

# 教室・イベント

## ワーファリン教室

10月23日(火)、11月27日(火)  
11:00～ 1階 リハビリ前教室

## 季節を味わう献立



## 梨のパンケーキ

- 材料  
梨1～2個、卵 1個、バター適量  
ホットケーキミックス 200g
- ①梨は皮をむき、1/2個はすりおろす
- ②残りは1/4に切り、5ミリくらいにスライスする
- ③②をお皿に重ならないように並べ500wで5分間レンジにかける
- ④ホットケーキミックスに卵と①を入れ混ぜる
- ⑤フライパンにバターをしき、その上に②を並べ入れる
- ⑥⑤の上に④を流し入れ、弱火で蓋をして5分ほど焼く  
少し焦げ目がついたら返して2～3分ほど焼く

2018年10月発行 医療法人雙立会  
碩心館病院 広報委員会

## 糖尿病教室

- 10/18 医師 糖尿病の自己管理  
～自分ですること・薬ですること～  
薬剤部 薬の名前を覚えましょう！
- 11/1 リハビリ部 実行のポイントとコツ  
栄養部 食事療法のコツ(基礎)
- 11/15 看護部 糖尿病と上手に付き合おう！

11:00～ リハビリ前教室

## 里芋と秋鮭の炊込みご飯

- 材料(2人分)  
米2合、里芋小3個、塩少々、生鮭2切、塩小さじ1/2、  
酒大さじ1、芽ひじき(乾)2g、まいたけ1/2パック、  
薄口醤油20cc、みりん20cc、出汁280cc
- ①米は洗ってざるに揚げ30分くらい置く
- ②生鮭は小さじ1/2と酒大さじをふって10分間置き、  
水気をよくふく
- ③里芋は皮をむいて乱切りにし、塩を少々をふってめ  
めりを取り、水で洗う。芽ひじきはサッと洗い、まいたけは  
1口ぐらいにほぐしておく
- ④炊飯器に①の米と合わせだしを入れ、里芋、芽ひじきを加え、  
鮭をのせて炊く
- ⑤炊き上がったら、鮭を取り皮と骨を除いて身をほぐし  
炊飯器に戻して混ぜる

## 担当医スケジュール 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	理事長	理事長 院長
	午後		理事長 14:30～15:30				
内科	午前	藤本	藤本 予約	藤本 予約	藤本 予約	藤本 予約	宮本
	午後		藤本 15:30～17:30	藤本 予約 16:00～17:30			
内科 整形 (土のみ)	午前	是松	是松	宮本	宮本	宮本	整形
	午後	戸根 (循環器)		宮本	宮本	宮本	
眼科	午前			佐竹 (眼科)			
消化器	午前				井本 (消化器)	友成 (消化器)	

# 赤心だより

碩心館病院 vol.35/ 秋号

## 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/>



## [事務長のダイエット奮闘記] VOL.1



実りの秋を迎え、ダイエット中の私にはつらい季節となってまいりました。秋といえば、「食欲の秋」「読書の秋」「行楽の秋」「運動の秋」・・・など色々ありますが、皆様は何を連想されるでしょうか？

今回は「食欲・運動の秋」にちなんだ、私の約3年に及ぶダイエット奮闘記の一部を紹介させていただきます。肥満外来に通院されている外来患者様や教育入院中の入院患者様にとって少しでも参考になれば、そして笑っていただければ幸いです。

## (第1章) ダイエットを決意したきっかけ

平成28年4月中旬ごろ、朝起きて顔を洗っていると時折、激しいめまいが起こり気を失いそうな感覚になりました。不安になりながらも出社して仕事を続けていましたが、症状はしばらく治まりませんでした。

この時点での、私の身体測定値は以下のような数値でした。

※体重計なんて3年くらい乗っていませんでした！

(身長)178cm (体重)108kg (胸囲)105cm (腹囲)107cm



いわゆる肥満です。ほぼ、ドラム缶と同じですね！(笑)

中でも気になったのが、血圧ですが・・・最高血圧＝150 最低血圧＝100となっており、いわゆる高血圧です。肥満とめまいの直接的な関連性はないみたいですが、食べ過ぎや運動不足・不規則な睡眠時間など・・・だらしない生活を送っていた結果がこのような症状を引き起こしていたと考えられました。私もこの時点で39歳とおじさんとなっており、カラダへの負担も考え「本気で痩せよう！」と一念発起しダイエットを決意しました。

(次号に続く・・・)

事務長 徳永 昌大

## 風疹ウイルスについて

最近、全国的に風疹ウイルスが流行しています。風疹ウイルスからヒトの体を守る重要な物質が、ヒトの体で作る抗体といわれるものです。この抗体は、初めて風疹ウイルスに感染した場合に出来ますが、最近では、ワクチンによって出来る場合が多くなっています。以前は、この抗体があれば(抗体陽性)風疹ウイルスに感染しないと思われていました。しかし、**ワクチンの普及により最近では、抗体があるだけでは不十分で、症状は重くはなりません**が感染する場合があります、その結果、周辺のヒトに風疹ウイルスを感染させてしまうと考えられています。そこで最近の検査では、自分の体を守るだけでなく、周辺のヒトへ伝染しないように、つまり、**流行を引き起こさないようにするために、感染を起こさないような十分な量の抗体があるかどうかをチェックするようになって**います。十分な量の抗体がない場合には、追加の予防接種が必要になります。このことは、麻疹・水痘(みずぼうそう)・流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)も同じです。

医師 宮本 和明



### 抗体価の考え方

疾患名	抗体価陰性	抗体価陽性 (基準を満たさない)	抗体価陽性 (基準を満たす)
麻疹	EIA法(IgG):陰性 あるいはPA法:<1:16 あるいは中和法:<1:4	EIA法(IgE):(±)~16.0 あるいはPA法:1:16,32,64,128 あるいは中和法:1:4	EIA法(IgG):16.0以上 あるいはPA法:1:256以上 あるいは中和法:1:8以上
風疹	HI法:<1:8 あるいはEIA法(IgG):陰性	HI法:1:8,16 あるいはEIA法(IgG):(±)~8.0	HI法:1:32以上 あるいはEIA法(IgG):8.0以上
水痘	EIA法(IgG):<2.0 あるいはIAHA法:<1:2 あるいは中和法:<1:2	EIA法(IgG):20~40 あるいはIAHA法:1:2 あるいは中和法:1:2	EIA(IgG):4.0以上 あるいはIAHA法:1:4以上 あるいは中和法:1:4以上 あるいは水痘抗原皮内テストで陽性(5mm以上)
流行性 耳下腺炎	EIA法(IgG):陰性	EIA法(IgG):(±)	EIA法(IgG):陽性

抗体価は抗体価陰性、抗体価陽性(基準を満たさない)、抗体価陽性(基準を満たす)の3つの考え方があります。質問・気になる点があれば、医師までどうぞ。

## 消化器検査について

10月より消化器検査の曜日が変更になります。

旧 金・土 → 新 木・金



検査実施時間は午前中のみで要予約となっています。木曜日医師井本、金曜日医師友成が担当しています。

胃カメラ検査の平均施術時間は5~10分、胃バリウム検査の平均施術時間は20分程度です。口からの施術か鼻からの施術か本人のご希望により選べます。

外来看護部

### 我が家のペット自慢

第2回は  
検査部の  
吉川さんちの  
ゾロくん  
サナちゃん



サナちゃん  
1才

ゾロくん  
2才



保護猫なので、見た目は?(笑)ですが、甘えん坊ゾロ君とおてんばサナちゃんは私の癒しです。



### 新任スタッフ紹介 ①部署②趣味③抱負

藤井 寿美

①看護部  
②ヨガ  
③患者さんの身体的な苦痛を取り除く事だけでなく、身体的な不安や心配事への配慮や気付きが出来るよう広い視野で患者さんを看ていきたいです。



竹本 美代

①看護部  
②カラオケとマラソン  
③一つひとつの業務に責任を持って取り組み、患者様に対してより良い看護を提供し、安心して通院していただける様努力していきたいです。



宮崎 雅美

①看護部助手  
②DVD鑑賞・ゲーム  
③目の前の一つ一つを大切に!!



当院、初めての看護部助手の男性スタッフです。頼りになり、とても頑張ってくれています。

