

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。
教室内容・日程につきましては決まり次第、

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。



炊込みレタスチャーハン

ちょっと食べすぎたお正月後の
ヘルシー献立☆

チャーハンはお油の使用量がすごく多いイメージですが、炊飯器で作ることにより油分約**50%オフ!**
フライパンを使わないので後片付けもとても楽です!



【材料】2人分

- | | | | |
|-----------|------|------|------|
| 米 | 1合 | ☆調味料 | |
| ハム | 60g | 醤油 | 小さじ1 |
| シーフードミックス | 適量 | 中華だし | 小さじ1 |
| 卵 | 1個 | 塩 | 少々 |
| レタス | 3枚程 | ごま油 | 大さじ1 |
| 玉ねぎ | 1/4個 | こしょう | 少々 |

- ①玉ねぎはみじん切り、ねぎは小口切りにする
- ②炊飯器に米、☆の調味料、水を1の目盛りまで入れて軽く混ぜ、ハム、シーフードミックス、を加えて混ぜ、平らに広げ、通常通り炊飯する
- ③卵は溶き卵にしておき、炊飯出来たら流し入れ、再び蓋をして5分蒸らす
- ④蓋をあけ、お皿に移し、最後にレタスをちぎり、盛り付ける

酸辣湯(サーランタン) 風簡単カップスープ



【材料】

- ・即席の中華スープ
- ・とろろ昆布(わかめでも可)
- ・青ねぎ
- ・酢(好みの量)
- ・塩コショウ
- ・ラー油 (お好みで)

お酢に含まれる酢酸には脂肪の分解作用を促進する作用があるのでお勧めのレシピです♪

- ①即席の中華スープに材料を入れ、お酢を加えて、お湯を注ぐ。お好みで塩・こしょう・ラー油を加え、出来上がり♪
(中華スープが無ければ、コンソメスープにゴマ油を加え、同様に材料とお酢を加えお湯を注いでも可)

担当医スケジュール

	<月>	<火>	<水>	<木>	<金>	<土>
循環器	午前 矢野	午後 矢野 14:30~15:30	矢野	矢野	矢野	矢野 藤本
内科	午前 藤本	午後 藤本 16:00~17:30	藤本 15:30~17:30	藤本 16:00~17:30	藤本 予約	宮本
心房細動	午前		日浅	日浅	日浅	矢野勇大 (第2土曜)
総合診療	午前 是松	午後 瀬野	宮本	宮本	宮本	
整形	午前	新居				徳大整形
眼科	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)	

診療時間

午前 9:00~12:00
午後 14:30~

※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。

令和4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.48 / 冬号

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。
- 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]



あけましておめでとうございます。

今回は狭心症についてお話ししたいと思います。狭心症には労作性狭心症と安静時狭心症があります。安静時狭心症について詳しくお話しします。安静時狭心症は別名、夜間早朝狭心症とも呼ばれています。なぜなら、夜間・早朝にかぎって胸痛を生じるからです。その原因は、冠状動脈(心臓の栄養血管)が痙攣して狭くなり血流が極端に少なくなり、胸痛を生じるからです。冠攣縮性狭心症とも呼ばれ、日本人に多く、中年の女性に多いのが特徴です。これは自律神経や女性ホルモンの不均衡が夜間早朝におこりやすい為生じます。例えば暖かい布団から急に起きて胸痛を生じるなどです。初期症状は無く、突然発症します。高血圧、喫煙、飲酒、糖尿病、コレステロール、ストレス、女性ホルモンのアンバランスが原因となります。治療はカルシウム拮抗薬、ニトログリセリンが著効します。

予防は減塩、喫煙、深酒を止めることです。又、週3回(できれば毎日)30分ぐらいのウォーキングをしましょう。



碩心館病院 理事長 矢野 勇人





Dr日浅のミニ講座



あなたの“めまい”、突然死の前触れかも

患者さんが“めまい”と表現する症状は多岐にわたります。天井や周りのものがぐるぐる回る感じ、ふわふわ揺れている感じ、また立ちあがった際に目がくらむ症状を指すこともあります。その多くは脳や耳、首に病気があることが原因です。しかし、少数ですが心臓に由来する“めまい”があり、突然死(心臓麻痺)の前触れとして知られています。

心臓に由来する“めまい”の典型的なものは失神です。失神でも軽いものは立ちくらみであり、患者さんの多くは“めまい”がすると訴えます。失神は以下の3つの特徴を有します。

- ① 一過性の意識消失;数秒ないし長くても1、2分以内と短く、かつ自然に回復します。
- ② 姿勢を保持することが困難;ボタンと倒れるものからふらっと何かに掴まらざるを得ないものまで種々あります。
- ③ 何の形跡も残さず心身ともに完全な回復;症状が回復した直後から全く普通の状態に戻ります。

患者さんからの問診で上記3つの特徴を備えた失神と判断されれば、脳や内耳の病気は否定されます。失神は脳にむかう全ての血流が瞬間的に遮断される時に起きます。すなわち首を通る左右2本ずつの動脈の血流が同時に少なくなる状態です。

失神の原因で最も多いのは神経調節性失神と呼ばれるものです。自律神経のうちの副交感神経(迷走神経)が緊張状態になり血圧が低下したり、心拍数が少なくなったりし失神に至ります。姿勢の変動、痛み刺激、排尿、咳、首の回転等が誘因になり生じます。この失神は生命に関わることは殆どありません。

一方、心臓由来失神(心原性失神)は必要な治療を行わないと死に至ることが多々あります。失神で受診した患者さんは、医師が診察するときは全く何の異常も認めないことが多く帰宅し、後日心肺停止状態で搬送されることも少なくありません。このため、必ず心原性失神でないかチェックします。否定しきれない場合は経過観察や精密検査のため入院が必要なこともあります。不整脈が疑われる場合は心電図や24時間ホルター心電図、大動脈弁狭窄症等心臓からの血液の拍出が悪いものであれば心臓エコー検査、冠動脈攣縮性狭心症の場合は冠動脈造影検査および誘発検査等を行います。

当院では専門医が診察にあたり、上記いずれの検査も可能です。もし失神を疑わせる“めまい”のある方は受診して下さい。

名誉院長 日浅 芳一



研修報告



2021年11月6日徳島県介護実習・普及センターで『感染症の予防と対策』について研修を受けました。

日常生活の中で「まめに手洗い、手指消毒」「咳エチケットの徹底」「こまめに換気」など、日頃の予防行動は必要不可欠です。

病院は特に高齢者や基礎疾患のある感染症にかかれば重症化しやすい方々が入院されています。私達介護助手の環境衛生への取り組みが大切であると実感しました。

この度は基本的な清掃や汚物処理の手順もおさらいすることが出来てとても良い経験になりました。

看護助手 結城 直香



新型コロナワクチン追加接種について



今回は、新型コロナウイルスワクチンの追加接種について解説します。オミクロン株の問題は、変異の程度が大きいためファイザーやモデルナのワクチンの効果が落ちてしまうことです。イギリスの報告では、**2回接種してから半年経過すると発症予防効果はなんと10%まで低下してしまうことがわかっています。**このため、**ブースター接種(ワクチンの効果を高めるための追加接種)が必要な状況となります**が、同じイギリスからの報告ではファイザーのmRNAワクチンでブースター接種を行った人は直後に70%程度まで高まり、ブースター後10週間以降は45%に低下しています。一方、モデルナのmRNAワクチンでブースター接種を行った方は、直後に80%近くまで発症予防効果が高まり、9週間以降も70~75%程度で推移しています。数字の上ではモデルナの方が良いことにはなりますが、現状ではどちらでも良いので打てるワクチンを早く打つことが重要と考えます。

また、2回の接種だけでも重症化を防ぐ効果は保たれていると考えられますが、特に高齢者において重症化予防効果も経時的に低下していることが分かってきています。

オミクロン株は感染力は高いが、重症度は低いのではないかというデータが集まってきました。ただ感染者が増えれば重症患者も増え、更には医療従事者の感染者も増えて結局医療逼迫を起こしますので、感染者数の制御は重要だと思います。

副院長 矢野 勇大

赤十字病院より研修医の先生が来られました

【新居先生】

1ヶ月間お世話になりました。最初は慣れない現場で戸惑うことも多くありましたが、スタッフの方々が丁寧に教えてくださるので心強かったです。忙しい業務中にも関わらず先生方に病態や治療について解説していただき、内科的知識も深まりました。先生方、スタッフの方々、本当にありがとうございました。これからもご指導いただいたことを活かしていきたいと思っております。また機会ありましたら何卒よろしくお願い致します。



【井崎先生】

4週間こちらで研修させていただきました。日赤からリハビリ転院して来られた患者さんを中心に診療し、地域の病院特有の医療を学ぶことができました。病院が互いに協力することで患者さんにとってよりよい医療を提供することができると感じました。短い期間でしたが大変お世話になりました。

新入職員紹介①部署②趣味③抱負



福岡 珠友紀

- ①看護助手
- ②食べ歩き・子供とゲーム
- ③笑顔を忘れず頑張ります。

