

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44号

2017年4月  
発行

医療法人創治 竹本病院

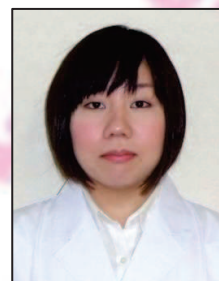
# ～ 春のニューフェイス紹介 ～



**吉田 結**  
看護部  
看護師  
出身地: 四万十市  
出身校: 私立中央高等学校 看護学科  
趣味: バレーボール



**入江 綾香**  
リハビリテーション部  
理学療法士  
出身地: 宿毛市  
出身校: 穴吹リハビリテーションカレッジ  
趣味: ランニング・筋トレ



**山崎 早江子**  
検査科  
臨床検査技師  
出身地: 高知市  
出身校: 高知学園短期大学  
趣味: ドライブ

1日でも早く仕事を覚えて、患者様に寄り添った看護が提供できるように、頑張っていきたいと思っております。

笑顔と明るさで、頑張りたいと思っております。趣味は、ジムで走ったり、筋トレをすることです。

この春から四万十市にやってきました。これからよろしくお願ひいたします。ドライブが趣味なのでお勧めの場所があれば教えてください。



**山内 直人**  
リハビリテーション部  
理学療法士  
出身地: 愛媛県西条市  
出身校: 黒潮医療専門学校  
趣味: 車・バイク



**竹内 みのり**  
リハビリテーション部  
作業療法士  
出身地: 高知市  
出身校: 土佐リハビリテーションカレッジ  
趣味: ドライブ・テニス

この度、9年ぶりに四万十市に戻ってきました。新しくできたお店や道路などに驚きを感じながら毎日通勤しています。

ぬけている所が多く、ご迷惑をおかけすると思っておりますが、日々精一杯努めてまいりたいと思っております！宜しくお願い致します。



**堀田 承吾**  
リハビリテーション部  
理学療法士  
出身地: 高知市  
出身校: 高知リハビリテーション学院  
趣味: バスケットボール



**岡田 愛里**  
リハビリテーション部  
作業療法士  
出身地: 高知市  
出身校: 神戸総合医療専門学校  
趣味: 旅行

体力と笑顔には自信が有ります！精一杯頑張っていきたいと思っております。

犬好きの、おしゃべり好きです！アウトドアなのでよく旅行に行きます。

4月1日より

# 院外処方に移行しました



4月1日から病院隣接のメディカル薬局が開業し、当院は院外処方に移行させて頂くこととなりました。



## ◆院外処方とは

外来診察で交付された「**院外処方せん**」を院外の保険薬局にお持ちいただき、お薬を受け取っていただく方法です。

- ・検査薬など、当院で定めた一部の薬剤が院内で処方された場合を除き、原則すべて院外処方となる予定です。
  - ・かかりつけ薬剤師のいる「**かかりつけ薬局**」を持つことにより、病院や診療所で処方されるお薬や市販薬との重複や飲み合わせによる相互作用を防ぐことができ、細やかな薬歴管理・服薬指導が受けられます。また、保険薬局では、安価なジェネリック(後発品)を選ぶことができます。
- ※自己負担額が増減する場合があります。

### 当院にて

- ① 当院にて診察後「**院外処方せん**」を発行します。
  - ② 会計で処方せんをお受け取り下さい。
- ※お会計時に、お薬代は含まれません



### 院外の保険薬局にて

- ③ 院外の保険薬局に「**院外処方せん**」を提出して、お薬を受け取り、お会計をしてください。
- ※お薬手帳も持って行きましょう

「保険薬局」「処方せん受付」「基準薬局」などの表示がある薬局であれば、全国どこでも院外処方せんでお薬を受け取れます。



# 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



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。

### ※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はたしています。

#### ●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。

### 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、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ろ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。

## ～ わさびでアスパラの梅ぼし豚しゃぶ巻き!～

アスパラ : 3本

梅干し : 1個

豚肉 : 3枚

※しゃぶしゃぶ用

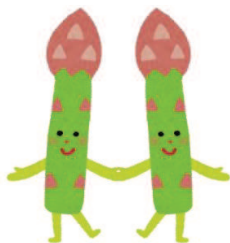
わさび : お好み

醤油 : お好み

(1)豚しゃぶしゃぶ肉の上に梅干しを(種を取り、ちぎって)のせ、ゆでたアスパラをのせます。

(2)アスパラに巻きつけてから、フライパンで焼きます。

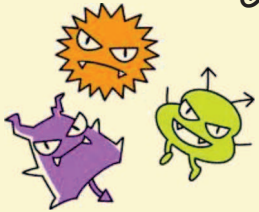
(3)お皿に盛り付けて、わさび&醤油で食べる  
といい感じです!



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。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、春は体力が落ちやすいのです。春は冬用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？

- 温かくなり、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で、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

## 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

# 医師着任のお知らせ

平成29年4月1日付で野島 <sup>のじま しげる</sup> 滋医師（内分泌内科・腎臓内科）が着任いたしました。

～ 診察日 ～

	月	火	水	木	金	土
午前					外来	
午後				外来 16時より	外来 16時まで	



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。

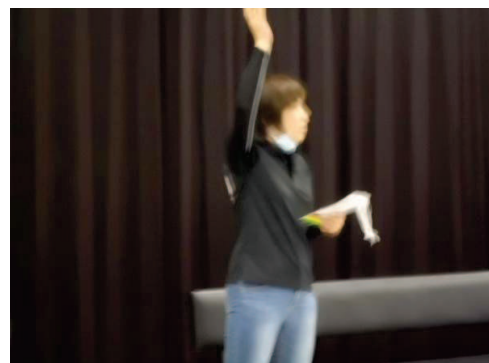
竹本病院災害対策委員会より

## トリアージ訓練を行いました

平成29年3月2日(木) ・ 3月9日(木) に全職員対象のトリアージ訓練を行いました。

トリアージってなに？

災害時等において、現存する限られた医療資源（医療スタッフ、医薬品等）を最大限に活用して、救助可能な傷病者を確実に救い、可能な限り多数の傷病者の治療を行うためには、傷病者の傷病の緊急性や重症度に応じて、治療の優先順位を決定し、この優先順位に従って患者搬送、病院選定、治療の実施を行う事です。



今回は、四万十市民病院DMATの方を招いての講習(1次トリアージ、トリアージタグの使用)を行い、災害時における対処訓練を行いました。まだまだ至らない点もございますが、大規模災害時に、地域の皆さまの為に少しでも役立てるよう、これからも努力していきたいと思っております。

スタッフ  
募集中

募集職種  
看護師・作業療法士



## 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。

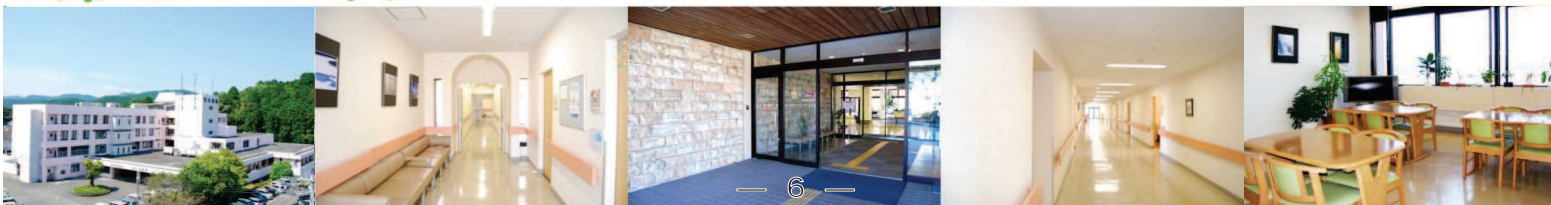
### 充実した福利厚生

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や釣りなど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。

病院見学随時募集中



# 診療担当医表

平成29年4月現在

	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	竹本 範彦	門元 俊樹 第2・4・5のみ 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
	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
	午後	竹本 範彦	藤永 泰宏	野島 滋
金	午前	竹本 範彦	藤永 泰宏	野島 滋
	午後	橋詰 顕正	竹田 修司	野島 滋
土	午前	竹本 範彦 第1・3・5のみ	竹本 育聖 第1のみ 渡邊 利泰 第3のみ	

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
消化器内科	江川 徹
内分泌内科・腎臓内科	野島 滋
総合内科	渡邊 利泰・竹本 育聖
呼吸器内科	江口 誠一

## ■診療時間

平日 午前9時～午後5時30分

土曜日 午前9時～午後12時30分

## ■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44号 2017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

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。