

# お知らせ

当院の矢野勇大副院長が  
2022年4月1日より  
**成田赤十字病院感染症科 副部長**  
に就任しました。



## 教室案内

糖尿病教室、ワーファリン・DOAC教室については、内容・日程が決まり次第、ポスターにてお知らせします。



## 春キャベツとオートミールのお好み焼き

季節を  
味わう献立



オートミールは、イネ科の植物であるオート麦を脱穀して食べやすく加工したものです。白米や玄米、食パンなどの主食に比べてカロリーや糖質が低いのが特徴です。オートミール1食分と、白米1食分を比べると、たんぱく質は約1.2倍、食物繊維は6倍でありながら、糖質は1/3です！

### 【作り方】

- ①キャベツは粗みじん切りにし、豚肉は4等分にします。
- ②ボウルにオートミール、水、顆粒だし、卵を入れて混ぜ、①のキャベツを加える。
- ③フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、②を流し入れて平らにならし、①の豚肉をのせて塩、こしょうをふる。中火にしてふたをし、2分程焼き、裏返してさらに3分ほど焼く。
- ④器に③を盛り、お好みソース、マヨネーズをかけ、青のりをふり、紅生姜を添える。

- 【材料】1枚分
- オートミール・・・30g
  - 水・・・60cc
  - 顆粒だし・・・小さじ1
  - 春キャベツ・・・大1枚
  - 豚バラ薄切り肉・・・1枚
  - 卵・・・2個
  - 桜エビ・・・3g
  - オリーブオイル・・・小さじ2
  - 塩、こしょう・・・少々
  - お好みソース
  - マヨネーズ
  - 青のり
  - 紅生姜
- 適量

## 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 第2・4 (土曜日)
	午後		矢野 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	矢野勇大
	午後	藤本 予約 16:00~17:30	藤本 15:30~17:30	藤本 予約 16:00~17:30			
心房不細全動	午前			日浅	日浅	日浅	
	午後			日浅	日浅	日浅	
総合診療	午前	是松	是松	宮本	宮本	宮本	宮本 第1・3・5 (土曜日)
	午後	瀬野		宮本	宮本	宮本	
整形	午前		新居				徳大整形
眼科 眼科	午前			佐竹 (眼科)			三宅 (脳外) (第3土曜日)
各種検査	午前				片岡 (消化器)	友成 (消化器)	

## 診療時間

午前 9:00~12:00  
午後 14:30~



※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。

2022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.49 / 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。

[ TEL ] 0885-32-3555

[ FAX ] 0885-32-3539

[ ホームページアドレス ]

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



## ～あなたの努力を全力で応援します

花冷えの時節も過ぎ、うららかな春の日差しが心地よい季節となりました。冬の寒さに戸外での運動が滞っていた人にも、絶好の運動日和が到来しています。



糖尿病外来のスローガンは「薄味で、間食やめて、毎日運動」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。さらには便秘の改善やストレス解消に有効です。激しい運動は必要ありません。毎日行えば、体操やぶらぶら散歩でも十分効果が認められます。もちろん持病のある方は運動の前に医師に相談ください。あなたの努力を全力で応援します。

さて、碩心館病院では、急性期から慢性期、介護から在宅療養と一貫した医療介護を提供すべく、介護医療院の開設、訪問診療の実施など皆様方の健康生活を守る努力を続けています。このたび民間の循環器病院としては他に先駆けて、心臓カテーテル検査2000例を達成いたしました。さらに来月には、医療サービスの改善の一環として電子カルテを導入いたします。

今度とも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。ご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い申し上げます。



碩心館病院 藤本 卓



# ドクター日浅のミニ講座

## お尻から太ももの後ろがしびれるので整形外科を受診した 神経痛ではなく動脈硬化による血流不足だった

60歳後半の男性が外来を受診しました。100m位歩くと右のお尻から太股の後ろ側が痛だるくしびれる、腰から来ているかと整形外科を受診したが異常がないと云われたとのこと。よく話を聞くと、そのしびれは10分位休むとウソのように良くなり、歩き始めるとまたに100m位でしびれるそうです。右側の足首、膝裏や太股の脈が微弱にしか触れないことから、足の付け根の動脈(腸骨動脈)が狭くなっていると診断しました。動脈の狭い部分を拡げる治療で症状は全くなくなりました。

この患者さんのように、少し歩くと足や臀部が痛くなったりしびれたりして歩けなくなり、少し休むとまた歩けるようになる症状を“間欠性跛行(かんけつせいはこう)”といいます。原因となる病気が2つあります。1つは腰部脊椎管狭窄症という病気です。脊椎の中を走っている脊椎管という神経の通り道が加齢のため腰の部分で圧迫され狭くなるために生じます。間欠性跛行を訴える患者さんの約3/4がこの病気が原因です。

残りの患者さんの原因は、この男性の病名でもある閉塞性動脈硬化症です。この病気は心筋梗塞や脳梗塞等と同様に動脈硬化が原因で生じます。このため高齢者や男性、糖尿病、高血圧症、喫煙等の動脈硬化の危険因子を多く保有している方に高頻度に見られます。

専門の医師が足の脈を触れることにより容易に診断できます。このため私は診察する全ての患者さんの足の脈を触診し、この病気の有無を確かめています。歩くことが少ない方は間欠性跛行の症状がないこともあるので、この診察は欠かせません。疑いがある方は脈波検査で両手、両足の血圧を同時に測定します。足の動脈に狭窄があると血圧が低くなり、診断と同時に重症度も分かります。さらに血管エコー検査を加えることで狭窄の部位や程度、治療の方法等が判明します。いずれの検査も苦痛を伴わないものであり当院で施行できます。

治療は動脈の狭い部分を風船で拡げ、ステントを留置することが一般的で、ごく短期間の入院ですみ高い成功率です。ただこの病気の最大の問題点は、生命予後が非常に悪いことです。5年生存率は大腸がんと同等の65%程度といわれています。その理由は次のように考えられています。動脈硬化は全身の血管に生じ、心臓→脳→腎臓→腹部→足の順に発症しやすいのです。足の血管が狭くなった時には、発症しやすい心臓や脳の動脈に既に病気が存在し、心筋梗塞や脳梗塞で生命を失うことが多いのです。このため、足の触診で診断できる閉塞性動脈硬化症を早期に発見し、生命を左右しやすい心臓や脳に病気を併発していないか調べるのが大事です。

名誉院長 日浅 芳一

## 新入職員紹介 ①食種②趣味③抱負



石井 綾華

- ①管理栄養士 ②ドラマ鑑賞
- ③勉強してスキルアップできるよう頑張ります。



森田 有紀

- ①看護助手 ②ドライブ
- ③介護技術のスキルアップを目指し頑張ります。



藤原 富美子

- ①看護助手 ②掃除
- ③技術の正確・迅速を身に付けて、こころざしを高く持ち、頑張ります。



## 小児ワクチンとCOVID-19罹患後の患者様受け入れ

今回はオミクロン株流行期の小児ワクチンについてと、COVID-19罹患後の患者受け入れに関してお話しします。

子供へのワクチンの効果について、2022年3月に米国疾病対策予防センター(CDC)から速報が出ました。ファイザー製ワクチンを2回接種することで、5-11歳で30%、12-15歳で50%のオミクロン株への感染予防効果があり、また別の速報では、ファイザー製2回接種で、小児の救急外来受診を3-5割程度減らす効果があるとのこと。ブースター接種でさらに効果が上乗せされる可能性も示唆されています。成人に比べると低い数字のため、一律に全ての子供に接種すべきかは議論が必要ですが、基礎疾患があったり、感染リスクの高い子供は積極的に接種した方が良いのではないかと思います。

ところで、当院ではCOVID-19が軽快したあとに引き続き療養が必要な方の入院受け入れを決定しました。COVID-19で入院している方は基礎疾患を持っている方が多く、COVID-19は改善したけれど基礎疾患のために退院できないケースがあり、急性期病院の病床を圧迫している要因の一つになっています。当院がそのような患者さんを引き受けることで、徳島県のCOVID-19診療が少しでもスムーズになれば良いと考えています。

副院長 矢野 勇大 



## 健康無料相談を始めました

当院では、この度ホームページ上で無料相談コーナーを開設しました。開設の理由としては、例えばある症状に対して早めに受診した方が良いか、またどこ(何科)を受診した方が良いかなど分からない場合や、受診するほどではないけれど、気になる症状がある場合などいつでも相談できるようにするためです。仕事が忙しくて気軽に受診できない方や、医療機関へのアクセスが限られる方など特に有意義だと考えています。是非お気軽に活用していただければ幸いです。



①当院のホームページ上にある、こちらをクリックしてください

②相談内容を入力下さい。総合内科専門医の矢野勇大副院長がメールにて回答いたします。