

教室・イベント

ワーファリン教室

11月26日(火)
11:00~
1階 リハビリ前教室

季節を味わう献立



糖尿病教室

10/31 日浅先生
糖尿病と心臓の合併症について
薬剤部
お薬飲めていますか？

11/7 看護部
糖尿病について再確認しよう
栄養部
糖尿病食の食べ方のポイント

14:00~ リハビリ前教室

あじのつくね焼き

材料: 鰯 切り身 4枚、塩 少々
生姜 1かけ、片栗粉 大さじ2

作り方

- ①鰯の皮をひき、包丁でたたき、塩と片栗粉を加え混ぜる。
- ②粘り気が出てきたら、形成し多めの油をしき、フライパンで両面こんがり焼く
- ③お好みで大根おろしや大葉を添え、ポン酢でお召しあがりください。



担当医スケジュール

※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 矢野	午後 矢野	午前 矢野	午後 矢野	午前 矢野	午後 矢野 院長
内科	午前 藤本	午後 藤本	午前 藤本 予約	午後 藤本 予約	午前 藤本 予約	午後 藤本 予約
心房不細全動	午前	午後	午前 日浅 (心不全外来)	午後 日浅 (心不全外来)	午前 日浅 (心不全外来)	午後 日浅 (心不全外来)
内科 消化器 (土のみ)	午前 是松	午後 是松	午前 宮本	午後 宮本	午前 宮本	午後 宮本
内科 泌尿器	午前 瀬野 (循環器)	午後 瀬野	午前 宮本	午後 宮本	午前 宮本	午後 宮本
内科 眼科	午前	午後	午前 佐竹 (眼科)	午後 井本 (消化器)	午前 友成 (消化器)	午後 友成

きのこたっぷりかき卵汁

材料
だし汁 400ml、酒 大さじ2、
みりん 小さじ2、塩 小さじ1/2
薄口醤油大さじ1
水溶き片栗粉(片栗粉小さじ2、水大さじ1)
お好みできのこたっぷり
今回はまいたけ・えのき・しいたけを使用

作り方

- ①鍋にだし汁を入れて強火にかけ煮たったら調味料と具材を加える。
- ②再度煮たったら、水溶き片栗粉を加え、溶き卵を加えながら菜ばしで混ぜる。

2019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.39/ 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。

[TEL] 0885-32-3555

[FAX] 0885-32-3539

[ホームページアドレス]

<http://www.sekishinkan.or.jp/>



味覚の秋、運動の秋

厳しかった夏の暑さから一転して日毎に寒さが加わり、紅葉の季節を迎えました。小春日和の好季、夏の間、外に出るのを控えていた人も、自分の体力に合わせて散歩を再開してはいかがでしょうか。

栄養、睡眠そして運動が健康保持の基本です。糖尿病外来では「薄味で、間食やめて、毎日運動」が私の口癖です。運動は血圧を下げ、糖尿を改善し、コレステロールの悪玉を減らして善玉を増やします。さらには便通の改善やストレス解消に有効です。誰もが運動不足のこの頃、皆様が先頭に立って歩き始めたら、皆の健康寿命が延びるのではと考えています。もちろん心臓病や糖尿病など持病のある方はあらかじめ医師にご相談ください。味覚の秋ではありますが、食べ過ぎや間食はせつかくの運動の効果を弱めてしまいますのでご注意ください。

さて、碩心館病院では将来に向けた新しい試みとして介護医療院の開設を計画しています。入院、外来、在宅療養、介護療養と一貫した医療の提供を通じて「碩心」の思いが成就しますよう、職員一丸となって努力を続ける所存です。今後ともご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い申し上げます。これから寒さに向かう季節です。インフルエンザに気を付けて、健やかなる日々をお過ごしください。



院長 藤本 卓

院内トレッドミル・UCG検査について

当院では、心臓病の診断や治療の成果の判断に役立つ**トレッドミル検査**や**心エコー検査**は、ほぼ**即日可能**となっており、循環器専門医から説明を受けることも可能となっております。

【トレッドミル検査】とは

医師立会いの下、心電図と血圧計をつけて、速度や傾斜の変わるベルトの上を歩行して頂き、心電図や血圧の変化を見る検査です。労作性狭心症や不整脈の診断に用います。



【心臓エコー検査】とは

超音波で心臓の大きさ・動き・弁の異常・血流・先天性疾患などを調べる検査です。心臓弁膜症・心筋梗塞・心不全の診断・経過観察などに用います。

BBQ大会

7/28(日)に大神子海岸で毎年恒例のバーベキュー大会が行われました。お肉に野菜に焼きそばにとたくさん食べ、大人は日頃の仕事の忙しさを忘れ、子供達は、くじびきやスイカ割をして楽しい時を過ごしました。



くじ引き何が当たるかな？

お肉最高！

上手に割れた！



腸管出血性大腸菌O157について

殆どの大腸菌は、ヒトの大腸内において無害ですが、一部にヒトに対して病原性を示すものがあります。そのうちもっとも問題となるのが**腸管出血性大腸菌(いわゆるO157)**です。

この菌による感染症の**感染経路は、菌に汚染された食材(加熱不十分な肉など)や水分を摂取することによります。**

小児などでは重症化すると命にかかわる場合があるので、注意が必要です。発熱は軽度ですが、汚染食材の摂取後3~5日間を経て、激しい腹痛を伴う頻回の水溶性の下痢が起こり、その後で血便となります。血便は、始めは、少量の血液の混入ですが、次第に血液の量が増加し、典型例では血液そのもののような状態となります。発病者の1割程度で下痢などの最初の症状が出てから5~13日後に死亡することのある重篤な合併症をきたすことがあります。

予防について

通常の大腸菌と同じで**75℃1分間加熱で死滅**しますので、**予防のためには食材をしっかりと加熱することが基本**です。

特に、牛の生肉や生レバーなどは、感染の可能性が他の食品より高いので食べるべきではありません。高齢者など心臓病などで入院したことがあり、その後も病院に通院が必要な人も注意が必要です。

医師 宮本 和明

日浅名誉院長のブログについて

【日浅名誉院長の知ってためになる心臓病の豆知識】

を開始しました。定期的に更新していきますので、是非ご覧ください。右記のQRコードを読み取って下さい。当院ホームページトップからもご覧いただけます。



新任スタッフ紹介 ①部署②趣味③抱負

小野寺 さゆり

- ①看護部
- ②カフェめぐり
- ③笑顔を忘れず患者様やご家族様の気持ちに寄り添った看護を提供していけるよう頑張りたいと思います。



斉藤 光咲

- ①看護部
- ②サイクリング
- ③笑顔絶やさず患者さんの言葉に耳を傾け頼られるような看護師を目指します。

