

# 診療担当医表

平成27年7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	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	—
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37号 2015年7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 発行・編集  
E-mail: th-takemoto@poem.ocn.ne.jp 竹本病院広報委員会  
編集長: 杉本 一等



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37号  
2015年7月  
発行

医療法人創治 竹本病院

# 平成27年度 防災訓練を行いました



平成27年6月30日に竹本病院・養護老人ホーム白藤園合同消防訓練を行いました。  
この訓練は患者様・入居者様の安全確保、消火設備機器の操作習得、迅速な避難誘導と消防署への通報及び職員による初期消火活動を的確に行う事を目的として行いました。  
訓練内容は大規模地震がおき、その際の火災を想定したものとなっています。

今回は地元住民の方々も消火器、散水栓の訓練に加わり、皆で防災への意識を高めました。

## 車椅子で2Fから避難誘導



## 実際に消防署と連絡



## 避難誘導訓練



## 散水栓の訓練



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取り組む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々ある為、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

## 病院見学随時募集中



# ～ 看護部 ～

## スタッフユニフォーム紹介

4月より看護師のユニフォームを、ライン部に爽やかなカラーが入ったものに新調いたしました。「パープル」「ピンク(淡)」「ピンク(濃)」「グリーン」「ネイビー」「グレー」の6色があり、前号でも紹介させてもらったリハビリテーション科と同じく、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

## 竹本病院 看護学生実習

こんにちは  
四万+看護学院です！

当院看護部では、未来の医療を担う、看護学生の方々をボランティアの一環として、実習の受け入れを行っております。今回は四万+看護学院（四万+市有岡）の学生さん達が基礎実習に来られました。患者さんと話をしたり、実際に血圧測定などの看護業務の補助をして頂き、さぞ緊張されたと思いますが、みんなはりきって実習されていました。



学校法人 育英会  
四万+看護学院

# 院内研修会一覧

H27年1月～6月

### 1月

- 医療ガス講習会「医療事故防止について」第1回（11名）
- 輸血の基礎知識と副作用（17名）
- 院内感染対策研究会  
～針刺し及び血液・体液曝露防止について～（多数名）
- 医療接遇研修～関連施設合同～（多数名）

### 2月

- 医療ガス講習会「医療事故防止について」第2回（34名）

### 3月

- 体圧分散式エアマットレス「ネクサス説明会」（13名）
- 救急講習（16名）
- よりよい疼痛緩和を目指したスキルアップwebセミナー（多数名）

### 4月

- 排泄ケア研修会（41名）
- 症例検討会（多数名）

### 5月

- 非固着性ガーゼ「ウルゴチュール」説明会（23名）
- NoCPR勉強会（5名）
- 介護研修会～動作、ポジショニングについて～第1回（多数名）

### 6月

- シリンジ・輸血ポンプの取り扱い・事故事例紹介（20名）
- 院内感染対策研究会「結核」（多数名）
- 除細動器勉強会（13名）
- 口腔ケア勉強会（多数名）
- 介護研修会～動作、ポジショニングについて～第2回（多数名）
- 救急講習～初期対応について～（9名）

※（ ）内は参加人数

# 管理栄養士の健康レシピ

## ～夏といえばゴーヤ編～



栄養科 主任 吉井智美



ゴーヤは「ニガウリ」ともいわれ、沖縄では郷土料理に欠かすことのできない食材です。独特の苦味に特徴があり、夏の野菜として最近では全国のスーパーで見られます。ゴーヤにはカロテン、鉄分、カリウム、ビタミンCなどを豊富に含んでおり、ガンの予防や目の健康維持、疲労回復や夏バテに効果があります。ちなみにビタミンCはレモンの約6倍含まれているといわれています。そして、優れているのはゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくい点です。ただし、長時間加熱してはいけません。また、ゴーヤには血糖値を下げる効果もあるとされ、研究が進められています。

### ✿ 主な有効成分とその効用 ✿

#### ● 糖尿病に効く

ゴーヤにはチャランチン、そして植物インスリンという物質が含まれています。チャランチンは血糖を下げる働きのあるホルモンで、インスリンの分泌を促すといわれています。食物インスリンはその名の通り、体内でインスリンと似た働きをすることで血糖の上昇を防ぐと考えられています。

#### ● 癌予防にもゴーヤ

ゴーヤの果実や種子から単離された蛋白MAP30は、ガン細胞を攻撃するナチュラルキラー細胞を活性化させ、ガン細胞の増殖を抑えるといわれています。

#### ● 疲労回復、肌にもいいです

ゴーヤは一本中に何とビタミンCが約150mg以上含まれています。これはレモン6個分くらいに相当します。また、ビタミンCには疲労回復効果もあります。

#### ゴーヤの選び方

「小ぶり」「ツブツブ」「ツヤツヤ」「固い」を選ぶ！  
ゴーヤは大きいものより小ぶりなものが味が良く、しっかりとツブがついていて、なおかつ密集しているものが良い。また、ゴーヤの表面が鮮やかに緑色を出していて、光沢感のあるものが新鮮です。基本的に未熟なゴーヤは柔らかく味も良くないので固いものを選ぶと良い。

#### 保存方法

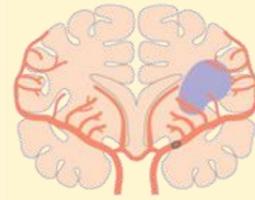
冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。サッと固めに塩ゆでしたり、軽く炒めてからの冷凍保存もおすすめです。

ゴーヤはあらかじめ塩をふり混ぜて下味を付けて水気を除くと、苦味が和らぎます。彩りもきれいで、お弁当のおかずにもぴったりです。！



- 材料(4人分)
- ゴーヤ1本 (1本=250g)
  - 小麦粉大さじ2
  - 卵1コ (1コ=50g)
  - サラダ油大さじ2
  - ケチャップ適量
- (1) ゴーヤは3等分程度に切り、スプーンで種とワタを取り除いて、5mm厚さの輪切りにする。塩をふり混ぜて10分置く。
  - (2) 卵は割りほぐす。
  - (3) ゴーヤの水気を拭き、小麦粉をまぶし、卵をくぐらせる。
  - (4) フライパンに油を中火で熱し、(3)を入れて焼く。
  - (5) 中火で2分、返して2分焼いて、中まで火を通す。
  - (6) 器に盛り、ケチャップを添える。

暑くなってきましたが…



## 気をつけたい夏の病気 脱水症と脳梗塞



脳卒中や脳梗塞と聞くと、寒い冬の病気だと思う人が多いのではないでしょうか。ところが国立循環器病センターの調査で、脳梗塞は夏にも多く発症することが明らかになりました。

脳梗塞は日本人の死因トップ3に数えられる脳卒中(脳血管障害)の1つです。脳卒中には他にも脳出血とくも膜下出血がありますが、脳梗塞が全体の6割以上を占めています。

夏と冬では多い脳卒中が異なります。冬に多い脳卒中は脳出血とくも膜下出血です。冬は体内の熱を放散しないように血管が収縮するので血圧が上昇し、血管が破れやすくなります。

それに対して夏は脳梗塞が増加します。夏は温度が上がるため、体内の熱を放散しようと血管が拡張すると血圧が低下します。そして、汗をかくことで水分が不足して血液が濃くなり、脳血管が詰まりやすくなります。つまり夏の脳梗塞は、体内の脱水症状が引き金になることが非常に多いのです。

### 脳梗塞の前触れ

脳梗塞の前触れとして、一過性脳虚血発作が知られています。主な症状としては以下の症状が起こります。

- 片方の手と足に力が入らない。
- 顔を含む、体の半身がしびれる。
- ろれつが回らなくなる、言葉が出なくなる。
- 片側の目が見えにくくなる、視野の一部が欠ける、物が二重に見える。
- めまいがする。
- ふらついて立てない、歩けなくなる。



#### 予防と対策

脳梗塞が起こりやすい時期と時間帯には特徴があります。6月から8月の夏場、睡眠中と朝の起床後2時間以内に集中して発症することがわかっています。起床時には血圧が上昇するので、就寝前と起床後にコップ一杯ずつの水を飲むことが夏の脳梗塞予防につながります。

### その他、注意したい夏の病気

#### 熱中症

長時間、高温の中にいると、体温調節の仕組みが働かなくなることがあります。熱中症とは高温が原因で発生する障害の総称で、熱虚脱・熱失神(日射病)、熱痙攣、熱疲労、熱射病などにわけられます。



#### 脱水症

脱水症は、体内の水分量が極端に減ることによって起こります。脱水症になると、エネルギーを作ることができなくなったり、尿や便が出なくなり、老廃物が体の外に出なくなったりします。さらに、夏季の脳梗塞の大きな原因にもなります。

#### プール熱

プール熱はアデノウイルスが原因の夏風邪の一種です。感染者の飛沫や同じタオルを使うことなどで感染します。高熱が出て、耳や顎の下のリンパ節が腫れ、目の充血・涙目・目ヤニが出たりする結膜炎を伴います。



#### 夏バテ

夏バテは、身体がだるい、疲れやすい、集中力がない、頭痛、不快感といった症状が現れる、夏特有の慢性疲労です。主な原因は冷房病と、発汗と食欲減退による微量栄養素欠乏症だと言われています。

### 脳卒中予防の10か条

- 1 手始めに 高血圧から 治しましょう
- 2 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- 3 不整脈 見つかれば すぐ受診
- 4 予防には タバコをやめる 意志を持って
- 5 アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- 7 お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- 8 体力に 合った運動 続けよう
- 9 万病の 引き金になる 太りすぎ
- 10 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

※日本脳卒中協会作成



このような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