

教室・イベント

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ます。

教室内容・日程につきましては決まり次第、ポスターにてお知らせします。

糖尿病教室

医師・看護師・薬剤師・リハビリ・管理栄養士が
それぞれの視点で糖尿病についてお話します。

教室内容・日程につきましては決まり次第、ポスターにてお知らせします。

季節を味わう献立

～秋のフルーツ入り白和え～

柿はビタミンAとCが豊富で疲労回復・
老化防止などの効果があります★



材料/2人分

こんにゃく.....50g
葡萄や柿など果物.....
葡萄なら5粒、柿なら1/4
(今回は柿を使用しまし
た。)
豆腐(木綿).....100g
青菜...お好みで1/4束
塩.....少々
練りごま.....大匙1/2

作り方

- ①こんにゃくは薄切りにしてさっとゆがく。
(好みで薄味を付ける。)
- ②果物や皮をむき、小さめに薄切りする。
- ③豆腐は水分を良く切りなめらかにすり、Aで調味する。
- ④①と②を加え和えて完成です。

果物は、巨峰やマスカット・梨でも代用可能です。
今回は柿を使用しました。練りごまを使用することで
クリーミーな白和えができます。

担当医スケジュール

		<月>	<火>	<水>	<木>	<金>	<土>
循環器	午前	矢野	矢野	矢野	矢野	矢野	矢野 藤本
	午後		矢野 14:30~16:30				
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 予約 16:00~17:30	藤本 15:30~17:30	藤本 予約 16:00~17:30			
心房細動	午前			日浅	日浅	日浅	日浅 (第2土曜日)
	午後			日浅	日浅	日浅	
総合診療	午前	是松	是松	宮本	宮本	宮本	
	午後	瀬野		宮本	宮本	宮本	
整形	午前		新居				徳大整形
眼科 脳外	午前			佐竹 (眼科)			三宅 (脳外) (第3土曜日)
各種検査	午前				井本 (消化器)	友成 (消化器)	

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。



赤心だより

碩心館病院 vol.43/ 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

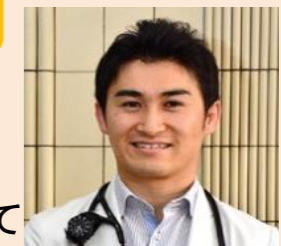
[ホームページアドレス]

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



肺炎球菌ワクチンについて

こんにちは。副院長の矢野勇大です。
今回は、肺炎球菌ワクチンについてお話します。
このワクチンは、俳優の西田敏行さんがCMで宣伝して
いたことで記憶にある方もいらっしゃると思います。



肺炎球菌は肺炎を起こす細菌の中でも最も多い病原体で、時には
命に関わる重篤な肺炎を起こす恐ろしい菌です。現在、肺炎球菌には
2種類のワクチンがあります。ニューモバックスとプレベナーというもの
です。公費補助の対象であり、多くの病院で使われているのは、
ニューモバックスです。このワクチンを接種することで、肺炎の発生を
減らし死亡率を減らす可能性があることがわかっています。現在、
5の倍数の年齢が補助の対象となりますが、対象にならない年齢の方
でも65歳を超えたら是非接種を検討いただいた方が良いでしょう。また、
一度接種した方も、5年をめぐりもう一度接種すると免疫が
長持ちします。ただし5年で効果が切れる訳ではないので、再接種の
タイミングは主治医にご相談ください。

当院ではニューモバックスの接種を行っていますので、ご希望される
方は主治医にご相談下さい。



ドクター日浅のミニ講座



血圧を正しく測ろう

高血圧は心臓病や脳卒中あるいは大動脈瘤等の全ての血管の病気の最大の危険因子です。血圧を正しくコントロールすることはこれらの病気の予防に繋がります。ところで皆さんは血圧を人任せにせず家庭で正しく測れていますか？血圧は運動、食事、睡眠など行動や環境で変動します。早朝起床排尿後の測定が重要です。この家庭血圧が病院での測定値より、病気の予後予想あるいは薬剤の選択や増減に役立ちます。椅子に座り、血圧帯(マンシェット)を右利きの人は左腕の心臓の高さに近い上腕に巻きます。前腕や指では正しい測定ができません。座った直後に測定するのではなく1~2分息を整えてから測定して下さい。1分位の間隔をあけて2回測定しその平均値をその日の血圧値としノートに記載して下さい。血圧測定は起床時のみでもよいですが、可能なら就寝前にも同様の方法で測って下さい。血圧計に表示される脈拍数も併せて記載すると身体の情報により分かります。受診時、医師に記載したノートを見せることで治療計画に大いに役立ちます。

名誉院長 日浅 芳一

2Fをリニューアルしました

お手洗いや洗濯室が
とても明るく綺麗で
使いやすくなりました☆



新任スタッフ紹介 ①部署②趣味③抱負



東谷 友紀

- ①看護部
- ②カラオケ、映画鑑賞
- ③長い間外来看護師を続けてきました。これまで経験したことを活かして患者様に寄り添い、患者様を笑顔にできるように努めていきたいです。



西内 友香

- ①看護部
- ②家族とお出かけ
- ③どんなに忙しい時も笑顔を忘れずに、仕事を確実に行っていきたいです。



藤崎 美鈴

- ①看護部
- ②映画鑑賞、音楽鑑賞
- ③笑顔を心がけ、患者様の気持ちに寄り添い、頼られる看護師になれるよう頑張りたいです。

事務長のお金に関するお得な話

今回は確定申告に関する税金のお話をしたいと思います。
みなさんは、確定申告を毎年していますか？自営業の方はもちろんですが、副業をしている方や医療費控除があった方、住宅ローン組んだ方など毎年とはいかないが、一度くらい経験がある…と言う方も多いと思います。ちなみに、私は本来なら確定申告なんて必要ありません！…が最近では、毎年必ず税務署に行き確定申告をしています。
それは、「ふるさと納税」を利用して色々な「自治体に寄付」をしているからです。「ふるさと納税」ってなに…？「自治体に寄付」ってどういう事…？って方も多いかと思いますが簡単に説明すると…

全国の美味しいものや名産品をたった2,000円で色々買える超お得な制度！
です。どれだけお得なのか！を、もっとわかりやすく説明するために当院の〇〇師のHさんの税金を例に計算してみましょう！（笑）

Hさんの年収は約450万円 小松島市在住で奥さんと共働き子どもさんが二人いる幸せな家庭です。税金を計算してみると…

所得税＝約9万円 住民税＝約18万円 合計＝約27万円とまあまあ額になりますね！
「ふるさと納税」を知らないHさんは所得税と住民税合わせて年間約27万円もの税金を納めています。そんなHさんが、もし来年から「ふるさと納税」で美味しいものを買いまくって食べまくったらどうなるか…？さあ、早速買いまくってみましょう！（笑）

(自治体名)	(返戻品)	(寄付金)
① 北海道紋別市	オホーツク産ホタテ(1kg)	10,000円
② 北海道八雲町	いくら醤油漬(110g×5パック)	13,000円
③ 鹿児島県南さつま市	鹿児島県産豚3種類(500g×3パック)	10,000円
④ 福岡県春日市	あまおう苺(4パック)	10,000円
⑤ 佐賀県嬉野市	佐賀牛A5ランクすき焼用(500g)	10,000円
		寄付金合計 53,000円

…これぐらいにしておきましょうか(笑) 上記の返戻品と引き換えに、Hさんは53,000を、「自治体に寄付」しましたが、果たして本当にお得な買い物となったのでしょうか？税金はどうなったのでしょうか？計算してみましょう！

(ふるさと納税利用前)	(ふるさと納税利用後)
所得税＝90,000円	⇒ 所得税＝87,500円 ⇒ ※2,500円の減税
住民税＝180,000円	⇒ 住民税＝131,500円 ⇒ ※48,500円の税額控除
	寄付金＝53,000円
計 270,000円	⇒ 計 272,000円 ⇒ ※実質負担2,000円

となり、実質負担2,000円で本当に①～⑤の美味しいものが買えちゃいました！（汗）
みなさん是非この機会に、「ふるさと納税」の利用をおススメします。

