



# 教室・イベント



## 季節を味わう献立

前号に続いて、『まごはやさしい』にちなんだ献立を紹介します♪

**ま** 豆(豆類)

### 夏野菜カレー

**ご** ごま(種実類)

#### 《作り方》

1. 野菜やマッシュルームをお好きな大きさに切る
2. 牛肉をサラダ油で炒める
3. 牛肉を取り出しその他の野菜を炒める
4. 鍋に水と2、3を入れその後ルーを入れ煮込む。この時にさつま芋も入れよく煮る
5. 最後にミックスビーンズを入れ煮る
6. ご飯は白米でも可

**わ** わかめ(海藻類)

**や** やさい(野菜類)

**さ** さかな(魚介類)

**し** しいたけ(きのこ類)

**い** いも(いも類)



《材料》1人分  
 雑穀米 200g  
 牛肉...50g  
 さつま芋...1/2本  
 ミックスビーンズ(水煮)...25g  
 白マッシュルーム...75g  
 にんじん...1/3本  
 茄子...1/2本  
 玉ねぎ...1/2個  
 カレーのルー...1カケ  
 水...150~200ml  
 サラダ油...小さじ1

### ヨーグルトドレッシングのサラダ

#### 《作り方》

1. ツナ缶からツナを取り出しキッチンペーパーで油脂分を取り除く
2. ミニトマトは半分、レタス・きゅうりは好みの大きさに切る
3. 乾燥わかめを水で戻す
4. お皿に盛り付け上から、ヨーグルトドレッシングをかけて完成

《材料》1人分  
 ツナ缶...35g  
 レタス...2枚  
 乾燥塩蔵わかめ...2g  
 ミニトマト...3個  
 (ドレッシング)  
 プレーンヨーグルト大さじ3  
 マヨネーズ...大さじ2  
 オリーブオイル...大さじ1  
 砂糖...小さじ1/2  
 酢...小さじ1  
 塩 こしょう 少々

※サラダ写真は2人分



## 担当医 スケジュール

	<月>	<火>	<水>	<木>	<金>	<土>
一診	午前	矢野理事長	矢野理事長	矢野理事長	矢野理事長	矢野理事長
	午後					第2・4(主用白)
二診	午前		藤本		藤本	藤本
	午後		藤本		藤本	藤本
三診	午前	大住		矢野院長	大住	矢野院長
	午後	大住	大住	大住		大住 第1・3・5
六診	午前	是松	矢野院長	日浅	矢野院長	日浅
	午後				日浅	日浅
整形	午前		新居			徳大整形
眼科	午前			佐竹(眼科)		三宅(脳外)
各種検査	午前			片岡(消化器)		友成(消化器)

ワーファリン DOAC教室

糖尿病教室

医師・各部署の職員がそれぞれの視点でお話します。

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。

診療時間

午前 9:00~12:00

午後 14:30~17:30

※原則、当院は予約制となっておりますが、**急患**はこの限りではございません。

# 赤心だより

2023年8月発行  
碩心館病院 広報委員会

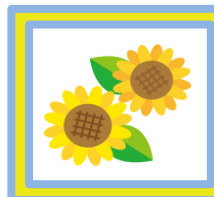
vol.54 / 夏号

## 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。
- 職員の教育に力を入れます。

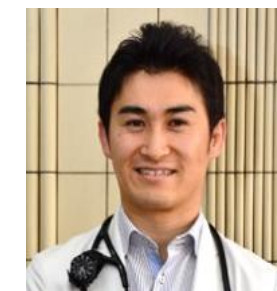


[ TEL ] 0885-32-3555  
 [ FAX ] 0885-32-3539  
 [ ホームページアドレス ]  
<http://www.sekishinkan.or.jp/>



## 熱中症に注意しましょう

今日は熱中症について、お話ししたいと思います。今年例年以上に暑い日が続いています。消防庁によると、7/10-16までに全国で救急搬送された熱中症の方は8189人と去年の倍以上で、そのうち半分以上は高齢者の方です。驚くべきことに、**搬送された4割の方は自宅で発症しています。熱中症は屋外で起きる疾患という思い込みは避けましょう。**初期症状としては、手足の痙攣や痛み、頭痛、嘔気、めまいなどと言われており、思い当たる場合は早めに医療機関を受診して下さい。家の中の対策としては、扇風機やエアコンでこまめに室温の調節、打ち水、遮光カーテンをつける等です。個人で出来る事としては、**たとえ家の中にいて喉が渴いていなくても、こまめに水分補給をすることです。出来ればただの水ではなくスポーツドリンクやお茶などが望ましいです。**特に高齢の方は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能が低下していたり、認知症の場合は自分から症状を訴えられない事があるため、十分注意して下さい。



二つ目は、お知らせになります。

**今秋9月5日に、当院の分院(クリニック)を羽ノ浦で開院致します。**35年間積み重ねてきた、循環器を中心とした内科診療で、県南の方々にもお役に立ちたいという思いから、開院に至りました。当院名誉院長日浅先生、当院副院長大住先生にもサポートして頂きます。もし当院かかりつけの方で、羽ノ浦以南にお住まいの場合でも通院可能です。お気軽にご相談下さい。

碩心館病院 院長 矢野 勇大



## 各部署の取り組み(地域連携室)

碩心館病院地域医療連携室を紹介させていただきます。

2020年6月に地域連携部門を立ち上げ、医療ソーシャルワーカー(社会福祉士)2名在籍し、地域の病院・診療所・福祉介護施設・各種事業所などと連携を取りながら、入退院・転院・レスパイト入院などの相談、病気によって引き起こされる問題などについての相談をお受けしています。

心不全や感染症(COVID19含め)など多種多様な合併症を抱える患者様も増加し、高齢化率の上昇、時代の流れの中で家族構成の変化がより一層多種多様になっています。医療・介護分野は、制度や法律の改正があるごとに複雑になっており、理解困難なことが増え不安もあると思います。そのような時には是非私達にご相談下さい。

医療ソーシャルワーカーとして看護師の経験を生かし、微力ながら皆様のお役に立ちたいと思います。

★ 看護師・社会福祉士 大平 延子 ★

今後も患者様のニーズに応じて必要な助言・支援が行えるようにサポートしていきたいと思えます。

★ 社会福祉士 西田 佑理 ★

## 研修報告(リハビリテーション部)

7月15・16日と日本心臓リハビリテーション学会に参加してきました。

本学会では、『間違いにくい心臓リハの探求』というテーマの下、循環器診療におけるリハビリテーションの最新のトピックスや知見を学ぶ場となっています。

心リハ学会は医師を初め、看護師・理学療法士・管理栄養士・臨床検査技師・薬剤師などのメディカルスタッフが参加しています。それぞれが異なる視点から心臓病の患者さんを良くしたいという一つのゴールに向かって様々な熱い議論を毎年行っています。

今回、感銘を受けた発表があったので少し紹介させていただきます。埼玉にある地域の病院長の発表の中で「患者さんの中には、受診することに敷居が高く感じ少々体調が悪いくらいだと受診を控えてしまう人がいると。我々から患者さんに寄り添い受診しやすいよう敷居を低くする関りが重要であると」話していました。

当院も県南の内科系総合病院として患者さんに来院してもらいやすいよう親しみやすい病院づくりをしていく必要性があると感じました。

リハビリテーション科 理学療法士 堀 隼人

## 徳島赤十字病院より研修医の先生が来られました



篠原 諒先生

4週間、地域医療プログラムでお世話になりました。今回の研修期間中には、急性期治療後や慢性期の医療を多く経験することができ、大変良い研修となりました。

また、医師の先生方のみならず、その他多くの職種の方々からも数多く学ばせて頂き、一医師として一回り大きくなれたと確信しています。次にお会いできる日には、もっと成長した姿をお見せ出来るよう、これからも努力を続けて参りますので、何卒よろしくお願い致します。ありがとうございました!



## 患者様から院長宛てにうれしいお手紙を頂きました

私は3Fで入院させていただいているUと申します。

5月4日、日赤病院で心臓の手術をしていただき、5月19日碩心館病院へ転医となり本日まで、温かい介護をしていただいたお陰で7月7日に退院することになりました。

入院中は大住Drをはじめ看護師の皆様、リハビリの先生、介護士様の知識や技術を十二分に患者さんに使ってくださり、ほんとうに感謝いたします。

職員の皆様の教育が出来ている素晴らしい病院であることが、私の人生で新たに徳島にもこんな病院があることに県人の1人として「誇り」に思っております。大変なお仕事ですが、身体に十分気を付けてください。病院の発展を心より願っています。

こちらこそ、ねぎらいのお言葉を頂いてありがとうございました。

これからも患者様に寄り添い、満足して頂ける様、より質の高い医療に励みたいと思えます。

院長 矢野 勇大



## 新任スタッフ紹介①部署②趣味③抱負



河野 真未

①看護部 ②ショッピング  
③患者様に安心感を与えられる看護を提供できるよう、知識の習得や技術の向上に励みたいと思えます。



武市 翔

①看護助手  
②サッカー(フットサル)、ボウリング、ドライブカラオケ、アウトドア全般  
③初心の気持ちを忘れずにこれからも患者様に喜んでいただけるよう頑張ります。