

季節を味わうヘルシー料理

『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。

- ま 豆（豆類）
- ご ま（種実類）
- わ かめ（海藻類）
- や さい（野菜類）
- さ かな（魚介類）
- い たけ（きのこ類）
- い も（いも類）

生春巻き



- ＜材料＞8本分
- ・ライスペーパー 8枚
 - ・えび(ポイル) 6尾
 - ・サーモン(刺身用) 8切
 - ・きゅうり 1/2本
 - ・レタス 3枚
 - ・大葉 4枚
 - ・アボカド 1/2個
 - ・にんじん 1/2本

生春巻きの具材は蒸し鶏、クリームチーズ、好きな野菜に変えても美味しくいただけます！

- ☆スイートチリソース
- ・砂糖 大さじ1
 - ・酢 大さじ1
 - ・豆板醤 小さじ1/3
- ★ごま醤油たれ
- ・醤油 大さじ1/2
 - ・砂糖 大さじ1/2
 - ・おろし生姜 小さじ1/2
 - ・酢 大さじ1/2
 - ・ゴマ油 大さじ1/2
 - ・白りごま 小さじ1

＜作り方＞

- ①海老は縦半分に切る。きゅうり、レタス、にんじん、大葉は千切りにする。アボカドは皮をむき、薄くスライスする。
- ②ライスペーパーを水に濡らして水気を切る。ライスペーパーの上に具材を置いて隙間が無いように巻く。
- ③★と☆をそれぞれ混ぜ合わせる。

手作り経口補水液

軽い運動の水分補給にはスポーツドリンク、暑さや運動で大量に汗をかいた時や下痢嘔吐があった時など体内の水分を多く失った時は経口補水液と使い分けましょう！

＜材料＞1ℓ分

- ・水 1ℓ
- ・砂糖 40g
- ・塩 3g
- ・レモン果汁やすだち果汁 お好みで

＜作り方＞

- ①水に材料を全て入れて、よく混ぜて完成！
- ※水は沸騰させた水や未開封のペットボトルのものを使用してください。

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
日浅					○		○	○	○		
藤本							○	○	○	○	○
岩崎			○	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)					○						

予告なく変更になる場合がございます。

碩心館病院 診療時間

午前 9:00～12:00
午後 14:30～17:30

※診察は予約制となっています。
※**急患**はこの限りではございません。

せきしんかん羽ノ浦クリニック 診療時間

午前 9:00～12:00
午後 14:00～17:00

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	岩崎	藤本	大住	日浅	岩崎	休診
午後 14:00～17:00	休診	藤本	矢野院長	矢野院長	休診	

2024年7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. 58 / 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。

碩心館病院 ☎ : 0885-32-3555
せきしんかん羽ノ浦クリニック ☎ : 0884-24-8585
FAX : 0885-32-3539
ホームページアドレス
<https://www.sekishinkan.or.jp/>



睡眠の重要性について

暑い日が続いていますが、皆様の体調はいかがでしょう？
今回は健康長寿にとって睡眠の重要性についてお話ししようと思います。
まず、2022年にAHA(米国心臓協会)が発表した心血管健康指標8項目のLife's Essential 8(LE8)についてお話ししようと思います。
LE8は、2010年にAHAが提示した心血管健康指標7項目のLife's Simple 7(LS7)を改訂したものになります。



LE8は、これまでの7項目(食習慣・身体活動・喫煙・BMI・脂質・血糖・血圧)に【睡眠】を加えた8項目になります。

睡眠は脳卒中や心筋梗塞の予防だけでなく、認知症の予防にも効果があると言われております。

さらに以前までの7項目に対しても睡眠時間が短い場合は悪影響を及ぼすとも言われております。

しかし、日本は世界屈指の「不眠大国」になっております。
厚生労働省の発表では、日本人の睡眠時間は短く約4割の人が6時間未満と回答しております。平均睡眠時間は7時間22分で経済協力開発機構の調べでは調査対象の33カ国のうち最下位でありました。

暑い夜が続きますが睡眠をしっかり確保することが健康長寿に必須になります。
働く世代は1日6時間以上の睡眠時間を確保するようにしてください!!!



副院長 大住 真敬

学会報告



7月13・14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、『サイエンスしていく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。

今回は第30回という記念すべき大会で徳島大学病院が主体となり神戸で開催されました。

今回、私は「当院における心不全再入院予防を目的とした退院後早期の訪問支援の取り組み」について発表しました。
心不全は再入院が多い疾患として知られており、再入院を予防することが大事だと言われています。

今回の取り組みに関して「非常に積極的で良い取り組みですね」とコメントを頂きました。

当院では、心不全再入院予防を目的に多くの活動に取り組んでいます。
直近では**8月28日(水)**に**健康教室を開催**する予定としています。(詳細はチラシでご確認ください)
皆様の参加をお待ちしています。

リハビリテーション科 理学療法士 堀 隼人



せきしんかん羽ノ浦クリニックだより



2024年9月6日を持ちまして、**当クリニック開院1周年**を無事に迎えることができます。
月曜日の診療も始まり、ますます地域に根ざした医療を行えるよう努力してまいります。
また、「このクリニックにかかって良かった」というお声もいただき、スタッフ一同、より一層精進していきますので今後ともよろしくお願いいたします。

新しい先生が仲間入り★

月曜日・金曜日の午前診療は本院碩心館病院の岩崎医師が担当しています。
患者様に寄り添った診療をしてれると評判です。
少しでも気になること、不安なことがあれば相談してみてください。



診察の順番について

診察の順番は、基本的に**予約の方優先**となります。
※予約外の方の診察も、お受けしております。
※患者様の状態等により、医師の判断で順番が前後する場合がございます。
ご了承ください。



各部署の紹介(薬剤部)

当院薬剤部は、今年合格したばかりの薬剤師が1名増え、4月から3名体制となりました。

お気軽にご相談ください!



薬剤部は患者様の薬物療法全般について関わっていて、主に入院患者様の薬の調剤・監査、病棟での薬剤管理指導、医薬品情報管理・医薬品情報提供などの業務を行っています。

また、外来患者様には自己血糖測定器の使い方を説明したり、他の医療機関からの薬との飲み合わせを調べたり、薬の相談を受けたりするなど関わりを持っています。

他には、他部署との連携によるチーム医療にも参加し、個々の患者様に応じたきめ細かい調節をしています。

医薬品の安心・安全な適正使用を提供すること、地域の中小病院に勤務する薬剤師としてオールラウンドな知識を習得することも大切にしています。

患者様が気軽に声を掛けられる雰囲気を感じていますので、何でもご相談くださいね。



新入職員紹介 ①部署 ②趣味 ③抱負

①地域連携部
②鳥の観察
③循環器の知識を増やし少しでも患者様の不安を取り除けるように支援していきます。

吉岡 公美

①看護助手部
②アニメ鑑賞
③早く仕事を覚えられよう一生懸命、頑張ります!!

岡島 藍

①看護助手部
②舞台観劇
③患者様一人ひとりと向き合い、寄り添うことができるよう。頑張ります。

濱田 美空

①看護助手部
②バレーボール
③1日も早く仕事を覚え、患者様に寄り添った介護を目指し努力します。

湯浅 美千代

①看護助手部
②手芸等
③仕事をなるべく早く覚えたいと思います

堀 満

①栄養管理部
②音楽鑑賞
③患者様お一人お一人に寄り添った栄養食事相談、食事提供に努めてまいります。

鎌倉 綾