



# 聖隷 せいれい よこはま

2024. 冬号  
No.143

## ■年頭所感

## ■聖隷'net

花粉症には早めの予防を!

## ■インフォメーション

医療ソーシャルワーカー(MSW)の紹介  
ハートサポートチームの紹介

## ■今が旬!栄養レシピ

長芋と豚バラのバター醤油炒め



### 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/>





# 2024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。

昨年度は当院の設立20周年を迎えました。5月には新型コロナウイルス感染症が5類感染症になり、その後ウイズコロナ、アフターコロナと言われる時代へと移行しています。現在コロナ感染者数も上下していますが、死亡率は低下している状態です。今後も同様の状況であると思いますが、死亡率の高い変異株出現の懸念は残ります。感染予防対策は続けており、当院を利用される方にはマスク着用をお願いしていますが、今後厚生労働省や神奈川県 の指導の下に感染対策を時々に合わせて行ないますので、ご協力をお願いいたします。

1. 当院は現在も異なる機能の病棟が4種類あり継続をしていきます。

①一般急性期病棟（249床）は、各病気に対し検査・治療、手術などを行ない回復を目指す病棟です。その中に集中的に治療を行なう超急性期（重症な状態、術後など）向けのACU8床、脳卒中向けのSCU9床があります。また感染症に対応した隔離病床6床も残しています。

②地域包括ケア病棟（60床）は、急性期治療終了後の安定した状態の方に対してリハビリ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行なうレスパイト入院も行なっています。

③回復期リハビリテーション病棟（38床）は、脳血管疾患や骨折など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。集中的なリハビリテーションで、日常生活に向けて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）、朝から寝る前まで日常生活そのものをリハビリテーションとしてサポートしながら生活を取り戻して行きます。

④緩和ケア病棟（20床）は、がん末期患者さまに対して、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いきます。最後の時まで、その人らしい生き方を支援しています。

2. 急性期病院として救急医療の充実を整えていきます。

救急車受け入れ台数が年々増加し特に昨年は救急科診療体制を変更し、年間4000台以上の救急車を受け入れました。夜間の4科（内科、外科、心臓血管内科、脳神経外科）が揃った輪番当直日をランダムにしていたのですが、秋より、水曜日と金曜日の固定曜日とし、安定的に救急車を受け入れることができる体制としました。今後も救急の受け入れがスムーズに行なわれるように努力し、体制が整い次第この輪番当直日の回数を増やす予定にしています。

おうちもとふみ  
病院長 大内 基史

3. 多職種連携を行い様々な医療を提供していきます。

多職種連携とは、職種（医師、看護師、薬剤師、栄養師、理学療法士など）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骨粗鬆症リエゾンサービス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⑦感染制御チームなど多数のチームがあります。

昨年にはここに⑧排尿ケアチームが加わりました。

4. 健診部門の充実を行なっていきます。

院内で行なっている健診・ドック部門を拡充し、繰り返し利用されやすく、利用される皆さまの健康維持が募ればと考えています。院内で行なわれる健診のメリットとして、検査機器の精密さがあります。一般健診で行なわれる機器より更に精密さが求められる医療機器を使用し健診を行なう事で、よりレベルの高い健診が行えると考えております。

当院は今後もこの地で求められる医療を継続し、臨機応変に対応して行きます。

今年もなにとぞよろしくお願い申し上げます。



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！



## 花粉症には早めの予防を！

花粉症は、近年いちじるしく増加している病気です。花粉は種類を問わず一年中飛んでいますが、中でも最も多いのは、スギの花粉が原因となってくしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす「スギ花粉症」です。

スギ花粉の飛散期間は、2月～4月となっています。スギ花粉前線の到来に備え、早めの花粉症対策をテーマに健康に役立つ情報を発信します！

### 抗ヒスタミン薬と眠気

こまい なぎ  
薬剤師 駒井 凧

抗ヒスタミン薬という薬は鼻炎などの治療に用いられます。

抗ヒスタミン薬には第一世代と第二世代があり、第一世代は強い眠気が現れる特徴をもっています。

具体的なお薬として、レスタミン(ジフェンヒドラミン)があります。

それに対し第二世代(一部を除く)は眠くなりにくい特徴があります。

具体的なお薬としてアレグラ(フェキソフェナジン)があります。

抗ヒスタミン薬の使用によって眠気を生じる可能性があるため、車の運転や危険を伴う機械操作を控えるという注意点があります。

車の運転や機械操作を行う場合、薬の添付文書に運転に注意をする旨の記載がない種類を選ぶ必要があり、具体的にはデザレックス(デスロラタジン)・ビラノア(ビラスチン)などが知られています。

花粉症の時期でお薬をもらう機会が増えると思いますので、参考にしてみてください。



# 気を付けたい食べ物はコレ！

管理栄養士 <sup>すずき</sup> 鈴木 <sup>あやこ</sup> 文子

花粉症の予防・対策には免疫力を保つことが大切です。食べ物の中には、花粉症の症状を悪化させてしまう可能性があります。

## 【アルコール】

肝臓に負担がかかる事で解毒作用がうまく働かず、体内に花粉がたまり、症状が出やすくなると言われています。また、血管を広げる働きがあるので、目の充血や涙が出やすくなる等の症状を悪化させることもあります。

## 【ジャンクフード】

スナック菓子やファストフードなどの多くに、トランス脂肪酸が含まれます。トランス脂肪酸は炎症を起こしやすく、アレルギー反応を起こしやすくしてしまいます。

花粉症の時期はこれらのものを気を付け、日頃から栄養バランスの良い食事を心がけ、健康的な食事で免疫力を保ちましょう。



## 花粉症の治療と予防

アレルギー内科医師 わたなべ なおと 渡邊 直人

アレルギー性鼻炎には、通年性と季節性があり、花粉症は季節性に該当します。

その症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどです。

花粉症は、春、夏、秋の季節によって、アレルゲンとして作用する花粉の種類が異なりますが、日本で多いのは春のスギ花粉症です。

杉は針葉樹で、近年国内における樹齢30年を超える杉の面積割合が年々増えていることもあり、ここ20年間の患者数も増加し社会問題になっています。

それとスギ花粉症患者の7割以上にヒノキやビャクシンといった別の針葉樹に対する花粉症が合併しています。

また、One Airway,One Disease (一つの気道、一つの病気)\* という概念が提唱され、喘息合併の割合も高く、花粉症を治療することは喘息の良好なコントロールに繋がります。

**\*One Airway,One Disease (一つの気道、一つの病気)とは…**

鼻・喉頭・気管・気管支は繋がっていて、鼻の疾患と喘息とは密接に関連している、という概念を表す言葉



従来からの治療は抗アレルギー薬で、漢方薬を補足として追加し、目や鼻の局所症状には、点眼薬や点鼻薬を併用しています。抗アレルギー薬は症状が出現してから服用するのではなく、花粉飛散の1~2週間前より開始する方(初期療法)が有効と報告されています。

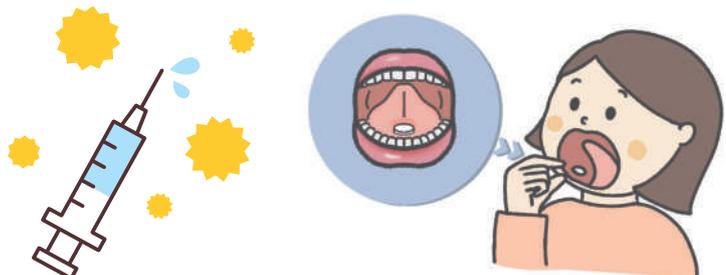
耳鼻科的にレーザー治療をされることもありますが、全身性のステロイド薬(ケナコルトの注射、経口プレドニンやセレスタミンの連用など)を投与することは、副作用の観点から推奨していません。最近、ゾレアという生物学的製剤が適応追加になり、月1~2回の皮下注射で優れた症状緩和効果を認めています。

一方、寛解(症状が落ち着いて安定した状態)や根治(病気などを根本から完全に治すこと)を目指した治療として、アレルゲン免疫療法(特異的療法)を説明し、希望される患者さまに行っています。

アレルゲン免疫療法には、皮下注射で行う皮下療法と毎日1分間舌下する舌下療法があります。

どちらも治療開始した翌年のスギ花粉シーズンには9割近くの患者さまが症状緩和されていますが、いずれも少なくとも5年間の継続治療を勧めます。

さらに当科では、アレルギーの体質改善を目的とした非特異的療法として、ヒスタグロビンによる皮下注射治療も行っております。これらの治療は全て併用することも可能です。ご興味ございましたら、何なりとアレルギー内科にご相談ください。



さて、来年のスギ花粉症は例年よりは多く、今年並みとの情報です。東京・神奈川県は2月中旬頃には飛散が予想されています。この時期の外出時には、マスクや帽子、花粉対策メガネの着用と帰宅時には着衣に付いた花粉を家の中に持ち込まない対応を心がけて下さい。洗濯物を外に干した場合も同様です。

掃除機で掃除をよくして、空調も効果があると考えます。

日本気象協会では、花粉の飛散傾向予測を専用ホームページにて情報発信しています。

詳しくは、以下のQRコードよりご確認ください。



QRコード：日本気象協会 tenki.jp  
2024年 春の花粉飛散予測



## アレルギー内科の外来診察をご希望の皆さまへ

原則予約制のため、事前にお電話でのご予約をお願いします。初診の方でも予約を受付けています。

**予約直通電話** 045-715-3035

**電話受付時間** 月～金（祝日を除く） 午前 9時00分～12時00分  
午後 2時00分～5時00分

### 診察曜日

午前外来 月曜日、火曜日、木曜日、金曜日、奇数月の第2土曜日  
午後外来 火曜日、木曜日

ほ

っ

と

情

報

## 同時流行、検査も同時に

検査課 臨床検査技師

わきやま はるな  
脇山 晴奈

冬に流行するイメージの強いインフルエンザですが、今年は例年よりはやく10月頃に流行注意報が発令されました。また、新型コロナウイルスも5類感染症になったとはいえ、まだまだ注意が必要です。秋頃に2つのウイルスの流行が重なったこともあり、今年の冬はより一層同時流行、そして同時感染が懸念されます。

当院では、インフルエンザと新型コロナウイルスの抗原検査キットを用いて、一度の採取で両方同時に検査することができます。鼻腔ぬぐい液中のウイルスを試薬と反応させ、ラインが出現すると陽性となります。2つ合わせて15分程度で結果が出ます。

同時感染の確率は約3%と言われていたますが、重症化する可能性があるとの指摘があります。

引き続き感染予防のために手洗い・うがいをしっかり行いましょう。



## 冬も水分補給！

リハビリテーション課 理学療法士

ふじもり やすのり  
藤森 泰徳

夏場は熱中症対策などでせっせと水分を補給していたのに、涼しくなったら忘れがちになります。毎日食べ物や飲み物などから2~2.5Lの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。熱中症の危険は去りましたが、水分補給の重要性は夏場と変わりません。

冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することも一因ではありますが、水分補給も大いに関わっています。寒くなって汗をかかなくなり、のどの乾きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。脳卒中、心筋梗塞予防のためにも、冬場も水分補給です！



## 冬は骨折にご用心！

すずき しゅんたろう  
画像診断センター 診療放射線技師 鈴木 駿太郎

厳しい寒さが続くこの季節は、一年の中でも特に骨折が多い季節です。当院での手首、股関節のレントゲン検査数をまとめたグラフでは、11月から3月にかけて検査数が増えていることがわかります。

ご高齢の方は骨密度、筋力の低下があるため骨折しやすいと言われています。寒いとどうしても外出が少なくなってしまうがちですが、骨も筋肉も刺激を与えるほど活発に働いてくれるようになります。

天気のいい日には少し散歩をしてみてもいいでしょうか？  
散歩をすることで骨と筋肉に刺激を与えられるうえ、日光を浴びるとカルシウムの吸収を助けるビタミンDを産生してくれるなどいいことづくめです。  
しかし冬の骨折の要因には、厚着で身体が動かしにくくなり、路面凍結による転倒など様々あります。

散歩をする前には路面の状況を確認し、十分に身体をほぐしてから出かけるようにしてください。  
また、若い方であってもウインタースポーツなどによる骨折やねん挫などのケガが多くなる季節です。  
どの年代の方たちも冬は骨折にご用心を！

一日当たりの手関節・股関節レントゲン検査数



## 体組成を知って健康管理

つのだ ゆうか  
臨床工学室 臨床工学技士 角田 優華

12月から1月にかけてはイベントが多く、つい食べ過ぎてしまい体重計にのって愕然とする方も多いのではないのでしょうか。御存じの方も多いと思いますが、体重計とは別に体組成計と言う機械があります。これは体重だけでなく体内の筋肉や脂肪の量も分かる優れたものです。ではどのように体組成を計測しているのでしょうか。私たちが体組成計に乗っている時、実は足から微弱な電流が体内に流れています。筋肉は電気を通しやすく、脂肪は通しにくいという性質を利用し、また事前に年齢・性別・身長を体組成計に入力しておくことでたくさんの統計データから体組成を算出しています。

当院ではドッグ・健診室に身長も同時に測ることができる体組成計を常設しています。もし人間ドッグなどで利用した際はぜひ体重だけでなく体組成も気にしてみてください。





# Information

## 📢 ハートサポートチームの紹介

たけの さやか  
看護師 竹野 紗也加

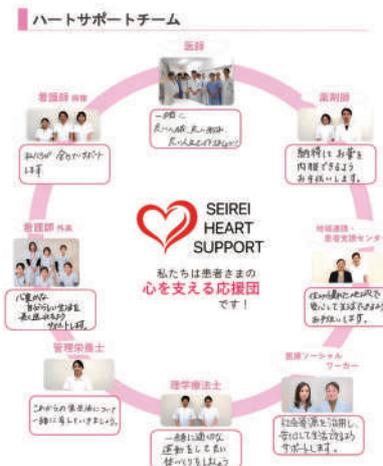
ハートサポートチームは

- ①心臓疾患を有する患者さま、その家族に対して最適な生活が送れるように支援する
  - ②多職種や地域と連携しチーム医療の推進に貢献する
  - ③心不全教育入院推進(発症・再発予防)
- を目的とし活動しており、医師、薬剤師、地域連携、MSW(医療ソーシャルワーカー)、PT(理学療法)、栄養士、病棟・外来看護師といった多職種で構成されています。

当院では、現在心不全療養指導士が15名います。院内教育にも力を入れており、毎月「心不全指導マスターコース」という勉強会を開きスタッフのサポートもしています。また、地域に貢献したいと考え2023年10月の「保土ヶ谷宿場祭り」に初めてチームとして参加させていただきました。

宿場祭りでは、「あなたのハートを守り隊」というスローガンをかけ循環器に関連した看護師相談や栄養士からの塩分食事指導、PTにて握力検査・運動療法指導、食品サンプル配布などを行い地域の方々に支援する活動に取り組みました。初めて病院外で地域の方々と近くで交流ができ、色々なご意見も頂き貴重な体験となりました。

今後もハートサポートチームとして患者さまや地域の方々に貢献できるように活動していきたいと思います。



## 📢 ご存じですか？ MSW

あかおぎ みゆき  
医療ソーシャルワーカー 赤荻 美幸

医療ソーシャルワーカー (MSW) をご存じでしょうか。

MSWは医療機関における社会福祉の専門職です。

当院では、現在7名のMSWが在籍し、外来・各病棟の担当制となっています。病気やけがによって生じるさまざまな問題や心配事を患者さま・ご家族と一緒に考え、安心して暮らせるようサポートさせていただきます。

主な相談内容は

- ①医療費・生活費等について
  - ②介護保険等、各種医療・福祉制度について
  - ③退院・施設入所・転院について
  - ④病院に対する意見・苦情・要望について
- などです。

近頃の傾向では、『成年後見制度』に関する相談が増えてきています。成年後見制度は、自己決定を大事にしながら権利を守るための制度です。判断能力に不安が生じた際に備えて手続きをしておくことができます。

MSWとの相談に関しては、患者さまが治療上、不利益になることはございません。相談料もかかりませんので、A棟2階『患者支援センター』にお気軽にご相談ください。





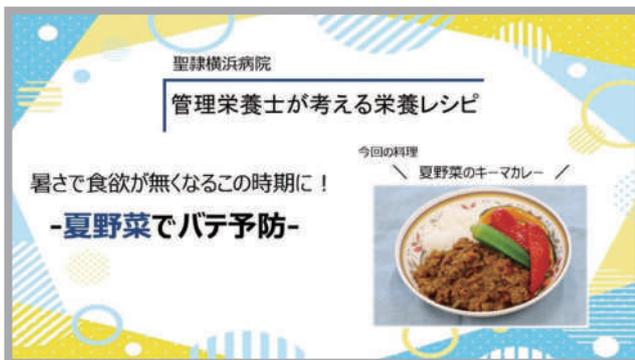
当院公式YouTubeチャンネルでは、入院患者へ提供している料理を管理栄養士が一般家庭でも作れるレシピにアレンジした動画を配信しています。



**2022年12月配信『冬に食べたい減塩料理』**  
 料理：さわらの柚子味噌煮



**2023年3月配信『食事で免疫ケア』**  
 料理：レタスの卵焼き、キャロットラペ  
 きのこの梅和え



**2023年7月配信『夏野菜でバテ防止！』**  
 料理：夏野菜のキーマカレー



**2023年10月配信『食物繊維で腸活！』**  
 料理：サツマイモとリンゴのきんとん

また、医師や専門職が健康を維持するために役立つ医療情報も動画配信しています。



**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

# 長芋と豚バラのバター醤油炒め



今が旬!  
栄養レシピ



## ミニ知識・豆知識

### 長芋

長芋は旬が2回あり、秋から冬にかけて収穫されるものは「秋掘り」、春に収穫されるものは「春掘り」と呼ばれます。秋掘りのものは皮が薄く、みずみずしさがあります。

また、長芋には食物繊維、ビタミンB1、カリウムなどの栄養素が含まれ、便秘改善や疲労回復、むくみ予防への効果が期待できます。

#### ▶材料(2人分)

- ・豚バラ肉【150g】
- ・長芋【1/3本】
- ・ブロッコリー【5~7房】
- ・バター【10g】
- ・醤油(A)【大さじ1】
- ・みりん(A)【大さじ1】
- ・にんにくチューブ(A)【小さじ1】

#### ▶作り方

- ① 長芋は皮をむいて半月切りにし、豚バラ肉は3cmほどに切る。
- ② ブロッコリーは下茹でする。
- ③ フライパンにバターをひいて長芋を並べる。中火で両面を焼き目がつくまで焼く。
- ④ 長芋を一度取り出し、豚バラを中火で焼く。
- ⑤ 長芋をフライパンに戻し、調味料(A)を入れて豚バラと炒める。
- ⑥ 2のブロッコリーを加え、軽く炒め合わせる。

#### ▶栄養価(1人分あたり)

- |                |              |           |             |
|----------------|--------------|-----------|-------------|
| ・エネルギー 404kcal | ・たんぱく質 14.2g | ・脂質 30.7g | ・炭水化物 17.8g |
| ・ビタミンB1 0.54g  | ・食物繊維 3.1g   | ・塩分 1.3g  |             |



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143号 2024年1月1日発行  
発行責任者/院長 大内 基史  
〒240-8521 神奈川県横浜市保土ヶ谷区岩井町215  
TEL.045-715-3111 FAX.045-715-3387  
<https://www.seirei.or.jp/yokohama/>

