

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40号

2016年4月
発行

医療法人創治 竹本病院

竹本病院訪問看護ステーション 移設しました

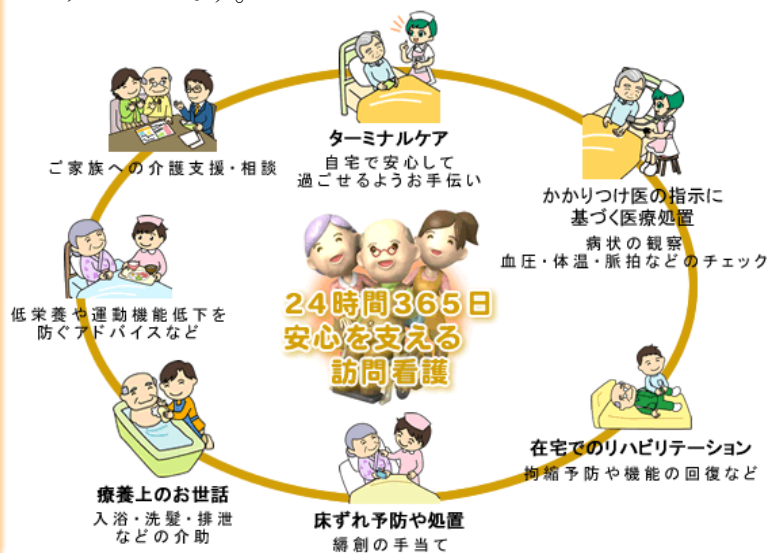


4月1日より在宅医療に、より力を入れる為に竹本病院訪問看護ステーションの移設を行いました。今後もケアマネージャーや院内のリハビリ部門、相談員、病棟と連携を取りながら、利用者様が住み慣れた地域で、ご自宅で生活できるように支援させていただきたいと思っております。

訪問看護ステーション一同

訪問看護ってなあに？

病気や障害を持った方が住み慣れた地域やご家庭で、その方らしく療養生活を送れるように、看護師等が生活の場へ訪問し、看護ケアを提供し、自立への援助を促して療養生活を支援するサービスです。



医師着任のお知らせ

平成28年4月1日付で^{はしづめ}橋詰 ^{あきまさ}顕正医師（内科）が着任いたしました。

～ 診察日 ～

	月	火	水	木	金	土
午前		外来 第1・3のみ	外来			
午後		外来			外来	



今後ともより一層充実した地域医療の発展に向けて努力をして参ります。

何卒、ご高承賜りますようお願い申し上げます。

～ 春のニューフェイス紹介 ～



森本 京介
看護部
看護師



中脇 凜人
リハビリテーション部
理学療法士



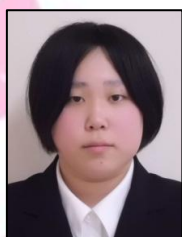
小島 有沙
リハビリテーション部
理学療法士



武市 寿恵
リハビリテーション部
作業療法士



宮本 江里
リハビリテーション部
言語聴覚士



安森 万奈
リハビリテーション部
理学療法士



森本 由香理
リハビリテーション部
理学療法士



浜岡 知春
看護部
介護福祉士

管理栄養士の健康レシピ

～旬のたらのめ編～



栄養科 科長 吉井智美



※主な有効成分とその効用※

成分としては、ビタミンA(βカロテン)、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンK、ナトリウム、カリウム、マグネシウム、カルシウム、マンガン、リン、鉄、銅、亜鉛、セレン、モリブデン、食物繊維などを含みます。たらの芽の特徴としては、カリウム、ビタミンE、食物繊維が豊富なこと。カリウムは体内の余分なナトリウム(塩分)を尿とともに排泄してくれるので高血圧の予防改善に有効です。また、ビタミンEは強い抗酸化作用で細胞の老化を予防し、不溶性の比率が高い食物繊維には整腸作用が見込めます。また、タラノキの樹皮、根皮、若芽に含まれるサポニン(エラトシド類)には、血糖値抑制作用があることから、糖尿病の予防改善に有効とされています。

●効果効能

高血圧の予防、老化防止、血糖値抑制作用、糖尿病予防改善、整腸作用

タラの芽はウコギ科のタラノキの新芽の事で、この新芽の部分を山菜として食用とします。ほのかな苦みや、もっちりした食感が春を伝える食材として人気があり、山菜の王様とも言われています。

タラの木は全国の山野に自生していますが、栽培も進んでいます。かつてはほんの一時旬の時だけ味わえる貴重な食材でしたが、今では栽培物が早い時期から結構長い期間スーパーの棚に並ぶようになり、なんだかちょっぴりありがたみが薄れてしまったような気がします。

タラの芽の選び方

芽のつぼみ状のところが開いて3～5cm位芽が伸びたくらいの物がアクが少なく初心者には食べやすいようです。

保存方法

長期間保存したい場合は冷凍します。その場合は、薄めの塩を加えて沸騰させている湯の中で1分半程度固めに茹で、氷水に落としてしばらくそのまま水にさらしてアクを抜いた後、よく水気を切って小分けしてアルミやステンレスのバットに広げ一気に冷凍します。凍ったものを小分けしてラップなどで包み、保存袋に入れて冷凍しておきます。

材料(2人分)

タラの芽 1パック
(栽培もの)
塩 少々

<ゴマみそ>

白ゴマ 大さじ2
白みそ 大さじ1
酒 小さじ1/2
みりん 小さじ1/2
砂糖 大さじ1
しょうゆ 小さじ1/2
ゴマ油 小さじ1/2

(1)タラの芽は水洗いした後、根元のかたい部分を切り落とし、はかまを取ります。

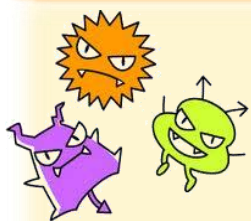
(2)根元に切り込みを入れる。タラの芽が大きい場合は半分に切る。

(3)煮たっている熱湯に塩少々を入れ、タラの芽を鮮やかな色になるまで30秒～1分ゆで、ザルに上げて冷水に取り、熱をしっかりとって水気を軽く絞る。

(4)ゴマみそを作る。フライパンに白ゴマを入れて中火で軽く煎る。すり鉢で軽くすり、他のゴマみその材料も加えてすり合わせる。ゴマみそにゆでたタラの芽を入れて和えて完成。

～タラの芽のゴマみそ和え～





花粉の季節になりました…

花粉症ってどんな病気なの？

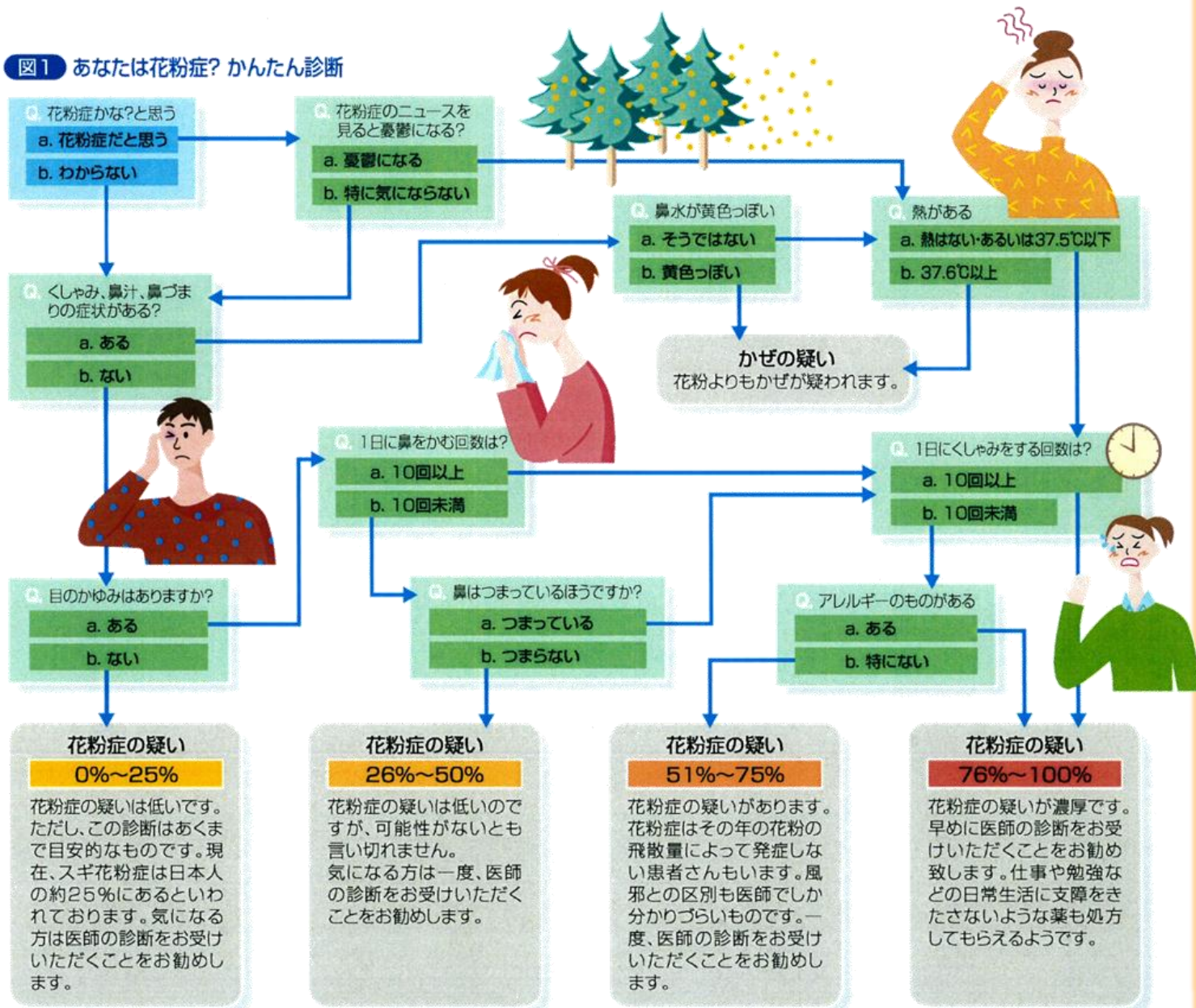


花粉症にかかっている方は、目に花粉が入ると早くから目がかゆくなり、涙が流れ、目が充血してきます。症状が強いときは、鼻で吸収されなかったスギの抗原成分が鼻から喉へ流れ、喉のかゆみ、咳を生じます。また鼻づまりによる頭痛、鼻や喉の炎症反応による微熱、だるさなどの症状に悩まされます。家の中にいるときなど、花粉がない状態でも症状はありますが、多くは花粉の繰り返しの吸入による鼻づまりの症状が主体です。これをアレルギー反応の「遅発相（ちはつそう）反応」と呼び、アレルギーの細胞から放出されるロイコトリエンなどの物質が神経や血管を刺激するために症状が現れます。鼻の粘膜の知覚神経が刺激されるとくしゃみが起こり、その反射で鼻汁が出ます。鼻づまりは、血管の拡張と血管からの水分の放出により鼻が腫れるために起こり、目のかゆみはヒスタミンなどが神経を刺激するために起こります。

● 症状のひどさに違いはあるの？

症状が起こる時期は人によってさまざまです。花粉が飛び始めるとすぐ症状が出てくる人もいれば、花粉がたくさん飛ばないと症状が出てこない人もいます。症状の強さも同様で、軽い人もいれば重い人もいます。その年に飛散する花粉数によって花粉症の症状の強さが変わりますので、花粉の飛散数が少ないときには、花粉症の症状が全く出ないこともあります（図1）

図1 あなたは花粉症？ かんたん診断



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。

また今年より、各施設に5分間の時間があたえられ、リレー紹介のコーナーもあり学生はもちろん、当院にとっても有意義な経験になったと思います。



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



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。
(委託託児所有り)
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や釣りなど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



診療担当医表

平成28年4月現在

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

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・橋詰 顕正
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

ご案内図



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。そうした私たち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40号 2016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



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。