

ふれあい

fureai

Hospital public information magazine



TAKEDA
general hospital

VOL.164

2021

新春

(1・2月)号



誕生日会の主役の子どもたち(院内託児室)

竹田綜合病院

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

contents

理事長 年頭のごあいさつ

「会津地域における目指すべき
循環器診療」について

冬の皮膚トラブルについて

新竹田ほほえみ
デイサービスセンター開所

ヨンヨンプロジェクト(湯川村)



理事長 竹田 しゅう 秀

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。

昨年は新型コロナウイルスによって大きな影響を受けた1年となりました。コロナ禍は健康面だけでなくビジネスや経済活動をはじめ社会活動、生活様式の変化などあらゆる面に大きな影響をもたらしました。地域的にもても全世界に広がり、大量の感染者や死亡者がでております。時間的にも所説ありますが一昨年12月に中国で始まったと言われている、1年以上にわたり流行が続いています。現在のところ特效薬といえる抗ウイルス薬はなく、ワクチンも2社で有効性が確認されたというニュースはありましたが、我が国でいつ接種できるのかは不明です。1社のワクチンはマイナス70度での保管が必要であり、一般の医療機関で対応できるのかもわかりません。インフルエンザワクチンのように毎年接種が必要なのか、重篤な副反応はないのかなど、まだ不確実な要素が多く安心できる状況にはありません。

ここでは疾病としての新型コロナウイルス感染症ではなく、コロナ禍がもたらした社会的な変化について述べてみたいと思います。まず仕事の面では会議や学会など多人数が集まる機会が減り、多くはパソコンによるリモート開催に代わりました。実際に使用してみると広い

会議室よりもお互いに顔がよく見えて、発言が少なかった参加者も意見を言う機会が増えるなど内容が濃くなり、移動時間の解消も含めて効率的になったと実感しています。

医療機関では在宅勤務は困難ですが、業種によっては在宅勤務が増えています。会社としては都心の高い家賃の場所に広い本社ビルを持つ必要もなくなります。これからは不動産業界も空き物件が増えて大変になるかもしれません。

また、今回のコロナ禍によって日本の



昨年10月総合医療センター西側玄関前に開設した『発熱外来』

ICT基盤の整備の遅れも明らかになりました。PCR検査結果の登録がオンライン化されていなく時間がかかってしまうこと、給付金のマイナンバーカードによる申請がスムーズ

ズにいかなかったことなどが挙げられます。これを受けて菅政権では、デジタル化を推進するためにデジタル庁を設置することにも、マイナンバーカードの普及に乗り出しています。

す。もともと今年4月か

らは、医療機関の受診時に保険証の代わりにマイナンバーカードでも、受け付け可能なオンライン認証システムを導入する予定でした。現在さら

にこれを進めて保険証や運転免許証もマイナン

バーカードと一体化することが検討されています。

デジタル化の基盤整備が進むと個人ごとの健康情

報(PHR: PERSONAL HEALTH RECORD)をカードやスマ

ホで管理する時代もすぐ

にやってくると思います。

このようなデジタル化の進展はスマートシティとして全国でも先進地で

ある会津若松市にとって追い風であり、スーパーシティの指定を受けることも期待できます。コロナ禍によって都会を離れ自然に恵まれた地方で生活をし、リモートオフィスで勤務する。そのようなライフスタイルの変化を考えると、デジタル化先進地である会津地方は、魅力ある地域として一層評価が高まるのではないのでしょうか。2021年はデジタル推進元年であり、会津に注目が集まる年になることを念願しています。

私どもの病院では、昨年は新型コロナ陽性の患者さんを数名受け入れましたが、大勢の職員の懸命の努力により無事に対応することができました。関係者の皆様に感謝しますとともに今後も万全の体制で臨んで参ります。

新型コロナの終息は見通せませんが、ウィズコロナの時代を会津地域の全員で力を合わせて乗り越っていききたいと思います。

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。ましてご挨拶いたします。





CT検査部門
ま かべ はるか
真壁 晴香

今回紹介するのは、私が所属するCT検査部門です。

CT検査は、放射線を使い体の断層画像を得る検査です。撮影時間が短く、すばやく画像を得ることができます。当院が有するCT装置では、全身を約10秒で撮影でき、迅速な診断が必要な場面でも重要な検査です。

CT検査は、造影剤という薬品を使って検査することもあり、撮影するだけで終わりではありません。一般的にがんなどの腫瘍は造影剤を使用することで見えやすくなり、腫瘍に栄養を送っている血管を見きわめられます。腫瘍や血管が見やすくなる画像処理を行い、3D画像を医師に提供することで、手術前から医師が手技を想定することができ、術前検査の中

でも大きな役割を担っています。医師が診断しやすい画像を提供するためには、身体の解剖や病気のけがについての知識に精通している必要があります。私自身まだまだ勉強不足で、毎日の業務は学ぶことの連続ですが、作成した3D画像を見た医師から、「分かりやすかった」と言っていただけだった時にとってもやりがいを感じます。

当院のCT検査は、多い日には

常に学ぶ姿勢を忘れず、

知識の習得と撮影や

画像処理技術の向上に努めます



100件ほど行うこともあるため、目まぐるしく状況が変化する現場です。緊急の検査も多く、検査の前後で体調が変化してしまう患者さんもおられるため、体調の変化にいち早く気づき対応できるように、私は患者さんとのコミュニケーションを大切にしています。また、急を要する検査の際に



は、医師が素早く診断をして治療の段階に一刻でも早く進めるよう、技師にも適切な判断と素早い行動が求められます。そのような状況でも医師が必要とする画像を確実に提供するために、常に学ぶ姿勢を忘れず、知識の習得と撮影や画像処理技術の向上に努めて参ります。

上司か
とこ
上ひ

CT検査部門係長



おた しんや
太田 伸矢

CT検査は、撮影や画像処理など、業務内容が多岐にわたります。真壁さんがCT検査を担当して1年半ほどですが、業務を進んで行い、難しい検査・特殊な検査にも対応できるようになりました。

普段から周囲のスタッフと上手にコミュニケーションをとることができ、また、患者さんに笑顔で接する姿や、丁寧な声かけは見習うべきところだと思っています。そして、院内の勉強会に積極的に参加したり、興味のあることを見つけて研究発表を行ったりしています。これからも向上心を忘れず、患者さんにより良い医療を提供できるよう、共に精進していきましょう。

はじめに

冬の訪れとともに増える肌荒れの最大の原因は、空気の乾燥によるものです。

空気の乾燥とともに皮膚の表面が乾燥し、特に下腿（かたい 膝から足首までの部分）、腰の部分を中心にかゆみと掻破（そうは かいたりこすったりすること）に伴う湿疹が目立つようになります。体を洗う時にナイロンタオルを使用したり、石鹸を使いすぎたりすることで症状を悪化させます。布団に入って身体が温まってからかゆみが強くなるのも特徴です。

皮膚のトラブルはなぜ起こるのか

皮膚は臓器の中で唯一外界と接し、外部からの刺激や細菌から身体を守るバリアとなり、体内の水分が失われるのを防ぐなど、生命維持に欠かせない役割を果たしています。

健康な皮膚では、角質細胞の間を「細胞間脂質」という脂が隙間

なく埋め、最も外側を皮脂膜がおおうことで水分を蒸発しにくくしています。ところが、夏は80%くらいあった湿度も冬ではそこから30%以上低くなります。冷たく乾燥した風は、容赦なく皮膚のうるおいを奪っていきます。さらに、洗剤を使って頻繁に水仕事をして、その後何のケアもしないでいることで、最も外側の皮脂膜や

冬の皮膚トラブルについて

その下の角質細胞も剥がれ落ちて隙間ができ、皮膚のバリア機能が失われてしまいます。こうなると、皮膚の内側から水分がどんどん逃げてしまい、皮膚はますます乾燥していきます。皮膚のうるおいは年齢と共に徐々に低下するため、年齢を重ねるごとに皮膚トラブルが起こりやすくなります。防寒のためのエアコンやストーブ

も、ますます皮膚を乾燥させる原因となります。

あらたな皮膚トラブルの原因

最近では、仕事や趣味で使用するスマートフォンやタブレットの画面操作によって、手指にトラブルを生じる人も増えているようです。摩擦や熱によって皮脂や水分が奪われるなどして負担がかか

皮膚・排泄ケア
認定看護師

まつした
松下 早緒里

り、指先の皮膚に刺激となっていくようになります。

また、冬に愛用者が増える「保湿インナー」が皮膚のかゆみや湿疹の一因となっていることもあるようです。こうしたインナーは、皮膚表面から出た湿気を利用して温かさを保ちます。そのため、肌に必要な水分まで奪って皮膚をさらに乾燥させ、化学繊維でできて

いるものは皮膚の弱い人には刺激になってしまいます。さらに、今年度は新型コロナウイルス感染症予防のために消毒や手洗いをこまめに行うことで、皮脂が除去されてしまい、手荒れが生じやすくなっています。

冬の皮膚トラブル対処法

冬の皮膚トラブルは、皮膚の乾燥に対する対策が一番重要になります。

皮膚のかさつきを感じたら、保湿剤をこまめに塗って皮膚を保護しましょう。「継続は力なり」で、毎日のスキンケアを心がけることが重要です。バリア機能の低下とともに何かの刺激が加わって悪化しやすくなります。お風呂で肌をゴシゴシこすらない、水仕事や手洗いをした後は保湿剤を塗るなど、生活習慣を見直して普段の習慣による原因を取り除くことが非常に大切になります。



循環器内科 科長

鈴木 聡

すずき さとし

きょうは
循環器内科
です



こんにちは
診察室です。

会津地域における目指すべき 循環器診療について

はじめに

3年ほど前、私が当院で働き始めたころ、こちらのコラムに「心不全」をテーマに、症状や治療方法、日常生活の注意点などを掲載させていただきました。今回はこの3年間の経験を踏まえ、私が考える会津地域における循環器医療の目指すべき姿をお話したいと思います。

健診やかかりつけ医の重要性

心臓の疾患には様々ありますが、その存在に気付かず生活している方が多いことを経験します。高齢者に多い「大動脈弁狭窄症」などの弁膜症は心臓の聴診で容易

にわかりますし、心電図や胸部X線写真といった簡便な検査でも心臓の疾患に気付くことができます。むくみや息切れなどの症状は心不全のサインです。普段の診察から多くのことがわかりますので、かかりつけの先生の診察や健康診断の受診を、ぜひ大切にしてください。

他診療科との連携

近年増加している「糖尿病」は、急性心筋梗塞や狭心症といった動脈硬化性疾患のみならず、心不全の発症にも関与することがわかってきています。糖尿病治療薬の中で、心不全に対して有効性が示されてきた薬剤も報告されてき

ています。重要なことは、どの科においても、より早期に治療が必要な患者さんを見つけ出すことであり、そのためにも我々医師同士の連携が欠かせません。

また我々は、心臓血管外科の先生方と定期的に「ハートチームカンファレンス」を開いています。心疾患を有する患者さんを対象に内科的または外科的な見解をディスカッションすることで、より適切な治療方針を提供できるよう努めています。

心不全チームカンファレンス

今や国民病ともいえる「心不全」は、ここ会津医療圏において

も例外なく増えてきています。会津には様々な郷土料理と美味しい日本酒がありますが、塩分の濃い食事と水分の過剰摂取は心不全の大きな要因です。寒暖の差が大きく、車移動が多いために運動不足となることも良くありません。

高齢の入院患者さんは、治療により症状が改善しても、筋力の低下、いわゆる「廃用」が進んでしまふことで、入院前と同等の自宅生活ができなくなることがあります。元通りの生活を営むためには、早期に自宅生活に戻れるよう居住環境を整理し、退院後の生活の注意点をご理解いただくなど、ご家族の協力は不可欠です。自宅生活が難しい時は、介護支援など

「会津地域における目指すべき循環器診療」についてご説明します。



心不全チームカンファレンス

による社会的サービスを受けた
り、適切な施設への入所も検討す
る必要があります。

我々循環器内科では、定期的に「心不全チームカンファレンス」を開いており（写真）、医師以外に看護師（病棟・外来ともに）、薬剤師、理学療法士、栄養士、医療ソーシャルワーカーなどが参加しています。患者さんは家族背景や居住地、経済的な問題など様々な事情を抱えており、そういった情報は医師以外のスタッフがよく知っています。それぞれの職種が持つ利点を活かすことで、より良い退院後生活が営めるよう支援しています。「医療」は退院したら終わりではなく、心臓疾患は一度罹患すると殆どが長期的な管理を要します。多くの医療従事者が関

わって細かく目を向けることで、疾患への理解と管理、充実した生活に繋がっていきえると考えています。

この「心不全チームカンファレンス」をまとめているのは医師ではなく、慢性心不全認定看護師の資格を持つ総合医療センター7階西病棟の湯田春世（ゆたはるよ）さんです。彼女のおかげで個々の患者さんごとに多くの情報を共有することができ、患者さん・ご家族への指導に繋がっています。実際に、一昨年来で毎月入退院を繰り返していた慢性心不全の患者さんが、昨年は数回の入院に留まっています。循環器疾患は医師だけで完結できるものではなく、こういったチームの協力が非常に大切だと考えています。

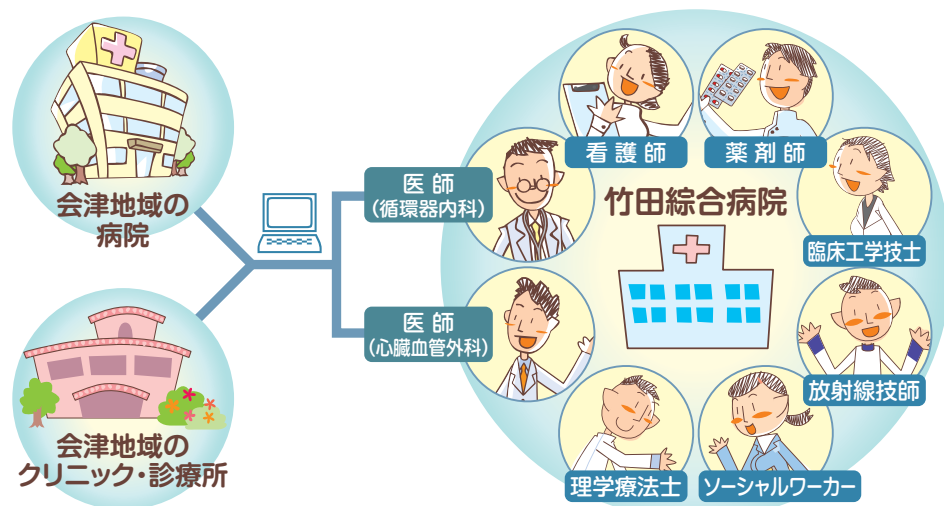
会津地域における連携

福島県の人口密度は147・2人/km²と全国で下位10位以内にあり、会津・南会津医療圏に限ると51・2人/km²と際立って低いのが現状です（2015年国勢調査から）。広大な面積を誇るうえに山間部が多いため、患者さんは交通アクセスに乏しい地域に分散して住んでいらっしやいます。それ

それぞれの地区は十分な医療体制が整っているとは言えず、地区の中核となる病院にも専門性に特化した医師が常勤しているわけではありません。急を要する患者さんは救急搬送していただいています。が、緊急性はないものの、診断や治療方針に悩む患者さんも多くいらっしやると聞きます。これから迎える本格的な冬は、患者

循環器診療は、治療薬やカテーテル技術など、どんどん進歩しています。我々は、最新の治療も常に学会や研究会などで学んでいますので、それらをこの会津地域の皆様方に還元すべく、地域に密着した医療に今後も従事していきたいと考えています。

さんの足を鈍くさせますし、更にはこのコロナ禍において、患者さんのご家族が遠方にいるために当院に連れて来られないという事も聞きます。そこで我々は、それぞれの地区の中核病院の先生方とオンラインで繋いで「あいづ地域循環器相談窓口」を設けることとしました。ここでは紹介状を記載する必要もなく、個人情報も伏せた上で病状や診療所見などをご提示いただいでディスカッションできます。診断や治療の一手助となれば幸いですし、その中で当院に紹介していただきたい患者さんを見つけたければ、診療効率の向上にも繋がります。



あいづ地域循環器相談窓口

あなにか介護

竹田ほほえみ
デイサービスセンター

竹田ほほえみデイサービスセンターは、介護保険制度が施行された2000年の翌年、2001年11月1日に開所いたしました。

昨年の11月24日、竹田ほほえみデイサービスセンターが、総合医療センター東側から山鹿クリニック西側へ新築移転しました。
今回は新しくなった施設の特徴などを紹介いたします。

19年間の永きに渡り稼働してまいりましたが、老朽化が進んだことや利用者の方に、より快適な環境で過ごしていただくため、今回新築移転いたしました。

この新しい建屋は、高い勾配天井を持ち、温かみがある開放的な空間があり、機能訓練室を中心として、浴室、トイレ、配膳室などを配置し、機能的・視覚的な空間のつながりを意識した造りとなりました。また、地域にとっても開けたデイサービス施設となるため、前面道路、山鹿クリニックの出入り口を意識し、デイサービス施設の在り方をアピールできるよう、シンボリックな建物形状、道路に面した花壇の整備などを通して、施設内外での過ごし方の様子を外



地域に開けた施設を目指す当センター

部からも適度に見えるようにしました。

また、厚生労働省では超高齢化社会の到来を受け、地域包括ケアシステムの構築を強力に推進しております。竹田健康財団においても、財団の有する介護サービス事業所や障害福祉サービス事業所を集約する竹田ケアタウン構想に着手しており、一昨年12月に開所した看護小規模多機能型居宅介護事業所『かをり』、小規模多機能型居宅介護『オレンジ』に隣接したこの場所は、まさに最適な場所だと考えております。

新しい『ほほえみ』の特徴として、機械浴（寝たままに入れる浴槽）を導入したことにより、重度の利用者の方でも安心して入浴が



天井が高く、明るく開放感がある室内



レクリエーションを楽しむ利用者の方々

できるようになりました。また、従来通り、医療ニーズの高い利用者の方を中心に受け入れをしているため、看護師5名、介護職員は有資格者8名、ケアアシスタント3名と専門的なスタッフを配しました。

『竹田ほほえみデイサービスセンター』は、尊厳と自由意志を持って住み慣れた地域で生き生きとした暮らしができる事業所となる事を願い、ここから皆さまのご利用をお待ちしています。

お気軽にお問い合わせください。

【住所】〒965-1086 2

会津若松市本町2番61号

TEL 0242(36)0880

FAX 0242(36)0889

はじめに

竹田まるごと相談窓口は、総合医療センター正面玄関から向かって右手側、1階外来受付の隣のカウンターのにあります。看護師1名、事務員1名、医療ソーシャルワーカー1名の計3名の経験豊富なスタッフで構成されています。医療のことだけでなく、経済的な問題や、福祉に関することなど、多種多様な相談に対応できるようにしています。

業務内容

『まるごと相談窓口』の名前の通り、病气のこと、治療のこと、介護のこと、福祉制度のこと…患



竹田まるごと相談窓口スタッフ

【竹田まるごと相談窓口とは】

医療、介護、福祉に関する様々な問題を抱えながらも、『どこに相談したらいいかわからない』と困っている方々のための相談窓口です。

電話でのご相談にも対応しております。

TEL : 0242-29-9700

者さん・ご家族が、『どうしたらいいんだろう』『こんなこと相談してもいいのかな』と悩んでいることを『まるごと』お聞きし、問題の整理や、適切な専門部署に繋いで『困っていること』を解決するお手伝いをしています。

例えば、『この症状は何科にかかればいいのか？』と悩んでいる方は、看護師が病状を聞いて適切な診療科や近医の案内を致します。

『診断書や証明書、医療費の支払いのことはどこに相談したらいいのだろう』と困っている方は、お話を聞いて、それぞれの担当部署へお繋ぎいたします。

『病气や怪我で生活が大きく変わってしまった…。これからどう

すすめ院内探検隊！ VOL.90

竹田まるごと相談窓口

しろう？介護や福祉のことはどこに相談すればいいの？どんな制度があるの？』といった悩みには、医療ソーシャルワーカーがお話を伺いし対応いたします。

当財団では『住民の健康を守り、安全で元氣な暮らしを支援し、住み慣れた地域で様々なサービスを受けられ、誰もが一緒に暮らせる地域づくり』を目指した『Vision TAKEDA-2020』プロジェクトの下、地域包括ケアシ

ステムの構築を進めています。

竹田まるごと相談窓口は、地域の方々の生活を支えるために整えられたサービスを、より身近に、お気軽に活用してもらえよう、患者さんとサービスを『繋ぐ』役割も担っていると考えています。

おわりに

2019年10月1日に竹田まるごと相談窓口が開設してから1年が経ちました。日々の積み重ねの結果、窓口に寄せられる相談件数は開設当初から10倍に増えました。少しでも『困ったなあ』と思うことがあれば、竹田まるごと相談窓口のことを思い出してみてください。どんな内容でもまずはお話を伺いし、皆さまの『困ったなあ』の解決の一助となるよう、これからも尽力して参ります。



相談のお話を伺うスタッフ(看護師)

「2020年を振り返って」



竹田看護専門学校 学校長

ふじ き とも お
藤木 伴男

2020年を振り返ってみますと新型コロナウイルス一色でした。新春早々は稀に見る暖冬で雪かきの必要もなく、通勤も楽でいい年かなと思っておりましたら、2019年末中国武漢から発生しました新型コロナウイルスが全世界に拡大、2020年に入ると日本でもクルーズ船ダイヤモンド・プリンセス号での集団感染が確認されて以来、感染防止対策が強化され、旅行や外出の自粛、そして軒並みイベントが中止されました。

当校でも卒業式・入学式の規模の縮小・時間の短縮が図られ、なんとか式の中だけでは免れる状況でした。また、授業も5月の連休明けまで講義や実習が取りやめになり、その後も感染に気を付けながら行っている状態です。



昨年11月規模を縮小し行なった『誓いの儀(戴帽式)』

一時落ち着いていた新型コロナウイルスの感染者数も季節が冬に向かうにつれ、第2波・第3波の流行が欧米中心に起きて累積患者数も全世界で5000万人を超えてきていますので油断がなりません。

今後一層の学生や教員の感染防止にあたっていききたいと思いますが、なんといいっても1日も早く新型コロナウイルスに対する安全なワクチンや特效薬ができることを切望いたします。



「ライオンのおやつ」

作・絵/小川 糸 発行/ポプラ社

総合医療センター 9 階南病棟 課長

おお たけ ひろ み
大竹 弘美

「ライオンのおやつ」という本をご存知ですか？小川糸さんの作品で「2020年の本屋大賞」の受賞作でもあります。文字通り「おやつ」の話ですが、ここで言う「おやつ」は「人生の最期に食べたいおやつ」のことです。

主人公は30代でガン末期であり、都会で「積極的治療」を受けていましたが、終末期の状態となりました。どのように最期を迎えるか考えた末に、瀬戸内海に浮かぶホスピスの島で独り残された時間を過ごすことを選びます。「ライオンの家」と呼ばれるその家は、まるで隠れ家のような美しい海を望むホテルでした。暗い話ではなく、読んでいるとほっこりした気持ちになります。もう一度食べたい「おやつ」をリクエストでき、毎週日曜日に入所している皆でその「おやつ」を食べます。その日曜日の「おやつ」の時間は、いわゆる「最期」を間もなく迎える方への弔いの時間であることに気付かされます。

途中からは、主人公の夢の中を覗いているような描写で、これまでの生い立ちを想像させる内容になっていました。彼女が最期を迎えるまでの様子が、これまたほっこりと描かれていくので、怖さや不安は微塵も感じられないので不思議です。毎日を大切に生きよう、そんな気持ちになりました。





いろいろな
話題をあつめて
ズームアップ!

県野球連盟会長旗争奪 軟式野球大会優勝



優勝した竹田野球クラブ員

11月8日、西会津さゆり公園球場で行われた第49回福島県野球連盟会長旗争奪軟式野球大会決勝において、竹田病院野球クラブが会津信用金庫を下し優勝しました。コロナ禍の中、全員が集まって練習する機会もままならない中で

の優勝は、この難局に一丸となり臨んでいる全職員の励みになりました。

第19回竹田地域医療フォーラム (紙面&Web版)開催

例年、市民の皆さまと最新の医療情報を学び、職員とのふれあいの好機として参りました竹田地域医療フォーラムですが、今年は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、會津風雅堂での対面による開催を中止といたしました。

しかしながら、コロナ禍による診療の抑制、健診の受診率低下は、様々な病気の発見を遅らせ、悪化させてしまうなど深刻な問題であり、特に早期発見・早期治療がカギとなるがん治療においては大きな問題となっています。

そこで当財団では、今回のテーマとして予定しておりました『がん治療の今を学ぼう』について、紙面ならびにWeb版において最新のがん情報をお届けするフォーラムを開催しました。

これは全会津地域へ、がん治療に関わる医師をはじめ、様々な専門の職員による最新の情報を解説した折込みチラシを配布。並びに

福島民報新聞・福島民友新聞の全県版にも掲載しました。また、当院のホームページからは、それらの職員が『がん治療』についての解説動画をご覧いただける専用サイトを開設いたしましたので、どうぞご覧ください。(URL: http://www.takeda.or.jp/forum_19/)



がんに関する情報を掲載したチラシ

永年勤続表彰式

11月17日、竹田ホールにおいて2020年度永年勤続表彰式が行われました。当財団では、毎年11月に勤続10年・20年・30年・40年の職員に対し感謝状と記念品を贈呈しております。

今年度は、84名の対象者がお

り、各年代の代表者が、竹田秀理事長より感謝の言葉とともに感謝状と記念品が贈られました。

式の最後に永年勤続者を代表し、事務員の舟田孝一さん(勤続40年)が「本日の表彰を契機に更に精進を重ね、微力ながら竹田健康財団の発展と向上に尽力いたします」と謝辞を述べました。



表彰者を代表し謝辞を述べる舟田孝一さん

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

栄養士のおすすめ
レシピ

つくってみらんしょ

メカジキのチリソース

1人当たりのエネルギー … 約 233kcal / 所要時間 … 約 15 分



調理担当者 佐々木 さきえ



- 《材料(2人分)》
- メカジキ…… 2切れ ●緑ピーマン
 - 玉ねぎ……1/3個 ……………1個
 - 黄パプリカ …1/4個 ●ごま油 …大さじ 1
 - ……………【A】
 - こしょう…少々 ●片栗粉…大さじ 1
 - ……………【B】
 - 水……………50cc
 - トマトケチャップ…………大さじ 1
 - 酒・酢・豆板醤・砂糖
 - 鶏がらスープの素…………各小さじ 1
 - おろし生姜・おろしにんにく
 - ……………各小さじ 1/2

● 作り方

- ①メカジキは一口大に切り、【A】のこしょうを振って片栗粉をまぶしておく。
- ②玉ねぎは薄切りにし、ピーマンとパプリカはヘタと種を取り除き、縦に細切りにする。
- ③フライパンに分量のごま油半量を熱し、②の野菜を入れ炒める。しんなりしたら皿に取り出しておく。
- ④同じフライパンに残りのごま油を入れて、一口大に切ったメカジキを返しながら2〜3分焼き、中まで火が通っているか確認する。
- ⑤④に混ぜ合わせた【B】を加えて味をなじませる。そこに取り出しておいた野菜を加え、軽く混ぜ合わせて出来上がり。



栄養士
なかね えみ
中根 恵美

ポイント

子どもや辛いものが苦手な方は豆板醤を入れなくても美味しく召し上がれます。尚、メカジキを選ぶ際は、身に弾力があり淡いピンク色でツヤがあるものを選びましょう。

「メカジキ」の豆知識

メカジキには、主にカリウム・ビタミンD・グルタミン酸・DHA（ドコサヘキサエン酸）などの栄養が多く含まれています。カリウムは体内に溜まった塩分の排出を促し、高血圧やむくみ予防に効果があり、ビタミンDは丈夫な歯や骨をつくるのに役立ちます。グルタミン酸はうま味成分として有名ですが、運動時の疲労回復を促進するなどの効果が期待でき、DHAは血液中的中性脂肪やコレステロールを減らし、動脈硬化の予防や改善に効果があります。

メカジキは年間を通して水揚げされる魚で、年中お店に出回っていますが、特に秋から冬にかけて獲れるものは、脂乗りがよく濃厚で深みのある味わいになります。高タンパク低脂質なのでダイエット中・身体を鍛えている方にもおすすめの魚です。

●胃腸科 ●内科 ●小児科

医療法人社団大志会 矢吹医院

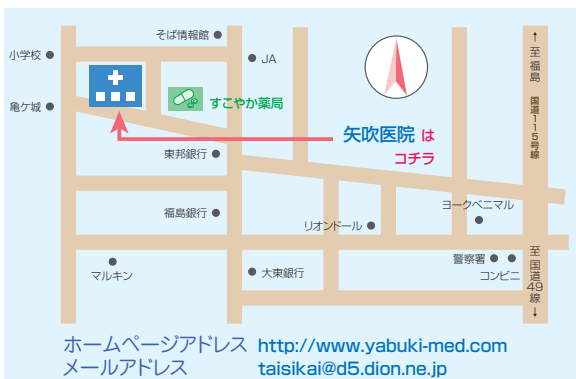


院長
やぶき たかし
矢吹 孝志

患者さん方へ安心を提供するために、4つの医療（①患者さん優先医療、②管理医療、③社会医療、④完全医療）を実践しています。

最近ではコンパクトホスピタルと命名し、短時間に病院レベルの診断を行えるようにCTを始めとする高度医療機器を装備し、他の病院からの専門医の診療担当日を設けています。具体的には肝・胆・

脾を含む消化器ガン、肺ガン、頭部腫瘍などの早期診断と心臓の精密検査を行います。



【診療時間】

【午前】8時30分～12時 【午後】2時～5時30分
(土曜日は午後1時まで)

【休診日】

日曜日・祝日

【住 所】

〒969-3123 福島県耶麻郡猪苗代町字古城町99-1
TEL 0242 (62) 2169 FAX 0242 (65) 2570

【診 療 日】

	月	火	水	木	金	土	日
午前	●	●	●	●	●	●	—
午後	●	●	●	●	●	—	—

〈猪苗代町・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

●内科 ●小児科

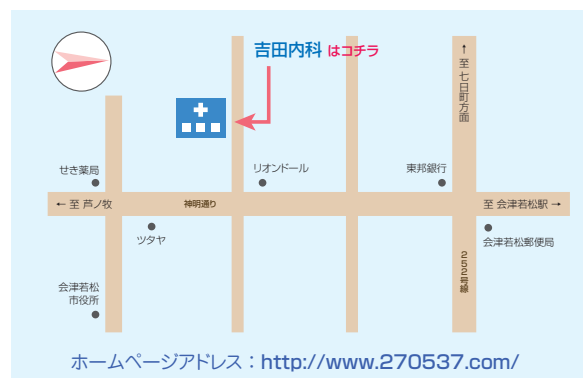
医療法人 吉田内科



院長
ながさわ ゆか
長澤 由香

内科全般、小児科など家庭医として診療を行っています。

また、産業医、学校医活動を通して地域とのつながりも重視しています。病診連携を積極的に活用しておりますので、お気軽にご相談いただきたいと思います。



【診療時間】

【午前】9時～12時 【午後】2時～6時

【休診日】

日曜日・祝日・お盆・年末年始・土曜日午後

【住 所】

〒965-0878 福島県会津若松市中町1-26
TEL 0242 (27) 0537 FAX 0242 (38) 2263

【診 療 日】

	月	火	水	木	金	土	日
午前	●	●	●	●	●	●	—
午後	●	●	●	●	●	—	—

ぐ'るっと会津



ふるさと探訪

VOL.148

『ヨンヨンプロジェクト』 — 4 km 四方の小さな村から 情報を発信します —

湯川村は会津盆地の中心に位置する県内で一番小さな村です。その小さな村で作られるコシヒカリは日本一の食味を有し、村の自慢の一つになっています。今回は、4 km 四方の村であることから「ヨンヨンプロジェクト」と称して、湯川村の魅力を発信している湯川村役場の芳賀さんにお話を伺いました。

—「ヨンヨンプロジェクト」についてお聞かせください。

湯川村は4 km 四方の小さな村で、1枚の大きな田んぼに見えるほど米作りが盛んなところです。

初夏には、村全体が美しい緑の絨毯になり、秋にはそれが黄金色に染まるなど四季折々の美しい表情を見せてくれます。この田んぼで

作られる美味しいお米は、ふるさと納税などで取材していただき、マスコミにも取り上げられ認知していただいています。しかし、それ以外の村の良いところがあまり知られていませんでした。

例えば、小さな村だからこそ、お互い顔が見えるお付き合いができること。村の将来を担ってほしいと子育て支援を充実させたことで、村内の保育所・幼稚園には元気な子どもたちの声が響きわたっていること。そのような村の人々の生活や文化、季節ごとに様変わりする風景、特産物などを、全国



村の魅力を発信するプロジェクトのサイト
【URL】<http://yugawa-44project.jp/>

の皆さんに感じ取っていただきたいと、ネット上に村の魅力を発信する『ヨンヨンプロジェクト』を2018年から始めました。

—プロジェクトで村に変化はありましたか？

村の変化ですと村の活性化につながっていることだと思います。ヨンヨンプロジェクト自体がネット上で行っているものです。プロジェクトの題材になっているものは、元々村民向け・村向けの夏祭りや様々なイベントです。それらの様子と村の美しい風景など

を対外向けに発信しているのが、このプロジェクトなので、こうした村内の情報（魅力）をこのような方法で発信する一つの術を作ることができたことで、村に興味を持ち、村を訪れる方が少しずつ増えてきました。

—今後についてお聞かせください。

これからも、『ヨンヨンプロジェクト』のサイトを見ていただけるよう、村のイベントや美しい風景を関係者の皆さんと更新していくことはもちろんですが、更に様々な方法でプロジェクトのサイトへ誘導する仕組みづくりに引き続き注力し、広報に努めていきたいと思っています。また、ネット上で湯川村の風景やイベントなどを見てイメージしてもらってバーチャル旅行のような疑似体験が出来ないかと考えています。それは湯川村の魅力をただ単に発信するだけではなく、村に興味を持ってもらうことで、最終的には村へ移住・定住する方を増やしていけたらと考えています。

プロジェクト担当 湯川村産業建設課
商工観光係 芳賀 友洋さん



情報

あ・ら・か・る・と

知っておトクな
院内情報！

新型コロナウイルス感染症に 関わる専用サイト開設

昨年11月より、当院における『新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ』を掲載する専用サイトを開設いたしました。(http://www.takeda.or.jp/covid19/covid19_info.html)

当院を来院される際、知っていただきたい新型コロナウイルス感染症に関する以下の内容を掲載しております。

● 発熱による受診を希望の方
● 総合医療センターの入退館時間について ● 外来を受診され

る方へ ● 入院される方へ ● 入院患者さんへのオンライン(Zoom)面会について ● 新型コロナウイルスPCR検査について ● 県外からの里帰り分娩の対応について。ぜひ、来院前などご覧くだ



新型コロナウイルス専用サイト

面会禁止について (1月4日現在)

現在、新型コロナウイルス感染症の拡大が収まらない中、厚生労働省の「医療施設における感染拡大防止のための留意点について」において、更なる院内感染対策の強化が示されています。

当院では、院内の患者さんの安全な療養環境を確保するため、面会制限のレベルを設定しています。このレベルは、インフルエンザや感染性腸炎などの流行性ウイルス感染症などの流行レベルを参考にしながら設定しています。

なお、現在当院はレベル4の段階で、面会禁止になっております。(病院より面会を依頼された方のみ面会可能)

面会制限レベルの詳細につきましては、竹田病院HP (http://www.takeda.or.jp/1_index/1_nyuin.html)「患者さん情報」↓「入院のご案内」をご覧ください。



1月4日現在

分娩予約・婦人科新患専用 ダイヤル変更のお知らせ

昨年10月1日より、分娩予約・婦人科新患専用ダイヤルを左記のように変更いたしました。

☎0242(23)7200

ご登録いただいている方は、登録番号の変更をお願い申し上げます。

より一層、安心安全な分娩をしていただけるように努めて参りますので、よろしくお願い申し上げます。

編集後記

去年は、家族や友人のありがたさ、そして地元会津の良さを再発見できた年でした。禅語で『日々是好日』という言葉があります。過ぎ去った過去や未来にこだわりを持たず、目の前の現実が喜びであろうと悲しみであろうとありのままを受け止め、この一瞬を精いっぱい生きれば全てが『好日』であるという意味です。新年を迎え、先の見えない不安や不自由さは続くと思いますが、このような時期だからこそ『好日』になるよう一瞬一瞬を大切に過ごしていきたいなと思います。

T.H

『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.164

《2021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。

竹田総合病院 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

大海原の小舟
溢れんばかりの夢と希望を載せ
目的の地へ向かう
旅の途中では、失敗や挫折、苦しみなど
様々な困難が大波のように襲い掛かる
大丈夫だよ
夢と希望を載せた舟は、必ず守り神がついている



小規模多機能型居宅介護オレンジ
利用者の方の作品

経営
理念

信頼されるヘルスケアサービスを提供し地域に貢献する
職員が成長し喜びを感じられる組織風土を造る

病院の
使命

質の高い保健・医療・福祉の機能を提供し
地域の方の健康に関する問題解決を支援する



一般財団法人 **竹田健康財団**

- **竹田総合病院** 地域医療支援病院 / 地域がん診療連携拠点病院 / 臨床研修指定病院 / 日本医療機能評価機構認定
地域周産期母子医療センター / 地域リハビリテーション広域支援センター / 外国医師臨床修練指定病院
- **山鹿クリニック** ■ **芦ノ牧温泉病院**
- **介護老人保健施設 エミネンス芦ノ牧**
- **介護福祉本部** ■ **竹田看護専門学校**

▼ HP



▼ Facebook

