

# 夏野菜の漬け浸し



## 今が旬! 栄養レシピ



### ▶材料(2人分)

- ・ナス【1/2本】
- ・ミニトマト【4個】
- ・パプリカ【1/2個】
- ・オクラ【1本】
- ・ズッキーニ【1/4本】
- ★ 醤油【大さじ1】
- ★ 酢【大さじ1】
- ★ 料理酒【大さじ2】
- ★ みりん【大さじ1】
- ★ だし汁【100cc】
- ★ すりおろし生姜【少々】

### ▶作り方

- ① 野菜は全て洗う、ミニトマトはヘタを取る
- ② ナスとズッキーニは輪切りにし、5分水にさらす
- ③ 水気をとり、レンジで3分加熱する
- ④ パプリカを細切りにする
- ⑤ オクラはヘタ、ガクを取った後、塩を1つまみ(分量外)まぶしてすり、産毛を取るその後、レンジで40秒加熱する
- ⑥ ★の材料を鍋に入れて混ぜ、沸騰させる
- ⑦ 保存容器に野菜を並べて入れ、沸がした調味料をいれる。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす

### ▶栄養価(1人分あたり)

- ・エネルギー 131kcal
- ・たんぱく質 4.6g
- ・脂質 2.4g
- ・炭水化物 19.8g
- ・ビタミンC 14mg
- ・塩分 0.9g

## パプリカ

ミニ知識・豆知識

パプリカはナス科の野菜で、旬は7月～10月頃です。栄養価も高く、ビタミンCやβ-カロテン、カリウムなどを含んでいます。ビタミンCやβ-カロテンは免疫力を高める作用のほか、肌を健康に保つ効果もあります。カリウムは余分なナトリウムを体の外に作用があります。

# 聖隷 せいらい よこはま

2023. 夏号  
No.141

### ■特集企画

聖隷横浜病院のチーム医療を知ろう!  
骨粗しょう症リエゾンサービスの紹介

### ■聖隷'net

7月24日から7月30日は肝臓週間

### ■インフォメーション

レスパイト入院のご案内  
ドック・健診室のご案内

### ■今が旬!栄養レシピ

夏野菜の漬け浸し



# チーム医療の紹介

第1弾

## 骨粗しょう症リエゾンサービス

地域連携・患者支援センター事務職 柳田 悠太 (やなぎだ ゆうた)

骨折で入院されたご高齢の患者さまは、全身の骨が脆くなっているケースが多く(脆弱性骨折)、骨折箇所が治癒しても、転倒や軽微な外力で再骨折や他部位を骨折される(二次骨折)ことがあります。そういった二次骨折を未然に防ぐ為に当院では右ページの通り、多職種連携によって骨折・転倒予防を行う取り組みを行っております。

この取り組みを骨粗しょう症リエゾンサービス(OLS)といいます。(リエゾンとは連絡係・連絡窓口・つなぎなどを意味するフランス語です)

OLSチームでは院内の連携はもちろん、開業医や様々な機関とも連携を図りながら患者さまのより良い生活を守っていきます。



## 骨折入院患者さまへの多職種による 聖隷横浜独自の骨粗しょう症リエゾンサービス

整形外科部長 人工関節センター長 竹下 宗徳 (たけした むねのり)

横浜市内で3つの病院のみ(2023年7月現在)導入している骨粗しょう症リエゾンサービス。ここに集う様々な院内の職種が連携して、それぞれの立場から、骨折入院患者さまに、骨折自体の治療だけでなく、骨粗しょう症の治療開始、骨折連鎖(二次骨折)の予防介入などを、積極的に活動しています。

幸い聖隷横浜は急性期から慢性期までの貴重なケアミックス型病院ですから介入継続が長いことも強みです。退院後は、いかに近隣の医院と連携して二次骨折予防を継続できるかも重要となります。

医師だけでなく骨粗しょう症マネージャー\*をはじめとする多職種で、骨折入院患者さまにより適切なアドバイスが出来るよう、今後もチーム一丸で成長しつつ、院内だけでなく地域全体で健康な骨づくりを目指す聖隷横浜独自のネットワーク作りも、さらに盛り上げたいと考えておりますのでどうぞよろしくお願いいたします。



\*骨粗しょう症マネージャーとは…  
骨粗しょう症の啓発・予防・再骨折の予防・円滑な治療を行うためのサポート(連携など)といった診療支援を行います。

### 看護部

看護師 田口 和美 (たぐち かずみ)

「骨粗しょう症」って知っていますか?

看護部では、西2病棟中心に、「骨粗しょう症リエゾンサービス」の介入をしています。

高齢者に多い「大腿骨頸部・転子部骨折」「椎体骨折」など、骨粗しょう症の関連がある骨折をした患者さまに、パンフレットを使い、骨粗しょう症についてお話しています。

みなさん、どこかで聞いたことがある「骨粗しょう症」、あらためて聞くことで新しい発見・知識を身につけることができています。

入院中に、骨粗しょう症の基礎知識から、薬・食事・運動など退院後の生活に活用できる知識を習得することができます。

「また、骨折したくない!」患者さまを応援する気持ちも込めて、活動しています。



### 薬剤部

薬剤師 安田 佳世 (やすだ かよ)

骨折の連鎖を薬で防ごう!

薬剤師の関わりは、骨折の連鎖を防ぐために骨粗しょう症治療薬を早期に開始することを提案し、当院作成のパンフレットを用いた服薬指導、副作用モニタリングをおこなうことです。

さらに費用・通院頻度・自己注射等を含め、患者さま一人ひとりにあった薬を選択することで治療の長期継続に繋げています。



### リハビリテーション課

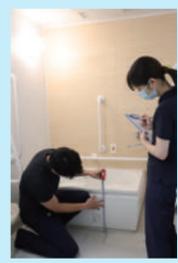
理学療法士 木村 航汰 (きむら こうた)

転ばぬ先の自宅環境調整

リハビリテーション課では運動指導の他、入院患者さまの退院後の生活の中での転倒予防にも力を入れています。高齢者の転倒事故の多くは自宅内で起こっていると言われてます。

入院中から家屋調査シートを用いて患者さまのご自宅における実際の間取りや手すりの有無、段差の高さなどを記入していただき、ご自宅の環境を想定し、より近い環境での練習を行っています。

また、一部の患者さまに限りですが、退院前に患者さまとともに実際にご自宅に訪問し、動作や転倒危険個所の確認、手すりの位置や福祉用具の調整も行っています。



### 放射線課

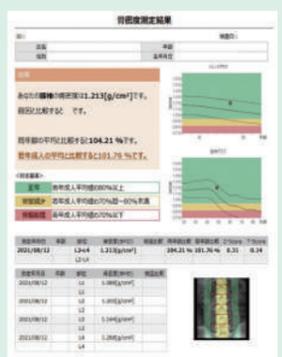
診療放射線技師 三枝 あかり (みえだ あかり)

骨密度検査はお任せください!

当院では、DXA法で検査を行っております。DXA法は骨粗しょう症診断において標準検査法とされています。

検査は5~10分程度、ベッドの上で寝ている間に終わります。結果は診察時に医師から説明があります。検査後すぐに解析を行い、同日中に診察を受けることも可能です。

ご自身の骨密度を一度チェックしてみませんか。



### 栄養課

管理栄養士 鈴木 文子 (すずき あやこ)

患者さま一人ひとりに合った食事を提案

入院中には、ご自宅での食事の様子を伺い、骨を強くするための食事のお話や、入院中の食事の内容について、その他不安に思っている事などのご相談を受けています。

入院中の食事はカルシウムを強化した食事を提供します。退院後も、病院食を振り返り、これからの食事についてアドバイスし、フォローをさせていただきます。



### 地域連携・患者支援センター

看護師 長野 加奈子 (ながの かなこ)

病診連携で骨粗しょう症治療継続を!

骨粗しょう症患者さまは約1280万人いるといわれています。そのうち、治療されているのは約200万人と推察されており、治療継続率はとても低く、5年以内に52%が脱落してしまいます。

骨折の連鎖を止めるためにも、早期治療開始と治療継続がとても重要です。外来受診だけでなく、無理なく治療継続ができるように近隣のクリニックと連携します。



# 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



## 入院支援専従看護師

小島 幸子 (こじま さちこ)

### つなぐ看護を大切に

私は入院前面談で、患者さまの生活背景を丁寧にお聞きしています。辛い症状や治療は生活習慣や人間関係などのバランスになんらかの影響を及ぼすため、退院後の生活を支える上でとても大切なことと考えているからです。

以前所属した外来では、関わる時間は短かくても必要な情報をスタッフ間でつなぐことで、患者さまの変化に応じた看護ができることを実感しました。最近は介護の対象者が亡くなれたり入院したタイミングで「ようやく自分の治療を始められる」と言われる方が多く、ご自身のことを後回しにしながら懸命に介護をされてる方が多くいらっしゃると感じます。

患者さまの病気への思いや取り巻く環境は常に変化しているため、**入院前から退院後への個々に必要な支援について、つなぐ看護を大切にしています。**

『つながりが必要な時にはぜひ、患者支援センターへ』

連載企画



## 入院支援担当看護師

池沼 香菜子 (いけぬま かなこ)

### 患者さまの生活に寄り添う

私は人の役に立てる仕事をしたいと思い看護師を目指しました。

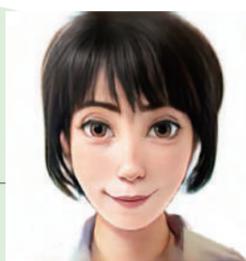
元々病棟勤務をしていましたが、異動をきっかけに入院支援に関わるようになり患者さまやご家族にとって、入院は当たり前のことではなく家に帰るとそれぞれの生活があることに気づくことが出来ました。

生活者であるという視点を忘れず、**病気を抱えながらもその人らしい生活を送れるように患者さまと一緒に考えサポートしていくことを大切にしています。**

入院支援では、患者さまとの関わりの中でこれまでの人生や生活などを知り、様々な観点から患者さまの状況を把握します。

入院前から退院を見据えた支援ができるように多職種とも情報共有を行っています。そして入院時だけでなく、退院後も安心して生活出来るような支援に繋がられるよう努めていきます。

『入院について不安や疑問のある方は、お気軽にご相談ください』



## 入院支援担当看護師

河原 真誇 (かわはら まこ)

### イメージしやすい説明を心がけています

私は19年間所属した画像診断内視鏡での知識や経験を活かせると考え、定年を機に患者支援センターへの配属を希望しました。

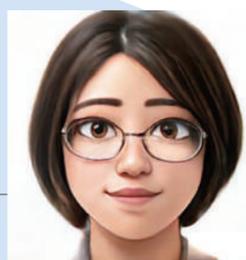
主な業務である問診では診療科の選択、入院前面談では不安や疑問の聴取、退院に向け介護保険に関する相談など対応しております。そして検査説明では、**患者さまが検査治療中の場面について少しでもイメージしやすいよう、現場での経験を活かして写真やイラストを用いたスライドを作成しました。**

また、経験のないスタッフが検査治療について理解し面談に繋がられるように勉強会を開催し、メンバーのスキルアップを目指しています。

私個人では解決できないことも、バックヤードには地域連携室・医療相談室・退院支援看護師・外来医事課など多職種のプロフェッショナルとともに対応しています。

『私たちはいつでも患者支援センターにいます。  
ぜひお気軽にご相談ください』

## 聖隷横浜病院 プロフェッショナル ナース Vol.5



## 入院支援担当看護師

古田 愛美 (ふるたま なみ)

### 患者さまが安心して入院生活を送るために

私が看護師を目指したきっかけは、10年以上難病と共に生きる母の力になりたいと思ったことでした。母は入院経験が何度もありますが、その度にどこか不安そうにしていました。子供の頃は何が不安なのかわかりませんでした。しかし、現在入院支援に携わるようになり、患者さまがたくさん不安を抱えていることを実感しています。

持ち物がわからない、費用が心配、入院中のお風呂やお手洗いなどの生活に関する不安、家に残す家族の心配など、お悩みは十人十色です。当院はそんな不安を解消すべく、様々な専門職が連携しています。

**私は患者さまの悩みを傾聴し、多職種と協力して解決策を一緒に考えることを心がけています。**

今後も患者さまと専門職を結ぶ架け橋となり、少しでも安心して入院生活を送れるように支援していきます。

『入院生活の疑問や不安をぜひお聞かせください』

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 7月24日から7月30日は 肝臓週間

肝疾患や肝炎についての正しい知識の普及と予防の重要性についての認識を高めることを目的として、厚生労働省により7月28日が「日本肝炎デー」として定められ、毎年7月28日を含む週の月曜日から日曜日までの1週間は『肝臓週間』となっています。今回は、「肝臓の健康」をテーマに健康に役立つ情報を発信します！

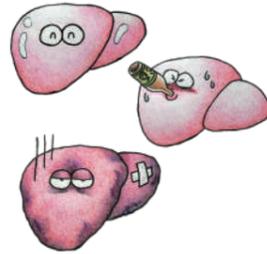
### アルコールと肝臓病

看護師 伊東 路子

ビールのおいしい季節がやってきました。アルコール性肝障害は一般的に飲酒量が多いほど、飲酒期間も長いほど進行しやすいですが、若年の肝硬変や女性の中には比較的少ない飲酒量で短期間に肝硬変になるなど、個人差や性別によって差が大きい病気です。

飲み過ぎにより、まずなるのが脂肪肝です。脂肪肝の状態ですらに飲酒した場合にアルコール性肝炎という状態になります。肝臓の組織内に線維化が進行し、いずれ肝硬変に至ります。

肝臓は「沈黙の臓器」ともいわれており、よほどのことがない限り音を上げない臓器です。症状がでた場合は、病状はかなり進行した状況となっている可能性があります。お酒を常習的に飲んでいる方は、症状が無くても健康診断で血液検査を受けるようにしましょう！



飲酒が続き悪化する肝臓



健康診断で採血検査をうけましょう

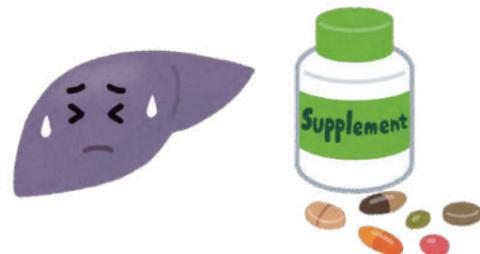
### 薬と肝臓障害 ～早期発見するために～ 薬剤師 谷野 凧

薬物性肝障害とは、お薬が原因となり起こる肝臓の炎症のことです。これはお薬の投与量に関係なく起こり、アレルギー反応で発症する場合があります。原因となるお薬は医療機関から処方されるものだけでなく、市販の風邪薬や健康食品・サプリメントも含まれるため注意が必要です。

肝障害が起こると、食欲不振・倦怠感・発熱・黄疸(白目や肌が黄色みがかかる)・発疹やかゆみ・吐き気などの症状が現れることがあります。

肝障害が起きた場合、多くは原因のお薬を中止することで進行は防ぐことができますが、肝臓は沈黙の臓器と言われ、障害が起こってもなかなか症状が現れず自覚症状が発現した時にはすでに進行していることもあります。

気になる症状がある場合は病院や薬局などの身近な医療機関に相談し、早期に検査を受けることが大切です。



### 肝臓のエコー検査

臨床検査技師 脇山 晴奈

血液検査で肝臓の数値が高いと言われ、エコー検査を勧められたご経験がある方もいるのではないのでしょうか。肝臓はエコーで詳しく調べることができます。肝臓の大きさ、表面や内部の状態、腫瘍などの病変がないかを観察します。

肝臓は右上腹部の肋骨の下あたりにあり、肋骨の下や肋骨の間から覗くようにして観察します。

正常な肝臓はエコーではなめらかで均一なグレーの臓器として映ります。

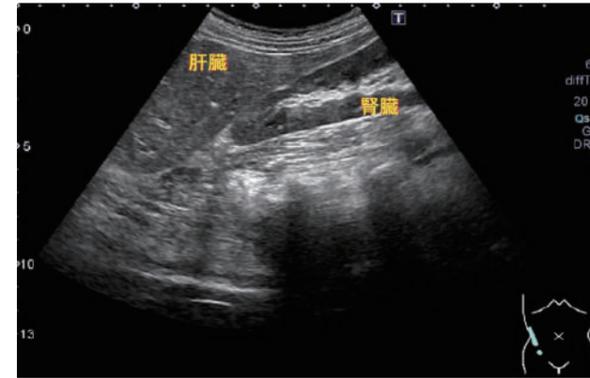
肝臓に脂肪がつくと脂肪肝という状態になり、肝臓が白く映ります。

肝硬変では肝臓の表面が凸凹になり、肝臓自体がザラザラしたように映ります。

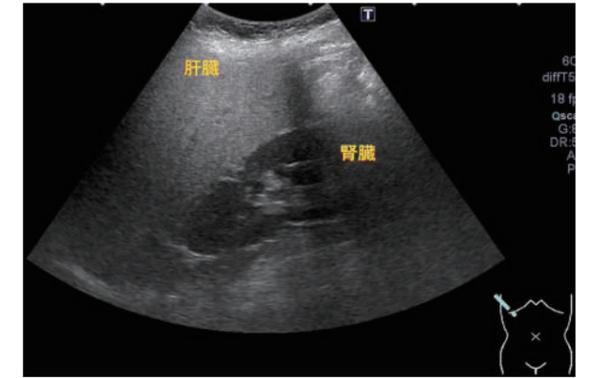
このようにエコーでは疾患によって特徴的な所見があります。それらの特徴がないかを観察し、診断につなげます。

エコーは簡便にできるためまず初めに行うことが多く、からだへの負担も小さいので安心して受けていただけます。

気になる方は医師へご相談ください。



正常な肝臓



脂肪肝 (正常と比較して白く映ります)

### 肝臓と食事

管理栄養士 船越 由衣

肝臓の主な働きは3つです

- ①体に取り入れた栄養素を貯蔵する
- ②アルコールや老廃物を解毒する
- ③消化に必要な胆汁を生成する

食べ物の消化のために様々な働きをしている肝臓に負担の少ない食事を心がけてみましょう



ポイント①適量のアルコール摂取

→肝臓が処理しきれない程のアルコール摂取は控えましょう

目安量は、アルコール量1日20g程度

休肝日を週2回程作りましょう

ポイント②肝臓の修復を助けるたんぱく質や、肝臓の働きを助けるビタミン・ミネラルを積極的に摂りましょう

→肉、魚、大豆・大豆製品を1食1品、主菜として取り入れる

野菜、海藻類、きのこ類を用いた副菜を取り入れる

主食、主菜、副菜が揃った食事を心がけて栄養バランスを整える

## AI搭載 新型CT稼働開始 (B棟CT室)

診療放射線技師 かまだ こうへい 鎌田 晃平

近年、スマートフォンの音声アシスタントや家電など日常生活の中にもAI技術が活用されており、身近に感じてきている方も多いのではないのでしょうか？そんなAI技術ですが、医療分野にも用いられるようになってきています。

画像診断分野ではレントゲンやMRI、CTの異常所見の検知や、手術支援などがあげられますが、今回当院で導入したAI搭載CTは画像のノイズを低減する、という点にAI技術が用いられています。

このAI技術によるノイズ低減は非常に優秀で、これまでのCT装置の半分ほどの被ばく量で検査を行うことが可能となり、画質も大きく向上させることができることで病気の早期発見にも役立ちます。

このようなAI技術はCTだけでなくレントゲン写真やMRIにも導入されており、検査時の被ばくを低減するだけでなく、検査時間の短縮にも貢献しています。

これからもAI技術が皆さまのお役に立つよう、技術の導入、活用に力を入れていきたいと思ひます。



## 内視鏡のはなし

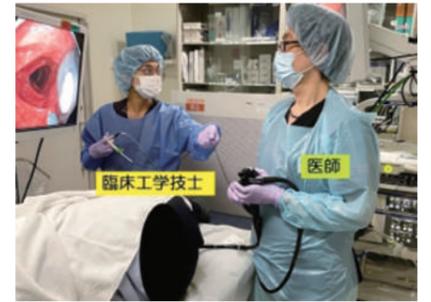
猛暑日を記録し続けている昨今ですが、暑い日が続くと食べ物や飲み物が傷みやすく食中毒が起きやすくなります。

一般的に食中毒は血液検査やCT画像で診断がつくことが多いですが、中には内視鏡検査を用いる場合があります。内視鏡検査と聞くといわゆる胃カメラを連想する方が多いと思いますが、実は十二指腸や大腸、胆管など多岐に渡る臓器に対する検査・治療が存在します。また検査で使用するスコープは長さ、太さ、先端の形状が異なり、得意とする検査も違います。

当院では、内視鏡業務に私たち臨床工学技士も従事しており、内視鏡や周辺機器の管理・点検だけでなく前述したような内視鏡検査に医師のサポート役として介入することもあります。

健診や治療などで内視鏡検査を受けに来られた際、何かございましたらお気軽にお声がけいただければと思います。

臨床工学技士 つのだ ゆうか 角田 優華



## 夏は脱水に注意！

皆さん暑い中どうお過ごしでしょうか？夏は脱水症による入院が多くなってきます。そのため脱水症に対する予防法の知識が大切です！

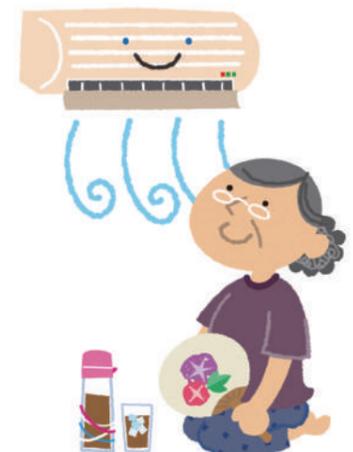
1つめは、1日に必要な水分摂取量を把握すること！高齢者の場合1日に必要な水分量の目安は体重1kgあたり約40mlといわれています。ご自身にあった摂取量を心掛けましょう。

2つめは、部屋の温度・湿度を調整すること！夏の暑い日はエアコンを使用して室内の温度を適温に保ちましょう。就寝中にエアコンを使わずに脱水症を引き起こすケースは少なくありません。

3つめは、こまめに水分補給をすること！普段からこまめに水分を摂取するようにしましょう。起床時、入浴の前後、就寝前など水分補給をする時間を決めておきましょう。

脱水症は、心筋梗塞や脳梗塞の原因にもなりやすいため、意識して生活を送りましょう。

理学療法士 にしやま たけし 西山 毅志





# Information

## 介護のひと休みしませんか？

地域連携・患者支援センター 看護師 **伊藤 絵里香**

介護のひと休みとしての【レスパイト入院】をご存知ですか？  
ショートステイの病院バージョンの方がイメージしやすいかもしれません。

レスパイト入院は、治療や検査を目的とした入院ではなく、介護をしている方の負担軽減が目的の入院となります。日々の介護で疲れてしまった、介護をしている方が趣味や旅行をすることでリフレッシュしたい、冠婚葬祭への出席、仕事で急に出張になってしまった、このようなことはありませんか？  
そして最近増えてきているのは介護をしている方の急な病気や入院により介護を一時中断せざるを得ない、認知症や医療処置が多く介護保険のショートステイでは対応が難しいと言われてしまった、そういった理由でご利用される方も多くいらっしゃいます。

当院レスパイト入院病棟には認知症の方のケアに強い『認知症認定看護師』もおります。  
まずは介護のひと休み、お試し利用から始めてみませんか？

【お問合せ先】  
地域連携室 **045-715-3194**



## がん検診のご案内

ドック・健診室 事務職 **佐藤 千春**

今では国民の2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。皆さまががん検診を受けることで、早期発見に繋がります。ドック・健診室では、横浜市がん検診を受託しています。  
対象は市内在住で職場の検診など他に受診機会のない方、下記がん検診一覧表の対象年齢になる方は受診が可能です。

また、横浜市がん検診で要検査の場合、専門医による診察・検査を受けることで早期に治療を開始することができます。  
ぜひ、ドック・健診室をご利用いただき、病気の早期発見と健康管理にお役立ていただければ幸いです。

### 横浜市に在住の皆様にお知らせ

※ 秋頃から混み合いますので**7月・8月がおすすめです**※

70歳以上の方は  
**がん検診が無料です！**

※69歳以下の方も年齢により下記自己負担額にてご利用が可能です。

当院で可能な検診	対象年齢	69歳以下 自己負担額
胃がん検診(2年度に1回)	50歳以上の方	3,140円
大腸がん検診	40歳以上の方	無料
肺がん検診	40歳以上の方	680円
乳がん検診(2年度に1回)	40歳以上の女性	680円～1,370円
子宮がん検診(2年度に1回)	20歳以上の女性	1,360円
前立腺がん検査	50歳以上の男性	1,000円

### 横浜市健康診査が 横浜市特定健診が 無料

検査内容	
身体測定	身長・体重・腹囲・BMI・血圧
診察	問診・聴診
血液検査	中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール 空腹時血糖、ヘモグロビンA1c、GOT、GPT、γ-GTP
尿検査	尿糖、尿蛋白

40歳以上で国民健康保険加入の方は**受診券**が必要です！  
後期高齢者医療証の方は受診券はございません。

### おすすめプランのご紹介

【無料 基本プラン】  
横浜市特定健康診査(受診券必須)  
横浜市大腸がん検診  
横浜市肺がん検診

A【女性 追加プラン】

- ・胃がん検診
- ・乳がん検診(MMG検査)
- ・乳腺超音波検査
- ・子宮頸がん検診
- ・経膈超音波検査

B【男性 追加プラン】

- ・胃がん検診
- ・前立腺がん検診



保険証と受診券をご用意の上、お電話ください！  
予約専用ダイヤル 平日13:00～16:30  
Tel. 045-715-3158

自費料金一覧 (税込)	
胃内視鏡検査	19,800円
胃部X線検査	13,200円
乳がん検診(MMG)検査	5,500円
乳腺超音波検査	4,400円
子宮頸がん検査	4,730円
経膈超音波検査	4,400円



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。



チャンネル登録を  
お願いします！

※登録いただくと、  
次回配信のお知らせが届きます！



聖隷横浜病院公式  
YouTubeチャンネル  
QRコード

### [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) →



## オンライン市民公開講座 配信中！

6月から泌尿器科 医師、リハビリテーション課 理学療法士、作業療法士による  
市民公開講座の動画を配信しています  
(過去に開催した市民公開講座も動画配信しています)

