

## 季節を味わう ヘルシー料理

蒸すだけなので  
時短でヘルシー♪

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。

今回はこれらの食材を使用して、基本からアレンジまで、今流行りの**蒸籠（せいろう）**を使ったレシピを2品紹介します！

### I 豚肉と彩り野菜のせいろ蒸し

【材料】1人前  
豚肉…適量  
野菜やきのこ…適量  
「たれ」  
ポン酢…大さじ2  
白すりごま…大さじ2



- ①豚肉、お好みの野菜やきのこを食べやすい大きさにカットする。
- ②せいろの内側にクッキングシートや蒸し布を敷き、食材を並べる。
- ③お湯がしっかりと沸騰したら、せいろを鍋にセットする。蓋をして中火で10分蒸す。（根菜類や硬い野菜は火が通りにくいことがあります。蒸し時間は調整してみてください。）
- ④蒸している間に、ボウルにたれの材料を混ぜ合わせておく。

### II 冬のぷるぷる蒸し春巻き

【材料】1人前 ★調味料  
ライスペーパー2枚 酒…大さじ1  
むきえび…30g 塩…少々  
れんこん…40g おろし生姜…少々  
ニラ…10g 「たれ」  
片栗粉…少々 ポン酢…大さじ2  
コチュジャン…少々  
ごま油…少々

- ①ニラは細かく刻む。蓮根は粗みじん切りにして水にさらし、キッチンペーパーで水気を拭きとる。えびは好みの大きさにカットする。
- ②ボウルにえび、ニラ、片栗粉、★を入れて粘り気が出るまで混ぜ、蓮根を加えて混ぜる。
- ③ぬるま湯に1枚ずつライスペーパーを20秒程度浸す。もどしたライスペーパーを置き、②のタネを置いて手前→左右の順に折り畳みくると巻く。
- ④「Iのレシピ」と同様にせいろを鍋にセットし、春巻きを並べる。中火で8分程度蒸す。蒸している間にボウルにたれの材料を合わせておく。

## 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のみ
藤本							○	○	○	○	○
日浅					○	○		第1・3 予約のみ	○	○	
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。

## 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	大住（～15:30） 矢野院長（15:30～）	藤本	矢野院長	矢野院長	休診	

## 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

2026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.64 2026 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。

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/>



## 理事長挨拶

新年おめでとうございます。本年もよろしくお願いします。  
超高齢社会を迎えた今、心血管疾患に対する発症予防や健康寿命の延伸を目標とした地域でのさまざまな取り組みや多職種連携の強化が求められます。循環器病とは心臓病や血管病のことで、特に心不全に関しては超高齢化が進むにつれ患者が急増し、「心不全パンデミック」を引き起こすことが予想されます。

日本循環器学会では人材教育の取り組みとして心不全療養指導士の資格制度を創設し、現在5年目で毎年多くのメディカルスタッフの方が資格を取得し、今年で合計約6500人の心不全療養指導士が誕生しています。心不全療養指導士の内訳は看護師が一番多く、他にも理学療法士や薬剤師、ソーシャルワーカーなど様々な職種の方がこの資格を取っています。心不全患者を取り囲む多職種の皆さんが心不全について共通の知識を持って診ていくという考えです。心不全には重症度によって4つのステージがあり、ステージAは心不全のリスクはあるけれどもまだ発症していない段階、ステージBは心機能は落ちているけれども症状は出ていない段階、ステージCは症状が出ている段階、ステージDはさまざまな薬を使用しても難治性になっている段階です。心不全はそれぞれの段階で予防できるチャンスがあると言われますが、ステージAもしくはステージBで予防することが重要と考えます。心筋梗塞の予防対策や高血圧や糖尿病の管理を実施することで心不全の予防ができます。

当院には9名の心不全療養指導士がいます。ピンク色の名札を付けています。お気軽に心不全の相談をして下さい。

碩心館病院 理事長 矢野 勇人





## 第1期院内改修工事完了のお知らせ！

令和7年10月初旬～11月27日まで2階東側の病室及び廊下などの改修工事を行いました。工事期間中はご不便・ご迷惑をおかけし、申し訳ございませんでした。今後も数回に分けて、改修工事を行い患者様がより療養しやすい環境づくりに努めてまいります。

碩心館病院 代表 矢野 勇大

明るく、きれいに  
なりました♪

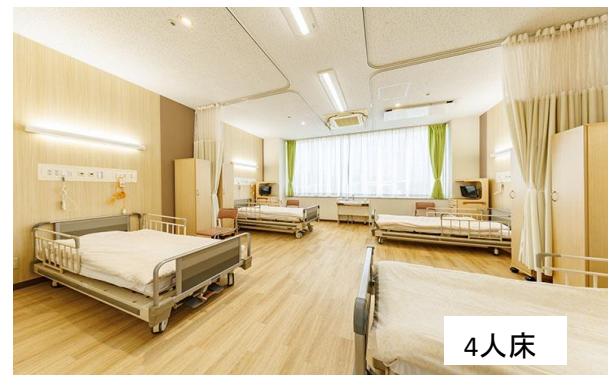


個室(トイレ付)



新しく2人部屋も  
出来ました。

2人床



4人床



廊下

## 第127回 日本循環器学会 四国地方会 学会発表・参加のご報告

令和7年12月6日、あわぎんホールにて「第127回 日本循環器学会 四国地方会」が開催されました。当院からも4名のスタッフが学会運営・企画および学会発表で参加をしました。

当日は、心不全を題材としたグループワーク形式のディスカッションを実施しました。多職種が一堂に会して、それぞれの専門性を持ち寄りながら、患者支援のあり方を深める貴重な機会となりました。四国地域で活動する心不全療養指導士の交流と情報共有を目的に企画された本セッションには、**ディスカッション参加者23名、聴講者13名、スタッフ等11名が参加し**、活発な意見交換が行われました。

また、**当院看護師が「心不全トリガーに着目した多職種心不全カンファレンスの実際」をテーマに発表を行い**、日頃の取り組みを四国全体へ共有する貴重な機会となりました。

当院スタッフにとっても、企画・運営・発表を通じて得た学びを院内の実践へ還元できる貴重な経験となりました。今後も地域を越えて学び合い、患者さんの生活に寄り添う支援を広げていくための交流の場として継続していく予定です。

リハビリテーション部 堀



## 海外渡航ワクチン外来のご案内

当院では、皆さまが安心して海外での生活を送れるよう、水・金曜日の午前中に「**海外渡航ワクチン外来**」を開設しています。海外旅行や出張・留学にあたり、海外渡航に必要なワクチン接種を行っています。

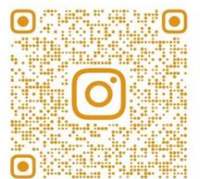
目的地によっては、感染症のリスクを避けるためにワクチン接種の推奨・義務付けがされていることがあります。ワクチンによっては取り寄せに時間がかかるものや複数回接種が必要なものもあるので、渡航予定日の2カ月前の診療予約をおすすめしています。

**予約時の注意点、接種可能なワクチンの種類、ワクチン接種の流れなど詳細につきましては、当院HPIに記載しておりますので、右のQRコードからそちらをご覧ください。**



## 碩心館病院 公式Instagramを開設いたしました！

この度、碩心館病院は**公式Instagram**を開設いたしました。地域の皆様に向けて、当法人の取り組みや病院の日常など様々な情報をお届けしてまいります。医療を通じて安心と信頼をお届けできるよう、職員一同努めてまいりますので、これからどうぞよろしくお願い申し上げます。



@SEKISHINKAN\_HOSPITAL



ぜひご覧ください

## 新入職員



井内恵理子

部署：看護補助

趣味：音楽鑑賞

抱負：迷惑をかけない様に  
楽しく頑張りたいと思います。



金谷 純子

部署：看護補助

趣味：スポーツ観戦

抱負：早く仕事を覚えて  
素早く動けるようになります。



## 羽ノ浦クリニックだより



### 免疫力を高めて健康寿命をのばそう！



#### ①口腔ケアをしっかり行いましょう

起床時、水分を摂る前に歯磨きをしましょう。出来なければ強めのブクブクうがいでも大丈夫です。就寝前には、必ず丁寧に歯磨きしましょう。舌磨きもお勧めです！

口腔内が汚れていると、咽頭のバリアが破壊されます。歯周病、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病の増悪などの原因になることもあります。お口の乾燥を防ぐために、こまめに水やお茶を飲むことも大切です。

#### ②睡眠をしっかり摂りましょう

7時間程度の睡眠時間が確保出来るように、1日のスケジュールに睡眠の予定を先に入れておきましょう。不眠時はご相談ください。

#### ③適度な運動をしましょう

日常生活の中で、少しでも運動する習慣を身につけましょう。





目的地によっては、感染症のリスクを避けるためにワクチン接種の推奨・義務付けがされていることがあります

