

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64号  
2022年7月  
発行

医療法人創治 竹本病院

# 管理栄養士の健康レシピ



栄養科 科長 吉井智美

モロヘイヤの花の写真を見た時に、どこかで見た事があるなと考えていました。そうそうご近所の家垣根に咲いている「トケイソウ」。また日本名では、「シマツナソ」とも呼ばれています。ツナソとは黄麻、いわゆる繊維原料となるジュートの仲間です。

モロヘイヤは、古代からインドやエジプトを中心とした中近東でも広く栽培・利用されてきました。「モロヘイヤ」というのは、アラビア語の「王様の野菜」という意味。



## ✿主な有効成分とその効用✿

### ●モロヘイヤ栄養素（食材100g当たり）

- ・カロチンが10,000μg ・カルシウムが500mg
- ・カリウムが650mg ・鉄が3.8mg
- ・ビタミンB1が0.24mg ・ビタミンB2が0.76mg

モロヘイヤの栄養価が非常に高いことはよく知られていますが、特にモロヘイヤに含まれているカロチンは、ホウレンソウの4.6倍、ブロッコリーの19倍も含まれています。モロヘイヤを刻むとネバナネバが出てきます。このネバナネバの素は糖の吸収を遅らせ、血糖値の上昇を抑える働きがあり、糖尿病などの予防に効果があると言われています。

### ●効果効能

免疫の活性化、がんや老化の予防、骨粗鬆症の予防、胃粘膜の保護、疲労回復、高血圧予防、精力増強作用、肌や皮膚を若々しく保つ美容作用、貧血の予防など。

### 材料(2人分)

モロヘイヤ	80g
納豆 (タレ付き)	1パック
焼き海苔	2分の1枚
練りがらし	大さじ2
塩	適量

(1)モロヘイヤは葉先を摘み、塩少々を入れた熱湯でサッとゆでる。冷水にとって水けを絞り、粗く刻む。

(2)納豆はタレと合わせ、モロヘイヤを加えてサッとあえる。

(3)器に盛り、焼きのりをちぎって散らし、練りがらしをのせる。

### モロヘイヤの選び方

基本はほうれん草と同じです。

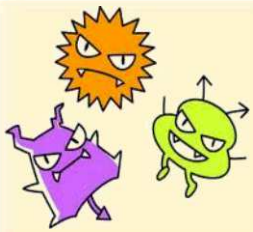
まず、葉先や茎の切り口が黒っぽくなっていないのが新鮮なモロヘイヤで、中でも葉の緑が濃くてハリがあるものは、とても美味しいです。

### 保存方法

葉部分を食用とするモロヘイヤは乾燥に弱く、日持ちには向いていないので2～3日程度で食べることができない場合は、軽く下茹でして冷凍保存したほうが長期保存が可能となります。

## ～モロヘイヤの納豆あえ





夏の病気まとめ！！

# 大人も注意したい 4つの症状は？



低い気温と乾燥を好む冬の病気と違い、夏の病気のウイルスや細菌にとって、高温多湿は絶好の環境条件です。しかし、私達人間は暑さのために、食欲が落ちる、睡眠不足になる、疲れやすくなる、などの悪条件の中で過ごさなければなりません。ですから、子供だけでなく大人も気をつけなければ、夏の病気にかかってしまうんですよ。特に抵抗力の弱い高齢者は、重症化することもあるので注意が必要です。家族で気をつけていきたい症状や感染経路などを含め、夏に流行する主な病気をご紹介しますね。

## 1) 手足口病

手足、口などに水疱が出来るウイルス感染による夏風邪の一種。7～10日ほどで完治。

※子供、高齢者注意！

- 【症状】のどの痛み、倦怠感、発熱、水疱、口内炎
- 【感染経路】経口感染、水疱からの感染
- 【合併症】まれに髄膜炎などを発症することがある。

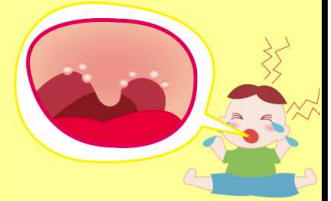


## 2) ヘルパンギーナ（急性ウイルス性咽頭炎）

高熱が続き、喉の奥に口内炎が出来るウイルス感染による夏風邪の一種。7日ほどで完治。

※子供、高齢者注意！

- 【症状】高熱、口内炎、発疹、下痢
- 【感染経路】飛沫感染、接触感染（糞口感染）



## 3) フール熱（咽頭結膜熱）

高熱を伴い、喉、目の両方に炎症が見られるウイルス感染による夏風邪の一種。1～2週間ほどで完治。

- 【症状】高熱、目やに、充血など結膜炎症状、喉の炎症
- 【感染経路】飛沫感染、接触感染



## 4) とびひ（伝染性膿痂疹）

皮膚が赤くなり、びらんや膿疱ができる黄色ブドウ球菌による細菌性の皮膚の感染症。個人差があるので一概には言えないが、5～14日で完治する 경우가多い。ひどい時はそれ以上の日数がかかる。

- 【症状】傷や虫さされに水ぶくれができ、痒みを伴う。掻いたところがただれ、広がる。
- 【感染経路】自家感染、接触感染、環境にある黄色ブドウ球菌と接触し起こる外因性感染



今までこれらの4つの病気は、子供がかかる夏の病気という常識で捉えられていました。しかし、ここ数年、爆発的な大流行が起きるようになり、子供特有の病気という常識が覆っています。むしろ、病気が発症すると**重症化するのは大人の方**。子供からもらった風邪で寝込んでしまうことは、よくある話です。

# 募集職種

看護師・作業療法士  
薬剤師・臨床検査技

## 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。

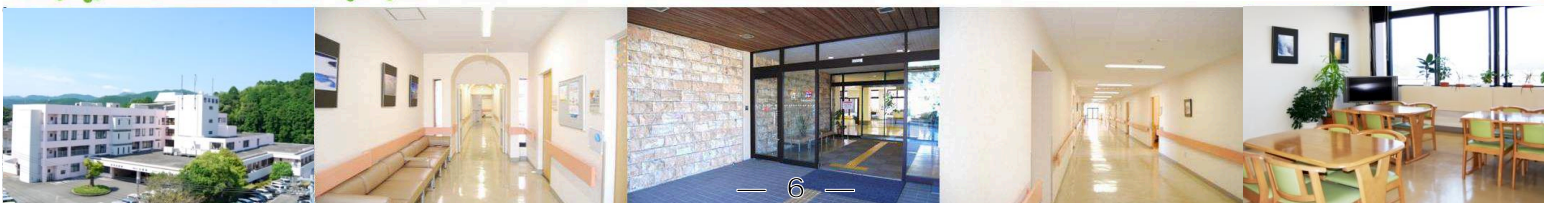
### 充実した福利厚生

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4年7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 <small>第1・2・4・5のみ</small>	川田 祥子	水口 滋仁	山下 千恵 <small>第1・2・4・5のみ</small>
	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 <small>第1・3・5のみ</small>	休診	高知大医師	休診	休診	山下 千恵 <small>第1・3・5のみ</small>

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 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

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。