

## 季節を味わうヘルシー料理

**ま** 豆(豆類)

**ご** 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**秋の味覚・キノコ**を使って**カロリーダウン**したレシピを紹介します♪

### キノコそぼろのピビンバ



《材料》2人分

【ナムル】

・豆もやし 50g  
・小松菜 50g  
・ぶなしめじ 30g  
・にんじん 30g  
・ゴマ油 小さじ1  
・塩こしょう 少々  
  
・米飯 お好みで  
・卵黄 2個

【キノコそぼろ】

・鶏ひき肉 30g  
・えのきだけ 20g  
・砂糖 大さじ1  
・コチュジャン 大さじ2/3  
・濃口醤油 大さじ1/2  
・おろしにんにく 適量  
・おろし生姜 適量

《作り方》

- ①小松菜は食べやすい大きさに切る。ぶなしめじは石づきを切ってほぐす。にんじんは千切りにする。えのきだけはみじん切りにする。
- ②ナムル用の野菜を600wの電子レンジで約3分間加熱し、水気を切ってゴマ油、塩こしょうを和える。
- ③キノコそぼろの材料を全て混ぜ合わせ、600wの電子レンジで約5分間加熱する。
- ④ご飯を盛った丼にナムル、キノコそぼろを盛り付け、卵黄をのせる。

## 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<br>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<br>9:00～12:00  | 岩崎  | 藤本  | 大住   | 日浅   | 岩崎  | 休診  |
| 午後<br>14:00～17:00 | 休診  | 藤本  | 矢野院長 | 矢野院長 | 休診  |     |

2024年10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. 59 / 秋号

## 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/>



## 信頼の医療を行うための10箇条

いつも碩心館病院やせきしんかん羽ノ浦クリニックを受診して戴きありがとうございます。  
多数の患者さんを限られた時間で診察しているなかで、どうしたら良い医療を行い、患者さんと信頼しあえる関係になれるか毎日模索しています。  
以下は、ささえあい医療人権センターCOML(コムル)が作成した「医者にかかるための10箇条」を私なりに修正したものです。  
私たちはこの10箇条を患者さんのみならず、自分たちの心得とも考え、一緒に実践していきたいと思っています。

1. 伝えたいことは簡潔にメモにし、お薬手帳や他院の検査データも持参  
症状、病歴、薬歴(アレルギーも)等、伝えたいことを簡潔に、大事な順番にメモにして受けつけ時にもって渡して下さると助かります。
2. 予約時間や約束ごとを守って下さい  
予約は病院と患者さんの約束です。無断キャンセルは診療に不都合を生じます。  
閉院ギリギリのかけこみ受診は十分な診療が出来ないことがあります。
3. 診察の始まりはあいさつから  
診察室に入室すると、黙って椅子に座るのでなく、お互いに「こんにちは」、「おはようございます」と挨拶を交わすことがより良い関係を作る第一歩です。
4. 自覚症状と病歴はあなたの伝える最も大切な情報  
症状が診断の最も大きな手掛かりになります。いつから、どの辺りが、どのような不具合か、前回受診から変化したこと等を具体的に話して下さい。  
これらを身体診察の前に教えてください、医師はそれに基づいて、症状と身体の合致箇所を重点的に診ます。
5. 診察しやすい服装で受診  
円滑な診察のため手首や足先、胸や腹等をずらしやすく出しやすい服装で来て下さい。
6. 分からないことや納得できないことは遠慮なく質問  
診断や治療方針で自分の考えと一致しないときや理解できないことは遠慮なく質問して下さい。  
医師に聞きにくいことがあれば、看護師や他のスタッフでも結構です。
7. これからの見通しを聞く  
どんなことができるか、どこまで回復するか、治療期間はどれくらい必要か等これからの見通しを聞いて下さい。
8. 大事なことはメモにとっておく  
私たちも重要なことはメモしてお渡していますが、診察後、その日の診察で大事だったと思うことをすぐメモに取っておくと役立ちます。
9. 医療には限界や不確実なことがあることも知っておく  
医療が進歩しても、治せない病気も数多くあります。治療法にも種々あり、それぞれ長所、短所があり、良いと思って行ったことでも結果が必ずしも良好とは限りません。
10. 治療方法を決めるのはあなたです  
病気の状態のみならず、家庭状況、経済状況、人生に対する価値観等人によって様々です。  
これらを総合的に考慮し治療方針を最終的に判断するのはあなたです。

碩心館病院 名誉院長 日浅 芳一

## 健康教室を開催しました！

8月28日に健康教室を開催しました。  
入院されている方・外来通院されている方・ご家族様を含め、19名の方にご参加いただきました。誠にありがとうございました。

健康教室ですが、疾患啓発を目的とした当院の新しい取り組みであり当院の職員からさまざまな健康に関する話や体験を提供させていただいております。

前は「心不全教室」として開催しておりましたが、今回から「健康教室」という名称で開催することになりました。



岩崎医師の糖尿病合併症のお話

今回のテーマは「糖尿病の合併症と食事療法」で、岩崎医師と管理栄養士からお話をさせていただきました。また、ご自身の身体の状態を知るために体組成測定やフットケアもさせていただきました。講演や体組成測定では参加者の皆様から多くの質問をいただき、興味や関心を持っていただいていると実感しております。

次回の開催は来年度を予定しております。

碩心館病院 健康教室担当 堀



体脂肪量や筋肉量などが分かる体組成測定

## 「せきしんかん羽ノ浦クリニック」だより



やっと朝夕、涼しくなり、秋らしく過ごしやすいなってきました。  
今年も、あと2か月！！  
体調と相談しながら運動も日常に取り入れて乗り切りましょう！



最近、テレビCMでもよく目にする**带状疱疹ワクチン・肺炎球菌ワクチン**を当クリニックでも接種をオススメしています。

接種に対して、不安なこと気になることなどありましたら、医師、看護師又は受付に気軽にご相談ください。

【接種日時】火～木 9:00～11:30/14:00～16:30  
月・金 9:00～11:30

※診療時間と異なりますので、ご注意ください。  
※接種には事前に予約が必要です。

担当：東谷

**带状疱疹ワクチン**とは…带状疱疹の発症率や重症化を予防するワクチンです。

带状疱疹は水疱瘡にかかった時に潜伏したウイルスが活性化することで発症するため水疱瘡、带状疱疹にかかったことがある方が対象です。

**肺炎球菌ワクチン**とは…肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぐためのワクチンです。

肺炎球菌は唾液などを通じて飛沫感染し、気管支炎や肺炎、敗血症などの重い合併症を引き起こすことがあります。



## 各部署の紹介(栄養管理部)

栄養管理部は、食べることが大好きな管理栄養士4名(2名は育児休暇中)が在籍しています。  
・患者様に安全で美味しく、治療につながる食事の提供に努める。  
・「食べることが罪悪感」にならない食生活の指導に努める。  
以上を理念として、「**美味しさ**」「**食事の安全性**」「**治療**」のいずれも欠けることがないように努めています。

栄養管理部の主な業務は、『栄養管理』、『栄養指導』、『給食管理』の3つです。

『**栄養管理**』は、疾病・体格・嚥下能力などを考慮して患者様に合った栄養素を計算し、看護部や薬剤部などと連携をとりながら1人1人に添った栄養管理に努めています。

『**栄養指導**』は、外来・入院中の患者様に栄養指導を行い、食事に不安や疑問のある方に寄り添った栄養指導を行っています。

『**給食管理**』は、患者様が退院後に参考となるようなバランスの取れた食事を1日3食提供しています。味付け、分量、温度、色彩など毎食チェックし、季節を感じられる普段の食事に加えて、季節の行事食も提供しています。

さらに、患者様の要望にできる限りお応えできるよう、毎月1回の給食委員会を行っています。

また、当院で人間ドックをご利用いただいた方に、ヘルシーだけどボリュームがあるお弁当をご用意しています。



《普段のお食事》



《介護医療院お誕生会》



《人間ドック弁当》



食べることが大好きな私達だからこそ、患者様が**食事の楽しさと治療を両立した食生活**を送れるよう試行錯誤し、新しい知識の習得に努めています。

## これからのCOVID-19予防接種について



COVID-19の発生から約5年が経過し、当初の混乱から日常生活に溶け込んできた印象があります。

長らく公費負担で行われていた予防接種は、令和6年3月31日に終了し、一つの区切りを迎えました。厚生労働省からは、秋からのCOVID-19の定期接種(一部公費負担)が発表され、65歳以上や60-64歳の基礎疾患のある方が対象となります。

「今さら予防接種は必要なのか？」と感じる方もいるかもしれませんが、実際に外来診療では、最初の数回以降、何年も接種していない方も見受けられます。確かに影が薄くなったとはいえ、当院でも毎年流行期には高齢者が入院したり命を落としています。厚生労働省のデータでも、最近のインフルエンザ以上の脅威が示されています。

変異株対応ワクチンの感染予防効果は約50%ですが、感染してもほとんど重症化しないと報告されています(効果は約半年持続)。心不全や肺気腫など基礎疾患のある方には、引き続き接種を強く推奨いたします。また、従来のmRNAワクチンで副反応が強かった方には、インフルエンザワクチンと副反応が類似した従来タイプのワクチンも新たに使用可能ですので、ご相談いただければ対応いたします。この冬にもCOVID-19の流行が予想されるため、しっかりとした予防策を講じることが重要です。