

季節を味わうヘルシー料理

『まごわやさしい』という言葉をご存じですか？
この7文字は、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。
今回は牛肉の代わりに蒟蒻を使用したレシピを紹介します♪

ま 豆(豆類)

ご ごま(種実類)

わ わかめ(海藻類)

や やさい(野菜類)

さ さかな(魚介類)

し しいたけ(きのこ類)

い いも(いも類)

こんにゃくのビーフンチャー



- ＜材料＞ 2～3人分
- ・牛もも角切り肉 160g
 - ・こんにゃく 150g
 - A [・おろしにんにく 小さじ1
 - ・塩 小さじ1/4
 - ・小麦粉 大さじ1
 - ・玉ねぎ 1/2個
 - ・にんじん 小1本
 - ・ごぼう 1本
 - ・サラダ油 大さじ1/2+大さじ1
 - ・赤ワイン 1カップ
 - B [・水 2カップ
 - ・顆粒ブイヨン 小さじ1
 - C [・トマトケチャップ・ウスターソース 各大さじ1
 - ・砂糖 小さじ1

《作り方》

- ①こんにゃくは牛肉の大きさに合わせて手でちぎる。牛肉と合わせてAをもみ込み、小麦粉をまぶす。玉ねぎはくし切り、にんじんは乱切りにする。ごぼうは乱切りにして5分水にさらす。
- ②鍋にサラダ油大さじ1/2を熱し、牛肉・こんにゃくの表面を焼きつける。焼き色が付いたら赤ワインを加え混ぜながら煮る。
- ③Bを加え、アクを取りながら中火で20分煮る。
- ④フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、野菜を炒め、焼き色が付いたら③に加える。
- ⑤Cを加えて5分煮る。



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.60 2025 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。

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
FAX: 0885-32-3539
ホームページアドレス
<https://www.sekishinkan.or.jp/>



心不全の予防



明けましておめでとうございます。

心不全はがんと同様、あるいはそれ以上に不良な予後をも
有しながらも一般的には良性疾患と認識されています。

心不全の原因は虚血性心疾患、特発性心筋症、
心臓弁膜症、不整脈、先天性心疾患、肺循環疾患などです。
高齢者は虚血性心疾患と大動脈弁狭窄症の合併が多くなります。

また、心機能の保たれた心不全は高齢者が大部分を占めています。

入院を要するような心不全でも症状そのものは急性期治療によって
速やかに改善することから、患者様や家族は病識に乏しいことが多いのです。

2021年度より看護師、保健師、理学療法士、作業療法士、管理栄養士、
薬剤師、社会福祉士など様々な医療専門職が質の高い療養指導を通し、
病院から在宅、地域医療まで幅広く心不全患者をサポートする
心不全療養指導士の認定制度が開始されました。

これにより、心不全におけるチーム医療が展開され、**心不全に関する正しい
知識の普及**と共に急性増悪による**再入院を予防し、患者様の生活の質(QOL)の
改善**が図られています。

当院でも**薬剤師や理学療法士、管理栄養士に7名の心不全療養指導士**がいます。
ピンク色の名札を付けております。
お気軽に心不全の予防に関する質問をしていただくと幸いです。

碩心館病院 理事長 矢野 勇人



日本循環器学会四国地方会に参加しました

昨年12月7日に愛媛で開催された日本循環器学会・四国地方会に参加しました。日本循環器学会では、心不全・冠動脈疾患・不整脈など心臓に関わるさまざまな病気についての発表があり、知識を深め、議論する場です。

今回は学会で発表してみたいと思い、**心不全チームと行政との連携**についてまとめ、事前に応募しました。発表の準備をする過程で当院の先生方・チームのみなをはじめ、さまざまな方にお世話になりました。日頃拝聴している学会や勉強会の発表には沢山の人の手がかかっていて、色々な工程を経て発表に至っているのだと実感しました。

20数人の目の前で発表するのはすごく緊張して早口になりましたが、質疑応答を何個か受け、心不全での多職種連携に対する関心の高さが伺えました。貴重な体験をさせていただきとても良かったと思います。

発表後は心不全患者への多職種によるチーム医療について職種ごとのそれぞれの取り組みについての発表があり、拝聴しました。

心不全は一度発症すると完全に治癒することはなく急性増悪を防ぐための治療を継続して行う必要があるため、**日常生活の管理・適切な運動・栄養指導が重要**です。そのためには医師だけでなく看護師・理学療法士・管理栄養士・薬剤師・社会福祉士など多くの職種の協力が必要となります。各々の職種が**情報を共有し、患者様の事情に応じてきめ細やかな医療を行っていくことが肝要**だと思いました。

学会に参加することで以前の学会で出会った他施設の方とお話しすることができ、かなり刺激を受けました。これからも学会で学んだことを皆に共有し、話し合っただけで日常業務に役立てるべく頑張っていきたいと思います。

薬剤部 薬剤師 齋藤 美香



令和6年12月7日に日本心臓循環器学会 四国地方会に参加いたしました。今回は、愛媛大学病院が主催となり松山市で開催されました。本学会は、循環器診療における最新のトピックスを学ぶ場となっております。

私は「**当院における心不全療養指導士の活動状況の報告**」という演題で発表しました。当院では「心不全療養指導士」という資格を持ったメディカルスタッフが在籍しており診療の質を上げるために活躍しております。**心不全の診療は医師と患者様だけで完結するものではなく、多くのメディカルスタッフやご家族の協力が必要**とされるため、私たちメディカルスタッフも日々努力を重ねております。

リハビリテーション科 理学療法士 堀 隼人

6年ぶりの嬉しいお知らせ

新型コロナウイルスの影響で中止していた「**歩こう会**」をはじめとするイベントを**6年ぶりに開催**します！以前よりもパワーアップして、**楽しい企画が盛りだくさん**になるよう計画中です♪老若男女問わず、どなたでもご参加いただけます。詳細は追って、赤心だよりやチラシ、ホームページなどでお知らせいたします。お楽しみに♪

ドクター日浅のミニ講座

冬のお風呂で“おぼれ死”かけた(ヒートショック)(4)

～ 忘年会で飲酒後入浴し浴槽内で意識を失った ～

女優の中山美穂さんが浴槽内で亡くなっていたというニュースは皆を驚かせました。私が徳島赤十字病院に勤務中にも冬期に年に数人の方が浴槽内でおぼれ、運ばれてきていました。防ぎ得る事故を少しでも減らせたらと願っています。

73歳のF男さんは一昨年冬、九死に一生を得た恐ろしい経験をしました。コロナ流行も一段落したと思えた年末、気のおけない数人の友達と居酒屋でささやかな忘年会を行いました。楽しいひと時を過ごし、ほろ酔い気分帰宅しました。風呂好きのF男さんはそのまま風呂場に直行しました。いつもより入浴時間が長いことが気になっていた息子さんが物が倒れるような大きな音にびっくりし浴室に駆けつけると、浴槽縁に額を打ち血を流し湯船にうつ伏せになっている父親を発見しました。救急車で病院に運ばれたときは意識も元に戻り、湯水を少し飲んでいただけに気づきました。

令和元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。日本人の入浴好きは有名ですが、浴槽の中での溺死も他の国の十倍以上といわれています。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フラ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

「せきしんかん羽ノ浦クリニック」だより

年末年始で、普段会えない人と会ったり、会食をしたりすることが普段より多かったかと思います。せきしんかん羽ノ浦クリニックでも**インフルエンザ・新型コロナウイルスの患者様が急増**しています。皆様、**感染対策や睡眠などの免疫力アップ**を心がけてお過ごしください。

祝
100
歳

せきしんかん羽ノ浦クリニックに通院中の金本千代子様(大正13年生まれ)がお誕生日を迎えて**100歳**になられました。ご家族から盛大なお祝いをしてもらい、知事、市長からもお祝いと記念品贈呈もされたこと、とても喜んでおられました。これからもお元気でいてください。



元気に100歳を迎えられた金本さんのように、病院・クリニックにお越し下さる皆様が**健康で毎日笑顔で過ごせるよう**、2025年もスタッフ一同、精一杯努めさせていただきます。