



おすすめレシピ

小さなお子様もどうぞ! 手軽にハヤシライス

(600kcal タンパク質 24g 脂質 17g 鉄分 2mg 食物繊維 5g)

【材料】2人分

- 豚もも肉(または牛肉) … 160g
- たまねぎ … 1コ
- にんじん … 1/2本
- にんにく … 1/2かけ
- 油 … 大さじ1
- 小麦粉 … 大さじ1
- 水 … 200ml
- トマトジュース … 400ml
- トマトケチャップ … 大さじ1
- ウスターソース … 大さじ1
- しょうゆ … 少々
- 塩、こしょう … 少々
- パセリ(あれば) … 少量
- ごはん … 2人分(150g/人)

- ①たまねぎはうす切り、にんじんは好みの形、にんにくはみじん切り、豚肉はひとくち大に切る。
- ②鍋に油とにんにくを入れてから火にかける。香りが出たらたまねぎをしんなりするまで炒める。
- ③②に豚肉を入れ火が通ったらにんじんを入れ、軽く炒め、ふたをしてにんじんが柔らかくなるまで蒸し煮にする。
- ④③に小麦粉をふり入れよくからめる。水を加え沸騰したらAを入れて10分ほど煮込む。
- ⑤塩、こしょうで味をととのえ、ごはんにかけて、お好みでパセリを散らしてできあがり。



- 👉 煮込む時間が短いからすぐ食べられて省エネ
- 👉 卵や乳製品のアレルギーがあるお子様を安心
- 👉 根菜類やトマトジュースなどもストックすると備蓄食品に
- 👉 リコピンの効酸化作用で美肌になれるかも!?



災害医療班からの報告

平成23年3月11日、甚大な被害を及ぼした東日本大震災が発生しました。市民病院は「横浜市医療チーム」に参加し、被災地に職員を派遣しました。今回は、派遣したスタッフの生の声をお届けします!

救命救急センター長・救急総合診療科部長 伊 巻 尚 平

市民病院は脳血管医療センターとともに災害医療班を結成し、「横浜市医療チーム」の一員として4回、延べ19名のスタッフを宮城県気仙沼市に派遣、現地避難所における診療活動を中心とした災害医療支援活動を行いました。わたくし自身、震災からの1か月後の4月中旬と6月末の横浜市医療チーム撤収の最終班を務めさせていただきました。震災から約4か月にわたる被災地の変化と避難している方々の変化にじかに触れられたことは、わたくしにとっても大きな体験となりました。



まだまだ復興には時間はかかると思いますが、がれきの荒野の中から立ち上がり、希望をこころに将来に向け一歩一歩足を踏み出していく姿には、遠く離れたこの横浜から今後とも熱きエールを送ってきたいと思っております。

がんばれ東北! がんばれニッポン!

※その他、横浜市医療支援チーム「心のケアチーム」の一員として1名の看護師を福島県相馬市に派遣しました。

オカリナコンサートを開催しました

6月24日、1階外来ホールにてオカリナ奏者小林理子さんが素晴らしい演奏を披露してくださいました。



★これからのコンサート・イベントのお知らせ

12月には恒例のクリスマスコンサート、そして1月には今年好評だった獅子舞などを企画しています。皆さん、楽しみにしてください。



みなさまからの声

患者さんやご家族から寄せられたご意見と当院の対応・考え方などをご紹介します

Q. 外来でいつ呼ばれるかわからなくて困っています。

A. 当院では、電光掲示板に受付番号を表示して患者さんをお呼びする取組を進めています。電光掲示板には、現在診察室にいる患者さんに加えて、まもなくお呼びする患者さんの受付番号も表示しています。現在は、一部の診療科(小児科、呼吸器内科、感染症内科、整形外科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科)で導入していますが、今後、順次他の診療科へも拡大する予定です。

救急時の受入について

- 平日日中：原則、救急車による搬送患者さんのみ受け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。

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。

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

横浜市立市民病院だより



こころ



第4号

2011.10 発行



(看護師たちの働く姿、研修・看護体験の様子)

病院長コラム

横浜市立市民病院の再整備について

横浜市立市民病院は昨年、創立50周年を迎え、その間、増築、建て替えを繰り返してきました。最近、皆様から施設の老朽化・狭あい化、不備に関してお叱りを受けることが多くなり、現状で改善できることには限界があるので、建替えによる再整備が必要だとお答えしております。

横浜市立市民病院の老朽化・狭あい化対策に関しては、外部委員による経営委員会から、「早期の建て替えが必要」との答申をいただいたところです。建て替えには検討すべき課題も多ありますが、私どもは、横浜市民の皆様にご満足していただける医療を行うために、早期の全面的な再整備を行いたいと考えておりますので、ご理解いただきたいと思います。

さて、今回の「こころ」では小児救急を特集しています。お子様の急病は、ご家族にとって本当に心配なものだと思います。市民病院の小児科は、横浜市小児救急拠点病院として指定されており、24時間体制で幅広く対応していますので、特集記事をご覧ください、安心して受診していただければと思います。



病院長 鬼頭 文彦

小児救急について

お子様の病気は、突然、急な経過で発症することが多く、特に小さいお子様は自分の病状を訴えることができませんので、ご家族の心配はたいへん大きいものです。また、風邪、胃腸炎などありふれた疾患の中に、肺炎、髄膜炎、腸重積といった重篤な病気が紛れ込んでいる場合もあり、かかりつけ医で治療を受けていても夜になって急に病状が悪化するという事例もあります。

市民病院の小児科は、横浜市の小児救急拠点病院の一つに指定されており、入院を必要とする重症の小児救急患者さんに対して十分な診療体制を整えています。当院に設置されているER型の救命救急センターでは、

- ・ 地域医療機関や夜間休日診療所からの紹介の受け入れ
- ・ 救急隊による搬送の受け入れ
- ・ 急に病状の悪化したお子様の直接の受診

に対応しています。

昨年度は1年間で5000人以上の小児救急患者の診療を行っており、また、一昨年のいわゆる新型インフルエンザの大流行に際しては、横浜市全体の小児入院患者の25%を当院で受け入れました。

小児救急で大切なこと

トリアージ

病状、緊急度の把握のため、問診票の入力にご協力いただいています。より緊急度の高い患者さんに迅速に対応するため、診察の順序が多少前後したり、待ち時間が長くなったりする場合がありますのでご了承ください。

全体像を診る

お子様の病状を適切に評価するには「食べる」「眠る」「遊ぶ」など、お家での様子も詳細にお伺いします。また家族内、保育園や学校での流行状況やお子様の成育歴などもお伺いし、疾患の見落としがないように心がけています。

翌日以降の経過追跡

お子様の病状は短時間のうちに変化することがあり、翌日には、かかりつけ医や当院小児科外来に受診していただくことを原則にしています。救急外来での検査データをお渡しすることにより、かかりつけ医での治療の参考にしていただくことも可能です。

小児救急特集



～小児科医からのメッセージ～

救急外来に受診される場合には、事前に電話連絡をいただく方がスムーズです。

お子様の病状を適切に把握するために、お家での様子がよくわかる方がお連れいただくようお願いいたします。

喘息やアレルギーなどの既往歴、現在の治療薬、予防接種歴などを正確に知るため、可能な限り、お薬手帳や母子手帳をお持ちください。

最後になりますが、予防接種や育児相談などの健康管理、病気の早期発見、早期治療のためにも、ぜひ、かかりつけ医をお持ちください。「備えあれば憂いなし」です。

診療科・部門紹介

院内学級

* 横浜市立市民病院院内学級とは・・・

病気の子どものための学校である浦舟特別支援学校の分教室です。市民病院に入院・通院中の小・中学生が安心して学べるよう、医療スタッフと連絡をとりあい、健康上の配慮を行いながら負担のないように学習を行います。

* 院内学級での学習

通常の小・中学校の教育課程にそった学習を行います。国語・算数(数学)などのほか、制約はあるものの体育などの実技教科もあります。また、教科の学習以外に、手芸・工作・パソコン・カードゲームなど自分で興味を持って取り組める活動をする自立活動の時間があり、気持ちの安定や入院中のストレスの軽減を図っています。

学習場所は、病院敷地内の保育棟2階にある院内学級教室が基本ですが、病状や治療の内容によっては、ベッドサイドでの学習を行うこともあります。

主治医の許可があれば、遠足や宿泊学習などに参加できます。これら学校行事のほか、芸術鑑賞会・七夕会・ミニ縁日・年末お楽しみ会など、病棟との共催行事もあります。

* 入級の方法

現在通っている学校から浦舟特別支援学校に学籍を移す必要がありますので、院内学級で転入の手続きをします。健康回復後は元の学校に戻る手続きをします。

詳しくは、院内学級教員にお問い合わせください。

☎045(331)4205(院内学級直通)

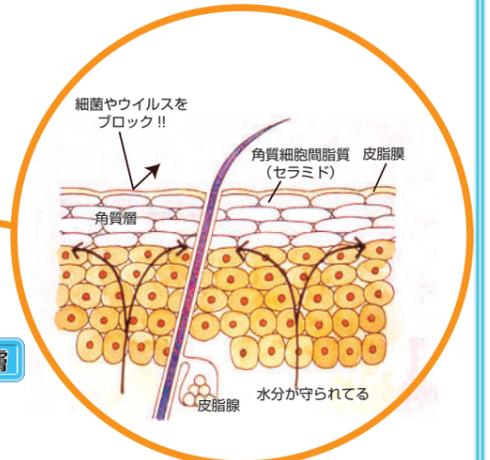


医師からあなたへ健康アドバイス

皮膚のお手入れ その1～ダメージについて～

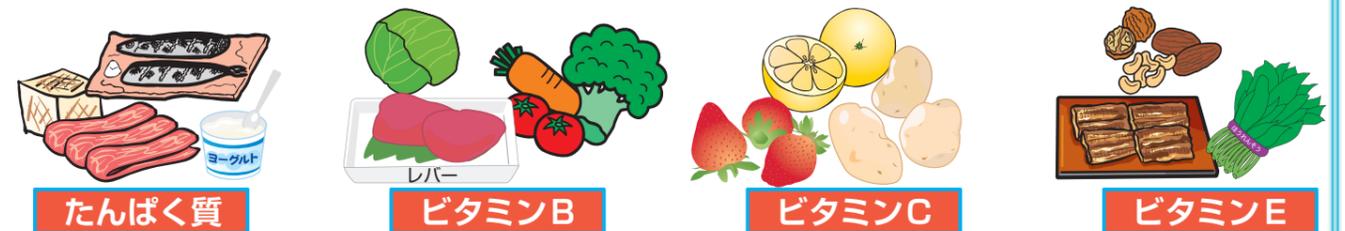
暑かった夏の間、皮膚のお手入れがついおろそかになった方、日焼け止めをつけていても焼けてしまった方、多いのではないのでしょうか。

皮膚、特に**表皮の角層**は、体の水分を守る上で**大変大事**なものです。人体の60%を占める水分を、体の中に封じ込めているのが角層とそれを覆う**皮脂膜**なのです。汗をそのままにしたり、日焼けをしたりすると、皮脂膜が無くなって乾燥し、角層が乱れて**外界からの刺激が体内に侵入**しやすくなってしまいます。これがいわゆる「皮膚が荒れた」状態です。これを放置しておく、アレルギー性や非アレルギー性の刺激で**湿疹**反応を起こします。そこで**毎日のお手入れが必要**なのです。



お手入れポイント

- 1 清潔** お風呂はなるべく毎日入りましょう！
石けんは直に体につけず、良く泡立てて、泡を体に塗り、熱すぎないお湯で流すくらいが良いでしょう。皮脂膜が取れないよう、ごしごし洗うことは避け、シャワーもあまり強い水流にはしない方が良いでしょう。
- 2 保湿** お風呂から出たら、20分以内に保湿クリームを体に塗りましょう！
乾燥しないよう、少し水分が残っているうちに油分を補給します。皮膚の上で油が乳化して、クリームが良く伸びるようにしてください。
- 3 栄養** 良質のたんぱくとビタミンB、C、Eなどを摂りましょう！



暑い夏で疲れたからだを皮膚を労って、早くいつもの調子を取り戻してください。

(皮膚科長 毛利 忍)

* 次号は「皮膚のお手入れ その2～これからに向けて～」を掲載予定です！