



おすすめレシピ

鉄分とカルシウムをたっぷり補給！ひじきの煮物

(1人分：54kcal タンパク質2.3g 塩分1.2g 鉄分3.1mg カルシウム93mg 食物繊維2.5g)



【材料】5人分

- ひじき 25g
- 油揚げ 1枚
- にんじん 1/3本
- だし汁 200ml
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 小さじ1

作り方

- ①ひじきを水にひたし、30分かけてもどす。ざるにとって流水で洗い、水気を切る。
- ②油揚げは熱湯をかけて油を落とし、たんざく形に切る。
- ③にんじんを細く切る。
- ④鍋にひじき、油揚げ、にんじん、だし汁と砂糖を入れて落しぶたをして中火で5分煮る。
- ⑤しょうゆとみりんを加え汁気がなくなるまで煮てできあがり。



- 👉 特に妊娠中、授乳中は鉄分とカルシウム補給をしっかりと。
- 👉 まとめて作って1食ずつ冷凍しておくとう便利です。
- 👉 あったかごはんにさっくり混ぜてひじきご飯に。
- 👉 ひき肉に混ぜてつくねやハンバーグにしてもおいしいですよ。

その他に切り干し大根、ほうれん草、小松菜、大豆製品なども鉄分、カルシウムが豊富！かたよらずにいろいろな食材から補いたいですね。
栄養部 管理栄養士 森下朋子

1/5 獅子舞披露会

「大地囃子」の皆さんが、昨年に続き、今年も元気いっぱいに獅子舞を披露してくださいました。



2/8 職員による音楽コンサート開催

楽器が得意な職員が一致団結！患者さんを目の前にしての演奏に、大変緊張しましたが、心温まる楽しいコンサートとなりました。



2/24 広域搬送訓練を実施

三ツ沢上町公園グラウンドにて、神奈川消防署と連携し、ヘリコプターによる広域搬送訓練を実施しました。



3/5 東京ガス共同企画 市民公開講座・特別料理教室開催

「～ハマの老舗料理店直伝！プロの技で美味しく「脱メタボ」～天吉に学ぶ天ぷらの極意」と題して、当院の今井医師（糖尿病リウマチ内科）・堀口管理栄養士のお話と「天吉」笹森店長と原店主による料理教室を、東京ガス横浜ショールームにて開催しました。



今井医師



堀口管理栄養士



美味しくできました！



配膳システムが新しくなりました

昨年12月に適温配膳車を導入しました。この配膳車は温蔵庫と冷蔵庫が装備されており、以前より温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たくお届けできるようになりました。今後も入院されている方に満足していただける食事を提供できるよう努力してまいります。



横浜市立市民病院だより



こころ

第5号
2012.3 発行



(夜の市民病院で働く職員)：上段中央から
中央監視室・画像診断撮影・救急受付・伊巻救命救急センター長・検査部・研修医・当直引継ぎ・看護師・警備室

病院長コラム

横浜市立市民病院における周産期医療

日本では少子化が問題となっていますが、将来の我が国を支えるこどもをたくさん、安全に育てるためには、充実した周産期医療が欠かせません。林横浜市長も、その方針として、周産期医療の充実を掲げています。そのなかで、横浜市立市民病院も地域周産期母子医療センター、神奈川県や横浜市の周産期救急医療システムの中核病院として、周産期医療に力を入れています。例えば、現在の分娩の数は正常分娩、ハイリスク分娩を合わせて年間約900件ですが、4月から週2回、産科救急やハイリスクの分娩に対処するために、複数の産科当直医師を配置する予定です。さらに今後は、周産期医療に欠かせない小児科でも、産後、集中治療を必要とする状態で生まれた新生児を育てるために、NICU(新生児集中治療室)をさらに充実させるよう計画しています。周産期医療やNICUについては、なかなか詳しく知る機会がないと思いますので、今回特集を組みました。この機会に多くの方に周産期医療やNICUについて理解を深めていただければと思います。



病院長 鬼頭 文彦

横浜市立
市民病院

診療受付 月曜日から金曜日(土曜日、日曜日、祝日及び年末年始は休診)

○新患の方：午前8:30～11:00(診療開始8:45)

○再診の方：午前7:30～11:00(診療開始8:45)

※市民病院は原則、初診紹介制となっております。他の医療機関からの紹介状をお持ちください。

救急の受入について

○平日日中：原則、救急車で搬送された患者さんのみ受入れを行っています。

○夜間・休日：必ずお電話にて連絡の上ご来院ください。

〒240-8555 横浜市保土ヶ谷区岡沢町 56 番地 ☎ 045-331-1961 (代)

NICUとは・・・

NICUというのは Neonatal Intensive Care Unit の略語で、新生児特定集中治療室のことです。早産・低出生体重児や呼吸器疾患、循環器疾患、感染症などの新生児の集中治療を行うために設置され、専用の人工呼吸器や保育器など各種医療装置を備えています。小児科一般病棟とは独立した看護単位で、小児科医師が24時間勤務する体制であり、空調装置や出入り口が独立したバイオフィロンルームになっています。市民病院では東3階病棟の小児病棟の隣に設置しています。



入院治療の実際

当院では母子同室を原則としていますが、出生時の状況やその後の症状によって、治療が必要と判断された赤ちゃんは、NICUに転床していただきます。NICUでは、人工呼吸管理、点滴治療、経管栄養、保育器管理などの治療を行います。

NICUの環境管理



NICUでは、抵抗力の弱い赤ちゃんの治療を行いますので、感染防御のための環境管理が重要です。このため、診療器具を赤ちゃんごとに個別化し、スタッフは手洗いを励行しています。ご家族の方々にも、面会をご両親に限らせていただき、入室時には十分手洗いをしていただくなどご協力をお願いしています。また、発熱など感染兆候の認められる方は入室をご遠慮いただいています。

地域周産期母子医療センターとしての取り組み

産婦人科・小児科ともに神奈川県周産期救急ネットワークの中核病院として外部から緊急時の母体搬送や新生児搬送を受け入れています。また、超未熟児や心臓その他内臓疾患の手術が必要な症例等においては、こども医療センターや大学病院など、高次医療機関と連携しています。



市民病院に林横浜市長がやってきました♪ (平成23年12月21日)

東3階お楽しみ会開催
サプライズゲストとして登場

林市長もゲームに参加し、看護師によるハンドベル演奏、サンタさん&トナカイさん(小児科山下先生&研修医小澤先生)の楽しいダンス、東京ガスさんのパルーンアート実演に、子供たちも大喜びでした。

南3階を職場訪問

お楽しみ会に参加された林市長は、その足で、職場訪問として南3階病棟を訪れ、病院職員の説明に熱心に耳を傾けていました。

赤ちゃんに優しい医療をめざして

赤ちゃんがNICUに入院となれば、予想外の事態にご家族の不安は大きいものです。私どもは、ご家族のお気持ちに配慮して十分なご説明を行うよう心がけ、母子関係・家族関係の確立のために、可能な限り母乳育児も支援するなど赤ちゃんに優しい医療をめざしています。産婦人科と小児科の連携を緊密にし、出産前から退院後の育児、発育・発達の評価にいたるまでフォローアップさせていただきたいと考えていますので、不安な点はお気軽に担当医師や看護職員にお尋ねください。(小児科診療担当部長 山下行雄)



東3階病棟(NICU)からのメッセージ

小さく生まれ、NICUというご家族と離れてしまう環境の中で、赤ちゃんの成長と赤ちゃんのご家族が絆を深めるための援助が必要です。その援助として、成長発達のための看護と家族関係を構築するための最初の一步を歩むための看護があります。



例えば、交換ノートや日記をつけて、「こんな表情をしました。こんな仕草を見せてくれました。」といったお子さんの具体的な様子や成長を日々伝えていきます。ご家族もお手紙の返事のようにコメントして帰ることが繰り返されます。そうすることで、大切な赤ちゃんを中心にご家族と医療・看護の心が繋がっている実感が生まれています。



南3階病棟からのメッセージ

産科病棟では、自然分娩・母乳育児を軸とし年間900件以上の分娩を取扱っており、外部からの母体搬送も受け入れています。また、「周産期(出産を中心とした妊娠後期から新生児早期までの期間)」における母体、胎児、新生児を総合的にケアし、管理・サポートしています。母と子の健康を守り、寄り添い、母子ともに元気に退院できる日が迎えられることが、私たちの喜びです。



医師からあなたへ健康アドバイス

皮膚のお手入れ その2～これからに向けて～

これから、紫外線が急に強くなる季節を迎えますが、寒い間乾燥していた皮膚は、角質がどうしても傷んでいるうえ、冬の間は外に出る機会も少なかったため、紫外線に対して防御態勢を取っていません。そこで、急に紫外線に当たれば、日焼けして、将来の皮膚癌発生率が上がります。これからに向けて、紫外線対策に取り組みましょう!

- 紫外線を浴びると、次のような急性反応が現れます!**
- 赤くなり、その後色素沈着します。
 - 免疫が低下します。(海水浴後の単純ヘルペスなど)
 - 長期にわたり、紫外線を浴びているとシワが深くなり、たるみができます。
 - 良性腫瘍(日光による二キビなど)や悪性腫瘍(日光角化症や扁平上皮癌など)ができやすくなります。
 - 色白のタイプの人には、強い反応が出ます。

紫外線対策ポイント

1 紫外線に注意する時間

特に紫外線が強い時間です。この時間は、できるだけ外出を控えましょう。曇りや雨の日でも紫外線は出ています。

2 日焼け止め ～自分の肌にあったものを選びましょう～

- ①ぬる場所
前胸部(Vネックの服の出る部分)、首(後ろも忘れずに)、前腕から手の甲、スカートの時は脚も!
- ②ぬる回数
数時間ごとに塗り直してください。
- ③種類
強さの目安 SPF30～50 PA++～+++
- ④女性だけ?
子供や男性も遮光が必要です。

3 服装 本当は暑いときでもなるべく長袖・長ズボンを着用するほうが良いです。特にUVカットタイプがお勧めです。

4 食事 特にたんぱく質とビタミンCを多めにとりましょう。野菜は旬のものを、それも露地物*に、ビタミンが豊富です。

*ビニールハウスなどを用いず、自然の気候で栽培した野菜

それでも、日焼けをしてしまったら・・・

良く冷やし、炎症を止める外用剤(顔が主体のことが多いので、保湿ローション、弱いステロイドなど、肌に優しいもの)を付けましょう。日焼けがひどいときは、皮膚科を受診してください。しみを残さないためには、早期の治療が一番です。

皮膚科長 毛利 忍