

教室・イベント

糖尿病教室・ワーファリン教室

2022年6月より各教室を再開し、医師・看護師・薬剤師・理学療法士・管理栄養士がそれぞれの視点で糖尿病についてお話ししました。参加患者様も熱心に質問などされていました。

次回教室内容・日程につきましては決まり次第、お知らせします。



季節を味わうヘルシー料理 きのこアサリの豆腐あんかけ



旬のきのこ類にはカルシウムの吸収を促進し、骨を強くしてくれる働きをもつビタミンDが含まれています！

とても簡単時短レシピです♪

【材料(1人分)】

木綿豆腐: 1パック
ぶなしめじ: 40g
アサリ(むき身): 20g

★ 水: 大さじ3
麵つゆ(2倍濃縮) 大さじ2
すりおろし生姜: 小さじ1/2

水溶き片栗粉: 適量
ゆず皮・ねぎ(お好みで)

【作り方】

- 豆腐は耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで600Wで2分ほど間加熱し、容器に盛る。(様子を見ながら)
- しめじは石づきを取り、ほぐす。
- 中火で熱したフライパンに②と★の調味料を加えて煮立たせる。
- 水溶き片栗粉を加えて中火で熱し、とろみがついたら火を止める。
- ①に④をかけ、ゆず皮等をトッピングし完成♪

きのこ野菜の雑穀米パエリア



雑穀米を混ぜることで、摂取カロリーを抑え、食物繊維も多く摂ることが出来ます。パエリアの具材はお好みでアレンジしてみてください★

【作り方】

- 海老に軽く塩胡椒してフライパンで両面を焼き1度取り出す。その他のトッピング具材も、オリーブオイルで炒め、軽く塩胡椒し、取り出しておく。
- フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを炒め、みじん切りにした玉ねぎを加えさらに炒める。
- ②に米と雑穀米を加え、米の色が透明になり始めるまで炒める。
- 火を一度止めサフランを浸した水と、砕いたコンソメキューブ・白ワインを加える。
- ①と④の上に好みで並べる。
- フライパン火をつけ、フライパンに蓋をして沸騰させる。
- 沸騰したら弱火で15分炊く
- 火を消し、蓋をしめたまま10分ほど蒸らしたら出来上がり。フタを開けレモンを絞る。

《ポイント》

・米は洗うとべちゃべちゃになるので洗わない。

お好みのトッピング

【材料(2人分)】

雑穀米: 大さじ1
洗っていない米: 1合
水: 250CC
サフラン (ひとつまみを上記の水に浸しておく)
白ワイン(又は酒): 大さじ2
玉ねぎ: 大1/2個
アスパラ: 4本
パプリカ又はトマト: 1個
マッシュルーム: 50g
しめじ: 50g
あさり: 50g
えび: 4尾
塩・こしょう: 少々
コンソメキューブ: 2個
オリーブオイル: 適量
にんにく(チューブでもよい): 適量
レモン(必須)

	<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	矢野			矢野 第2・4
内科	午前	藤本	藤本	藤本	藤本	藤本
	午後	藤本	藤本	藤本		矢野勇大
心房不細全動	午前			日浅	日浅	日浅
	午後			日浅	日浅	日浅
総内科診療	午前	是松	是松	宮本	宮本	宮本
	午後			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)
	午前			片岡(消化器)	片岡(消化器)	友成(消化器)

担当医スケジュール

診療時間

午前: 9:00~12:00
午後: 14:30~17:30

※原則当院は予約制となっておりますが、急患はこの限りではございません。

2022年 11月発行
碩心館病院 広報委員会

赤心だより

碩心館病院 vol.51 / 秋号

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/>



私の診察室から

～意味が通じない言葉は使わない～

過日、私の外来に半年に1度程度通ってきている80歳代の女性が受診されました。余り元気がありません。「--さん、お元気でしたか?」、「先生、足や腕のあちこち痛うて入院しとった」、「何という病気でしたか?」、「診療所の先生から横文字の難しい病名を言われたがよう分からん。そこに何とかいてあるで」。紹介の先生から戴いた情報提供書を見ると、「PMRと思われる筋肉痛で入院していた」と記載されています。PMR?、PMR? 私の頭は混乱してしまいました。「--さん、ごめんよ。勉強不足で。私もよう分からん」、「先生も分からんことがあるんじゃなあ」。診療が終わって急いでネットで検索しました。PMR: Polymyalgia rheumatica; リウマチ性多発性筋痛症。日本語で書いてくれたら少しは満足な説明をしてあげられたのにと自分の不勉強を棚に上げて恨めしく思いました。

患者さんの意思で急変した場合、積極的な蘇生を希望されず静かに看取って欲しいという方に診療録のよく分かる場所にDNRと記載されているのをみかけます。私は以前DNRの意味が分かりませんでした。DNR: do not resuscitate; 蘇生するな。何のことかよく分からなく患者さんの意思に反することをしかねません。“蘇生不要”とするか、せめてDNA(蘇生不要)と付記すればと思います。その他、エビデンス、イレウス、QOL等は患者さんがそもそも言葉の意味を知らない場合が多いと感じます。肺水腫、炎症等は言葉は知っていても意味が理解できないことがあります。私は例えば「エビデンスのある治療法」と云わず、「調査によって効果のあることが確かめられている治療法」と平易な言葉で言い換えて患者さんに話しています。

言葉や用語は誰にもよく通じて初めてその役割が果たせるものです。診療室でも診療録にも紹介状にも医療従事者のみならず患者さんや家族の方がみても分かりやすい言葉で話しをしたり記載するように心掛けています。

名誉院長 日浅 芳一





各部署の紹介(事務部医事課編)

医事課5名 総務課2名 地域医療連携室2名

まずは、私達に御相談下さい。



事務部の基本理念

- ①明るく元気な挨拶を心がけ、接遇の向上に努めます
- ②まず、患者様の話を聞き、わかりやすく適切な対応に努めます
- ③研修会・勉強会に参加し、業務に必要な知識の習得に努めます

当院の事務部は、医事課・総務課・地域連携室等の主に3つの部門で構成されています。その中でも、一番患者様と接する機会が多く、病院の窓口でもある医事課の紹介をさせていただきます。医事課の業務は多岐に渡りますが、その中でも主に受付窓口対応、診療報酬請求、会計、各種書類申請及び作成、電話対応等、日々の業務を行っています。医事課のスタッフ全員が、病院の顔として『新設・丁寧・迅速』な対応を心掛け、来院される患者様が円滑に安心して診療を受けられるようにサポートさせていただきますので、**医療費のご不明な点や、初診時の診療科のご相談、その他どんなことでも構いませんので、お気軽にお声がけください。**



心不全療法指導士の取り組み

循環器専門病院である当院は、**現在5名の職員が心不全療法指導士の資格を取得**しており、多職種の心不全療養指導士とソーシャルワーカーで『心不全チーム』を作っています。

心不全チームは週に1回、日浅先生指導のもとカンファレンスを行い、**患者様の心不全増悪防止・再入院予防、生活の質の改善**を目指して活動しています。



心不全療養指導士とは?

心不全患者が急増している現状を踏まえ、**発症・重症化予防の為に医療専門職に必要な基本的知識や技能など資質の向上**を図ることを目的として、2021年度より日本循環器学会が認定している資格です。

【専門的資格の取得効果】

①心不全患者様へのケアの向上

心不全は塩分の過剰摂取・薬の飲み忘れ、オーバーワークといった様々な生活的要因の影響を受けやすい疾患です。その為、患者様や家族に心不全療養についての正しい知識を理解していただくことがとても重要になります。心不全との付き合い方についての情報提供や、患者様の生活問題点の発見、改善点の提案など、専門的資格を取得したスタッフがサポートさせていただきます。

②多職種連携強化によるスムーズな情報共有

心不全チームでの活動が始動したことによって、多職種間での情報共有の機会も増え、それぞれの患者様のことをより多角的かつ詳細に知ることが出来るようになりました。

【心不全患者様への療養指導例】

- ・心不全手帳活用法の紹介
- ・浮腫や体重増減などセルフチェックポイントの指導
- ・服薬に関する指導
- ・適切な運動量についての指導
- ・入退院を繰り返す心不全患者さんへの退院後の食事相談

心不全療養指導士はわかりやすいように**ピンク色の名札**を付けています。お気軽にお声がけください！

新型コロナ時代のインフルエンザについて

執筆時点(11月4日)で都市部を中心に新型コロナウイルスがまたしても増加の兆しを見せていますが、今年インフルエンザも心配した方が良さそうです。新型コロナが出現してから、幸いインフルエンザの流行は見られませんでした。徹底した3密回避やマスク・手指衛生の徹底が有効であったと考えられています。しかし、**今冬は行動制限のない初めての冬になりそうですので、インフルエンザが再度流行するのではないかと危惧されています。**現に南半球では新型コロナ以前と同じくらいの流行をみせています。それでは症状が類似している両疾患が流行している時に発熱・咳がでたらどうしたらいいのでしょうか。

基礎疾患のない65歳以下の若年者の場合は、どちらの場合も重症化することは稀です。社会的に受診の必要がある場合を除き、まずは慌てずひとまずは**自宅ですること(解熱鎮痛薬の使用、自己診断キットの活用等)で経過を見ることをお勧めします。**発熱患者さん全員が発熱外来に押し寄せると医療機関がパンクしてしまうためです。数日たっても症状が改善しないか、悪化する場合には各自治体の発熱相談センターへ相談をお勧めします。

一方で、**基礎疾患があったり、65歳以上の高齢者の場合にはどちらも重症化する恐れがありますので、今まで同様に発熱相談センターへご相談ください**(状態が落ち着いているのなら日中に相談いただくと助かります)。

流行に備えてワクチンの接種が有効です。インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンは同時に接種したり間隔を空ける必要はありませんので是非ワクチン接種をご検討ください。



副院長 矢野 勇大

最近食事で気になっていることはありませんか?



- ・バランスの良い食事って具体的に?
- ・自分に合った適正エネルギー量ってどれくらい?
- ・無理なく塩分を控えるコツが知りたい
- ・減量したいけど1人だと続かない
- ・食後の血糖上昇が気になる
- ・高齢の家族の食事が減ってきていて心配
- ・高齢独居でバランスを考えた食事を準備するのが難しい



上記のようなお悩みをお持ちの方はぜひご相談ください。

対象疾患等: 高血圧 糖尿病 腎臓病 心臓病 肝臓病 脂質異常症 痛風消化管術後 貧血 肥満 摂食機能低下 がん 低栄養 など



管理栄養士がひとりひとりの生活スタイルに応じた食事のアドバイスや栄養相談を実施しています。**外来の診察や採血の待ち時間に受けて頂けます。少しでも興味のある方は、お気軽に主治医やスタッフにお声がけください!**

新任スタッフ紹介①部署②趣味③抱負



武市 紗華

- ①看護部
- ②バレーボール
- ③看護の正しい知識を学びながら技術を高められるように努力しようと思います。



大園 日向

- ①看護部
- ②古着屋巡り
- ③経験も短く、循環器にも深く関わったことがないので分からないことも多いですが、積極的に学びを深めていきたいです。



上西 美帆

- ①看護助手
- ②散歩
- ③患者様一人ひとりと向き合い、しっかりとサポートしていきたいです。