

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61号

2021年11
発行

医療法人創治 竹本病院

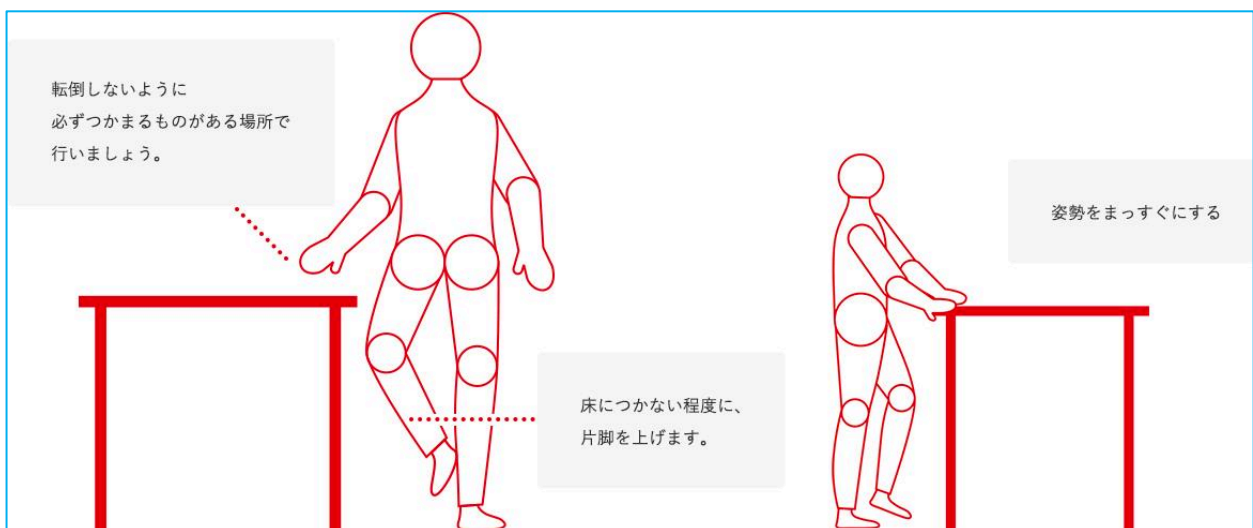
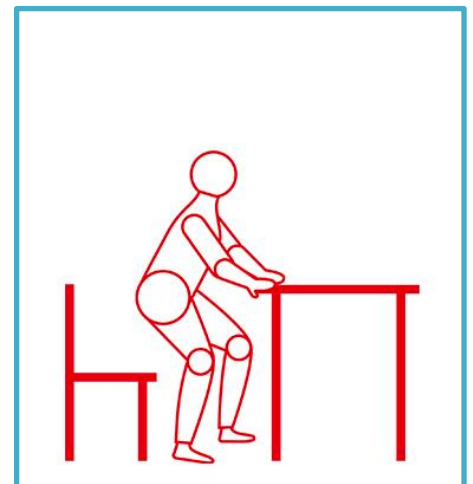
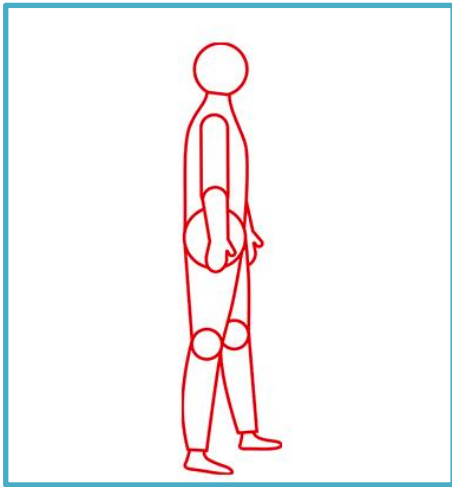
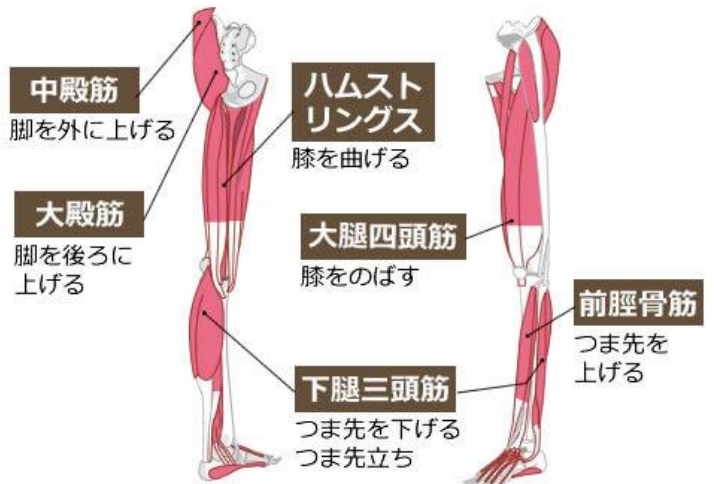
ロコモ体

ロコモ体操のロコモとはロコモティブシンドロームの略称で「運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態」

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器に障害が起こって立つ・歩く機能が低下するロコモとなると、やがては日常生活や社会生活に支障をきたして要介護となるリスクが高くなります



足を動かす筋肉



～この冬の感染対策～

基本的な対策

丁寧な手洗い

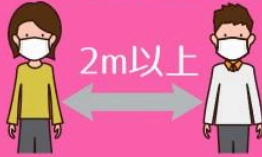
水とせっけんで、
30秒かけて丁寧に洗う



人は無意識に顔を触ってしまうため、手についたウイルスが目・鼻・口などの粘膜について感染する恐れがあります。

距離の確保

・できるだけ2m以上、
最低1mは距離をとる



・食事の時はできるだけ
斜め向かいに。



マスクの着用

人との距離が十分にとれない場合、症状がなくてもマスクを着ける



表面はできるだけ触らず、外すときはゴムひもを持つ。

3つの「密」を避ける

換気の悪い
密閉空間



多数が集まる
密集場所



間近で会話や
発声をする
密接場面



どうやって感染するの？

飛沫感染と接触感染の2つが考えられています。手洗い、距離の確保、マスクの着用はこれらの感染のリスクを下げるのに有効です。

飛沫感染 感染者のくしゃみ、咳、つばなどと一緒にウイルスが放出され、他者が口や鼻の粘膜に付着して感染します。

接触感染 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、物に触れるなどによりウイルスが付きます。それを触った手で目・鼻・口を触ることで感染します。

発症前から他者に感染させる恐れがあります

新型コロナウイルスは、発症前から感染が広がる恐れがあり、発症前後の時期に最も感染力が高いとの報告もあります。そのため、症状がなくても、手洗い、距離の確保、マスクの着用などの基本的な対策を継続することが重要です。

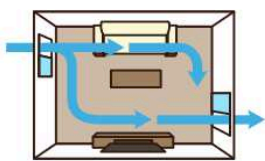


「感染しているかも」
の気持ちで
基本的な対策を
続ける！

とくにこの冬は

小まめに換気を

寒い時期は窓を開けるのが難しくなりますが、感染対策として換気が重要です。窓を少しだけ開けて小まめに換気するなど、状況に合わせて適度に行ってください。



窓を2カ所開け、
効率の良い換気を

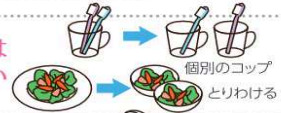


ホコリがたまる
と換気が不十分になるので
換気口は定期的に清掃を

家庭での感染対策を

特に重症化しやすい高齢の方などがいる家庭では積極的に取り組みましょう。

食事などは
共有しない



トイレはふたを
閉めて水を流す



共用部は小まめに清掃・消毒を

物の表面についたウイルスは、物の種類によっては24時間～72時間くらい感染する力をもつと言われています。小まめに清掃・消毒することで感染力を失わせることができます。



こちらも注目

例年、冬にインフルエンザが流行します

インフルエンザとは？

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠等の症状が比較的急速に現れる病気です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。子どもではまれに急性脳症を、高齢の方や免疫力の低下している方では二次性の肺炎を伴う等、重症になることがあります。

熱が下がっても注意を！

一般的に、発症前日から発症後、3～7日間は鼻やのどからウイルスを排出するといわれています。

排出されるウイルス量は解熱とともに減少しますが、解熱後もウイルスを排出するといわれています。

インフルエンザ対策もしっかりと

①感染予防の基本は手洗いとマスクの着用
新型コロナウイルス感染症の感染対策は、インフルエンザウイルスの感染対策としても有効です。

②部屋の湿度を保ちましょう
空気が乾燥すると、のどの免疫力が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って、適切な湿度(50%～60%)を保ちましょう。

③インフルエンザワクチンの接種を
インフルエンザは例年1月～3月に流行のピークを迎えますので、できるだけ12月中旬までの時期に。

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、カ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

管理栄養士の健康レシピ

～かぶ編～



栄養科 科長 吉井智美



かぶの旬は3～5月の春と、10～11月の秋。
通年出荷されているが、春物はやわらかく、秋物は甘みが強くなる。

胃腸のはたらきを活発にする酵素が豊富です。
生のかぶのカロリーは、皮つきの根100gあたり20kcal、葉の部分100gあたり20kcalです。
根にはビタミンCやカリウム、葉には各種ビタミン類やカルシウムなどのミネラル類も栄養素として含まれています。

主な有効成分とその効用

- かぶ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
かぶには抗酸化ビタミンと言われているビタミンC、そしてβカロテンが沢山含まれています。
- 胃腸に優しいアミラーゼ
アミラーゼは、膵臓から分泌されたり唾液に含まれている消化酵素で、米やパンなどに含まれるデンプンを分解して消化を助けます。胃の不快感を和らげたり、食欲不振を改善する効果が期待でき、かぶの根に多く含まれています。

おいしいかぶの選び方

かぶは、根の部分の表面につやがあり、ひび割れや傷がなく、形のよいものを選びましょう。葉が付いている場合は、葉が青々としていているものがおすすです。また、茎にしっかりと堅さがあるものは新鮮な証拠です。

保存方法

葉がついていると栄養を取られてス(隙間)が入るので、葉を切り落としてから保存すること。葉の方は2日程度しか持たないので保存する場合は冷凍を。

～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。



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。

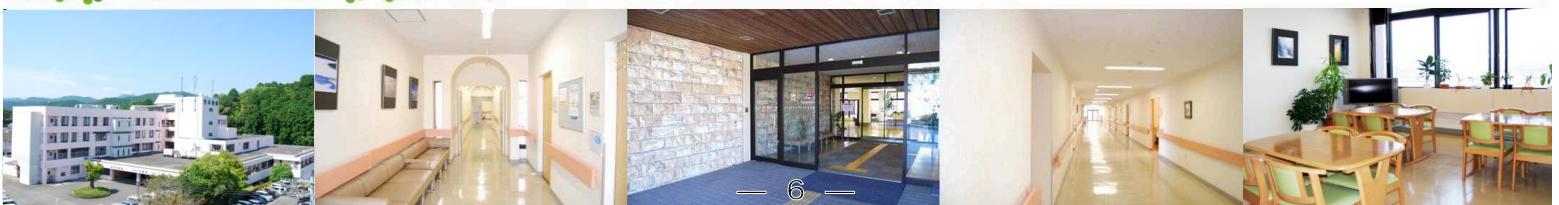
充実した福利厚生

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3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は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回要問合せ	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回要問合せ	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

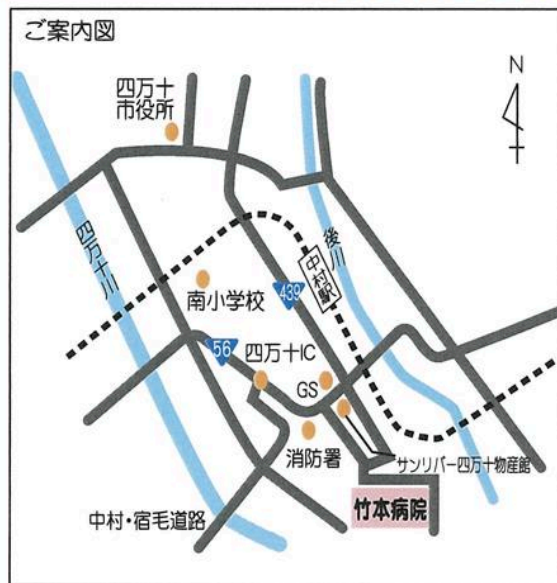
3. 患者様中心の医療

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61号 2021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

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。