

01 新年の祝福式について



聖霊病院では、新しい年の初めに当たり、カトリックの司祭が聖水（神から祝福された水）を振りかけながら病院と関連施設の中をまわり、祝福しています。

イエス・キリストは、使徒たちに「家に入る時 その家に平和があるように祈りなさい（祝福）」とお命じになりました。病院でも神の祝福を願い求めながら、祝福式を行います。それは病院と施設という建物ばかりではなく、ここに入院、通院されておられる人々、ここに働く人々、訪れる人々、関係のある人々に豊かな祝福が与えられることを願い求めるのです。「全能の神が、新しい年を恵みで満たし、すべての危険からわたしたちを守り、慈しみ深く導いてください。」「慰め主である神が日々困難に出会うわたしたちを力づけ、

生きる喜びと慰めを与えて下さい。」「慈しみ深い神よ、この施設と当院に関わるすべての人々をあなたの祝福で満たしてください。特に一人ひとりの職員が誠実に『愛と奉仕』の精神に生き、いのちを大切にすることにより、社会に役立つものとなれますように」と神に祈りをささげるのです。

カトリック社会事業室 室長 Sr.三根 久子

02 冬のあったかメニュー② 『生姜の効いた和風クリームスープ』

管理栄養士 考案

材料	4人分
魚の水煮缶	1缶
ネギ	1/2本
きのこ	1/2~1株
人参	1/3本
油	適量（大さじ1）
みりん	大さじ3
水	250ml
顆粒和風だし	小さじ1
生姜	1かけ
味噌	大さじ2
豆乳（または牛乳）	250ml

1人当たりの栄養量	
エネルギー	195.2kcal
タンパク質	11.8g
脂質	12.6g
炭水化物	11.8g
食塩相当量	1.4g

作り方

- ①ネギは斜め切り、きのこは1口大に割り、人参はいちょう切りにする。生姜も良く洗って皮ごとすり下ろす。
- ②鍋に油を敷き、人参、きのこを軽く炒める。
- ③きのこがしんなりしてきたら、みりん、水250mlと顆粒和風だしを入れる。魚の水煮缶も入れ、軽くほぐして蓋をして弱火〜中火で10分程煮込む。
- ④おろした生姜、味噌、豆乳（または牛乳）を加え、沸騰直前まで温めたら出来上がり。
*生姜はチューブを使用してもよいです。その場合はチューブで4〜5cmほどです。
*お好みの具材でOK。 *きのこはどんなきのこでもOK（しめじ、まいたけ、しいたけなど）
*豆乳は200mlのパック1本を使用する場合は水又は牛乳を50ml追加する。

★おすすめポイント★

生姜に含まれるジンゲロールの一部が、体を芯から温める作用があるショウガオールという成分に変化し、体を温める効果が高くなります。水煮缶で骨もまるごと栄養をとれます。また免疫力を高めるオメガ3の摂取にも期待です。きのこは腸内環境を整える食物繊維を含みます。汁物にタンパク質の魚を入れたので、おにぎりを添えて簡単なランチにもおすすめです。

管理栄養士 中橋 桃子

03 地域健康講座について

どなたでも無料でご参加いただけます。多数のご参加をお待ちしております。

日時	場所	テーマ	講師
2月28日(火) 15時00分〜	イオン八事 ショッピングセンター 4階G・Gイベントコーナー	「糖尿病健康相談会」	熊谷 尚子 内科医長 上野 聡子 慢性疾患看護専門看護師 大里 真央 管理栄養士

★看護師・看護補助・臨床検査技師募集中★

今まで培ったキャリアを当院で活かしませんか？優しさと思いやりを大切に患者さん一人ひとりに寄り添う看護・診療を一緒に行いましょう！まずはお気軽にお問い合わせ下さい。

＜お問い合わせ先＞

人事課 水野・加藤（代表052-832-1181）



お問い合わせ先 QRコード



ごあいさつ

撮影場所: 聖霊病院 聖堂 写真提供: 総務課

院長 メッセージ

Message of the hospital superintendent



病院長 春原 晶代

新型コロナウイルスへの対応も4年目に入りました。社会活動の制限は徐々に緩められていますが、感染者の多い状態が続いています。重症化予防のためにもワクチン接種をお勧めします。病院には重症化リスクの高い方も多く入院しており、面会禁止などは継続中です。

まだまだ寒い季節が続いています。免疫力の低下により、様々な病気にかかりやすくなる時期でもあります。今回は、耳鼻科・眼科・内科の先生方に疾患の予防について解説していただきました。また、自宅でもできる運動も掲載しました。コロナ禍で、外出を控えている方も気軽に行うことができるものです。健康維持のためにぜひ試してみてください。

HOT NEWS 1 愛知県政150周年記念表彰されました。

昨年11月27日に愛知県政150周年記念式典が行われ、当院も表彰されました。70年以上にわたり継続して医療活動を続けることができたのは、地域の皆様のご協力の賜物であると思います。今後ともよろしくお願いいたします。



HOT NEWS 2 新生児・産後のケアセンター開設について

2023年3月末をもちまして当院NICU(新生児特定集中治療室)への緊急搬送入院の受け入れを中止することとなりました。長期に渡り院外医療機関からの病的新生児の緊急搬送入院の受け入れを継続してきましたが、今後は「聖霊病院 新生児・産後ケアセンター」として急性期治療を脱した新生児に対し、後方搬送入院として回復ケアや退院支援を行なっていきます。

地域の皆様、関係医療機関の皆様にはご不便等をお掛けいたしますが、引き続き産後のバックアップ体制を充実させ、地域の周産期医療に貢献できるよう取り組んで参りますので何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

『花粉症・通年性アレルギー性鼻炎の新しい治療について』

従来は、抗アレルギー性内服が主な治療でしたが、近年はアレルギー免疫療法が推奨されています。アレルギーの原因となるアレルゲン(スギ花粉やダニ)を原料として作られたお薬を、少量から服用することによって体を慣らし、アレルギー症状を和らげます。

治療期間は3年程度、治療後再発時は、さらに1年程度、追加服用します。有効率は8割程度と報告されています。症状が完全に抑えられない場合でも、症状を和らげ、抗アレルギー剤の使用量を減らすことが期待できます。

5歳以上、お薬を舌の下に置き1分間保持した後に飲み込める方はこの治療が可能です。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、集中力の低下、運転するために抗アレルギー剤が服用できない方、鼻炎の症状で悩まれている方は耳鼻咽喉科にご相談ください。



耳鼻咽喉科医長 今村 はつ江 医師

『免疫力アップには運動が大切 その理由とおすすめの運動』

コロナ禍と免疫の関係を考える際に、前提として免疫系はストレスに弱いということが挙げられます。コロナ禍で経済的、勤務的に厳しい状況に追い込まれたり、学生は学校に通えなかったりと精神的ストレスの大きい状況が続いています。また身体的には「コロナ太り」という言葉ができたように外出自粛や運動不足が、肥満や生活習慣病の原因となっています。肥満は代謝異常を伴って発症し免疫力低下の要因となります。感染症を恐れるあまり外出しないという考えもありますが、運動不足から免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなってしまいうという悪循環に陥りかねません。

免疫系はストレスに弱いので疲労や筋肉痛を起こすような激しい運動は良くありません。有酸素運動としては息切れしない程度の強度で、ニコニコ笑いながら会話ができる範囲の運動が適度ということです。「心拍数では(220-その人年齢)×60~70%=予測最高心拍数」。頻度としては1日20分で週3回以上を目安に行うことが理想です。

ウォーキングであれば次の4つの事項に注意して行ってください。

- ①1人または少人数で実施する。
- ②空いた時間、場所を選ぶ。
- ③他の人との距離を確保する。
- ④すれ違う時は距離をとる。

自宅で行える筋力トレーニングは代表的なものでスクワットがあります。それ以外にも踵上げや腿上げなど、下肢を中心として動かす運動から始めましょう。回数は1日10回を2~3セット、毎日行うことを理想とします。運動はこまめに換気して行いましょう。



リハビリテーション技術科 技士長 矢野 博貴

『花粉症 季節性アレルギー性結膜炎の対策』

2017年のアレルギー性結膜疾患の有病率は48.7%という調査結果があり、2人に1人近くの方がアレルギーによる結膜(眼の粘膜)の炎症があるとされています。

1993年の調査では15~20%であったと推定されており、近年増加しています。

そのうち、スギ・ヒノキによる季節性アレルギー性結膜炎(いわゆる花粉症)が、4割近くを占めており、首都圏および中部地方を中心に高い有病率を示しました。痒み、異物感(ごろごろする)、眼脂などが代表的な自覚症状です。

花粉の飛散時期には花粉をできるだけ避けるような生活が望ましいですが、自身の行動が花粉により妨げられないような対策が必要になります。花粉の飛散時期・花粉飛散情報を知りましょう。

花粉防御用眼鏡が勧められますが、通常的眼鏡のみでも眼の表面に飛び込む花粉量を減少させることができます。コンタクトレンズを装着している人は、花粉飛散時期には可能な限り眼鏡に切り替えるのが悪化させない点からは有効です。

また、眼の表面に飛入した花粉を洗い流すためには、防腐剤を含有していない製剤や人工涙液を用いた洗眼が有効です。水道水による頻回の洗眼は避けましょう。

治療は、点眼での薬物療法が中心です。花粉飛散予測日の2週間前、または症状が少しでも現れた時点で点眼を開始するとピーク時の症状が軽減されます。

症状が少しでもあるようであれば、早めの受診をお勧めします。



眼科医長 林 真理子 医師

『免疫老化』とその対策

免疫機能も、体力、視力、聴力といった能力と同様に、年齢と共に衰えていきます。すると感染症にかかりやすくなるだけでなく、炎症を制御する力が弱まります。このため、慢性的な炎症が持続して、自己免疫疾患である関節リウマチやアレルギー、癌などを発症しやすくなると考えられています。免疫老化を予防し、免疫機能を活性化させるため、日常生活に次のような事柄を取り入れましょう。

①栄養バランスのよい食事

「一汁三菜」と表現される日本食は、栄養バランスの整いやすい食事です。ただし、塩分過多を防ぐため、汁物は1日に一杯までにしましょう。1日あたりコップ1杯の牛乳や握りこぶし1個分の果物を加えることもお勧めです。

②適度な運動

ウォーキングや軽いジョギングは免疫機能をも高めます。ただし、激しい運動やトレーニングはストレスとなり、一時的に免疫に関わる細胞の機能を低下させるため、注意が必要です。

③ストレスをかけない生活

過剰なストレスを感じると、交感神経が優位に働きます。この状態が続くと、血管が収縮し全身への栄養や酸素の運搬が遅くなり、結果として免疫機能が正しく機能しなくなります。「自分が楽しいことをする」「笑う」などリラックスする事が効果的です。また十分に睡眠を取り、免疫細胞の働きを強めることが大切です。



内科医長 熊谷 尚子 医師