

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

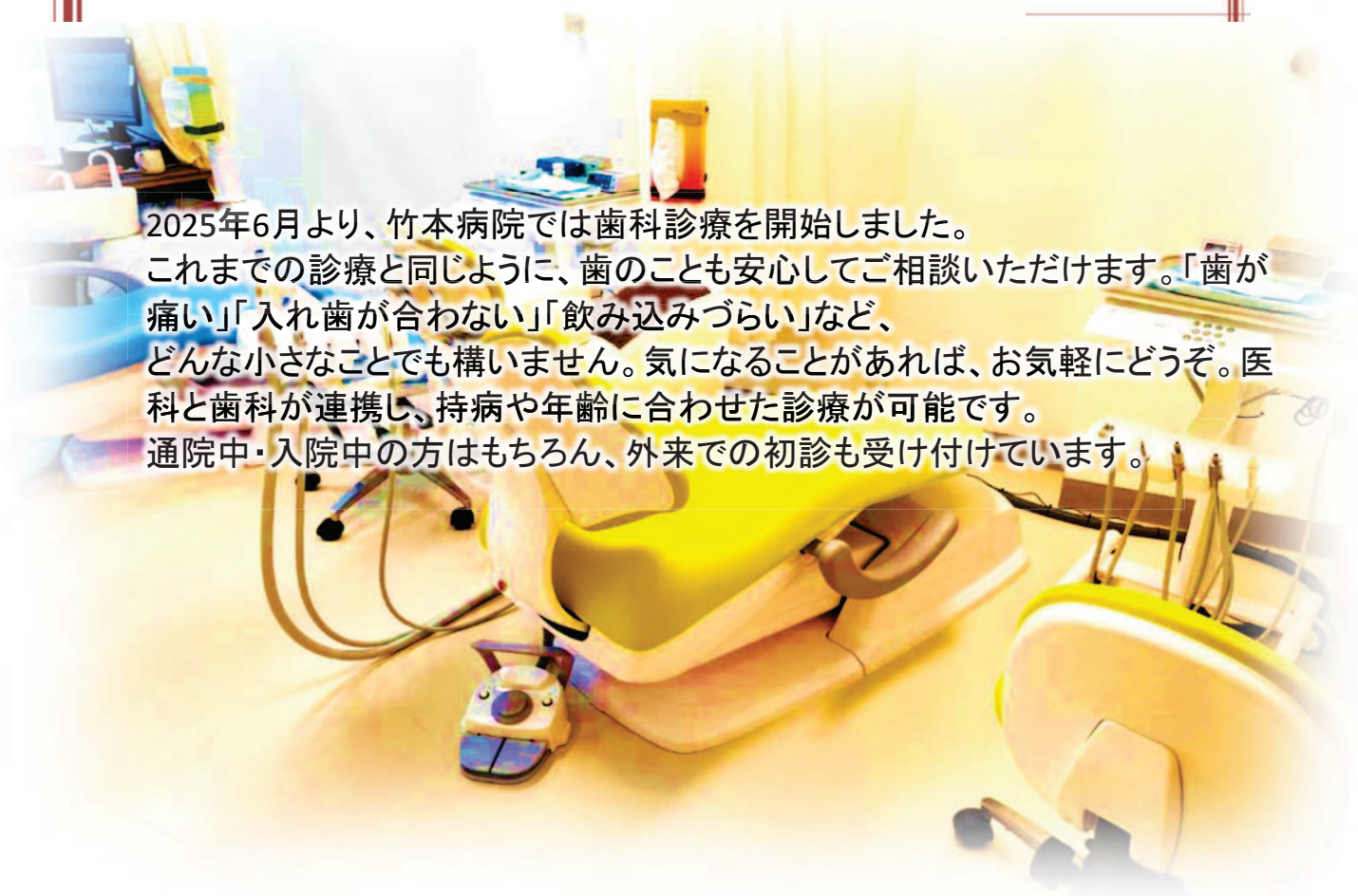


**第76号**

2025年7月  
発行

医療法人創治 竹本病院

# 竹本病院に歯科ができました



2025年6月より、竹本病院では歯科診療を開始しました。これまでの診療と同じように、歯のことも安心してご相談いただけます。「歯が痛い」「入れ歯が合わない」「飲み込みづらい」など、どんな小さなことでも構いません。気になることがあれば、お気軽にどうぞ。医科と歯科が連携し、持病や年齢に合わせた診療が可能です。通院中・入院中の方はもちろん、外来での初診も受け付けています。



小谷 正樹 医師

このたび竹本病院の歯科に着任いたしました。これまで地域の歯科医院や医療機関で、むし歯や歯周病の治療はもちろん、入れ歯の調整や口腔ケアなど、幅広い診療に携わってきました。お口の健康は、噛む・話す・笑うといった日常動作に深く関わっています。特にご高齢の方や持病のある方にとっては、歯や口の不調が全身の状態に影響することも少なくありません。医科との連携ができるこの環境で、皆さまの健康をお口から支えていけるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



朝日 紀之 医師

竹本病院で歯科診療を担当させていただくことになりました。歯科は「痛くなってから行くところ」と思われがちですが、本当はもっと早く、気軽に通っていただきたい場所です。むし歯や歯周病はもちろん、飲み込みづらさ、口の乾き、入れ歯の違和感なども、日常生活に大きなストレスになります。痛みや症状が強くなる前に気づき、対応することで、体の負担を減らすことができます。病院という安心できる環境の中で、皆さま一人ひとりに寄り添った診療を心がけてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

# 歯が悪くなると**体**も悪くなる？

皆さん、歯と体の健康って関係あると思いますか？

実は、歯のトラブルが全身に影響することは、医学的にもはっきりしています。

## 歯周病が関係する病気

**糖尿病**：歯ぐきの炎症が、血糖値を上げやすくします。

**心筋梗塞・脳梗塞**：歯周病菌が血管に悪さをすることも。

**誤嚥性肺炎**：高齢の方は、口の中の菌が肺に入りやすくなります。

## 歯を失うと、こんな変化も

食べづらくなり、栄養バランスが偏る

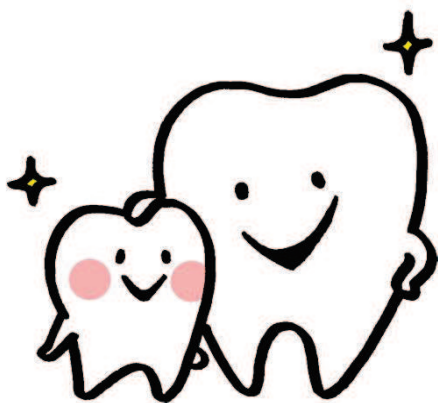
噛まないことで脳への刺激が減り、認知症リスクが高まる。入れ歯が合わないと、外出や会話が減り、社会的な孤立にもつながります。

## つまり、歯のケアは体の予防医療

歯の治療は「痛みがあるときだけ」ではなく、

「これ以上悪くならないようにするため」の通院もとても大切です。

特にご高齢の方や持病がある方は、口の健康が生活の質に直結します。



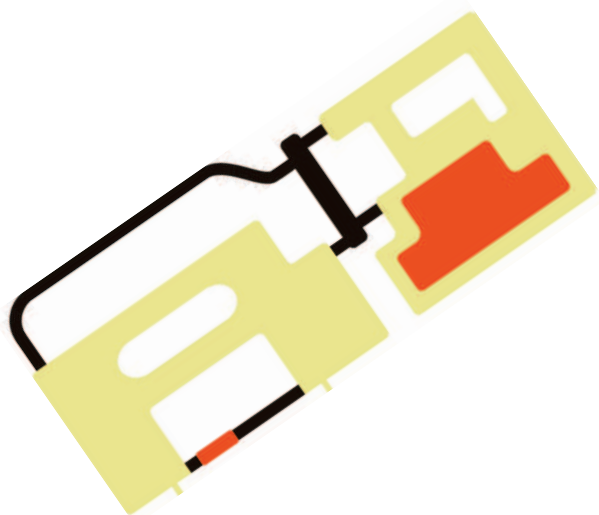
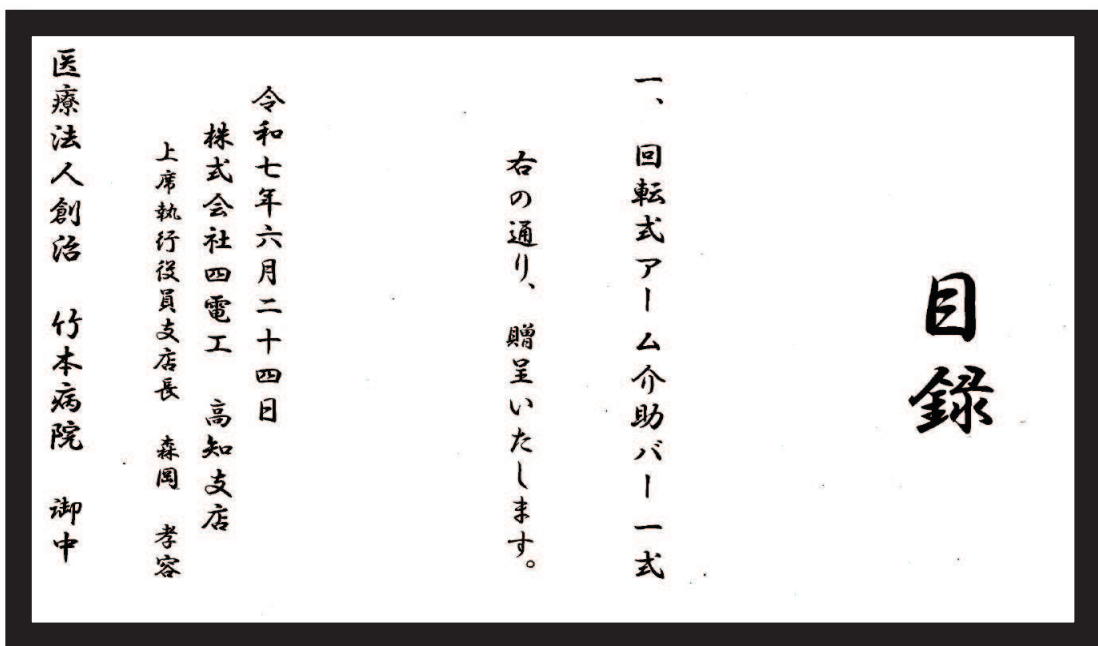
# 株式会社四電工高知支店様よりご寄付 を賜りました！

このたび、当院の施設整備に際し、株式会社四電工 高知支店様より、設備のご寄贈を賜りました。先日、同社のご担当者様ご来院くださり、まずは目録をご持参のうえ、寄贈の趣旨や経緯について丁寧に説明をいただきました。その後、日をあらためて実際の品をご提供いただき、職員一同、心より感謝の気持ちをもって受け取らせていただきました。

このようなご厚意は、当院職員にとっても大きな励みとなります。私たちの日々の業務の中で、「地域の皆さまや関係企業の方々を支えられている」という実感をあらためて深くする機会となりました。特に昨今の医療・福祉現場においては、限られた資源のなかで環境整備に取り組む必要があるため、こうした支援がいかに貴重であるかを再認識いたしております。

ご寄贈いただいた設備は、今後、患者様や利用者様の療養環境の中で、適切に活用させていただく予定です。設置場所や運用方法についても十分に検討し、より多くの方々の快適な療養生活や安全確保につながるよう活かしてまいります。

この場をお借りしまして、株式会社四電工 高知支店様のあたたかいご支援に、心より御礼申し上げます。今後とも変わらぬご厚情を賜りますよう、何卒よろしくご厚意申し上げます。



# ミクロネシアへ物資援助

以前にも何度か記事で紹介させていただきましたが、当院ではミクロネシア連邦と交流があり、今回もチューク州立病院へ医療用の防護服やマスク等、不足しがちなものの物資援助をさせていただきました。竹本病院はこれからも、互いに助け合いの精神をもってミクロネシア連邦と交流を図り、ミクロネシアだけでなく、地域の皆様にも気持ちの良いの医療施設として尽力していきます。



# 診療担当医表

		月	火	水	木	金	土	
内科	2診	午前	竹本 範彦	竹本 範彦	竹本 範彦	吉本 光広	竹本 範彦	温 璟 <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>10時まで</small> 温 璟 <small>10時から</small>	休診
	3診	午前	藤永 泰宏	吉本 光広	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
	4診	午前	吉本 光広	担当医	担当医	担当医	吉本 光広	-
		午後	担当医	-	-	-	-	休診
	5診	午前	-	-	-	-	橋本 大輔	-
		午後	温 璟	温 璟	中嶋 均	温 璟	橋本 大輔 <small>15時45分まで</small>	休診
	整形外科	4診	午前	休診	休診	休診	休診	高知大医師 <small>第1・3・5のみ</small>
	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
泌尿器科	6診	午前	水口 滋仁	水口 滋仁	水口 滋仁	水口 滋仁	休診	
眼科	午前	休診	休診	幡多けんみん病院 医師	休診	高知大医師	休診	
歯科	午前	小谷 正樹	小谷 正樹	朝日 紀之	小谷 正樹	小谷 正樹	休診	
	午後	小谷 正樹	小谷 正樹	休診	小谷 正樹	小谷 正樹	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。

循環器内科	竹本 範彦・藤永 泰宏
消化器内科	江川 徹・中嶋 均
内科	橋本 大輔
整形外科	高知大医師
眼科	幡多けんみん病院医師・高知大医師
脳神経外科	川田 祥子
泌尿器科	水口 滋仁
歯科	小谷 正樹・朝日 紀之

# 管理栄養士の健康レシピ



栄養科 科長 吉井智美



## ※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。また、ビタミンCには疲労回復効果もあります。

## ～ 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。

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。

### ゴーヤの選び方

「小ぶり」「ツブツブ」「ツヤツヤ」「固い」をしよう！

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、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

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。！



# ● 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

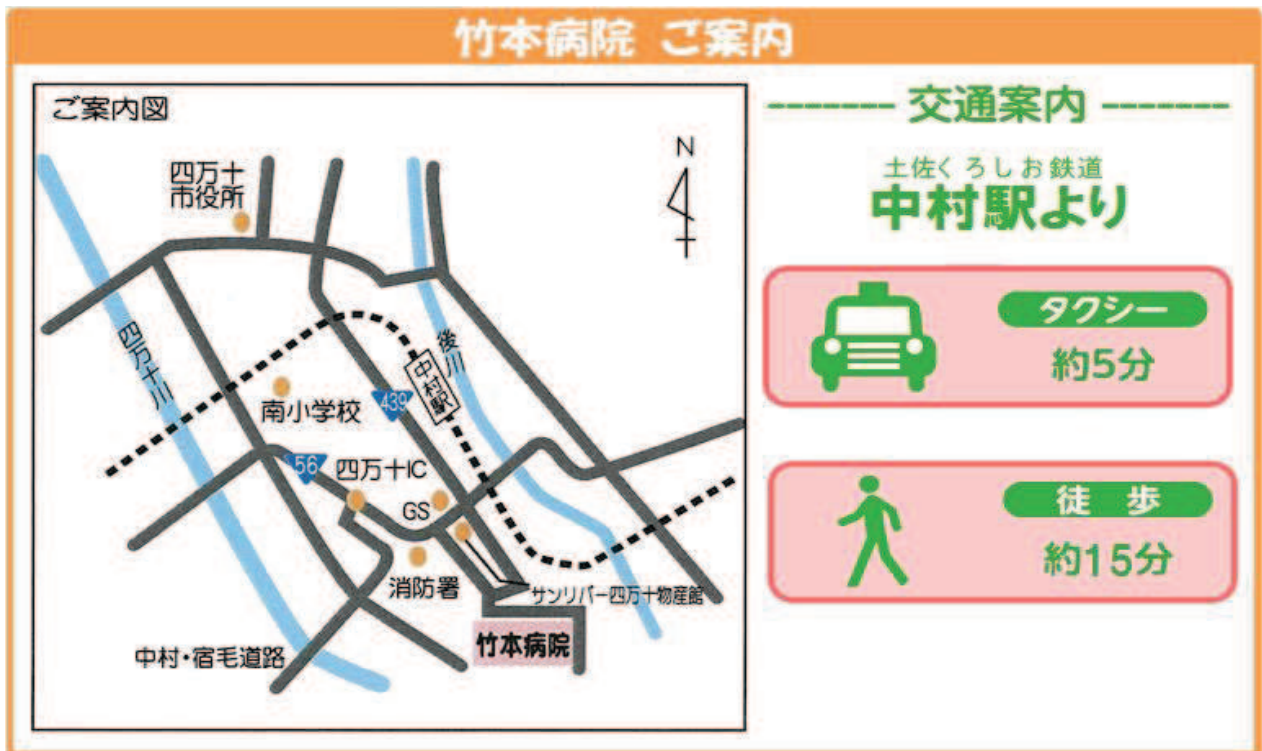
1. 地域に根ざした医療

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



## 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。そうした私達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76号 2025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

