

いくよタイムズ

ふくちゃんの

病院よもやま話

第7回



先日、京都大特別教授の本庶佑先生が『ノーベル医学生理学賞』を受賞されました。その本庶先生が開発に携わった「オブジーボ」という薬が効能が優れていると話題になっています(当院では処方していません)。この薬が元々開発された時の効能は、一種の皮膚がんのみ効くという事でした。しかし、その後の研究で他の癌にも効果があることが分かり、後から承認申請をし、今では肺がん(非小細胞、二次治療からのみ使用可能)、頭頸部がん(舌がん、咽頭がんなど)、胃がん(切除不能なものに限る)など、6種類ほどに保険が適用されています。それに伴い、使用量が飛躍的に増え、薬価(=国が認めた薬の価格)も大幅に安くなりました。当初、1瓶(100mg)あたり約73万円でしたが、だんだんと下がり、今年11月には17万円まで下がることが決定しています。当初から比べると、なんと7割5分以上も値下げしています。これは極端な例ですが、他にも発売された当初と違う効果が後から認められた薬は多数あります。ただし、病院でお出しする薬は定められた効能で使用しないと、思わぬ副作用が出てしまう事もありますので、かかりつけの医師にご相談の上、指示通りに服用して下さい。

保育室 運動会 平成30年9月20日(木) 14:30~15:00



当日はあいにくの雨でしたが、応援にいらしたご父兄の声援を受け、子供達は元気いっぱい。はとぽっぽ体操やかけっこ、玉運び、絵合わせの親子競技など楽しい時間を過ごしました。

ほどじゃがを作ろう!



今年度、保土ヶ谷ネットワーク事業の「ほどじゃがを作ろう!」に参加しました。屋上のプランターに3月に種芋を植え、7月に収穫しました。先日、ネットワーク事業より、「だいにそだてたで賞」を頂きました!

一般財団法人育生会横浜病院

診療科目 内科・消化器内科・循環器内科・外科・消化器外科
リハビリテーション科・婦人科・皮膚科・歯科口腔外科
休診日：日曜・祝日

〒240-0025 横浜市保土ヶ谷区狩場町200-7 TEL:045-712-9921
<http://www.ikuseikai-yokohama.com> 育生会 横浜病院 検索

併設
介護老人保健施設 ユトリウム
介護老人福祉施設 よつば苑



〔電車・バスをご利用の方〕
■保土ヶ谷駅(JR横須賀線)東口よりバス(約10分)【榎太坂上】下車、徒歩3分
■東戸塚駅(JR横須賀線)東口よりバス(約15分)【榎太坂上】下車、徒歩2分
■戸塚駅(JR横須賀線)東口よりバス(約30分)【榎太坂上】下車、徒歩2分
■横浜駅(各鉄道)西口よりバス(約40分)【榎太坂上】下車、徒歩3分
■井土ヶ谷駅(京浜急行線)よりバス(約15分)【児童遊園地前】下車、徒歩10分(国道1号線を保土ヶ谷方面へ)

〔お車でお越しの方〕
■保土ヶ谷バイパス方面より
狩場インターを出て国道1号線を右折、戸塚方面へ500m先、左。
■首都高速3号線方面より永田ランプを出て保土ヶ谷橋交差点を左折、国道1号線を戸塚方面へ2キロ先、左。

編集後記 今年度は猛暑でしたが、皆様、夏バテは大丈夫でしたか? 当院でも「脱水予防」の研修会などを開き、万全の対策を行ってまいりました。そしてやっと涼しくなった途端に、9月からもうインフルエンザが流行している地域が! 風邪も流行っていますし、猛暑の疲れも出てくる頃です。体力の回復の為に、表紙に掲載したお料理をぜひ作ってみて下さい。院内には機械浴を取り入れ、芯から温まって頂けるよう、これからの季節に備えています。そして秋は催し物の季節です。育生会では今年も「育生会フェスティバル」を開催します。この機会に足を運んでいただき、その後の健康管理に当院をお役立て頂ければ幸いです。 広報委員会・委員一同

発行責任者 院長 長堀 優

目次	表紙	疲労回復料理 レシピ
2ページ	・ 特集 特浴完成! 写真付きで解説	・ 「第4回 育生会フェスティバル」のお知らせ
3ページ	・ 脱水研修	・ 他研修会
裏表紙	・ ふくちゃんコーナー ・ 保育室からのお知らせ	

ご自由にお持ち下さい TAKE FREE



疲労回復料理 レシピ紹介

夏の疲れが出る秋。急に寒くなり風邪もひきやすくなります。ビタミン・ミネラルをしっかり摂り、体力の回復を図りましょう!

ゆで豚のアーモンド & 薬味ソース

- (材料)
豚肩ロース肉(塊)…400g
生姜…2かけ
酒…大さじ1
塩…小さじ1
ねぎの青い部分…適量
- ①
- ☆ソース
醤油…大さじ3
砂糖…大さじ1
酢…大さじ2
練りごま(白)…大さじ1
豆板醤…適量
おろし生姜…小さじ1
おろしにんにく…小さじ1
長ねぎ…1/2本
- ②
- ③
- アーモンドスライス…ひとつかみ

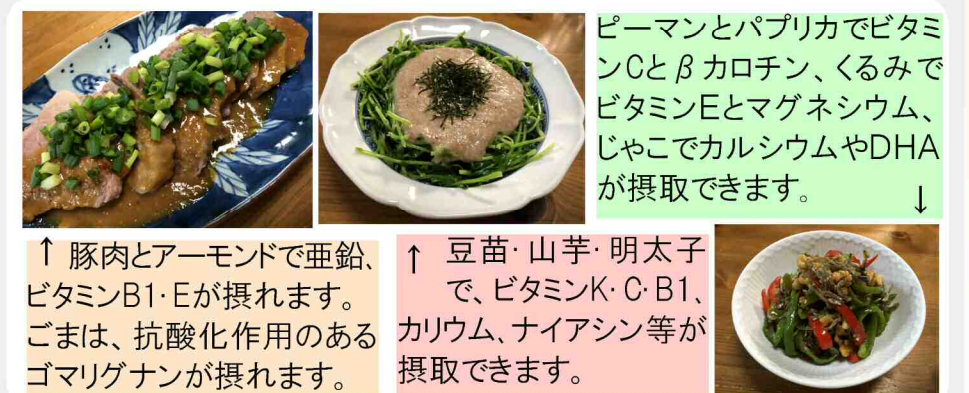
〔作り方〕
【1】たっぷりの沸騰したお湯に①を入れ、肉に火が通るまで茹でる(この時すぐに取り出さずに冷めるまで湯の中に置いておくとやわらかく仕上がる)。
【2】茹でている間に、③の生姜とにんにくをすりおろし、長ねぎはみじん切りにする。②と③を合わせ、よく混ぜてソースを作る。アーモンドスライスはオイルを敷いたトースターでさっとローストする。
【3】スライスしたゆで豚に【2】のソースとアーモンドをかけたら出来上がり。

豆苗の明太子ソース

- (材料)
豆苗…200g
ごま油…少々
- ☆ソース
山芋…200g
明太子…1腹
醤油…適量
- きざみ海苔…適量
- (作り方)
【1】豆苗をさっと茹で、ごま油で和えておく。
【2】やまいもをすりおろし、明太子とよく混ぜる。味を見ながら醤油を適宜加える。
【3】【2】のソースをかけ、きざみ海苔を散らしたら出来上がり。

ピーマンとパプリカの和え物

- (材料)
ピーマン…5~6個
パプリカ(赤)…1/2個
じゃこ…50g
オリーブオイル…大さじ1
くるみ…適宜(ひとつかみ程度)
- バルサミコ酢…大さじ1~2
塩(あれば天然塩)…少々
※バルサミコ酢がなければ、りんご酢や、酢とすりおろしりんごを合わせたものでも代用可。
- (作り方)
【1】ピーマンとパプリカは細切りにし、じゃこ・くるみと一緒にオリーブオイルで軽く炒める。
【2】【1】をバルサミコ酢で和え、塩で味を調えたら出来上がり。



特浴(機械浴)が完成しました!

6月15日(金)より着工、7月29日(日)竣成し、
8月6日(月)より使用を開始しました。



←工事の様子です。



場所は、病棟2階、エレベーターを降りて左にあります。
入口の大きな3枚扉を開くと、広々とした清潔感溢れる更衣室があり
ます。白を基調とした、明るいお部屋になっています。
向かって左奥にはトイレも完備され、急な対応も可能となっています。



浴室へ通じる大きな引き戸を開くと、前面ピーチカラーの優しい
雰囲気を感じる空間が広がっています。
浴室向かって左側に、ドーム型・ミストシャワー式機械浴装置が
設置されました。
右側にはシャワールームが設置され、同時にシャワー浴を楽しむ
ことができます。開口する窓の外には、緑も見え、開放感のある
設計になっています。



機械浴を体験した感想

ドーム型で周りが囲まれている為、羞恥心にも
配慮され、安心感がありました。
お湯に包まれるような柔和な優しいミストにより、
体の芯まで温まる心地よさを実感できました。
心身ともにリラックスのできるひと時をお過ごし
頂けるかと思います。

インフルエンザ予防ワクチン接種・実施のご案内

実施予定日：平成30年11月1日(木)より

費用：4,320円 ※横浜市内在住の65歳以上の方は 2,300円

ご案内：(1)費用はいずれも1回分の金額です。

(2)患者様の健康状態により、医師の判断で接種が行えない場合がございますので、
ご了承願います。

(3)現在は予約制ではありませんが、ワクチンの入荷状況で予約制に変更となる場合が
ございます。事前にお電話でお問い合わせの上、お越しください。Tel・045-712-9921

インフルエンザになってしまったら…

脱水(熱中症)対策研修 8月17日(金)17:30~

研修は夏真っ盛りの8月に行われましたが、脱水は夏だけではなく、スポーツが盛んな秋、冬の暖房、
更には風邪やインフルエンザなどで、脱水になってしまうという事が多々あります。季節が変わっても、脱水
の目安は変わらないので、これからの季節にも役立つような内容を少し紹介していきます。

人間の体は常に自分自身でも熱を作り出しています。

体温が上昇しても脱水でなければ、十分な汗をかくことで蒸発熱として熱を奪ったり、
皮膚表面近くの毛細血管に血液を送り込みこむことで空気中に放熱させたりなどして、
体温を一定に保っています。

一方脱水状態では、勝手に汗を節約したり、血液を皮膚表面近くに送り込まなくしたり
します。そうすると水冷効果を失ったエンジンのようにオーバーヒートしてしまいます。

ですから、脱水状態に陥ってはいけません。



<脱水状態を見抜く方法>

1. 血液と脈拍および体温

脱水状態では体内の血液量も少なくなるので、血圧は低下し、脈拍は増加し体温も上がります。
血圧が低くなったら脈拍が増えていないか体温が高くないかにご留意ください。

2. 脇の下、爪の色

脇の下が、湿っているのが普通ですが、脱水状態になると湿り気がなくなり乾いてきます。普段
赤みをおびている爪も押さえつけると白くなりますが、話すと再び赤みが戻ります。2秒以内にこ
の赤みが戻らなければ、血液が流れ込むのに時間がかかる、つまり脱水状態が疑われます。

<脱水状態時の水分補給の重要ポイント>

水分が失われると血液がドロドロになってしまいます。体調不良だけでなく、脳梗塞や心筋梗塞など
を誘発する可能性がありますので、自分でも脱水状態かを見分け予防を心がける事が大切です。
そのためには、喉が渴いてから水分を飲むのではなく、こまめに水分補給をすることを心がけましょう。

医療安全研修 6月20日(水)17:30~

講師：日本光電工業株式会社

安全管理部 島次和善様

テーマ：医療機器のインシデント報告

～インシデント報告から始める医療安全～

職員対象で医療安全研修を行いました。

どのようなインシデント(アクシデント)があるか、医療の
安全ルールを学びました。

いきたひ上映会&監督トークショー

9月5日(水)17:30~

ゲスト：長谷川ひろ子 監督

映画は、看取りをテーマにしたドキュメンタリーで、
長谷川監督ご自身の御主人に対する看取りの
体験や、同様の経験をした様々な方へのインタビュー
で構成されていました。誰もが体験せざるを得ない
臨終の場。自身の最期や家族の最期について、
穏やかに受け入れる事の出来る気持ちになるよ
うな内容でした。

第4回 育生会フェスティバル

今年も開催致します!

フランクフルト



11月10日(土) 11:30~14:30

今年も3施設(横浜病院・ユトリウム・よつば苑)を廻って
スタンプを集めると、素敵な景品をプレゼント!

他にも催し物が盛り沢山!

子どもから大人まで楽しい一日が過ごせます♪



☆オープニング：和太鼓(南中学校の生徒さん)

☆津軽三味線

☆モルメル乗車体験、スタンプラリー



☆屋台：カレー、フランクフルト、玉こんにゃく、綿菓子、お汁粉他

☆病院催し物：ナース体験、薬局体験(13:00~14:00実施、
9歳以上・先着10名・当日11:30~整理券配布)

☆ユトリウム催し物：ご利用者様作品展

☆よつば苑催し物：介護相談コーナー、ヨーヨー他



どなたでもお気軽に
お越し下さい!!