

## 季節を味わうヘルシー献立

ま 豆(豆類)

こ ごま(種実類)

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)



『まごわやさしい』という言葉をご存じですか？

この7文字は、取り入れることで健康的な食生活を送られる食材の頭文字を語呂合わせにしたものです。

今回はこれらの食材を使用したレシピを紹介します♪

### 鰻の焼き南蛮漬け



＜材料＞2人分  
アジ 2尾 新玉ねぎ 1/4個  
にんじん 1/4本 ピーマン 1個  
片栗粉 適量 塩、胡椒 少々  
ごま油 小さじ1  
だし汁 150cc 酢 大さじ1.5  
砂糖 大さじ1 醤油 大さじ1/2

#### ＜作り方＞

- 鰻は3枚におろし、食べやすい大きさに切る。新玉ねぎは薄くスライス。にんじん、ピーマンは千切りにする。
- 鰻に塩胡椒をふり、片栗粉をまぶして、ごま油を熱したフライパンで焼く。
- 混ぜ合わせた☆に②と①を熱いうちに入れて漬ける。

### さやえんどうと空豆のミモザサラダ



＜材料＞2人分  
さやえんどう 10本  
そら豆 8本  
塩 少々  
ハム 2枚  
レタス 1/4個  
卵 1個  
★ マヨネーズ 大さじ1  
酢 大さじ1/2  
塩、胡椒 少々

#### ＜作り方＞

- さやえんどう、空豆は塩を加えた熱湯で茹で、空豆は薄皮を剥く。ハムは放射状に切る。レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- 卵は固ゆでにして、白身は角切り、黄身は裏ごしする。
- ①と②の白身を合わせて皿に盛り、混ぜ合わせた★をかけて、上に黄身をふる。

#### 旬の食材

鰻: 5~7月 新玉ねぎ: 3~5月  
さやえんどう: 4~6月  
空豆: 4~6月  
レタス: 4~8月、11~12月

## 碩心館病院・担当医スケジュール

	〈月〉		〈火〉		〈水〉		〈木〉		〈金〉		〈土〉
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
矢野理事長	○		○		○		○				第2・4
矢野院長					○				○		
大住	○		○		○	○	○	○			第1・3・5
藤本							○	○	○	○	
日浅					○		○	○	○		
岩崎		16時 まで	○	16時 まで	○	16時 まで				16時 まで	
是松	○		○								
瀬野		○									
新居(整形)			○								
徳大整形											○
三宅(脳外)											第3のみ
佐竹(眼科)					○						

## 羽ノ浦クリニック・担当医スケジュール

	〈月〉	〈火〉	〈水〉	〈木〉	〈金〉	〈土〉
午前 9:00~12:00	休診	藤本	大住	日浅	岩崎	休診
午後 14:00~17:00		藤本	矢野院長	矢野院長	休診	

2023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. 57 / 春号

#### 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 ]

<https://www.sekishinkan.or.jp/>



## RSウイルスワクチンについて

今年は気候変動で例年より遅くなった、待ちに待った桜の季節も、早や終わってしまいました。

昨年、副院長に就任された大住 真敬先生は、既に多くの患者様に支持を頂いており、嬉しい限りです。

今年度より、また新しく糖尿病内科の専門医である岩崎 優先生が就任されました。大住先生同様、患者様に期待される、より良い医療を目指して、頑張っていたいただきたいと思います。

さて今回は、RSウイルスワクチンのお話をさせていただきます。

RSウイルスとはインフルエンザや新型コロナウイルスと同じく呼吸器感染症を起こすウイルスです。

今までは主に小児科領域で問題になっていましたが、最近になって高齢者でも今まで考えていたより多くの方が感染していることが明らかになってきました。

そのような流れもあり、最近本邦でも高齢者を対象にRSウイルスワクチンが接種できるようになりました。

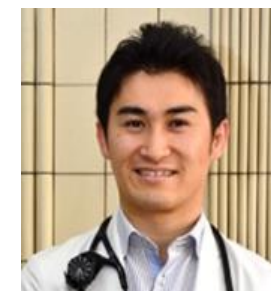
米国発の研究では、RSウイルス感染を7割くらい予防できるようですが、入院や死亡を減らすかどうかはまだ不明です。

一生のうち1回接種が良いのですが、2万5千円と高額であることもあり、現時点では全ての高齢者に推奨はせず、心不全や肺気腫、喘息などの基礎疾患をお持ちの方は接種しても良いと考えています。

徳島県内で接種している方もまだ少数ですがおられるようです。

もし興味のある方がいらっしゃったら、当院スタッフまでお声かけいただければ幸いです。

院長 矢野 勇大



## 新任医師紹介

徳島出身・徳島育ちの生粋の阿波っ子です。

徳島大学医学部卒業後は、徳島赤十字病院で初期研修を経て、総合診療内科、糖尿病・内分泌内科を専門としてきました。

徳島の中核病院として「断らない医療」を担いつつも、

「最善の医療」を提供できるように、専科を問わず様々な疾患へ対応できるよう、研鑽を積んでまいりました。

疾患だけでなく、疾患背景となる患者さんの人生も含めて、寄り添う医療が提供できるよう、これからも一層努力してまいります。



## 心不全教室を開催しました

当院の心不全教室は、心不全の再発予防を目的とした新しい取り組みで医師を中心とした心不全チームが心不全にまつわる色々なお話を予定しています。  
※心不全チームとは、医師と心不全療養指導士の資格を取った当院の理学療法士、薬剤師、管理栄養士と看護師、社会福祉士で構成しているチームです。



4月13日(土)に第1回心不全教室を開催しました。大住医師、眞本看護師、齋藤薬剤師、堀理学療法士の4名が心不全の説明と心臓を悪くする原因についてお話しさせていただきました。

今回は入院の患者様、外来の患者様、そのご家族様の14名が参加されました。皆様から多くの質問があり、心不全に高い関心を持たれていると実感しました。参加された皆様、誠にありがとうございました。今後は年数回、教室を開催する予定としています。お気軽にご参加ください。

心不全チーム 理学療法士 堀

## 各部署の紹介(放射線部)

当院の放射線部には2名の診療放射線技師が在籍しています。一般撮影、骨密度測定、CT、心臓カテーテル検査に従事しています。



2024年2月にCT装置が更新され、80列CT(キャノン社製Aquilion Lightning / Helios Edition)が導入されました。

従来のCTに比較して【低線量、短時間、高画質】での撮影が可能な装置となっており、頭部、胸部、腹部、脊椎、四肢などあらゆる部位が撮影できます。



単純検査に加えて必要な患者様には造影検査も行っており、患者様の治療方針の決定に役立つ重要なデータを迅速に提供しています。

患者様に安心して検査を受けてもらえるように日々努めていますので、何かご質問や不安なことなどありましたら、お気軽にお声かけください。

## 減量成功患者様にインタビュー



肥満外来で減量に成功されたS様のインタビューをホームページに掲載予定です。

自己流ダイエットを頑張っても痩せられなかったS様ですが、肥満外来を受診されてから半年で15.6kgの減量に成功し、10ヶ月ほど経過した現在では19.7kgも減量されています。

『肥満は万病のもと』と言われ、肥満外来の受診は未病対策につながります。気になるけど肥満外来に行くほどでは無いかと思われている方も、是非、ご覧になってみてください。



また、ご自身や大切な方の健康状態に気を向けるためにも、受診してみたいかご検討でしょうか？  
碩心館病院ホームページアドレス <https://sekishinkan.or.jp>



## 新入職員紹介 ①部署 ②趣味 ③抱負



- ①薬剤部
- ②映画鑑賞
- ③お薬に対する不安等を取り除ける薬剤師になります。

紋田 覇月



- ①看護部
- ②ドライブ
- ③日々、学びを深めながら、頑張ります。よろしくお願いします。

佐藤 夏輝



- ①看護部
- ②バレーボール
- ③いつも笑顔で看護を提供できるように頑張ります。

山口 あやの



- ①看護部
- ②旅行、音楽鑑賞
- ③これまでの経験を活かしつつ、また新たな環境で患者様に寄り添った看護を行えるように頑張ります。

品川 里穂



- ①看護部
- ②ライブ鑑賞
- ③初めてのことが多く、緊張と不安はありますが、先輩方が丁寧に指導して下さい、日々頑張っています。これから職場に慣れ、知識と技術を習得していきたいです。

仁井田 美鈴



- ①看護部
- ②スポーツ観戦
- ③知識や技術、経験を増やし、一人ひとりに寄り添った看護ができるよう頑張りたいと思います。

福井 美咲



- ①看護部
- ②読書
- ③少しでも早く一人前になれるよう頑張ります。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。

大場 風凜



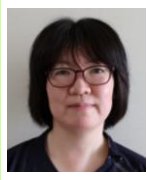
- ①看護部
- ②音楽・テレビ鑑賞
- ③正確・丁寧な外来業務が実施できるようになり、優しさをモットーに看護を提供していきます。

仁義 由美



- ①看護部
- ②スマホゲーム、ボイ活
- ③不安を抱えている患者様に来てよかったと思って頂ける丁寧で安心できる看護を目指していきたいと思っています。スタッフの一員として活躍できるよう頑張ります。

岡本 遥



- ①看護助手
- ②まんがを読む
- ③1日でも早く覚えたいです。

二宮 佐矢賀



- ①栄養管理部
- ②テニス
- ③患者様一人ひとりに寄り添ったお食事を提供できるように頑張ります。

森 美津希

碩心館病院に新しく11名のスタッフが仲間入りしました。既存のスタッフも日々、新しく知識・技術を身に付けてながら、さらにパワーアップして、皆様の健康をサポートしていきますので、よろしくお願いいたします！