

ふれあい

fureai

Hospital public information magazine



TAKEDA
general hospital

VOL.157

2019

11・12

月号



9月に行われた「まちの保健室」リオン・ドールさん神明通り店にて

TAKEDA general hospital

竹田総合病院

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

contents

栄養科の取り組み

PET-CT検査について

かんたんすい
肝胆膵疾患領域の外科手術
について

まちの保健室

きたかた自然と育む母の会
hugmon(はぐまむ)

はじめに

栄養科の取り組み

「いつも心に 笑顔と 栄養を」の理念を忘れずに、
日々の業務に取り組んでおります。



竹田健康財団栄養科には、管理栄養士35名、栄養士15名、クッキングスタッフ24名、事務員1名、配膳洗浄スタッフ22名が在籍し、給食マネジメント室（給食部門）

と栄養サポート室（栄養管理部門）を連携させながら時代のニーズに合わせた多くの業務を展開していますので、その一部をご紹介します。

適温で美味しい食事のシステム

当院のように入院されている患者さんへ提供する食事の数が多いと、調理後に盛付けをしている間に温度が変化し、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい環境になってしまいます。

当院では、温度と時間（T・T管理）を管理し衛生的にも安全で、食中毒のリスクを最大限に低減できる「ニュークックチルシステム」を採用しております。

このシステムを採用している病院は県内でも少なく、全国各地の病院や管理栄養士養成大学などから当院のシステム見学依頼、システムについての執筆やセミナーなどで紹介する機会が増えております。日々、模索しながらではありますがスタッフが丸となって、少しでも患者さんに安心・安全で喜んでいただける美味しい食事作りに取り組んでおります。

財団内施設への食事提供

栄養科では入院の患者さんへの食事提供だけでなく、「竹田ほほえみデイサービスセンター」「認知症専門デイサービスOASIS^{オアシス}1・2号館」「通所リハビリテーション^{トライ}TRAY」へ、昼食を提供しております。季節に合わせたメニューや行事食、郷土料理の提供、おやつレクリエーションでは、栄養科スタッフが利用者の皆さんと一緒に、おやつ作りに取り組み、時にはお楽しみ会などにもスタッフが参加し、食を通し有意義なひとときを

過ごさせていただいております。今後は、12月から新設される「総合発達支援プラザふらっぐ」「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」へも食事の提供をいたします。

最近では栄養士・管理栄養士が施設利用者の方の自宅へ、施設スタッフの方と一緒に同行することもあります。栄養相談やお困りの事がありましたら、気軽にお声かけ下さい。

栄養ケアについて

当院は病棟ごとに担当の管理栄養士がおります。患者さんが入院するとベットのサイドにお伺いし、提供された食事内容について説明しています。ミールラウンドにおいて患者さんの噛む力や飲み込む力、嗜好にあった食事なのかを確認し、少しでも多く食べていただくことで、患者さんの1日でも早い回復・退院に向けて、治療のサポートに努めております。また、食事療法が必要な患者さんに対して、栄養指導や栄養相談などに応じており、退院後も外来において継続したサポートをしております。放射線治療や化学療法などで食欲が低下しているケース、栄養状態が悪く合併症を起こすケー

ス、間違った知識や認識が原因で引き起こる摂食障害、小児の食物アレルギーなど様々なニーズにも対応しております。日々、専門職として自己研鑽に励み、それぞれの担当する専門領域において、認定資格を有するスタッフも多くおります。



病室で食事内容を説明する管理栄養士

院内から地域在宅へお食事をテイクアウト

近年、老々介護を余儀なくされるご家庭が増えてきております。入院中、嚥下^{えんげ}に問題がありペースト状のお食事を召し上がっておられる患者さんが退院し自宅に戻られる際、食事作りが困難なご家庭

をサポートするために、現在、栄養科ではペースト状のお食事のみ1セット（10パック入）1,980円（税込）で販売をしております。詳しくは、病棟担当の管理栄養士へお尋ね下さい。

8月3日「栄養の日」イベント開催

日本栄養士会では、国民の皆さま方に栄養の大切さを広く知っていただき、栄養について考えるきっかけづくりになるよう、3年前から8月4日を「栄養の日」に制定いたしました。

8は英語で『エイト』、4は『よ』の語呂合わせから考えられました。

これに先立ち栄養科では、今年も8月3日（土）に記念イベントとして山鹿クリニックカフェ・ドマリーと協力して、『たんぱく質摂るなら今でしょ！』をキーワードに、低栄養予防をテーマにした竹田病院栄養科プロデュースの「貯筋箱弁当^{ちよきん}」と、マンガールとヨーグルトのラッシーを企画し販売いたしました。栄養相談も実施し、また、「室内でもできるストレッチ運動」というタイトルで、

当院の健康運動指導士による特別講演を開催しました。低栄養予防をテーマに食事と運動の面から来場された方々と会場で直接ふれあい、多くの地域の方々に栄養について興味を持っていただき、栄養の大切さを知っていただけた様と思います。



企画・調理した「貯筋箱弁当」

おわりに

栄養科ではこれからも地域の皆さまの栄養に関する、栄養ケア・相談・支援に努めて参りたいと考えております。

えております。

■お問合せ／栄養科（直通電話）
☎ 0242（29）9958

リレー | 放 | 射 | 線 | 科 | 日 | 記 |



山鹿クリニック 放射線室 係長

かとう ひろゆき
加藤 裕之

今回よりリレー日記が放射線科となります。今年はドラマ「ラジエーションハウス」でも一躍話題となりました。X線を使った撮影や検査の他にも沢山の種類の装置や検査があります。バトンを繋いで皆さんにご紹介していきますので、どうぞお愉しみてください。

私が所属している山鹿クリニック放射線室では、健診を受診される方と多く接します。健診受診者の大多数は健康者ということになります。何らかの病気を患っているれば検査の負担は仕方のないことと受け止めることもできますが、自分がある程度健康であると感じていればどうでしょうか。不要な苦痛は避けたいと思うのは当然です。病気があるのであれば絶対に見逃さないでほしい、出来るだけ

負担は軽くしてほしいなど、様々な心境の入り混じったデリケートな要望に応えるべく、日々試行錯誤の繰り返しです。

私が担当している検査の一つにバリウム検査があります。この検査は受診者とのコミュニケーションが非常に大事になり、これ無くして検査は成り立ちません。しかしながら、大きな負担をかけて行う検査に、楽しい会話を挟みなが

負担を抑えた質の高い検査で

受診者のみなさんに

明るい未来を



らというわけにもいかず、気分良く検査室を後にしていただくことは、なかなか難しいものです。

『検査の質を上げながらも、受診者の負担も抑えていかなければならない。』そのような思いから胃がん検診専門技師の認定資格取得の他、専門外の研修などで得られる様々な視点・価値観を通して



満足度の向上に努めています。

健診は、大きな病気や手術などと比べると目立たない分野かもしれませんが、病変の早期発見により治療の負担軽減や、その後の生活の質向上に貢献することが出来ます。私はそんないふし銀のような存在に大きな魅力を感じています。

クリニック放射線室は外来の検査で、一般撮影・CTを行っているのですが、午前中は主に健診の方の検査で胸部撮影、胃透視などが業務になります。そのため効率よく正確に検査を進めていく必要があります。加藤さんは、患者さん、健診の方に親切、丁寧に対応して、的確に検査を行っています。また、勉強熱心で様々な認定の資格取得を目指したり、研修会などにも積極的に参加しています。そして明るく朗らかな加藤さんは、クリニックや科内での催し物には欠かせない存在です。今後により良い医療が提供できるように、周囲との連携を大事にして活躍してほしいです。

からと
かこ
上司
ひと

山鹿クリニック 放射線室 室長

まつの
松野 佳子



はじめに

皆さんは、PET-CT検査をご存じですか？現在、2人に1人が、がんになると言われています。今回は、がんの発見、治療に大きく貢献するPET-CT検査をご紹介します。

PET-CT検査とは

当院で主に行っているPET-CT検査は、全身のがん検索を目的としたものです。がん細胞は正常細胞より、多くのブドウ糖を消費します。その性質を利用し、がんの早期発見、がんの広がり、がんの程度を画像化するのがPET-CT検査です。検査は、特殊なお薬を静脈注射し、その1時間後に全身を20分程度撮影します。撮影は寝ているだけで終わる身体への負担が少ない検査でありながら、全身の状態を評価できるため、肺がん、頭頸部がんなどでは、治療方針決定のために必須の検査となっています。

新装置導入

今年5月に、新しいPET-CT装置を導入しました(図1)。新装置は、これまでの装置に比べ、より鮮明な画像を短い検査時間で得ることができます。画像が鮮明になることで、今までは評価困難であった微小な病気も評価しやすくなり、診断能力が向上しました。また、新装置の新しい機能に呼吸同

PET-CT検査について



図1 PET-CT装置

期撮影というものがあります。この機能は、呼吸による腹部の動き

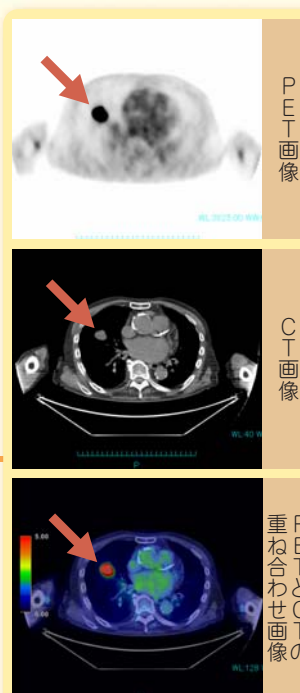


図2 肺がん症例

矢印部分が肺がんです。CT画像と重ね合わせることで、病変の位置が分かりやすくなります。呼吸同期撮影により、ブレのない画像を得ることができます。

●放射線科核医学検査
PET-CT担当係長 鈴木 有子

上に専用のマーカーを置くだけで、その他は通常の撮影と変わらないため、負担が増えることなく、今までより更に診断に有用な画像を提供できるようになりました(図2)。

これから地域医療に貢献

当院は、地域医療支援病院の認定を受けています。地域医療支援

おわりに

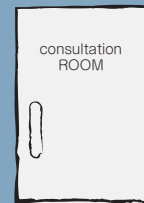
病院とは、地域で必要な医療を確保し、かかりつけ医等を支援する医療機関のことです。新装置を導入したことで、今まで以上に良い画像を提供できるようになり、より良い診断、治療に繋がっていくことができます。装置だけではなく、スタッフも研鑽を重ね、地域の方々に今まで以上の医療を提供できるように努めて参ります。

当院では、PET-CT検診をご用意しております。詳しくは、竹田健診センター ☎0120(274)233へお問い合わせ下さい。



外科 科長
水谷 知央
みずたに ともひろ

きょうは
外科
です



こんにちは
診察室です。

肝胆膵疾患領域の 外科手術について

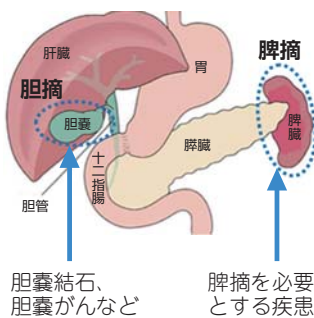
はじめに

肝胆膵疾患領域の外科手術について、と言われても皆さまにとってはなじみの薄い分野であり、また内容も多岐にわたり、なかなか取付きにくい分野であろうかと思われます。読んで字のごとく、肝臓、胆道、膵臓、(脾臓)に関する外科(内科)治療を行っています。

扱っている疾患、術式

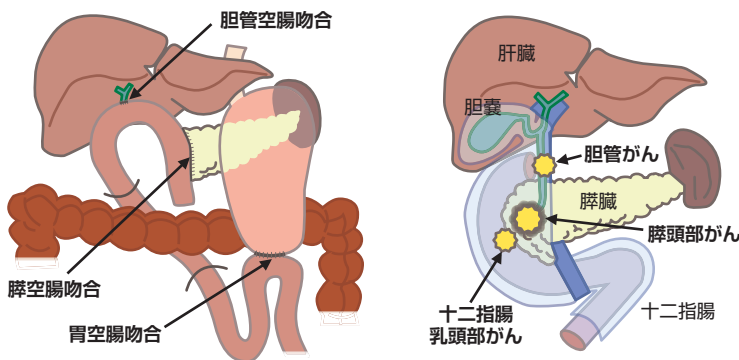
●**悪性腫瘍**…肝細胞がん、胆管がん、胆嚢がん、肝内胆管がん、転移性肝腫瘍、膵がん、十二指腸乳頭部がん、十二指腸がんなど
●**良性腫瘍、良性疾患**…胆石、総胆管結石、肝内結石、胆嚢ポリー

胆嚢摘出術(胆摘) 脾臓摘出術(脾摘)



ブ、膵管内乳頭粘液性腫瘍、液性嚢胞腫瘍など
●**内科的疾患**…肝硬変、急性肝不全、急性膵炎、脾摘の必要な内科疾患など
以上の疾患に対して、手術、抗がん剤、分子標的薬、採石、薬物治療、内科的疾患に対する外科的治療など、肝胆膵領域の多岐にわたる疾患に対して診療を行っております。

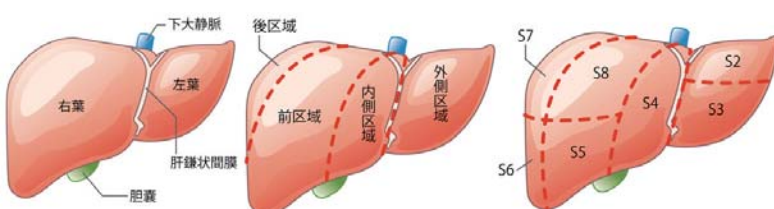
膵頭十二指腸切除術



膵頭十二指腸切除術と再建術式

膵がん、胆管がん、十二指腸乳頭部がん、十二指腸がんなど

肝切除術



肝がん、肝内胆管がん、胆嚢がんなどには肝葉切除、区域切除、亜区域切除などを行う

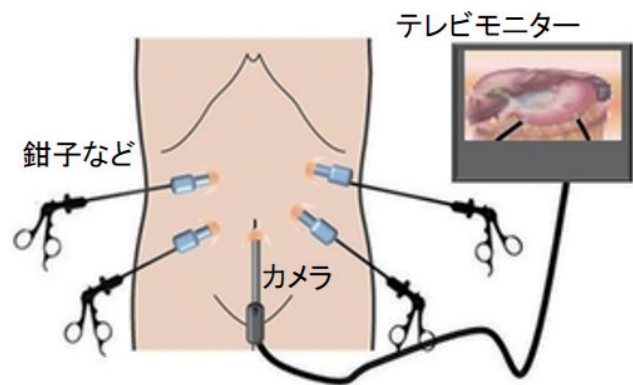
「肝胆膵疾患領域の外科手術」についてご説明します。

開腹手術と腹腔鏡下手術

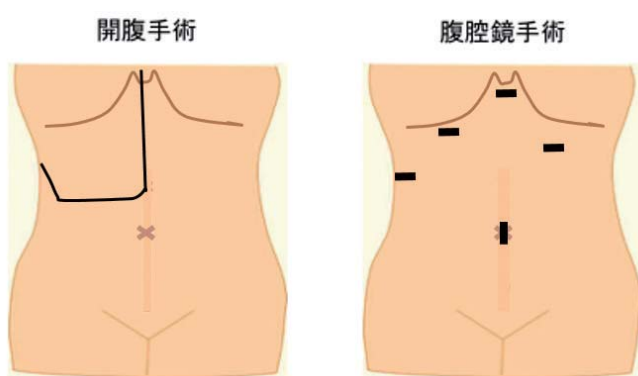
私たち外科医の仕事としては、やはり手術ということになります。大きくわけて開腹手術と腹腔鏡手術をしています。開腹手術とは、従来のお腹を切って、実際にお腹の中を見て触りながら手術をします。腹腔鏡手術とは、お腹の壁に小さな孔を開け、内視鏡と呼ばれるカメラをお腹の中に挿入し、モニターに映ったお腹の中の映像を見ながら手術をします。腹腔鏡下手術などがその代表でしょうか。

腹腔鏡手術のメリット

開腹手術も腹腔鏡手術も、最終的にはほぼ同様の手術となるのですが、腹腔鏡手術の場合は腹腔内に炭酸ガスを充満させ、お腹を膨らませて、そのスペースの中で作業をするところが、開腹手術との大いなる違いです。そのメリットとしては、小さな傷（ポートと呼ばれる、作業をする孔）を数カ所開けることから、傷口が目立たないため、美容面に優れる点が挙げられます。また、カメラが臓器に近付くため、非常に大きく近接し



腹腔鏡下手術



肝切除の場合の両手術おける創部の比較

て観察することができ、通常ではできない、下からのぞき込むような視野も可能です。そのため、確認できない細かな血管や組織などが確認でき、それに対して細かな操作が可能になります。最近ではロボット手術も普及し始めており、より細やかな操作が可能になってきています。

開腹手術のメリット

臓器を大きく転がしたり、大きな俯瞰から術野を観察できるため、ダイナミックな手術が可能です。実際、肝胆膵領域では、臓器を大きく動かしたり、手技が煩雑であったり、切除範囲が広範囲に及ぶため、まだまだ動作制限がある腹腔鏡手術ではメリットが少なく、開腹手術を選択することが多いです。それでも、腹腔鏡手術でのメリットが感じられる分野では、積極的に腹腔鏡手術を行っています。

開腹手術では創部は大きくなり（特に肝胆膵分野では大きくなる傾向があります）、体へのダメージが大きく、回復に時間がかかります。

ように思われますが、実際には、ほぼ同程度の入院期間で退院されます。

おわりに

肝胆膵疾患領域の外科手術には、臓器によって様々な疾患があり、様々な術式があります。分かりにくい領域だと思いますので、心配であれば、一度ご相談ください。

開腹手術も腹腔鏡手術も、どちらも優れた面があり、特にロボット手術を含む、腹腔鏡手術での道具や性能の進化には目を見張るものがあります。積極的に腹腔鏡手術を行っています。特に肝胆膵領域の大きな手術においては、開腹手術が優れる場合も多々あり、疾患や臓器、病態別にそれぞれどちらを選択するか決定しています。一番大切なことは、丁寧に確実に治療をする、それが全てと考えています。

いつでも気軽に相談しに来てください。一緒に治療をしていきましょう。

あなにか介護

介護老人保健施設 エミネンス芦ノ牧 「いつまでも 自分の家で暮らしたい」

怪我をして歩くことが大変になった方、病気をして誰かの介護が必要になった方、様々な方が当施設をご利用されています。多くの方は自宅での生活を望まれています。当施設の2階棟では、介護が必要になった方が、安心して在宅生活を続けていくために支援を行っています。

3ヶ月を目安に入所して、リハビリスタッフによる専門的なリハビリ、生活の中で一連の動作がより安定して出来る様に介護スタッフとともに行う生活リハビリなどを通して、在宅復帰するための練習を行っています。必要に応じ、入所日前後に当施設のリハビリや各専門職が自宅に伺い、家屋環境を確認し、より具体的な生活目標を設定させていただきます。「料理をしたい」「一人でトイレに行きたい」など、多岐に渡る希望があります。それらの希望が叶えられるよう具体的な目標に沿って、本人と協力し生活リハビリをしていきます。また、在宅生活には、家族の協力が必要となります。介護負担の軽減、通所リハビリの利用など、在宅での生活が継続できるようご家族への支援も行っています。3ヶ月後にご自宅に戻った後、当施設のショートステイを利用する事も出来ます。長い期間自宅で介護するのが心配な方は、ご相談ください。

その他、在宅での生活が困難になった方には、長期間の入所にも対応しております。お気軽にお問い合わせください。



施設内での歩行訓練

認知症専門デイサービス OASIS 1・2号館

「認知症デイサービスを
ご存知ですか？」

今回は認知症デイサービスについてお話しします。

当デイサービスは1日の利用定員が12名以下となっており、介護職員1人当たりの利用者さんの人数が少ないため、一般のデイサービスよりも手厚くなっています。

物事を判断したり、理解したりする力が衰えてくると、今の物音が何の音なのか、誰が何を話しているのかが分りにくくなります。

また、物事の見当をつける力も少なくなってきます。例えば、トイレの場所を間違えてしまうようなことが起こります。それらのことによって、孤独感を感じたり、不安になったりすることがないよう、一般のデイサービスのようない

広い空間ではなく、周囲が容易に見渡せる狭い空間（施設というより普通の一軒家など）で支援をしています。

認知症に限らず、年を取ったり、病気になったりして、脳の機能が低下してくると、日常生活の中で、当たり前になっていていたことが、できなくなってしまうことがあります。そのため、その人をよく見て、その人が元々もっている力を十分に発揮できるように、専門的知識を習得した職員が配置されています。

提供されるサービスは、一般のデイサービスと大きく変わることはありませんが、お一人おひとりの「それはわかる」「それはできる」に合わせてゆっくりと行っていただくため、失いかけた「できる力」を回復し、自信につなげる支援を実践することが出来ます。



「できる力」の回復を支援します。



経営企画課スタッフ

はじめに

(一財) 竹田健康財団の経営全般を統括する部署として法人事務局があり、経営企画部と財務部が組成されています。今回は、経営企画部の中の経営企画課の業務内容をご紹介します。

業務内容

●**秘書業務**…秘書の業務は、出張の手配や電話対応など役員の方々が日々の業務を円滑に行えるように努めています。●**法人組織に関する業務**…理事会、評議員会の開催調整を行っています。また、規程の管理や施設間の業務の調整も

【経営企画課とは】

経営企画課では、部長(課長)と企画係5名、秘書係2名で業務を行っています。業務内容は、法人運営にかかわる業務や病院の将来構想に関する業務、新規事業の企画立案などを通じて、健全な病院経営に資する仕事を行っています。

行います。●**中長期経営計画に関する業務**…竹田健康財団の将来構想の企画・立案及び推進を行っています。●**経営に関するデータの管理・分析**…様々なデータを基に経営に関する分析を行い、資料作成・経営戦略の一助として活用しています。●**建築工事の管理・支援業務**…現在は、看護小規模多機能型居宅支援事業所「かをり」、小規模多機能型居宅介護「オレンジ」、総合発達支援プラザ「ふらっぷ」の開設にむけ支援・準備を進めています。●**その他**…実はグリル売之丁、カフェ・ド・マーマニ、レストラン・タイムは経営企画課で店舗運営を行っています。新作メニューの企

すすめ院内探検隊! VOL.83

法人事務局 経営企画部 経営企画課

画立案から食材の仕入れまで行っています。ぜひ多くの地域の方々にご利用いただけたらと思っています。★**グリル売之丁**…日替わりランチ、麺類、カツ丼などをご用意しています。★**カフェ・ド・マーマニ**…最新の自家焙煎機でのコーヒーを始めとするドリンク類やカレーなどの軽食、デザートなど豊富なメニューをご用意しています。★**レストラン・タイム**…日替わりラン

チや天丼、オムライスなどシェフの特製メニューをご用意しています。

また、人材開発課と共にイベントの企画・運営を行っています。オープンホスピタル・会津磐梯山踊りなどの職員・地域の方々が楽しめる企画運営をしています。

新規事業も自由な発想で行っています。最近では、病棟に使いやすいスプーンなどの福祉用具の自販機を設置しました。

おわりに

経営企画課は、法人事務局の一組織として、今後も患者さん、利用者の方にとって常に頼りがいのある病院・施設であること、そして財団で働く職員にとって働きやすく、働き甲斐のある職場とは何かを常に考えながら業務にあたっています。



企画した「竹田病院寄席」三遊亭兼好師匠の独演会

「看護技術の演習」



竹田看護専門学校 専任教員

よこ た ひろ み
横田 裕美

こんにちは。当校の学生は、看護師・保健師・助産師を目指し、笑いあり涙ありの楽しい学生生活を送っています。学生は毎日さまざまな学習をしています。学習方法には、①病気や看護を理解するために机に向かって学ぶ学習、②病院などで実際の患者さんに関わり看護を学ぶ臨地実習、③看護技術を身に付けるための実技の演習があります。

今回は、その中の③看護技術の演習での話を紹介したいと思います。先日、学生のほっこりする場面がありました。私が担当している授業には、注射の技術が含まれています。学生は『注射』と聞くのでしょつか。緊張の面持ちながら、目をキラキラさせて授業に挑

んでいます。実際に注射器を取り扱ってみると「怖い」「緊張する」と言いながら、注射器を握る手をプルプルと震えさせています。しかし、その数秒後にはきりっとした真剣な眼差しに変わっています。そして、いつも大活躍の看護実習モデル人形『八重さん』にプスッと針を刺しました。

注射後、学生は「いつも、練習に付き合ってくれてありがとう♡」と『八重さん』と握手を交わしています。看護技術を共に学習している相棒に感謝。とても大切な気持ちですね。



モデル人形『八重さん』と学生

「そしてボタンは渡された」

著/瀬尾まいこ 発行/文藝春秋

回復期リハビリテーション課 課長

なり た とみ よ
成田 知代

本

屋大賞を受賞したこの本は、17年間で父親が3人、母親が2人、名字が4回も変わった、複雑な家庭の中で育ってきた少女の話です。最終的には全く血のつながらない親と暮らす少女ですが、全ての親たちから惜しみない愛情を注がれて育てられたため、親との関係に悩むこともなく、よそ道に逸れることもなく幸せに成長していく物語です。私が想像していたような悲しい物語ではありませんでした。周囲では複雑な家庭環境を持つ少女に気を使いながら接している反面、少女自身は特に困ったこともなく、日常が流れていく中で普通の家庭で育つのと変わりなく成長していく様子が描かれています。

この物語は、家族や愛情というのは血縁に限られるものだけではなく、何気ない会話やお互いを思いやる気持ちの積み重ねが大切だということを教えてくれています。誰かのことを大切に思えることがこんなに幸せなことか、こんな家族のあり方もあるのかと考えさせられました。家族の形や愛し方には「こうあるべき」という決まりはなく、当然だということが心にしみてくる物語です。今、自分がこうして人とのつながりの中で生きているのが、本当に幸せなんだと気付かされました。家族とは何か、愛するとは何かを考えさせてくれる一冊です。





いろいろな
話題をあつめて
ズームアップ!

会津磐梯山踊り参加



踊りを楽しむ財団職員

9月22日、神明通りにおいて会津まつりのイベントのひとつ「会津磐梯山踊り」が行われ、当財団の230名の職員が踊りの輪に加わりました。

昨年に引き続き参加した「会津磐梯山踊り」では、揃いの浴衣や

法被に身を包んだ職員がおはやしに合わせ踊りを披露しました。

神明通りのアーケード周辺では、大勢の踊りを見物する方々で溢れ、なかには患者さんから声を掛けられて先生がいたり、和やかな風景も見られました。おかげ様で昨年に引き続き「最優秀団体賞」をいただきました。

まちの保健室

【今月の表紙】

竹田総合病院では、地域に足を運び幅広い年齢層の方々に対し、健康に対する意識の向上・からだと心の健康づくりを目的とした「こころしよ！まちの保健室」を毎年開催しております。

9月20日、昨年と同じくオンライン・ドール神明通り店で開催されたこのイベントは、神明通りを散策している地域の方々や買い物途中のちょっとした時間に、気軽に身体測定・骨密度測定・血管年齢測定などの健康チェックや測定結果をもとに専門スタッフへの相談、本格的なアロママッサーシなどを受けられるとあって、毎回楽しみに訪れる方がいらっしやるほ

ど地域に根付いたものになりました。

今回も開始早々から大勢の地域の方々に参加していただき、盛況の内に終了いたしました。



大勢の方々に来場いただいた会場



身長を測定する来場者

2020年度採用者内定式

10月5日、竹田ホールにおいて、竹田健康財団の採用者内定式が執り行われました。

助産師4名、看護師29名、

薬剤師6名、診療放射線技師2名、臨床検査技師2名を含む54名と竹田秀理（しゅうり）理事長、本田雅人（まさひと）病院長並びに財団、病院幹部職員が列席しました。

竹田理事長より内定者一人ひとりに内定証書が手渡された後、「これからの竹田健康財団を発展させる人材として活躍してください」との挨拶がありました。



内定証書を受取る内定者

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)98332

栄養士のおすすめ
レシピ

つくってみらんしょ

ささみとほうれん草の卵雑炊

1人当たりのエネルギー … 約 163kcal / 所要時間 … 約 30 分



調理担当者 すぎた しんご 杉田 真悟



《材料(4人分)》

- ご飯……………200g
 - 鶏ささみ肉…2本
 - ほうれん草…50g
 - 人参……………60g
 - 卵……………2個
 - だし汁…………600cc
 - 塩……………少々
 - 万能葱(お好みで)
- A
- みりん…………大さじ2(30cc)
 - 醤油……………大さじ2(30cc)
 - おろし生姜…少々

● 作り方

① ささみの筋を取り、斜め薄切りにします。ほうれん草はかために茹で、冷水で冷まし3cm程度に切っておきます。人参も3cmの細切りにします。

② 鍋にだし汁・A・ささみ・人参を入れて火にかけ、煮立ったらアクを取ります。

③ ささみ、人参に火が通ったら、ほうれん草とご飯を入れ弱火で5分ほど煮ます。

④ 塩で味を調え、溶いた卵をまわし入れ火を止めます。

⑤ 器に盛り付け、お好みで万能ねぎを散らして完成。



管理栄養士
かん だ み さと
神田 美里

「ほうれん草」の豆知識

ほうれん草は一年中市場に出回っていますが、旬は冬です。ビタミンCや葉酸などのビタミン類、鉄分やカロテンなどのミネラル類、食物繊維が豊富な野菜です。さらに、夏のものに比べ、ビタミンCの含有量が約3倍です。

カロテンは、細胞を傷つける活性酸素に対する抗酸化作用が強く、がん抑制に効果があると言われています。また、カロテンやビタミンCには免疫力を強化するとともに、ウイルスを撃退して治癒を早める働きがあり、風邪予防にもなります。ほうれん草など植物性食品や卵・乳製品の鉄分は、動物性食品の鉄分に比べ吸収率が低いという性質のため、良質なたんぱく質やビタミンCを含む食品と一緒に食べることで吸収率が高まります。

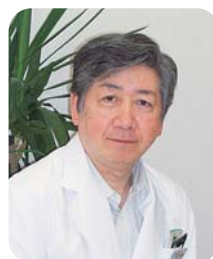
今回はこれからの寒い季節にぴったりな、体が温まる卵雑炊のレシピを紹介しました。

ポイント

● ほうれん草は、お好みのかたさになるように加熱時間を調整してみてください。

●耳鼻咽喉科

いがらし耳鼻咽喉科



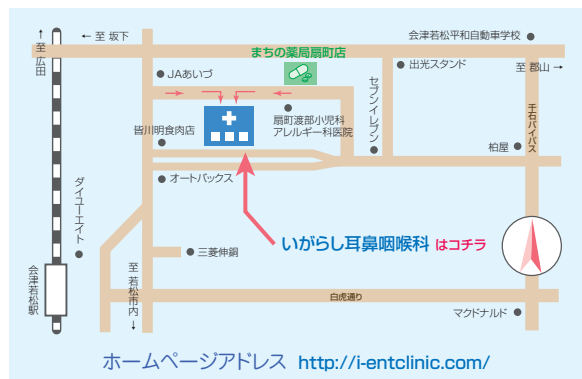
院長
いがらし しゅう いち
五十嵐 秀一

通常の耳鼻咽喉科疾患の他、「めまい」に関して検査を行っています。

精査が必要な場合は病診連携を密にし、見落としのないように心掛けています。

診療に関してはインターネット予約システムにより、なるべく待ち時間が長くないよう配慮しています。

詳しくはホームページをご覧ください。



【診察時間】[午前] 9時～12時30分 (受付12時まで)
[午後] 月～金 3時～6時30分 (受付6時まで)
土 1時～3時30分 (受付3時まで)

【休診日】
日曜日・祝日・水曜日午後

【住 所】
〒965-0025 会津若松市扇町17番地
TEL 0242 (39) 2010 FAX 0242 (39) 2011

【診療日】

	月	火	水	木	金	土	日
午前	●	●	●	●	●	●	—
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

●小児科 ●内科

医療法人 いとう子どもクリニック



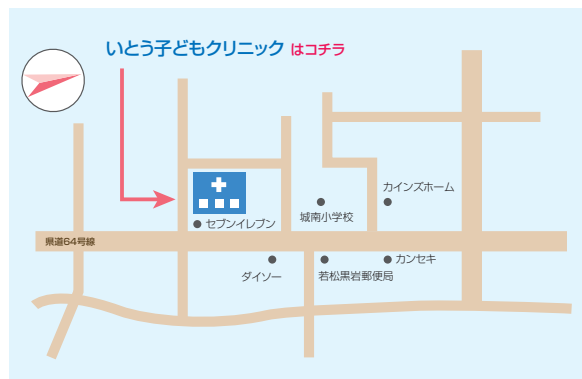
院長
いとう とし はる
伊藤 俊晴

乳児健診、幼児健診、一般健診、各種の予防接種を行います。
乳児、幼児、学童から中・高・大学生、成人の方まで診療致します。

必要に応じ、病院並びに専門医療機関に紹介致します。

地域に根ざして、みなさまの健康維持のお手伝いをしたいと思っています。

どうぞ
お気軽に
ご来院く
ださい。



【診療時間】
[午前] 9時～12時 [午後] 2時30分～6時30分

【休診日】
日曜日・祝日・水曜日午後

【住 所】
〒965-0825 福島県会津若松市門田町大字黒岩字大坪180
TEL 0242 (27) 4601 FAX 0242 (27) 4807

【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.142

『きたかた自然と育む母の会 hugmon(はぐまむ)』

「はぐまむ」は、友人と2人で、お母さんたちと「子育ての悩み」や「自然に沿った暮らしを楽しみたい」などで、繋がりを持つサークルを作りたいとSNS上で立ち上げた。現在、園部さんらの考えに共感するお母さんたちが市内や県内外に1000名程に増え、メンバーは様々なイベントを開催している。



9月に開催した「はぐまむマーケット」
実行委員会の皆さん

——設立の経緯についてお聞かせください。

私には子どもが3人いて真ん中の子どもだけが、食物アレルギー



きたかた自然と育む母の会 hugmon
代表 園部 裕加里 さん

です。食べ物の事、薬の事などいろいろと考えている時に、ある医師の講演を聞く機会があり、その話の中で「自然に沿った暮らしの大切さ」に

ついでの内容に共感しました。

その講演会で出会った方々と情報交換するようになり、喜多方にも様々な悩みを持つお母さんたちがいるのではないかと考え、SNSにサークルを立ち上げました。その中では、子どもが口にする安心・安全な食べ物の事や体を洗う石鹸の事などを様々な悩みや疑問を話し合っています。

——活動で印象的な出来事がありましたか？

一昨年、熱塩加納町の学校給食見学会を企画開催しました。この

見学会の開催のきっかけとなったのは、会員の中でお子さんが小学生になるのにあたり、『学校給食ってどうなの？』の一言でした。

私が住んでいる熱塩加納町の学校給食は、30年前から子どもたちに、安全で安心なおいしい給食を食べさせたいとの考えで、専用の田んぼで作られている特別栽培の米や地元で採れた有機野菜を使用するなど、本当に子どものことを考え抜いた給食で、日本一の学校給食として、数々のメディアに取り上げられたことがあります。この素晴らしい取り組みを多く

の方に知ってほしいこともあり、給食見学、試食会を開催しました。驚いたのは、開催後、県内各地においてすごい勢いで、学校給食の事を知りたいという活動が広まったことです。また、開催のきっかけとなった彼女は、熱塩加納町の学校給食の取り組みに感動し、移住までしてしまったことなどが印象に残っています。

——今後の夢をお聞かせください。

私たちのサークルは「エコ」をテーマの1つにしている、9月に開催したマーケットでは、エコバックももちろんですが、マイカップ、マイ箸、マイ皿を持参くださいと呼びかけました。このような地道な活動ですが、「エコ」の考えが当たり前になる環境になればいいなと考えています。

また、私たちの活動を通して、周りにいる方々が普通に「エコ」を考え、自らちよっとしたアクションを起こすきっかけになるような活動を続けていきたいと思っています。

情報

あ・ら・か・る・と

知っておトクな
院内情報！

診療報酬改定・消費税増税に伴う料金改定のお知らせ

10月1日より診療報酬の改定が実施され、その改定に伴い入院料や診察料など、患者さんのお支払額が変更となりました。

また、同日より消費税が8%から10%へと変更になり、保険適用でない各種文書料や個室使用料、病衣（寝巻き）レンタル、売店（軽減税率の対象外の商品）なども金額が変更になりました。

ご不明な点は、各種文書料や個室使用料につきましては、1階外来受付や入院受付。病衣（寝巻き）レンタルにつきましては、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、1階カウンター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。

き）レンタルにつきましては、1階レンタル受付窓口。売店の商品につきましては、3階Yショップにお尋ねください。

竹田総合病院・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、1階カウンター横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。



正面玄関に設置された自動再来受付機

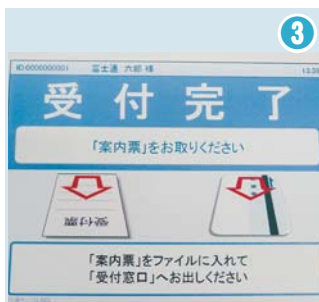
●受付方法



「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 11・12月号 VOL.157

《2019年11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

編集後記

朝晩の寒さを身に染みて感じる季節になりました。雪深い会津に住んでいる者としては、初雪はいつか、今年は暖冬か、はたまたびっくりするくらいの積雪に立ち向かわなければならぬのか、11月に入り、悩みはつきません。

雪かきは、もはやスポーツです。毎日1時間以上もやれば、充分ダイエットになります。しかし、ご高齢の方など、自分で雪かきができない人にとっては死活問題です。更けゆく秋を楽しむ一方、今年の冬をどう過ごしていくか、今の最大の関心事です。

N.K

秋、冬じたく
 足元には役目を終えたものたちが至る所にある
 おちば、どんぐり、まつぼっくり
 ただ黙って横たわっている
 彼らには命がある
 ただ彼らは耐えている
 踏まれ、蹴られ、どんなに寒くとも
 生命力に満ち満ちた季節へ繋ぐ役目があるから
 秋、春を待つ



介護老人保健施設エミネンス芦ノ牧 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

