

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53号

2019年11月
発行

医療法人創治 竹本病院

新型インフルエンザ等



対策訓練



令和元年10月17日 竹本病院及び、幡多管内感染対策合同カンファレンス参加医療機関、各福祉保健所、危機管理・防災課、健康対策課が協力し、当院にて新型インフルエンザ等対策訓練を行いました。

この訓練は特措法施行後、県内における6回目の実動訓練であり、福祉保健所及び竹本病院等関係機関の新型インフルエンザ対応における制度上の手続き、役割に関する知識を深め、発生時に必要となる動きを体感するとともに、課題を抽出し、今後の新型インフルエンザ等対策の改善を図る目的として実施されました。



訓練の様子



当院では感染の恐れのある患者さん用待機所を設けており、訓練に参加された皆さんに視察して頂きました。待機所にはクリーンパーテーションを設置しており、感染防止に役立っています。



クリーンパーテーションとは？



感染の恐れのある患者さんからの飛沫による感染防止と同時に室内空気の浄化が行える装置です。

また、左の図のように2枚設置しておくと、1枚で使用するより2倍の感染防止効果があると言われています。

当院ではこの2枚を設置しております。

感染対応防護服

ゴーグル

N95マスク

ゴム手袋

ガウン



訓練の終盤では、参加された皆さんにより、当日生じた疑問等を積極的に発言し、それぞれの立場から皆さんと一緒に考え質疑応答などの、ディスカッションが行われました。

管理栄養士の健康レシピ

～カボチャ編～



栄養科 科長 吉井智美



カボチャにはカロテン、ビタミンB群を多く含んでいます。特に西洋カボチャにはビタミンCも豊富な上、カロテンはホウレン草に匹敵するほど含まれています。抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

主な有効成分とその効用

- カボチャはカリウムをたくさん含んでいます。
ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります
- アンチエイジング効果
カボチャ、特に西洋カボチャには抗酸化ビタミンと言われているビタミンC、ビタミンE、そしてβカロテンが沢山含まれています。
- カボチャを食べてお腹もすっきり
食物繊維も豊富に含まれています。カボチャには水溶性の他不溶性食物繊維が多く、便秘の予防や改善に役立ちます。

おいしいカボチャの選び方

皮の表面に艶があるもの。下に緑ではなく、黄色い部分があるような色むらは地面と接していた部分で、日焼けしていない部分になります。これは生産者がこまめに天地替えをするなどしていれば出来ません。なので、無いに越した事はありませんが、あってもそんなに問題はありません。

保存方法

まるごと置いておく場合は非常に保存性が高いので、なるべく涼しい風通しの良いところに置いておくだけで2カ月くらいは大丈夫です。

カットした物は、中のワタの部分から傷み始めるので、スプーンなどでワタと種を掻きとり、それからラップなどでピッタリと包んで冷蔵庫に入れておきましょう。1週間ほどは大丈夫です。

～カボチャコロッケ～

抗酸化作用の高いビタミンA、C、Eがいずれも豊富なかぼちゃ。油調理でビタミンAやEの吸収率もアップします。

材料(1人分)

かぼちゃ 80 g
A バター 小さじ1/4 (1 g)
A 砂糖 小さじ1/3 (1 g)
A 醤油 小さじ1/6 (1 g)

衣

小麦粉 小さじ1弱 (2.5 g)
卵 3 g
パン粉 大さじ1 (3 g)
揚げ油 適量

(1)カボチャはタネをとり、皮をむき、レンジで加熱して柔らかくする。

(2)ボウルに、カボチャ、Aを入れてマッシュする。

(3)お好みの大きさに成形し、小麦粉、卵、パン粉の順に衣を付けて揚げたら出来上がりです。



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方・糖尿病や慢性腎臓病を持つ方など、一般的に抵抗力が低下した方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。

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。



当院ではインフルエンザの予防接種を行っております
ご希望の方は、受付・外来にお声掛けください



新よもやま話

やました まさきの



早いもので、こちらにお世話になって11ヶ月が過ぎようとしています。四万十市では秋の風物詩100kmウルトラマラソンも無事終わり、初回から関わっているものとしては、今後も大きな事故がなく開催が続けられることを願います。たくさんのボランティアの方々には、本当に感謝しております。これからもよろしくお願いいたします。さて、今回は、関節についてです。

まずは、以前高知新聞で取り上げられていたPRP注射についてです。

患者本人の血液から抽出した血小板を凝縮してから患部に注射をし、患部の修復を促す『PRP注射』。この注射を応用して、軟骨が擦り減って炎症を起こす『変形性関節症』の痛みを軽減さす臨床研究を高知大学医学部で開始しています。

ヤンキースの田中選手、エンジェルスの大谷選手が、肘の治療に使われたことで有名になりました。現在、大学では股関節より開始していて、20名くらいの適応のある患者さんを募っていますが、当院からも紹介しています。

軟骨は2mmくらいの厚さしかありません。そして、成長が終了すると、軟骨への血管の流入は途絶します。つまりは、どんなサプリを飲んだところで、直接、軟骨には届きません。また、昔言われていた、痛いときには安静にするのが一番という言葉は、意味がないと言われていています。膝が痛いからといって動かさないと、関節液より栄養が行き渡らなくなり、更に軟骨が弱ります。

一時は、人工膝関節置換術が流行っていましたが、最近ではPRP療法からの骨切り術も広まっているようです。膝関節は、力チツと食い込んでいません。軟らかい靭帯や筋肉がしっかり包み込んでいないと、術後の満足度は少なくなります。術前には、しっかり大腿四頭筋を鍛えておきましょう。

整形外科で、人工関節の置換は、膝が最も多く、ついで股関節、最近では肩関節も増えてきています。肘、足関節は、まだまだのようです。高齢化が進む中、手指の人工関節が増えてきているようです。

残念ながら、軟骨を直接鍛える方法はありません。従って関節の外の筋肉を鍛え、軟骨の下の骨を少しでも丈夫にする運動が推奨されます。これは、次回に述べます。

この夏の終わりに、当院の廊下でコオロギの赤ちゃんを時々目撃しました。秋には、虫の声が聴かれます。コオロギには、エンマコオロギ、ミツカドコオロギなどの種類があります。また、この地域では、栗焼酎ダバダの季節が到来します。最初に飲んだ時には、きついと思いましたが、最近ではおいしく感じます。では次回は、ロコモ体操誕生秘話を。

整形外科 科長 山下 雅樹

スタッフ
募集中

募集職種

看護師・作業療法士
薬剤師・臨床検査技師



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。

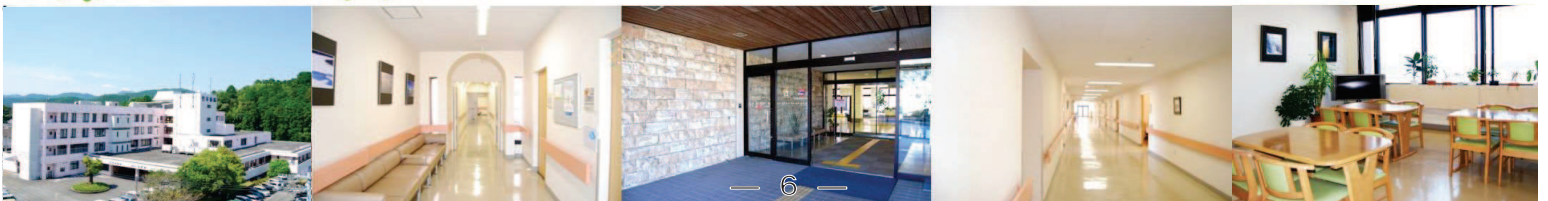
充実した福利厚生

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多々ある為、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

令和1年11月現在

	2診	3診	4診	5診	眼科外来	
月	午前	竹本 範彦	藤永 泰宏	山下 雅樹	温 璟	山下 千恵
	午後	竹本 範彦	江川 徹	山下 雅樹	休診	山下 千恵
火	午前	竹本 範彦	門元 俊樹 第2・4・5のみ	山下 雅樹	山本 さくら	山下 千恵
	午後	竹本 範彦	門元 俊樹 第2・4(15時から)	休診	温 璟	山下 千恵
水	午前	竹本 範彦	藤永 泰宏	山下 雅樹	温 璟	山下 千恵
	午後	竹本 範彦	江川 徹	山下 雅樹 15:00～ スポーツ外来	休診	山下 千恵
木	午前	竹本 範彦	江川 徹	山下 雅樹 第1・2・4・5のみ	山本 さくら	山下 千恵 第1・2・4・5のみ
	午後	休診	藤永 泰宏	竹田 修司 月1回要問台	温 璟	休診
金	午前	竹本 範彦	藤永 泰宏	山下 雅樹	橋本 大輔	山下 千恵
	午後	温 璟	竹田 修司 月1回要問台	山下 雅樹	橋本 大輔	山下 千恵
土	午前	竹本 範彦 第1・3・5のみ	休診	山下 雅樹 第1・3・5のみ	休診	山下 千恵 第1・3・5のみ

循環器内科	竹本 範彦・藤永 泰宏・竹田 修司
内 科	門元 俊樹・山本さくら・橋本 大輔・温 璟
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
整形外科	山下 雅樹
眼 科	山下 千恵

■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53号 2019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

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



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。