

# しののめ

第56号

発行者 医療法人聖仁会森病院  
発行責任者 管理者 森 久恒  
発行日 平成30年9月15日



## 医療法人 聖仁会 森 病院 の理念

良質かつ適切で効率的な医療と介護を提供し、社会に貢献すること

### 基本方針

- ・ 私たちは、私たち自身がそうして欲しいと思うような、優しく温もりのある介護と質の高い医療を目指します。
- ・ 私たちは、患者様の健康と生命を守ることを第一に考え、患者様のお役に立てるよう努力します。
- ・ 私たちは、命ある限り QOL(生活の質)の向上を迫及するべきと考え、リハビリテーションを重視します。
- ・ 私たちは、行政や地域の医療福祉施設との連携を密にし、患者様の状況に応じたサービスの提供を目指します。
- ・ 私たちは、経営の健全化に努め、地域に望まれる医療機関として活動し続けることを目指します。
- ・ 私たちは、一人一人が社会の人的資源であることを理解し、自らの能力向上のため自己研鑽に努めます。
- ・ 私たちは、患者様の権利を尊重します。

# 「緩和ケアの広がり」

## ～緩和ケア医の独り言～

鈴木 晶子 医師

最近、私は「**和顔愛語**（わけんあいご） **先意承問**（せんいじょうもん）」という仏教の言葉を知りました。

“和やかな顔と思いやりの言葉で人に接して相手の気持ちをいたわり、先に相手の気持ちを察して、相手の為に何が出来るか自分自身に問いただすということ”  
という意味ですが、医療だけでなく日常においても必要な要素だと思います。  
この言葉を知った時、いつも心に留めておこうと思いました。

緩和ケアは段々と認知されてきています。がん患者だけではなく循環器疾患への広がりも始まりました。循環器疾患は日本の主な死亡原因の一つであり、世界保健機関（WHO）によると、終末期に緩和ケアが必要な疾患のうち患者数が最も多い疾患であるとされ、今後増加が予想される心不全が主な対象となります。がん患者と同じく、全人的苦痛（身体的苦痛、精神心理的苦痛、社会的苦痛）の緩和が必要になります。



しかし、循環器疾患やがんだけが特別なわけではなく、終末期には大なり小なり苦痛（身体的以外にも）があることが多く、全ての終末期の方へ緩和ケアが提供されるようになることを祈っています。

緩和ケアは命を縮めません。

がんそのものの治療はできませんが、苦痛で困っている患者さんに何をすることができるか日々考え緩和治療を行っています。上手いかないこともあります。それでも緩和方法がないかを考えながら緩和ケア病棟では仕事をしています。緩和ケアを特別なものではなく身近に感じて頂くために、もう少し緩和ケアが普及される必要があるかなと感じます。

ホスピスの母と呼ばれているシシリー・ソンドース氏の言葉に「not doing, but being」という有名な言葉があります。

「何かをすることではなく、そこにいることが大切」との意味ですが、終末期の患者さんにとって傍で「being」して欲しい医療者は信頼できる人、その人にとって居心地の良い人ではないかと思えます。

どうやっても苦痛が緩和できない時、今までやってきたこと（doing）が問われる気がします。つい忙しさのために忘れがちになってしまいますが、患者さんにとっての今は今しかなく、明日はもしかしたらないかもしれません。

今日出来ることを明日に延ばさず誠実であることを心がけたいです。  
（看護師さんには夕方おそくや土曜日に指示を出して迷惑をかけていますが…。）

# 医療相談室紹介

医療ソーシャルワーカー 丹野 晃

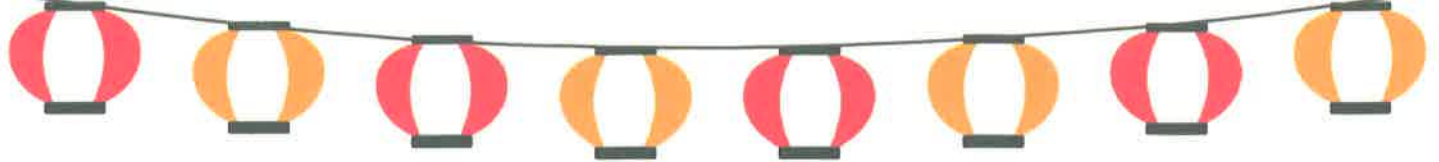
医療相談室の職員体制が変わりましたのでお知らせします。  
正面入り口に入って頂き、すぐ左手に進むと、「医療相談室」という名称の部屋があります。  
現在、医療ソーシャルワーカー2名、助手1名で業務を行っています。

私たちは、疾病や障害に悩む患者様やご家族様が安心して森病院で医療を受けられるよう支援しています。  
森病院の病棟の特徴上、入院されているのは、ある程度年齢を重ねた方々が多いですが、  
大半の方が、下記のような共通の不安や悩みを抱えているようです。



不安や悩みは人によって異なり、もっとたくさんあると思います。  
もちろん、医療相談室だけで全て解決というわけでは無く、  
病院内では医師や看護師、薬剤師、管理栄養士、事務等、多くの職員がいます。  
たくさんの職員と協力してバックアップしますのでお気軽にお声かけください。

今年もすでに1年を折り返し、早くも今年も残りが数か月といった話も聞かれてくるようになりました。  
まだまだ残暑が厳しいかと思いますがお身体に気を付けてお過ごしください。



# 平成30年度 森病院夏祭り

箱館ちんどん



8月9日(木)  
今年も毎年恒例の夏祭りが  
開催されました!!!

いかおどり



病棟対抗玉入れ



## 外 来 診 療 割

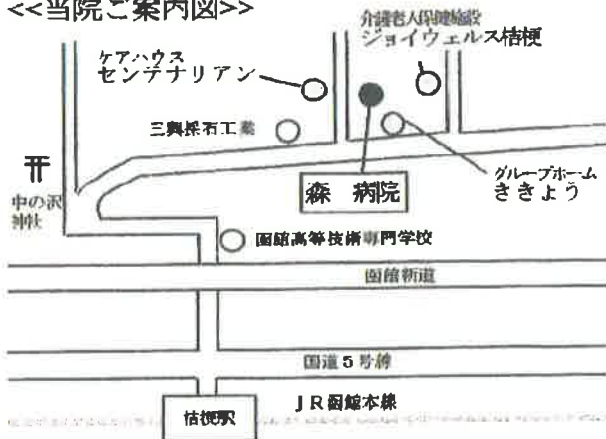
	内科・循環器科・消化器科	
	午 前	午 後
月	三宅 医師	田中 医師
火	小野寺 医師	三宅 医師
水	三宅 医師	森 医師
木	小野寺・田中 医師	
金	森 医師	小野寺 医師
土	森・三宅・小野寺・田中 医師	

## 診 療 時 間

月～金曜日	午前9:00～12:00
	午後1:00～5:00
木・土曜日	午前9:00～12:00
	午後 休 診
日曜・祝祭日	休 診



## <<当院ご案内図>>



## 編 集 後 記

秋風が心地よい季節になりました。  
「しのめ」では、これからも、皆様のお役に  
立てるような紙面作りを考えておりますので、  
お気軽にご意見やご感想をお寄せください。  
お待ちしております。

TEL 0138-47-2222(代)

FAX 0138-47-2200

# MORI MORI 健康レシピ



今回のテーマ

## ビタミンの働き



### ビタミンとは

ビタミンは、ラテン語の「VITA」から名付けられており、「生命」、「活力」という意味です。

ビタミンは、エネルギー源や体をつくる成分ではありませんが、人が健全に成長し、健康を維持する働きをしています。つまり、ビタミンは他の栄養素がうまく働くために機械の潤滑油のように働いています。ビタミンの必要量はとても少ないのですが、体の中で殆どつくることができないので、食べ物からとることが必要です。

### 水溶性ビタミンと脂溶性ビタミン

ビタミンには、水に溶ける水溶性ビタミンと、油脂に溶ける脂溶性ビタミンがあり、それぞれの性質から体への取り込まれ方や代謝に特徴があります。水溶性ビタミンは尿などから体の外へ排泄されやすく、脂溶性ビタミンは体の中に蓄積されやすいため、これを踏まえておくと、水溶性ビタミンは少量を頻回とるとよいこと、脂溶性ビタミンは油と一緒にとると吸収がよくなるというポイントがわかります。

## 脂溶性ビタミンの覚え方 脂溶性はこれ **DAKE** (だけ)!!

### ビタミン欠乏症とは…

私達人間が必要とするビタミンは13種類あります。「ビタミン」とまとめて言われることも多いですが、それぞれに特有の作用があります。

最近では、栄養バランスが偏った食事、添加物の多い食品、偏食等の理由でビタミン不足となっている人が多いと考えられます。

ビタミン不足が原因となって、身体に何らかの症状が出ることを総称して「ビタミン欠乏症」と言います。

裏面で、ビタミンの種類と働き、それぞれのビタミンを多く含む食品、欠乏症を説明します。と言います。

### ビタミンA・Cたっぷり ～ 柿のパンナコッタ ～



#### 材料

・完熟柿	2個	・砂糖	40g
・マスカルポーネ	100g	・粉ゼラチン	5g
・生クリーム	100g	・水	50cc

#### 作り方

- ①ゼラチンを水でふやかし、湯せんにかけて溶かしておく。
- ②生クリームに砂糖半分くらいを加えながら泡立てる。
- ③フードプロセッサーに柿とマスカルポーネ、残りの砂糖を入れてスイッチを入れる。
- ④滑らかになったら、溶けたゼラチンも加え再びスイッチを入れる。
- ⑤②と④をまぜて器に流し込み、冷やし固めたら出来上がり。

種類	働き	食品	欠乏症
<b>ビタミンD</b>	腸管でのカルシウムやリンの吸収を促進し、骨の形成を助ける栄養素。紫外線に当たると皮膚に生成される。	イワシ、サンマ カツオ、マグロ きのこ類 等	くる病 骨軟化症 骨粗鬆症 等
<b>ビタミンA</b>	皮膚や粘膜の健康維持を助け、感染を予防する栄養素。薄暗い所では視力を保つ働きを持つ。	人参、チーズ、卵 レバー 等	夜盲症 皮膚乾燥 等
<b>ビタミンK</b>	血液凝固作用に補酵素として作用し、肝臓で作られるプロトロンビン生成に必要な栄養素。骨代謝にも関わる。	納豆、 うなぎ 緑黄色野菜 等	新生児出血症 頭蓋内出血 等
<b>ビタミンE</b>	抗酸化作用により体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素。	紅花油 アーモンド 等	シミ・そばかす 冷え症 等
<b>ビタミンB1</b>	炭水化物からのエネルギー産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素。	豚肉(ヒレ)、牛乳 大豆 等	脚気 ウェルニッケ脳症 等
<b>ビタミンB2</b>	皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素。	牛レバー、卵 等	口内炎 等
<b>ビタミンB6</b>	タンパク質からのエネルギー産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素。	サンマ、バナナ ニンニク 等	脂肪肝 アレルギー症状 等
<b>ビタミンB12</b>	赤血球の形成を助ける栄養素。	豚レバー、しじみ 等	貧血 等
<b>ビタミンC</b>	皮膚や粘膜の健康維持を助けると共に抗酸化作用を持つ栄養素。鉄の吸収やビタミンEの再利用に関わる。コレステロールの代謝に有効で動脈硬化を予防する。	レモン、イチゴ ブロッコリー ほうれん草 緑茶 等	壊血病 風邪 肉体疲労 等
<b>葉酸</b>	赤血球の形成を助けると共に胎児の正常な発育に寄与する栄養素。	卵黄、牛レバー モロヘイヤ 等	貧血 口内炎 等
<b>パントテン酸</b>	皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素。腸内細菌も合成する。	魚介類、鶏レバー 納豆、卵 等	手足の痺れ 疲労 等
<b>ナイアシン</b>	皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素。	マグロ、たらこ 等	皮膚炎、口内炎 等
<b>ビオチン</b>	アミノ酸・脂肪酸の代謝に関わる栄養素。皮膚や髪を健康を保つ。腸内細菌により合成される。	レバー、イワシ 落花生、大豆 等	不眠症 脱毛 等

### ビタミンDたっぷり

#### ～ 鮭ときのこの和風パスタ ～

##### 材料

・パスタ 150g	・麺つゆ 大匙2
・鮭 1切	・酒 小匙1
・しめじ 50g	・みりん 小匙1
・バター 10g	
・万能ねぎ 10g	

##### 作り方

- ①フライパンでバターを熱し、鮭を焼く。
- ②鮭に火が通ったら一度皿に上げ、骨を取り除いて身をほぐす。
- ③しめじを手でちぎってフライパンで炒める。
- ④②とめんつゆ、酒、みりんを加えて和える。
- ⑤茹でておいたパスタを④に加え、パスタの茹で汁（分量外）でよく馴染ませながら中火で炒める。
- ⑥水分が少なくなってきたら、万能ねぎを散らしてできあがり。

