みなさんと共に 竹田病院つうしん

ふれai

fureai

Hospital public information magazine

TAKEDA general hospital

VOL.161
2020
7・8
月号

2020年度の初期臨床研修医

TAKEDA general hospital
竹田綜合病院
http://www.takeda.or.jp

contents

2020年度 初期臨床研修医の紹介
活動量アップで病気を予防
糖尿病と体重管理について
竹田のバラ
三島町生活工芸伝承生

2020年度
初期臨床研修医の紹介

私たちは2年間の研修を全力で頑張ります！
よろしくお願いします。

竹田綜合病院では、今年度11名の臨床研修医を迎えました。
私たちは、大きな希望を抱き入職した研修医の期待を裏切らない研修が行われるよう、責任を持って努力し続けたいと考えています。
4月に入職したばかりの研修医一人ひとりに、今まで研修してきた感想やこれから研修を行うにあたっての想いなどを聞いてみました。

●赤間（あかま） 太郎（たろう）

初めまして。初期研修医1年目の赤間太郎と申します。研修医として働き始めてから早いもので約2ヶ月が経ちました。最初は慣れない環境で右も左も分からない状態でしたが、最近は業務にも少しずつ慣れてきて、日々多くのことを学ばせて頂いております。ご指導してくださる先生方や優しいスタッフの皆さんに支えられながら日々できることを1つずつ積み上げていき、竹田綜合病院の一員として皆さんの力になれるよう日々業務に励んでいきたいと思います。よろしくお願いいたします。

●上野（うえの） 明日佳（あすか）

初めまして。初期研修医1年目の上野明日佳です。私は会津若松市出身なので、生まれ育ったところで研修ができることを嬉しく思っております。未熟さを痛感する毎日ですが、優しくご指導してくださる先生方やスタッフの皆さん、ニコニコして話しかけてくださる患者さん方のおかげで、楽しく充実した研修を行うことが出来ております。周りの方々への感謝の気持ちを忘れずに、精一杯努力していきます。よろしくお願いします。

●梅宮（うめみや） 和真（かずま）

初めまして。初期研修医1年目の梅宮和真と申します。早いもので入職から2ヶ月が経ちましたが、日々自分の未熟さを痛感するばかりです。一方、医師として治療に携わることの充実感、より良い医療への意欲を感じています。初期研修医としてのこれからの2年間で、患者さんと多く接し寄り添うことをモットーに、研修を応援してくださる皆さんに応えられるよう謙虚に学ばせていただきたく思います。今後ともよろしくお願いします。

●岡本（おかもと） 優衣（ゆい）

初めまして。初期研修医1年目の岡本優衣と申します。研修医として働き始めて早いもので約2ヶ月が経ち、だんだんと新しい環境にも慣れてきました。日々自分の未熟さを痛感しておりますが、上級医の先生やスタッフの方々の温かいご指導のもと、多くのことを学ばせていただいています。1日でも早く地域の医療に貢献できる医師となれるよう、精一杯努力していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

●髙橋（たかはし） 勇貴（ゆうき）

初期研修医1年目の髙橋勇貴と申します。出身は白河市で、会津

には修学旅行や家族旅行、大学時代にはソースカツ丼を食べによく来ていました。そんな慣れ親しんだ会津ですが、いざ住んでみると山都のそばや羽黒山神社など知らない魅力ばかりで新鮮な毎日です。医師としてはもちろん、新社会人としても未熟者ですが、恵まれた環境のなかで学ばせていただけることをありがたく感じ、成長したいと思います。よろしくお願い致します。

●東倉（とうくら） 賢治郎（けんじろう）

毎朝病棟に向かう生活が楽しくなってきた今日この頃であります。採血を始めたてのころは全く血管が分からず、心折れて1人寂しく過ごす日々が続いていました。最近ではそんな自分に先生方はもちろん、看護師の方々が話しかけてくださり、竹田綜合病院の温かみを感じております。まだまだ未熟でご迷惑をかけることが多々あるかと思いますが、精一杯勉強してまいります。よろしくお願いいたします。

●丸谷（まるや） 慶将（よしゆき）

初めまして、初期研修医1年目の丸谷慶将と申します。竹田綜合病院で働き始めてから2ヶ月程経ちました。毎日が新しいことばかりで、日々充実した研修生活をおくれています。その反面、自分の未熟さも痛感することが多く、早くお役に立てるように精進していきたいと思います。また、地元である会津で働けることに嬉しさを感じております。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

●三輪（みわ） 哲史（さとし）

東京を離れ会津の地にやって来て、もうすぐ2ヶ月が経ちます。病棟の窓から磐梯山を眺めつつ、情勢が落ち着いて会津の魅力を余す所なく堪能できる日が早く戻ってくるように日々祈っています。未熟な自分がベテランのスタッフの皆さんから「先生」と呼ばれることに、今もまだどこかむず痒い感覚を覚えております。しっかりと臨床の力をつけ、頼られる存在になることを目指し、2年間主体的に研修に取り組んで参ります。

●山崎（やまざき） ゆうか

竹田綜合病院で働き始めて2ヶ月が経ちました。慣れない土地で困惑することもありますが、地元の方々の温かさに触れるなかで会津での生活にも慣れてきました。学生時代とは異なり、医師としての判断が求められるようになり、未熟さを痛感させられます。信頼できる先生たちや優しいスタッフの方々がいる恵まれた環境で研修させて頂けることに感謝しつつ、医師としても人としても成長していきたいです。どうぞよろしくお願いします。

●吉田（よしだ） 圭甫（けいすけ）

初めまして。初期研修医1年目の吉田圭甫と申します。病院のスタッフの一員として本格的に働き始めてもうすぐ2ヶ月となりますが、まだまだ慣れない点も多く他のスタッフだけでなく患者さんにまで至らない姿をお見せしている始末です。ですが、多くの方々の優しいご指導のおかげで一歩ずつ前進しているのを実感しております。他の研修医と共に切磋琢磨し、会津の地域のお役に立てるよう頑張ります。どうぞよろしくお願い致します。

●渡部（わたなべ） 瞬（しゅん）

ふれａｉ「羅針盤」をご覧の皆様、はじめまして、初期研修医1年目の渡部瞬と申します。会津で生まれ育った身といたしましては、地元会津で医師人生の一歩目を踏み出せることを心の底より嬉しく思います。鶴ヶ城の麗しき桜を愛でる余裕もない程の大変なご時世ではございますが、皆さんに色々とご教授いただきながら、少しずつ、しかしながら着実に成長して参る所存でございます。これから2年間、何卒よろしくお願い申し上げます。

上級医より中心静脈穿刺のレクチャーを受ける研修医

リレー｜放｜射｜線｜科｜日｜記｜

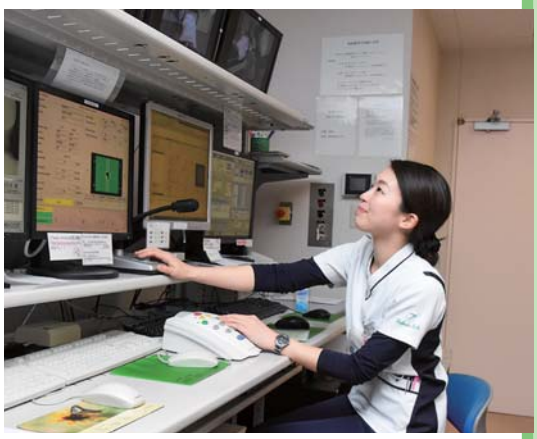
放射線治療室
平松（ひらまつ）　玖令穂（くれお）

今回は、放射線治療部門についてご紹介します。

放射線治療は、手術、抗がん剤治療と並ぶ、がんの三大治療法の1つです。手術のように切ることがないため、臓器の形態や機能を温存でき、体への侵襲（しんしゅう）が少ない治療です。放射線が体にあたっても、痛みや熱さを感じることはなく、治療の回数はがんの種類や進行度、治療の目的などにより異なりますが、10～30回程度となることが多いです。そのため同じ患者さんと毎日顔を合わせることが多く、信頼関係を得ることが重要となります。放射線を使う治療に不安を感じる患者さんは少なくありません。そういった患者さんに安心して放射線治療を受けていただくためにも、コミュニケーションを大切にし、患者さんの気持ちや体調の変化にいち早く気が付けるように心がけています。

放射線治療は、放射線治療装置から大きなエネルギーの放射線を作り出し、それを病変部へ照射する治療です。大きなエネルギーの放射線を扱っているだけに、装置の管理も重要です。毎朝の点検では約1時間かけ、治療に影響が出るような異常がないかを綿密に確認します。週に一度は、装置の動きに異常がないかを確認したり、装置から出る放射線の量を正しく調整したりする定期点検を行うことで、より質の高い治療を提供するための準備をしています。

より良い治療を安心して受けていただくために これからも精進します



私は、以前は画像診断部門に携わっていました。同じ放射線を扱う医療ですが、画像診断部門と放射線治療部門は全くの別世界で、その違いに最初は戸惑いました。1年が経った今でも、患者さんとのコミュニケーションや、装置の管理についてはまだまだ勉強不足を実感しています。より良い治療を安心して患者さんに受けていただくために、これからも精進していきます。

平松さんは放射線治療の担当として2年目ですが、放射線治療業務を覚えるのが早く、すぐに習得しました。また、日頃から自分から進んで業務を行い、患者さんやスタッフとのコミュニケーションも上手に対応しています。平松さんの笑顔は、患者さんはもちろん放射線治療室の雰囲気も明るくしてくれます。

今後は、後輩技師が放射線治療室に配属されたこともあり、平松さんには仕事以外にも求められることが多くなることでしょう。そして、平松さんの仕事に対する姿勢、笑顔が患者さんへより良い放射線治療の提供につながるよう期待しています。

上司からひとこと

放射線治療室 室長
井上（いのうえ）　基規（もとき）

活動量アップで病気を予防

●総合リハビリテーション課
外科心臓係 理学療法士
五十嵐 淳平

はじめに

新型コロナウイルスの感染拡大防止や収束に向けて、外出を控えた方が多いと思います。自宅で過ごす時間が増えると、どうしても体を動かす機会が減少してしまいますよね。

運動は健康のために大切ということは周知の事実ですが、新しい生活様式が提唱され、健康意識が高まっている今だからこそ、日々の生活の中で活動を充実させることに目を向けてみたいと思います。

不活動の弊害

以前から日本人は世界一座っている時間が長いと言われています。そしてこの座ってばかりの生活は心血管疾患、糖尿病、一部のがん、認知症やうつなど健康を害するリスクを高めるという研究結果が報告されています。さらに、座っている時間が長いと週末に運動をしていたとしてもこのリスクは高まると言われています。

身体活動の目安

では、私たちはどのくらい活動することがよいのでしょうか。

詳細な情報は厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」をご一読いただきたいと思いますが、具体的な活動の一例をお伝えします。

18歳～64歳までの方は、歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分以上行うことが推奨されています。65歳以上の方は横になったままや座ったままにならなければ、どんな動きでもよいので、身体活動を毎日40分行うことが勧められています。また、全年齢層において身体活動を少しでも増やすことが望ましいとされており、今より毎日10分長く歩く取り組みを推奨しています。

歩行と同等の身体活動には家の中の掃除や車の荷物の積み下ろしがあります。他に歩行以上の運動強度の身体活動には、風呂掃除、草むしり、高齢者の着替えなどの介護、子どもと動き回って遊ぶことなどがあります。

多くの方にとってこれらの活動は「息が早くなるが会話は出来る程度」、「少し汗ばむ程度」に感じられると思います。この程度が効果的な運動強度の目安となります。また、自分が感じる運動のきつさが、「楽である～ややきつい」の間に当てはまる程度も目安にするとよいでしょう。余裕のある方は普通に歩くより少し速く歩くだけで運動強度が3割増となるなど、キビキビ動いたり、少し大げさに動くとより身体活動量を増やすことができます。

おわりに

普段の掃除に加えて一箇所だけ丁寧に掃除をやってみる、普段家事をしていない方は、洗濯物干しなど少し手伝ってみるなど、小さなことからでも活動量はアップします。通勤や買い物は徒歩や自転車で行くと駐車場代やガソリンが節約出来て身体にも家計にも健康的です。今より少し活動的に過ごしてみてはいかがでしょうか？

内科（糖尿病）科長
神本 昌宗
かみもと まさひろ

こんにちは
診察室です。

糖尿病と体重管理について

はじめに

自分の標準体重（一番健康であると考えられる体重）をご存じでしょうか？ 身長(m)×身長(m)×22で算出されます。

- 身長150cmなら49.5kg
- 身長160cmなら56.3kg
- 身長170cmなら63.6kg

です。

どうしてもこの体重でなくてはならない訳ではありませんが、標準体重に近づける努力は必要でしょう。最近は、歳をとったらちょっと多めの体重が良いと考えられています。（ちょっとですよ！）

食事療法

体重管理に一番大切なのは食事療法です。簡単に言うと腹一杯食べない、だらだら食べない、ということです。ご飯の前に野菜を食べるのは、いまや常識となっています。最近では糖質制限を行っている人も多くなっています。私も夕食の時間が遅いので、夕食時にはご飯類をほとんど食べないようにしています。糖質制限で痩せた！ 血糖が下がった！という患者さんは確かにいますが、それが将来の健康につながっているのでしょうか？ 実は糖質制限で病気が減った、長生きした、との研究はほとんどありません。ARIC研究という米国の大規模研究では、炭水化物の割合が高いと少々死亡リスクが高くなりますが、炭水化物の割合が食事の50％を下回ると、死亡リスクがかなり高くなることがわかりました（図1）。糖質制限は緩やかに、が良さそうです。

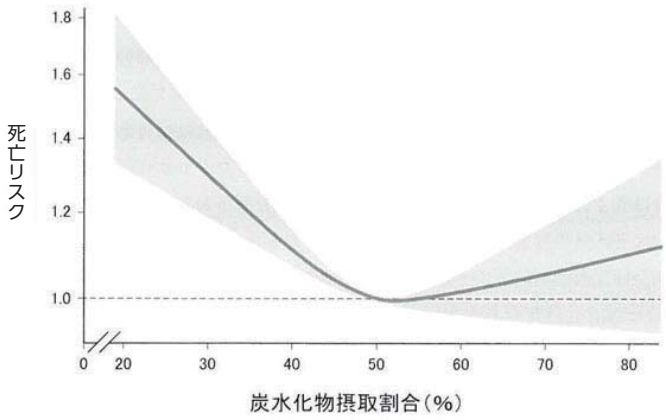


図1　炭水化物エネルギー比と全死因死亡リスク（ARIC研究）

米国15,428人の25年間の追跡研究により、炭水化物の制限は死亡リスクを上昇させることを明らかにした[12]。

Lancet Public Health 2018; 3: e419-28

「糖尿病と体重管理」についてご説明します。

運動について

運動だけではなかなか痩せられません。体重65kgの人が30分のウォーキングで消費できるエネルギーは170キロカロリー程度、ご飯茶碗1杯程度のカロリーです。

運動の一番の目的は、インスリンの効きやすい、血糖の下がりやすい体をつくることです。運動習慣のない人は1日10分のウォーキングからはじめてみましょう。会津で屋外の運動が、ウイルス感染のリスクになるとはとても考えられません。

糖尿病の薬について

以前からある糖尿病の薬は太るものが多く、血糖は良くなったのに太ってしまった、という患者さんが多くいました。しかし最近、血糖を下げて、体重を減らして、さらに心臓や腎臓に良い働きをする薬が発売されました。

●GLP－1受容体作動薬（GLP－1RA）…注射ですが、インスリンではありません。毎日注射するタイプと、週に1回注射するタイプがあります。脳の食欲中枢や胃腸などに働いて、食欲を抑制します。新しい週1回タイプのGLP－1RAを日本人に使った研究では、2年間で、HbA1cを1.7%下げて、体重を1.4kg減らした、との結果が出ました。他の欧米の研究では、このGLP－1RAの投与で心筋梗塞を26%、脳梗塞を39%減らしたとの報告があります。（この研究では、HbA1c…1.2%減、体重…3.6kg減）

●SGLT－2阻害薬…毎日内服する錠剤です。尿と一緒に糖を体の外に出す薬です。1日に出す尿糖の量は300～400キロカロリー分にも相当するので（ご飯茶碗2～3杯分）、その分血糖が下がり、体重が減ります。

私が実際に使った成績では、1年間でHbA1cは平均0.65%減、体重は平均2.9kg減でした。なかには10kg体重が減った患者さんがいます。強い心臓保護作用（心臓で亡くなる人や心不全で入院する人を3分の2に減らすとの研究があります）、腎臓保護作用（透析が必要になる人を30%減らすとの研究があります）を有することがわかっています。肝臓にも良いと考えられています。

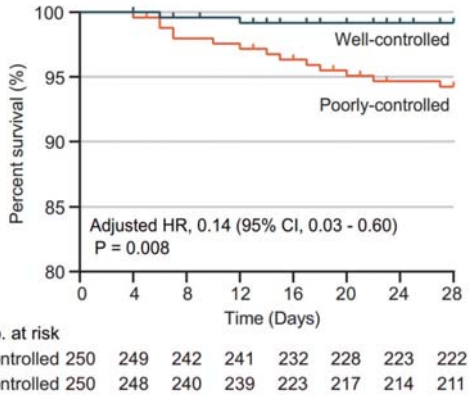
GLP－1RAやSGLT－2阻害薬は危険な副作用がほとんどなく、糖尿病の早い時期から使いたい薬ですが、新しい薬なので若干高額なのが問題です。

おわりに

これから暑くなります。熱中症予防にスポーツドリンクと考える人も多いと思いますが、スポーツドリンクにはかなりの糖質が入っており、塩分濃度は低いので糖尿病患者さんの水分補給としては不向きです。通常は汗をかいたら水かお茶で十分です。汗をかきすぎて具合が悪いときには経口補水液は効果があります。

おまけ

新型コロナウイルス感染による死亡率は糖尿病患者で高いと言われていますが、糖尿病患者が一律に高いかというと、そうではありません。当たり前ですが、血糖管理の良い糖尿病患者では亡くなる方は多くありません。自分の身を守るために、HbA1c7%未満を目指しましょう。



Cell Metabolism 31, 1-10, June 2, 2020

●Well－controlled…血糖良好群　平均HbA1c 7.3%

●Poorly－controlled…血糖不良群　平均HbA1c 8.1%

●Percent survival…生存率

新型コロナウイルス感染症により血糖不良群は28日で5%ほど亡くなりますが、血糖良好群ではほとんど亡くなっていないことがわかります。

介護老人保健施設 エミネンス芦ノ牧
～家族との繋がり～

新型コロナウイルスによる感染が世界中に拡大し、日本でも感染拡大による緊急事態宣言が発せられ、不要不急の外出自粛が約1ヶ月以上続きました。高齢者施設においても、県や国からの指導のもと面会禁止、感染予防策などの徹底が求められ、当施設でも感染予防の徹底に努めています。面会に来て下さるご家族にはご不便、ご心配をお掛けしています。会う時にはどんな話をしようかと心待ちにしている利用者の方も、ご家族と会えないことで不安になったりする姿が見受けられます。

そんな利用者の方やご家族の不安が和らぐよう、電話で利用者の方の状況を説明しています。また、近況を少しでも知って頂こうと、施設から利用者の方直筆の葉書や活動写真を添えた手紙などをご家族に送っています。ご家族からは、思いもよらない母や父からの手紙に驚きやうれしさなど感謝の手紙をいただくことがあり、職員も大変励みになっています。

施設外へ出かけることが難しい折ではありますが、少しでも季節を感じて頂こうと、天気の良い日に敷地内にある桜を見ながら、飲み物やお菓子を食べました。仲の良い利用者同士で歓談したり、夫婦で一緒に桜を見たりと、思い思いに花見を楽しみ、笑顔が見られました。

まだまだ感染が終息した訳ではありませんが、新しい生活様式を上手に取り入れながら、利用者の方やご家族の方が笑顔で過ごせるよう支援していきます。

訪問リハビリテーション Life（ライフ）
～げんき事業～

敷地内の桜を観て楽しむ利用者の方々

当事業所では、介護保険での訪問リハビリテーションに加え、会津若松市からの委託を受け、介護予防・日常生活支援総合事業の中の「短期集中予防訪問型サービス（げんき事業と呼んでいます）」を行っています。この事業は、「いつまでもいきいきと自分らしい生活が続けられるように、できるだけ介護が必要にならないように」理学療法士や作業療法士などの専門職が自宅を訪問し、適切な住宅改修や福祉用具の助言、自主トレーニングの提案、自分らしい生活を取り戻すための生活上の相談などを行うものです。対象者は介護保険で要支援認定を受けている方や、総合事業の対象者（「基本チェックリスト」で対象となった方）です。

当事業所では、昨年度8名の方のご自宅へ計20回訪問をしました。自宅の中を楽に安全に歩きたい、お風呂の動作が大変になったので安心して入れるようになりたい、散歩や買い物が安心してできるようになりたいなど様々な目標の方の支援を行いました。物の位置を変える、ちょっとした動作のコツを覚える、知らなかった便利な道具を使うなど専門職の知恵で皆さんの生活を支援させていただきました。頑張って行っていたものが楽にできるようになったり、怪我でもしたら大変だからと我慢していたことが安心してできるようになると、活動的になり心も体もげんきになります。必要な方にこの事業を利用していただき、1人でも多くの方の「げんき」を支援できればと思います。

助言により重い荷物も安心！！

すすめ院内探検隊！
VOL.87

栄養科 栄養サポート室

栄養科 栄養サポート室スタッフ

【栄養科 栄養サポート室 とは】
患者さん一人ひとりの栄養状態を評価し、さまざまな思いに耳を傾け、常に最適な栄養療法が提案できるよう栄養サポートを実践しています。

はじめに

栄養科栄養サポート室では、急性期医療から回復期医療、在宅医療支援へ繋ぐ切れ目のない栄養管理の構築のために、現在19名の管理栄養士と2名の栄養士を病棟や外来に常駐させ栄養サポートを実践しています。

また、チーム医療の連携を強化するために臨床栄養師、糖尿病療養指導士、がん病態栄養専門管理栄養士、小児アレルギーエデュケーター、NST専門療法士など各専門分野における認定資格を積極的に取得し、管理栄養士の専門性を高め、常に最適な栄養療法が提案できるようなシステムづくりにも力を入れています。

業務内容

●**入院中の管理栄養士の業務**…疾病の治療のために最適な栄養療法を提供することを目標として、入院患者全員を対象に栄養スクリーニングを実施、栄養状態を的確に把握し、その評価・判定をもとに多職種と連携を取りながら栄養ケアプランを計画・実施します。

プラン実施後には、栄養状態の変化をモニタリングするという一連の流れを繰り返し、患者さんの栄養状態が改善されるまで栄養サポートを実践しています。また、患者さんからの食事に対する声を献立に反映できるよう給食部門との連携を強化し、病院食の改善にも力を入れています。

●**NST（栄養サポートチーム）への参加**…栄養管理には、チームアプローチが有効であるといわれています。当院においても脳神経内科、脳神経外科、消化器外科を中心に、栄養に関するカンファレンスや回診を定期的に行い、多職種協働で栄養療法の選択及び管理方法、合併症のチェックなどを実施しています。

●**外来での管理栄養士の業務**…栄養食事指導の効果を高めるために、食生活の見直しや、食べ方のコツ、調理の工夫など一人ひとりに合わせた内容で継続的に栄養支援を実施しています。

おわりに

栄養は治療を行う上での土台であり、栄養に秘められる底力は素晴らしいものがあります。栄養の力を最大限に発揮できるよう、患者さんの「食に対する思い」を大切にし、これからも私達管理栄養士・栄養士にしかできないことを精一杯努力していきたいと思います。院内でも一際目立つミントブルーのユニフォームを着ている私達を見かけたら、どうぞお気軽にお声かけください。

筋肉測定を行うスタッフ

「新入生 頑張ってます！」

竹田看護専門学校 事務長
鈴木（すずき） 重久（しげひさ）

今年度の竹田看護専門学校の新入生は女子が27名、男子が10名でした。（男子生徒10名は過去最多！）

4月の入学式から始まった学校生活でしたが、新型コロナウイルスの影響で2週間学校が休校になり、家庭学習期間になってしまいました。しかし、その中でも課題をクリアし、ゴールデンウィーク明けには、元気な姿を見せてくれました。

入学当初は大量の教科書と緊張からか、戸惑いの顔を見せていた新入生達でしたが、今では授業にも慣れ、オンライン授業もこなし、白衣を身に付け病院実習にも参加しているところです。男子生徒が多いせいか皆元気が良く、休み時間には3つの密をさけて活発に動き回る姿も見られます。

例年、鶴ヶ城への花見や学年対抗の球技大会、研修旅行などを行っております。しかし、今年はその学校行事がほぼ中止となり、残念な面もあります。が、新入生頑張ってます!!看護師になりたいっ！と思った時の気持ちを忘れずに、数年後には素敵な看護師として活躍してくれていることを期待しています。

オンライン授業を受ける看護学生

●2021年度入試情報

【推薦入試】
2020年10月17日（土）
【一般入試】
2020年12月19日（土）
※詳しくはHPをご覧ください。

「ナイチンゲール、ドラッカー、クリステンセンに学ぶ 看護イノベーション」

著/松村啓史　発行/メディカ出版

ICU 課長
八鍬（やくわ） 容子（ようこ）

この本には、日々の看護実践場面で「ひらめき」「ときめき」「やるき」を同時進行させて、看護のイノベーションを起こすアイデアが載っています。ひらめきの看護イノベーションでは、心が変わると日常の見る風景が変わり、多くの気づきがあります。大切なものが見え、些細なことでも見方・態度が変わります。心と態度が変わると行動が変わり、日々の習慣や人格と運命が変わり、その結果、人生が劇的に好連鎖になります。仕事に誇りを持って没頭すれば、自分自身に生命力がみなぎり、気力が充実して自分が大きく成長します。その元気が職場の周囲に伝播します。楽しんで成果を出せる風土、コミュニケーションを大事にすることは自分にも出来る。

「辛い」時は、一歩行動に踏み出せば「辛い」が「幸い」に変わり、辛い状況は「幸せ」につながるチャンスです。「大変」な状況は大きなチャンスに、自分が変わり成長できる機会です。「ポジティブシンキング」よりも「ポジティブアクション」が重要など、理解し易く書かれています。看護もイノベーションする時代。これからは「感情革命」としてのイノベーションが大切になります。何のために患者さんに看護をするのか、根底にあるのは「患者さんがハッピーになること」その結果、自分もハッピーになります。

「私の思い出の1冊」リレーエッセイ

Zoom up TAKEDA!

いろいろな話題をあつめてズームアップ！

竹田病院ゴルフクラブ大熊町へ寄付

猪狩所長に寄付金を手渡す安藤課長（左）

3月26日、大熊町役場会津若松出張所において竹田病院ゴルフクラブを代表して、救急科医事課 安藤敦（あつし）課長が同役場出張所 猪狩良一（いがりりょういち）所長に復興に役立てて下さいと74,200円を手渡しました。猪狩所長は、「5月7日よりアピオの一角に移転しますが、今後ともよろしくお願いします」とお話しされました。同クラブは、東日本大震災があった翌年の平成24年から毎年クラブ費の一部を継続して大熊町へ寄付しています。

初期臨床研修医

【今月の表紙】

医師が将来専門とする分野にかかわらず、基本的な診療能力を身に付けることができるようにするため、平成16年度から卒後臨床研修が必修化されました。それに伴い、診療に従事しようとする全ての医師は、医学部を卒業し医師免許証を取得した後、厚生労働大臣が指定する臨床研修指定病院において2年以上の初期臨床研修が義務付けられています。福島県内には臨床研修指定病院が18病院あり、当院もその1つです。

現在、当院では今年度11名、昨年度10名の21名が日々研鑽を積んでいます。当院での研修が、これからの医療を担っていく若い医師たちの礎になるよう、全職員をあげてサポートしています。また、研修医は患者さんとの関わりを通して、学び、育てられますので、若き研修医の教育に、今後とも地域の皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

当院の研修医（1年目、2年目）

病棟で採血を行うための研修

竹田のバラ

5年前に20株から始まったバラは、現在では約140株を超えました。四季咲き性のバラが5月、6月をピークに10月頃まで、来院される方、地域の方々を楽しませています。70種を超える多彩なバラを一度に楽しめる場所は他にないと言われるようになりました。

どうぞ数々の美しいバラを鑑賞いただき、癒しの時間をお過ごしください。（当院HPでもご覧いただけます。）

駐車場北側に咲き誇るバラ

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

ナスのピザ風焼き

1人当たりのエネルギー … 約320kcal ／ 所要時間 … 約30分

●調理担当者　渡部（わたなべ）　奏（かな）

《材料（4人分）》

- ナス……2本（200g）
- 玉ねぎ……80g
- ピザ用チーズ…30g
- オリーブオイル……大さじ2
- 豚挽肉……50g
- ドライパセリ…少々（お好みで使用）

A
- ケチャップ……大さじ3
- コンソメ……小さじ1
- 砂糖…小さじ1/2
- 中濃ソース……小さじ2
- 塩コショウ…少々
- バター …… 5g

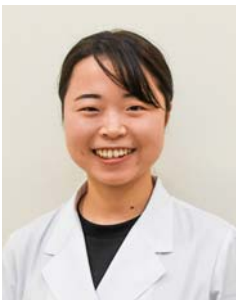
●作り方

①ナスを1㎝幅の輪切りにし、水に浸してあく抜きをする。玉ねぎはみじん切りにする。

②熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、水気を取ったナスを焼き目がつくまで両面焼く。焼いたナスは耐熱皿に並べておく。

③②で使用したフライパンを使い、玉ねぎを中火で炒め、しんなりしたら豚ひき肉を加えて火が通るまで炒める。そこにAを入れ、弱火で約10分煮詰める。

④ナスに③のミートソースをかけ、ピザ用チーズをのせて電子レンジに入れ500Wで約30秒加熱する。チーズが溶けたら最後にドライパセリをふりかけて出来上がり。



管理栄養士
高橋（たかはし）　佳乃（かの）

ポイント

ナスに焼き目をつけることで香ばしくなり、さらにミートソースとチーズをかけることでナスが苦手な方でも美味しく召し上がれます。また、ズッキーニでも代用できます。

「ナス」の豆知識

夏が旬のナスは、水分が90％以上を占める野菜ですが、身や皮に様々な成分が含まれています。皮には強い抗酸化作用のある「ナスニン」というポリフェノールが豊富に含まれており、ガンや生活習慣病のもとになる活性酸素を抑えるはたらきがあります。また、夏に汗をかくことによって体内から失われやすいカリウムや、貧血を防ぐはたらきのある葉酸が多く含まれ、夏バテ解消にも効果的と言われています。ナスの栄養素は皮に多いため、皮ごと調理して食べることがおすすめです。

新鮮なナスを選ぶには、綺麗な紫色で皮に張りがあること、表面に傷や色ムラがなく水々しいこと、棘がとがっていることに注目するとよいでしょう。

今回は、夏野菜のナスを使った手軽に作れるピザ風焼きをご紹介しました。

地域連携
医療機関の
ご紹介

あなたのまちのお医者さん

〈 会津若松市 〉

医療法人 誠心会 さいとう内科・胃腸科クリニック

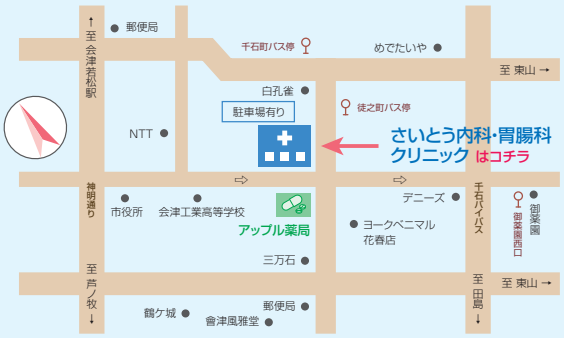
● 内科　● 消化器科　● 循環器科　● 呼吸器科

院長
斎藤（さいとう） 信雄（のぶお）

専門分野の消化器疾患をはじめ、糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病の治療と予防にスタッフ一同、日々真剣に取り組んでおります。

今後とも地域の皆様のために「心の通った温かい医療」と「確かな医療」を実践してまいります。

どうぞよろしくお願いします。



【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・水曜日午後・年末年始・お盆
【住　所】
〒965−0801 福島県会津若松市宮町8−50
TEL 0242（38）3717　FAX 0242（38）3717
【診療日】

	月	火	水	木	金	土	日
午前	●	●	●	●	●	●	−
午後	●	●	−	●	●	2:00～4:00	−

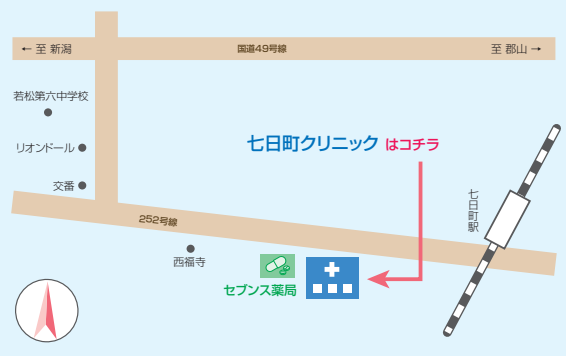
医療法人 七日町クリニック

● 外科　● 内科　● 整形外科

院長
仁木（にき） 基裕（もとひろ）

地域の方々がより健康で楽しい日々をおくれるよう、病気の予防、治療と健康の維持・増進を通じて地域医療のお役に立てればと考えております。

スタッフ一同、明るく家庭的な診療所を目指しています。何か困った事や、お悩み事があれば気軽にご相談ください。



【診察時間】
［午前］8時30分～12時30分　［午後］2時30分～6時
【休診日】
日曜日・祝日・木曜日午後・土曜日午後
【住　所】
〒965−0045 福島県会津若松市西七日町3−12
TEL 0242（32）2411　FAX 0242（39）6422
【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.145

『三島町 生活工芸伝承生』

三島町で行っている生活工芸アカデミー受講生として1年間学んだ後、希望すれば今まで学んだ生活工芸技術の伝承などを目的とし「三島町生活工芸伝承生」として最長4年間引き続き活動することができます。今回はこの春から伝承生として活動している小林さんと﨑山さんにお話しを伺いました。

作業場で作品づくりに励むお二人

――三島町の生活はいかがですか？

暮らしが山と密接に繋がっていると思いました。私の地元は自然とは切り離されている場所でしたので、町の方は山菜を採って食卓に並べることや編み組細工も山で材料を採ってきたものを使い、作ったものを売ってお小遣いにするなど、山にある資源を活用して生活していることが身近にあり、面白く勉強になりました。

――今後の夢をお聞かせください。

更に技術を学び研鑽を重ね、作品の出来不出来だけではなく、買って頂く方の使いやすさなど相手の方のことを考え、永く使っていただけるような気持ちがこもった自分らしい作品をつくり、売れるようになりたいと思っています。また、こちらに越して来た時から、三島町にずっと暮らしていきたいとの気持ちは今でも変わりはなく、これからも編み組細工などのものづくりをしながら、楽しくこの地に暮らし、根付いていけたらと思っています。

三島町生活工芸伝承生
﨑山（さきやま） 志帆（しほ）さん（右）　東京都出身
小林（こばやし） 由佳（ゆか）さん（左）　会津美里町出身

――1年間学ばれた「三島町生活工芸アカデミー」についてお聞かせください。

三島町では以前より会津桐や編み組細工の産地として振興してきましたが、林業離れや地域の過疎・少子高齢化といった社会状況の変化により産地存続や伝統工芸の伝承が危ぶまれるようになりました。

町ではそれらの課題解決と地域資源を活用して魅力あるまちづくりを進めるため、平成29年度に三島町生活工芸アカデミーを開講しました。アカデミー受講生は、町所有の一軒屋に住み、共同生活をしながら自然との共生やものづくりの精神、農山村生活の実践並びに生活工芸技術を習得するため1年間学びます。

――三島町生活工芸伝承生とは？

1年間の受講を終え希望した者は、生活工芸伝承生として新しく入ったアカデミー生が、上手く地域に溶け込めるよう自分の経験を活かしフォローしつつ、自身も不確かだった技術などを先生に教えていただきながら、ものづくりの上達を図ったり、さらに地域に溶け込めるようにする制度です。

加えて、アカデミー生は研修生の立場なので給与は出ませんが、伝承生は工芸館のスタッフの立場で業務（週3日勤務）として活動するので給与をいただいています。現在、私たちを含め4名在籍しています。

情報 あ・ら・か・る・と

知っておトクな院内情報！

面会制限について（7月3日現在）

現在、新型コロナウイルス感染症の国内発生・拡大に伴い、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、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等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3の段階です。面会許可証を持っている方だけ、ナースステーションで体調、行動・接触歴を確認した上で、手指衛生とマスク着用で面会可能です。なお、面会制限レベルの詳細につきましては、竹田病院ホームページ「患者さん情報」→「入院のご案内」（http://www.takeda.or.jp/1_index/1_nyuin.htm）をご覧ください。

7月3日現在

新型コロナウイルス感染症寄付のお礼について

新型コロナウイルス感染症の拡大が続くなか、複数の企業、団体の方々から、当院に医療物資などのご寄付を多数いただき、心より感謝申し上げます。

ご寄付いただきましたものにつきましては、当院での医療などに有効活用させていただきます。

これからも全職員が一丸となって〝安心・安全な医療を提供できるよう〟努めてまいります。

（6月19日現在　※五十音順）

ご寄付いただいた企業・団体一覧

企業名	寄贈品	企業名	寄贈品
会津中央乳業㈱	牛乳・ヨーグルト・エプロン シャワーキャップ	㈱光友（いわき市）	フェイスシールド・プラスチックガウン ニトリル手袋
㈱アクーズ会津	大型絵本	さくら地所㈱	マスク
アルファクラブ㈱	お弁当	中国荊州市 第一人民医院	N95マスク・医療用マスク・防護セット
㈱伊藤園 会津支店	おーいお茶・ティーバック煎茶	東洋羽毛北部販売㈱ 福島営業所	マスク・ボールペン
㈱オノギ食品	ラスク	福島県医師会	N95マスク・ゴーグル・防護服 高性能マスク・フェイスシールド
㈱大塚製薬	OS-1ペットボトル・OS-1ゼリー	酪王乳業㈱ 会津営業所	飲むヨーグルト

『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（リリィボックス）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。

編集後記

緑がまぶしい季節になりました。今号の制作にご協力頂いた皆さんに心から感謝しています。さて、この季節になるとビールが恋しくなります。ビールの飲み方も普段であれば缶のまま飲んだりしますが、自宅で過ごす機会も増え、飲み方も変えてみたいと思い、缶ビールをそのまま使う簡易的なビールサーバーで飲む事が密かな楽しみになっています。何かと気を遣う事が多いですが、みなさんは普段どんな密かな楽しみがありますか？最後までお読み頂きありがとうございました。　N.K

ふれai 7・8月号 VOL.161
《2020年7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

おはようございます
体調はいかかでしたか
「うん。変わりないよ。」
笑顔がある
変わりないという有り難さ
いつもの生活
なくなって気付かされる
やまない雨はない
雨がやんだあとの虹を心待ちにする
綺麗な虹がでますように…

総合発達支援プラザふらっぷ 1 号館 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

- **竹田綜合病院** 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