

# 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。

## 季節を味わう献立 ~ガラスの器で涼しく夏ランチ~

### 【鯖サンド:材料】 1人分

- ・鯖の切り身・・・小2枚
- ・にんにく(チューブ可)少々
- ・オリーブオイル・・・少々
- ・にんじん・・・1/2本
- ・紫キャベツ・・・小1/4玉

A

- ・酢・・・大さじ1/2
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・砂糖・・・小さじ1/2
- ・塩・・・少々

- ・マスタード・・・少々
- ・マヨネーズ・・・少々



### 【鯖サンド:作り方】

- ①フライパンでオリーブオイルとにんにくを弱火で炒め、香りが立ったら鯖を中火で両面焼く。
- ②にんじん・紫キャベツは千切りにし、別々にAの調味料に漬け込み、マリネしておく。
- ③パケットは横から切り込みを入れ、断面にマヨネーズ・マスタードを塗る。
- ④①②とお好きな野菜をパンに挟む。好みでレモンを絞って下さい。

- ・青魚に含まれるEPAやDHAは血液の流れを良くする働きがあります！最近・ブームになっているサバ缶でも手軽に作れます♪
- ・紫蘇ジュースに用いるクエン酸には疲労回復効果があり、夏バテ防止効果が期待できます☆

## 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、ご予約をお願い致します※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		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	藤本 予約 16:00~17:30	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	
	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 （眼科）	午前			佐竹 （眼科）			三宅 （脳外） （専攻士補任）
各検査	午前				井本 （消化器）	友成 （消化器）	

### 【季節のフルーツポンチ:材料】

- ・好みのフルーツ・・・人数分
- ・ミント(お好みで)
- ・赤紫蘇シロップ又は 好みの100%ジュース
- ・炭酸水
- ・レモン

### 《赤紫蘇シロップの作り方》

- ・赤紫蘇・・・300g
  - ・砂糖・・・350g(ラカントを使用してヘルシーに♪)
  - ・水・・・2ℓ
  - ・クエン酸・・・大さじ1
- 水2ℓを鍋で沸かし、茎をちぎった赤紫蘇を煮詰める。赤紫蘇が緑色になったら、紫蘇を取り出し、砂糖を加え煮詰める。クエン酸を入れよくかき混ぜ、冷蔵庫で冷やす。

### 【季節のフルーツポンチ:作り方】

- ①一口大にカットしたフルーツと全ての材料を冷蔵庫で冷やしておく。
- ②食べる直前にグラスに、フルーツ・シロップ又は100%ジュース・炭酸水・レモン汁を入れ、軽く混ぜて頂く。

2021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

vol.46/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。

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



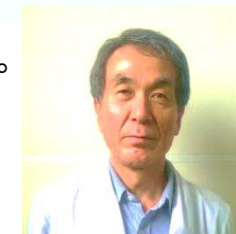
## 新型コロナウイルスワクチンについて ①

新型コロナウイルスに対するワクチンが現在広く接種されています。インフルエンザのワクチンと同様にウイルス表面にあるたんぱく質で人の細胞にくっつくために必要なたんぱく質をブロックし、ウイルスが人の細胞にくっつけないようにする働きを持つ抗体という免疫を人の体に作るために接種されています。このような抗体は、人の体にできるためには2~3週間の時間が必要です。また、出来る抗体の量は、1回目にウイルスが入った時より2回目にやってきた場合のほうが多くできます。今回の新型コロナウイルスのワクチンは、この抗体を人の体に作ることを目的に使用されています。しかし、ワクチンによりできた抗体は、主に血液中にいます。そのため体の表面である喉などにやってきたウイルスが体に侵入することはブロックできません。一方、一度体に入ったウイルスが、のどから血液中に入り全身に広がることは防ぐことができると考えられています。つまり、肺や神経にウイルスが入りにくくなり、肺炎などが起こるのを防ぐことができます。言い換えると、新型コロナウイルスに感染して、入院が必要な状態になることを防ぐことができます。このことから、高齢者やもともと病気のある人では、重症になることを防ぐことができるため、ワクチン接種が必要です。

今回使用されている新型コロナウイルスワクチンは、今まで使用されたことがないタイプのもので、主な成分は、脂肪成分とRNAという遺伝物質で、インフルエンザワクチンのようなたんぱく質は含まれていません。このことから、以前にインフルエンザワクチンで問題を起こした人でも使用することができます。しかし、このことから接種したワクチンが効くようになるまで少し時間がかかります、つまり、ワクチンの効果が出るまで10日から14日より少し長くなると考えてください。

いずれにしろ、ワクチンに効果があることは十分調べられており、接種することが新型コロナウイルスによる肺炎などの重症な病気になることを防ぐためには必要です。

碩心館病院 医師 宮本 和明



## ドクター日浅のミニ講座



### 高齢者の薬との付き合い方

あなたは多剤服用(6剤以上)していませんか

高齢者は多くの病気を有し、慢性疾患が多いため多剤を服用している方をよく見かけます。東大病院の研究では薬剤数が6種類以上になると転倒等の薬剤が原因の事故が急増、高齢者救急の3~6%は薬剤起因であり、長期入院のリスクが2倍になるとされています。高齢者は腎機能が低下していることが多く、薬が体に蓄積し副作用を起こしやすくなります。また多剤は腎臓に負担をかけ腎機能をさらに落とし命を縮めることに繋がります。高齢者の薬との付き合い方をお話します。

#### ①薬は優先順位を考えて最小限にする

どうしても必要な薬のみに絞ることが肝要です。私は高齢者には未病を防ぐ(一次予防)の薬は基本亭には不要と考えています。例えば、コレステロールを下げる、尿酸を下げる、血液サラサラ薬(アスピリン)等です。サプリメントや健康食品も“隠れ多剤服用”になります。

#### ②副作用が強い薬剤は慎重な服薬が必要

睡眠薬や抗不安薬は認知症を誘発、促進する可能性があります。生活改善を試みたり本当に必要なときのみを使用します。高齢になると筋肉や関節の病気を持っている方が多く、鎮痛剤が多く処方されています。多くの鎮痛剤は腎臓に悪影響を及ぼします。可能なら鎮痛剤は頓用や外用で使用することをお勧めします。漢方薬は安全といわれていますが、漫然と服薬しているとカリウムが低下し心臓に危険な不整脈を生じることが多々あります。

#### ③薬の管理を一人の医師に任せること

複数の医師にかかっている場合、可能なら一人の医師に窓口になってもらい薬の管理を任せましょう。できない場合は“お薬手帳”を使って類似薬を整理してもらいましょう。

#### ④むやみに薬を欲しがらない

薬には効果と同時に副作用があることを理解し、安易に薬に頼らないことが大事です。

#### ⑤自己判断で減薬してはいけない

医師と相談して不必要なものを少しずつ減らすことが大事です。

名誉院長 日浅芳一



## 心不全療養指導士の活動

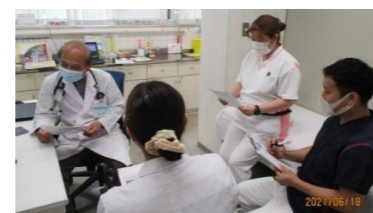


この度、循環器専門病院として

**心不全療養指導士の資格試験に3名が合格しました!**

(看護師・薬剤師・理学療法士各1名)

心不全療養指導士とは超高齢社会を迎え、心不全患者が急増している現状を踏まえ、発症・重症化予防の為に医療専門職に必要な基本的知識や技能など資質の向上を図ることを目的として創設された資格です。当院では循環器医師指導のもと心不全チームを作り、週1回各々の専門職が持つ専門知識と技術を活用して最適な療養指導を行うために話し合っています。今後も心不全増悪・再入院の予防そして生活の質の改善を図ることを目指して活動していきます。



## 《新型コロナウイルスワクチンについて②》

こんにちは。副院長の矢野です。今回も新型コロナウイルス関連についてです。別の記事で宮本先生がコロナワクチンの総論的な内容を分かりやすく解説してくれていますので、私はもう少しワクチンの一般的なお話をさせていただきます。

**不安を煽る記事はどうしても目を引くものですが、くれぐれも正しい情報を得るように心がけてください。**

全国でワクチン接種が進んできていることは非常に好ましい状況です。実際の医療現場でも明らかに高齢者の入院がなくなり、成田赤十字病院で現在入院している患者は全員が65歳以下です。逆にデルタ株(旧インド株)の流行で、30-50代の働き盛りの重症患者さんが増えてきています。やはりコロナは決してカゼではないことを実感しています。ただワクチンについては、河野大臣がデマについて言及しているように、誤った情報が拡散されている事は残念なことです。日本で現在承認されているファイザー製、モデルナ製は接種してから半年経過しても従来株に対して発症予防効果が90%以上もあり、さらにデルタ株にも90%近い予防効果を示している驚異的なワクチンで、科学の素晴らしさを実感するものです。副反応については、高い免疫賦活効果と引き換えに局所的な痛みや一時的な発熱の頻度が他のワクチンより多いのは事実のようです。しかし不妊になる、遺伝子が組み替えられる、磁石がくっつく(?)、死亡する、コロナにかかる、などは完全な誤情報で、アナフィラキシーも日本では0.001%という低頻度です。妊婦に対しても安全であるデータが出てきており、産婦人科学会も最近「お母さんや赤ちゃんに何らかの重篤な合併症が発生したとする報告もなく、妊婦にも接種することができる」と声明を出しています。日々新しい情報が発信されていますので、これからもこのコラムでお伝えできればと思います。

副院長 矢野勇大



## 新任スタッフ紹介①部署②趣味③抱負



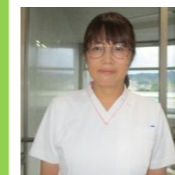
高橋 尚樹

- ①リハビリテーション部
- ②読書
- ③患者様に信頼される理学療法士を目指していきたいです。



野村 志織

- ①看護部
- ②映画鑑賞
- ③患者様やご家族の皆様の力になれるよう、向上心を持って明るく一生懸命頑張ります。



河野 由紀子

- ①看護部
- ②買い物
- ③笑顔が心がけコミュニケーションを良好に行えるように努めています。



谷崎 礼奈

- ①看護部
- ②買い物
- ③患者様やご家族に寄り添い、丁寧な看護が提供できるように努力したいと思います。



藤本 容子

- ①看護助手
- ②旅行・熱帯魚(古代魚)
- ③患者様に寄り添ったケアが行えるよう日々努力していきたいです。



炭谷 由紀

- ①看護助手
- ②おさんぽ
- ③このような仕事は初めてですが、一生懸命取り組みます。