

広報誌



菜の花だより

あなたのための医療でありたい



第42号
2016年10月
発行

医療法人創治 竹本病院

事務部長新任のご挨拶



はじめまして。8月1日付で事務部長に就任しました岡本展久（おかもとのぶひさ）と申します。高校卒業の18歳まで中村で育ち、その後東京に行き、学生生活と会社員生活を経験し、33年ぶりに戻って参りました。

今までの仕事は医療とは全くかけ離れた異業種からの就任であり、勉強不足の部分も多々あり、勉強の日々ではございますが、医療関係者とは違った視点から「患者様中心の医療」がどうあるべきか？という事を常に問いかながら病院業務に邁進したいと思っております。

少子高齢化がますます進む中で、医療を取り巻く環境の変化は今後一層激しさを増すものと思われます。

そういういた厳しい条件の中で、皆さまから信頼され、選んで頂ける『かかりつけ医療機関』として、地域の方々に安心・信頼の医療を提供していきたいと考えています。今後とも何卒宜しくお願ひ致します。

事務部長 岡本展久

CLINIC

・外壁の塗り替え工事を行いました



Before



After

長年の風雨により、外壁塗装の老朽化、汚れが目立っていた為、今年7月上旬から8月上旬にかけて、当院の外壁を塗りかえました！ 作業中は、患者様方にはご迷惑をおかけしましたが、皆様のご協力もあり、外観がキレイに生まれ変わりました。ご協力ありがとうございました。

今年も よさこいがやってきた！

竹本病院



9月24日（土）よさこいの「バイタルフス&テクノクラフト」さん達が昨年に引き続き、当院に踊りを披露しに来てくれました。

「よさこいの良さを知ってもらいたい」「体の不自由な人にも楽しみになるものを持ってもらいたい」という情熱のもと各施設、医療機関で頻繁に活動中です。

このチームには当院のリハビリテーション科スタッフも多数参加しており、皆さん一生懸命踊ってくれていました。当日は、大変あつい日でしたが、玄関前に大勢の人が見に来てくれていました。



インフルエンザ予防接種やってます！

※市町村の助成対象は、H28年10月1日～H28年12月31日までです。

●予防接種を希望される方は受付、または外来看護師までお申し出ください。



1,100円（助成対象者）

- ・65歳以上
- ・60歳から64歳で特定の疾患のある方
(詳しくは受付や看護師にお尋ねください)

3,000円（助成対象者以外）

- ・市町村の助成対象以外の方は、自費診療となります。



冬に備えて ノロウイルス特集！



ノロウイルスってなに？

ノロウイルスは毎年11～1月に流行する、感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。主にヒトの手指や食品などを介して感染し、おう吐、下痢、腹痛などの症状を引き起します。ノロウイルスの治療薬や予防のワクチンはなく、特に抵抗力の弱い子どもやお年寄りは吐いた物を喉に詰ませたり、肺に入つて肺炎を起こして死亡するケースもあるので注意が必要です。またノロウイルスは感染力が非常に強く、感染者の吐物やふん便中に含まれる数百万～数億個のうち、わずか10～100個程度で感染すると言われています。このように非常に強力なウイルスとして知られ、少量でも感染能力があるばかりか、今年主流となっている新型ノロウイルスは、過去に一度ノロウイルスに感染していても免疫がつかず、何度でも感染する可能性があります。

発生時期はいつ頃？

夏場に発生する事例もありますが、感染性胃腸炎は例年10月頃から増え始め、12、1月に流行のピークをむかえます。

どうやって感染するの？

ノロウイルスには下記のような感染経路があります。

汚物による接觸感染	汚物による飛沫感染	調理による接觸感染	食事による感染	飲料水による感染
感染者のふん便や吐物から、手指を介して感染する。	吐物による消毒が不十分で、乾燥して空気中に舞い上がったウイルスを吸い込んで感染する。	感染した人が調理をする事で、食品や食器、調理器具を通じて感染する。	ウイルスに感染した牡蠣や二枚貝を、十分に加熱処理せずに食べて感染する。	ウイルスに感染した井戸水や、簡易水道水から感染する。

感染するとどうなるの？

感染すると、1～2日で発症。吐き気、おう吐、下痢、腹痛などを引き起し、発熱することはあっても、高熱になることはあまりありません。通常、これらの症状が1～2日続いた後、自然に回復しますが、高齢者や子供の場合は、1日に20回以上の下痢をおこし、脱水症状などで入院が必要となることがあります。また、感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。しかし、そんな人のふん便にも発症者と同じくらいウイルスが潜んでいるため、二次感染の予防対策に注意が必要です。



感染を防ぐための予防対策

手洗いをしっかり行いましょう！

手洗いは手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。帰宅時や調理を行う前、食事前、トイレの後に、流水と石鹼による手洗いを行いましょう。また、手洗い場や水道が近くになく、すぐに手洗いが出来ない場合は消毒用エタノールを使って消毒を行いましょう。



■ 最も洗い残しをしやすい部分
■ やや洗い残しをしやすい部分

食品はしっかり加熱して！

食事はなるべく火を通したものをいただきましょう。特に貝類(主に牡蠣、シジミ、アサリなどの二枚貝)はしっかり加熱した状態であれば感染しませんが、お年寄りや子供、大人であっても体調の悪い人が、生や不十分な加熱状態で食べると、感染するリスクが高まります。二枚貝を食べるときは、中心部まで十分加熱 調理(85~90°Cで90秒以上)しましょう。抵抗力の弱い高齢者や赤ちゃんは避ける方が無難です。一般的にウイルスは熱に弱く、加熱によりウイルスは失活します。



キッチンや調理器具の消毒！

調理台や非金属製の調理器具は洗剤などを使用して十分に洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウム(0.02%以上)で浸すように拭き取ります。ただし次亜塩素酸ナトリウムは金属を腐食(さび)させる性質があるので、包丁などの金属製調理器具や食器類はアルコールによる二度拭き、または、熱湯(85°Cで1分以上)による加熱が有効です。



頻繁に手で触れるものを清潔に保つ！

ドアノブや手すり、トイレ、イスなど、家族皆で使用する共有箇所のウイルス除去も大切です。

二次感染を防ぐ！

感染者のふん便や吐物を間違った方法で処理をすると、処理に携わった人に二次感染する恐れがあります。感染に十分に注意しながら、スピード一かつ、確実に行いましょう。ふん便や吐物を処理をする場合は、部屋を十分に換気し、使い捨ての手袋やマスクをつけ、タオルやペーパータオルなどで吐物を除去します。その後、次亜塩素酸ナトリウム(0.1%)やアルコールで消毒します。おむつや拭き取りに使用したタオルやペーパータオルは、ビニール袋に密閉し、漏れないようにして廃棄しましょう。



管理栄養士の健康レシピ

～秋のさんま編～



栄養科 科長 吉井智美

秋刀魚は、北太平洋で水揚される秋の鮮魚です。旬のサンマは脂ののりが良く、塩焼で食すのが秋の味覚の代表格。秋刀魚は餌を食べてから排出するまでの時間が短いために、内臓にえぐみがなく、塩焼時に「はらわた」も美味しく食べられるのが特徴です。

焼くとジュージューと脂が落ちるほど、丸まると太った旬の秋刀魚。その脂にはコレステロールを減らし、脳血栓や動脈硬化、心筋梗塞、高血圧などの予防効果の高い、DHAとEPAといった不飽和脂肪酸がたっぷりと含まれています。そして皮膚や粘膜を丈夫にするビタミンAの一種であるレチノールが多く含まれていますが、最近の研究では、このレチノールにガン予防効果があることもわかっています。

✿主な有効成分とその効用✿

●さんまの栄養素(食材100g当たり)

・たんぱく質	… 18.5g	・ビタミンA	… 13μg
・ビタミンD	… 19μg	・ビタミンE	… 1.3mg
・ビタミンB2	… 0.26mg	・カルシウム	… 60mg
・EPA	… 844mg	・DHA	… 1400mg

サンマは高カロリーですが、身体に良い脂がたっぷり！血液をサラサラにし血栓を予防したりするEPAや、アルツハイマー病を予防するDHAが豊富です。また、必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質のタンパク質や貧血予防に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、また骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとの吸收を助けるビタミンDも多く含んでいます。

●効果効能

高血圧予防、ボケ予防、動脈硬化予防
貧血予防、老化予防、がん予防

材料(1人分)

さんま	70g (1尾)
小麦粉	小さじ3分の2弱
サラダ油	小さじ2分の1
★梅ぼし	1g
※種を取って果肉を叩いたもの	
★しょうゆ	小さじ2分の1
★酒	小さじ2分の1強
★みりん	小さじ2分の1
★砂糖	小さじ3分の1

- (1) ★の材料をすべて合わせておく。
- (2) さんまは三枚におろし、腹骨をそぎ取り、長さは半分に切る。小麦粉を両面にまぶしてはたく。
- (3) 熱したフライパンにサラダ油を入れ、さんまの皮目の方を下にして並べる。
- (4) 皮にこんがり焼き目がついたら、ひっくり返して、裏面も焼いて火を通す。
- (5) フライパンの油をキッチンペーパーなどで軽くふきとてから、★を合わせたものを加える。ざっと全体をからめて出来上がり。。

～さんまの梅照り焼き～



スタッフ
募集集中

募集職種

看護師・作業療法士



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努める取り組みでいます。

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。
(委託託児所有り)
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日々ある為、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

平成28年10月現在

	2診	3診	4診	5診
月	午前 竹本 範彦	藤永 泰宏		六浦 聖二
	午後 竹本 範彦	江川 徹		六浦 聖二
火	竹本 範彦	門元 俊樹 <small>第2・4・5のみ 橋詰 顕正 第1・3のみ</small>	山本 さくら	
	午前 竹本 範彦	門元 俊樹	橋詰 顕正	
水	午前 竹本 範彦	藤永 泰宏	橋詰 顕正	六浦 聖二
	午後 竹本 範彦	江川 徹		六浦 聖二
木	午前 竹本 範彦	江川 徹	山本 さくら	六浦 聖二
	午後 竹本 範彦	藤永 泰宏	天野 絵梨	六浦 聖二
金	午前 竹本 範彦	藤永 泰宏	天野 絵梨	
	午後 橋詰 顕正	竹田 修司	天野 絵梨	
土	竹本 範彦 <small>第1・3・5のみ</small>	竹本 育聖 <small>第1のみ 渡邊 利泰 第3のみ</small>		
	午前 竹本 範彦			

循環器内科	竹本 範彦・藤永 泰宏・竹田 修司
内科	六浦 聖二・門元 俊樹・山本 さくら・橋詰 顕正
消化器内科	江川 徹
神経精神科	田中 啓介
内分泌内科・腎臓内科	天野 絵梨
総合内科	渡邊 利泰・竹本 育聖
呼吸器内科	江口 誠一

■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

ご案内図



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42号 2016年10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



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。