

診療担当医表

平成27年4月現在

		1診	2診	3診	4診	5診
月	午前	—	竹本 範彦	藤永 泰宏	—	六浦 聖二
	午後	—	竹本 範彦	江川 徹	—	六浦 聖二
火	午前	田中 啓介 第2・4休診	竹本 範彦	門元 俊樹	山本 さくら	—
	午後	—	竹本 範彦	—	門元 俊樹 第1・3休診	—
水	午前	—	竹本 範彦	藤永 泰宏	—	六浦 聖二
	午後	—	竹本 範彦	江川 徹	—	六浦 聖二
木	午前	—	竹本 範彦	江川 徹	山本 さくら	六浦 聖二
	午後	—	竹本 範彦	藤永 泰宏 (要問い合わせ)	大出 佳寿 (16:00より)	六浦 聖二 (要問い合わせ)
金	午前	—	竹本 範彦	藤永 泰宏	大出 佳寿	—
	午後	—	—	竹田 修司 (要問い合わせ)	大出 佳寿 (16:00まで)	—
土	午前	—	竹本 範彦 第2・4休診	竹本 育聖 第1のみ 渡邊 利泰 (不定期)	—	—
	午後	—	—	—	—	—

循環器内科	竹本 範彦・藤永 泰宏・竹田 修司
内科	六浦 聖二・門元 俊樹・山本 さくら
呼吸器内科	江口 誠一
消化器内科	江川 徹
神経精神科	田中 啓介
内分泌内科・腎臓内科	大出 佳寿
総合内科	渡邊 利泰・竹本 育聖

■診療時間

午前9時～午後5時30分

土曜日 午前中

■休診

第2・4土曜日

日曜日・祭日（急患はこの限りではありません）



● 当院の基本方針

地域住民の健康の増進を図り、信頼される病院を目指し地域医療に貢献いたします

1. 地域に根ざした医療

3. 患者様中心の医療

5. 健全な病院経営基盤の確立

2. 医療レベルの向上

4. リハビリテーション機能の充実

竹本病院 ご案内



交通案内

土佐くろしお鉄道
中村駅より



タクシー
約5分



徒歩
約15分

患者様の権利章典

当院では、ご利用の皆様へより良い医療をやすく安全に提供し、納得のいく医療を受けていただけるよう、努力しています。そうした私達の医療活動の前提として、患者様には以下に掲げられるような、「患者様の権利」があり、私達医療従事者にはそれを守り発展させる義務があると考えています。

あなたには、人格を持った個人として尊重される権利があります。

あなたには、必要かつ最善の医療を平等に受ける権利があります。

あなたには、十分な説明と情報提供を受けたうえで、治療方法などを自らの意思で選択する権利があります。

あなたには、あらゆる医療記録に記録されたご自分に関する情報の提供を求める権利があります。

あなたの医療上の個人情報、およびプライバシーは保護される権利があります。



竹本病院

広報 第36号 2015年 4月発行

〒787-0015 高知県四万十市右山 1973番地2

電話:0880-35-4151 FAX:0880-35-4155

E-mail: th-takemoto@poem.ocn.ne.jp

発行・編集

竹本病院広報委員会

編集長: 杉本 一等



日本医療機能評価機構
認定第 JC1015 号

医療法人創治 竹本病院

検索

スタッフ
募集中

URL <http://takemoto-hp.com>

詳しい情報については、ホームページでご覧下さい。

広報誌

TAKEMOTO
HOSPITAL

菜の花だより

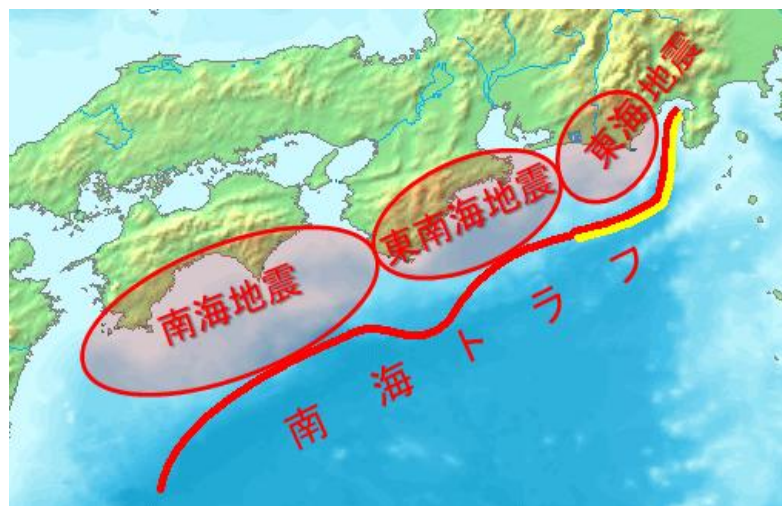
あなたのための医療でありたい



第36号
2015年4月
発行

医療法人創治 竹本病院

南海トラフ巨大地震に備える



南海トラフ巨大地震

高知県にお住まいの方で知らない方はいないと思いますが、「東海」「東南海」「南海」の3地震が連動して起こる「南海トラフ巨大地震」の発生が懸念されています。死者数は最大で32万3千人、経済被害は最大で220兆3000億と、非常に大きな被害が予測されています。

この南海トラフでは、過去約100～150年の間隔でマグニチュード8前後の地震が繰り返し起きてきました。

東日本大震災を受けて国は千年に一度の「考える最大級」を対象に被害想定の見直しに着手し、M9.1（東日本大震災がM9.0）の地震が起きた場合を想定して対策を行っています。

災害対策委員会発足

前述した将来確実に起こりうるであろう「南海トラフ巨大地震」の発生に際し、その大規模災害の被害を最小限に収める為、またその他のあらゆる災害に対する対策を講じる為、「災害対策委員会」を発足しました。主な活動内容としては、災害対策における職員への周知、訓練・事業継続計画（BCP）作成等の災害対策についての協議の場としております。中でもBCPは有事の際、医療業務をできるだけ迅速に復旧させることを目的とした計画の作成であり、地域の皆様にとっても命と直結する重要な役割があります。1人でも多くの方の援助ができるよう委員一同邁進してまいります。



防災士資格取得

防災士とは、特定非営利活動法人「日本防災士機構」の民間資格であり、地域や事業所など社会の様々な場で防災力向上のための活動が期待され、防災に関する十分な意識・知識・技能を有する人のことです。

この度、災害対策委員会を立ち上げるにあたって、当院では職員3名に防災士の資格を取得させました。この3名を災害対策委員会の実行委員とし、提案や企画、BCP作成の軸としての役割を担っていきます。



経営管理課
杉本一等

リハビリテーション科
主任 富田豊

介護福祉士
射場真治

スタッフ募集中

あなたの笑顔が
活かせる職場



医療法人創治 竹本病院

ワークライフバランス

当院では教育システム、育児支援の充実、多様な勤務形態を導入して、働きやすい職場作りを目指し、看護ケアの質向上へ繋がるよう取り組んでいます。

充実した福利厚生

特別休暇制度有り。
結婚しても働きやすい環境です。
（香託託児所有り）
長期勤務者には年1度ハワイ研修もあります。

自然豊かな西南地域

当院は高知県西南部の四万十川に面しており、周辺にはサーフィンを釣りが楽しめるスポットが数多くあり、休日など利用してリフレッシュできます。

募集職種

医師・看護師・作業療法士
理学療法士・放射線技師

病院見学随時募集中



リハビリテーション科 スタッフユニフォーム紹介

4月よりリハビリテーション科のユニフォームが、爽やかな「ピンク」「グリーン」「ブルー」「ネイビー」の4色に変わりました。言語聴覚士・作業療法士・理学療法士で色分けされているわけではなく、スタッフはその日の気分でユニフォームを変える事ができます。毎日新鮮な気持ちで業務を始められ、患者さんと明るく、元気に接することに重点をおき、このユニフォームを採用しました。



みんなで明るく 元気よく

高知県看護職員就職説明会参加

3月14日（土）に高知県看護職員就職説明会が「高知市文化プラザかるぽーと」にて行われ、当院でも手作りのポスターをつくって参加し、懸命にアピールしました。当日はたくさんの学生さんに来てもらって、竹本病院を知ってもらうことができました。



右ページに募集職種を掲載してます。たくさんのご応募お待ちしております
問合せ:0880-35-4151 事務長 岩根章介・看護部長 竹中茂代

気軽な気持ちで病院へ見学においでください。

～ 病院見学随時募集中 ～

詳細は上記までお問い合わせください

地震災害時の「自助」「共助」「公助」

- 「自助」とは、家庭で日頃から災害に備えたり、災害時には事前に避難したりするなど、自分で守る事。
- 「共助」とは、地域の要援護者の避難協力、地域の方々との消火活動など、周りの人たちと助け合う事。
- 「公助」とは、市役所や消防・警察による救助活動や支援物資の提供など、公的支援の事。

大規模な地震災害では、3つの役割「自助」「共助」「公助」の比率は、7：2：1の割合になります。しかし、皆さんは「自助」「共助」「公助」の比率を1：2：7とっていませんか？被災したら、防災訓練のように誰かが助けてくれると考えていませんか？災害時には自分の命は自分で守らなければなりません。災害は他人事ではなく、「自らのこととして備える」ことが重要です。また、発災するどのような被害を被る可能性があるか、国や都道府県の発表する被害想定を確認し、自分に関係がある地域の被災状況を普段からイメージしておくことが大切です。なるべく家族間で避難計画を立てられることをお勧めします。

◆頭を守りましょう

大きな家具や本棚が倒れ、額縁(かくぶち)などが落下することがあるので、丈夫なテーブルや机などの下に隠れましょう。



◆室内を安全にしましょう

家具類はできるだけ生活の場所と離し、下に重い物を、上に軽い物を収納しましょう



◆非常持ち出し品

できるだけ身軽に避難できるようにするため、持ち出し品は避難に必要な物品や貴重品に限りましょう。非常持ち出し品は袋に入れ、逃げ出す時の通り道、目につくところ、寝室の枕元などに置いておきましょう。



～ 春のニューフェイス紹介 ～



吉本 慎太郎
リハビリテーション科
理学療法士



熊谷 拓磨
リハビリテーション科
作業療法士



松本 宏美
看護部
介護福祉士



北平地 幸菜
リハビリテーション科
理学療法士



大城 綾夏
リハビリテーション科
作業療法士



木村 亜彌
看護部
准看護師



有田 幸平
リハビリテーション科
理学療法士



宮崎 和哉
看護部
介護福祉士



濱田 三恵
看護部
看護師

管理栄養士の健康レシピ

～春の宝石アスパラガス編～



栄養科 主任 吉井智美



※主な有効成分とその効用※

●アスパラギン酸カリウムを豊富に含んでいます

アスパラギン酸カリウムは、アスパラガスの旨味の本体であるばかりでなく、糖質の代謝を促進して、疲労をとる作用があり、健康ドリンク剤にも入れられています。また細胞内にカリウムを補給する重要な役目を果たしています。

●穂先にはルチンがたっぷり

アスパラガスの穂先部分に多く含まれるビタミン様成分のルチンには、毛細血管を丈夫にしたり、血圧を下げる効果があるほか、有害な活性酸素を除去する抗酸化の作用があります。

●貧血にも効果があります

ミネラルが豊富で、その中でも赤血球増加作用があるコバルトは、他の野菜に比べ2ケタも多く含んでおり、また鉄もほどほどに含んでいる為、アスパラガスは貧血の方にたいへん良い野菜です。

～焼きアスパラのんにく醤油あえ～

材料(4人分)

アスパラガス 10本程
オリーブ油 大さじ1
醤油 大さじ1
にんにく 1～2かけ

(1)アスパラガスは洗って根元の太い方を2cmくらい切り落とし、さらに根元4cmほど皮をむく。手にオリーブ油をつけ、アスパラガスに薄く塗る。手で塗ることで、油の摂取が少量で済む。

(2)オーブントースターか、200℃のオーブンで10～15分ほど焼く。皮にシワが寄り、太い部分が柔らかくなったら焼き上がり。食べやすい長さに切ってボールに入れる。

(3)にんにくは薄切りにし、オリーブ油大さじ1を入れたフライパンで、焦がさないように弱火でゆっくり炒め、カリカリにする。

(4)にんにくがカリカリになったら醤油を加え混ぜ、熱いままアスパラガスにかけて和える。

アスパラガスは、南ヨーロッパからロシア南部で自生しており、冷涼地で栽培されます。したがって日本では北海道が主産地です。

アスパラガスは、古くから疲労回復効果の高い食材として知られています。この理由は、野菜としては豊富なタンパク質、とりわけアミノ酸の一つであるアスパラギン酸が多く含まれる点にあるといえます。

生のままのグリーンアスパラガスと軟化（土をかぶせて日に当たらないように栽培）させ水煮缶詰にするホワイトアスパラガスとがあり、栄養価はグリーンアスパラガスのほうが豊富となっています。

アスパラガスの選び方

太いものを選びましょう。アスパラガスは太いほどに柔らかく甘みも増します。また、色は濃く鮮やかなグリーンのもの方が味が良いです。

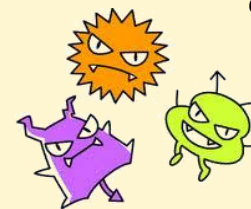
保存方法

瓶や大きめのグラスに水を入れ立てておくと、しなびずシャキシャキのままで、一週間程度は持ちます。冷蔵庫に保存するときはビニール袋などに入れて立てて保存しましょう。横にすると穂先が起き上がりうとしてエネルギーを消費してしまうため、鮮度が落ちてしまいます。

アスパラガスは、焼くのがおすすめ。甘味と香りを存分に楽しめます。オリーブ油に含まれるビタミンEにも注目です。メインのおかずにもう一品！



あたたかくなってきましたが



春に流行しやすい感染症にご注意！



春というと、「温かいし、感染症なんてないんじゃないの？」と考えがちです。でも春に流行する感染症もあります。ご注意ください。

春は体調を崩しやすい季節です。よく「木の芽どきは体調を崩しやすい」って言いますよね。なぜ体調を崩しやすいかというと、春は体力が落ちやすいのです。春は冬の体を夏用に変えるときです。この時に代謝が増えるので、その代謝に体力を取られてしまう時が多いのです。

なぜ春は体力が低下するの？

- ・あたたかくなり、日照時間も長くなる為、外出する機会が増える。
- ・新生活、新学期で生活のリズムが変わる。また無理をしやすい。
- ・昼間と夜の気温差が大きい。
- ・花粉症などのアレルギー症状により免疫力が低下しやすい。
- ・温かくなり、感染症に対する意識が低くなる。
- ...などなど

・麻疹(いわゆる“はしか”)

【感染経路】空気感染

【症状】発熱、せき、鼻水、眼脂、結膜炎、発しん

【潜伏期間】10日～12日

【予防方法】ワクチン接種、手洗い、咳エチケット

【その他】20～30代の成人は免疫が十分でない方々が多く、また年代的に妊娠、子育て世代であるとともに、社会的にも活動が活発になるため、本人が麻疹に罹患しやすいだけでなく、感染を拡大しやすいということ、国立感染症研究所からも注意が出されています。

・風疹

【感染経路】飛沫感染、接触感染

【症状】発しん(顔→体幹→全身)、リンパ節腫脹

【潜伏期間】通常2～3週間

【予防方法】ワクチン接種、手洗い、咳エチケット

・インフルエンザ

【感染経路】飛沫感染、接触感染

【症状】発熱、悪寒、頭痛、関節痛、咳、痰、咽頭痛、鼻汁

【潜伏期間】18～72時間

【予防方法】ワクチン接種(発病阻止や軽症化できる)、手洗い、咳エチケット、加湿

春に流行しやすい感染症

- ・麻疹(いわゆる“はしか”)
- ・風疹
- ・インフルエンザ(通常春先まで流行は続きます)
- ・感染性胃腸炎(ノロウイルス、ロタウイルスなど)
- ・マダニ媒介感染症(重症熱性血小板減少症候群・SFTS)

・感染性胃腸炎(ノロウイルス、ロタウイルスなど)

【感染経路】空気感染、接触感染

【症状】下痢、嘔吐、発熱など

【潜伏期間】1～3日程度

【感染拡大予防方法】十分な手洗い、タオルの共有はしない。食材を十分に加熱(85℃で1分以上)する。便や吐物の処理：マスク、ガウン、手袋を着用する。消毒は塩素系消毒薬(ハイター、ブリーチなど)

・マダニ媒介感染症

(重症熱性血小板減少症候群・SFTS)

【感染経路】マダニにかまれることで感染

【症状】発熱、腹痛、嘔気、嘔吐、食欲不振、頭痛、筋肉痛、出血症状など

【潜伏期間】1～3日程度

【予防方法】野外での作業の際は手、足、首など肌の露出を少なくする。

感染症の予防・拡大防止は、社会全体で取り組んでいくことが大切です。手洗い、うがい、バランスのとれた食事、適切な運動や睡眠、予防接種などで抵抗力を高めましょう。また、体調が悪いときは早めに休む、不要な外出を避けるなどで感染を拡げないように心がけましょう。



上記症状が出た場合はお早めに
医療機関で診察をうけましょう