ゆうかり便り

静岡徳洲会病院会報誌　yuukari-dayori

3.4
March/April
vol. 131

院長
山之上 弘樹

COVID-19で日本と世界は大きく揺れています。

２月に行われた感染予防対策を扱う日本最大の学術集会では、複数の企画をCOVID-19に関する内容に急遽変更する異例の対応が行われました。開会直後に行われた講演では、世界保健機構の進藤奈邦子先生、国立国際医療研究センター国際感染症センターの大曲貴夫先生がお話され、大変な数の人が集まっていました。日本全国の感染予防対策専門家が数千人規模で一堂に会するこの学術集会の動きからも、医療界がこの事態の重要性を認識していることがお分かりになると思います。

様々な報道からご承知のこととは思いますが、COVID-19は主に飛沫・接触感染経路をとると考えられています。病院外で最も注意しなければならないのは、直接咳を浴びることを避けるのはもちろんですが、マスクを外す時も含め、適切な手洗いを行うことで手指を介しての目や口の粘膜から感染が伝搬されるのを防ぐことが重要です。過度に恐れる必要はありませんが、医療従事者の私達も含め適切で必要な対策が一人一人に求められていると思います。

基本理念

生命だけは平等だ！

生命を安心して預けられる病院
健康と生活を守る病院

医療法人 沖縄徳洲会　　院長　山之上 弘樹

静岡徳洲会病院

診療科目

内科・外科・整形外科・形成外科・皮膚科
小児科・歯科口腔外科・耳鼻咽喉科
婦人科・循環器内科・心臓血管外科
神経内科・脳神経外科・泌尿器科・精神科

診療時間

急患は年中無休・24時間
いつでもお受けします（内科）

午前	診療受付　平日・土曜	8:00～12:00
夕方	診療受付　平日のみ	16:30～19:00

※時間帯により診療科目が限定されます

入院面会時間　12:00～20:00

公共交通機関での来院の場合

- JR東海道線「安倍川駅」より、タクシーで約10分
- JR東海道線「静 岡 駅」より、バスで約25分
- 静 岡 鉄 道「新静岡駅」より、バスで約30分

無料駐車場250台有
バスは下記の中原池ヶ谷線・東新田下川原線をご利用ください。

- 中原池ヶ谷線「徳洲会病院」行き ➡ 徳洲会病院下車
- 東新田下川原線「徳洲会病院」行き ➡ 徳洲会病院下車

医療法人 沖縄徳洲会
静岡徳洲会病院　広報室
https://www.shizutoku.jp　web-shizuoka@tokushukai.jp
〒421-0193 静岡県静岡市駿河区下川原南11番1号　TEL 054-256-8008（代表）　FAX 054-256-8020

部署だより

旬の春野菜を食べよう！

旬の野菜は栄養がぎっしり！

春が旬の野菜には、ふきのとう、菜の花、たけのこ、春キャベツなどがあります。これらの野菜は春のほんの短い期間にしか味わうことができず、まさに自然からの贈り物です。
寒さがまだ厳しい時期に芽を出し、成長するため、栄養が豊富に含まれています。

春野菜の「苦味」の効果は？

「春の皿には苦味を盛れ」といわれていますが、日本では古くから、春野菜特有の苦味や香りは心身に刺激を与え、身体機能を活性化させる働きがあるといわれてきました。
春野菜特有の「苦味」のもととなっているのは主に「ポリフェノール」という成分です。
ポリフェノールは、抗酸化作用を持つ成分なので、血管の老化や生活習慣病の原因になるといわれる活性酸素を取り除く働きをします。
さまざまな栄養がある春野菜ですが、あくや苦み成分が強い山菜や春野菜を食べ過ぎると、胃や口内の粘膜を傷つけてしまったり、下痢になってしまったりすることも。
ひとつの野菜を大量に食べるようなことはせずに、バランスよく食材を使うようにしましょう。

栄養価（一人分）

エネルギー：641kcal　炭水化物：87.1g
たんぱく質：21.6g　塩分：1.5g
脂質：21.9g

菜の花とベーコンの和風パスタ

菜の花は少し苦味がありますが、その味こそが春の味覚といえます。
菜の花とベーコンが色鮮やかで、春の彩りを感じるパスタを作ってみましょう！

材料（2人分）

スパゲティ	200ｇ	おろしにんにく	5ｇ
菜の花	200ｇ	塩・こしょう	少々
ベーコン	60ｇ	和風だしの素　顆粒	小さじ1
玉葱	100ｇ	醤油	小さじ1
油	8ｇ	めんつゆ3倍濃縮	小さじ1

① 菜の花、玉葱、ベーコンを適当な大きさに切る。
② 鍋にお湯を沸かしティースプーン1杯程度の塩を加え（分量外）菜の花を1分程度さっと茹でる。時間がきたらざるにあげ冷水に落として菜の花を冷ましておく。
③ 別の大きな鍋にお湯を沸かし塩をひとつまみ入れ（分量外）スパゲティを茹でる。
④ 熱したフライパンに油を入れおろしにんにく、ベーコン、玉葱を炒める。
⑤ 火が通ったら菜の花とスパゲティを入れさらに炒める。
⑥ 和風だしの素、醤油、めんつゆ、塩こしょうで味付けをして完成

医療講演会を開催

1月22日（水）に西奈生涯学習センター（リンク西奈）で行われた、みのり大学で当院の相澤信行総長が「医療の常識・非常識」についての講演を行いました。当日は69名の方に聴講して頂きました。聴講された方からは、「昔は当たり前だった病気の対処法が、現在では違う対処法になっている事に驚きました」との声を頂きました。

静岡徳洲会病院では、医療講演会のご依頼をお待ちしております。

お問い合わせは **054-256-8008** 静岡徳洲会病院　広報担当まで

3月 4月 乳マンモグラフィ検診　予約制

「時間がない」「痛いかも」という理由で、まだ乳がん検診を
やったことがないという方へ！完全予約制だから、お待たせしません！
所要時間15～30分程度。
是非、この機会をご利用ください。

日　　時：2020年３月13日（金）13:00～14:00（予約先着順）
　　2020年４月10日（金）13:00～14:00（予約先着順）
対　　象：40才以上～・乳がん検診初めての方
料　　金：5,500円（税込）
検査内容：問診・乳マンモグラフィ検査（２方向撮影）
結　　果：後日２～３週間で文書にて郵送
予約連絡：054-256-8039　13：00～16：30

※当日は女性技師が担当します。

学生の皆さん！看護師国家試験お疲れ様でした！

２月16日（日）に第109回看護師国家試験がありました。私のできることとして入職予定16名分のお守りを静岡天満宮で購入し、一人一人に郵送しました。人事を尽くして天命を待つと言いますが、一丸となって臨んだ試験には絆が育まれるのではないでしょうか。合格発表の３月19日まではドキドキは続きます。一緒に合格祈念をお願いいたします。

2021年卒向けの合同就職説明会

各地で行われている2021年卒向けの合同就職説明会に参加中です。静岡県内は３月20日（金・祝）の沼津（プラザヴェルデ）で終了になります。

当院ブースで心がけていることは３点あります。①簡潔丁寧・・・学生は限られた時間の中で情報収集を行います。そのためポイントを絞った応対をしています。②当院のミッションについて・・・仕事のやり甲斐につながる大切な要素だと思っています。他病院との立ち位置の違いを裏付けて説明しています。③ニーズの深掘り・・・どんな分野に進みたいのか、またどんな環境を希望するかなどのニーズを深掘りし、提案してコミットメントできたらと思っています。

ご周知いただき、会場に足をお運びください。

<会場詳細>

・プラザヴェルデ（コンベンションホールA）沼津市大手町１丁目１－４

・13:00～17:00