

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38号

2015年11月
発行

医療法人創治 竹本病院

地震体験実施



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おり、死者数は最大で32万3千人と、非常に大きな被害が予測されています。当院では7月8日に、災害対策の一環としてスタッフ、近隣地域の皆様の防災意識を高める為、地震体験車を招いて地震体験を行いました。当日はあいにくのお天気でしたが、当院職員・近隣施設・近隣住民の方108名が参加しました。



地震体験車では「阪神淡路大震災」と「東日本大震災」の2パターンの地震を体験しました。

東北地方太平洋沖地震（東日本）では長い時間、大きな横揺れが続き、机にしがみ付いていないと、体が大きく揺らされました。兵庫県南部地震（阪神淡路）では揺れの時間は短いものの最初に凄まじい縦揺れが来て、皆さん絶叫されていました。

右の写真の左上に震度「7」の表示がでてますね。カメラで撮るとかなりブレてしまいます。

ちなみに震度は気象庁震度階級というもので、震度0（人が感じられない程度の揺れ）～1・2・3・4・5弱・5強・6弱・6強・7の10段階に分けられています。

機会があれば、また地震体験を企画し、その折は「南海トラフ巨大地震」想定震度を体験できる地震体験車（最新の2号車）をお願いする予定です。地震体験車の担当の方のお話では「今までにない恐怖を感じるような、凄まじい揺れです」との事でした…。今後も南海トラフ巨大地震の備えを、竹本病院災害対策委員会はもとより、病院スタッフ一丸となって取り組んでいきます。



認知症予防体操

今回お伝えする、体操は「コグニサイズ」というもので、認知症予防や軽度認知障害の認知機能の維持・向上に役立つ運動です。コグニサイズは単に体の運動だけでなく、頭の体操を加えた、様々な取り組みから成り立っています。しかも、どこでも誰でも簡単にできるようになっています。

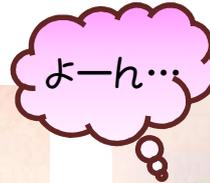
～ コグニステップ ～

1

両足で立って、しっかり考えながら1から順にかぞえ、「3」の倍数では手をたたきます。

2

ステップを覚えます。
①右足を右へ ②右足を戻す
③左足を左へ ④左足を戻す
①～④を繰り返し、リズムよ



①右横に大きくステップ。

②右足を戻す。

③左横に大きくステップし手をたたく。

④左足を戻し、①に戻る。数字はどんどん増やしていく。

※最初は頭が混乱しますが、それは脳が必死で考えようとしているという事なので、上手にやることよりも、混乱しながら続けていくことが大事です！

実施の注意点

ストレッチをしてから徐々に行う

「ややきつい」と感じるくらいの運動量

体操中の転倒に注意する

少しの時間でも毎日続ける

痛みが起きたら休息をとる

継続がもっとも大事

管理栄養士の健康レシピ

～旬の味覚れんこん編～



栄養科 主任 吉井智美



れんこんは、ハスの地下茎が肥大したものです。原産はインドといわれ、日本には中国を伝わって5世紀ごろに入ってきました。油と相性が良いため、天ぷら、きんぴら、油炒めなどにすると、れんこんの持つ特長を生かされます。

酢との相性もよく、ピクルス、マリネなど洋風料理にしても美味しく食べられます。

また、れんこんには免疫力をあげる働きがあり、免疫力を上げる成分は、レクチンという一種のタンパク質やビタミンC、食物繊維などにあります。四季を通じて売られていますが、流通量が増えるのは、正月をはさんで秋から冬にかけての季節です。

✿ 主な有効成分とその効用 ✿

● ビタミンCが豊富に摂取できる

ビタミンCは熱に弱いのですが、デンプンが多いため加熱しても相当量のビタミンCが残ります。疲労回復・美肌効果・風邪の予防・発ガン物質の抑制などの効果が期待できます。また、カリウムや鉄、銅、亜鉛を多く含んでいます。

● れんこんからひく糸の正体はムチン

れんこんを切った時に糸がひきます。これは納豆やオクラ・里芋などに含まれる糖タンパク質ムチンによるものです。胃壁を保護し、タンパク質や脂肪の消化を促進します。その他滋養強壮にも効果があります。

● 免疫力アップのアシスト役 レクチン

タンパク質の1種であるレクチンは、マクロファージという免疫細胞が細菌を見つけやすくなるように働きます。

れんこんの選び方

ずんぐりと丸みのある形のもので、まっすぐな物を選びます。

色は薄い茶色。あまり色が白くてきれいなものは、漂白されている場合があるので注意しましょう。切り口の穴は小さいほうが良く、穴の周囲が黒ずんで変色していたり、泥が入っているものは、避けましょう。

保存方法

保存する際は、空気に触れないようにラップにくるんで冷蔵庫で保管します。調理中の黒ずみを防ぐためには、酢水にさらすと良いでしょう。

「からしれんこん」ならぬ、「アボカドれんこん」タバスコがピリッと効いて、おやつにも最適です！

～ れんこんのアボカド詰め ～

材料(2人分)

れんこん	8cm
アボカド	1個
酢	適宜
醤油	適宜
わさび	適宜

(1) れんこんは長さを半分に切って、酢を少々入れたお湯で5分ほど茹でる。

(2) アボカドは半分に切って果肉をとり出し、タバスコを加えて混ぜる。

(3) れんこんの穴に(2)を割り箸の先などで詰

(4) (3)を1cm厚さに切り、お皿に盛る。

(5) お好みで、しょう油・わさびをつけて召し上がれ！



高齢者などのインフルエンザは重症化する事があります



インフルエンザとは

インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して起きます。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。

合併症による重症化

インフルエンザに感染して重症化するのは高齢者のみならず、乳幼児・妊婦・慢性的に呼吸器や心臓に病気を持つ人・糖尿病や慢性腎臓病を持つ人など、一般的に抵抗力が低下した人が罹りやすいとされています。インフルエンザの合併症には「肺炎」「インフルエンザ脳症」などがあります。肺炎は特に高齢者によく見られ、インフルエンザで弱った体に細菌などの病原によって肺炎を併発する、と言われます。インフルエンザ脳症は幼少児が罹りやすい合併症で生命にも関わる病気です。

なぜインフルエンザが肺炎を引き起こすのか

インフルエンザウイルスによってのどや気道に炎症が起こると、気道の表面の細胞が壊れて、感染に対する防御機能が弱まり、細菌が感染しやすくなります。原因菌としては「肺炎球菌」や「インフルエンザ菌」が多いです。二次感染による肺炎を予防するには、インフルエンザにかかった時は十分に休養をとり、また処方された薬は指示通りに飲み、インフルエンザを早く治すことが最も重要です。

インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風邪
経過	急に高熱で発症する。38度以上。	ゆっくりと熱が出てくる。
症状	38度以上の高熱、悪寒、頭痛、倦怠感、筋肉痛などの症状が伴う。せき、鼻水、のどの痛みなどの症状が続く。	主に、せきや鼻水、のどの痛みなどの症状が現れる。また、発熱を伴うことがある。
合併症	肺炎や脳炎など。	比較的まれに起こる。
感染力	人から人へ急速に広がり、感染力は強い。	ゆっくりと広がることが多く、感染力は弱い。

インフルエンザを予防する有効な方法

1 流行前のワクチン接種が有効です

ワクチン接種を受けた高齢者は、死亡の危険が1/5に、入院の危険が約1/3から1/2にまで減少することが期待できるとされています。現行ワクチンの安全性はきわめて高いと評価されています。

2 手洗いやアルコール製剤による手指衛生も有効です

手洗いで付着したウイルスを洗い落とすことや、アルコール製剤による手指の消毒もインフルエンザウイルスに対して有効です。



3 感染を広げないために“咳エチケット”を心がけてください

インフルエンザは、主に、咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴(飛沫)によって感染します(飛沫感染)。普段から“咳エチケット”(①他の人に向けて咳やくしゃみをしない、②咳やくしゃみが出るときはマスクをする、③手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら手を洗うことなど)を心がけてください。



部屋の適度な湿度



十分な休養とバランスのとれた栄養



無用に入混みに入らない

ハワイ研修にいらってきました



当院では年1回職員ハワイ研修旅行を行っております。今回は10月28日から6日間の日程で、当院スタッフ2名に参加いただきました。今回の研修先はクワキニ病院という日本人移民が慈善病院として1900年に創立した病院で、現在、慈善病院としてはアメリカ国内最後の施設になっているそうです。今回、現地で働く医師や看護師の話を聞き、またその施設見学を終え、忙しい職場を少し離れた異国の地で新しい情報を得て、新鮮な気持ちになることができたようです。又、ショッピングやレジャーも満喫されていたようで、心身共にリフレッシュできたのではないかと思います。



四万十川ウルトラマラソン



10月18日四万十川ウルトラマラソンがあり、当院ランニングサークルのメンバーも参加しました！四万十川ウルトラマラソンの最大の魅力は、なんとと言っても最後の清流「四万十川」に出会えること。コース途中では四万十名物「沈下橋」で四万十川の流れを間近に感じ、雄大な自然を堪能できます！

コースの特徴は、最初の難関である20kmすぎの峠を越えると目の前には四万十川のパノラマが広がります。そこから川沿いに下り、途中欄干がなく増水時には川に沈む「沈下橋」を2カ所渡る山間コースとなっています。当日は、たくさんの当院スタッフや、沿道の皆様の惜しみない声援がランナーの背中をゴールまで後押ししてくれたそうです。竹本病院ランニングクラブとプリントされたTシャツを着て、皆さんがんばって走ってくれました。

院長といっしょにパチパチ！



あなたの笑顔が

活かせる職場

スタッフ
募集中



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)
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や釣りなどが楽しめるスポットが多々ある為、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



診療担当医表

平成27年11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さしく安全に提供し、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のような、「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 11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

竹本病院広報委員会
編集長: 杉本 一等

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



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。