

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49号

2018年9月
発行

医療法人創治 竹本病院

認定理学療法士資格 取得



リハビリテーション部
理学療法士 濱田 将吾

この度、当院理学療法士が認定理学療法士の資格を取得しましたのでご報告させて頂きたいと思います。

認定理学療法士は、日本理学療法士会が「専門性の高い良質なリハビリを提供しつつ、理学療法の学問的な発展に貢献する」理学療法士を育成するために定めている資格です。

理学療法士の中でも選りすぐりの実力者を育て、理学療法士の社会的な価値を高めると同時に、理学療法そのものを進化させていくことを目的としています。

認定理学療法士を取得しようと思ったきっかけ

私は竹本病院へ入職して今年で9年目になり、現在は回復期リハビリテーション病棟(以下、回復期病棟)の専従スタッフとして勤務しています。回復期病棟には、足や背骨の骨折や股関節や膝などの手術後の患者様、そして脳卒中の患者様などが多く入院されます。そのなかでも、脳卒中の患者様とはかかる時間が長く、この回復期病棟での数か月間が退院後の生活を左右することも多いため自分なりに一生懸命リハビリを提供してきました。しかし、患者様の症状にはそれぞれ特徴があり、みんな違うためうまくいくこともあれば、なかなかうまくいかない事もよくありました。そのため、しっかりと根拠のある理学療法をもう一度勉強し直し、できるだけ多くの方に喜んでいただけるリハビリを提供できるようにならなければならないと感じ、日本理学療法士協会の認定理学療法士(脳卒中領域)の取得を目指し勉強をすることに決めました。

苦労した事

正直なところ、試験勉強というものは養成校を卒業して以来ほとんどすることがありませんでした。そのため、「脳卒中」という限定された領域とはいえ、それなりに多くの知識を1つ1つ整理しながら勉強をしていかなければならず、慣れていないことをしたのでとても苦労しました。また、勉強を進めていく中で、知らなかったことや忘れていたことも多くありました。そういった意味では、試験勉強には苦労させられましたが、それ以上に得るものもあったように思います。それと、本番の試験会場では普段は感じる事ができない緊張感があり、これはこれでいい経験になったのかなと思います。国家試験を受験したときのことを思い出しました。

今後の抱負

今回、いろいろな方の協力を得て、何とか認定理学療法士に合格することができました。今後はこの資格が持っているだけの資格にならない様に、さらに研鑽を重ねより質の高いリハビリを患者様に提供させていただきたいと考えています。また、当院は幡多地区で数少ない回復期病棟を有する病院であり、ここで患者様に関わることは間違いなく重要で責任のある仕事だと思っています。この責任重大な仕事をさせていただいている事で、私自身苦悩することもあります。それ以上に患者様は自身が置かれた状況に日々苦悩されていることと思います。そんな患者様が少しでも楽に、良くなっていただけるような仕事をさせていただこうと思っています。

私たちは、常に皆さんの為に
心をこめてがんばります！！



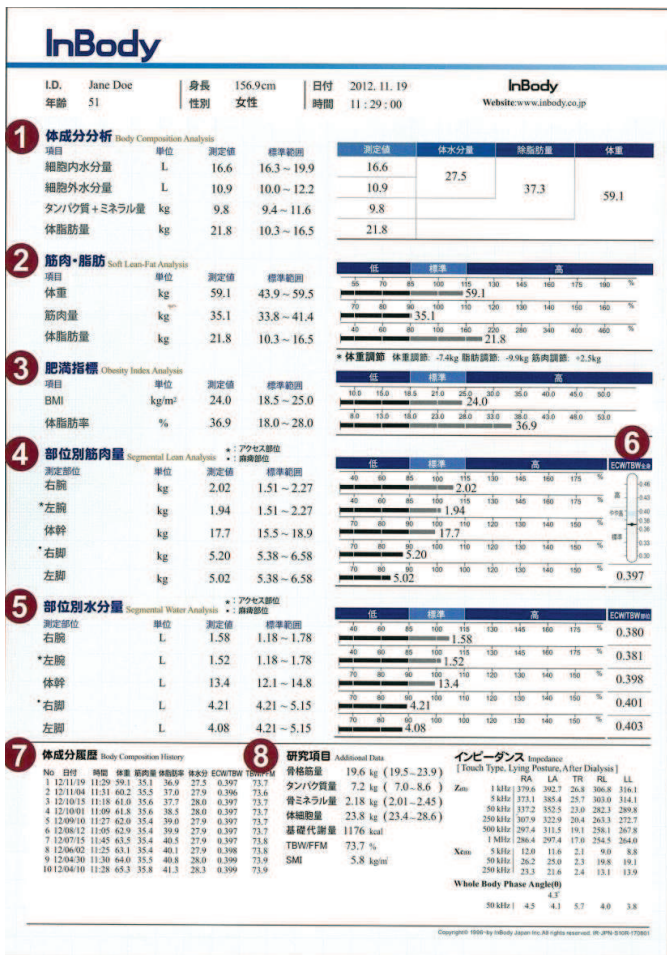
体成分分析装置 (InBody S10) を導入

In Bodyという機器は体を構成する基本成分である体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪を定量的に分析し、栄養状態に問題ないか、体がむくんでいないか、身体はバランスよく発達しているかなど、人体成分の過不足を評価する測定機器です。筋肉量や体脂肪量、むくみを数値化することによって、生活習慣病の予防やトレーニングに活用することができます。

医局長 江川



～ 測定結果はこのように表示されます



1 体成分分析

体の4大構成成分(体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪)の現状を表示します。

2 筋肉・脂肪

筋肉量と体脂肪量が体重に対して適切であるかをグラフで提供します。

3 肥満指標

体重と身長を利用したBMIだけでは肥満度の判定に限界があります。BMIと体脂肪率の両方から体型や肥満度の把握ができます。

4 部位別筋肉量

四肢・体幹の筋肉量を表示し、各筋肉の発達具合をグラフで提供します。

5 部位別水分量

部位別の水分量を表示し、各部位の筋肉を構成する体水分量の分布が分かります。

6 体水分均衡

全身・部位別の体水分均衡が崩れているかどうか把握することができます。

7 体成分履歴

測定ID毎に直近データを12件まで表示して、体の変化が一目で分かります。

8 研究項目

栄養評価や生活習慣の指導に役立つ項目を提供します。骨格筋量・タンパク質量・骨ミネラル量・体細胞量・基礎代謝量などがあります。

管理栄養士の健康レシピ

～旬の野菜ハスイモ編～



栄養科 科長 吉井智美

【今回のレシピ】

高知県では、おもに酢の物や煮物の料理が定番ですが、今回はこのハスイモを使って変わった料理をご紹介します。

【由来】

このリュウキュウ。正式名称は・・・「ハスイモ」と言います。
原産は東南アジア。それが沖縄に伝わり、高知にやってきたそうです。
沖縄は、その昔「琉球」と呼ばれていたので、伝わったハスイモも、同じく「リュウキュウ」と高知で呼ばれるようになったとのこと。

【栄養価】

おもに水分で構成され食物繊維とカリウムが豊富なうえ、低カロリーなのでダイエット食材としては女性の味方！



ハスイモの冷たいピリ辛マリネ・レシピ

■材料

ハスイモ：200g しょうが：(みじん切り) 5g にんにく：(みじん切り) 1/2片 豆板醤：小さじ1 鶏ひき肉：100g 酒：大さじ2 長ネギ：(みじん切り) 1/4本 水溶き片栗粉：(同量の水で溶いておく) 小さじ1 万能ねぎ：(小口切り) 4本 ゴマ油：適量

■合わせ調味料 → 混ぜ合わせておく

鶏ガラスープ：(水にスープの素大さじ1/2を加える) 200cc 塩：小さじ1/4 醤油：小さじ1 砂糖：小さじ1

■作り方

(1)最初にハスイモの下ごしらえをする。
ハスイモは皮を皮むき器で剥く。
沸騰したお湯にハスイモを入れておよそ3～4分、ハスイモが柔らかくなるまで煮る。
煮上がったなら冷水に落として良く冷やし、冷めたら水気をよく絞って5cmの棒状に切っておく。

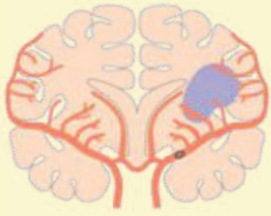
(2)フライパンにゴマ油、しょうが、にんにくを入れて火をかけ、にんにくのいい香りがしてきたら豆板醤を入れて炒める。そこに鶏ひき肉、酒を入れて弱火にし、ひき肉がほぐれるように炒める。

(3)鶏肉がそぼろ状になり水分が飛んだら、合わせておいた調味料を入れて一度沸かし、そこに(1)のハスイモを入れてもう一度煮立たせ、長ネギを加えてさっと混ぜたら、水溶き片栗粉でトロミをつけ、最後に香りづけのゴマ油をまわしかける。ボールに移して、氷水で良く冷やしたら、器に盛って万能ねぎを添えたら出来上がり



ハスイモの冷たいピリ辛マリネ





まだまだ暑い日が続きそうです…

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える人が多いのではないのでしょうか。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きます。

- 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。



その他、注意したい夏の病気

熱中症

長時間、高温の中になると、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。



脳梗塞の3タイプ

1 ラクナ梗塞

脳の深部の毛細血管が詰まるもの。日本人には一番多い脳梗塞で、特に高齢者に多い。

2 アテローム血栓性梗塞

脳の太い動脈で動脈硬化が進んで血栓ができたり、剥がれた血栓が血管を詰まらせるもの。

3 心原性脳塞栓症

心臓や頸動脈など他の部位から血栓が流れてきて詰まるもの。突然発症する最も危険な脳梗塞。

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。

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



近日竹本病院ホームページ リニューアル



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。
(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。

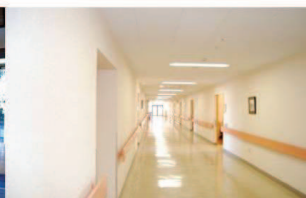
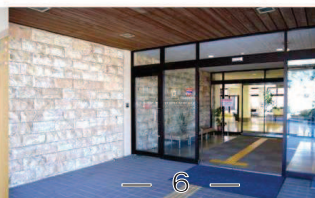
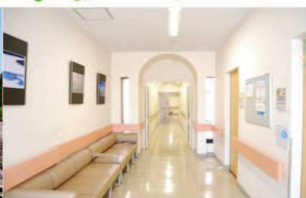
自然豊かな西南地域

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日々ある為、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30年9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のみ	山本 さくら	
	午後	竹本 範彦	門元 俊樹 第1・3・5のみ		
水	午前	竹本 範彦	藤永 泰宏		六浦 聖二
	午後	竹本 範彦	江川 徹	中嶋 均	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	中嶋 均	藤永 泰宏	橋本 大輔	六浦 聖二
金	午前	竹本 範彦	藤永 泰宏	橋本 大輔	
	午後	中嶋 均	竹田 修司	橋本 大輔	
土	午前	竹本 範彦 第1・3・5のみ	東邦大学医師 第1・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 橋本 大輔・中嶋 均
消化器内科	江川 徹
総合内科	東邦大学医師
呼吸器内科	江口 誠一

■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

土佐くらしお鉄道
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49号 2018年 9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。