

教室のお知らせ

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ます。
次回予定

2020年5月26日(火)・2020年6月23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します。

2020年夏頃に開催予定です。教室内容・日程が決まり次第、ポスターにてお知らせします。

新任スタッフ紹介 ①部署 ②趣味 ③抱負

河野 友希

- ①栄養管理部
- ②テニス/旅行
- ③それぞれの患者様の声によく耳を傾け、適切な食生活のサポートが行えるよう一生懸命 頑張ります。



結城 直香

- ①看護部助手
- ②ウクレレ・散歩
- ③チームの一員となり、皆様のお役に立てるように頑張ります。



季節を味わう献立

～イチゴの簡単チーズケーキ～

[材料] 2個分

- いちご…5個～10個
- クリームチーズ…100g
- グラニュー糖…20g
- 卵…1個
- 牛乳…50ml

- ①やわらかく常温に戻したクリームチーズにグラニュー糖を混ぜます。卵、牛乳を順に加えてよく混ぜます。
- ②いちごのへたをとって小さめにカットし、耐熱容器に入れる。
- ③②に①を注ぎ入れ、160度に予熱したオーブンで25分焼き、荒熱がとれたら冷蔵庫で冷やして出来上がり♪



2020年4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	矢野	矢野	矢野	矢野	矢野	矢野 藤本
	午後	瀬野	矢野 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	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	
消化器・内科	午前	是松	是松	宮本	宮本	宮本	整形
	午後			宮本	宮本	宮本	
各種検査	午前		新居 (整形)	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.41/ 春号

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。

[TEL] 0885-32-3555
[FAX] 0885-32-3539
[ホームページアドレス]

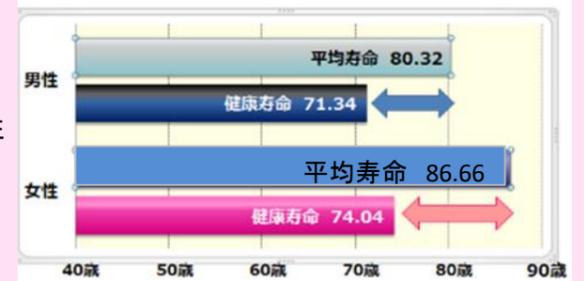


<http://www.sekishinkan.or.jp/>

元気で長生きして欲しい

平均寿命や健康寿命にも地域によって差があります。平均寿命ランキングの上位には滋賀県や長野県がきますが、私が注目したのは男女とも最下位である青森県です。5年に一度発表される平均寿命のランキングで青森県は男性が9回連続、女性も5回連続最下位という驚くべきものです。

徳島県人の平均寿命と健康寿命



青森県の八戸赤十字病院の知人は「青森県民は大のラーメン好き。朝からラーメンという人も多い。スープは他県のもの比べると塩辛いが、それでも足りずに醤油を付け足す人がかなりいる。水とお代わり無料の米飯で食べる味が何とも言えない。また、多量飲酒者や喫煙率も高い。何よりも問題なのは、「色々制限してまで長生きしたくない」という健康意識の低さ」と話していました。実際、厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査結果の概要」によりますと、BMI、食塩摂取量、喫煙習慣、歩数(女性)は全てワースト10に入っています。

これを対岸の火事と笑ってられないのが徳島県です。徳島県の糖尿病の死亡率が長い間ワースト1であったことはよく知られたことです。平均寿命は男性33位、女性40位で全国平均よりも各々0.43歳、0.33歳短いのです。さらに健康寿命(健康上の理由で日常生活が制限なく送ることができる期間)に至っては男性がやっと最下位を抜け出しワースト3位、女性はワースト4位です。先述の調査結果ではBMIがワースト16位(男)、歩数はワースト6位(男)、15位(女)と歩かない実態が反映されています。これは糖尿病による死亡率が高いことにもつながっていると考えられています。徳島県医師会が中心になって「もう1000歩」運動を行っています。行政や自治会等が一体となってこうした運動を進めたらより高い効果を得られるのではないかと思います。私たちが「ぼんぼこ祭り」を毎年春に開催し(今年は秋に延期)、医師や看護師と一緒に歩くイベントを続けています。歩くことは肉体的運動のみならず、脳の活性化にもつながります。皆さんの健康長寿を祈念しています。

名誉院長 日浅 芳一

碩心館病院 感染症特集

～レムデシビル、アビガンに期待できること～

コロナウイルスの特徴

コロナウイルスは、遺伝子としてプラス鎖RNA(メッセンジャーRNAの機能を併せ持つ)を持っています。遺伝子がRNA(マイナス鎖)を作成する必要があります。このような機能は、ヒトの細胞にはありません。そのためウイルス自身がこの機能を持ちます。この機能(RNA依存性RNA合成酵素)を阻止するのが、レムデシビル、アビガンです。さらに、新たなRNA(マイナス鎖)を基に、ウイルスの遺伝子となるRNA(プラス鎖)を合成する必要があります。この機能もウイルス自身が持つ機能を使うため、この時点でもレムデシビル、アビガンが働きます。もう一つ、このプラス鎖のRNAは、ウイルスの遺伝子として機能するだけでなく、ウイルス粒子やウイルス複製などのためのメッセンジャーRNAの機能も持っています。つまり、ウイルス粒子やウイルス複製などのためのウイルスに特有のたんぱく質の合成に必須のものです。このメッセンジャーRNAの合成が、レムデシビルやアビガンで阻止されると、間接的にですがウイルス蛋白質の合成が阻止されます。

レムデシビル・アビガンでの症状改善に期待

ウイルス感染症の症状の多くが、ウイルス増殖による細胞、組織破壊だけでなく、ウイルスに特有のたんぱく質によるヒトの免疫系への作用が関連します。このため、細胞や組織破壊を止めることはレムデシビルやアビガンではできませんが、ウイルス特有のたんぱく質の合成を間接的に阻害することで、ウイルス感染症の症状を和らげることが期待できます。このことがレムデシビルやアビガンでコロナ感染症の症状が改善したメカニズムと考えられます。

一方、新たなウイルス治療薬として、エイズやC型肝炎の治療に用いられているプロテアーゼ阻害薬があります。新たにこのような類似の治療薬が開発されることも期待されます。

感染症専門医 宮本

～感染症研修報告書～

1月22日から2日間、院内感染対策「地域の医療機関向け講習会」の研修へ行ってきました！

地域において指導的立場を担う病院と連携し、地域の医療連携体制を構成する中小病院・診療所における院内感染対策の推進を図ることを目的とした研修でした。

院内感染の基本や対策、感染経路と対策、アウトブレイク時の対策、抗菌剤適正使用、院内感染関連微生物と検査や行政との連携、院内感染法令、慢性期病棟における感染制御など基本的な内容となっていました。

その中で、私が特に興味を持った内容は、アウトブレイクとその対策です。アウトブレイクとは、一定期間内に同一病棟や同一医療機関といった一定の場所で発生した院内感染の集積が通常よりも高い状態のことをいいます。アウトブレイクを招きやすい感染症はいくつかありますが、身近なものとしてインフルエンザやノロウイルスがあります。アウトブレイクを防ぐためには、すべての患者に適応とされる標準予防策(スタンダードプリコーション)また原因微生物がわかり診断がついてからの感染予防対策が重要となります。個々の感染予防対策の知識、標準予防策の遵守が重要だと思います。

標準予防策とは、医療、ケアを提供する全ての場所で適用される感染予防策で、手指衛生・个人防护(マスク・ガウン)など感染リスクを軽減させる予防策をいいます。アウトブレイクといえば新型コロナウイルスが世界的に流行しています。中国で発生、ヨーロッパに流行の中心が移りパンデミックの状態となり日本でも全国的にアウトブレイクしています。院内感染のアウトブレイクとは規模が違いますが、感染経路を遮断する！という対策では共通していると思います。もしも！！の時に備え、事前にマニュアルの再確認をして周知しておく、いざとなった時にあわてることのないよう院内感染対策の見直し・改定など、また個々の知識の向上が必要だと思います。

職員1人1人が適切な対応を実施しケアがより安全であるよう、患者様が安心して入院生活が送れるように努めていきたいと思っています。

★豆知識★

マスクは二重にすると感染予防も強化！！と思いがちですが、二重にすることにより空気の通りが悪くなり、鼻や顎の隙間の部分から吸気とともに病原体などが入り、反対に感染リスクが上がるということです。

看護部 引地

不眠症のお話

睡眠には身体と脳を休息させる役割があります。休息をとることにより、体温やホルモン分泌・免疫機能を調整したり記憶や感情を整理したりするなど、心と体を健やかに保つことができます。

不眠症とは、夜に眠り続けることが

できないため、日中に眠気・倦怠感がおこるなど生活に影響を及ぼしている状態のことです。良質な睡眠を得るために、まず運動や

就寝・起床時間などの生活習慣を見直して

生活のリズムを整えることが大切です。そして、必要に応じてお薬を用います。最近のお薬は、体内時計を整えて睡眠を促したり、脳の状態を覚醒から睡眠に切り替えるのを助けたりするなど、自然な眠りへと誘います。安全性が高く、習慣性になることはほとんどありません。お悩みの方はどうぞご相談ください。

薬剤部 齋藤



毎週火曜日 整形の診察を行っています



整形外科医師 新居 大先生

【ご挨拶】

1月より毎週火曜日午前中に勤務しています。地域の皆様のお役に立てるように頑張ります。整形外科全般について、何でもご相談ください。よろしく

【趣味】 スノーボード、テニス、ドライブ、ダイビング