

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56号

2020年7月
発行

医療法人創治 竹本病院

コロナに勝つ! ロコモに勝つ!

自宅や風通しの良い場所のできる運動で、コロナを予防しロコモも防ぎましょう!

竹本病院
リハビリテーション部による



ロコモ予防体操



「立つ」「歩く」といった機能(移動機能)が低下している状態のことをロコモ(ロコモティブシンドローム)といいます。腰が痛い、ひざが痛い。駅の階段がおっくうだ。心あたりはありませんか? 年齢に関わらず、すでにロコモになっているかもしれません。

ストレッチ 筋肉と関節の柔軟性を保つ

お尻のストレッチ

赤くなっている部分に効いています。



ハムストリングス(太もも裏側)のストレッチ



内もものストレッチ



筋力向上 日常生活の動作をスムーズに

スクワット

赤くなっている部分に効いています。



つま先立ち



かかと立ち





令和2年度の 熱中症予防行動

(別紙2)

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

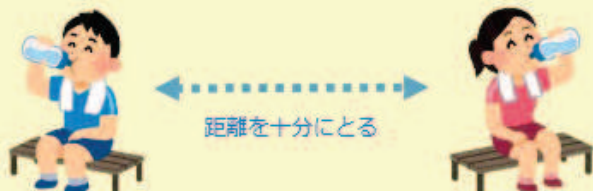
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>



「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
- 遊びに行くなら**屋内より屋外**を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に**洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒**
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定

新 やました まさきの よもやま話



こちらにお世話になって、1年半が過ぎました。入院患者さんの受け持ちも多い時には、20名をこえるようになっていきます。看護師さんに、大変お世話になっております。それにしても、今回のコロナ騒動では、皆様大変辛抱されたことと思います。

さて、今回は、よく出会う肩と肘の症状についてです。

まずは、五十肩。この病気の名前はいずれなくなるかもしれません。『凍結肩(とうけつがた)』に統一させる可能性があります。つまりは、動きにくいということです。症状としては、髪結い、帯結び動作が、困難になります。治療としては、ヒアルロン酸関節注入が効果的ですが、効かない方もいらっしゃいます。成績の良い外科療法は、少ないです。運動療法が効果的なことがあります。引き続き肩としては、腱板断裂があります。高齢になると、腱板は劣化し、自然に断裂することもあります。また、横に倒れこむと外力で断裂することがあります。そのときは、腕を水平に外転させると、上肢がストンと落ちることがあります。しかし、動きの制限はありません。このようになると70歳代までなら、腱板縫合術(形成的)を選択するのもよいと思います。しかし、この手術は、術後のリハビリが大変です。気になる方は、いつでもご相談ください。

そして、肘。最近に変形性肘関節症が増えているようにおもいます。日本人は、民族的に手先の器用な民族です。この器用さは、肘への負担となります。この最たる例が、野球の投手の方々です。変化球を駆使するあまり、肘が完全伸展できない選手が多いです。高齢になると、あの狭いスペースに水の溜まる方もいます。膝や肩に比べ、ヒアルロン酸注入の効果は少ないように思います。

最後に、肘内障(ちゅうないしょう)。お母さんが、子供さんの手を引っ張ると、手をだらんとしてしまう場合があります。これは肩が脱臼したのではなく、肘の輪状靭帯がぬける亜脱臼です。病院に来られると、すぐに整復できます。後の外固定は必要ありません。

さて、次回は、手関節から指にうつることにします。

管理栄養士の健康レシピ

～ 夏といえばゴーヤ編 ～



栄養科 科長 吉井智美



ゴーヤは「ニガウリ」ともいわれ、沖縄では郷土料理に欠かすことのできない食材です。独特の苦味に特徴があり、夏の野菜として最近では全国のスーパーで見られます。ゴーヤにはカロテン、鉄分、カリウム、ビタミンCなどを豊富に含んでおり、ガンの予防や目の健康維持、疲労回復や夏バテに効果があります。ちなみにビタミンCはレモンの約6倍含まれているといわれています。そして、優れているのはゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくい点です。ただし、長時間加熱してはいけません。また、ゴーヤには血糖値を下げる効果もあるとされ、研究が進められています。

✿ 主な有効成分とその効用 ✿

● 糖尿病に効く

ゴーヤにはチャランチン、そして植物インスリンという物質が含まれています。チャランチンは血糖を下げる働きのあるホルモンで、インスリンの分泌を促すといわれています。食物インスリンはその名の通り、体内でインスリンと似た働きをすることで血糖の上昇を防ぐと考えられています。

● 癌予防にもゴーヤ

ゴーヤの果実や種子から単離された蛋白MAP30は、ガン細胞を攻撃するナチュラルキラー細胞を活性化させ、ガン細胞の増殖を抑えるといわれています。

● 疲労回復、肌にもいいです

ゴーヤは一本中に何とビタミンCが約150mg以上含まれています。これはレモン6個分くらいに相当します。

ゴーヤの選び方

「小ぶり」「ツブツブ」「ツヤツヤ」「固い」を選ぶ！

ゴーヤは大きいものより小ぶりなものが味が良く、しっかりとツブがついていて、なおかつ密集しているものが良い。また、ゴーヤの表面が鮮やかな緑色を出していて、光沢感のあるものが新鮮です。基本的に未熟なゴーヤは柔らかく味も良くないので固いものを選ぶと良い。

保存方法

冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。サッと固めに塩ゆでしたり、軽く炒めてからの冷凍保存もおすすめです。

ゴーヤはあらかじめ塩をふり混ぜて下味を付けて水気を除くと、苦味が和らぎます。彩りもきれいで、お弁当のおかずにもぴったりです。！

～ ゴーヤのピカタ ～

材料(4人分)

ゴーヤ1本 (1本=250g)
小麦粉大さじ2
卵1コ (1コ=50g)
サラダ油大さじ2

- (1) ゴーヤは3等分程度に切り、スプーンで種とワタを取り除いて、5mm厚さの輪切りにする。塩をふり混ぜて10分置く。
- (2) 卵は割りほぐす。
- (3) ゴーヤの水気を拭き、小麦粉をまぶし、卵をくぐらせる。
- (4) フライパンに油を中火で熱し、(3)を入れて焼く。
- (5) 中火で2分、返して2分焼いて、中まで火を通す。
- (6) 器に盛り、ケチャップを添える。



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数々ある為、休日など利用してリフレッシュできます。

募集職種

看護師・作業療法士
薬剤師・臨床検査技師

病院見学随時募集中



診療担当医表

令和2年7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	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56号 2020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。