

みなさんと共に 竹田病院つうしん

ふれあい

Hospital public information magazine



TAKEDA
general hospital

VOL.158

2020

新春

(1・2月)号



いつも元気な「院内保育所」の子どもたち

竹田綜合病院

<http://www.takeda.or.jp>

contents

理事長 年頭のごあいさつ

動脈硬化と四肢血圧検査

人間ドックのすすめ

第18回竹田地域医療フォーラム

漆刷毛職人

年頭のごあいさつ

皆様におかれましては、健やかに新年を
お迎えのことと謹んでお慶び申し上げます。



理事長 竹田 しゅう 秀

昨年は台風や水害による大きな被害が各地で起きました。福島県内でも被害を受けた地域が多くありました。被災された皆様に心よりお見舞いを申し上げますとともに一刻も早い復旧をお祈りいたします。

明るい話題としては9月20日から約40日間にわたり、ラグビーワールドカップが日本で開催されたことがあげられます。アジアで初のラグビーワールドカップであり、成功するかどうか心配もありましたが、日本代表がアイルランド、スコットランドという強豪を破り、予選を全勝してベスト8になったということもあつて大変盛り上がったと思います。

東京の繁華街でも大勢の海外のサポーターを見かけましたので、観光面の効果も大きかった印象です。今回のワールドカップによってラグビーファンが増え、子どもたちがプレイをすることでラグビー人氣が定着するとともに、将来また日本でワールドカップが開催されることを期待したいと思います。

ラグビーの特徴的なルールに、ボールは前方（相手ゴール方向）に投げることができないというものがあります。前方にボールをパスするとスローフォワードという反則になり、相手ボールのスクラムになります。したがって真横か後方の味方にパスをして前進する必要があります。これは組織に例えると、組織（病院、会社など）の理念や価値観、ビジョンなどを（ラグビーのボールのように）若い年下の人（後輩）に引き継いでいくこと



明るく落ち着ける室内(かをり)



12月にオープンした小規模多機能型居宅介護「オレンジ」
看護小規模居宅介護事業所「かをり」が入居する施設

に例えられると思います。組織において人を育てること、組織の目に見えない大切な精神を継続していくことの重要さを象徴していると言えます。また今回の日本代表チームは31名中外国人選手が15名で、日本を入れて7か国の選手で構成されていました。そのようなメンバーをまとめるために、キャプテンのリーチ・マイケル選手がかかげたスローガンが「ONE TEAM」でした。まさにそのス



機能の充実をはかり移転新築した総合発達支援プラザ「ふらっぷ」

ローガン通りのまとまりを発揮してくれたと思います。こちらの「ONE TEAM」の精神もスポーツチームに限らずどんな組織にも通ず



バランス感覚を養う遊具「ふらっぷ」



外遊びもできる中庭「ふらっぷ」

る考え方です。

続いて行われた野球のプレミア12では、日本が優勝しこちらも盛り上がりました。今年はいよいよオリンピック・パラリンピックが開催されますので、昨年に引き続きスポーツで盛り上がる1年となりそうです。

竹田健康財団では、一昨年の創立90周年にあたって「VISION TAKEDA-2020」を策定いたしました。その中で「地域包括ケアシステムの構築」を事業の大きな柱として掲げています。昨年はその第一歩として、12月に小規模多機能型居宅介護「オレンジ」、看護小規模多機能型居宅介護事業所「かをり」、総合発達支援プラザ「ふらっぷ」の3施設をオープンいたしました。「オレンジ」と「かをり」は訪問と通所と短期入所を備えた高齢者用の施設で、「かをり」は訪問看護の機能も備えています。「ふらっぷ」は児童の発達支援の施設ですが、この度新築するとともに機能の拡充をはかりました。

これらの施設によって会津地域の皆様により安心して暮らせることを念願しております。

本年も更にVISIONの実現にむけて各種の事業に取り組んでまいりますので、ご指導を賜りますようしくお願いいたします。

結びになりますが、本年が皆様にとって健康で健やかな年であることをご祈念申し上げます。

リレー | 放 | 射 | 線 | 科 | 日 | 記 |



放射線科 入職1年目

さとう みゆう
佐藤 美優

私が所属している放射線科の業務は、画像診断分野と放射線治療分野の大きく2つに分けられています。画像診断分野の中に一般撮影検査、CT検査、MRI検査、マンモグラフィ検査、血管撮影検査、PET検査、R-検査といった検査があります。

診療放射線技師1年目の私は、画像診断部門での検査を一通り研修しています。今回は、実際の業務を紹介させていただきます。

一般撮影検査では、主に胸部や腹部、骨の撮影を行っており、観察したい部位や検査の目的を正確に把握し、最適な画像を医師に提供することが大切です。どうしても、より良い画像が撮れるのかを考え、工夫し撮影を行っています。

次に全身の断面像が撮影できる

CT検査では、造影剤の注入タイミング、X線量のコントロールを行っています。また、撮影以外にも画像解析という多断面の画像や立体的な3D画像を作成し、病変の位置や形状、範囲などが診断しやすいような画像を提供しています。

X線を使用せず、強い磁気と電波を利用して画像が得られるMRI検査があります。1回の検

高い技術と知識で診断や

治療に必要な画像が撮影

できるよう日々努めます

査で様々な画像を得ることができ、病変に合わせどの画像が必要

か判断し撮像します。この検査は他の検査と比べ、検査時間が長く体動に弱い検査のため、患者さんへの声かけを大切にしています。

その他にも心臓カテーテル検査という、医師がスムーズに検査・治療が行えるようにサポートする



ことが重要な検査もあります。

診療放射線技師は、以上のような検査を行うだけではなく、画像診断のサポートや放射線量の管理など、業務の範囲は幅広いですが、医療技術者として高い技術と知識を身に付け、診断や治療に必要な画像を迅速かつ正確に撮影できるように日々努めています。

当科は、日中は予約検査、夜間は緊急検査と昼夜問わず必要な検査ができる体制を整えており、24時間365日眠らない現場です。そんな目まぐるしく検査を行う当科に、佐藤さんは昨年4月に入職しました。初めは小柄で華奢な印象を受けましたが、直ぐに芯のしっかりとした技師だとわかりました。「言葉は立ち居を表す」と言いますが、彼女の言葉からは思いやりの気持ちや、真剣に仕事へ取り組む姿勢、覚えた技術を活かそうとする向上心がうかがえます。医療はこれからも多方面で進歩を続けますが、周囲を引っ張っていく存在になっていくことを期待します。

放射線科実習教育担当係長

らと
かこ
上
司
と
ひ

二瓶 陽子
にへい ようこ



はじめに

今年も寒い時期になりました。この時期に脳卒中や心筋梗塞など血管が原因の病気が多くなりま
す。動脈硬化はそういった病気の
原因の一つとなります。今回は下
肢の血管の詰まり（下肢閉塞性動
脈硬化症）や動脈硬化の程度
（CAV）を評価する検査であ
る四肢血圧検査を紹介します。

動脈硬化とは

動脈硬化とは、動脈の壁にコレ
ステロールや中性脂肪などが溜ま
ることで、動脈の弾力性や柔軟性
を失い、詰まりやすい状態になる
ことをいいます。動脈硬化は自覚
症状がないまま進行し、脳卒中や
心筋梗塞といった生命に関わるさ
まざまな病気を引き起こすことか
ら「サイレントキラー（沈黙の暗
殺者）」とも呼ばれています。

動脈硬化が進行する原因は、主
に加齢や生活習慣病です。高血
圧・糖尿病・脂質異常症といった

生活習慣病は、血管に負担をか
け、血管を傷つけて動脈硬化を促
進します。

四肢血圧検査とは

仰向けに寝た姿勢で、四肢の血
圧（両手両足）と脈波を同時に測
定します。脈波が血管内を伝わる
速度を見ることで、下肢の血管の
詰まり（ABI）と動脈硬化の程

動脈硬化と四肢血圧検査

度（CAV）を算出します。検
査時間は約10分です。

ABI（Ankle brachial Index）
とは「足首（Ankle）と腕
（brachial）の血圧の比（Index）」
を計算したものです。正常な場合
は、両腕と両足の血圧を測ると
足首のほうがやや高くなります
（0.9～1.3）。両足の血圧が両
腕の血圧よりも明らかに高い場合

（ABI＜1.4以上）は動脈硬化
が疑われます。動脈に狭窄や閉塞
がある場合は閉塞部分より末梢側
の血圧は低下するのでABIは低
下します（ABI＜0.9未満）。動
脈の狭窄や閉塞は主に下肢の動脈
に起きることが多いため、上腕と
足首の血圧の比によって狭窄や閉
塞の程度がわかります。

CAV（Cardio Ankle Vas-

●臨床検査科
生理機能検査室室長

星 勇喜
ほし ゆうき

cular Index）とは「心臓（Cardio）
から足首（Ankle）までの血管
（Vascular）の硬さを反映する指
標（Index）です。動脈硬化が進
行するほど高い値となります。大
動脈の進展性の低下（動脈硬化の
進行）に伴い値は低下します。

おわりに

動脈硬化は進行すると改善する

ことが難しく、現在治療に用いら
れる薬剤では、その進行を遅らせ
ることしかできません。そのため
動脈硬化は、進行の度合を定期的
に確認し、進行を早める危険因子
をなるべく減らすことが非常に重
要です。

CAVI基準値		ABI基準値	
8.0未満	正常範囲	1.4以上	動脈硬化の疑い
8.0～8.9	境界域	0.9～1.3	正常範囲
9.0以上	動脈硬化の疑い	0.9未満	狭窄、閉塞の疑い

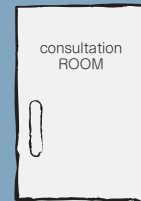


竹田健診センター センター長

芳賀 靖

はが やすし

きょうは
竹田健診
センター
です



こんにちは
診察室です。

人間ドックのすすめ

予防医学について

医療は、大きく2つに分けることができます。つまり、「予防医学」と「治療医学」に分けられると言えます。昨今、メディア等では、医学は、iPS細胞に代表される研究、そして、そこからつながる治療に目が向けられていきます。しかしながら、病気には予防しうるものがあること、また、早期発見により完治しうるものがあり、治療医学と同じくらい、予防医学は大切であると言えます。

ものでは、予防医学とはどういったものでしょうか、考えてみましょう。まずそれぞれ、個々が健康に気を使い、病気や怪我などから予防することが、基本となります。しかしながら、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、早期には症状はなく、また、症状のないまま経過することも多く、これら生活習慣病が引き金となって、脳梗塞や脳出血などの脳卒中、狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患となって、初めて症状を呈することも少なくありません。また、がんなどの悪性腫瘍も

早期には症状を呈することは少なく、進行して初めて症状を呈することも珍しくありません。脳卒中や虚血性心疾患などは生活習慣病を予防、または、適切に管理することにより、ある程度予防が可能であり、また、がんなどは、早期に発見することにより、根治が可能なものもたくさんあります。こういった疾患を見つける、あるいは、健康状態を確認するための手段として、健康診断や人間ドックなどがあります。

健康診断と人間ドックの違い

健康診断は、ほとんどの人が毎年受けることになっています。というのも、企業などの事業主は、雇用者に対して健康診断を受けさせる義務があり、雇用者も健康診断を受ける義務があり、法律にも明記されています。また、自治体などが主導して行う住民健診もあります。しかしながら、毎年、会社などの健康診断を受けているので安心かというと、そうではなく、健康診断ですべてを網羅して

「人間ドック」についてご説明します。

いるわけではなく、やはり、十分な面も多々あります。

これに対して人間ドックは、任意ですが、疾患に対し広く網羅していると言えます。身体測定（内臓脂肪検査も含めて）、血圧測定、血液検査、胸部X線検査、心電図、上部消化管内視鏡検査、腹部エコー検査、眼底検査、男性では前立腺検査、女性では子宮がん・乳がん検診などに加え、脳ドック、肺ドック、PET（陽電子放射断層撮影）検査、骨密度検査、動脈硬化検査、甲状腺エコー検査など多数オプションも用意しており、100%とは言えませんが、様々な疾患の予防・早期発見に対応できるといってもよいでしょう。また、コースによっては、整形外科診察、耳鼻科診察、歯科診察などを受けられるものもあります。

次に、いくつかオプション検査についてご紹介いたします。

脳ドック

脳卒中の多くは、発症してしまつと、後遺症を残すことが多いと

言えます。また、認知症に関しても、現在、有効な治療法はなく、認知症にならないように対処する、進行を遅らせるといったことが治療の中心となっています。

脳ドックを行うことにより、脳卒中や認知症の危険があるかどうか、また、くも膜下出血の原因となる脳動脈瘤、さらには、脳腫瘍などを同定し、発症前に対処することも可能となります。

具体的には、頭蓋・頸椎X線撮影、MRI、MRA、頸動脈エコー検査などを施行します。宿泊ドックのオプションとしても施行できますし、単独コースとしても用意しております。加えて、MCI（軽度認知障害）スクリーニング検査や遺伝子（APOE遺伝子）による認知症のリスク検査の導入も予定しております。

肺ドック

通常の胸部X線検査のみでは、肺がんの早期発見も困難であり、このため、肺がんの予後を悪くしています。早期発見により治療率を高めることができるがんの一つ

と言えます。

胸部CT検査を行い、肺がん、前がん病変、炎症性病変などを同定し、呼吸器科の専門医につなげることが可能です。肺ドックに関しても、宿泊ドックのオプション、単独コースを用意しております。

PET（陽電子放射断層撮影）健診

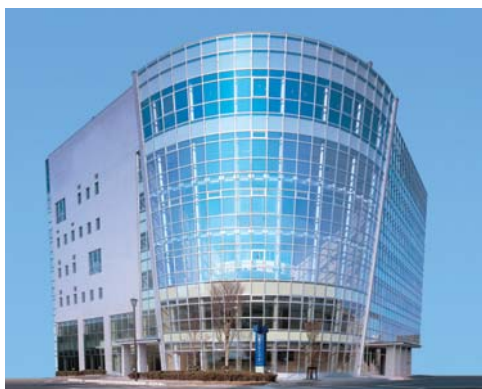
がんなどの悪性腫瘍の発見、また、病変の悪性度の予測などに寄与しています。メリットとしては、CTやMRIは区域ごとの撮影で全身を同時に撮影することが困難ですが、PETは、全身を一度に撮影できます。デメリットとしては、早期のがんや小さな病変では同定が困難なこと、悪性腫瘍以外（炎症など）でも陽性に写る場合もあります。

PET健診も、宿泊ドックのオプション、単独コース（いくつかのコース設定あり）を用意しています。

おわりに

以上、簡単ではありますが、人間ドックのご紹介をいたしました。人間ドックにより、すべて確定診断でき、即治療というわけではなく、そこから、さらに精密検査は必要となりますが、予防医学という点では、非常に有効な手段と考えます。

また、今後、病気の早期発見のための新たなスクリーニング検査も随時導入していくことを検討しています。是非、人間ドックを受け、健康でよりよい生活を送られてみてはいかがでしょうか。



山鹿クリニック6階にある竹田健診センター

あつた介護

看護小規模多機能居宅
介護事業所『かをり』

昨年12月、当財団において新たに2つの多機能型介護事業所がオープンしましたので、ご紹介いたします。

『かをり』は、住み慣れたご自宅や地域での暮らしを変えることなく、続けていけるよう「第2の家」となる事業所です。これまで竹田訪問看護ステーションで行っていた「訪問」に「通い」「泊まり」が加わり、全てを馴染みの看

護師・介護職員が担当するため、安心してご利用になれます。登録定員は29名、1日あたり通い15名、泊まり7名となっています。

竹田訪問看護ステーションをご利用されている方に限り、利用登録者以外でもご家族の介護疲れや、急な用事が出来てしまい誰にも頼める人がいない…という時に、泊まりをご利用することが出来ます。

また、皆さんは日常生活を送る中で困っていること、ご家族が介護について不安に思っていることはありませんか？それが少しでも軽減できるよう介護職員と一緒に考え、お手伝いします。このように、24時間365日ご本人だけでなく、ご家族にも寄り添い支えていきます。入浴が好きな方、人とお話をするのが好きな方、どんな事でも教えて下さい。くつろげる家・安心出来る家として私たちがサポートしていきます。私たちは、皆さんをお迎えする時は「おかえりなさい」お帰りになる時は「行ってらっしゃい」という気持ちで、常に支え合うこと、共感すること大切に笑顔で皆さんをお待ちしています。

小規模多機能型居宅介護
『オレンジ』

常に笑顔での対応を心掛ける「かをり」スタッフ

小規模多機能型居宅介護とは、少子高齢化、医療費や介護保険費の増大などの社会情勢を背景に創設された、介護保険サービスの1つです。利用料が要介護度により異なりますが、定額制であること、訪問・通い・宿泊を1つの事業所から提供できることが大きな特徴です。そういった特徴を活かし「オレンジ」は特に認知症の方への支援に力を入れていきたいと考え、専門の知識を持った職員を配置しています。同じ事業所の職員が訪問や通い・宿泊に関わることでご本人の混乱を減らし、その方をよく知ることができ、持つ力での支援を行うことができます。人は自分が尊重されていると実感できることで、相手と信頼関係を

築けます。認知症の方も同じです。そういったお互いに尊重しあう関係の中で、ケアを提供していきたいと考えています。

また、介護されている家族も共働き、交代勤務、自分の体調も心配など一緒に生活したいけれど自分に何かあったらどうしようなど、不安を抱えていらっしゃる方もいます。ご本人だけでなくご家族や私たち職員も人として尊重され、社会との関係をしっかりと持ち続けるため、一人ひとりを大切にしたい支援ができる事業所になりたいと考えています。

もし、ご自分が何らかの支援が必要になっても「オレンジ」があるから大丈夫、そんな風に思っていただけの事業所を目指しています。そのために皆さまの声をお聞かせください。どうぞよろしくお願いいたします。



何時でも頼れる施設を目指す「オレンジ」スタッフ



こころのリハビリテーション課スタッフ

はじめに

こころのリハビリテーション課は、精神疾患・認知症疾患を抱える患者さんたちのリハビリテーションを担当する部署として、こころの医療センター内にあります。当課は精神科作業療法室と精神科デイケア室からなります。

精神科作業療法室のスタッフは、作業療法士7名で精神科の144床の病棟と外来の患者さんを担当しています。精神科デイケア室はスタッフが看護師2名、精神保健福祉士1名、作業療法士3名、心理士1名、ピアスタッフ1名で精神医療における外来治療の1つとなっています。

業務内容

【こころのリハビリテーション課とは】

精神的な症状を抱える方の地域生活を支えるため、入院から在宅まで切れ目のないリハビリテーションを様々な関係機関・職種と連携して提供しています。

●精神科作業療法室…面接などを通して、本人の想いや困り事、生活の目標について確認し、それに基づいて個別支援の目標とプログラムを立て、状態に応じて活動の場を提供していきます。患者さん本人が主体的に自分の生活を取り戻していくお手伝いをします。

入院の方には、入院生活支援・退院支援のために個別及び小集団での活動の提供や、多職種と共同で退院前訪問を行っています。在宅生活をしている方には外来作業療法、必要に応じて訪問作業療法を行っています。

●精神科デイケア室…デイケアで

すすめ院内探検隊！ VOL.84

こころの リハビリテーション課

特色

院内多職種連携はもとより、入院から在宅まで切れ目のないリハ
は①退院直後の在宅支援、②積極的な就労支援、③地域社会資源との連携を目標として多職種スタッフで取り組んでいます。
また、目的別に「喜来来」結「和楽団」という3つのグループを展開し、集団だけでなく「個別支援」を中心に展開しています。



2週間に1度行う調理訓練

おわりに

こころの医療センター1階には売店やカフェがあり、デイケア卒業生も働いています。また、カフェ前のモニターで精神科リハビリテーションの取り組みの紹介をしていますので、ぜひ、お立ちください。

リハビリテーションの提供のため、保健所・市役所・ハローワーク・福祉サービス事業所など、地域との密な連携に力を入れており、個々の状況に応じて関係機関との支援内容の検討、確認（ケア会議）を定期的に実施しています。また、治療環境も退院直後の方がデイケアを利用しやすいように、入院時より作業療法活動をデイケアの場所でも展開しています。



竹田看護専門学校 副学校長

さとう ちかげ
佐藤 千景

新年あけましておめでとございます。

しかしながら、学校には「お正月気分ではられない！」そんな空気が漂っています。理由は、最終学年である3年生の看護師国家試験が間近に迫っているからです。この試験は、3年間の学習の集大成となる試験であり、4月からの就職にかかわる資格試験です。

そのため、絶対！必ず！合格を勝ち取りたいものです。昭和の時代は年2回行われていましたが、現在は年1回の実施となりました。そのため、3年生の緊張はこれまでになく高まっています。

試験は、出題数240問、満点300点です。合格の必須条件があり、「必修問題」と言われる50点

の問題に対して、8割（40点）以上の正解が求められています。

実技のない学科試験のみの試験ですが、他には安全、安楽な看護技術の実施につながる知識が問われたり、患者の状況に適した看護の判断が問われる文章問題が出題されたりします。

今、3年生は緊張や不安を拭き去るようになじり鉢巻で頑張っています。

そして職員も、「学生は『可能性』をもった存在」であるとして学生に伴走をしています。

3月には、笑顔いっぱい3年生の顔を見たい、新年の何倍もの祝福の言葉を伝えたいと心から願っています。



合格祈願 ～みんなで応援しています～

「私はわたし、80過ぎてもおしゃれは続く」

著/木村真由美 発行/KADOKAWA

総合医療センター 3階外来 課長

たなか
田中 さゆり

ふ

と本屋さんへ立ち寄り「何か面白そうな本はないかな」とふらふら歩いていると、白髪をオシャレにアレンジしたり、ファッションを楽しんだりマダムコーナーが目にとまりました。私もアラフォーとなり「歳に逆らうことはできない！でも、年相応に素敵に歳を取っていききたいな」と思っている中で、このコーナーはとても魅力的でした。その中でこの本に惹かれた理由は、「80歳」という年齢とこの本の著者の木村真由美さんの考え方と生き方のコラムでした。80歳を過ぎたからこそその人生の楽しみ方、80年間の木村さんの生き様が粹でカッコイイ！そしてキュート！でも、その中でも夫を亡くし、一人でいる孤独と寂しさ。気持ちとは裏腹に体が言うことをきかない。でも、年齢を感じながら今を楽しむ。読み進めるうちにどんどん木村さんの魅力に惹かれていきました。

この本には、木村さんの素敵なファッションの写真がたくさんあります。でも、外見だけ着飾っても内面が素敵でキラキラしていないと素敵な服も映えてきません。固定概念に囚われず、何事にもチャレンジして、楽しむこと。たくさん元気を貰える一冊でした。難しくない本なので、ファッションの参考と、ちょっと元気が欲しいなと思う時、手に取ってみてほしいと思います。

「私の思い出の1冊」リレーエッセイ





いろいろな
話題をあつめて
ズームアップ!

第18回竹田地域医療 フォーラム

10月26日、會津風雅堂において第18回竹田地域医療フォーラムを開催しました。このフォーラムは、会津地域の保健・医療・福祉のさらなる充実を目指し、平成14年から毎年秋に開催しております。

今年のテーマは、「一緒に考えよう！共に暮らす。共に生きる。」。地域包括ケアの目指すもの。基調講演では、当財団が目指す地域包括ケアについて、介護福祉本部代表や小児科、精神科の医師らが現在の取り組みなどを講演しました。

また、シンポジウムにおいては、地域で活躍されている医師や

市民の方、当財団の地域包括ケアに関わる職員を交えて、会津地域における地域包括ケアの現況や当財団の役割などを話し合い、理解を深めました。

特別講演には、世界的ピアニスト辻井伸行さんの母、辻井いつ子さんをお迎えし、「明るく、楽しく、あきらめない」と題しお話しいただきました。



地域包括ケアについて理解を深めたシンポジウム



講演する辻井いつ子さん

新たに3事業所オープン

当財団は、昨年12月に3つの新しい事業所がオープンしました。

これは、一昨年創立90周年にあたりVISION TAKEDA-2020』を策定し、そのビジョンのなかで掲げた「TAKEDA地域包括ケアシステム」の様々なサービス提供体制整備の第一歩となります。

12月2日に新築移転した総合発達支援プラザ「ふらっふ」は、発達に課題を抱える子どもを支援する施設となり、機能の充実を図るため新築移転しました。

12月17日には、看護小規模多機能型居宅介護事業所「かをり」、小規模多機能型介護「オレンジ」をオープンしました。尚、の詳細につきましては、8ページの



子ども同士の関わりを学ぶ「ふらっふ2号館」



「かをり」「オレンジ」の開所式で行われたテープカット

「あったか介護」のコーナーで紹介しております。

■お問い合わせ

『かをり』

☎0242(27)5518

『オレンジ』

☎0242(27)5555

『ふらっふ』

☎0242(27)5517

がん相談支援センター

がんに関する悩みや不安、疑問に対応しております。

■相談時間：月曜日～土曜日

午前9時～午後4時30分(第2・4土曜日、祝日、年末年始は除く)

■受付場所：がん相談支援センター(総合医療センター1階 地域医療連携課内)

☎0242(29)9832

つくってみらんしょ

焼きキャベツとベーコンのスープ煮

1人当たりのエネルギー … 約 280kcal / 所要時間 … 約 20 分



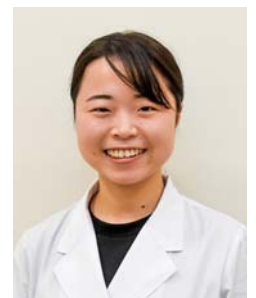
調理担当者 古川 裕子



《材料(2人分)》

- キャベツ……………1/4 個
- ベーコン (塊) ……100g
- にんにく (皮むき) ……1 片
- 人参 (飾り用) ……適量
- 固形コンソメ……………1/2 個
- 塩、コショウ……………少々
- オリーブ油……………小さじ 2

● 作り方



管理栄養士
たか はし か の
高橋 佳乃

- ① 人参は好みの大きさに切り、柔らかくなるまで茹でる。キャベツは芯をつけたまま、縦半分にくし形に切る。にんにくは縦半分に切り芯を取って薄くスライス、ベーコンは1.5cm角の棒状に切る。
- ② フライパンにオリーブ油を入れベーコンを焼く。焼き色がついたら一旦取り出す。
- ③ ②のフライパンでキャベツの表面を中火で焼き、途中でにんにくを入れ香りがたつまで焼く。
- ④ ③に水300ccとコンソメを入れて蓋をし、煮立ったら弱火にして5分煮る。
- ⑤ ④に人参、ベーコンを入れキャベツが柔らかくなるまで更に4〜5分煮る。最後に塩、コショウで味を整える。

ポイント

キャベツは、芯を付けたまま煮る事で葉がはがれずきれいに仕上がり、表面に焼き色がつくまで焼く事で香ばしく風味が良くなります。

「キャベツ」の豆知識

キャベツには、3月〜5月頃に旬の春キャベツと、1月〜3月頃に旬の冬キャベツがあります。

春キャベツは巻きが緩く柔らかい葉が特徴ですが、冬キャベツは葉同士の隙間が少なく、ずっしりと重みがあります。冬キャベツは葉が厚くて硬いので煮崩れしにくく、さらに加熱すると甘味が増すため、スープや煮込み料理がおすすめです。

キャベツには、キャベジンと呼ばれるビタミンUが多く含まれています。胃酸の分泌を抑えて胃の粘膜を丈夫にし、傷ついた胃壁を修復するため、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防に効果があると言われています。また、抗酸化作用をもつビタミンCも豊富に含まれており、LDLコレステロールの酸化を防ぎ、血管疾患を予防するはたらきがあります。

今回は、加熱すると甘味が増す冬キャベツを使った、冬にぴったりのスープ煮をご紹介します。

●呼吸器科 ●内科一般 ●透析科

医療法人 徒之町クリニック

かちのまち



院長
あん ざい よし ゆき
安西 吉行

咳・痰・息切れ等でお困りの方、当クリニックへご相談下さい。非侵襲的に呼吸一酸化窒素・気道抵抗等の検査が可能です。又、第2土曜日には糖尿外来も行っていきます。

スタッフ一同、皆さまの健康をお守り致します。



【診療時間】

【午前】8時30分～12時 【午後】2時30分～5時

【休診日】

日曜日・祝日・第1、第3土曜日・木曜日午後

【住 所】

〒965-0802 会津若松市徒之町4-25
TEL 0242 (26) 6181 FAX 0242 (26) 6118

【診 療 日】

	月	火	水	木	金	土	日
午前	●	●	●	●	●	第2・4・5週	—
午後	●	●	●	—	●	—	—

〈会津若松市〉

地域連携の
医療機関の
ご紹介

あなたのまちのお医者さん

増加の一途をたどる生活習慣病。世間を賑わせているメタボリックシンドローム。糖尿病専門医の院長のもと、スタッフ一同、患者様一人ひとりのため、また家庭医として、皆様の身近な医療を目指し、診療しております。健康管理やお困りのことなど、ぜひご相談下さい。「思いやりのある医療」を基本理念として成長し続ける医院でありたいと努力しています。



院長
きた だ とし お
北田 俊雄

医療法人 北田内科医院

●内科 ●小児科 ●循環器科

【診療時間】

【午前】9時～12時30分 【午後】2時30分～6時

【休診日】

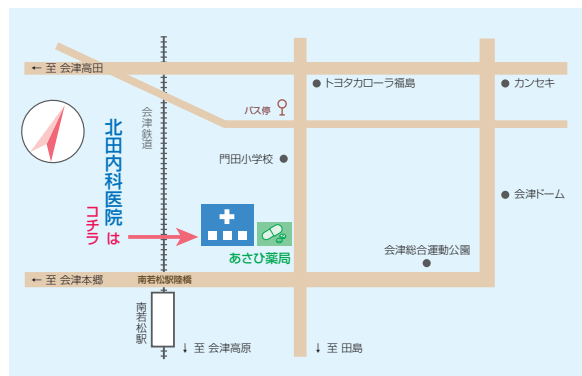
日曜日・祝日・お盆・木曜日午後・土曜日午後3:00以降

【住 所】

〒965-0842 会津若松市門田町大字中野字大道西39
TEL 0242 (38) 2661 FAX 0242 (38) 2667

【診 療 日】

	月	火	水	木	金	土	日
午前	●	●	●	●	●	●	—
午後	●	●	●	—	●	3:00まで	—



くると会津



ふるさと探訪

VOL.143

『漆刷毛職人』 — 会津の漆器文化を 盛り上げたい —

会津は国内有数の漆器産地として、日常品から伝統工芸品まで数多く製作されています。内海さんは、学生時代に市内で行われていたイベントで漆に出会ったことがきっかけで後に漆刷毛職人の下へ弟子入りし独立されました。今回は漆刷毛職人として活躍されている内海さんにお話を伺いました。



静寂の中黙々と製作に励む内海さん

— 漆刷毛についてお聞かせください。

漆刷毛は、人の髪の毛や馬の尻尾の毛を原料にして、毛を糊漆で

板状に固め、櫓の薄い板で挟み、麻の縄でかたく締め付け作られます。市販のペンキ用の刷毛との大きな違いは、ペンキ用の刷毛は柄の先に毛が挟

— 漆刷毛職人になるきっかけをお聞かせください。

大学4年生の時に市内で開催さ

れていた「会津・漆の芸術祭（まちなかアートプロジェクト）」を観に行った際に、漆の素晴らしさに感動を覚えました。それは、あまりにも身近にあった故にその感動も何倍も大きいものでした。

機会があり塗師の工房を訪ねた時に、塗師が使う刷毛に興味を持ちました。刷毛について色々聞いていくと、刷毛は人の毛でできているなど、興味が増すばかりでした。卒業後大学院へは一旦進学しましたが、漆刷毛に対する想いがつのり、大学院を退学し東京の漆刷毛職人の工房へ弟子入りしまし

た。3年間の漆刷毛製作の技術を学び、2017年に市内に工房を持ちました。

— 製作の苦労をお聞かせください。

市内で刷毛作りを始めましたが、弟子入りして習った通りにしても、まったくもって思い通りの刷毛を作ることができませんでした。刷毛作りの環境（気温・湿度）の違いが原因であることに気づき、試行錯誤を繰り返す日々が半年ほど続きましたが、ようやく環境に合った作り方を見出ししました。

— 夢をお聞かせください。

長い歴史があり国内有数の漆器産地である会津において、私の周りでも若い才能のある漆器の作り手の方たちが、漆を使った様々な器などのモノ作りに挑み、県内外に発表しています。そうした人たちから、使ってもらえるような刷毛作りに励み、会津の漆器文化を盛り上げていきたいなと思います。

漆刷毛職人

内海 志保さん
うちうみ しほ



情報

あ・ら・か・る・と

知っておトクな
院内情報！

統合失調症のための 家族教室開催のご案内

正しい知識は回復への道。一緒に最善の回復を目指しましょう。関心のある方は、こころの医療センタースタッフにお声かけください。

※当院に通院されている患者さんのご家族に限らせていただきます。

▼日時・講義内容

- ◎1回目…1月18日「統合失調症とはどんな病気か？」
- ◎2回目…2月1日「平常時の接し方／不穏・緊急時の接し方」

◎3回目…3月7日「将来の不安を軽減するための予備知識」

※時間は全て13時30分～15時

▼場所

こころの医療センター2階会議室
問／心理室（石橋）
0242（29）9812

竹田綜合病院・山鹿クリニック 「受付方法」変更のお知らせ

10月1日より、受付方法が変更になりました。総合医療センターで受診される方は、1階正面玄関の受付機、山鹿クリニックで受診される方は、Yショップ入口脇の受付機で受付をしていただき、印字された「案内票」を受診なさるフロア受付へお渡しください。

なお、ご不明な点がございましたら、お近くのスタッフへお声掛けください。



正面玄関に設置された自動再来受付機

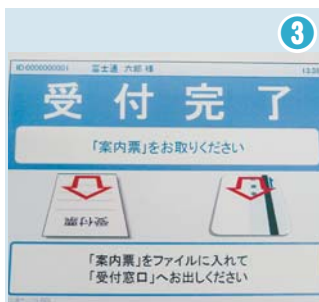
●受付方法



「診察券」または「予約票」を準備してください。



機械中央の読み取り口に「診察券」または「予約票」のバーコードをかざしてください。



画面に「受付完了」と表示されます。



プリンターから出た「案内票」をファイルに入れて、受診される科がある「フロア受付」にお出ください。

『患者相談窓口』のご案内

- 医療に対するご相談：地域医療連携課 ☎0242-29-9832
 - ご意見・ご要望：管理課 ☎0242-29-6698
 - どこに相談したら良いかわからないこと：竹田まるごと相談窓口 ☎0242-29-9700
- ※なお、各フロアに投書用ポスト（リリボックス）が設置されております。ご意見などあればこちらまでどうぞ。

ふれai 1・2月号 VOL.158

《2020年1月6日発行》

■ 制作：一般財団法人 竹田健康財団
■ 発行者：竹田 秀
■ 編集：広報誌編集委員会

記載内容につきましてご意見・ご質問・ご感想等ございましたら、下記までご連絡下さい。

竹田綜合病院 ふれai事務局

〒965-8585 福島県会津若松市山鹿町 3-27
TEL 0242-23-4644 FAX 0242-29-9798

編集後記

2歳になった我が家の娘は、イヤイヤ期の真っ最中。「ごはん食べようか？」「一緒にお風呂入ろう？」「そろそろねんねしよう？」何を言っても「やだ！」と返される。いくら言っても「やだ！」を繰り返していると妻から叱られる訳だが、ある日いつものように妻から叱られそうになった娘が大声で叫んだ一言。「ママ、鬼！怒らないで！」これには妻も苦笑い。我が家では誰も娘に敵いません。2020年、3歳になる娘のイヤイヤ期がどうか終わりますように…。

H.S

