

# 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。

教室内容・日程につきましては決まり次第、ポスターにてお知らせします。

## 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。

教室内容・日程につきましては決まり次第、ポスターにてお知らせします。

教室受講希望の方は受付にて予約をお願いします

## 季節を味わうヘルシー献立

### ～彩り夏野菜のヘルシージャーザー麺～



- ズッキーニ・パプリカは1cm大に、大葉は千切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、生姜・にんにくを弱火で炒める。香りが出たらひき肉を加え中火へ。ポロポロになるまで炒め、★の調味料を加える。味をなじませる様に混ぜ合わせたら、パプリカ・ズッキーニを入れ炒める。
- 水溶き片栗粉を加えトロミをつける。
- 麺を茹でお皿に盛る。大葉をトッピングして出来上がり♪

今回は**糖質ゼロ麺**を使用し、よりヘルシーに仕上げました！スーパーなどで手に入るのぜひ試してみてください！



### 材料(1人分)

- 中華麺・・・1玉
- 豚ひき肉・・・100g
- パプリカ赤・黄・・・各1/4個ずつ
- ズッキーニ・・・50g
- 大葉・・・1枚

- 生姜(チューブでも可)・・・少々
- にんにく( // )・・・少々
- ごま油・・・大さじ1/2

- 酒・・・大さじ1
- 醤油・・・小さじ1
- みりん・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ1
- 豆板醤・・・小さじ1

- 水溶き片栗粉・・・大さじ1

## 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		14:30～15:30 矢野				
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 予約	藤本 予約	藤本 予約			
心房不整	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 (徳大)
	午後			宮本	宮本	宮本	
泌尿器・眼科	午前		新居 (整形)	佐竹 (眼科)	井本 (消化器)	友成 (消化器)	三宅 (脳外) (第2土曜日)
	午後						

2020年8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.42/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。
- 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/>



## 基本方針

## コロナウイルスのこれから

こんにちは、副院長の矢野勇大です。現在は千葉県にある成田赤十字病院で主に感染症を専門にして勤務しています。今回は、新型コロナウイルスについて最新の情報をお話しさせていただきます。



第一波と呼ばれる4-5月のヤマのあと、現在は第二波の只中にあると考えられます。8月3日現在、延べ38947名の患者が報告されており、そのほとんどが都市圏に集中しています。徳島県に目を向けると患者数は累計30名で、報道発表の範囲では都市圏からの持ち込み症例が多いようです。

一方で世界でもまだまだ終息の兆しは見え、特に南北アメリカ大陸、東南アジア、アフリカといった途上国で患者が増加傾向です。経済活動を再開したことで生じた第二波のピークは予測通りまで見えてこず、感染増加を抑え込める妙案も残念ながらないのが現状です。我々医療従事者は政治家ではないので、毎日増え続けるコロナ患者を黙々と受け入れ続けて耐え忍ぶ毎日です。

成田赤十字病院でも徳島県累計患者を優に上回る数の患者を受け入れていますが、その多くは軽症者です。8割は軽症か無症状で、2割が肺炎を起こすと言われてはいますが、その通りの印象です。

新型コロナウイルス感染症については世界中から沢山のデータが出てきています。感染力はインフルエンザと似たようなレベルのようで、例えば麻疹のようにすれ違っただけで移ったりすることはありませんし、屋外で移ることは稀です。私が経験した症例はほとんどが何かしらの「3密」状態で感染しています。風邪のような飛沫感染が主で、結核のように空気感染することはありませんが、閉鎖空間で大声で歌ったり(カラオケや演劇ですね)すれば、微小な飛沫(エアロゾル)が発生して感染することもあります。

治療薬については、先日、成田日赤も参加したアビガンの研究が発表されました。残念ながら、期待されているような「特効薬」とは言えない結果でした。今度アビガンの代わりにエボラの治療薬「レムデシビル」やステロイド薬が使用できるようになり、こちらは多少期待を込めて当院でも使用しています。実感としてはまだ「どうか？」という感じですが、これは今後の臨床研究の結果を待ちたいところです。

一方で、良い報告もあります。感染性は発症直前から発症直後が一番強く、7-10日間でなくなるのが分かってきました。これをうけて、6月12日の厚生労働省の通知から、発症から10日間経過して、かつ症状消失して72時間を経過していれば退院が可能になりました。これまではPCR法という遺伝子学的検査を用いて診断だけでなく退院の基準も決めていました。ところがPCR法だと、死んでいるウイルスまでも検出してしまうので、症状はすっかり良くなって感染性がなくなっているにも関わらずいつまでもPCR検査が陽性になり続け、長期間無症状の人を入院させてベッドを埋めてしまうという困った事態が起きていました。この改定によって、患者さんが今後増えてもある程度は入院ベッドが確保できるようになり、なんとか第二波の患者を受け止めているのが現状です。

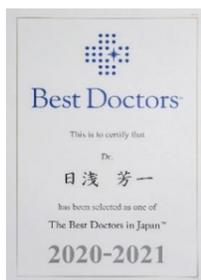
残念ながら、有効な治療薬とワクチンについてはしばらく待つほかなさそうな状況ですが、現在多くの国の研究者が急ピッチで開発を進めていますので、また続報があるようなら次の赤心だよりに書かせていただこうと思います。

最後に、夏に向けての熱中症対策です。だんだん暑い季節になってきました。新型コロナウイルスは飛沫感染で主に感染するので、他人に飛沫を飛ばす状況にない屋外での活動によれば、1. 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意 2. 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす 3. マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩、といったことが推奨されています。

適切な感染対策をとって熱中症にならないように気をつけましょう。長くなりましたが今回はコロナウイルス関連の情報提供をさせていただきました。これからも定期的に色々な情報を連載させてもらう予定です。

碩心館病院 副院長 矢野勇大

## 日浅名誉院長がベストドクターズ賞を受賞しました



この度はBestDoctorに選んでいただき  
光栄に思っています。多くの先生から  
推薦を戴いたと聞いています。  
これからも今まで以上に患者さんの  
ために医療を心掛けたいと思っています。



## ドクター日浅のミニ講座



### 脈は心臓の情報源



皆さんは自分の脈をとることができますか？脈は心臓の情報源であり  
色々なことが分かります。その**第一は心臓への負担のかかり方**が分  
かれます。心臓に負担がかかると脈が多くなります。ウォーキングの時も脈が  
100から110位が心臓に一番良い負荷がかかっていると判断できます。

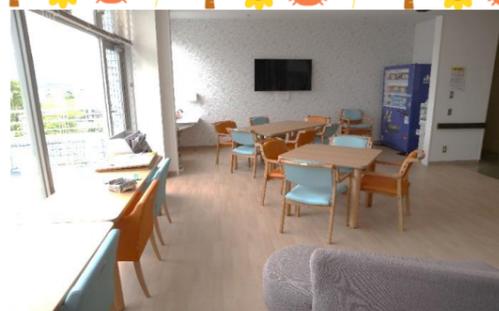
**第二が不整脈の種類を知ることができます。**脈がまったくバラバラで  
規則性がないときは、心房細動を疑い医師に相談する必要があります。

**第三は長生きできるかどうかの一つの判断**になります。人間を含め  
た哺乳類は一生にうつ脈拍数が決まっているという説があります。脈が多  
いネズミは短命ですし、脈が少ない像やクジラは長命です。私は成人の脈  
は60から70位が最適と思っています。余り多い方や逆に少ない人は一度ご  
相談ください。脈をとる練習をしてご自分の心臓の状態を知って下さい。



名誉院長 日浅芳一

## 3Fロビーをリニューアルしました



3Fのロビーをリニューアルしました。テレビ  
を設置し、椅子・机を新しく購入しました。  
以前より広くなり、患者様がテレビ鑑賞や  
楽しく歓談され、皆様の憩いの場となっ  
ています。

## 赤十字病院より研修に来られました

1週間という短い期間でしたが、普段勤務している徳島赤  
十字病院と地域一般病院との診療連携を経験させていた  
だきました。日赤と比べて患者さんとの距離が近く、診察  
から検査、治療に至るまでがスムーズで、かかりつけ医の  
重要性を実感しました。栄養サポートチーム活動なども充  
実しており、幅広い医療を受けられる病院だと感じました。

山崎 めぐみ



## 栄養サポートチームの活動報告

当院の栄養サポートチームは2020年の4月に発足し、活動を開始したばかりです。  
栄養サポートチームとは、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士など多職種が協力して、  
十分な食事が取れない患者様や栄養状態が悪い患者様に対して栄養改善を行うため  
の医療チームです。栄養状態が悪い患者様とは、生化学的な検査のみではなく、  
術後回復が必要な患者様・褥瘡ができていない患者様・がんや疾病により食欲不振の患  
者様などが該当します。栄養状態の改善は疾病や褥瘡の治療効果、合併症の予防に  
影響し、QOL・ADLの上昇につながります。



当院では、毎週水曜日に症例検討を行い、その後ラウンドを実施しています。  
症例検討では食事摂取量の増加、血液検査や身体状態からの栄養状態の評価や  
ご本人様やご家族の意思を組み取りつつ、今後の栄養投与法の決定を行います。  
また、NSTの症例検討は、理学療法士・社会福祉士も参加し、現在のリハビリの状況  
の確認や退院・転院に向けての状態把握も行っています。まだまだ発足したばかりの  
当院の栄養サポートチーム、患者様の栄養状態の改善がよりできるよう努めたいと  
思います。



NST(栄養サポートチーム)委員会

## 新入職員紹介

名前:黄田 友香  
部署:看護部助手  
趣味:デジタルイラスト・読書  
抱負:病院勤務は初めての経験もあり、右往左往する事もあり  
ますが、焦らず自分のペースで正確な業務と対応が  
出来るよう努めていきたいと思っております。

