

# 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

### ～たっぷり冬野菜の豆乳坦々鍋～



#### ＜材料＞2人分

- 豚ひき肉・・・150g
- 豆腐・・・1丁
- 好きな冬野菜

今回は白菜・春菊・にら 人参・舞茸を使用

- ごま油 大さじ1
- ニンニク(チューブ可)1片
- 生姜(チューブ可)
- 豆板醤・・・小さじ2
- 日本酒・・・大さじ2
- 調整豆乳・・・600ml
- 味噌・・・大さじ1
- 麵つゆ・・・大さじ3
- すりごま・・・大さじ2
- 砂糖・・・少々

- 鍋にごま油をひき、にんにく・生姜を弱火で炒める。ひき肉を入れさらに炒め、色が変わったら豆板醤を加え全体になじませるように混ぜ合わせる。
- ①に日本酒を加え、アルコールを飛ばし、★の材料を入れ加熱する。
- ③豆腐・野菜を入れ、具材が温まったらニラを乗せ、ラー油を加えて出来上がり♪

## レンジで簡単一人鍋



### 1人分なら耐熱皿に入れレンジで調理するのがオススメです♪

- ひき肉・ごま油・生姜・ニンニクは先に和えておく。
- 耐熱皿に具材だけを全て入れ600Wで7分加熱。
- スープの材料だけを別容器で600Wで1分加熱。
- 具材の入った耐熱皿にスープを注いだら出来上がり！

※ふきこぼれ防止の為具材とスープは必ず別々の容器で加熱しましょう！

## 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
	午後		矢野 14:30～15:30			藤本
内科	午前	藤本	藤本 予約	藤本 予約	藤本 予約	藤本 予約
	午後	藤本 予約 16:00～17:30	藤本 15:30～17:30	藤本 予約 16:00～17:30		宮本
心房不細全動	午前			日浅	日浅	日浅 (第2土曜日)
	午後			日浅□	日浅□	日浅□
総合内科診療	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)	

## 診療時間

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。

令和3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.44 / 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

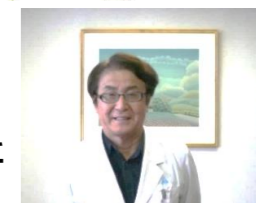
[ ホームページアドレス ]

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



## [理事長挨拶]

明けましておめでとうございます。  
昨年コロナ禍で色々不自由な生活を強いられたことと思います。一番残念なのは阿波踊りが開催されなかったことでしょうか。全国的には、オリンピックもそうでしたか。たくさんの行事が中止となり精神的にもつらい日々がつづきました。しかし本年はコロナ禍を克服し普段の生活が戻ることを祈願しています。病院としては3階トイレ、2階トイレ、シャワー室、1階リハビリテーション室をリニューアルしました。今まで以上に入院生活を豊かに過ごせるようにしました。ぜひ御覧ください。



さて病気の話になりますが、新型コロナ感染症で感染症が注目されています。当院の副院長矢野勇大は感染症の専門家であります。様々な意見を聞き、病院の院内体制を整えました。安心して受診して頂けます。感染症の主要症状は咳であります。咳の原因は急性上気道炎、気管支炎、感染後咳嗽、タバコ気管支炎、薬の副作用等ありふれた症状です。咳はほぼ全ての呼吸器疾患、循環器疾患(心不全・肺血栓梗塞症、心室期外収縮など)、消化器疾患(胃食道逆流症)ならびに耳鼻咽喉科疾患でも生じるため、非常に診断に困ることがあります。本邦では咳喘息、胃食道逆流症、副鼻口腔気管支症候群が3大原因疾患です。8週以上続く咳はぜひ御相談下さい。本年もよろしく願い申し上げます。

碩心館病院 理事長 矢野 勇大

## ドクター日浅のミニ講座



### ～冬のお風呂で“おぼれ死”を避けるために～

平成27年の厚労省研究班の調査では、脳卒中などの病気なども含めた入浴中の死亡数は1万9千人以上と推計されています。その中でも毎年約5千人が浴槽の中で“おぼれ死”（溺死）しています。そのうち90%以上が65歳以上の高齢者です。とくに冬季の入浴中に頻発しています。

原因については、まず浴槽の中で体が温まると血管が拡張し血圧が下がりやすい状況が生まれます。急に立ち上がることにより血圧は急激に下がり、“脳貧血”を生じ、意識がなくなり、顔が湯の中に没し溺死します。寒い浴室で、熱いお湯に首まで浸かり、長時間入浴することは最も危険なことです。とくに今までに入浴中にフラッシュとする軽いめまいの経験がある方は要注意です。

消費者庁では安全に入浴するために次の5点の注意を呼びかけています。

- 1) 入浴前に脱衣所や浴室を温める
- 2) 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安とする
- 3) 浴槽から急に立ち上がらない
- 4) アルコールが抜けるまで、また食後すぐの入浴は控える
- 5) 入浴前に同居者に一声かけ、いつもより入浴時間が長いときは

見回ってもらう

名誉院長 日浅 芳一



## 院内感染対策実施中

毎日、受付ロビーや待合、検査室の各種機器・車いすや歩行器などの消毒を徹底しています。



## 感染症最前線からのお願い 副院長 矢野勇大

現在在籍中の成田赤十字病院では、多数の家庭内・病院内クラスターで発生したコロナの患者様を診察しています。その中で私が最も危惧している事は、医療機関内で感染が起きてしまうと、病院機能が停止し、本来行すべき医療ができなくなり、入院・通院の患者様、職員そのご家族に過大なご迷惑をおかけする事です。家庭内感染も同様、家族と職場、学校、全ての関係者に影響を及ぼしてしまいます。

徳島は少ないから大丈夫と、対岸の火事と思わず、予防の基本

- ①マスクの着用 ②手洗い ③3密を避ける



を是非厳守して下さい。皆様とコロナ禍を安全に過ごせる様頑張ります。

## ★おうちで簡単エクササイズ★

### つま先立ち

主に下腿三頭筋(ふくらはぎ)を鍛える。  
かかとを1, 2, 3で挙げて、1, 2, 3でゆっくり降ろす。



### 股関節の屈曲

腸腰筋(股関節前面)を鍛える。  
1, 2, 3で膝を胸に引き寄せ、1, 2, 3でゆっくりと降ろす。



### 膝の進展

主に大腿四頭筋(太もも全面)を鍛える。  
1, 2, 3で膝を床と平行になるまで伸ばし、1, 2, 3でゆっくり降ろす。



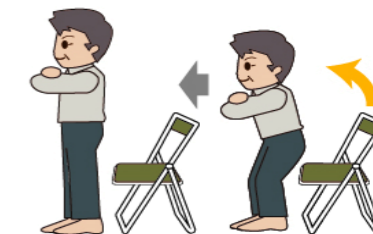
### 足関節の屈曲

主に前脛骨筋(すね)を鍛える。  
1, 2, 3でつま先を天井に向け、1, 2, 3でゆっくり降ろす。



### 椅子からの立ち上がり

主に大腿四頭筋(太もも全面)を鍛える。  
1, 2で立ち上がり、1, 2で座る。



おうち時間を有効活用し体力低下・筋力低下を防ぎ、いきいきと生活出来るよう頑張ります。

各10回×2を2～3セット(朝・昼・夕など)を目標に頑張ります。

リハビリテーション部