

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



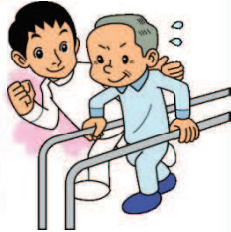
第55号

2020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 ～

私たちはリハビリスタッフ
です！皆さんの為に心をこめて
がんばります！！



岡崎 敏成
リハビリテーション部
作業療法士
趣味: 自宅でゆっくり休
む

病院の環境に少しでも
早く適応し、チーム医療
ができるようにコミュニ
ケーションをとっていき
るよう頑張ります。



浅井 聖亜
リハビリテーション部
作業療法士
趣味: サッカー・音楽鑑賞

3年間神戸で働いていま
した。患者様の意見等を
尊重し、笑顔で関わる事
を大事に在宅に帰るまで
全力で支援していきたい
と思います。



杉本 龍軌
リハビリテーション部
理学療法士
趣味: 読書

私は、前向きに笑顔を絶
やさず、何事にも積極的
に取り組む姿勢を生かし、
患者様に寄り添ったリハ
ビリが行えるよう頑張って
いきます。

私たちは介護スタッフです！
皆さんの側に寄り添い、安心で
きる介護を提供します！！



上岡 智也
看護部
看護補助者
趣味: ドライブ

スタッフの方々からいろ
いろなことを学ばせてい
ただき、利用者様ともよ
い関係を築いていきたく
いと思います。よろしく
お願いします。



長崎 瑞稀
看護部
看護補助者
趣味: 写真撮影・アウトドア

私は笑顔が良いと言われ
るので、この笑顔を活かし
て、患者様を一人でも多く
笑顔にし、不安などを軽減
出来たらと思っています。

～ 医師着任のお知らせ ～

高慶 承平 医師

内科

診察日：月曜日(午前)・火曜日(午前)・木曜日(午前)・土曜日(午前)



高慶 康子 医師

内科

施設往診



山本 博隆 医師

内科

診察日：金曜日(午前・午後 16:00まで)



地域の皆さんに貢献できるように、
精一杯がんばります！



新型コロナウイルス（COVID-19）の情報と予防

みなさん、これを共有して、
みんなで助け合いましょう。



ウイルスは生物ではありません。タンパク質の遺伝子（DNA）です。それが、油脂（油）の層に包まれています。眼球や口の中の粘膜に付着すると、細胞に侵入し、遺伝子情報をウイルスのものに書き換えます。その細胞が増殖することで、ウイルスは急激に増えます。

ウイルスは生物ではないので死にません。しかし、タンパク質の分子なので、破壊することができます。破壊方法は、温度と湿度、それとウイルスが付着している素材によります。

ウイルスは薄い油脂に覆われただけの非常に壊れやすい物質です。石鹸や消毒液で壊すことができます。石鹸の泡が脂質を切り裂きます。（だから、たっぷりの石鹸で20秒以上こすり洗いをする必要があります。）油脂の層を溶かすことで、タンパク質分子は分解し壊れます。

熱も油脂を溶かします。25℃以上の温水で手や服などを洗うと、なお良いです。温水は石鹸をよりよく泡立てます。

アルコール溶液は65%以上のものであれば、ウイルスの油脂を溶かします。

漂白剤もタンパク質を内側から直接破壊します。

過酸化水素水は石鹸やアルコールや塩素ほどの効果はありません。過酸化水素水はウイルスのタンパク質を破壊しますが、肌を痛めます。殺菌剤は効果がありません！ウイルスはバクテリアのような生物ではないので、抗生物質で殺すようなことはできません。

着た服やシートを絶対にふらない。（ウイルスが飛び散る）

多孔質な表面に付着したウイルスは3時間。

銅や木材 ～3 時間

ダンボール ～24 時間

プラスチック 72 時間 活性しています。

羽毛等のハタキで舞い上がったウイルスは空中伝達物資として、3時間活性し続けます。

ウイルスは屋外の低温の場所、冷房の効いた家屋や車の室内、湿気、暗いところで、活性状態が続きますので、環境を暖かくし、乾燥させ、明るくすることが効果的です。

紫外線の照射も、ウイルスの付着が疑われるマスクなどに効果がありますが、紫外線は皮膚の脂肪を溶かし、発がん性もあります。

ウイルスは健康な皮膚を通過することはできません。

酢は役に立ちません。（油脂を溶かす事ができないからです。）

ウォッカなどの蒸留酒は効きません。（40%しかない。65%必要。）

リステリンは効きます。（65%のアルコールだから。）

狭い処程、ウイルスは集中しますので、窓を開け、自然換気が大切です。

繰り返して申し上げますが、分泌液や粘膜、食品、鍵、ドアノブ、スイッチ、リモコン、携帯電話、腕時計、机、テレビ、等 触る前にも後にも手を洗います。お風呂に入る前にも後にも手を洗います。

手をよ～く洗ってから、適度に乾燥させ、肌のしわに隠れているかもしれないので、保湿クリームをぬると、なお良いでしょう。

また、爪は短く切ります。（ウイルスが潜めないように）

この情報が役立つことを願っています。

尚、本対処法は米国ジョンス・ホプキンス大学がまとめたものです。

新 やました まさきの よもやま話



新年こちらにお世話になって2回目の桜の季節となりました。今年も5名のフレッシュな職員が入職してくださいました。この病院は、職員が比較的若く産休に入る職員も年に数名います。若い力が活躍することは、いいことですね。今回は、三木会(高知県整形外科医会の通称)新年会で、教授就任以来毎年ご講演していただいている池内教授の今年の演題『運動器慢性疼痛に対する保存療法アップデート』よりの内容をかいつまんで書かせていただきます。

まずは、運動器とは？おおまかに筋肉、骨、関節、神経など体を動かす役割を担うものを指します。腰痛、肩こりなどは、代表的な運動器の痛みです。でも、この痛みは病院の治療では完治しないものもあります。

大きな病院では、いろいろな科の医師や、薬剤師、理学療法士、作業療法士、管理栄養士など多職種の人々がチームを作り、痛みに対応するようになっていきます。また、各県に1つは、痛み専門の治療チームを作る案もあるようです。

最近の話題としては、脳磁図を用いて、疼痛感作バイオマーカーを見つける研究がすすんでいます。

一時もてはやされた強オピオイド【麻薬】は、最近では評価されなくなっており、以前よりのNSAIDS、抗不安薬が見直されるようになりました。湿布も効果ありとの評価もでていきます。やはり、副作用の少ない薬剤が好まれます。

そして運動療法も推奨される1つです。大腿四頭筋は、最大の筋肉です。これをしっかり鍛えましょう。1日に3000～6000歩を歩きましょう。

そして、四頭筋を鍛えるために、膝の内上側に筋肉瘤を作るように、膝を伸ばす訓練をしましょう。以前とりあげたフロントランジといって、大きく一歩前へ踏み出すのもいいですが、後ろに一歩引いて腰を落としましょう。腸腰筋が鍛えられます。

去年のレコード大賞『パプリカ』の最後のフレーズ【かかと弾ませ この指とまれ】を思い出して、かかと落としもしっかり続けましょう。『元気 長生き 運動器』人間は、棺桶まで2本足で歩く動物です。

今回は、肩：肘に移ります。

整形外科 科長 山下 雅樹

糖尿病対策

日本の成人のうち、約5人に1人が糖尿病または糖尿病予備軍といわれています。糖尿病は、腎症による人工透析、網膜症による失明など、重症化するとさまざまな合併症を引き起こします。普段の生活からバランスの良い食事、適度な運動など、未病を改善する取組みを心がけましょう。

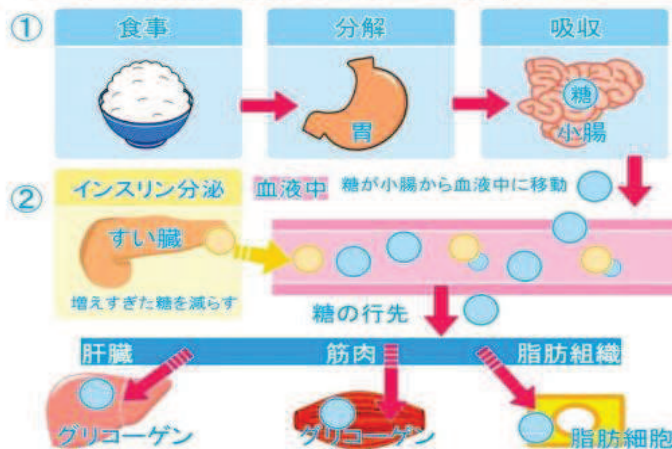
糖尿病とは？

糖尿病は、ブドウ糖を分解し、血糖値を下げるホルモンである「インスリン」の不足や作用低下によって、血糖値が上昇してしまう病気です。

糖尿病とは、血糖値が高くなった状態

■ 血糖とは

- ① ごはん・パン・麺類（炭水化物）を食べて体に取り入れた糖質→ブドウ糖（筋肉や内臓を動かすエネルギー）に分解→腸から吸収→血液中に入る



■ 血液中のブドウ糖（血糖）の動き ～インスリンの動きがカギ～



糖尿病はインスリンの作用が不足して起こる病気

■ 特定健診（対象40歳から74歳）で体をチェック



診療担当医表

令和2年4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	高慶 承平	山下 千恵
	午後	竹本 範彦	江川 徹	山下 雅樹	温 環	山下 千恵
火	午前	竹本 範彦	高慶 承平	山下 雅樹	休診	山下 千恵
	午後	竹本 範彦	休診	休診	温 環	山下 千恵
水	午前	竹本 範彦	藤永 泰宏	山下 雅樹	温 環	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	中嶋 均	山下 千恵
木	午前	竹本 範彦	高慶 承平	山下 雅樹 第1・2・4・5のみ	中嶋 均	山下 千恵 第1・2・4・5のみ
	午後	江川 徹	藤永 泰宏	休診	温 環	休診
金	午前	竹本 範彦	藤永 泰宏	山下 雅樹	山本 博隆	山下 千恵
	午後	中嶋 均 16:00まで 温 環 16:00から	竹田 修司 月1回診察あり	山下 雅樹	山本 博隆	山下 千恵
土	午前	高慶 承平	休診	山下 雅樹 第1・3・5のみ	高知大医師	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	中嶋 均・高慶 承平・山本 博隆
消化器内科	江川 徹
呼吸器内科	江口 誠一
整形外科	山下 雅樹・高知大医師
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55号 2020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。