

教室・イベント

季節を感じる簡単ヘルシー料理

食欲がアップするピリ辛料理とそれに合わせたフルーツ料理でさっぱりと食欲不振になりがちな猛暑を乗り切りましょう！

ししとうとエビのペペロンチーノ

材料/1人分
ししとうがらし・・・75g
むきエビ・・・75g
にんにくの薄切り・・・1かけ分
オリーブオイル・・・大さじ1
パスタ・・・乾80g
塩・あらびき黒こしょう・・・少々



今回使用したパスタの種類はアルチェネロ(全粒粉パスタ)です。その他、お米100%の「ライスパスタ」や、グルテンフリーの「ディヴェット」(パスタの種類)もオススメです。

作り方

1. ししとうはへたを取り除き、斜めに切る。エビはたたき粉適量をもみ込み、水で洗って水けをふく。
2. フライパンにニンニク・オリーブオイルを入れて弱火で熱し、香りが立ったら中火にして1を加え、エビに火が通るまでいためる。
3. なべに湯を沸かして塩を入れスパゲッティをゆでる。ざるにあげて湯をきる。
4. 2にパスタとゆで汁(大さじ1)を加えていため合わせ、塩をふって混ぜる。

一般的な小麦粉のパスタと比べ、食物繊維やビタミンを多く含んでいます。また、低カロリー・低糖質です！

フルーツサラダ

材料/1人分
モッツアレラチーズ・・・5個
レタス・・・15g
ミニトマト・・・4個
りんご・オレンジ・・・1/4個



作り方

1. レタス・フルーツをお好みの大きさに切る。ミニトマトは半分にきる。
2. ボウルに切った材料を入れ、ヨーグルトドレッシングであえる。
3. 皿の周りにレタスを盛り付け、真ん中に2とチーズをのせて完成。

ヨーグルトドレッシング

材料/1人分
無糖ヨーグルト：50g / マヨネーズ：大さじ1/2
レモン汁：小さじ1/2 / 塩こしょう：少々
混ぜ合わせたら出来上がり

担当医スケジュール

		<月>	<火>	<水>	<木>	<金>	<土>
循環器	午前	矢野	矢野	矢野	矢野	矢野	矢野 第2・4 (土曜日)
	午後	矢野	14:30~15:30				
内科	午前	藤本	藤本	藤本	藤本	藤本	矢野勇大
	午後	藤本	藤本	藤本			
心臓 心不全 細動	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	宮本 第1・3・5 (土曜日)
	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				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

2022年8月発行
碩心館病院 広報委員会

vol.50 / 夏号

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。
- 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/>



その腰痛、大丈夫ですか？(骨粗鬆症について)

今年も過去記録の無い様な猛暑の日々が続いています。皆様には適切な熱中症対策(水分補給と適切な休養)をして頂いて、この夏を元気に乗り切りましょう。

今回は、まだまだ世間では認知度の高くない**骨粗鬆症**についてお話しします。**骨粗鬆症とは、骨密度が低下して骨折しやすくなる状態**の事です。男性よりも女性が圧倒的に多く、女性の40歳以上の4-5人に1人、後期高齢者に絞って言えば約2人に1人が骨粗鬆症と言われています。原因としては閉経に伴うホルモン異常であったり、栄養や生活様式、特定の疾患や薬剤が関係します。

骨粗鬆症で起きる骨折で重要なものは、大腿骨(ふとももの骨)と脊椎(背骨)の骨折です。大腿骨が骨折すると歩けなくなり、脊椎が骨折すると背中が丸まった姿勢になって転倒しやすくなります。さらに骨折の有無に関わらず骨粗鬆症を患うと死亡率が上昇すると言われていますので、決して侮ってはいけません。

一度骨折してしまうと治すことが難しいので、骨粗鬆症を早期に発見して薬剤や生活指導で治療することが重要です。最近では良いお薬も出てきており、骨折の予防をすることができるようになりました。

特に検査した方が良いのは、65歳以上の女性です。腰痛や腰が曲がってきたのを年齢のせいにしていませんか？ご相談いただければ、当院で診断することができます。お気軽にお声かけいただければと思います。

碩心館病院 副院長 矢野 勇大





各部署の取り組み(看護部編)



看護部 40名(看護学生3名含む) 介護福祉士 5名 看護助手 8名

- ・常に患者様のことを思い行動する
- ・新しい知識を取り入れ、技術の向上に努める
- ・常に笑顔で接する

以上を理念とし、思いやりのある人材を育成する組織文化があります。積極的に看護学生の受け入れや新人教育にも力を入れています。また、研修1人1研修以上/年を掲げ、資格取得やスキルアップを促しています。



当院では在宅復帰を目指し、治療やリハビリを目的とした患者様が多く通院、あるいは入院されています。疾患で見ると以前にもまして心不全の患者様が急増しており、入退院を繰り返すケースも少なくありません。看護師はチーム医療の中で、最も患者様に近い存在として、心不全療養指導士や多職種と協働し、そういった患者様の療養指導に力を入れています。入院中より心不全手帳の使用に慣れて頂き、食事・体重管理の方法、心不全症状の理解、症状に伴う受診のタイミングポイントなど、セルフ行動がとれる事を目標として、外来・地域でも活用できるようなシステム作りに取り組んでいます。

医療は『病院完結型』から『地域完結型』へ移りつつあり、『医療』の視点だけでなく『生活』の視点を持って、患者様に限らず地域の人々の『生活の質』の向上に貢献できる組織でありたいと考えています。

糖尿病療養指導士の資格を取得しました

この度、当院にて糖尿病療養指導士の資格試験に2名が合格しました(看護師・薬剤師各1名)



糖尿病療養指導士とは、糖尿病患者さまに専門的で質の高い医療を提供する目的で設立された資格です。患者様の高齢化および生活習慣や病態の多様化に伴い、療養指導には患者様の属性をふまえた個別化が求められています。個々の患者様に必要なことを把握し、糖尿病の予防と管理のため、多職種で連携し細やかな医療を提供できるよう日々精進し活動していきたいと考えています。

看護師:竹中 薬剤師:齋藤

徳島赤十字病院より研修医の先生が来られました



瀧 亮佑先生

1ヶ月ほどの短い期間ではありましたが、外来診療・病棟業務・検査など多くの経験をさせていただきました。普段、急性期の患者さんを診療することが多く、その後のリハビリからの社会復帰を目的とする貴院での研修は、私にとって医療従事者としての視野を広げる大変貴重な経験となりました。地域の皆様により良い医療が提供できるよう、これからも日々精進していきたいと思っております。



奥村 友先生

4週間の地域病院研修のプログラムの一環で碩心館病院で研修させていただきました。日赤では1~2週間程度の急性期治療を終えて退院・転院することが多く、その後の経過について思いを馳せることは多くはありませんでした。今回4週間の研修を経て、転院後のリハビリテーションや自宅退院後のフォローの重要性を感じ、疾患だけではなく患者の生活背景にまで考えを巡らせる必要があると思いました。



研修報告



6月11日・12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、共創する心臓リハビリテーションというテーマの下、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。学会に参加し始めて5年ほどになりますが、毎年新しいことを知ることができ多くのことを学ぶことができます。

今回、私が学んだことを一つここで紹介させていただきます。

“フレイル”という言葉は皆さんご存じでしょうか？これは心疾患を有する患者に限った話ではありませんが、年齢とともに体の機能は低下していきます。少しずつ衰えていく虚弱な状態をフレイルと表現します。この中でも“噛む”“話す”といった機能が加齢や疾患により低下することをオーラルフレイルと呼びます。それが原因で体が弱ってしまうということが問題視されています。

これは食べにくい⇒やわらかいものばかり食べる(偏食)⇒食欲が落ちる⇒栄養不足⇒筋肉が付きにくい・疲れやすい⇒活動性低下と繋がっていきます。

あまり食事が十分にとれていない状態での運動は逆効果になる場合もありますので、理学療法士としては注意している部分になります。当院でもこういった問題に直面することがありますので今後の課題として取り組んでまいりたいと思います。皆さんもまず栄養をしっかり取るためのお口の状態を一度見直されてはいかがでしょうか？

リハビリテーション科 理学療法士 堀 隼人



訪問リハビリのご案内

この度、医療保険または介護保険の介護認定(要支援1,2や要介護1~5)を受けた方を対象に訪問リハビリテーションを始めました。

(介護認定を受けられている方は、介護保険を利用したリハビリテーションが優先されます)「体力をつけたい」「歩くのが不安」「身の回りのことができなくなってきた」「リハビリしたいけど交通手段がない」など不安や困っている方に対してご自宅を訪問しリハビリを行います。興味を持たれた方は当リハビリテーション部もしくは担当ケアマネージャーまでご連絡ください。



新任スタッフ紹介①部署②趣味③抱負



尾崎 彩乃

①事務部 ②ダンス
③仕事の重要度と優先度を常に把握するよう心掛け、効率的な業務処理を頑張りたいと思います。



平田 命音

①看護部 ②飲酒
③知識を増やしながら、多くの経験を通して技術を高めたいです。



堀 隼人

①リハビリテーション②筋トレ・釣り
③循環器の診療に興味があり、理学療法士になってからは心臓リハビリや呼吸リハビリの領域に力を入れて勉強していました。この知識を活かし患者様の役に立てよう努力したいと思っています。



岡久 李湖

①看護部②ドライブ
③看護技術をスキルアップ出来るように頑張ります。