

筍と桜えびの彩り炒め



今が旬!
栄養レシピ



▶材料(2人分)

- ・ごはん【360g】
- ・干し桜えび【15g】
- ・ゆでたけのこ【50g】
- ・万能ねぎ【少々】
- ・白ごま【大さじ1】
- ・A.ごま油【小さじ1】
- ・A.サラダ油【大さじ1/2】
- ・B.酒【大さじ1】
- ・B.薄口しょうゆ【大さじ1】
- ・塩、こしょう【少々】

▶作り方

- ① たけのこを7~8mmの角切りに切る
- ② 万能ねぎを小口切りにする
- ③ フライパンでAを熱し、ゆでたけのこ、干し桜えびを炒める
- ④ ごはんと白ごまを加え炒める
- ⑤ Bをまわし入れて炒め合わせる
- ⑥ 塩・コショウで味を調える
- ⑦ 万能ねぎを混ぜ合わせ、完成

▶栄養価(1人分あたり)

- ・エネルギー 411kcal
- ・たんぱく質 11.5g
- ・脂質 7.4g
- ・炭水化物 71g
- ・塩分 1.5g
- ・カリウム 340g

筍(たけのこ)

ミニ知識・豆知識

竹の地下茎から出てくる若い芽をたけのこと呼びます。部位ごとに特徴があるので、使い分けましょう。先端の萼皮は、吸い物や酢の物に。穂先は煮物や和え物。中心は、煮物や炒め物、天ぷらと幅広く使えます。根元は炊き込みごはんなどにすると美味しくいただけます。不溶性食物繊維が豊富なので、便秘や大腸がんの予防にも効果的です。

聖隷 せいれい よこはま

2023. 春号
No.140

■連載企画

聖隷横浜病院 20周年特集
プロフェッショナルナース

■聖隷'net

目の健康

■インフォメーション

帯状疱疹ワクチン

■今が旬!栄養レシピ

筍と桜えびの彩り炒め



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/>



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139号 2023年4月1日発行
発行責任者 / 院長 大内 基史
〒240-8521 横浜市保土ケ谷区岩井町 215
TEL.045-715-3111 FAX.045-715-3387
<http://www.seirei.or.jp/yokohama/>



聖隷横浜病院 20周年

2003年3月1日に国立横浜東病院から経営移譲を受け、開院してから20年を迎えました。

聖隷横浜病院は、1920年から現在まで、その時代にこの地域で求められる医療に対し、経営を行う事業者は変化しましたが医療の継続をしてきております。



1920年 横浜市立療養院 開設
結核医療を中心に行っていました



1968年4月1日には国立横浜東病院となりました



2003年3月1日に国立横浜東病院から
経営移譲を受け、聖隷横浜病院 開院



2019年7月16日にA棟(新外来棟)の稼働開始

聖隷横浜病院は、急性期から回復期、そして緩和医療まで幅広くカバーするケアミックス病院となり、さまざまな病状に応じたきめ細かなサービスの提供が可能となりました。

数字で見る 聖隷横浜病院の



※掲載値は2003年度、2021年度実績

▶外来患者数

2003年:100,396人/年 ⇒ 2021年:148,038人/年

▶入院患者数

2003年:50,606人/年 ⇒ 2021年:111,260人/年

▶稼働病床数、病棟種類

2003年:150床(一般病床)
2023年:367床

(一般病棟・急性期ケアユニット・脳卒中ケアユニット・
地域包括ケア病棟・回復期リハビリテーション病棟・緩和ケア病棟)

▶救急車の受入件数

2003年:2,131件/年 ⇒ 2021年:4,544件/年

▶手術件数 ※2005年実績で比較

2005年:1,252件/年 ⇒ 2021年:1,741件/年

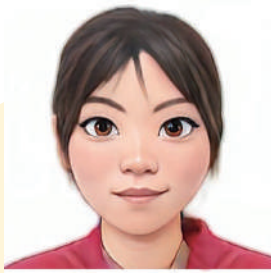
▶紹介件数

2003年:2,054人/年 ⇒ 2021年:9,487人/年

開院以来、非常に多くの方にご利用いただいております。
20年を支えていただいた地域の皆さまへ感謝を胸に
安全で良質な医療を提供し、
堅い信頼を得られるよう職員一丸となって日々邁進してまいります。

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



糖尿病療養指導士
風間 美加 (かざま みか)

患者さまの生活を大切にすることを心がけています

私は人が好きで人と接する仕事がしたい、そして勉強した知識で少しでも人の役に立てる仕事がしたいと思い、看護師を目指しました。

看護師となり、糖尿病などの自己管理を必要とする方の病気との付き合い方を、患者さまの生活などを聞き、一緒に考えることにやりがいを感じていました。

糖尿病療養指導士の資格をとったきっかけは糖尿病をきちんと学び、**より専門的な知識を持った上で、患者さまに合わせた指導ができるようになりたい**と思ったからです。

私は看護師として、病気を理解するのと同じくらい**患者さまの生活や考えや思いが大切だ**と思っています。

その上で患者さまらしい生活のサポートをしていきたいです。

『糖尿病療養生活の中で悩まれている方は、
お気軽にご相談ください。』



糖尿病足病変看護従事者研修修了者
千葉 千晶 (ちば ちあき)

大事な足を一緒に守っていききたい

看護師をしていた母の影響か自然と看護師になることを選んでいました。
子育てで休んでいた時期を経て、透析業務に関わることになりました。

同僚にフットケアについて細かく丁寧に指導を受け、患者さまの足をケアしていくと、足に関心のある方が少ないなと実感しました。更に勉強したいと思い研修を受けました。

爪切りやたこ削りの他にも、履いている靴が合っているのかなども含めて観察しています。
足に傷や痛みがあると外出するのも嫌になります。また糖尿病や透析していると、ちょっとした傷でも感染したり、治りにくくなったりします。

自分の足に関心を持ち、足って大事なんだと思ってもらえるように、患者さまと話しをしながら、患者さまご自身ができることを考え、**患者さまと一緒に足を守っていききたい**と思っています。

『糖尿病で足に違和感のある方は、お気軽にご相談ください。』

連載企画

聖隷横浜病院 プロフェッショナル ナース Vol.4

心不全療養指導士
春日 賀南子 (かすが かなこ)

患者さまと家族が納得いく看護を！

病気を治し元気にする医療職につきたいと中学生の頃漠然と思っていました。高校生の時に、担任から看護学部進学をすすめられて入学をしたのが看護師になったきっかけです。

上司から心不全の新たな資格ができることを聞き、患者さまのために勉強したいと思い取得しました。

心不全パンデミックと言われる世間となり、心不全を抱えながら生活している方は日本では多くいます。心不全は一度なってしまうと、心不全と共に生きていかなければなりません。

心不全療養指導士として、**患者さまのターニングポイントを見極め、今の最善は何かを考え指導に入っていくように活動**していきたいと思っています。

看護には無限の可能性があると私は思っています。

患者さまはもちろん、家族が納得して病気に向き合えるような看護は何かを常に考えて提供し続けていきたいと思います。

『心不全の治療・予防について詳しく知りたい方は、
お気軽にご相談ください。』



日本救急医学会認定
ICLSコースインストラクター
中町 百花 (なかまち ももか)

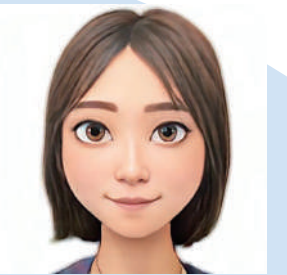
緊急時に迅速な行動を取るために！

手術室は超急性期です。局所麻酔の患者さまやリスクのある患者さまが手術中に**急変した時、‘どう行動すればいいのか’を考え、対応できる看護師でありたい**と思い、ICLSコース(医療従事者のための蘇生トレーニング)に参加することにしました。

コース内容は、「突然の心停止に対する最初の10分間の対応とチーム蘇生」をシミュレーション形式で実習していくのですが、知らない知識を得られたのはもちろん、実践力が身につきました。また、同じく受講生とし参加していた救命士の迅速な対応に衝撃を受け、自分も緊急時は常にどんな時でも同じ行動が取れるように自分に定着させるためインストラクターの資格を取ることを決めました。

一時救命処置の質を上げ、院内スタッフのレベルアップが地域の貢献に繋がると思うので、これからもインストラクターの活動を続けていきたいです。

『質の高い医療の提供、地域への貢献のため、
ICLSの技術指導を続けます！』



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！



眼の健康



食事と呼吸で目の健康！ 看護師 いわさわ あき えなり みわこ 岩澤 亜希・江成 美和子

現代では、長時間にわたるパソコン作業や、スマートフォン操作、車の運転などにより目が酷使されがちです。
目のマッサージや体操などの他に、食事でも目の健康に繋げることができることをご存じでしょうか？

ビタミンA

ビタミンAが不足すると、暗いところが見えにくくなったり、角膜の透明度の低下や炎症に繋がります。
ビタミンAを多く含む食べ物・・・小松菜、にんじん、かぼちゃ、牛・豚・鶏のレバー

ビタミンB群

とりわけB1とB12には視神経や筋肉の疲労を解消し、
視力を向上させる作用があります。
ビタミンB1を多く含む食べ物・・・豚肉やお米、豆類
ビタミンB12を多く含む食べ物・・・シジミやイクラ、牛レバーなど

タウリン

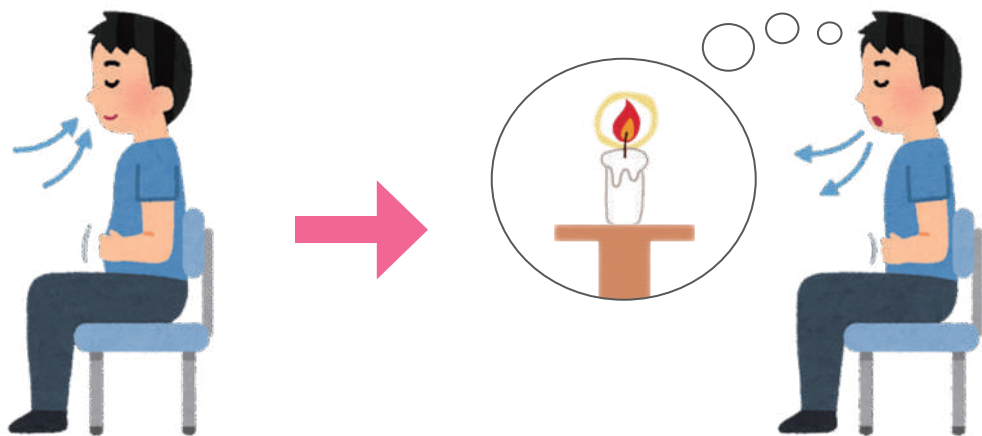
視神経や筋肉の緊張をほぐす作用があり、疲れ目の改善に効果的です。
タウリンを多く含む食べ物・・・まぐろやサバなどの魚肉の血合いや貝類

目に良い呼吸

があることをご存じですか？
細く長い呼吸の繰り返しでリラックスして目を休ませてあげることができます。

- ① 3秒かけて鼻からゆっくり息を吸い
- ② 6秒かけて口からゆっくり吐き出す

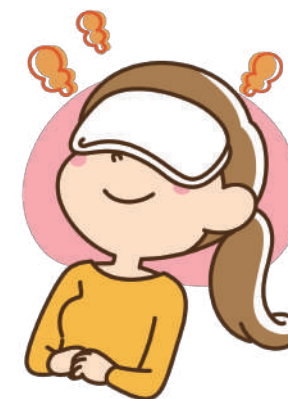
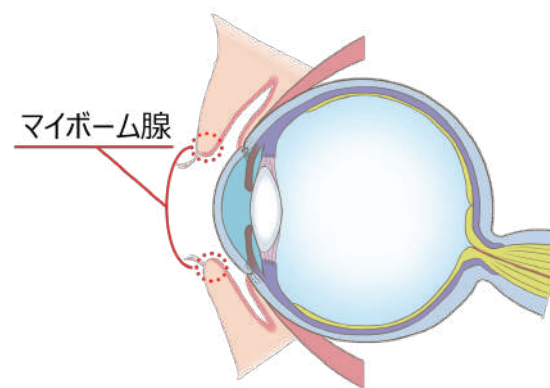
この時、目の前にろうそくの火を消すイメージで、口をすぼめて腹式呼吸で細く長く吐き出すのがポイント。
目を開けたままだと光が入ってきて交感神経が刺激されてしまうので、目をつむって行いましょう。



瞳に大事なあぶらの話

視能訓練士 わたなべ まりこ 渡邊 万里子

乾燥や花粉が気になる季節。眼の健康を保つには水と脂が大事だと知っていましたか？
ドライアイの原因は涙が少ないからと思っている方も多いと思いますが、実は睫毛の生え際にあるマイボーム腺に問題があることも多いのです。
マイボーム腺とは脂を分泌する腺のことで、ここが詰まってしまうとどんなに目薬で潤しても水分が角膜の上で安定せず、すぐに涙の層が崩れ乾燥感を感じてしまいます。
ドライアイの約80%にマイボーム腺機能不全がみられるとの報告があります。
女性はお化粧をする方も多いので特に注意が必要です。
マイボーム腺はホットタオルを使って温めると脂が溶け出し詰まりの改善に繋がります(温電法)。
マイボーム腺を清潔に保ってドライアイやものもらいの予防に努めましょう！



意外と知らない目薬の知識

薬剤師 たにの なぎ 谷野 凧

目薬をさすとき、どのようにしていますか？
「さした後、瞬きをする」「目を開けたまま少し待つ」実は、この2つは誤った目薬のさし方です。
正しいのは「さした後、目をつむり、目頭を軽くおさえて1分ほど待つ」です。
目頭をおさえることによって点眼した薬が「結膜嚢」と呼ばれる場所に一旦たまり、吸収されやすくなります。
また、一度に2～3滴点眼していませんか？
結膜嚢にためられる液体の量は約1滴分なので効果を期待して多く点眼しても溢れてしまいます。2種類の目薬を点眼する場合は、先にさした薬が流れないように5分は間隔をあける必要があります。
この機会に目薬の使い方を見直してみてもいいかもしれません。



心電図検査とは

春は新年度ということもあり健康診断を受診する機会がある方も多いのではないのでしょうか。今回はメジャーな検査の一つである心電図についてお話しします。

心臓は電気刺激によって拍動し、全身に血液を送り出すポンプの役割をしています。この電気を体の表面に付けた電極でとらえ、波形として記録したものが心電図です。脈の乱れによる不整脈、心臓の肥大、狭心症や心筋梗塞といった病気がないかを波形から推測することができます。検査時間は5分程度で、痛みもありません。

ただし、心電図は検査時の心臓の状態を調べるものであり、たまたま検査時に異常がなかっただけという可能性もあります。検査で異常がなくても、胸痛・動悸などの自覚症状がある場合は医師にご相談ください。

臨床検査技師

わきやま はるな
脇山 晴奈



春は運動の季節！

10年に1度の寒波を超えて、暖かくなってきましたね。春の暖かく心地よい風へ当たりに外へ出る機会も増えてきたのではないのでしょうか？そんな春の散歩や運動の一助になる情報をお伝えします！

皆さんは健康増進のために「1日に何歩歩くといいか？」知っていますか？現状、日本人は1日に男性約8000歩、女性約7000歩歩くとされており、最近10年間では増加傾向になっています。

厚生労働省は「男性9200歩、女性8300歩」を1日での目標の歩数としています。1日に8000~9000歩歩く人は肥満、高血圧、糖尿病、睡眠時無呼吸症候群、胃食道逆流症、鬱病などの発症が少ない事が明らかになっています。

今年の春はより健康を意識しながら散歩や運動をしてみませんか？

理学療法士

なかい しんや
中井 慎也



期待の新人!? 何でもお見通し（透視）

今年から画像診断センターに仲間入りした新しいX線TV装置の紹介です！皆さんはX線TV装置をご存知ですか？

X線TV装置はX線透視装置とも言われ、レントゲン写真をリアルタイムに動画として表示させることができる放射線機器です。使用される検査は多岐にわたり、頻度の高い検査には、バリウム検査や内視鏡を用いた体内への金属留置、脱臼や骨折をしたときの整復などがあります。

この度導入した装置の一番の特徴は、以前の装置に比べて約65%の線量を低減したまま、より見やすい写真を撮影できるようになったことです。これにより、患者さまの被ばく低減と病変の早期発見に役立ちます。さらには装置の可動域が広がり、動かせる範囲が増え、操作する側も楽しい装置となっています！

今回ご紹介したX線TV装置は、様々な病気に対する処置のお役に立てるだけでなく、健康診断の場においても活躍できますので、ぜひ当院の健康診断をお受けください。

診療放射線技師

まちたに どうや
町谷 冬弥



その眠気、危険かも？

春眠暁を覚えず、とはよく言ったもので春は心地よい気候が続くとうとしがちなものです。しかしいくら寝ても眠いといった方はもしかしたら睡眠時無呼吸症候群(以下SAS)かもしれません。

SASとは睡眠中に何度も呼吸が止まったり浅くなったりして体内の酸素量が少なくなってしまう疾患であり、周囲の方からいびきや無呼吸を指摘されることが多いです。

SASの怖い所は心筋梗塞や脳梗塞など重大な疾患のリスクが高まってしまう部分です。そのため当院では、鼻にマスクを当てそこから空気を送るCPAPという治療を提供しており、主に私たち臨床工学技士が機器の使用法やマスクフィッティングを指導しています。

機器を装着して眠るのは容易なことではないですが、治療を継続できるようサポートします。困ったときは私たちにご相談ください。

臨床工学技士

つのだ ゆうか
角田 優華





Information



带状疱疹を予防しましょう！

かとう ゆうすけ
ドック・健診室 事務職 加藤 雄介

带状疱疹のニュースやCMを目にする機会が増えたのではないのでしょうか。

带状疱疹は、多くの人が子供の時に感染する水ぼうそうウイルスが原因で発症します。水ぼうそうが治った後も、過労やストレスなどで免疫力が低下すると带状疱疹の発症につながります。日本人成人の約90%以上にこのウイルスが潜伏し、80歳までに約3人に1人が带状疱疹になるといわれています。発症すると、皮膚や神経に炎症を起こして痛みがでることがあり、皮膚の症状が治った後も痛みが続くことがあります。

予防方法の一つとして、予防接種がございます。

带状疱疹予防接種 ※対象年齢50歳以上
(2回接種 ※2回目は、1回目の2ヶ月後)
費用 22,000円 (税込)

ドック・健診室にてご予約を承っておりますので、
気になる点がございましたらお問い合わせください。

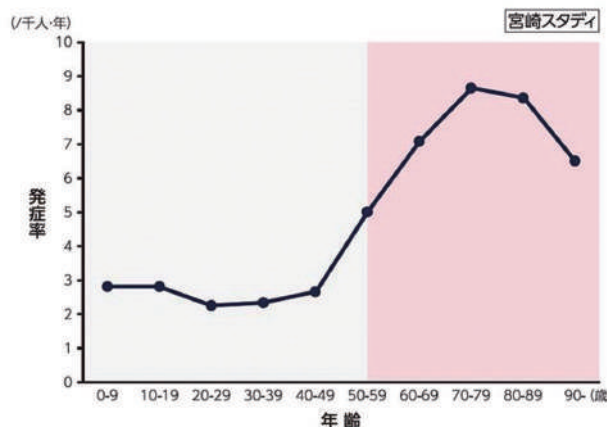
【ご予約・お問い合わせ先】

ドック・健診室 **045-715-3158**

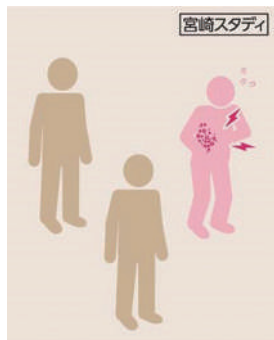
【ご予約電話受付時間】

平日 13:00～16:30

日頃から健康的な生活を心がけ、免疫力が低下しないようにしましょう。



80歳までに約3人に1人が
発症すると言われている
带状疱疹。



Shiraki K. et al.: Open Forum Infect Dis. 4(1), ofx007, 2017 より作成記事から引用



デジタルサイネージで情報配信中！

なかかわ まい
総務課 事務職 中川 麻衣

B棟2階 売店前にデジタルサイネージを設置しています。

当院で実施するイベント情報やエデンの園(関東地区)の
紹介動画を配信しています。

動画配信の他、病院パンフレットや広報誌などチラシを
配架しておりますので、ご興味のある方は、ぜひご自由
にお取りください。



聖隷横浜病院公式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。

4月28日(金) オンライン市民公開講座

配信①

丈夫で長生き！排尿からみた長寿の秘訣

講師：泌尿器科 部長 院長補佐

波多野 孝史 (はたの たかし)



配信②

自宅でできる運動 パート5

講師：リハビリテーション課 作業療法士

木村 亮太 (きむら りょうた)



講師：リハビリテーション課 理学療法士

シュレスタ 耀マン (しゅれすた ひかるまん)



※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



②QRコードから (スマートフォン、タブレット)

