

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41号**

2016年7月  
発行

医療法人創治 竹本病院

# 平成28年度 防災訓練を行いました



平成28年6月29日(水)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、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為、消火設備機器の操作習得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。

今回は地域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。

## 実際の消火器で訓練



## 担架で2Fから避難誘導



## 車椅子の患者さんを避難



## 本部で情報収集



# 炊き出し訓練も実施しました！



平成28年6月18日(土)に炊き出し訓練を実施しました。この訓練は災害備蓄の賞味期限が近い物を使って、実際に調理の仕方を学びます。また発電機や炊き出し用バーナーの点検などの意味合いもあります。用意した食料は、備蓄していた「乾パン」「わかめご飯」の二種類で「わかめご飯」は、お湯をいれて15分でホカホカのご飯が出来上がるというもので、パウチの中にスプーンが入っており、そのまま食べられ、味も量も職員に好評でした。

# 七夕会



7月6日に、回復期リハビリテーション病棟にて七夕会をしました！  
体操をしたり、みんなで七夕の歌を合唱したりして皆さん元気いっぱい楽しんでくれていました。レクリエーションの締めくくりには、栄養料のスタッフが用意してくれたオヤツをいただき、皆さん楽しそうに食べられていました。普段の入院生活では決して味わえない、良い思い出になったと思います。今後も患者さんに喜んで頂けるような出し物などを企画していきたいです！

回復期リハビリ病棟  
松岡準(准看護)



# 管理栄養士の健康レシピ

## ～モロヘイヤ編～



栄養科 科長 吉井智美



モロヘイヤの花の写真を見た時に、どこかで見た事があるなと考えていました。そうそうご近所の家垣根に咲いている「トケイソウ」。また日本名では、「シマツナソ」とも呼ばれています。ツナソとは黄麻、いわゆる繊維原料となるジュートの仲間です。

モロヘイヤは、古代からインドやエジプトを中心とした中近東でも広く栽培・利用されてきました。「モロヘイヤ」というのは、アラビア語の「王様の野菜」という意味。

### ※主な有効成分とその効用※

#### ●モロヘイヤ栄養素(食材100g当たり)

・カロチンが10,000 $\mu$ g ・カルシウムが500mg

・カリウムが650mg ・鉄が3.8mg

・ビタミンB1が0.24mg ・ビタミンB2が0.76mg

モロヘイヤの栄養価が非常に高いことはよく知られていますが、特にモロヘイヤに含まれているカロチンは、ホウレンソウの4.6倍、ブロッコリーの19倍も含まれています。モロヘイヤを刻むとネバナネバが出てきます。このネバナネバの素は「ムチン」という成分で、ムチンは糖の吸収を遅らせ、血糖値の上昇を抑える働きがあり、糖尿病などの予防に効果があります。

#### ●効果効能

免疫の活性化、がんや老化の予防、骨粗鬆症の予防、胃粘膜の保護、疲労回復、高血圧予防、精力増強作用、肌や皮膚を若々しく保つ美容作用、貧血の予防など。

#### モロヘイヤの選び方

基本はほうれん草と同じです。

まず、葉先や茎の切り口が黒っぽくなっていないのが新鮮なモロヘイヤで、中でも葉の緑が濃くてハリがあるものは、とても美味しいです。

#### 保存方法

葉部分を食用とするモロヘイヤは乾燥に弱く、日持ちには向いていないので2～3日程度で食べることができない場合は、軽く下茹でして冷凍保存したほうが長期保存が可能となります。

#### 材料(2人分)

モロヘイヤ	80g
納豆 (タレ付き)	1パック
焼き海苔	2分の1枚
練りがらし	大さじ2
塩	適量

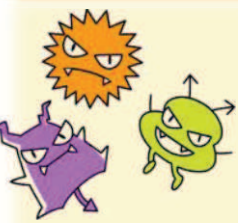
(1)モロヘイヤは葉先を摘み、塩少々を入れた熱湯でサッとゆでる。冷水にとって水けを絞り、粗く刻む。

(2)納豆はタレと合わせ、モロヘイヤを加えてサッとあえる。

(3)器に盛り、焼きのりをちぎって散らし、練りがらしをのせる。

## ～モロヘイヤの納豆あえ





夏の病気まとめ！！

# 大人も注意したい 4つの症状は？



低い気温と乾燥を好む冬の病気と違い、夏の病気のウイルスや細菌にとって、高温多湿は絶好の環境条件です。しかし、私達人間は暑さのために、食欲が落ちる、睡眠不足になる、疲れやすくなる、などの悪条件の中で過ごさなければなりません。ですから、子供だけでなく大人も気をつけなければ、夏の病気にかかってしまうんですね。特に抵抗力の弱い高齢者は、重症化することもあるので注意が必要です。家族で気をつけていきたい症状や感染経路などを含め、夏に流行する主な病気をご紹介しますね。

## 1) 手足口病

手足、口などに水疱が出来るウイルス感染による夏風邪の一種。7～10日ほどで完治。

※子供、高齢者注意！

【症状】のどの痛み、倦怠感、発熱、水疱、口内炎

【感染経路】経口感染、水疱からの感染

【合併症】まれに髄膜炎などを発症することがある。



## 2) ヘルパンギーナ（急性ウイルス性咽頭炎）

高熱が続き、喉の奥に口内炎が出来るウイルス感染による夏風邪の一種。7日ほどで完治。

※子供、高齢者注意！

【症状】高熱、口内炎、発疹、下痢

【感染経路】飛沫感染、接触感染（糞口感染）



## 3) フール熱（咽頭結膜熱）

高熱を伴い、喉、目の両方に炎症が見られるウイルス感染による夏風邪の一種。1～2週間ほどで完治。

【症状】高熱、目やに、充血など結膜炎症状、喉の炎症

【感染経路】飛沫感染、接触感染



## 4) とびひ（伝染性膿痂疹）

皮膚が赤くなり、びらんや膿疱ができる黄色ブドウ球菌による細菌性の皮膚の感染症。個人差があるので一概には言えないが、5～14日で完治する場合が多い。ひどい時はそれ以上の日数がかかる。

【症状】傷や虫さされに水ぶくれができ、痒みを伴う。掻いたところがただれ、広がる。

【感染経路】自家感染、接触感染、環境にある黄色ブドウ球菌と接触し起こる外因性感染



今までこれらの4つの病気は、子供がかかる夏の病気という常識で捉えられていました。しかし、ここ数年、爆発的な大流行が起きようになり、子供特有の病気という常識が覆っています。むしろ、病気が発症すると**重症化するのは大人の方**。子供からもらった風邪で寝込んでしまうことは、よくある話です。

# 高知県次世代育成支援企業に認証されました

平成28年6月24日に当院が高知県次世代育成支援企業に認証され、中澤商工労働部長より認証書を頂きました。

写真左：溝渕彰（顧問）

写真右：竹中茂代（看護部長）

## ●高知県次世代育成支援企業認証制度とは

男女が共に働きやすく、仕事と家庭の両立の推進など子育てしやすい職場環境づくりに積極的に取り組んでいる企業を県が認証する制度です。

急速に進む少子化が大きな社会問題となっており、その要因の一つとして、仕事と家庭の両立に対する不安や負担の増大が指摘されています。次世代を担う子どもたちを健全に育むためには、企業の取組が欠かせません。

そのため、高知県では、平成19年4月から子育て支援に取り組む企業を認証し、その取組を支援する制度を始めました。



## ●認証要件

次の5つの要件をすべて満たす必要があります。

- (1) 次世代育成支援対策推進法に基づく「一般事業主行動計画」を策定し、労働局へ届け出ていること。
- (2) 過去5年以内において、男性の場合は1か月以上、又は女性の場合は6か月以上にわたる育児休業取得者の実績があり、かつ取得者が申請時に復職し、現に勤務していること。
- (3) 労働基準法、男女雇用機会均等法、育児・介護休業法等に沿った就業規則又は労働協約を規定していること。
- (4) 次世代育成支援に関して、次の取組のうち1つ以上を行っていること。
  - 育児・介護休業法の規定を上回る育児休業制度の設置
  - 育児・介護休業法の規定を上回る看護休暇制度の設置
  - 育児・介護休業法の規定を上回る育児のための勤務時間の短縮等の制度の設置その他3項目
- (5) 3年以内において、関係法令に違反する重大な事実等がないこと。



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努め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。

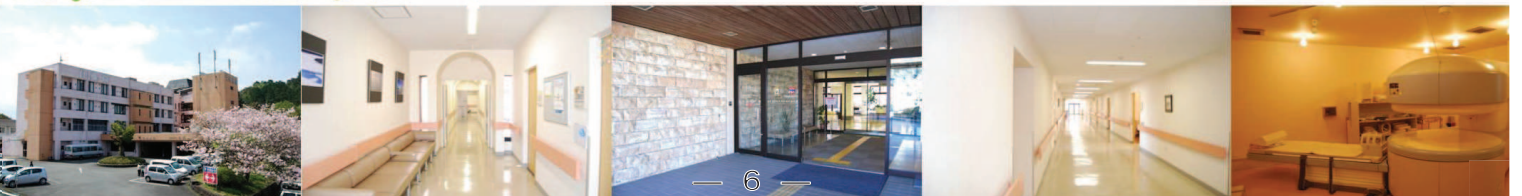
## 自然豊かな西南地域

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** 誠に勝手ながら8月11日・12日・13日・14日は休診とさせていただきます。 平成28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 第1・3休診 橋詰 顕正 第1・3のみ	山本 さくら	—
	午後	—	竹本 範彦	門元 俊樹	橋詰 顕正	—
水	午前	—	竹本 範彦	藤永 泰宏	橋詰 顕正	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)	天野 絵梨 (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	天野 絵梨	—
	午後	—	橋詰 顕正	竹田 修司 (要問い合わせ)	天野 絵梨 (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・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	天野 絵梨
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41号 2016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

竹本病院広報委員会  
編集長: 杉本 一等

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



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。