

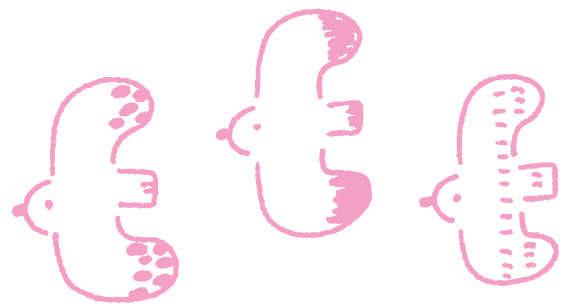


せい れい
聖隷よこはま

SEIREI YOKOHAMA

2026
春
No.151

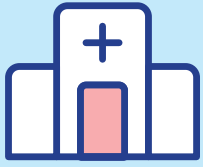
- 病院で働く職員のお仕事紹介
外来薬剤師のお仕事紹介
- 聖隷横浜病院公式 Instagram 開設
- 聖隷'net
『春の活動期に向けての体作り』
- ほっと情報



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





病院で働く職員のお仕事紹介

外来薬剤師 編



薬剤課のお仕事内容・役割を教えてください

聖隷横浜病院薬剤課の薬剤師は、入院患者さまのお薬を管理するだけでなく、外来にて化学療法を行う患者さまの薬剤の混注、一部の自己注射薬・院内で作成している薬剤のお渡し、当院へ入院予定のある患者さまへの入院前の介入等を行っております。それぞれの薬剤師が、毎日に様々な業務を分担し、薬剤の安全な使用に努めています。中でも、外来患者さまへの薬剤のお渡し、入院前の介入を担当している薬剤師は外来薬剤師と呼ばれています。



外来薬剤師の仕事①

外来薬剤師は、一部の自己注射薬のお渡しや院内で作成している薬剤のお渡しを行っております。お渡しの際には、薬剤使用による体調の変化がないか、次回の予約まで薬剤が不足しないかなどを患者さまとお話ししながら確認しています。



外来薬剤師の仕事②

また、当院へ入院予定のある一部の患者さまに対して入院前面談も実施しております。薬剤の中には、治療や検査の前に休薬しなければならないものがあります。治療や検査の内容によって休薬が必要な薬剤・日数も異なるため、正しい指示が主治医より出ているかを確認し、面談時に患者さまへ休薬の内容を指導しています。



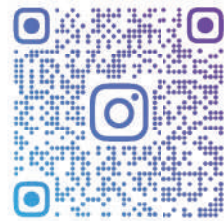
仕事をするうえで大切にしていること

外来薬剤師は、帰宅後も患者さまが安心かつ安全に薬剤を使用できるように業務を行っています。



2026年!

聖隷横浜病院 公式 Instagram開設!



SEIREI.YOKOHAMA_HP

聖隷横浜病院 公式
Instagram二次元コード



これって病院に行くべき?

そんな不安に寄り添いながら

- ✓ 治療や受診の流れ
- ✓ 病気について

などを発信しています!



社会福祉法人 聖隷福祉事業団
聖隷横浜病院
SEIREI YOKOHAMA HOSPITAL

【問い合わせ】 045-715-3111 (代表)
受付時間 月曜日～金曜日 8:30～17:00
第2・4土曜日 8:30～12:15



春の活動期に向けての体作り

春から強くなっていく紫外線対策！

皮膚・排泄ケア認定看護師 わたなべ じゅんこ
渡邊 純子

皮膚は外界からの異物の侵入を防ぐバリア機能という重要な役割があります。バリア機能とは、皮膚の角質層がもつ肌を守る機能です。角質層は皮脂膜、天然保湿因子、細胞間脂質の3つのバリア機能によって肌内部の水分蒸発を防いだり、ほこりや菌など外部からの異物の侵入を防いだりします。

春は花粉などが飛散し肌にとって刺激を受けやすく、またマスクやティッシュでの摩擦の刺激も受けやすい季節と言えます。皮膚のバリア機能が低下している肌はこれらによって肌荒れを起こす原因になります。

また紫外線は春頃から増えてきます。紫外線のUVAは波長が長く皮膚の深いレベルまで達し、しわの形成に

関係します。UVBは波長は短く皮膚の浅いレベルに留まり、しみなどの色素誘導や皮膚がんの発生にも関係します。

日頃から皮膚のバリア機能を低下させないように洗浄・保湿・保護のスキンケアを行い、紫外線対策には日焼け止めなどを活用しましょう！



春の体調管理は「かくれ脱水」に注意

うえた
管理栄養士 **植田 ことみ**

春は寒暖差が大きく、体が環境の変化についていけず、知らないうちに疲れをため込みやすい季節です。特に、春に気づきにくい「かくれ脱水」は注意が必要です。夏ほど汗を意識しないため、水分不足に気づきにくく、だるさや食欲低下を招くことがあります。

また、高齢になるとのどの渇きを感じにくくなるため、気づかないうちに脱水が進むこともあります。バテない体作りのため、次の点に注意しましょう。

①水分はこまめに補給

起床時や食事前、外出前後など、時間を決めて少量ずつとることが大切です。

1日の水分摂取量の目安は、食事以外にコップ1杯（約200ml）を6～7回・合計1.2～1.5L程度を目標にしましょう。

（分量には個人差があります。水分制限のある方は、主治医の指示に従ってください。）

②水分・塩分・食事のバランスを意識

通常の食事が摂れていれば塩分は十分補えますが、食事量が少ない場合は不足する可能性があります。

3食を基本に規則正しい食事を心がけ、生活リズムを整えましょう。



動脈硬化は予防することができます

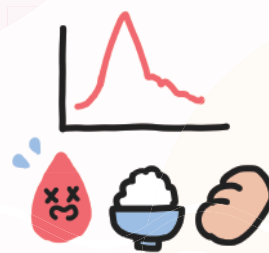
さわべひとみ
検査課 臨床検査技師 澤部 比都美

血管年齢とは血管のしなやかさ（動脈硬化度）を年齢として表したものです。動脈硬化を進行させる要因として脂質異常症や糖尿病などがあります。

脂質異常症や糖尿病は食生活や運動などの生活習慣により改善することができます。

運動は1日合計30分以上を週3回以上、または週に150分以上を目標に中強度以上の有酸素運動を実施することが推奨されています。有酸素運動を行うことにより善玉コレステロール値の上昇、血糖値や悪玉コレステロール値・中性脂肪値の低下が認められます。

また血糖値は健康な人でも食事により上昇し、食後の急激な上昇は「血糖値スパイク」と



脂質異常症診断基準

| | | |
|-----------------|----------------------|------------------------|
| LDL コレステロール | 140 mg/dL 以上 | 高 LDL コレステロール血症 |
| | 120~139 mg/dL | 境界域高 LDL コレステロール血症 |
| HDL コレステロール | 40 mg/dL 未満 | 低 HDL コレステロール血症 |
| トリグリセライド | 150 mg/dL 以上(空腹時採血*) | 高トリグリセライド血症 |
| | 175 mg/dL 以上(随時採血*) | |
| Non-HDL コレステロール | 170 mg/dL 以上 | 高 non-HDL コレステロール血症 |
| | 150~169 mg/dL | 境界域高 non-HDL コレステロール血症 |

*基本的に10時間以上の絶食を「空腹時」とする。ただし水やお茶などカロリーのない水分の摂取は可とする。空腹時であることが確認できない場合を「随時」とする。

呼ばれ、糖尿病だけでなく様々な病気を引き起こすことが最近の研究によってわかってきました。食後に15分以上の軽い有酸素運動により血糖値スパイクを穏やかにすることも報告されています。

寒さもやわらぎ過ぎしやすい季節が訪れます。無理のない範囲で身体を動かし動脈硬化を予防していきましょう。

ウォーキングを楽にする人と辛くする人の違い

もりやりかこ
リハビリテーション課 作業療法士 守屋 史彩子

「健康のためにウォーキングを始めよう！」と歩き始めたものの、すぐに膝や腰が重くなり、息が切れてしまう経験はありませんでしょうか？

楽に歩ける方と歩くのが辛い方は、「歩く前の身体の状態」に大きな違いがあります。

【チェック!!あなたはどっち? 「歩くのが楽な人」 vs 「歩くのが辛い人」】

まずは、ご自身の普段の準備や感覚をチェックしてみましょう。

| | | 歩くのが楽な人 | 歩くのが辛い人 |
|---|--------|----------------|--------------|
| ① | 準備の差 | 準備してから歩く人 | いきなり歩き出す人 |
| ② | 骨盤の動き | 骨盤がスムーズに動く人 | 骨盤が固まったままの人 |
| ③ | 足の伸び | 股関節がしなやかに伸びる人 | 股関節が後ろに伸びない人 |
| ④ | 上半身の状態 | 上半身が柔らかく乗ってくる人 | 胸や背中が硬い人 |
| ⑤ | 意識の違い | リラックスして「楽に」歩く人 | 頑張っ |



いかがでしたか? 「辛い人」に当てはまる項目があっても大丈夫です。歩く前のちょっとした習慣で、体は劇的に動きやすくなります。

【どこでもできる! 「楽に歩くための3分準備ルーティン」】

歩き出す前に、次の3つの動きを取り入れてみてください。これだけで姿勢が整い、一歩が軽くなります。

- 1. 骨盤の前後運動:** 手を腰に当て、骨盤を前後にゆっくり動かして、腰周りの緊張をほぐします。
- 2. 股関節のストレッチ:** 片脚を後ろに引き、前後に重心を移動させます。足の付け根(股関節)が伸びるのを感じましょう。
- 3. 胸を開いて深呼吸:** 両腕を広げて胸を大きく開き、深く息を吸い込みます。背中の硬さが取れ、腕が振りやすくなります。

これからの季節、桜や色とりどりの花々が心を和ませてくれます。

「運動しなきゃ!」と意気込みすぎず、まずは準備ルーティンで体を整えてから、ご自身のペースで景色を楽しみに出かけてみましょう!

ほっと情報

血管造影（清潔野）の補助始めました

たけはら ひであき

放射線課 診療放射線技師 竹原 英明

ドラマやドキュメンタリーなどで手術のために医師が清潔な手術着を着て、手術に臨んでいるところなど見たことありませんか？手術の際には病原菌から患者さまを守るため、滅菌された器具を用い、医療従事者は清潔な手術着を着用して清潔野*（せいけつや）と呼ばれる環境で手術が行われています。手術は、医師のみだけで行っているわけではありません。近年、医療現場でも働き方改革が浸透し、医師への業務負担を減らすことが求められています。2025年10月よりカテーテルアブレーション治療（不整脈治療）という手術において、現行制度下で実務可能な業務に限り、診療放射線技師も清潔野補助行為を行うようになりました。補助として治療のサポートを行い、患者さまの治療の助けになるように精進していきます。

*清潔野とは…

手術や医療処置において、細菌などの微生物が付着・汚染していない「滅菌」状態に保たれた領域のこと



診療放射線技師による清潔野補助行為（手前側：診療放射線技師）

臨床工学技士は病院のお水屋さん？

ばんば まなつ

臨床工学室 臨床工学技士 番場 真夏



「アルデンテ」というパスタの食感をご存じでしょうか。少し芯が残ったあの歯ごたえは、ゆで時間だけでなく、水の性質も関係しています。ヨーロッパに多い硬水にはカルシウムやマグネシウムなどのミネラルが多く含まれており、これらが小麦に含まれるグルテン（グルタミンを多く含むたんぱく質）の結合を強めることで、パスタにコシが出やすくなるといわれています。

一方、日本の水は軟水が主流で、ミネラル分が少なく、素材になじみやすいのが特徴です。この「水の硬度の違い」は、実は医療の現場でも非常に重要なポイントになります。

人工透析治療では大量の水を使用し、その水は患者さまの血液と間接的に接触します。水の硬度が適切でない場合、体への影響が生じる可能性もあります。そのため、水に含まれるミネラル量や不純物は、厳格な基準のもとで管理されています。

臨床工学技士は、透析装置などの医療機器を管理するだけでなく、透析に使用される水の水質管理も行っています。硬度をはじめとした様々な項目を日々確認し、安全な治療環境を支えています。

パスタの食感を左右するほど繊細な「水」。その水を医療で安全に使うため、臨床工学技士はまさに病院の“お水屋さん”として、患者さまの安心を支えています。



*** 2026年度より開始 ***

協会けんぽ加入者さまへ

人間ドック補助制度のご案内

人間ドック

眼科検診
聴力検診
上部消化管内視鏡
胸部エックス線
腹部超音波検査
身長・体重
血液検査
内科検診



呼吸機能
心電図
血圧
尿検査
検便

■ご案内

- ①協会けんぽにご加入の方は、人間ドック費用の補助(25,000円)をご利用いただけます。
※35歳以上被保険者 ※自己負担金額は、お問い合わせください。
- ②胃部検査は、胃カメラへの変更も可能です。
- ③当院のオプション検査(えらべる健診)も同日可能です。

■ポイント

- ・生活習慣病の早期発見・早期治療につながります。
- ・年に一度の健康管理に最適!

お問い合わせ先

窓口

平日 9:00~16:00
土曜日 9:00~11:30

お電話

045-715-3158 平日 10:00~11:00/13:00~16:00
土曜日 9:00~11:30 ※第2・4土曜日のみ

WEB予約

聖隷横浜病院HPより
インターネットからは24時間受付中です!



ドック・健診室 事務 ねもと めぐみ
根本 慈

「水分のとりみ」のつけ方を知ろう!! ~飲み込みやすいとりみの作り方~

なかがわ まい
総務課 中川 麻衣

当院の公式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。
管理栄養士監修のもと、「水分のとりみ」のつけ方や混ぜ方のポイントを紹介します。



配信日：4月30日木曜日

聖隷横浜病院公式 YouTubeチャンネルQRコードから過去の市民公開講座から最新のペースト食の動画をご視聴できます。ぜひ、ご覧ください!

聖隷横浜病院公式
YouTubeチャンネルQRコード





今が旬! 栄養レシピ



あさり香る 春の彩り茶碗蒸し



栄養成分 (1人分あたり)

| | | | |
|---------|--------|---------|------|
| ● エネルギー | 61kcal | ● 鉄分 | 2.9g |
| ● たんぱく質 | 6.3g | ● ビタミンC | 26g |
| ● 脂質 | 3.1g | ● 塩分 | 0.5g |
| ● 炭水化物 | 2.4g | | |

材料 (2人分)

- | | |
|-----------------------|--------|
| ① 卵 | 2個 |
| ② あさり水煮缶 (内容総量65g 使用) | 1缶 |
| ③ 菜の花 | 1/2束 |
| ④ 水 (アサリ水煮缶の汁と合わせて) | 250mL |
| ⑤ 白だし | 小さじ1/2 |

ミニ知識・豆知識

あさり

春に旬を迎えるあさは鉄分が豊富で、春特有の体のだるさ予防に最適です。鉄分はビタミンCと一緒に摂ると吸収率が高まるため、旬の菜の花との摂取はより効果的です。あさりの出汁を活かし、塩分0.5gでも満足感のある春の一品です。美味しく食べて、元気に春を過ごしましょう。

作り方

- ① 菜の花を洗い、軽く刻む
- ② 卵、あさり汁、水 (あさりの煮汁入り)、白だしを混ぜて一度こして滑らかにする
- ③ 卵に刻んだ菜の花とあさりの身を入れ (2) を注ぐ
- ④ ふんわりラップをし、レンジ200Wで8~10分様子を見ながら加熱し、器を軽く揺らし、表面が固まっていれば完成です

