

教室のお知らせ

ワーファリン教室

ワーファリン服用時の注意点を薬剤師と管理栄養士がお話しします。



糖尿病教室

医師・看護師・薬剤師・理学療法士・作業療法士・管理栄養士がそれぞれの視点で糖尿病についてお話しします。

平成30年2月・3月に開催予定です。教室内容が決まり次第、ポスターにてお知らせします。



おせちの黒豆が残ったら・・・

黒豆パウンドケーキ



〈材料〉★薄力粉 110g、★ベーキングパウダー3g
★塩 1つまみ、バター60g、グラニュー糖 60g、牛乳30ml、卵 1個、煮汁を切った黒豆70g

〇作り方

- ★を合わせて2回ふるう
- ボウルにバターを入れて、柔らかくなるまで混ぜる
- 少しずつグラニュー糖を混ぜていく
- 溶き卵を少しずつ加えて、ふんわりするまで混ぜ合わせる
- ふるった粉の1/3を加え、ゴムベラでさっくり混ぜる
- 牛乳30mlを加え、混ぜる(5・6を交互にして混ぜる)
- 黒豆を加えて、軽く混ぜる
- パウンド型に入れて、180℃に余熱したオーブンで25～30分焼く

ビタミンDの豊富な鮭と免疫アップの野菜！！

鮭と野菜のクリーム煮

〈材料〉 4人分

白菜 40g、南瓜 60g、大根 50g、しいたけ 20g、ほうれん草 20g、鮭 80g、水 100mL、コンソメスープの素 1個、バター 20g、薄力粉 20g、牛乳 250mL、塩 3g

〇作り方

- 材料は全て一口大ぐらいに切り、大根・南瓜は下ゆでしておく。(レンジ加熱でもOK)
- 水に椎茸・白菜・しいたけを入れ火を通す。下ゆでした大根・南瓜を加えコンソメスープの素をいれる
- 別の鍋でバターを溶かし、薄力粉を入れよく混ぜる混ざったら少しずつ牛乳を入れだまにならないようにのばしていく
- 2に3を入れて最後に塩で味を整える

外来診療のお知らせ

午前 9:00～12:00
午後 2:30～5:30

※藤本院長の診察をご希望の方は、ご予約をお願いいたします
※**急患**はこの限りではございません。

	<月>	<火>	<水>	<木>	<金>	<土>
循環器	午前	理事長	理事長	理事長	理事長	循環器
	午後					
内科	午前	藤本	藤本 予約	藤本 予約	藤本 予約	宮本
	午後	藤本 予約	増田	藤本 予約		
内科 整形 (土のみ)	午前	是松	是松	宮本	宮本	整形
	午後	瀬野		宮本		宮本
眼科	午前			佐竹 (眼科)		
消化器	午後		増田		友成	

2018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.32/ 冬号

理念

- 病める人々には赤心でもって接し、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]

新年明けましておめでとうございます。

糖尿病の新しい食事療法 全粒穀物の有用性
(聖マリアンナ医科大学代謝・内分泌内科
田中 逸先生の講演より)



全粒穀物は糖などの表層部を取り除く精白処理を行っていない食材で、主に玄米やふすま(表皮部分)を取り除いていない麦類を指します。もち米玄米は精白米したもち米と同様の食感で日本人の好みに合い継続しやすくなっています。糖尿病の入院患者で3日間白米、玄米、もち米玄米を同じエネルギー量で各々3種摂取して血糖比較したところ、もち米玄米摂取日の平均血糖値が最も低値でした。味、食感、継続性、好み、満腹感の5項目のアンケート結果では玄米が最も不評でしたが、もち米玄米は白米と同じでした。

次に外来患者に8週間の白米ともち米玄米の比較試験を行いました。もち米玄米の方がHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の低下を認めました。もち米玄米による効果として、**発癌性は18%減少、心筋梗塞は2%減少、脳卒中は25%減少し歯周病も減らすことがわかっています。**



碩心館病院 理事長 矢野 勇人

協会けんぽ健診認定施設に認定

平成29年11月20日付で当院が、小松島市では徳島赤十字病院に次いで2番目に、協会けんぽ健診認定施設に認定されました。

当院では平成30年4月より、生活習慣病予防健診を開始予定です。

《生活習慣病予防健診のご案内》



健診の種類	検査の内容	受診対象年齢
一般健診	診察等/ 問診、視診、触診、聴打診などを行います 身体計測/ 身長、体重、腹囲、視力、聴力を測ります 血圧測定/ 血圧を測り、循環器系の状態を調べます 尿検査/ 腎臓、尿路の状態や糖尿病などを調べます 便潜血反応検査/ 大腸からの出血を調べます 血液検査/ 動脈硬化、肝機能などの状態や糖尿病、痛風などを調べます 心電図/ 不整脈や狭心症などの心臓に関わる病気を調べます 胸部レントゲン検査/ 肺や気管支の状態を調べます 胃部レントゲン検査/ 食道や胃、十二指腸の状態を調べます 眼底検査 健診結果(血糖・脂質・血圧及び肥満の項目)等から、医師が必要と判断する場合のみ実施する検査です	 35~74歳の方
子宮頸がん検診 (単独受診)	問診・細胞診/ 子宮頸部の細胞を採取して調べます。自己採取による検査は実施していません。	20~38歳の 偶数年齢の女性の方
一般健診に追加して受診する健診(セット受診のみで単独受診はできません)		
付加健診	尿沈渣顕微鏡検査 血液学的検査(血小板数、抹消血液像) 生化学的検査(総蛋白、アルブミン、総ビリルビン、アミラーゼ、LDH) 眼底検査 肺機能検査 腹部超音波検査	一般健診を受診する ①40歳の方 ②50歳の方
乳がん検診	問診 乳房エックス線検査 視診・触診 医師が必要と判断する場合のみ実施します。	一般健診を受診する40歳~74歳の 偶数年齢の女性の方
子宮頸がん検診	問診・細胞診 ※子宮頸部の細胞を採取して調べます。自己採取による検査は実施していません。	一般健診を受診する36歳~74歳の 偶数年齢の女性の方 <small>※36歳、38歳の方は、子宮頸がんの単独受診も可能</small>
肝炎ウイルス検査	HCV抗体検査 HBs抗原検査 ※肝炎ウイルス検査は、受診者ご本人が直接健診機関にお申し込みください。申込書は、健診機関の窓口で希望するか協会けんぽホームページからダウンロードできます。	一般健診と同時受診 ※過去にO型肝炎ウイルス検査を受けたことがある方は受診できません。

※乳がん検診および子宮頸がん検診は、外部委託先の施設に行っていただくようになります。



《健診のメリット》

- 協会けんぽの一部補助を受けて健診を受けることができます
⇒必要な検査項目がギュッとつまった通常18,522円の健診が、補助を受けることにより最高7,038円の負担で受けられます。
- 労働安全衛生法(定期健診)の項目を全て満たしています
⇒労働安全衛生法により義務付けられた健診の項目は全て満たしており、それ以上の数の検査を行います。

インフルエンザに注意しましょう

冬は気温が下がり乾燥しやすい季節です。そこで注目すべきなのがインフルエンザです。この病気はウイルスに感染して起こり、38度以上の発熱・関節痛・全身の倦怠感などが見られます。予防のためには手洗い・うがいをする、適度な湿度(50~60%)を保つこと、マスク着用、十分な睡眠と休養をとることが大切です。

ぽんぽこ祭り日程変更のお知らせ

10月29日(日)に予定していたぽんぽこ祭りですが、台風のため平成30年春に延期となりました。天候の都合とはいえ、来場予定の方・楽しみにして下さっていた方にはご迷惑をおかけしました。延期日時や詳細は、決まり次第ポスター掲示・ホームページ掲載を行いますので、是非ご参加ください。

新スタッフ紹介 ①部署②趣味③抱負

伊勢 茜



- ①看護部助手
- ②絵を描きます
- ③丁寧な対応を心がけます

近藤 奈美



- ①看護部助手
- ②読書
- ③笑顔を絶やさず相手の気持ちになって行動する

池内 輝美



- ①看護部助手
- ②お菓子作り
お絵かきロジック
- ③いろいろな勉強をして資格をとりたい

東村 裕美



- ①看護部
- ②読書
- ③患者さんの気持ちに寄り添える看護に努めたいと思います

西山 麻帆



- ①栄養管理部
- ②映画鑑賞
- ③患者様に寄り添い栄養指導を行っていきます

橘 啓子



- ①看護部助手
- ②ドライブ
- ③患者様に信頼される様に心がけます