

教室のお知らせ

ワーファリン教室

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ます。
次回予定

2020年2月25日(火)

2020年3月24日(火)

11:00~11:20です。
ご希望の方は外来にてご予約を
お願いします。

糖尿病教室

医師・看護師・薬剤師・理学療法士・
作業療法士・管理栄養士がそれぞれの
視点で糖尿病についてお話します。

2020年2月20日 医師・リハビリ部

2020年3月5日 医師・薬剤部

2020年3月14日 看護部

14:00~からリハビリ前教室

にて実施します。



季節を味わう献立



春菊のじゃこ和え

材料:春菊 60g ちりめんじゃこ 3g だし醤油 5g
すりごま 1つまみ ごま油 適量

- 春菊は沸騰したお湯でゆでて、冷水にとり食べやすい大きさに切る。
- ちりめんは、さっと湯通しする。
- ①と②とだし醤油、ごま油を混ぜる。
- 最後にすりごまをかける。

一口メモ

食物繊維が豊富で腸内環境を整え、免疫力や抵抗力をアップさせてくれる根菜類、発酵食品である味噌は、こちらも腸内環境を整えてくれます。カロテン豊富な春菊も免疫力を上げてくれます。

根菜の味噌煮

材料 れんこん 40g 長芋 40g 人参 20g
南瓜 40g とりもも肉 50g しめじ20g
いんげん 15g だし汁 100g みりん 7g
濃口醤油 4g 味噌 9g 砂糖 4g

- れんこん、長芋、人参はそれぞれ皮をむき、1口大の乱切りにする。南瓜も同様に1口大に切る。しめじは、石づきをとりほぐす。鶏もも肉も1口大に切る。
- いんげんはすじをとり、沸騰したお湯でゆでて、食べやすい大きさに切っておく。
- ①の材料とだし汁、みりん、砂糖で火が入るまで10~15分煮る。
- ③へ、醤油、味噌を入れ3分ほど煮る。
- 最後に、②を混ぜる。

外来診療のお知らせ

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 矢野	矢野	矢野	矢野	矢野	矢野 藤本
	午後 瀬野	矢野 14:30~15:30				
第内科	午前 藤本	藤本 予約	藤本 予約	藤本 予約	藤本 予約	宮本
	午後 瀬野	藤本 15:30~17:30	藤本 予約 16:00~17:30			
心房不細全動	午前		日浅	日浅	日浅	日浅 (第2土曜日)
	午後		日浅	日浅	日浅	
第内二科	午前 是松	是松	宮本	宮本	宮本	
	午後		宮本	宮本	宮本	
各種検査 眼科	午前		佐竹 (眼科)	井本 (消化器)	友成 (消化器)	
整形	午前	新居				徳大整形

2020年1月発行 医療法人雙立会
碩心館病院 広報委員会

赤心だより

碩心館病院vol.40/冬号

理念

- 病める人々には赤心をもって接し、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>



【理事長挨拶】

明けましておめでとうございます。今年も東京オリンピックがあります。わくわくしますね。金メダルがたくさんとれることを祈っています。

さて、病気の話になりますが、超高齢化社会をむかえて今年よりフレイル検診が始まるようです。フレイルは加齢に伴う恒常性・生理的

予備能の低下によりストレスに対する脆弱性が亢進した状態をいいます。

簡単に申しますと回復力が低下した状態です。サルコペニアは加齢に伴う骨格筋量の低下に歩行速度・握力などの身体材能の低下が合併した状態であります。過去10数年、平均余命と健康寿命の差は男性約9年、女性約12年とほとんど変化していません。この差を縮めるためには生活機能を維持することは重要であります。また、生活機能保持の阻害因子は、認知症・脳卒中・高齢による衰弱の順に多くなっています。その他転倒・骨折・関節疾患が主要な原因であります。これらを予防することが健康寿命を延ばすこととなります。



フレイルの評価方法

体重減少: 6カ月間で2~3kg以上体重減少
筋力低下: 男性<26kg、女性<18kg
疲労感: ここ2週間わけもなく疲れたような感じがする。
歩行速度: 通常歩行速度<1.0 m/秒
身体活動: ①軽い運動・体操をしていますか?
②定期的な運動・スポーツをしていますか?
上記の2つのいずれもしていないと回答した場合、3項目以上がフレイルと診断されます。

フレイルの予防方法

- ①1.0g/kg/日のタンパク摂取 (ロイシンを36%含む必須アミノ酸)
- ②ビタミン類の摂取(800 IU以上)
- ③有酸素運動(歩行など) 外出も重要である。75才以上になると上記3点に気をつけて健康寿命を延ばしましょう。



碩心館病院 理事長 矢野 勇人

通院の方対象に無料送迎始めました

当院が始めた、新しいサービス
定期通院される方が対象で、無料送迎を実施中!!

「通院したいけど、病院までの交通手段がない」
 「急に家族の通院送迎ができなくなってしまった」
 「身体的に通院がづらくなってきた」など。

無料送迎サービスを行っています。**完全予約制**となっています。
 お申し込み・ご相談等詳しくは受付又はお電話でお問い合わせください。

(TEL:0885-32-3555)

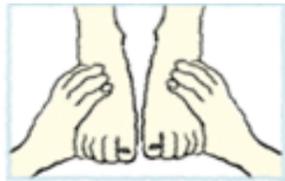


ドクター日浅のミニ講座

動脈硬化は全身の病気 ～足の脈の触診の大切さ～

動脈硬化は血管の壁が硬くなり、血液の通り道が狭くなる病気です。動脈は脳から足まで繋がっていますが、各部位で均等に動脈硬化が生じるわけではありません。心臓の血管(冠動脈)→脳動脈→腎動脈→大動脈→下肢動脈の順に動脈硬化は生じやすいのです。最もおこりにくい下肢動脈に動脈硬化があれば、生じやすい心臓や脳にはすでに動脈硬化が起きていると考えられます。実際、足の血管が狭くなったり詰まっている方の約2/3に冠動脈に狭窄病変があります。

足の脈拍の有無をみる触診は、生命にとって重要な心筋梗塞や脳梗塞の病気を早期発見する糸口になります。手首の脈拍だけでなく、足の脈拍も触診してもらいましょう。



足背動脈触診



当院スタッフも定期的に勉強会を行い、知識向上に励んでいます。

研修報告 ～栄養サポートチーム研修～

医師・看護師・薬剤師・管理栄養士が日本病態栄養学会の所定の研修を終了し、栄養サポートチーム稼働に向けて進めています。

栄養サポートチームは、栄養障害の状態にある患者様や栄養管理をしなければ栄養障害の状態になることが見込まれる患者様に対し、患者様の生活の質の向上、現疾患の治癒促進及び感染症等の合併症予防等を目的として、栄養管理に関わる専門的知識を有した多職種からなるチームです。

これから、患者様の疾病の治癒・生活の質の向上に向けて努められるよう取り組んでいきたいと思っております。



NST委員会

研修医紹介・感想



2019年11月徳島赤十字病院より3名の研修医の方が当院へ研修に来て

くださいました。1週間ずつと短い間でしたが、研修の感想をいただきました。



齋藤 桃先生

徳島赤十字病院研修医2年目の齋藤桃と申します。貴院では内科外来の見学、また診察・入院してからの治療計画にも携らせていただきました。日々たくさんの患者様の外来をしながら、たくさんの入院患者様の回診を丁寧にされている先生の姿を拝見させていただき、大変学びの多い1週間となりました。また看護師さん、薬剤師さん、技師さん、全てのスタッフの方に優しく声をかけていただき、大変嬉しかったです。1週間本当にお世話になりました。今後ともよろしくお願ひ致します。

徳島赤十字病院研修医2年目の岡田涼と申します。貴院では2019/11/11-11/15の期間、地域医療研修として研修させていただきました。普段急性期病院で研修しているため、見ることができない亜急性期の医療を経験することができ、非常に勉強になりました。3年目以降は整形外来を専攻します。今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願ひ申し上げます。



岡田 諒先生



森 健介先生

徳島赤十字病院から1週間、碩心館病院にて研修させていただきました。亜急性期・慢性期の医療、リハビリテーションについて、実際の様子を見て経験することができたほか、ペースメーカー植込み術など手技的な面も経験させていただきました大変勉強になりました。紙カルテの記載など不慣れな部分も多々ありましたが、先生方やスタッフの皆様が優しく教えてくださり、ありがたく感じました。短い間でしたがお世話になりました。

外来にて弁当販売をしています



碩心館病院栄養部監修 ～40品目バランス弁当～の販売を受付にて月～水まで販売を行っています。

¥540(税込)で 数量限定の要予約です。予約は受付までお願いします。

エネルギー:562kcal
 たんぱく質:26.3g
 食物繊維:7.6g
 塩分:2.8g

～お品書き～
 ・ご飯3種(六穀米・梅ちりめん・菜飯)
 ・12品目の豆腐ハンバーグ
 ・キャロットラペとミックスビーンズ
 ・春雨青じそ風味 ・鮭の塩焼き
 ・国産牛のすきやき風
 ・煮物(茄子・南瓜・きぬさや・人参)