

季節を味わうヘルシー料理

『まごわやさしい』は取り入れることで健康的な食生活を送られる食材の頭文字を語呂合わせにしたものです。

- ま 豆（豆類）
- ご ま（種実類）
- わ かめ（海藻類）
- わ やさい（野菜類）
- さ かな（魚介類）
- や しいたけ（きのこ類）
- さ いも（いも類）

春のごちそう稲荷



《材料》12個分(3種類各4個分)
 《油揚げ》・油揚げ(寿司用) 6枚
 ・だし 3/4カップ ・砂糖 大さじ5 ・しょうゆ 大さじ2・1/2
 ② [砂糖大さじ1・1/2、みりん大さじ1]
 《すし飯》
 ・米 1・1/2カップ
 打ち酢 [米酢大さじ2、砂糖大さじ1/2、塩小さじ1/2]
 《ひじき煮》・ひじき 乾5g
 ・にんじん(千切り) 15g
 煮汁 [酒・みりん各大さじ1、しょうゆ大さじ1/2、砂糖小さじ2]
 《桜エビの炒り煮》・桜エビ 乾10g ・いりごま 適量
 煮汁 [酒大さじ1、砂糖・みりん各大さじ1/2、塩小さじ1/2]
 《鶏そぼろ》・鶏ひき肉 100g
 煮汁 [水大さじ2、しょうゆ・酒・みりん各大さじ1、砂糖小さじ1]
 《菜の花のお浸し》・菜の花 50g
 調味液 [だし汁大さじ3、しょうゆ小さじ1、みりん小さじ1]
 《その他飾り》・錦糸卵・にんじん(型抜きして火を通す) ・ハム(型抜きする) ・絹さや(塩ゆでして斜め半分に切る)

《作り方》

《油揚げ》油揚げは半分に切り、開いて袋状にし、5分ほどゆでて油抜きする。
 鍋に煮汁と油揚げを入れて火にかけ、煮立ったら落し蓋をして中弱火で煮る。仕上げに②を加え、全体にからめて火を消す。
 《すし飯》米を硬めに炊き、熱いうちに打ち酢を一気にかけて切るように混ぜる。
 《ひじき煮》ひじきは水で戻し、水気を切って鍋に入れ、にんじんと煮汁を加えて汁けがなくなるまで煮る。
 《桜エビの炒り煮》鍋に桜エビと煮汁を入れ、汁けがなくなるまで煮て、ごまを振り入れる。
 《鶏そぼろ》鍋に鶏ひき肉、煮汁を入れて火にかけ、菜箸でひき肉をほぐしながら汁けがなくなるまで煮る。
 《菜の花のお浸し》菜の花は3cmほどに切り、軽く塩ゆでする。水気を絞って、調味液に漬ける。
 仕上げ: すし飯の1/3量にひじき煮を混ぜ込み、残りのすし飯も俵型に握って油揚げに詰める。具材を稲荷寿司の上に盛り付ける。

碩心館病院・担当医スケジュール

	〈月〉		〈火〉		〈水〉		〈木〉		〈金〉		〈土〉
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
矢野理事長	○		○		○		○				第2・4
矢野院長					○				○		
大住	○			○		○	○				第1・3・5
日浅					○			○	○	○	
藤本							○	○	○	○	○
岩崎			○	16時まで	○						
是松	○		○								
瀬野		○									
新居(整形)			○								
徳大整形											○
三宅(脳外)											第3のみ
佐竹(眼科)					○						

予告なく変更になる場合がございます。

碩心館病院 診療時間

午前 9:00～12:00
 午後 14:30～17:30

※診察は予約制となっています。
 ※**急患**はこの限りではございません。

せきしんかん羽ノ浦クリニック 診療時間

午前 9:00～12:00
 午後 14:00～17:00

羽ノ浦クリニック・担当医スケジュール

	〈月〉	〈火〉	〈水〉	〈木〉	〈金〉	〈土〉
午前 9:00～12:00	岩崎	藤本	大住	日浅	岩崎	休診
午後 14:00～17:00	休診	藤本	矢野院長	矢野院長	休診	

2025年4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.61 2025 春号



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。

碩 心 館 病 院 ☎ : 0885-32-3555
 せきしんかん羽ノ浦クリニック ☎ : 0884-24-8585
 F A X : 0885-32-3539
 ホームページアドレス
<https://www.sekishinkan.or.jp/>



带状疱疹ワクチンの定期接種化について

今年は激しい気候の変化に翻弄される日々でしたが、やっと春らしい穏やかな気候になりました。

今回は、今年4月から定期接種となる带状疱疹ワクチンについて解説させていただきます。

带状疱疹は、水ぼうそうの原因となる水痘・带状疱疹ウイルスによって引き起こされます。

過去に水ぼうそうにかかったことのある方（高齢者はほとんどが感染しています）は、このウイルスが体内の神経節に潜伏しており、加齢やストレス、免疫力の低下をきっかけに再活性化し、带状疱疹を発症することがあります。

症状としては、体の片側にピリピリとした痛みと発疹（水ぶくれ）が現れます。さらに、带状疱疹後神経痛（PHN）と呼ばれる強い痛みが長期間続くことがあり、生活の質（QOL）を著しく低下させることが知られています。

現在接種できるワクチンは2種類あります。

・不活化ワクチン(シングリックス®)

- 2回接種(2か月間隔)
- 約90%の発症予防効果が長続きます
- 免疫力が低い方にも接種可能

・生ワクチン(乾燥弱毒生水痘ワクチン)

- 1回接種
- 50～60%の発症予防効果、時間とともに減衰します
- 免疫力の低い方は接種不可

65歳から5歳刻みの年齢の方は**公費助成を受けて接種が可能**となります。

値段は若干高額ですが、効果の高い不活化ワクチンを私はおすすめします。

接種をご希望の方、ご質問がある方は、お気軽に医師またはスタッフまでお問い合わせください。

碩心館病院 院長 矢野 勇大

第10回総合診療医認定講座を受講して

令和6年11月30日・12月1日web講座と12月21日・22日（東京 現地開催）、翌年1月25日・26日web講座と計6日間の講座を受講し総合診療医の認定を受けることができました。

まず、11月30日の講座では総合診療医としての心構えと高齢者医療における診療のポイント・必要な栄養管理などを勉強することができました。

12月1日の講座では、総合診療医に必要なリハビリテーション・神経難病の管理・口腔管理・過疎地域に必要な総合診療の重要性を学ぶことができました。

12月21日・22日の2日間の現地開催では、グループワークを行いながら各症例に対して色々なカンファレンスができました。また、実臨床での困った症例などもお互いに意見交換することもでき、大変な2日間でしたが有意義な研修を受けることができました。

さらに、翌年1月25日・26日のweb講座では介護保険の知識・高齢者救急・感染症・医療提供体制の今後の展望などを経験することができました。

6日間色々な専門分野に携わっている先生方の貴重な講演があり非常に勉強になり、今後の診療に役立つ内容でありました。

今後、病院総合評価加算を申請できるようになりましたし引き続き、質の高い診療を継続していきたいと思います。

総合診療医認定講座受講にあたり多くの方のご協力がありました。
この場を借りて御礼申し上げたいと思います。

碩心館病院 副院長 大住 真敬

「せきしんかん羽ノ浦クリニック」だより

感染性胃腸炎に、ご注意を！

冬季を中心に発生する感染性胃腸炎は**ノロウイルス**によるものが多く、感染後1日～2日で嘔吐、下痢、発熱、腹痛などの症状が現れます。感染力が非常に強く少量のウイルスでも感染します。

まずは、感染しないように予防を心がけましょう。

どんぐりころころを
2回うたって、**30秒**手をあらおう!!

洗い残しの多いところは**ココ**！

- 指先・爪
- 指の間
- しわ
- 親指のまわり
- 手首



赤心だより冬号でお知らせしていた碩心祭の開催が**5月25日(日)**に決定しました！

碩心祭を 開催します

ウォーキングイベントや健康長寿についての講演会、動脈硬化や骨密度測定、健康相談など様々な健康イベントを開催！

さらに、人気のキッチンカーや楽しい屋台、白衣を着て記念撮影など楽しい企画が盛りだくさん！

詳細は**別紙チラシ**をご覧ください。皆様のご参加をお待ちしております！

心不全療養指導士に2名合格しました！

心不全療養指導士に新たに2名が合格し、当院の心不全療養指導士は**9名**になりました。

私たちは、**心不全に関する正しい知識の普及と急性増悪による再入院を予防し、患者様の生活の質の改善**を目指して心不全チームをはじめ、病院スタッフ全員で取り組んでいます。

病院から在宅、地域医療まで幅広く心不全患者様をサポートしていきます！



合格おめでとう！



午前中は外来、午後は病棟で心不全専従看護師として勤務しています。入院から退院後の定期受診へとシームレスに心不全患者様と関わってきました。

今回、心不全療養指導士を取得する事ができ、更なる知識を持って、多職種のスタッフと共に心不全予防に繋がるよう尽力いたします。

看護師 眞本 千波

碩心館病院

心不全療養指導士
〇〇 〇〇

この名札を
探してみてください！

心不全療養指導士は

ピンク色の名札が目印！

お気軽に心不全の予防に関する
質問をしてくださいね。

先輩方に支えていただき、無事に心不全療養指導士の試験に合格することが出来ました。
資格取得が目的とならないよう、今後は資格を通して更なる学びや経験につなげていきたいと考えております。

また、病院と患者様へ貢献・還元できるよう努めてまいりますのでよろしくお願いいたします。

理学療法士 井村 匡隆

新入職員紹介

①部署 ②趣味 ③抱負



二木 康裕

- ① 事務部
- ② 旅先での居酒屋開拓ドライブ
- ③ 分からない事もたくさんありますが、一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。



大和 ルミ

- ① 看護助手部
- ② 食べ歩き
- ③ みんなの足手まといにならないよう、頑張ります。



井元 貴恵

- ① 看護助手部
- ② P(ポイント)集め
- ③ 周りを見て動けるように自信を持って介護が出来るように頑張っていきたいと思っています。



西川 真由美

- ① 看護助手部
- ② 音楽鑑賞、ドライブ、食べる事
- ③ 患者様に寄り添えるスタッフになれるよう努めます。碩心館の一員として早く仕事を覚えて、頑張ります。よろしくお願いいたします。