

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63号

2022年4月  
発行

医療法人創治 竹本病院



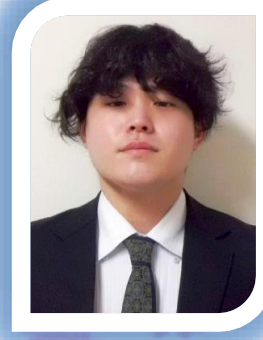
# ～ 春のニューフェイス紹介 ～

私たちは**看護スタッフ**です！皆さんの側に寄り添い、安心できる医療を提供します！！



常石 美沙子  
看護部  
正看護師

患者様一人一人に寄り添った看護をしたいです。



田口 諒  
看護部  
看護補助

患者様に寄り添い、よりよい生活を提供できるよう努力していきたいと思えます。



泉 詩菜  
看護部  
正看護師

患者様に笑顔で丁寧に関わっていきたくです。外来での勤務は初めてですが頑張ります。



金子 文乃  
看護部  
正看護師

患者様の自宅や施設復帰に貢献できるよう、病棟の皆さんと頑張っていきたいです。



江口 仁美  
看護部  
正看護師

患者様の希望を叶えるためには、どうすれば良いかを日々考え、真摯に向き合うことでその思いに寄り添っていきます。



森本 玲佳  
看護部  
正看護師

私は、この病院で患者様の笑顔を守り、地域に根付いた看護を提供したいです。



佐竹 民和  
看護部  
正看護師

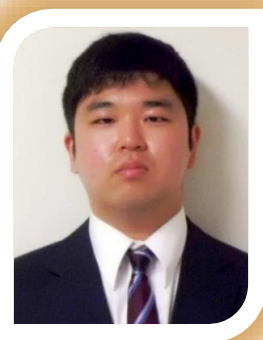
患者様一人一人の気持ちに寄り添うとともに、幡多という同じ地元で生まれ育った方々を支えていけるよう、頑張りたいです。



濱田 乃綾  
看護部  
正看護師

地域に密着した医療の在り方を学び、知識や技術を深めていくために経験を積んでいきたいです。

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！！



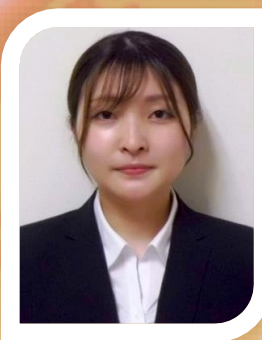
田辺 健翔  
リハビリテーション部  
理学療法士

1日でも早く仕事を覚えて、患者様に信頼して頂けるセラピストになれるよう、日々頑張っています。



福山 葵  
リハビリテーション部  
作業療法士

思いやりの心を持ちながら、笑顔とコミュニケーションを忘れずに、患者様と接していきたいと思えます。



平岡 七緒  
リハビリテーション部  
言語聴覚士

患者様の意思を汲み取りながら、明るくリハビリを行っていきたくと思えます。

私は**管理栄養士**です！皆さんの栄養管理や安心安全な、お食事を提供させていただきます！！



岡谷 麻衣  
栄養科  
管理栄養士

マニュアルに囚われ過ぎず、目の前の患者様1人ひとりに向き向かい、栄養面や精神面から少しでも回復に向けてサポートをしたいです。



みなぐち しげひと

# 泌尿器科

## 水口滋仁 医師 着任のお知らせ



この度、当院の泌尿器科開設に伴い、診療を担当させて頂く事になりました。近隣に泌尿器科が少ないこの地域で一人でも多くの患者様の助けになれるよう精進して参ります。診療では、患者様のご理解頂けるまで十分な情報を提供し、納得して治療を受けていただくことを心がけております。

泌尿器科は普段馴染みがない方が多いのではないのでしょうか？しかし、実は身近で日常生活に大きく関わる病気が多いため、治療することで効果を実感頂ける事も多いと思います。外来診察は月曜日から金曜日までの午前中です。主に過活動膀胱、前立腺肥大症、尿失禁、尿路感染症、尿路結石などの良性疾患の診療を行っております。頻尿、残尿感、尿失禁、排尿時痛、血尿などの症状でお困りの方はもちろん、ご自身のお悩みが泌尿器科に相談すべきか分からないという方も、お力になれるかもしれませんので、お気軽にご相談ください。

また、近年前立腺癌は男性で最も多い癌となっており、50歳以上の方は検診が推奨されております。当院でも早期発見に有用なPSAという腫瘍マーカーの血液検査や、MRIなどの画像検査などを行っております。検査をご希望される方は、ぜひご相談ください。

なお、当院で行うことができない検査、治療が必要なケース、その他診断や治療に難渋するケースでは、近隣の病院への紹介/連携を行う場合があります。予め御了承ください。

### ・近隣の病院の先生方へ

今後は定期通院が困難となった方で状態が安定している患者様(良性疾患、癌の治療後の定期経過観察など)などの受け入れも行なっていく予定ですので、ご希望の際はご相談ください。(※ 膀胱鏡は現在導入しておりません。)

## フルオープン型MRI装置【APERTO Lucent Plus】導入

MRI装置(磁気共鳴イメージング装置)は磁気と電波を利用し体の内部を観察するもので、放射線を使用しない非侵襲で安全な検査です。レントゲンやCT検査が苦手とする軟部組織の描出に優れ、脳梗塞や脳腫瘍、脳動脈瘤などの頭部領域の疾患や、脊椎のヘルニア、骨軟部腫瘍、関節靭帯損傷などの整形外科領域の疾患をはじめ全身各部位の診断に役立ちます。



当院では、安心感と開放感を持って検査を受けていただけるようにオープン型MRI装置を使用しております。

患者さんには寝台の上に横になっていただき、その間にデータを収集し、コントラストの良い鮮明な画像を撮像します。

# コロナ禍で心身へ影響!?



やる気が出ない。  
動きたくない。  
何もしたくない。

2020年1月に日本で初めてのコロナ感染者がでて、はや2年が過ぎました。皆さんコロナコロナでお疲れの事と思います。

しかし、コロナ禍より2年以上経過し、慣れてきているからこそ、疲労や精神状態に気づきにくいのでは？と思います。知らず知らずのうちに、活動力が低下し「生活不活発病」になっている可能性があるかもしれません。

今回は当院リハビリテーション部より、コロナ禍生活で、どういった影響があるのかご説明させていただきます。

## ・ 生活不活発病

生活不活発病とは家の中にずっといると、動く機会や果たす役割を失います。その結果、生活動作がままならなくなり、活動する範囲が狭まる状態です。特に高齢者では、筋力の低下、うつ状態、知的活動の低下、めまい・立ちくらみが起こりやすくなります。

### ～ 生活不活発病を予防するには？ ～

- なるべく動くことを心がけよう。
- 日中、ずっと横にならない。1日1回布団をたたもう！
- 身の回りを片付けよう。歩きやすい通路を確保しましょう！
- 「安静第一」は思い込み。



「無理は禁物」「動くと邪魔になる」とは思い込まないでください。ただし、持病がある方、栄養状態が悪い方は、医師や医療関係者に相談してください。

### コロナ禍の中で運動を継続する工夫

- 運動は、『少ない量を数多く』の原則！！
- まずは、座る・立つ・歩く時間をできるだけ作る。
- 自宅では、ストレッチ体操と下半身の筋トレを！！

# ストレッチ体操

## もも裏ストレッチ



### ●手順

①椅子などに浅めに腰かける。⇒②一方の足を伸ばして踵を地面につける。⇒③伸ばした足のつま先に向かって両手を伸ばし20~30秒保持する。  
呼吸は止めない。

## ふくらはぎストレッチ



### ●手順

準備物：3~5cmほどの板（雑誌などでも可）を用意する。  
①壁に手をつけて立つ。⇒②一方のつま先を板の上にのせる。⇒③つま先を乗せたまま体を壁の方へ倒す。※呼吸は止めない。

# 下半身トレーニング

## 膝伸ばし運動（太ももの前側）

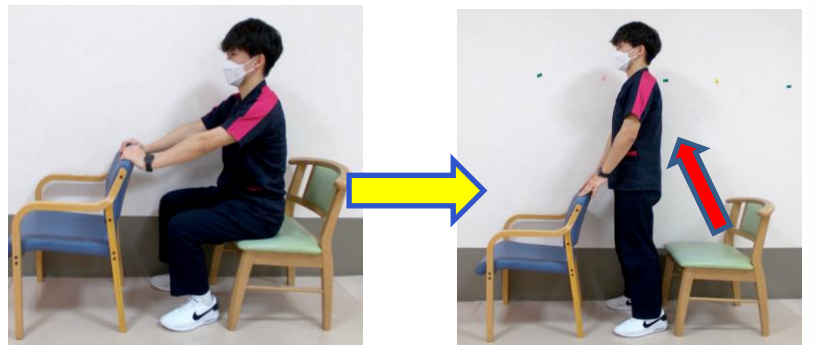


### ●手順

①椅子などに腰掛ける→②片膝を伸ばす。→③5秒間伸ばしたまま維持する。

左右それぞれ10回~20回を1日に3setほど。痛みや疲労に合わせて回数などを設定してください。

## 立ち座り運動（下半身と体幹の全体の筋肉）



### ●手順

①椅子に浅く腰掛けて座る→②椅子の背もたれや手すり等を持つ。→③しっかりとお辞儀して立ち上がる。→④しっかり背筋を伸ばして立てたら座ります。※ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座ります。  
（1・2・3・4で立つ、5・6・7・8で座る）  
10回~20回を1日に3~5set程度を目安に。

体調がすぐれない場合は無理にやらないで下さい。痛みがある場合等は医療機関へ受診をお勧めいたします。



# 新 やました まさきの よもやま話



今回は、知っているようで わかりにくい腰椎疾患について説明します。  
よく耳にする病名として、腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、骨粗鬆症があります。腰椎椎間板ヘルニアは、30～50歳代の壮年男性に多く、中腰姿勢での重量物運搬などが誘因となります。下肢痛は、咳やくしゃみで増悪します。また腰が前かがみでよく痛みを訴えます。腰全体が痛いと思われがちですが、片側の下肢痛が多いです。排尿障害が急に生じた場合は緊急手術の適応です。

手術は後方椎間板切除術です。進入方法はいろいろありますが、最近のトピックとして 最小侵襲治療法：全内視鏡手術が注目されています。麻酔は局所麻酔、下肢のしびれの状態を確認しながら手術が施行されます。翌日より歩けるのも患者さんにとっては楽です。

腰部脊柱管狭窄症：骨粗鬆症は高齢者によくみられる疾患です。腰部脊柱管狭窄症の特徴的な症状は、間欠性跛行【かんけつせいはこう】です。歩行によって下肢痛やしびれが増強し、歩行の継続が困難になり、腰部を前屈させ休むことで下肢症状が改善し、再び歩くことができます。

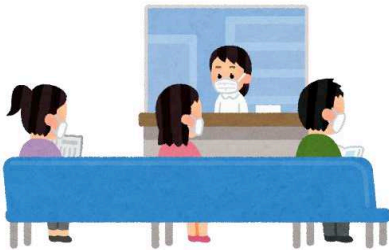
手術は 椎弓切除術といって、脊椎の後方の弓状の骨の一部を削り脊柱管を広くします。最近の内視鏡を用いた手術が主流となってきています。

骨粗鬆症に伴う圧迫骨折の腰痛持続に対する手術療法の選択はなかなか難しいです。そもそも、骨粗鬆症は加齢に伴う全身の骨量、骨強度の低下です。骨折部にセメント注入、もしくは椎弓切除後のスクリュウ固定など、いろいろな手術がありますが、患者さんが高齢のため、麻酔の危険性、また上下椎体の強度の違いによる再骨折などを生じます。いまだにこれといった決め手の薬がないのが実状です。今後も 良い情報があれば お知らせします。

棺桶まで歩く気持ちをもって 生活しましょう。

整形外科 科長 山下 雅樹

# 4月からクレジットカードでのお支払いが可能になりました。



窓口でのお会計の際にお声がけください。

## ウクライナ 人道支援募金

現在、ウクライナでは民間人を含めた多くの犠牲者が出ており、深刻な人道危機が懸念されています。竹本病院では、ウクライナの方々への人道支援のための募金を受け付けます。

皆様からお寄せ頂きました募金は、日本赤十字社を通じて人道危機対応及びウクライナからの避難民を受け入れる周辺国とその他の国々における救援活動を支援するために活用されます。

●募金箱は受付窓口に設置しております。





# 診療担当医表

令和4年5月現在

	1診	2診	3診	4診	5診	6診	眼科外来
月	午前	竹本 範彦	藤永 泰宏	山下 雅樹	休診	水口 滋仁	山下 千恵
	午後	竹本 範彦	江川 徹	休診	温 環	休診	山下 千恵
火	午前	竹本 範彦	休診	山下 雅樹	川田 祥子	水口 滋仁	山下 千恵
	午後	竹本 範彦	休診	休診	温 環	休診	山下 千恵
水	午前	竹本 範彦	藤永 泰宏	山下 雅樹	川田 祥子	水口 滋仁	山下 千恵
	午後	竹本 範彦	江川 徹	休診	中嶋 均	休診	山下 千恵
木	午前	竹本 範彦	中嶋 均	山下 雅樹 第1・2・4・5のみ	川田 祥子	水口 滋仁	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	休診
金	午前	竹本 範彦	藤永 泰宏	山下 雅樹	門脇 祐治	水口 滋仁	山下 千恵
	午後	中嶋 均 16:00まで 温 環 16:00から	休診	休診	門脇 祐治 16:00まで	休診	山下 千恵
土	午前	温 環 第1・3・5のみ	休診	高知大医師	休診	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
内 科	中嶋 均・門脇 祐治
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
脳神経外科	川田 祥子
泌尿器科	水口 滋仁

## ■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63号 2022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

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



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。