の目盛りになるまで水を足し、よくかき混ぜる。
- ④ 田作り、人参、こんにゃく、桜えび、ツナをまんべんなく乗せて炊く。
- ⑤ お茶碗によそった時に、青ねぎを上に乗せると彩りが良くなります。

▶栄養価(1人分あたり)

- | | | | |
|----------------|--------------|----------|-------------|
| ・エネルギー 205kcal | ・たんぱく質 15.9g | ・脂質 1.6g | ・炭水化物 30.1g |
| ・カルシウム 370g | ・鉄分 0.8g | ・塩分 0.9g | |

田作り

おせち料理に欠かせない田作り。田作りはカタクチイワシの幼魚を乾燥させ、炒って砂糖と醤油とみりんで絡めたものを言います。小さくても尾頭がついており、カルシウムを積極的に摂ることが出来ます。また、カルシウムの吸収を高めるビタミンDも多いので、骨粗しょう症の予防にもおすすめです。甘辛く煮てある食材なので、料理に使用するときなどは、ベースとなる味付けを薄くすると良いと思います。

ミニ知識・豆知識

■年頭所感

■聖隷'net
女性の健康

■インフォメーション

マイナンバーカード 保険証確認

■今が旬!栄養レシピ

田作りの炊き込みご飯

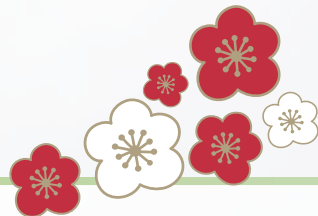


病院理念

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/>





2023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

新年明けましておめでとうございます。

旧年中は皆様方には温かなご支援を賜りまして誠にありがとうございました。職員一同を代表して心からのお礼を申し上げます。

新型コロナウイルス感染症も感染拡大して3年以上が経過いたしました。ワクチン接種も4、5回目と行なわれてきて重症化率の低下傾向にあります。しかしながら、変異株の出現により、流行が各地域で拡がりを見せては落ち着いてゆくパターンとなっています。今後、感染症としての取扱いは今時点では不明ですが、諸外国に合わせて対応すると考えられます。いわゆるウイズコロナ、ポストコロナ状態となり、新型コロナウイルス感染症と共存してゆく道を辿る事になると思われますが、当院としては新型コロナウイルス感染症で培った方法を継続しながら、当院をご利用する方にとって不便なく安全を考えた方法を模索しながら、対応していきます。

当院は本年3月で開院20年の節目を迎えます。林泰広前病院長が昨年9月に転勤され、10月から私が病院長を拝命しました。私自身は2008年に当院へ就職し15年目に入ります。この15年間の大きな変化として2015年に林前院長が就任後、機能の異なる病棟が4種類になりA棟(2019年建築)も稼動しました。さらに多職種連携を推進し様々な医療を提供してまいりました。

1. 機能の異なる4病棟

①一般急性期病棟(249床)は、いわゆる病院の入院治療を行なう病棟です。各病気に対し治療、手術などの医療を提供し回復を目指す病棟です。また、集中治療を行なうACU^(※1)8床、脳卒中向けのSCU^(※2)9床があります。新型コロナウイルス感染症対応病床としては流行期に合わせて2～8床があります。

②地域包括ケア病棟(60床)は、急性期医療が終了後、安定した状態の方に対してリハビリテーションの継続や自宅などに退院する在宅復帰支援を行なっています。入院期間は最大60日です。また、自宅で介護されているご家族を支援するため患者さまの短期入院をサポートするレスパイト入院にも対応します。

③回復期リハビリテーション病棟(38床)は、脳血管疾患や大腿頸部骨折の急性期治療終了後、リハビリテーションを行なう病棟です。この集中的なリハビリテーションは、在宅復帰を目指して行ないます。各分野のスペシャリストがチーム医療を行ない(多職種連携)、起床から就寝まで日常生活そのものをリハビリテーションととらえ、サポートし生活を取り戻して行きます。

④緩和ケア病棟(20床)は、がん患者さまに対して、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行きます。最期の時までその人らしい生き方を支援しています。

(※1) ACU: 急性期ケアユニット(Aortic Care Unit)
(※2) SCU: 脳卒中ケアユニット(Stroke Care Unit)

おおうち もとふみ
病院長 大内 基史



2. 多職種連携(チーム)

この多職種連携とは、職種(医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、リハビリ療法士など)を超えてチームとなり、患者さま一人ひとりについて相談して治療を進めています。

①骨粗しょう症リエゾンサービスチーム、②緩和ケアチーム、③呼吸ケアサポートチーム、④栄養サポートチーム、⑤そらまめチーム(慢性腎臓病チーム)、⑥褥瘡(床ずれ)対策チームは床ずれの治療、予防に努めています。⑦感染制御チームなど上記以外にも多数のチームがあります。

上記のように建物(ハード)面は4つの機能別病棟を使いながら、チーム(ソフト)面で患者さま一人ひとりに合った治療を行う体制ができています。今年も、更なる良質で安全な医療が提供できるように努めていきます。

また、当院の具体的な新型コロナウイルス感染症対応は、第7波までは新型コロナウイルス感染症以外の医療を行なうとともに感染後でリハビリテーションが必要な方の受け入れを行なってきました。第8波でも同様に行なっていきませんが感染者数の激増により、神奈川県の依頼で数名の感染者の受け入れを行なっています。今後もその時どきに地域から求められる医療に対して、臨機応変に対応して行きます。

今年も何卒よろしくお願い申し上げます。

2023年 年頭所感

かねこ ゆり
総看護部長 兼子 友里

新型コロナウイルス感染者が増加する中で外来診療や入院医療、在宅看護提供を停止することなく第7波を乗り越えてまいりました。一時は、6つの病棟が閉鎖する事態となりましたが、限られた病棟で対応し入院・外来診療を継続することができました。この事態にご理解とご協力くださいました、患者さまやご利用者の皆さまへ心より感謝申し上げます。そして、病床運営の危機を乗り越えることができたのは、職員一人ひとりの行動努力の賜物であります。

第7波を体験し看護管理者として指揮監督に課題がありました。重要なことは周知であり「何事も皆で話し合い結論を得て実行する」それこそが間違いを減らし、正しい方向に向うことを学び得ました。これからも職員総力を挙げて取り組んでまいります。

2023年で当院は20周年を迎えます。これまで培ってきた病院理念、看護部理念のもと、歴代の看護部長が大切にしてきた理念の継承と更なる発展を遂げて行きたいと思っております。

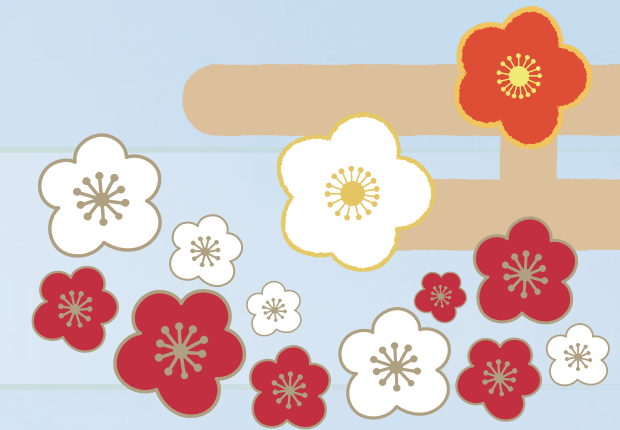


やまもと こうじ
事務長 山本 功二

旧昨年も、コロナ禍の影響を受けながらも患者さま・ご家族さまが望まれるニーズに添うサービスを実施いたしました。これもひとえに当院をご利用いただく全ての方のご協力があったからこそ実現できた事と感じております。この場をお借りして感謝申し上げます。

コロナ禍3年間、職員一丸となり、感染予防対策やご利用者に理解と協力をいただく中で、可能な限り面会禁止ではなく、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、常にご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。

幼児期から成人・高齢期にいたるまで、ご利用者のライフステージに応じた切れ目のない医療を提供することが大切です。20年間積み上げてきた、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ご利用者に対する想い、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 女性の健康

毎年3月1日～3月8日までは「女性の健康期間」です。
女性が生涯健康でいるために必要な知識についてお届けします。

早期発見・早期治療が大切です！

つるた かりん
看護師 鶴田 華林

子宮頸がんは子宮の入り口にできるがんで、わが国では毎年1万人以上の女性が診断されています。発生の多くにヒトパピローマウイルスの感染が関与しており、一定の年齢までは、予防に有効なワクチンの接種を受けることができます。がんの進行に伴い、出血などの症状がみられますが、初期では目立った症状はありません。

一方、乳がんは、乳房にできるがんで、日本人の女性が患うがんの中で最も多くなっています。主な症状は乳房のしこりで、乳がんの半数以上は、自身のチェックで異変に気付くと言われています。発生原因はホルモンや生活習慣、遺伝子の変化などが考えられています。2つのがんとも、早期発見し、治療につなげることで、良好な経過をたどることが期待できます。



婦人科検診のすゝめ！

なかがわ
保健師 中川 ちひろ

ドック・健診室では、女性特有の病気を早期に発見するために「婦人科検診」を行っています。婦人科検診は、乳がん検診と子宮がん検診になります。

乳がん検診は「マンモグラフィ」と「超音波検査」の2種類があります。

子宮がん検診は「子宮頸がん検査」で内診と細胞診を行い、必要な方には、婦人科医師と相談の上、経膈エコー検査を実施しています。

乳がんや子宮頸がんは20代から発症し、40代で発症のピークを迎えます。また、自覚症状がないことで、乳がんや子宮頸がんは、発見が遅れ若いうちから深刻な病気に罹りやすい傾向があります。

検査を受けることに不安や緊張を感じる方もいらっしゃると思いますが、検査は女性スタッフが担当し、リラックスした雰囲気を受診できるような配慮を行っています。

厚生労働省は、2年に1度の婦人科検診を推奨しています。定期的な検診をおすすめします!!



	月	火	水	木	金	土(第2,4)
乳がん検診	●	●	●	●	●	○
子宮がん検診			●		●	

【ご予約・お問い合わせ】TEL.045-715-3158（ドック・健診室） 受付時間....平日13:00～16:30

ワンポイントメモ！

健診：自身の健康状態を確認し、病気を予防する、いわゆる健康診断のこと
検診：特定の病気を発見するために行う検査のこと(がん検診など)

忙しさなどから、つい後回しになってしまうこともある「けんしん」
様々な種類と目的がある「健診」と「検診」をうまく活用して、健康維持や病気の予防・早期発見にお役立てください。

乳腺エコー検査

わきやま はるな
臨床検査技師 脇山 晴奈

日本人女性がかかるがんのトップは乳がんであり、好発年齢は40～60歳と他の場所のがんと比べて比較的若いのが特徴です。一方で、若い方だけではなく閉経後に乳がんになる方も増加傾向のため、年齢を問わず定期的な検診が重要です。

乳がん検診といえばマンモグラフィが有名で広く行われていますが、乳腺組織が発達している若い方や、マンモグラフィで乳腺が厚いと言われたことがある方は、マンモグラフィでは正確な診断をしづらくなることがあります。その際はより正確な診断のために乳腺エコーも受けていただくことをおすすめしています。

平日に検診が難しい方は、年度末に日曜乳がん検診が企画されていますのでドック・健診室へお問い合わせください。マンモグラフィと合わせて乳腺エコーの予約もお待ちしております。



トモシンセシス（3Dマンモグラフィ）とは？

とりやま はるき
診療放射線技師 鳥山 遥希

当院のマンモグラフィ検査では、トモシンセシス（3Dマンモグラフィ）撮影が撮影可能です。

トモシンセシスでは複数の方向から乳房の撮影を行い、得られた全てのデータを再構成することで各断面の画像を構築します。

この技術によって従来のマンモグラフィに比べ、乳腺の重なりが多い高濃度乳房（デンスブレスト）の方でも乳腺に隠れているような病変が検出しやすくなりました。

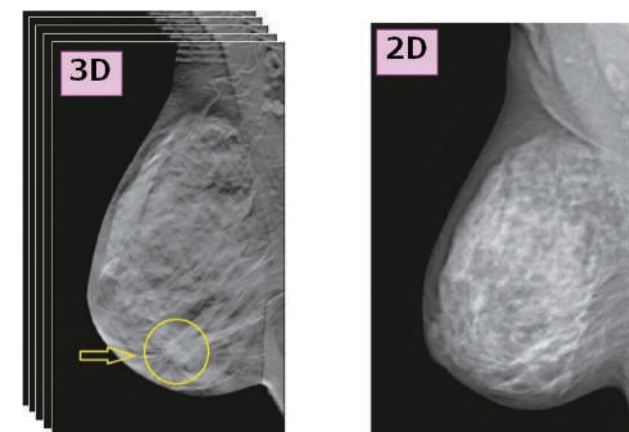
当院の装置では、1回の圧迫で従来の撮影と3D撮影を同時に行えますので、撮影時何度も圧迫する必要がありません。

被ばく線量もガイドラインの基準値を下回るため、安心して検査を受けていただけます。

なお健診にてトモシンセシス（3Dマンモグラフィ）検査を受ける場合は、自費検査となりますのでご注意ください。

	3D撮影	2D撮影
撮影時間	10秒以上	3秒以上
被ばく線量	1.5mGy	0.96mGy
病気の 見つけやすさ	◎	○

ガイドライン【3.0mGy以下】で検査が可能です！



画像提供：シーメンスヘルスケア株式会社

ほっと情報

処方せんの使用期間にご注意を

やまと
薬剤師 山本 みちる

処方せんには使用期間があることをご存じでしょうか。

厚生労働省は処方せんの使用期間を「交付の日を含めて4日以内」と定めており、土日祝日も含まれます。

期限切れの処方せんは無効なため薬局での受付ができません。その場合、病院を再度受診して頂き、処方せんの再発行が必要になりますが、再発行にかかる費用は患者さまの自己負担となります。

ただし特別な事情（長期旅行や大型連休など）がある場合は、あらかじめ医師へ相談するようにしましょう。医師の判断で使用期間を延長することができます。

医師の診察から日数が経過した場合、症状と必要な治療が変わっている恐れがあるため、症状に合った薬を適切な時期に使用するためにも、処方せんを受け取ったら早めに薬局へ行くよう心がけましょう。

発行	発行日から4日間				無効
	使用期間				
2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	
金	土	日	月	火	

食事で体を温めよう！

いわまつ
管理栄養士 岩松 そのみ

寒い季節には、体の冷えに悩まれている方が多いのではないのでしょうか。日々の食事に気を付けることで、血行を良くして体を温めていきましょう。

【朝食を摂りましょう】

朝食を摂ることで内臓が働き、体温が上昇します

【体を温める栄養素・成分を取り入れましょう】

- ・**たんぱく質** 消化の際に多くの熱を生み出すので体が温まります
食品例：肉類、魚類、卵、納豆、牛乳
- ・**ビタミンE** 血管を拡張して血液の流れをよくする効果があります
食品例：ナッツ類、いわし、うなぎ、かぼちゃ
- ・**鉄** 熱をつくるために必要な酸素や栄養素を運ぶ赤血球の材料になります
食品例：小松菜、ひじき、あさり、レバー、赤みの肉、大豆製品
- ・**アリシン** 玉ねぎの辛み成分に含まれる成分で、血流改善の効果があります
- ・**ジンゲロール** ショウガに含まれる成分で、血流を良くし、手足の先など末端が温まります

脚を揉んで血栓予防

つのだ ゆうか
臨床工学技士 角田 優華

寒い時期は血栓と呼ばれる血の塊ができやすくなります。理由は様々ですが脱水や寒さで動く機会が減ることが一因と言われています。しかし長時間、体を動かさないというのは冬に限った話ではなく、手術後も同じ状況と言えます。動けない・動かない状態が長く続くと第二の心臓とも言われるふくらはぎに血栓ができやすくなり、何かの拍子に血流によって肺等他の臓器に飛び血管を詰まらせてしまうことがあります。そういった事態を防ぐためにふくらはぎ～足底にスリーブと呼ばれるカバーを巻いて脚を遠位から近位にかけてマッサージするフットポンプという医療機器があります。当院では特に整形外科の手術を受けられた患者さまに多く使用しており、術後も安全な医療を提供できるように努めています。

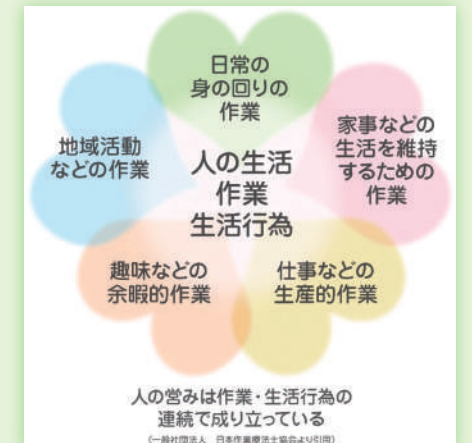


冬といえば、イベントが目白押し！

きむら りょうた
作業療法士 木村 亮太

リハビリテーションの1つである日本作業療法士協会では、「ひとは作業をすることで元気になれる」と提唱しています。補足すると、私たちの生活は日常生活ができるだけでなく、趣味・生きがい・社会参加などその人にとって「意味のある作業」を続け、その作業の結果から満足感や充実感を得ることにより元気でいられるということです。

冬といえば、お正月・新年会など様々な行事があります。特に新年会は家族や親族が集まる機会であり、久しぶりに会った家族の変化（成長）を感じたり、交流を通して元気をもらえます。つまり、運動をすることに加えて、冬でいえばお正月や新年会などの季節の行事を皆で過ごし、社会参加することが身体的・精神的・社会的な健康（元気）の維持に繋がります。



Information

マイナンバーカードが 健康保険証として利用できます！

医療情報管理課 事務職 ^{ひらお} ^{ごう}
平尾 豪

当院ではオンライン資格確認を実施しており、マイナンバーカードが健康保険証として利用できます！

マイナンバーカードを保険証として利用される方は以下の手順で手続きをお願いします。

- ◆受付場所 2階正面玄関 診察受付
- ◆受付時間 (平日) 8:30～17:00 (第2・4土曜日) 8:30～12:15
- ◆受付の流れ
- ① 診察受付に設置されているマイナタッチにてマイナンバーカードをカードリーダーに置く
- ② (初回登録の方のみ) マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録をする
- ③ 本人確認 (顔認証か暗証番号による認証) *マスク着用可
- ④ 高額療養費制度 限度額情報の提供同意
- ⑤ 特定健診や薬剤情報の提供同意

※2回目以降は、②は除く。

ご不明な点は、2階 正面玄関 診察受付までお声がけください。



当院公式YouTubeチャンネルでは、
医師や専門職が健康を維持するために役立つ医療情報を配信しています。

2023年1月27日(金) オンライン市民公開講座

配信① 関節リウマチについて正しく知ろう ～ 一人ひとりにあった治療選択 ～

講師：膠原病・リウマチ内科 部長
山田 秀裕 (やまだ ひでひろ)

講師：膠原病・リウマチ内科 医長
児島 希典 (こじま まれのり)



配信② 関節リウマチの方におすすめ！ 手指の運動

講師：リハビリテーション課 作業療法士
前田 優 (まえだ ゆう)



※その他、過去に配信した市民公開講座の動画を配信しています。

チャンネル登録をお願いします！

ご登録いただくと、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



- ② QRコードから (スマートフォン、タブレット) →

