



さつまいもおこわ



今が旬!
栄養レシピ



▶材料(4人分)

- ・米【1合】
- ・もち米【2合】
- ・さつまいも【中1本】
- ・料理酒【大さじ2】
- ・塩【小さじ2/3】
- ・昆布(出汁用)【5cm程度】
- ・ごま塩【適量】

▶作り方

- ① 米、もち米は合わせて研ぎ、そのまま30分浸水させる。
- ② さつまいもはよく洗い、皮付きのまま1cm角に切り、水につけておく。
- ③ 昆布は軽く拭く。昆布も食べる場合は、はさみで1cm角に切る。
- ④ 炊飯器に水を切った米、もち米を入れ、そこに酒、塩、昆布を加える。
- ⑤ 2合の目盛りまで水を入れ、さつまいもを加えて炊飯する。
- ⑥ 炊きあがったらほぐし、お好みでごま塩をかける。

▶栄養価(1人分あたり)

- ・エネルギー 348kcal
- ・たんぱく質 4.9g
- ・脂質 0.9g
- ・炭水化物 77.7g
- ・食物繊維 1.9g
- ・ビタミンC 18mg
- ・塩分 0.9g

さつまいも

ミニ知識・豆知識

さつまいもには、食物繊維、ヤラピン、ビタミンCなどが含まれます。ヤラピンはさつまいもから出る白い液状のもので、整腸作用があります。
この栄養素は皮の近くに多く含まれるので、皮ごと食べることがおすすめです。
ビタミンCは免疫力を上げ、肌を健康に保つ効果があります。この栄養素は熱に弱いのですが、芋類に含まれるビタミンCは加熱調理しても壊れにくいという性質があります。

聖隷 せいれい よこはま

2023. 秋号
No.142

■特集企画

聖隷横浜病院のチーム医療を知ろう!
緩和ケアチームの紹介

■聖隷'net

10月は健康強化月間!

■インフォメーション

診療情報提供書のよくある質問
排尿ケアチーム 活動開始

■今が旬!栄養レシピ

さつまいもおこわ



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



チーム医療の紹介

第2弾

緩和ケアチーム

看護相談室 / 知ってください緩和ケア

がん看護専門看護師 根岸 恵 (ねぎし めぐみ)

緩和ケアとは、重い病を抱える患者さまやその家族一人一人の身体や心などの様々なつらさをやわらげ、より豊かな人生を送ることができるように支えていくケアのことです。

緩和ケアの対象は、がん、慢性呼吸不全、慢性心不全、慢性腎不全などの患者さまとご家族です。

以前は、緩和ケアは病気の治療ができなくなった患者さまに対して行うものと考えられていました。しかし、今では、病気を治すための治療と一緒に緩和ケアを受け、よりよい状態で治療に励んでいる患者さまも増えており、治療のどの段階でも緩和ケアを受けることができます。

また、がん治療を終了した患者さまにおいては「緩和ケア病棟」で緩和ケアを受けることができます。

緩和ケアを受けたい患者さまやご家族は、主治医や看護師にご相談ください。



麻酔科 / いつでも、どこでも緩和ケアチームを利用できます

医師 木下 真弓 (きのした まゆみ)

緩和ケアチームは、痛みや息苦しさなどのつらい身体症状や、不安・落ち込みなどの精神的な苦痛を和らげ、がんや慢性疾患を抱える患者さまと家族がよりよい生活を送れるように支援するチームです。

当院では医師、看護師、薬剤師、理学療法士、管理栄養士がチームとなって、患者さまとその家族を支援しています。入院中の患者さまに対しては、緩和ケアチームは月曜日の午後に各病棟で回診を行い、緩和ケアチームと主治医、病棟看護師が連携し、今後のケアについて一緒に考えます。当院で通院治療されている患者さまは、外来で緩和ケアを受けることができます。外来では内服薬・注射薬・貼付剤などの薬物療法や神経ブロックなどを組み合わせて苦痛症状の緩和を図っています。

また、緩和ケア病棟はがん患者さんを対象とした、からだと心の苦痛緩和を行う専門の病棟です。昨年は年間300名を超える患者さまが利用されました。

また、自宅で生活されている患者さまと家族が安心して自宅で生活できるよう、介護者が休息するための短期入院も利用できます。



栄養課 / 食べたい料理を選ぶ「かもめ食」を提供しています

管理栄養士 岩松 そのみ (いわまつ そのみ)

当院で提供している「かもめ食」とは、患者さま自身が食べたい料理をメニュー表から自由に選んでいただき、提供する食事です。緩和ケアの対象者を中心に、食欲が落ちて通常食が食べられない方に提供しています。ちらし寿司、お茶漬け、酢の物、サラダ、シャーベットといったあっさりしたメニューから、ハンバーガー、カレーライス、しゅうまい、たこ焼きといった味のはっきりしたメニューなど、約60種類のメニューを常時準備しています。嗜好や状態に合わせて、口から食べることを楽しんでいただけるよう、支援していきます。



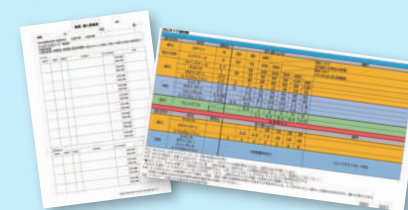
薬剤部 / 緩和ケアでの薬剤師の関わり

薬剤師 小林 大記 (こばやし だいき)

緩和ケアを必要とする患者さまは、さまざまな苦痛を抱えています。特にがんが進行していくと、強い痛みを伴うことが多々あります。その場合には鎮痛薬を使用していきますが、その中に医療用麻薬を使用することもあります。日本では、麻薬に対し、マイナスイメージがあり患者さまやご家族は不安を抱くこともあるため、それを払拭するのも薬剤師の役割の一つでもあります。正しく使えば有効な効果をもたらしますが、副作用も現れます。薬剤師は、個々の患者さまに合わせた鎮痛薬の提案・投与量の調節、そして副作用が生じた場合の対応などを緩和ケアチームで共有しながら薬学的な面でサポートしています。



薬剤師による
患者さまに合わせた
薬の調節



管理表を用いて
薬の提案・
投与量の調節

リハビリテーション課 / 自分らしく過ごし続けるために

作業療法士 門馬 加奈子 (もんま かなこ)

患者さまとご家族の希望を十分に把握したうえで、できる限りその人らしく過ごしていけるよう関わることを目的としています。具体的には、食事やトイレなど自分で行える期間をできるだけ延ばせるよう、動作方法の工夫や代替手段を検討します。また、徐々に動くことが難しくなってきた場合には、マッサージや姿勢を整えることで痛みや辛さを緩和して楽に休めるようにしていきます。そして、緩和期でもリハビリを継続することは、モチベーションや活動の機会をつくることに繋がります。がんの進行に伴い、様々な症状や後遺症が出現する中で、その時期に合わせたリハビリテーションを行うことが大切です。身体だけでなく、精神面や環境、活動などあらゆる面から患者さまが自分らしく過ごせる時間をサポートしていきます。



移動、食事のサポート器具の提案



痛みに合わせて姿勢などの提案

治療に対する信念や熱い思いを 持った6人の薬剤師をご紹介します



日本臨床腫瘍薬学会 外来がん治療専門薬剤師

齋藤 裕子 (さいとう ひろこ) ※左
小林 茜 (こばやし あかね) ※右

より安全に化学療法を行うために

外来がん治療専門・認定薬剤師として、副作用状況の確認やセルフケアについて説明したり、医師に副作用対策のお薬や検査を提案しています。

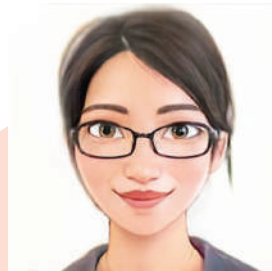
またこの資格は、抗がん剤による副作用を不安に感じる患者さまが多いと感じ、少しでも不安を取り除いて安心して治療ができるよう、より知識が必要だと思い、取得しました。

がん治療は日々進歩しており、治療の選択肢が増えておりますが、それらをより安全に行うことができるよう、医師・看護師・栄養士・薬剤師などの多職種が連携し、最適な治療を検討しています。

患者さまが安心して、がん治療や日常生活を送ることができるよう、繰り返しお話を伺い、患者さまに寄り添うことを大切にしています。

連載企画

聖隷横浜病院 プロフェッショナル 薬剤師 Vol.1



日本病院薬剤師会 感染制御認定薬剤師

荒谷 佳子 (あらや よしこ)

適切な抗菌薬を選んで耐性菌を防ぐ

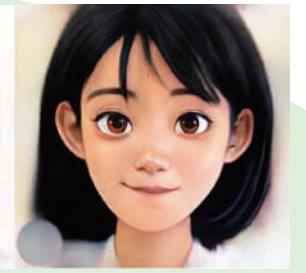
小さい頃、薬局の待ち時間に薬剤師が機械を使って粉薬を調剤をする姿をみて憧れ、年齢と共にどうして薬が病気を治せるのかが不思議で、その理由を知りたいと思い薬剤師になりました。

薬剤師として働く中で、ウイルスや細菌について学ぶことが好きで、菌にあった抗菌薬を自分で選択し、病気が治癒する時の喜びから感染症に興味を持ち、感染制御認定薬剤師を取得しようと思いました。

近年、抗菌薬の効かない「耐性菌」が増加し、抗菌薬が効かない時代が来ることが分かっていますが、医師・看護師など多職種とのコミュニケーションを大切に、常に「支援」する立場で**抗菌薬の適正使用を推進することで耐性菌を防ぐ**よう取り組んでいきたいと思ひます。

日本循環器学会 心不全療養指導士

池田 恵美 (いけだ めぐみ) ※左
小川 未希 (おがわ みき) ※右



心不全患者さまのニーズに応えたるために！！

社会の高齢化に伴い心不全パンデミックが起こると言われています。そこで少しでも心不全を予防し、悪化を防ぐ知識をつけるために心不全療養指導士の資格を取得しました。

心不全は一度なってしまうと、一生付き合っていかなければなりません。調子がよくなっても、お薬の服用をやめると悪くなるため、セルフケアが非常に重要です。

そこで私たちは**十分な治療効果が得られるように、患者さまにとって理解しやすい服薬指導を心掛け、一人ひとりが不安なくお薬を服用できるようお手伝いしたい**と思っております。

また調剤薬局と連携し副作用や効果の継続的な確認に貢献していきます。
心不全のお薬について疑問点などあればお気軽にご相談ください。

日本リウマチ財団 リウマチ登録薬剤師

安田 佳世 (やすだ かよ)



リウマチ患者さまの不安を取り除くために

理系科目が好きで、両親が薬剤師だった影響もあり、自分の性格にもあっていると思い薬剤師を目指しました。

病棟で膠原病リウマチの患者さまと接する機会が増え、疾患や治療の専門知識をしっかりと身に付けた上で患者さまと接したいと思い資格を取得しました。

薬剤師として心がけていることは、患者さまが薬を正しく服用し、安心して治療を継続できるようサポートすることです。ステロイドや免疫抑制剤を服用するケースが多く、起こりうる副作用症状やその発現時期、副作用を予防する目的で処方されている薬についても1つ1つ詳しく説明することを心がけています。

「薬剤数が増えて飲み忘れてしまう」「手の変形により薬の開封が困難になった」など、薬の管理方法についても一緒に考えています。長期に付き合っていく病気であり、継続的なフォローをおこないますので気軽にお声がけください。

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 10月は健康強化月間！

現在、日本は健康寿命が世界一の長寿社会となっており、人生100年時代を迎えようとしています。

老後を元気で安心して暮らすために“健康”の重要性を改めて認識することが大切です。当院では、10月を“健康強化月間”として、健康に役立つ情報を発信します！

しっかり食べて運動！

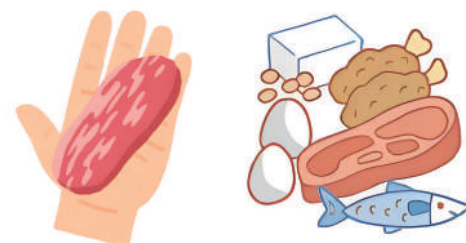
栄養課 瀬川 左奈恵

「運動をしてもなかなか筋肉がつかない…」なんて声を栄養相談室でよく聞きます。

年齢を重ねると筋肉をつくる力が弱くなるため、だんだんと筋力が落ちてしまいます。食事で必要なたんぱく質を摂取していないと、運動してもなかなか筋肉は増やせないものです。日本人の食事摂取基準によると、一日に必要なたんぱく質は、18～49歳は、摂取エネルギーの13～20%、50～64歳は14～20%、65歳以上は15～20%が理想とされています。

たんぱく質の代表的な食品として、肉、魚、卵、乳製品、大豆が挙げられます。「手のひら1枚分」を1食の目安にしましょう。

暑さも和らいできた秋から、たんぱく質を意識した食事をしっかり食べて運動をはじめてみませんか？



手のひら1枚分の
良質なたんぱく質

良質なたんぱく質

健康長寿を目指して！

リハビリテーション課 山口 大輝

今月は健康強化月間です！自宅でできるエクササイズを紹介します！

高齢者に対してはストレッチや体操を1日10分程度、散歩やウォーキングを1日20分程度、足・体幹部の筋力トレーニングを1週間に2回程度の運動を、年齢や身体能力に応じて行うことが推奨されています。ウォーキングでは65歳～74歳は7000歩、75歳以上は5000歩以上を目安に行ってみましょう！

運動するにあたって気をつけることがあります。高齢者が運動する際は特に怪我や身体の負担に気をつけなければなりません。また、急激な運動量の増加は心臓に負担がかかりますので必ず以下の3点に注意して行ってください。①徐々に活動量を増やしていく。②その日の体調に考慮する。③できないのを把握することです。

それを踏まえて、以下の運動を参考にしてみてください！



①背筋を伸ばして、
ももあげをしましょう



②背筋を伸ばして、
膝をのばしましょう



③手を上げて後ろに
反ってみましょう



④つま先を真っ直ぐにして
スクワットしましょう

もっと活かそう健康診断！

なかがわ
保健師 中川 ちひろ

忙しい生活に追われつい自分のことは疎かになる・・・そんなことはありませんか？

健康診断の目的は、がんやその他の病気の早期発見を目指すと共に生活習慣を改善し、心疾患や脳血管疾患を起こす危険因子を減らすことにより、健康な生活を維持・増進することになります。

当院の健康診断では、院内にある精度の高い検査機器を利用し、検査項目に応じて専門医による判定を受けることができます。

健康診断後も健康作りのお手伝いとして、保健師などの専門職が保健指導を含めた受診後のアフターサービスを実施しています(紹介状の作成、院内の専門医と連携し二次健診予約、健康診断後の電話相談など)。

「健康診断を受けたら終わり」ではなく、結果を病気の予防・早期発見、ご自身の生活習慣改善のために活用できるようサポートします。



健診待合



健康診断結果報告書の見方が分からない、不安がある方のご相談を受付けています。

1年に1回健康診断を受けましょう！

人間ドック・健診の一覧

人間ドック

検査結果に基づいて生活習慣の見直し、病気の発症を未然に防ぐことを目的としています。半日で検査が終わり、受診当日に医師による結果をお伝えします。

横浜市 がん検診・特定健診

横浜市にお住まいの方を対象に、年齢要件などを満たす方が受診できます。午前と火・木の午後受診ができ、精密検査が必要な場合は、当院の専門医が担当します。

協会けんぽ生活習慣病予防健診

協会けんぽ加入中の被保険者・被扶養者を対象の健診です。当日、指導の対象となった方は、保健師による保健指導を実施しています。

婦人科検診

子宮頸がん検査、経膈エコー検査、HPV検査を実施しています。女性の医師が担当しています。

一覧以外の健診もご案内しています。皆さまのお問い合わせやご予約をお待ちしています。予約は、お電話またはA棟3階ドック・健診室の窓口にて受け付けています。

電話 045-715-3158 受付時間 13:00～16:30 平日のみ

健診実施日 午前(8:15～10:30) 月～金曜日、第2・4土曜日
午後(14:00～15:00) 火・木曜日
第2土曜日の診察医は女性の医師になります



喘息NO(の)検査

検査課 臨床検査技師 わきやま はるな 脇山 晴奈

秋は涼しく過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温の差が大きかったり、気候の変化も激しかったりと喘息が起こりやすくなると言われています。

喘息患者の半数がアレルギー性の喘息といわれています。アレルギー性の喘息では気道に好酸球という白血球の一種が増えて炎症が起き、多くのNO(一酸化窒素)が産生されています。当院では、この産生されたNOの値を測定する「呼気NO検査」も行っています。検査方法は息を吐いてから、大きく息を吸い、そのあとに一定の早さで息を10秒ほど吐き続けるだけです。検査中は技師が声掛けをしますので、それに合わせて呼吸していただきます。検査結果に影響があるため検査前1時間の絶飲食をお願いしています。長引く咳が気になる方は医師へご相談ください。



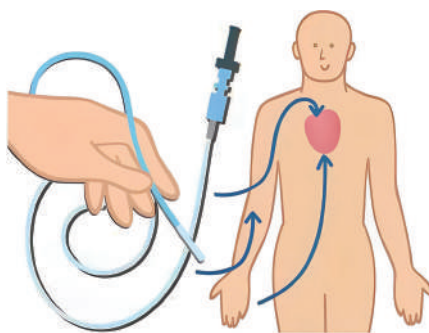
胸の痛み・ドキドキの原因は恋だけじゃないかも！？

画像診断センター 診療放射線技師 だいらく ともゆき 大楽 知幸

突然ですが、クイズです！毎日どんな時でも休まず、体の中で動き続けている臓器はどこでしょう？

正解は「心臓」です。みなさんは胸が痛くなったり、ドキドキすることはないですか？もしこのような症状があった場合、不整脈、狭心症、心筋梗塞など様々な病気が疑われます。当院ではこういった病気に対する検査・治療を積極的に行っています。その内容はカテーテルと呼ばれる細い管を血管に直接挿入し、放射線による透視で体の中を見ながら検査・治療を行います。

体への負担も少なく、傷口も最小限に抑えることが可能であり、ほとんどの場合、麻酔も局所麻酔で行うことができます。この検査・治療は「心血管インターベンション」といい9月16日はそのための国際デーとなっています。この機会にご自身の心臓と向き合ってみてはいかがでしょうか？気になることがありましたらぜひ当院へご相談ください。



秋の花粉症

薬剤部 薬剤師 こまい なぎ 駒井 凪

花粉症が起きやすい時期としては春が最も有名ですが、1年を通して見てみますと「秋」にもピークがあります。

1月から6月はスギ・ヒノキ・マツなどの花粉が主な発症の原因となり、5月から12月の間にはカモガヤ・ブタクサなどの花粉が原因となります。

花粉症に対するお薬は主に「抗アレルギー薬」と「抗ヒスタミン薬」、「ステロイド」の3種があります。医療機関へ受診し、お薬を処方してもらうのが理想ですが、現在はOTC医薬品(処方箋無しでも薬局やドラッグストアで購入できる医薬品)も多くの種類がありその中にも抗アレルギー薬や抗ヒスタミン薬が含まれています。

用法用量などを薬剤師と相談の上、自分に合ったOTC医薬品を使用し、症状緩和に役立ててみて下さい。

また、症状悪化などが起こった際は必ず医療機関の受診をしましょう。



小指サイズの心電計

臨床工学室 臨床工学技士 つのだ ゆうか 角田 優華

ICMという医療機器をご存じでしょうか。植込み型心電図記録計のことで、皮膚の下に植え込む心電図記録装置のことです。

日本では2009年から導入され、当初の適応は「原因が特定できない失神を繰り返す」という症状でしたが、2016年からは「心房細動という不整脈のせいで起きたかもしれない、原因がはっきりしない脳梗塞」という症状も適応となりました。

すなわちICMのおかげで心房細動が発見され、適切な治療を選択できれば脳梗塞の再発防止を期待できますし、ICM自体は小指よりも小さく、脳梗塞の原因がわかれば抜去できる機器です。当院では今年の4月より脳神経外科の医師と連携しICMを導入、既に数例の心房細動を発見しました。

今後も様々な医療機器が開発されると思いますが医師と連携しより良い治療に貢献できればと思います。





Information



診療情報提供書がよくある質問

地域連携・患者支援センター

事務

なかやま

さやか

中山 栄佳

診療情報提供書は「紹介状」とも呼ばれ、他の医療機関に受診する際に必要となる書類です。診療情報提供書には医師から必要と思われる症状の経過、検査データ、処方内容などが記載されています。他院受診時に持参することで、診療計画をスムーズに立てることができます。

よくある質問①「紹介状に有効期限はありますか？」

原則は主治医の指示によりますが、厳密な有効期限はありません。しかし、記載されている症状と現在の状態に差があると書類の意味がなくなってしまいます。症状が変わる前に、早めの受診をお願いしております（医療機関によって異なるため、他の医療機関に関しては直接お問い合わせください）。

よくある質問②「診療情報提供書を電話で依頼したい！」

診療情報提供書の作成には患者さまの最新の状態を把握し、症状にあった医療機関へ紹介する必要があります。そのため、当院では原則外来受診時に、直接医師に相談するようお願いしております。



①診察中に医師に相談し、紹介状申込用紙発行



②地域連携室にて紹介状の申し込み



③紹介状のお渡し



排尿ケアチーム 活動開始

排尿ケアチームは今年5月から活動を開始しました。

診療部

医師

はたの

たかし

波多野 孝史

【構成メンバー】

泌尿器科専門医、皮膚・排泄ケア認定看護師、病棟看護師、理学療法士、作業療法士、病棟薬剤師

【活動内容】

膀胱に尿をためる、尿を排泄する機能に障害が起きた患者さまに対し機能障害の評価、医師・看護師・リハビリ・薬剤師の各視点から排尿状態改善に向けて、排尿ケア計画を立案し実践しています。

週に一回、定期的に排尿ケアチームで各病棟を廻り、病棟看護師と患者さまの状態についてカンファレンスを開催しています。

今後、排尿ケア勉強会の開催を予定しています。

【患者さまへメッセージ】

当院は整形外科、脳神経外科、リハビリテーション科の患者さまが多く、院内における転倒発生率は近隣同規模病院の約2倍です。

その80%以上が夜間の排尿時に発生しています。

患者さまの排尿や排尿行動に関する不安を払拭し、安全で適切な排尿状態の獲得を目標に取り組んでいます。

入院中で排尿に関して困っている患者さまがいらっしゃいましたら、遠慮なく相談いただければ幸いです。



社会福祉法人 聖隷福祉事業団
聖隷横浜病院

YouTube



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！

ご登録いただくと、
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

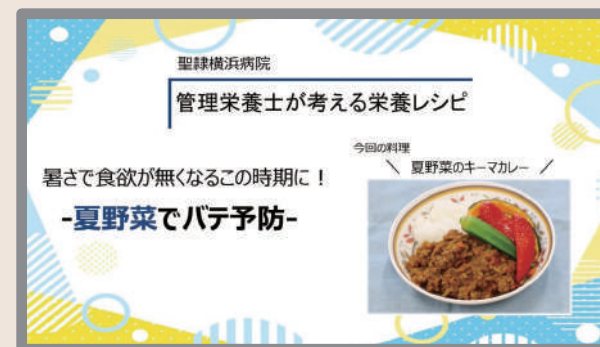
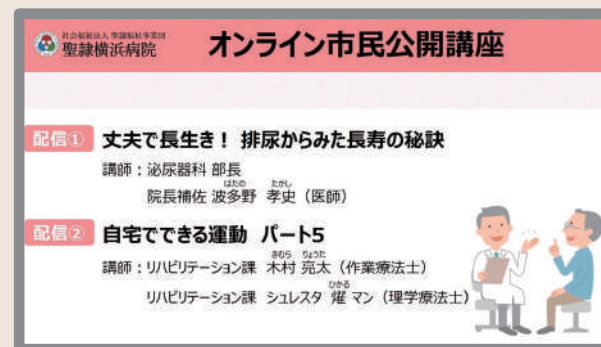
→ YouTubeチャンネルへ



②QRコードから（スマートフォン、タブレット）



配信動画



※過去に開催した市民公開講座の動画もご覧いただけます