

広報誌



菜の花たより

あなたのための医療でありたい



第48号
2018年4月
発行

医療法人創治 竹本病院

～ 医師着任のお知らせ～

中嶋 均 医師

内科・消化器内科

前 前 東邦大学医療センター大森病院

先端健康解析センター 教授

診察日：水曜日(午後)・木曜日(午後)・金曜日(午後)

橋本 大輔 医師

内科・内分泌内科・腎臓内科

診察日：木曜日(午後16:00～)

金曜日(午前、午後16:00まで)

～ 春のニューフェイス紹介～



西村 啓示
リハビリテーション部
言語聴覚士
趣味はボルタリング、筋トレ、読書です。宜しくお願ひします。



福田 千紗
リハビリテーション部
作業療法士はじめまして！一生懸命がんばりますので宜しくお願ひします。



井上 真菜美
リハビリテーション部
作業療法士
趣味は手芸です。精一杯頑張っていくので宜しくお願ひします。



朝日 翔太
リハビリテーション部
理学療法士
私の趣味は映画観賞です。宜しくお願ひします。



畠山 蒼樹
リハビリテーション部
理学療法士
患者様の笑顔のために一生懸命がんばります。



田辺 由夏
看護部
正看護師
趣味は体を動かすことです。宜しくお願ひします。



山岡 瑞穂
看護部
正看護師
趣味は歌う事、踊ることと舞台を観る事です。



森本 圭介
看護部
正看護師
皆さんよろし
くお願ひ致し
ます！



浅野 美佳
看護部
看護補助
皆さんと力
を合わせて、
頑張りたい
と思いま
す！



谷村 真理
竹本病院訪問看護ス
テーション
正看護師
私は人が好きです。
地域の方が充実し
た時間を過ごせる
ように、チーム皆で
協力していきます
ので宜しくお願ひし
ます。



寺尾 和歩
看護部
正看護師
釣りが好きです。
よく海で素振り
をしています！



本多 日夏莉
看護部
正看護師
趣味は音楽を聴く
ことです。宜しくお願
ひします。



田口 智啓
看護部
正看護師
五島列島から
きました。マク
ドナルドでの
社会経験を通
して…



東浦 大二郎
看護部
正看護師
以前は介護の
仕事をしていました。
宜しくお願
ひします。



三原 健治
看護部
正看護師
精一杯業務
に励みます！
宜しくお願
ひします。

地域の皆さんに貢献できるよう、
精一杯がんばります！





地下理学療法室

開設しました！



当院地下フロアに新たに理学療法室を開設致しました。

広々とした明るい室内には、大画面の4K液晶テレビを設置しており、患者さんにやさしいとした空間でリハビリテーションを受けて戴けるようになっております！



職員食堂もリニューアル！

職員食堂も新たにリニューアルし、おしゃれな食堂に生まれ変わりました！お昼になると皆で楽しくここで過ごしています。



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



✿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2ケタも多く含んでおり、また鉄もほどほどに含んでいる為、アスパラガスは貧血の方にたいへん良い野菜です。

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。

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で、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り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！

～焼きアスパラのにんにく醤油あえ～

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
にんにく 1~2かけ

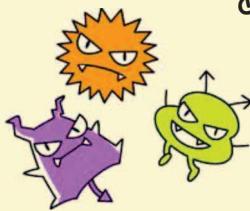
(1)アスパラガスは洗って根元の太い方を2cmくらい切り落とし、さらに根元4cmほど皮をむく。手にオリーブ油をつけ、アスパラガスに薄く塗る。手で塗ることで、油の摂取が少量で済む。

(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ウルに入れる。

(3)に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)に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。





あたたかくなつきましたが…

春に流行しやすい 感染症にご注意！



春というと、「温かいし、感染症なんてないんじゃないの？」と考えがちです。でも春に流行する感染症もあります。ご注意ください。

春は体調を崩しやすい季節です。よく「木の芽どきは体調を崩しやすい」って言いますよね。なぜ体調を崩しやすいかというと、春は体力が落ちやすいのです。春は冬用の体を夏用に変えるときです。この時に代謝が増えるので、その代謝に体力を取られてしまう時が多いのです。

なぜ春は体力が低下するの？

- ・あたたかくなり、日照時間も長くなる為、外出する機会が増える。
- ・新生活、新学期で生活のリズムが変わる。また無理をしやすい。
- ・昼間と夜の気温差が大きい。
- ・花粉症などのアレルギー症状により免疫力が低下しやすい。
- ・温かくなり、感染症に対する意識が低くなる。
- …などなど

・麻疹(いわゆる“はしか”)

【感染経路】空気感染

【症状】発熱、せき、鼻水、眼脂、結膜炎、発しん

【潜伏期間】10日～12日

【予防方法】ワクチン接種、手洗い、咳エチケット

【その他】20～30代の成人は免疫が十分でない方が多く、また年代的に妊娠、子育て世代であるとともに、社会的にも活動が活発になるため、本人が麻疹に罹患しやすいだけでなく、感染を拡大しやすいということで、国立感染症研究所からも注意が出されています。

感染症の予防・拡大防止は、社会全体で取り組んでいくことが大切です。手洗い、うがい、バランスのとれた食事、適切な運動や睡眠、予防接種などで抵抗力を高めましょう。また、体調が悪いときは早めに休む、不要な外出を避けるなどで感染を拡げないように心がけましょう。



上記症状が出た場合はお早めに
医療機関で診察をうけましょう

春に流行しやすい感染症

・麻疹(いわゆる“はしか”)

・風疹

・インフルエンザ(通常春先まで流行は続きます)

・感染性胃腸炎(ノロウイルス、ロタウイルスなど)

・マダニ媒介感染症(重症熱性血小板減少症候群・SFTS)

・感染性胃腸炎(ノロウイルス、ロタウイルスなど)

【感染経路】空気感染、接触感染

【症状】下痢、嘔吐、発熱など

【潜伏期間】1～3日程度

【感染拡大予防方法】十分な手洗い、タオルの共有はしない。食材を十分に加熱(85°Cで1分以上)する。

便や吐物の処理：マスク、ガウン、手袋を着用する。消毒は塩素系消毒薬(ハイター、ブリーチなど)

・マダニ媒介感染症

(重症熱性血小板減少症候群・SFTS)

【感染経路】マダニにかまれることで感染

【症状】発熱、腹痛、嘔気、嘔吐、食欲不振、頭痛、筋肉痛、出血症状など

【潜伏期間】1～3日程度

【予防方法】野外での作業の際は手、足、首など肌の露出を少なくする。

竹本病院陸上部 始動!!

幡多地域近隣の駅伝大会、四万十川うしトラマラソンなど地域の大会に参加していきます。ご声援よろしくお願ひします。



竹本病院陸上部の挑戦!!

昨年9月にある職員の「足摺駅伝に参加しましょう！」の予期せぬ発言から、軽い気持ちで足摺駅伝への参加を決めた10名の部員。日々の仕事のあとにトレーニングを積みつつ、TBS系列で放送された「○王」に刺激を受け、年末年始に毎週のように放送される駅伝大会を見ていくうちに、“といあえず参加”から、少しでも上を目指したいと野望を秘めるメンバーに生まれ変わった。竹本院長より、コニホーム、アップスーツを提供して頂き、中途半端な結果で終えることが許されない状況に……。そして当日を迎えた。

足摺駅伝へ!!

2月11日に行われた今年の足摺駅伝大会は50回を迎えた記念大会で、参加36チームと例年より多くのチームが参加した大会でした。また、50回大会記念チームとして高知県縁の陸上選手と土佐清水市長との混合チームも結成され、記念大会だけあって華やかな開催であった。大会の雰囲気に完全に飲み込まれていた部員を奮い立たせたのは、1区から3区の前半メンバーの力走があった。各チームともに前半区間に実力者を集める傾向にある中で、前半総合17位と予期せぬ？！好成績で前半を折り返すことができました。さらに復半区間4区から6区のメンバーは、前半メンバーの勢いを受け継ぎ、100%以上の実力を發揮して復半総合10位の好成績でゴールになりました。最終成績は目標にしていた15位以内を大幅に上回る11位の結果に安堵の色を浮かべつつ、来年はもっと上を目指そうという意気込みを得る大会となりました。



次なる挑戦へ…

3月4日に黒潮町で行われた、四国のみち駅伝にも参加し、総合6位の成績でメンバー全員怪我もなく終えることができました。沿道からの暖かいご声援も頂く場面もあり、地域の皆さんに感謝しつつ、10月にある四万十川うしトラマラソンの出場を目指に取り組んで行こうと思います。



