

教室のお知らせ

ワーファリン教室

ワーファリン・DOAC 服用時の注意点を薬剤師と管理栄養士がお話します。

2023年1月17日、3月7日に開催予定です。

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観点で糖尿病についてお話します。教室の内容・日程が決まり次第お知らせします。

季節を味わうヘルシー献立 たっぷりキノコと鮭の豆乳鍋



冬が旬の白菜にはビタミンCが含まれており、風邪や病気に対する抵抗力を増やします。

鮭にはEPAやDHAが含まれ血液の流れをよくする働きがあります。

きのこ類は食物繊維が多くお腹の調子を整える、腸内の有害物質を吸着して排泄したり、少量で満腹感をもたらしてくれます。

小松菜はカルシウムがほうれん草の約3倍含まれ、骨粗鬆症予防にピッタリです。

お鍋を食べると体温が上がり免疫力もアップします。寒い冬にはピッタリの料理です♪

材料

鮭…2切れ 豆腐…お好み量 白菜…1/8切れ 小松菜…1束
しめじ…1/2パック まいたけ1/2パック えのき…1/2パック
長ネギ…お好み量 豆乳…250ml だし汁…500ml みそ…大匙3

作り方

1. 鮭は、適当な大きさに切る。小松菜は別に茹でておき包丁幅程度に切る。白菜、長ネギは食べやすい大きさに切る。
キノコ類は、石附をとり適当な大きさにほぐす。
2. 鍋に、豆乳・だし汁(カツオと昆布のだし)を入れ火にかける。みそをとき味を調える。
3. ②の鍋に、①の材料を火の通りにくい鮭から順次入れる。ぐつぐつ煮えたら出来上がり。

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 |
| | 午後 | 矢野 | 矢野 | | | | 矢野 第2・4 |
| 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 | | | |
| 心不全 心細動 | 午前 | | | 日浅 | 日浅 | 日浅 | |
| | 午後 | | | 日浅 | 日浅 | 日浅 | |
| 総合診療 | 午前 | 是松 | 是松 | 宮本 | 宮本 | 宮本 | 宮本 |
| | 午後 | | | 宮本 | 宮本 | 宮本 | 第1・3・5 |
| 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 |
| | 午後 | | | | | | |
| 各種検査 | 午前 | | | 片岡 (消化器) | | 友成 (消化器) | |

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。

令和5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.52 / 冬号

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>



[理事長挨拶]

明けましておめでとうございます。当院は1月14日で35周年を迎えました。今思うとあつという間の年月でした。色々苦勞したこともありますが職員と共に患者さんの生命を守ることができ非常に嬉しく思っています。

今年4月からは現副院長である長男が病院の新院長として重責を担ってくれます。循環器病・糖尿病・消化器病に加え、新院長の専門である感染症(肺炎など)も診療できるようになり、さらに皆様のご期待に応えることができるようになります。今年もよろしくお願い申し上げます。

循環器病に目を移しますと、高齢の心房細動の患者さんが急増しています。生命予後、機能予後を有意に悪化させるためであります。心房細動を有する例は有しない例に対し、心不全のリスクが4.19倍、脳卒中は2.42倍、総死亡が1.46倍、心臓突然死が1.88倍増加していました。80歳以上の男性の心房細動の有病率は10%を超えています。心房細動の患者さんでは高齢になるほど血栓塞栓のリスクが高くなりさらに生命予後を悪化させる心不全合併例も増加します。

健康寿命短縮の大きな要因は、認知症と脳血管障害であり、心房細動に起因する心原性脳梗塞(脳塞栓症)の重要度は高く、適切な治療が健康寿命を延ばすために必要であります。

高齢になれば一度、心電図検診を受けましょう。症状が無い人も多くいますので注意が必要です。自分で一度、脈を測ってみましょう。リズムがバラバラなら心房細動の可能性が大です。一度、検脈もしてみましょう。

碩心館病院 理事長 矢野 勇人



Dr日浅のミニ講座



私の診察室から(2)

～身体をスムーズに正確に診るために～



外来担当の朝、本日も予約患者さんでいっぱい、忙しくなりそうだ。気合いを入れていこう！あつという間にもう10時、これまでは順調な流れで良かった。心配していた心不全のS夫さんは元気だったし胸部X線写真も良好。何より、何より。次はF美さん---あれ！今日は着物か。そういえばF美さんは着物が趣味と言っていたなあ。この方の不整脈は良性のものだし、最近症状も落ち着いているとおっしゃる。じゃあ、身体を診察させていただこう。「すみません。心臓の音を聴かせて下さい」、「先生、ちょっと待って下さい。着物を取りますから」、「前をはだけるだけで聴けますよ」、「先生、この着物ちゃんと脱がなければ前がはだけられないのですよ」。足の触診をするのに足袋を脱いでもらわなければならず、お腹の触診にも時間がかかった。診察が終わって着るのにも手間取った。普段なら着物姿の女性は素敵だと思うけど、診察の際は診察しやすい服で来て欲しいなあ。結局、F美さんのために20分もかかってしまい、後の患者さんを診るスケジュールが狂ってしまった。大変だ。もっと気合いを入れて頑張らなくちゃ。

患者さんの身体を正確に診るため、服装だけでなく次のようなことを理解して診察を受けていただきたいとします。私は次の6つの点を基本に身体を診ています。それぞれの診察の際に患者さんに協力して欲しいことは以下の通りです。

- 1) 両手の脈をとります；両手の掌を上向きにして差し出して下さい。
- 2) 心臓の音を聴きます；静かに普通の呼吸をして下さい。深呼吸をすると呼吸音で心臓の音が聴けなくなります。
- 3) 左右の首に血管雑音が無いか聴きます；ごく短時間軽く息を止めて下さい。
- 4) 肺に血液がよどんでいないか、水がたまっていないか背中で呼吸音を聴きます；このときはなるべく深い呼吸を繰り返して下さい。
- 5) 左右の足背や踵の脈が良く触知するか診ます；ベッドに仰向けになり素足で足を少し開き加減にして下さい。
- 6) 腹部血管に瘤が出来ていないか触知します；臍の直下にある腹部大動脈を触るために膝を伸ばしてベッドに寝て下さい。

なお、心臓、首、肺等の聴診をしている間の会話は厳禁です。聴診器はわずかな音でも拾うように作られているため、患者さんにとっては普通の発声でも、医師の耳には大鐘をついているような音がします。

名誉院長 日浅 芳一



日赤より研修医の先生が来られました



今井 達也先生

4週間という短い期間でしたが、ありがとうございました。普段患者さんの薬歴や情報提供書からしか知れなかった他院での医療を直に体験でき、有意義な時間でした。かかわってくださった碩心館のスタッフの皆様には大変感謝しています。



新型コロナ対策について



2023年もよろしくお願いたします。新型コロナウイルス感染症も3年目を迎えて長期戦の様相を呈してきました。今後は病原性の低下、ワクチンの普及を見越して公衆衛生上の厳しい対応を緩める方向に舵を切るのではないかと多くの専門家が予想しています。具体的には入院・治療費用の公費負担終了やワクチン有償化、定点報告化、などです。確かにオミクロン以後では、実際に診療している者として全く別の疾患ではないかというくらい経過が軽い印象を受けます。

しかしワクチンを打っていない人、免疫不全のある人は相変わらず肺炎を起こして入院してきています。対応が変わっても病気が消えるわけではありません。引き続き、現実的な感染予防策を続けていきましょう。

個人的な話として、4月から院長職の重責を藤本先生から引き継がせていただく予定です。厳しい舵取りが求められますが、県外で学んだ知識・経験を生かして、新しい碩心館病院が地域の患者様にさらに来て頂きやすい病院になれるよう邁進する所存です。

副院長 矢野 勇大



研修報告



昨年の8月28日に徳島赤十字病院で開催された緩和ケア研修会へ参加してきました。緩和ケアとは病気によって生じる痛みや苦しみを和らげて、患者様の身体の苦痛や心の痛みを軽くする医療のことで、がんだけでなく慢性心不全、末期腎不全、慢性閉塞性肺疾患(COPD)など色々な疾患の方が対象となります。

今回の研修は、講師の先生から提示された患者様の事例をグループに分かれて話し合い、代表者が問題点やそれに対する解決策を発表するという形式でした。自分のグループでの話し合いの場では、薬剤師の立場から薬剤の種類や飲む回数を提案しました。発表後、講師の先生方から講評していただき、大変勉強になりました。

また、実際の患者様を想定したシナリオをもとに、医療従事者・患者・観察者の役をそれぞれ1回ずつ交代で演じるロールプレイングを行いました。事前に色々考えていても、その場の流れで言いたいことがうまく言えなかったり、余分に言いすぎてしまったりしたので、コミュニケーションの難しさを感じました。

この研修を通して、患者様の希望をなるべく叶えられるようにするため、各職種間で連携し必要な情報やケアを適切に提供することの大切さを感じました。今後の仕事に生かしていきたいと思っております。

薬剤師 齋藤 美香

