

## 部署紹介コーナー ～院内のプロフェッショナルたち～

こんにちは  
地域包括ケア病棟  
です



私たちの病棟は、急性期の治療が終わったあとに、リハビリを続けたり、退院に向けた準備を行う病棟です。

「できるだけ住み慣れた地域で、自分らしく生活続けること」を大切にしています。

まずは患者さんや家族のお話や思いをしっかりお聞きすることから始めます。その気持ちに寄り添いながら支援を行います。

特に「歩くこと」や「排泄」に関することを大切にしています。患者さん・ご家族・地域の方々と一緒に考え、リハビリチームと共に専門的に支援していきます。

また、レスパイト入院も受け付けています。

介護されている方が、心と体を休めるための「ひと休み」を支える入院です。

どうぞお気軽にご相談ください。

(電話：093-332-7616 地域医療連携室 担当：古賀)

# 心房細動とカテーテルアブレーション

## ～脳梗塞を防ぐために早期発見を～

副院長・循環器内科部長 渡部 太一

近年、高齢化に伴い「心房細動」という不整脈の患者さんが増えています。

心房細動は、心臓の上の部屋である「心房」が細かく震えることで脈が不規則になる不整脈です。

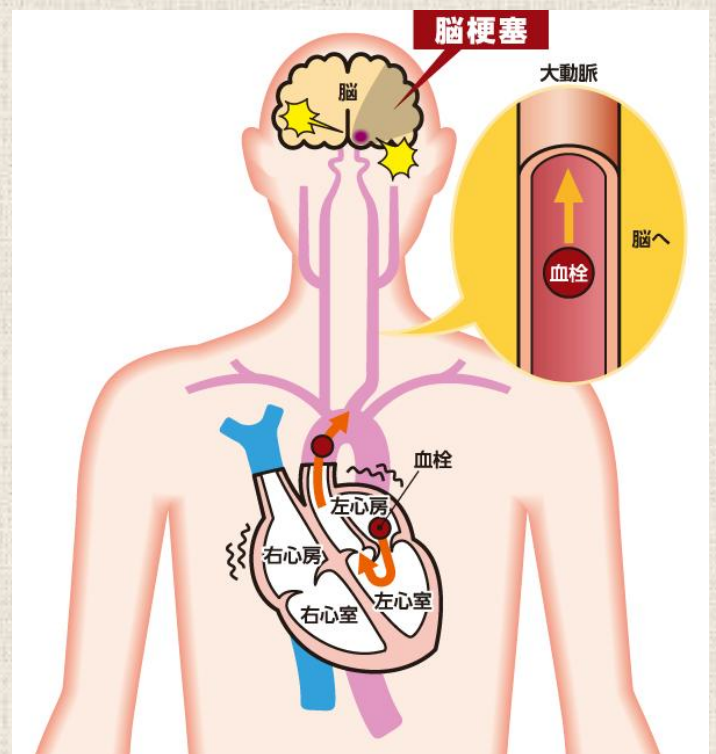
日本では約100万人以上の患者さんがいるといわれており、年齢とともに増えます。

80歳以上では約10人に1人にみられるともいわれています。

症状としては、動悸、息切れ、めまい、胸の違和感などがあります。しかし、まったく症状が出ないこともあり、気づかないまま過ごしてしまう場合も少なくありません。

心房細動で特に問題となるのは「脳梗塞」の原因になることです。心房細動になると、心臓の中で血液の流れがよどみ、血のかたまり（血栓）ができやすくなります。

この血栓が血流に乗って脳の血管に詰まると脳梗塞を引き起こします。心房細動による脳梗塞は重症になりやすく、後遺症が残ることもあります。



心房細動により引き起こされる  
脳梗塞のメカニズム

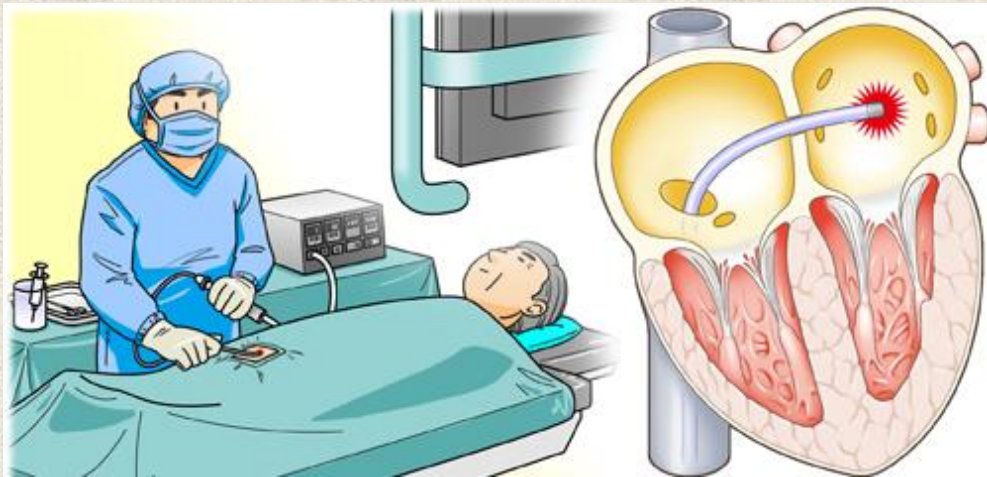
治療ではまず、脳梗塞を予防するために抗凝固薬（血液を固まりにくくする薬）を使用します。

また、心房細動そのものに対する治療として「カテーテルアブレーション」があります。

これは、足の付け根の血管から細い管（カテーテル）を心臓まで入れ、不整脈の原因となる部分を焼いて、不整脈を起こりにくくする治療です。

胸を切る手術ではなく。体への負担が比較的少ないのが特徴です。多くの場合、数日の入院で治療が可能です。

発症して間もない心房細動では、アブレーションにより根治が期待できる場合もあります。



カテーテルアブレーション

心房細動は早く見つけることがとても大切です。

日頃から脈に触れる習慣をつけ、気になる症状があれば医療機関を受診しましょう。診断は心電図検査で行うことができます。

脳梗塞を防ぐためにも、気になる症状があればお気軽に循環器内科へご相談ください。



## 新じゃがのスcoopコロッケ&新玉ねぎのマリネ

### 新じゃがのスcoopコロッケ

材料（3～4人分）

- ・新じゃが・・・3個
- ・合いびき肉・・・200g
- ・玉ねぎ・・・1/2個
- ・人参・・・1/2本

- ・濃口醤油・・・大さじ1
- ・砂糖・・・大さじ1/2
- ・ウスターソース・・・小さじ2
- ・塩・・・ひとつまみ
- ・コショウ・・・少々
- ・パン粉・・・10g
- ・パセリ・・・少々



### 作り方

1. 新じゃが、人参を切ってレンジで柔らかくなるまで加熱する。
2. 玉ねぎはみじん切りにし、ひき肉と一緒に炒め調味料を加える。
3. 柔らかくなったじゃがいもと人参をつぶして2と混ぜ合わせる。
4. 加熱容器に移し、パン粉をかけトースターに入れる。焼き色がついたらパセリをふりかけ完成。
5. お好みにソースやケチャップをかけてもOK。



### 新たまねぎのマリネ

材料（2人分）

- ・新玉ねぎ・・・1/2個
- ・ミニトマト・・・5個
- ・スナップエンドウ・・・5本
- ・酢・・・大さじ1と1/2
- ・オリーブオイル・・・大さじ1
- ・はちみつ・・・大さじ1
- ・塩・・・少々
- ・ブラックペッパー・・・少々



### 作り方

1. 新玉ねぎをスライスする。
2. スナップエンドウはさっと茹でてななめ半分に、トマトは食べやすい大きさにカットする。
3. 調味料と混ぜ合わせ、上からブラックペッパーをふったら完成。

### 一言

新玉ねぎは血液をサラサラにする成分が豊富、免疫力upにも効果的！  
新じゃがは普通のじゃがいもよりビタミンCが豊富で免疫機能低下を防ぐ！  
旬の味覚を楽しむお手軽レシピです♪旬の食材で春を感じてください！



# 肺炎を予防しましょう！

肺炎予防には全身をしっかり動かすことが大切です。  
今回は座ったままでできる体操をご紹介します。

## 肺炎予防体操

今回のモデル：言語聴覚士 梶原 朋子

①②首と腰のストレッチ  
(準備体操)

③強く息を吐く練習

④上体倒し



①片方の手で反対側の耳を触るイメージでゆっくり真横に倒す。

②体をひねった状態で5秒間キープ。

③鼻からゆっくり息を吸い込んで、口を大きく開けて「ハッ」と勢いよく吐き出す。

④両手を組んで前に伸ばす。そのまま息を吐きながらゆっくり体を倒す。

### 《①～④の運動のポイント》

- ①首の横の筋肉がじわーっと伸びていたらOK。
- ②反動をつけないようにゆっくりと、腰の悪い方は無理をしないように。
- ③息を吐いた時にお腹（腹筋）に力が入っているか確認しながら。
- ④おへそを見ながら背中を丸めていくイメージで。

### 豆知識

- 肺炎は高齢者の死亡原因の第5位に位置付けられている重要な病気。
- 中でも多いのは誤嚥性肺炎といって、物を飲み込む時に気管に入ってしまう、それが原因で熱や咳などが出るなどの症状がある。  
→ 高齢になってくると、誤嚥しても症状が出にくいことがあるので、周囲の方が注意深く気を付けておくことも大切です。

## 職員の素顔に迫る ～特技・趣味紹介コーナー～

普段は真摯に業務に取り組んでいる職員たち、実は個性豊かな特技や趣味の持ち主です。このコーナーでは、職員の「もう一つの顔」にフォーカスします！彼らの人柄や情熱に触れていただけたら嬉しいです。



主任臨床工学技士  
吉高 敏雄

こんにちは。臨床工学技士の吉高です。院内では生命維持装置や透析装置などの操作や保守点検を実施しています

休みの日は、家族に料理を振る舞うのが楽しみの一つです。一番好評なのは手作り春巻きです。よく作るので、手軽に作る方法を模索しました。たけのこは細切りになったものを購入しニラは切って冷凍しておいたもの、豚肉はミンチを使うと包丁もほぼ使いません。干しシイタケとはるさめは湯でもどして程よいサイズにし、これらをいためて味つけをします。水溶きいらずの片栗粉でとろみをつけて皮で包んでおけば、食べる直前に揚げてアツアツ春巻き出来上がりです。

春巻きは皮が揚がれば出来上がりなので火の通りも気にする必要がなく、揚げ油も汚れず少量で済むのもお気に入りのポイントです。

一度試されてみてはいかがでしょうか。



## メディバト川柳

外来待ち時間を利用して、患者さんやご家族に川柳を作っていただく企画「メディバト川柳」を2022年6月から開始し、この間に投稿いただいた作品は590句にのぼります。クスリと笑える作品や温かい気持ちになる作品など、皆さま方の力作を紹介します。

2025年度 各月の最優秀作品

12-1月 帰省の子 ちょこっと見える 恋の色 (月天女)  
職人さん 米の違いも 握りしめ (K2)

2-3月 ハイアーン 骨折の夫 甘えすぎ (月天女)

応募方法：病院玄関のボード裏に投稿用紙と投稿箱が置いてあります。

引き続き、素敵な川柳をお待ちしています！



## MMC短歌クラブ

いま短歌ブームだそうです！人と会えなかったコロナ禍で、何気ない日常を伝えたくて、短歌が詠まれたようです。また職員の癒しや交流の一環として、短歌が用いられているそうです。当院の短歌クラブは、まだ活動実績がほとんどありませんが、職員の作品を少しご紹介します。

手をつなぎ 星空の下 散歩する  
愛する人と 心弾ませ (ハッピー太郎)

		月	火	水	木	金	
総合内科外来		新生 忠司	中原 大樹	糖・膠内科医師	中原 大樹	武川 慎治	
糖・膠内科	糖尿病・代謝内科 (新患) (糖尿病センター)	新生 忠司	新生 忠司	須貝 慧	新生 忠司	須貝 慧	
	糖尿病・代謝内科	須貝 慧					
	リウマチ・膠原病	吾妻 妙子		吾妻 妙子		吾妻 妙子	
循環器内科	循環器内科	(新患)	柳生 圭士郎	渡部 太一	尾上 武志	中原 大樹	
		(再来)	渡部 太一	中原 大樹	渡部 太一	蒔田 大樹	
	腎臓内科		鐘江 香		鐘江 香		
検査	腹部エコー	9:00~ 当番					
	心エコー	循環器 (AM)	循環器 (AM)	循環器 (AM)	循環器 (AM)	経食道心エコー (PM)	
	心カテ		循環器 (PM)	循環器 (PM)	循環器 (PM)	循環器 (PM)	
呼吸器内科						芳中 陽菜 (PM)	
脳神経センター	脳神経内科				由比 友顕 (第1週)		
	メンタルヘルス科			森山 陽介 (PM) (入院コンサル・紹介患者)	北川 奨悟 (AM) (外来コンサルのみ)		
	脳神経外科	太田 浩嗣	太田 浩嗣 酒井 恭平	齋藤 健 酒井 恭平	太田 浩嗣 酒井 恭平 (第1週休み)	太田 浩嗣	
	リハビリテーション科	上田 晃平 (AM)	久保 綾奈 (AM)	堀 諒子	村田 祐一	産業医大 (AM)	
消化器センター	外科		鬼塚 幸治	鬼塚 幸治	荒瀬 光一	鬼塚 幸治	
	消化器外科		荒瀬 光一	谷口 竜太		谷口 竜太 荒瀬 光一	
	消化器内科	新患	上原 悠	小屋 有代	蒔田 貴大	南部 生妃	武川 慎治
		再来	武川 慎治	南部 生妃	上原 悠	小屋 有代	蒔田 貴大
	上部内視鏡 (AM)		センター医	センター医	センター医	センター医	センター医
下部内視鏡 (PM)		センター医	センター医	センター医	宮川 恒一郎	センター医	
整形外科	(新患)	池田 直史 大西英生 (人工関節/予約制)	福田 北斗 (スポーツ・関節/第1・3・5週予約制) 徳田 昂太郎 (関節/第2・4週 予約制)	三宅 功祐 大西英生 (人工関節/予約制)	齊藤 勝義	宮里 和明	
	(再来)	宮里 和明 大西 英生 (予約制)	齊藤 勝義 大友一 (腎椎/第1・3・5週予約制)	池田 直史 大西 英生 (予約制) 鍋島 貴行 (第2・4週)	鍋島 貴行 (AM)	三宅 功祐	
形成外科					産業医大		
皮膚科		永田 沙希 (予約のみ・産業医大)			田代 朋子	佐々木 奈津子 (産業医大)	
泌尿器科		白水 誠弥 奥村 豊 (予約のみ)	赤坂聡一郎 白水 誠弥	白水 誠弥 赤坂聡一郎 (予約のみ)	赤坂 聡一郎 奥村 豊	奥村 豊 赤坂聡一郎 (予約のみ)	
眼科		太田 美和子	太田 美和子	太田 美和子	太田 美和子	太田 美和子 渡邊 和華	
歯科		楠崎 晴規	楠崎 晴規	楠崎 晴規	楠崎 晴規	楠崎 晴規	
放射線科	午前	福満 智史 轟木 陽	福満 智史 轟木 陽	福満 智史	福満 智史	福満 智史 轟木 陽	
	午後	福満 智史 轟木 陽	福満 智史	福満 智史	山崎 孝太 福満 智史 (第4週のみ)	福満 智史 轟木 陽	
麻酔科		永田 健充 堀下 玲子	堀下 玲子	永田 健充 堀下 玲子	永田 健充 堀下 玲子	永田 健充 堀下 玲子	
専門外来 (予約制)				ストーマ外来 (外科外来) 第1・3週 14:00~16:00		骨粗鬆症外来 (整形外科外来) 第1・3・5週 14:00~16:00	
人間ドック		奥村 豊	柳生 圭士郎	山崎 嘉宏	武川 慎治	山崎 嘉宏	
脳・循環器ドック						担当医 (AM)	

編集後記 編集委員：池田祥子・黒木美空・百田巧・田中孝児

新年度がスタートしました。新しい環境に少しドキドキしながらも、気持ちを新たにされている方も多いのではないのでしょうか。

「モンロー通信」も2年目。春のスタートと一緒に、これからも身近で役立つ情報をお届けしていきます。本年度もどうぞよろしくお願いいたします。