

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67号

2023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 ～

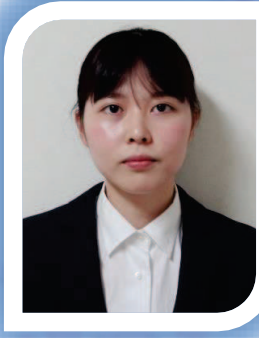
私たちは**看護スタッフ**
です！皆さんの側に寄り添
い、安心できる医療を提供
します！！



星畑 果南
看護部
正看護師

趣味：アニメや映画をみ
たり漫画を読む事

私は患者様の考える
「寄り添う」看護を目指し、
病院と在宅の橋渡しと
なれるよう日々精進して
いきたいと思っています。



武田 綺羅
看護部
正看護師

趣味：お笑い番組を
見る事

患者さんやご家族の
思いに答えられる看護
が提供できるよう、
常に向上心を持ち、
一つ一つ着実に知識
や技術を身に付けて
いきたいと思っています。



満尾 沙耶
看護部
正看護師

趣味：ドライブ

患者様、ご家族様に
寄り添う看護を目指し
ます。よろしくお願
いいたします。



中尾 悠人
看護部
看護補助

趣味：映画、ドラマ、
アニメ鑑賞・スポーツ
する事

コメント：誠心誠意頑
張ります！

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！！



東 翼
リハビリテ
ーション部
作業療法士

趣味：仏像巡り

病院勤務は5年ぶり
になりますので、至ら
ない点もあるかと思
いますが、早く職場
に慣れるよう努力し
ていきます。



田口 諒
リハビリテ
ーション部
言語聴覚士

趣味：ランニング

仕事をしながら
色々な事を学び向
上心をもって臨んで
いきたいです。



河内 聖
リハビリテーシ
ョン部
作業療法士

趣味：野球・ポー
リング

患者様の意思を汲み
取りながら、明るくリ
ハビリを行っている
と思っています。

私は**放射線技師**
です！専門知識を生かして、
放射線や検査の説明、
目的に応じた撮影などを
させていただきます！！



新谷 柊弥
検査科
放射線技師

趣味：作曲・ゲーム

新卒ならではのフ
レッシュな知識に経
験を重ね、患者さん
や医療スタッフから
信頼を置かれるよう
な一人前の診療放
射線技師を目指し
て頑張ります。

利用申込受付中!

マイナンバーカードが 健康保険証として 利用できます!



申込方法は
特設ページでも
確認できます!



https://myna.go.jp/html/hokenshoriyu_top.html

※医療機関・薬局によって開始時期が異なります。
利用できる医療機関・薬局については、ステッカーやポスターが目印です。



医療機関や薬局の受付で マイナンバーカードを 顔認証付きカードリーダーに 置いて本人確認!

カードの顔写真を機器で確認します。※顔写真は機器に保存されません。



どんないいことがあるの?

より良い医療が 可能に!

本人が同意をすれば、
初めての医療機関等でも、
特定健診情報や今までに使った
薬剤情報が医師等と共有できる!



カードリーダーのある
医療機関等でマイナ保険証を
利用したとき、初診料等が
低くなる!
さらに、災害時にも利用可能!

自身の健康管理に 役立つ!

マイナポータルで
自身の特定健診情報や
薬剤情報・医療費通知情報が
閲覧できる!



手続きなしで限度額を超える 一時的な支払が不要に!

限度額適用認定証がなくても
高額療養費制度における
限度額を超える支払が免除される!



オンラインで医療費控除が より簡単に!

マイナポータルを通じた
医療費通知情報の自動入力で、
確定申告の医療費控除が
よりカンタンに!



健康保険証として ずっと使える!

就職・転職・引越をしても
健康保険証としてずっと使える!
医療保険者が変わる場合は、
加入の届出が引き続き必要です。



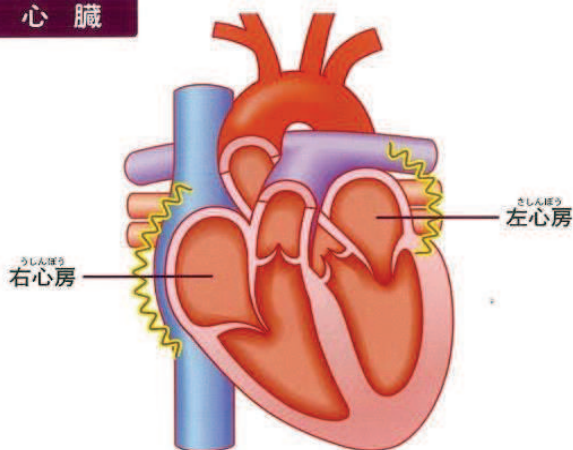
※マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバー（12桁の数字）を取り扱うことはありません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐付くことはありません。
※従来の健康保険証が利用できなくなるわけではありません。

心房細動とは？

心房細動は、心臓の心房という部分が細かくふるえる病気です。

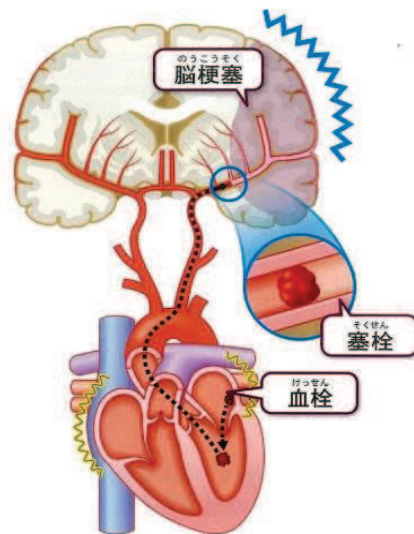
不整脈の一種で、動悸、めまい、胸の痛みや不快感を感じることがありますが、症状がない場合もあります。患者さんの数は年々増加していて、年齢とともになりやすい病気でもあります¹⁾。

心臓



心房細動では、脳梗塞が起こる可能性があります。

心房細動では、心房の中で血の流れが悪くなり血のかたまり(血栓)ができやすい状態になっています。できた血栓が脳に移動すると、脳の血管を詰まらせ(塞栓)、脳梗塞が起こる可能性があります²⁾。



高血圧や糖尿病を合併していると脳梗塞になりやすいことがわかっています。

心房細動のある人で、いくつかの要因(リスク)を持っている人は脳梗塞の危険性が高いことがわかっています。脳梗塞のなりやすさは、以下の点数(CHADS₂スコア)の合計で推定することができます³⁾。

脳梗塞になりやすい要因とその点数(CHADS₂スコア)



75歳以上
1点



高血圧の人
1点



糖尿病の人
1点



心不全の人
1点



過去に脳梗塞や脳の血管が
詰まる発作(TIA)になった人
2点

症状がある心房細動の場合は心臓の動きを調節する治療を行います。

心房細動の不快感は、日常生活に影響をおよぼすことから、症状が問題になる場合には心臓の動きを調節する治療を行います¹⁾。

お薬による治療¹⁾

心拍数を抑えるお薬や不規則な心臓の動きを整えるお薬があります。



新よもやま話

やました まさきの



最近、腰痛予防にいろいろな体操が発表されていますが、簡単に腹筋と背筋を鍛える方法を示します。動く背もたれのある椅子に座り、ゆっくり後ろに倒れこみます。そして その反動でいすが元に戻るときに、おなかに力をいれます。この時、後ろにそるときには 多裂筋が働き、戻るときには腹横筋が効いています。これだけでも、腹筋と背筋の訓練になります。

そして座位をとりつつ、腰のくびれに両手をあてて、おなかをへこませます。これも腹筋の鍛錬になります。

次に起立し、両腕を拳上し、片脚を一步前に踏み出し壁押し運動をしましょう。腰が曲がり気味の方には良い運動になります。骨粗鬆症の予防運動にもなります。椎間板が痛んでいるときは、腰を前屈すれば痛みが増強します。腰を後ろにそらすと腰痛が増強するのは腰部脊柱管狭窄症の可能性が高いです。人生100年時代に入りました。80歳を過ぎてもまずは体力(筋力)を付けましょう。そして、動く習慣をつけましょう。

今回から少し短い話題を付け加えます。まずは 『生き物たち』 少しずつ暑くなってきました。昆虫の季節到来です。大きな昆虫で世界最大といわれるのは、タイタンオオウスバカミキリです。体長は16.7cmあり、大人の男性の手のひらくらいの大きさです。チョウでは、アレクサンドラトリバネアゲハです。羽～羽までの長さは28cm。また鳥ではアホウドリの翼長3.63mの記録がのこっています。かなりデカイ。

続いて『つわもの語り』 『鎌倉殿の13人』が去年 話題となりました。貴族政治から武家へと移り変わる時代を描いています。源氏の正統は3代27年間で幕を閉じます。変わって、執権北条氏の世となります。初代時政～16代守時までの1333年まで続きます。

今回の話題は九郎判官【ほうがん】義経。判官びいきの言葉を残しました。戦略に秀でており勇敢でしたが、政治的感覚に欠如していたようです。ちなみに判官とは官位のこと、検非違使左衛門尉で今でいう警察長官のことです。

整形外科 科長 山下 雅樹

管理栄養士の健康レシピ



～春の宝石アスパラガス編～

栄養科 科長 吉井智美



アスパラガスは、南ヨーロッパからロシア南部で自生しており、冷涼地で栽培されます。したがって日本では北海道が主産地です。

アスパラガスは、古くから疲労回復効果の高い食材として知られています。この理由は、野菜としては豊富なタンパク質、とりわけアミノ酸の一つであるアスパラギン酸が多く含まれる点にあるといえます。

生のままのグリーンアスパラガスと軟化（土をかぶせて日に当たらないように栽培）させ水煮缶詰にするホワイトアスパラガスとがあり、栄養価はグリーンアスパラガスのほうが豊富となっています。

✿主な有効成分とその効用✿

●アスパラギン酸カリウムを豊富に含んでいます

アスパラギン酸カリウムは、アスパラガスの旨味の本体であるばかりでなく、糖質の代謝を促進して、疲労をとる作用があり、健康ドリンク剤にも入れられています。また細胞内にカリウムを補給する重要な役目をはたしています。

●穂先にはルチンがたっぷり

アスパラガスの穂先部分に多く含まれるビタミン様成分のルチンには、毛細血管を丈夫にしたり、血圧を下げる効果があるほか、有害な活性酸素を除去する抗酸化の作用があります。

●貧血にも効果があります

ミネラルが豊富で、その中でも赤血球増加作用があるコバルトは、他の野菜に比べてケタも多く含んでいます。

～焼きアスパラのんにく醤油あえ

材料(4人分)

アスパラガス 10本程
オリーブ油 大さじ1
醤油 大さじ1
んにく 1～2かけ

(1)アスパラガスは洗って根元の太い方を2cmくらい切り落とし、さらに根元4cmほど皮をむく。手にオリーブ油をつけ、アスパラガスに薄く塗る。手で塗ることで、油の摂取が少量で済む。

(2)オーブントースターか、200℃のオーブンで10～15分ほど焼く。皮にシワが寄り、太い部分が柔らかくなったら焼き上がり。食べやすい長さに切ってボールに入れる。

(3)んにくは薄切りにし、オリーブ油大さじ1を入れたフライパンで、焦がさないように弱火でゆっくり炒め、カリカリにする。

(4)んにくがカリカリになったら醤油を加え混ぜ、熱いままアスパラガスにかけて和える。

アスパラガスの選び方

太いものを選びましょう。アスパラガスは太いほどに柔らかく甘みも増します。また、色は濃く鮮やかなグリーンのもの方が味が良いです。

保存方法

瓶や大きめのグラスに水を入れ立てておくと、しなびずシャキシャキのまま、一週間程度は持ちます。冷蔵庫に保存するときはビニール袋などに入れて立てて保存しましょう。横にすると穂先が起き上がろうとしてエネルギーを消費してしまうため、鮮度が落ちてしまいます。

アスパラガスは、焼くのがおすすめ。甘味と香りを存分に楽しめます。オリーブ油に含まれるビタミンEにも注目です。メインのおかずにもう一品！



外来担当医表

2023年4月1日より

		月	火	水	木	金	土	
内科	2診	午前	竹本 範彦	竹本 範彦	竹本 範彦	竹本 範彦	温 環 <small>第1・3・5のみ</small>	
		午後	竹本 範彦	竹本 範彦	竹本 範彦	江川 徹	中嶋 均 <small>15時まで</small> 温 環 <small>15時から</small>	休診
	3診	午前	藤永 泰宏	—	藤永 泰宏	中嶋 均	藤永 泰宏	—
		午後	江川 徹	—	江川 徹	藤永 泰宏	—	休診
	5診	午前	—	—	—	—	橋本 大輔	—
		午後	温 環	温 環	中嶋 均	温 環	橋本 大輔 <small>15時まで</small>	休診
整形外科	4診	午前	山下 雅樹	山下 雅樹	山下 雅樹	山下 雅樹 <small>第1・2・4・5のみ</small>	高知大医師 <small>第1・3・5のみ</small>	
	5診	午前	—	—	—	—	—	
脳神経外科	5診	午前	休診	川田 祥子	川田 祥子	川田 祥子	休診	休診
泌尿器科	6診	午前	水口 滋仁	水口 滋仁	水口 滋仁	水口 滋仁	水口 滋仁	休診
眼科	午前	山下 千恵	山下 千恵	山下 千恵	山下 千恵	山下 千恵 <small>第1・2・4・5のみ</small>	山下 千恵 <small>第1・3・5のみ</small>	
	午後	山下 千恵	山下 千恵	山下 千恵	休診	山下 千恵	休診	

*医師の都合により、急きょ変更になる場合があります。

診療受付時間

*月曜日～金曜日 午前8:30～12:00 午後1:30～5:00
 *第1・3・5土曜日 午前8:30～12:00
◎急患はこの限りではありません
 ◎診療科目により受付時間が一部異なることがあります

診療時間

*月曜日～金曜日 午前9:00～12:30 午後2:00～5:30
 *第1・3・5土曜日 午前9:00～12:30

休診日

*日曜日・祭日 *第2土曜日・第4土曜日 ◎急患はこの限りではありません

循環器内科	竹本 範彦・藤永 泰宏
総合内科(糖尿病)	竹本 育聖
消化器内科	江川 徹・中嶋 均
内科	橋本 大輔
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



