

教室・イベント

ワーファリン・DOAC教室

ワーファリン服用時の注意点を薬剤師と管理栄養士がお話しします。

2019年7月23日(火)
8月20日(火)

11:00~11:20です。

糖尿病教室

医師・看護師・薬剤師・リハビリ・管理栄養士がそれぞれの視点で糖尿病についてお話しします。

2019年7月18日 医師・リハビリ部
7月25日 薬剤部・栄養部
8月1日 看護部

14:00~リハビリ前にて実施します。

教室受講希望の方は受付にて予約をお願いします

炊飯器で1食完成！火を使わずスイッチを押すだけ

アジア風蒸し鶏飯

[材料] 2合分

- 米・・・2合
- 鶏もも(ムネ)1枚
- 酒・・・大匙1
- 塩こしょう・・・適量
- 生姜・・・1かけ
- にんにく・・・1かけ
- 鶏ガラ・・・小匙1
- 長ネギの青い部分・・・約3cm

●タレ

- 長ネギ(みじん切り) 10cm
- 生姜(みじん切り) 1かけ
- 醤油・・・小匙1
- オイスターソース 小匙2
- 砂糖・・・小匙1
- レモン汁・・・小匙1
- 水・・・大匙1
- ごま油・・・小匙1/2
- お好みで、ナンプラー小匙1



- ☆下準備
・鶏肉はフォークで穴をあけ、塩こしょうをし、酒を加え、もみ込んでおく
・生姜は千切り、にんにくはみじん切りにする

- ①研いだお米と○を入れ、規定量(2合の線)よりも少し少なめの水を入れ、よくかき混ぜる
- ②その上に長ネギ、下準備をした鶏肉を皮目を下にして炊飯器のスイッチをオン
- ③●のタレの材料を全て混ぜる
- ④炊き上がったら、鶏肉のみ取り出し、削ぎ切りにし、ご飯の上に鶏肉を乗せ、お好みの野菜(胡瓜、ブロッコリー、トマト、人参、パプリカ、もやし等)ゆで卵や目玉焼き等を添え③のタレをかければ完成です。

2019年7月発行 医療法人 雙立会
碩心館病院 広報委員会

担当医スケジュール

午前 9:00~12:00
午後 2:30~5:30

※藤本院長の診察をご希望の方は、ご予約をお願いいたします。
※急患はこの限りではございません。

	<月>	<火>	<水>	<木>	<金>	<土>
循環器	午前 理事長	理事長	理事長	理事長	理事長	理事長 院長
	午後 理事長	理事長 14:30~15:30				
内科	午前 藤本	藤本 予約	藤本 予約	藤本 予約	藤本 予約	宮本
	午後 藤本	藤本 予約	藤本 予約			
		15:30~17:30	16:00~17:30			
心房不細動	午前		日浅 (心不全外来) 予約	日浅 (心臓動脈) 予約	日浅 予約	日浅 (第2土曜日)
	午後		日浅 (心不全外来) 予約	日浅 (心臓動脈) 予約	日浅 予約	
内科 整形 (土のみ)	午前 是松	是松	宮本	宮本	宮本	整形
	午後 瀨野 (循環器)		宮本	宮本	宮本	
内科 眼科	午前		佐竹 (眼科)	井本 (消化器)	友成 (消化器)	

赤心だより

碩心館病院 vol.38/ 夏号

理念

- 病める人々には赤心でもって接し、自らは碩心たるを求む。

基本方針

- 安全な医療を提供します。
- 地域に根ざした医療を行います。
- 病診連携に努めます。
- 職員の教育に力を入れます。



[TEL] 0885-32-3555
[FAX] 0885-32-3539
[ホームページアドレス]
<http://www.sekishinkan.or.jp/>

「脱水症」「脱水」とは？

「脱水症」「脱水」とは、体内の水分や塩分が足りない状態のことをいいます。

人間の体の約6割は水分で、体の正常な働きを保つために重要です。体調不良などにより体に入ってくる水分量が減少したり、発汗や下痢、嘔吐などにより体から出ていく水分量が増加したりした場合に脱水症は起こります。

脱水症の症状は、その程度により様々です。軽い場合には、めまいやふらつき、中等症では、頭痛や悪心、高度の場合には、意識障害や痙攣、さらに悪化した場合には全身の臓器不全を起こし、命の危険性があります。

特に高齢者の方は、体内の水分量が少なく、内臓の働きも低下しており、軽度の場合には症状に気づきにくいです。また、何らかの病気で薬を服用している場合も多く、脱水症に陥りやすいといわれています。

脱水症の症状が見られたときの応急処置

十分な水分と体の機能調節に必要な不可欠なミネラル(電解質)を補う必要があります。摂取するには、「経口補水液」が良いでしょう。

経口補水液には、水と食塩とブドウ糖が入っており、水分と電解質の吸収が効率的です。経口補水液がない場合は、作ることができます。

水1Lに対し、食塩3g、砂糖20~40gを溶かす

※飲みにくい場合は少量のレモン果汁を入れると飲みやすくなります。

脱水症の症状が出てから4時間以内に、経口補水液を体重1kg当たり30~50ml、普通の水であれば1日約2Lを目安に飲ませてください。

中等症以上の場合には、自己判断で対応を行うと、命の危険があるので、点滴などの医療処置を受けるため、すみやかに病院受診をしましょう。

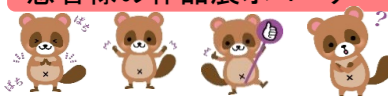


碩心館病院 医師 宮本 和明

ぽんぽこ祭りを5月26日(日)に開催しました



患者様の作品展示コーナー

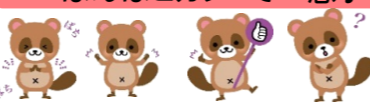


講演会は満員でした

5月26日(日)に開催しました、ぽんぽこ祭りですが、多くの方にご来場いただくことができました。毎年恒例の歩こう会・検査コーナー(脳年齢・血管年齢・血糖・血圧)・医療相談コーナー・講演会・カフェのブースを設けました。また、患者様・関係者の方より募集を募った作品展示コーナーですが、素晴らしい作品がたくさん集まり、会場内の雰囲気も華やかになりました。ご協力いただきました、皆様ありがとうございました、来年度のご参加もよろしくお願い致します。



ぽんぽこカフェで一息♪



歩こう会、出発前に記念撮影

ぽんぽこ祭り講演会内容まとめ

～足の血管に注目しよう～ 日浅芳一 名誉院長

徳島県民の健康寿命(手助けが不要な年齢)は男性71.34歳、女性74.04歳と全国の下位です。この原因として、食塩の摂取過多、歩行不足、肥満、喫煙、野菜の摂取不足などにより高血圧、糖尿病、腎臓病が多いことが考えられます。毎日の食生活や移動手段(歩くこと)を改善すれば健康寿命を延ばすことができます。今回の講演では、脳卒中や心臓病の礎になる高血圧とその最も大きな素因である食塩の摂り過ぎについてお話ししました。



毎朝起きたら排尿後に血圧と体重を測定し、ノートに記録する習慣を身につけましょう。上の血圧が130mmHgを超えていれば、その日は味噌汁や漬物など塩分などを多く含んでいる食べ物を止めましょう。

足の脈が触れるか否かが血管病発見の糸口になることもお話ししました。

～認知症について～ 福永作業療法士

認知症についてお話ししました。内容は、認知症＝記憶喪失であるので、どのようにコミュニケーションをとればいいのか。また、徘徊する理由や夕暮れの歩行の危険性をプリントを見ながら行いました。最後に認知症予防として、後出しじゃんけんを行い、楽しく時間を過ごすことが出来たかと思えます。認知症はまだまだわからない病気なので、新しい情報をみなさんに提供できればと思いました。

6月の院内勉強会

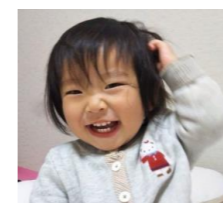
今回の勉強会では、感染対策の時に着用する防護具(マスク・手袋など)と転倒・転落防止について学びました。普段何気なく使用している防護具も、間違った使用法によって全く意味を成さないものになるので、改めてその重要性を再確認しました。また、患者様の高齢化が進むに従って、転倒・転落の危険性も増している現状で、具体例を映像で見ながら皆で話し合うことができた今回の勉強会はとても参考になりました。

(マスクの着け方)

1. マスクの内側と外側を確認し、鼻あてを鼻の高さに合わせる
2. マスクのひだ部分を伸ばして、あごの下まで覆うようにする
3. 顔とマスクの間にすき間ができないよう、外側から両手でマスクを顔に密着させる。(特にあご、ほお、鼻はすき間ができやすく注意が必要)

働き方改革 ～育休取得者の声～

1歳になったよ♪



女の子を出産し、5月より復帰しました。仕事と子育てとの両立に毎日クタクタですが、頑張りたいと思います。

看護部 中尾

早産の兆候があり、予定より2ヶ月も早く産休に入らせて頂くことになりました。急な出来事で職場には、迷惑をかけてしまいましたが無事に元気な女の子を出産することができました。その後、1年間育児休暇を取らせていただきました。夫婦で協力し、娘の成長をじっくり、見守ることができかけがえのない時間を過ごすことができました。復帰後も、娘の急な体調不良や入院で休まざるを得ない日もありましたが、病院のはぐみ支援が充実しているお陰で、乗りきることができました。仕事と子育ての両立は大変なことも多いですが、働きやすい職場・環境に感謝しています。

栄養管理部 阿部

新入職員紹介

名前: 田村 有理
 部署: 看護部助手
 趣味: 裁縫
 抱負: 介護福祉士の資格を取る

