

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します。

次回予定
2021年4月27日(火) 11:00~11:20です。

糖尿病教室

医師・看護師・薬剤師・理学療法士・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。

2021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。

季節を味わう献立～今流行りのスパイスカレーを作ってみませんか？

A:竹の子と海老のスパイスカレー B:あさりときのこのスパイスカレー

[材料] 2人分

- 共通
 - にんにく 5かけ
 - 生姜 15g
 - オリーブオイル 小さじ1
 - ナツメグ、コリアンダー 各適量(無くても可)
 - カレーパウダー 小さじ4
 - 玉ねぎ 1玉

- AO
 - たけのこ 60g
 - えび 6尾
 - 鶏ガラ 小さじ1
 - ナンブラー少々(無くても可)
 - トマト缶 1/2缶
 - ココナツミルク缶 1/2缶

- BO
 - あさり 8個
 - しめじ1/2株
 - エリンギ 1本
 - 和風だし 4g
 - オイスターソース 適量

[作り方]

- 玉ねぎを繊維と反対方向に千切りし、材料がかぶる程の水を加え水分がなくなるまで炒め煮する。
- にんにく、生姜をみじん切りにし、オリーブオイルで香りが出るまで弱火で炒め、スパイスを加え炒める。
- ①②を半分に分け、AとB、それぞれ材料を順番に加えて煮込む。

今回のトッピングは人参、ヤングコーン、春菊、赤大根酢漬け、豆サラダ、トマト、ゆで卵、ヤングコーン、人参シリシリ、赤玉ねぎのスライス、葉セロリです。

季節の食材でお試ください。



担当医スケジュール 午前:9:00~12:00 午後:14:30~17:30

※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
	午後		矢野				藤本
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	藤本 予約			
心臓 不細 全動	午前			日浅	日浅	日浅	
	午後			日浅□	日浅□	日浅□	
総合 内科 診療	午前	是松	是松	宮本	宮本	宮本	
	午後	瀬野		宮本□	宮本□	宮本□	
整形	午前		新居				徳大整形
眼科 脳外	午前			佐竹 (眼科)			三宅 (脳外) (第3土曜日)
各種 検査	午前				井本 (消化器)	友成 (消化器)	

2021年4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.45/ 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/>



～高血圧・糖尿病から腎臓を守ろう

日本の透析患者数は年々増加し、現在約35万人、360人に一人が透析療法を受けています。透析を始める原因は、糖尿病が最も多く42%、次いで高血圧が16%で、生活習慣病の克服が急務となっています。

腎臓は、体にとって不要な老廃物や余分な水分を尿として体外に排出して、身体の状態を安定させています。高血圧や糖尿病のコントロールが悪いと、タンパク尿ができるようになり、腎機能が悪化します。最終的には、老廃物や余分な水分が体外に出せなくなり、透析療法が必要になります。

さらに、糖尿病・高血圧患者さんが腎機能障害を合併すると問題なのが、心血管病のリスクの上昇です。腎不全だけであれば透析を行えば通常の生活を営むことが可能ですが、心筋梗塞や脳梗塞になってしまうと、生命に危険が及びます。高血圧・糖尿病の方が腎臓を守らなければならないのは、透析にならないためだけでなく、心血管病を予防するためでもあるのです。

糖尿病治療の方は、HbA1cを7%未満に維持することを目標にしてください。高血圧の方は、血圧135/85未満を目指してください。糖尿病やタンパク尿を認める方は、目標血圧125/75未満です。食事の中で腎臓に負担をかける因子として最も注意したいのが、塩分です。1日6g以下が目標です。診察時の尿で1日塩分摂取量を測定することもできます。

腎機能障害は症状やステージによって治療法や食事療法が異なるため、ご自身の現在の状態を正しく把握することがとても大切です。

- ① かかりつけ医を見つけて、継続して治療や生活指導を受けて下さい。
- ② 塩分制限はとても大切です。少しずつ薄味に慣れていきましょう。
- ③ 必要以上の薬を内服すること、サプリメントを常用することを止めましょう。
- ④ テレビやインターネットの情報に振り回されないようにしましょう。

以上のようなことに気を付けて、あなたの大切な腎臓を守りましょう。

碩心館病院長・糖尿病内科 藤本 卓



ドクター日浅のミニ講座

～血液サラサラ薬の光と影～



皆さんの中には“血液サラサラ薬”を服薬している方も多いと思います。この薬は血管に血の塊(血栓)ができなくすることを目的に使用します。今回は効果(光)だけでなく、影の部分(副作用)もお話したいと思います。影の最も大きなものは“血液サラサラ”が効き過ぎ出血することです。そのため、効果(血栓の予防)をなるべく大きく、副作用(出血)をなるべく少なくするような使用法が大事です。

“血液サラサラ薬”には2種類あります。1つはアスピリンに代表される抗血小板薬です。この薬は血流の早い動脈の中に血栓ができないように作用し、脳梗塞や心筋梗塞等の病気を予防します。古くから使われ効果が確立されている薬です。しかし、脳出血や胃腸からの出血も一定の頻度で生じます。脳梗塞や心筋梗塞を患った方が再発予防のため使用すること(二次予防)は効果が副作用をはるかに上回り推奨されています。しかし、こうした病気になっていない方が初回発症予防のため使用(一次予防)することは、出血が効果をはるかに上回るため使用すべきではありません。“血液サラサラ薬”が良いことばかりでないことを留意し不必要な方は服薬しないことです。

もう1つの“血液サラサラ薬”はワルファリンや直接経口抗凝固薬(リクシアナ等)などの抗凝固薬です。この薬は血流の遅い部分や静脈にできる血栓を予防するため心房細動、静脈血栓症、人工弁置換後に使います。この薬も血栓予防の効果と出血の危険を天秤にかけ、はるかに効果が大きい方に服用してもらいます。例えば、腎機能の悪い方や80歳以上の小柄な婦人などは出血の危険が大きいため投与せずに様子を見ることも多いのです。“血液サラサラ薬”を服薬している方はもう一度自分にとって適切な薬か医師に相談することをお勧めします。

名誉院長 日浅 芳一



リハビリ室がリニューアルしました



リハビリテーション室をリフォームし、新しく生まれ変わりました♪明るく、広く開放感に溢れ、より満足していただける空間となりました！！



赤十字病院より研修医の先生が来られました

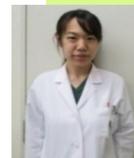


1週間という短い期間でしたが、研修させていただきました。徳島赤十字病院との連携、そして地域病院としての働きを理解することができました。入院中の患者さんについて、生活背景も含めて把握し、診療にあたっているのが印象的でした。また、心臓カテーテル検査も行っているため、専門的な治療まで、幅広い治療を受けることができると感じました。



谷 直也

短い期間ではありますが、外来診療、病棟回診、検査等、経験させていただきました。急性期の治療を終えた患者さんが、リハビリをしながら治療を継続できる地域の病院があるからこそ、日頃徳島赤十字病院で医療が行えるのだと改めて感じました。病院間の垣根を低くし、気軽に相談しあえる関係性が重要であると思います。



谷口 実佑



研修報告



2月24日、徳島県集団給食施設協議会研修会に参加しました。研修では、『新型コロナウイルス感染症に対する栄養部門での取り組み～徳島大学病院栄養部門での対応例～』といったテーマのもと、コロナ渦において徳島大学病院栄養科スタッフの方々が実際に行っている感染予防対策や、万が一院内でクラスターが発生した場合を想定し作成している対応策の内容について具体的に教えて頂きました。

まず栄養部門で1番に大切になってくることは、**緊急事態が発生した場合でも、入院患者様への食事提供を滞らせることなく安全に継続していくこと**です。その為にはまず、当院栄養部でもスタッフ全員が正しい感染予防策を理解し、自身が感染しない・感染を広げないことを前提とし、職員間でもソーシャルディスタンスをしっかりと守っていくことの重要性を再認識しました。

また、**感染症患者様へ食事提供を行うことがある際は、衛生面の対策が極めて重要**となります。汚染区域・清潔区域を意識した配膳・下膳の手順、使い捨て食器の利用法、食器の衛生管理法、残食の破棄の仕方などそれぞれの正しい方法を再確認しました。

新型コロナウイルス感染症をはじめとする感染症拡大時以外でも、災害など今後予期せぬ緊急事態が発生することを念頭に入れ、実際に対応可能な対策を厨房スタッフ・病棟多職種と決めておくことが大切だと感じました。今回の研修後、さっそく当院の給食会議で、「もし突然栄養部・厨房職員の人員不足が発生したら・・・もし当院でクラスターが発生したら・・・もし厨房が使用できない事態に直面したら・・・。」と様々な緊急事態を想定し、業務の優先順位の取り決めや、外部からの食事の手配体制、更には外部からの手配が困難な場合の備蓄食の在庫管理・使用の再確認などについて話し合う機会を設けました。今回の研修内容を職員内でしっかり周知し、患者様に安全・安心な食事提供が継続出来るよう努めていきたいです。

栄養管理部 管理栄養士 大山



新任スタッフ紹介①部署②趣味③抱負



青木 早苗

- ①看護助手
- ②子どもとテーマパークめぐり
- ③患者様やスタッフに笑顔で接することを心がけ、皆様とのコミュニケーションを良好にしたいと思います。



三並 直子

- ①看護助手
- ②ウォーキング・ジム・カラオケ
- ③入ったすぐですが、笑顔でスタッフと患者様に接していき、スキルアップできるように頑張ります。



井若 智子

- ①看護助手
- ②ショッピング
- ③温かい心で患者様に接するよう努めます。

