

ふれあい

Hospital public information magazine



TAKEDA
general hospital

VOL.170

2022

新春

(1・2月)号



新しくなった託児所「たけのこキッズルーム」で遊ぶ子どもたち

TAKEDA general hospital

竹田綜合病院

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

contents

理事長 年頭のごあいさつ

自立した生活が続ける
ための福祉用具

肺がん検診について

永年勤続表彰式

NPO法人 かけはし(喜多方市)



理事長 竹田 秀しゅう

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。

昨年も新型コロナウイルスとの闘いの1年間となりました。我が国ではワクチンの接種開始時期が欧米よりも遅くなりましたが、順調に接種が進み何とか第5波の流行を乗り越えることができました。また複数の経口治療薬も実用化されてきており、治療手段も整ってきつつあります。ただ欧州では感染の広がりが見られ、我が国でも第6波の到来が予想されており、まだ警戒を緩めることなく過ごしていく必要があると思います。

懸案であった東京オリンピック・パラリンピックも無事に開催することができたことは国民にとっても、選手にとっても良かったと思います。今年は北京で冬季オリンピックが開催されますが、一部では外交的ボイコットも検討されているようです。今年は日中国交正常化50周年にあたりますが、近年中国が国際社会の中で孤立化を深めるとともに軍事力を強化していることから、岸田政権としても外交面で中国にどのように対応するか難しいかじ取りが求められそうです。

昨年9月にデジタル庁が発足し、今年もDX（デジタルトランスフォーメーション）の動きが活発化するものと思われます。会津



昨年8月新築移転した院内託児所「たけのこキッズルーム」

若松市が指定を受けるかどうかで注目されていたスーパースティについて、提案が10月に再提出となったため発表が延期になりました。令和3年の年末までには発表の見込みであり、会津若松市は有力候補の一つとされていますので大いに期待して結果を待ちたいと思います。

スマートシティAICT（アイクト）には、承知のように、ICT関連のそうそうたる企業が入居しています。昨年9月28日AICT入居企業38社を中心に「一般社団法人スーパースティAICTコンソーシアム」が設立さ

れました。正会員は現在の「アコー」入居企業の38社ですが、サポート会員として東証1部上場の大企業や地元の企業も参加しており計64社が会員となっています。このコンソーシアムの代表理事はアクセンチュア株式会社の

中村彰二郎福島イノベーションセンター長が就任しました。私はスマートシティ推進協議会の会長を務めていることから名譽職的な立場で会長という要職を拝命いたしました。微力ではありますが「アコー」入居企業と地元企業

の橋渡しができればと考えて

おります。コンソーシアム内には、14ものワーキンググループが設けられ、「医療介護」、「防災」、「エネルギー」、「教育・子育て」、「観光」、「モビリティ」、「キャッシュレス」など多様な専門領域での活動を展開していきます。我が国を代表するこれだけの企業が、一致協力し会津の地において事業を展開することは大変心強く地元経済の発展につながるものと強く確信しております。

会津若松市のスーパーシティの提案は広範な分野にわたっていますが、「ヘルスケア分野」では地域全体で医療・介護を支えようという「バー

チャルホスピタル会津若松」というコンセプトを打ち出しているのが特徴です。健康増進・予防ではセンサーによる日常の健康情報を収集し、AIによって分析を行い医療機関の受診を勧める機能の提供を考えています。医師の負担を減らすための電子カルテの音声入力支援や、看護師や薬剤師の業務拡大とAIを活用した業務支援の充実を図ります。PHR(Personal Health Record)という個人ごとの検査データ、服薬履歴などの健康情報もスマホから参照、管理できるようになります。また、病院における滞在時間を短縮するために地域デジタル通貨による決済も可能となります。

今年の病院の大きな事業としては、芦ノ牧温泉病院の移転・新築工事があります。2022年の夏ごろには看護学校隣の駐車場跡地に、竹田リハビリテーション病院（仮称）の建設に着手したいと考えています。新病院は本院と隣接することから利便性が向上するだけでなく、より一層の連携の強化が図れると期待しております。

結びになりますが、本年が皆様にとって素晴らしい年でありますことをご祈念申し上げます。ましてご挨拶いたします。



リレー | 看 | 護 | 部 | 日 | 記 |



総合医療センター8階西病棟
摂食嚥下障害看護認定看護師

いとう めぐみ
伊藤 恵

現在、^{せつしやんげんしやうがい}摂食嚥下障害看護認定看護師として活動をさせていただいております。突然ですが、みなさんは「食べる」という事は好きですか？食べるという事は、人間が生きる上で大切な基本活動です。栄養を摂らないと人間は生きていきません。また、「食べる」という事は栄養を摂取するだけのものではなく、美味しいものを食べた時の喜びを家族や友人や仲間と分かち合うことで、生きる活力にもなるものだと思います。

しかし、病気になり入院をする患者さんの中には、口から食べられなくなってしまうたり、食べても美味しさを感じられなくなったりと、「食べる」という行為が難しくなってしまう方がいらっしゃると思います。そのような問題を解決する

ために活動を行う看護師が、摂食嚥下障害看護認定看護師です。

私はNSTというチームに所属して活動を行っています。

NSTとは、Nutrition(栄養) Support(サポート) Team(チーム)の頭文字をとったもので、栄養サポートチームの事を言います。

栄養学に精通した医師、リハビリ療法士、言語聴覚士、歯科医師、歯科衛生士、薬剤師など様々

口から美味しく安全に

食べるための知識や

方法を紹介しています



な医療スタッフがチームを組んで、患者さんに最もふさわしい栄養補給法を検討し、栄養管理を行っているチームです。この中で私は認定看護師として、口から美味しく安全に食べるために必要な知識や方法を皆さんに紹介しています。

このような活動は入院中の患者



さんだけのものではなく、地域の方へ向けたものも必要であると考えております。そのため、地域の方へ向けたセミナーなども行っています。こうした様々な活動を通して、病院の中だけではなく地域の皆さんとも関わりながら会津地方を盛り上げていければと思っております。

健康な人は食べることはあたり前のことですが、摂食嚥下障害が起きると、肺炎、脱水、低栄養などの生命を脅かす問題が起き、食べる楽しみが奪われてしまいます。

伊藤さんは摂食嚥下障害看護認定看護師として、摂食嚥下障害のある患者さんの食事介助の方法や口腔ケアなど、その人に合わせた丁寧で分かりやすい言葉で指導を行っています。また、看護師・介護福祉士はもちろん、リハビリ療法士などに対し教育的支援も行っており、医療の質向上の一旦を担っています。責任感が強く丁寧な仕事をするので、今後もその人の最善を考えた看護に期待します。

からと
かこ
上司
ひと



総合医療センター8階西病棟課長
いしかわ のりこ
石川 典子

はじめに

皆さんは「福祉用具」と聞くと、どのようなことを思い浮かべるでしょうか？「体が弱った人が使うもの」「どうしようもなくなった時に使うもの」、このようなことを思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。

福祉用具自体、ホームセンターで購入が出来たり、貸与事業所という、いわゆるレンタル屋さんから借りて使用するなど、以前よりは身近になってきていると思います。

福祉用具をレンタルしている人は、2007年は約85万人でしたが、2016年度には191万人と年々増えています。

福祉用具の紹介
「杖」「置き型の手すり」

今回は、自立した生活を続けることが出来る、または一時的に使用することで以前のような生活が送れるようになる、そのような視点で「杖」と工事不要で置くだけ

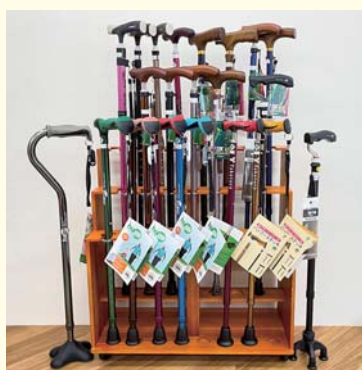
で良い「置き型の手すり」の2つの福祉用具をご紹介します。

●杖：古代エジプトの絵などにも描かれていたもので、歴史のある福祉用具です。最近の「杖」は、持ち手のグリップの太さや形、材質が改良されてきています。

「杖」には、体を支えて歩行の安定を助ける目的と、杖をつくことで体を支える面積が増え歩行時

自立した生活を続けるための
福祉用具

にバランスを保ちやすくする目的があります。



様々なタイプ・カラーが販売されている杖

●置き型の手すり：工事が不要で

玄関先の段差や内玄関の段差（靴の脱ぎ履きをする場所）、リビングでの立ち座り、ベッドからの起き上がりを使用できるなど、様々な場所で使用できます。

どちらも転倒防止という点からすると高齢者や要支援、介護者などでもなくとも介護を必要としない自立した生活を長く続けていくた

たけだテクノエイドセンター
係長・理学療法士

おりかさしのぶ
折笠忍



手軽に設置できる置き型の手すり

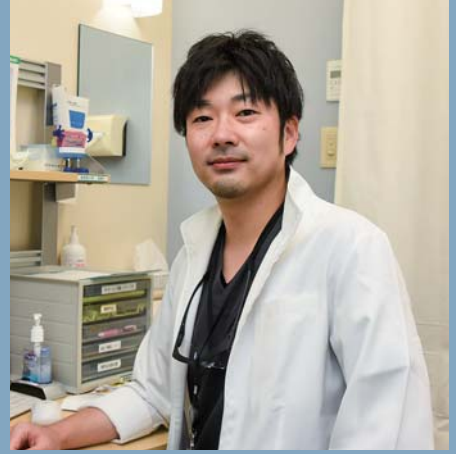
めにも、早くからの使用、一時的な使用を検討してみても良いと思います。

います。

おわりに

要支援・要介護になった原因の25%程は、運動器の障害と言われています。加齢による運動機能の低下として筋力の低下、関節に係する痛み、バランス感覚の低下などが挙げられます。特に筋力の低下は下半身から起きるとも言われています。筋力が低下し、バランス感覚が低下してしまうと転倒に繋がります。転倒してしまう前に「福祉用具」を上手に活用してみればどうでしょうか。

お求めになる手段として、「杖」は実費での購入となりますが、「置き型手すり」は介護保険を利用したレンタルも可能です。適切に使用をしていただくためにも、お近くの地域包括支援センターや貸与事業所などにご相談の上、購入やレンタルを検討いただければと思います。

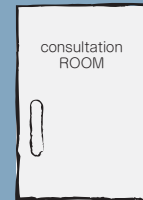


呼吸器外科 科長

山浦 匠

やまうら たくみ

きょうは
呼吸器外科
です



こんにちは
診察室です。

肺がん検診について

こちらから「こんにちは診察室
です。」のバックナンバーをご覧
いただけます。



はじめに

肺がんは日本、世界ともがん関
連死亡原因の第1位であり注意し
たいがんのひとつです。日本では
男性で10人に1人、女性で21人に
1人が肺がんと診断されていま
す。今回は早期発見のための肺が
ん検診について説明させていただきます。

肺がんの危険因子

最大の危険因子は喫煙で、非喫
煙者の約4倍のリスクになりま
す。また、ご家族や職場などで他
の方が吸ったばこの副流煙には

有害物質が多く含まれており（受
動喫煙といえます）1・4倍のリ
スクがあります。喫煙される方や
そのご家族にとっては禁煙が最大
の肺がん予防になります。近年で
は喫煙されない方でも肺がんの発
見が増えてきており安心はできま
せん。その他にはアスベストの吸
引や気道に刺激となる化学物質の
吸引、大気汚染などがリスクにな
ります。

基本は問診と胸部X 線検査

一次検診は40歳以上の全ての方

が対象で一年ごとに行います。ま
た50歳以上で喫煙指数（1日の本
数×喫煙年数）が600以上の方
はハイリスク群にあたり、3日間

連続で喀痰^{かたん}に悪性細胞がないか
の細胞診検査も推奨されます。特
に喫煙に関連するタイプのがんで
は胸部X線に写りにくい胸の中心

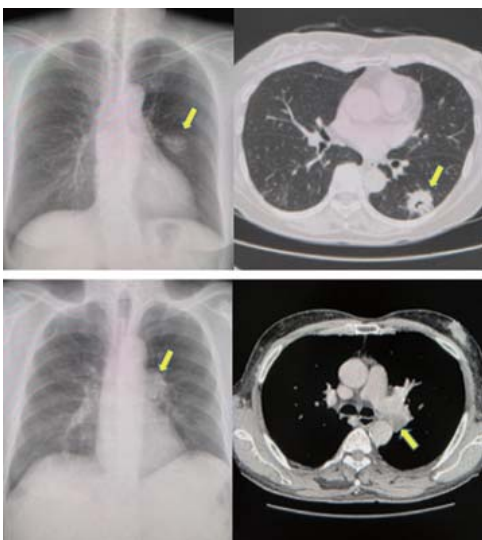


図1 見つけやすい肺がん(上段、肺の末梢)と見つかりにくい肺がん(下段、肺の中枢(肺門部))

寄り（気管や肺門部）にできることがあり、剥がれ落ちて喀痰中に出現する可能性があるからです（図1）。

検診で要精査と判定されたら

二次検診として専門機関を受診してく

「肺がん検診」についてご説明します。

ださい。指摘された陰影に応じて胸部CT検査や気管支内視鏡検査などの精密検査を行います。肺の陰影はしばしば正確な診断がむずかしいことがあり、確定的な診断がつけられない場合でも肺がんの心配が大きい場合には手術で切除しての検査・治療が勧められることもあります。進行した肺がんでは、腫瘍組織の一部を採取する生検検査の結果をもとに最善の抗がん剤や放射線で進行を遅らせる治療を行います。

レントゲンに写らない、CTではじめて写る肺がん

胸部レントゲンの検診で異常がなくても、他のご病気や怪我でのCT検査の際にたまたま写り込んでくることで発見されることが多い「すりガラス結節」という陰影があります。

名前の通りすりガラスのようなうすい陰影で肺炎などの陰影と紛らわしいこともあります。何度も繰り返し写ってくるようなら

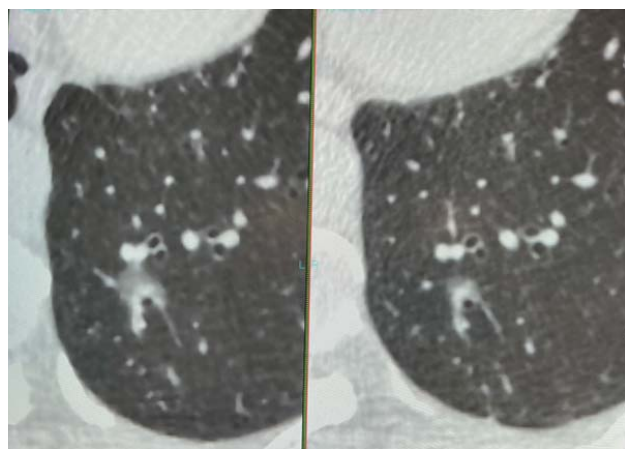


図2 低線量検診モードでの肺すりガラス結節の経過観察。4年間(右→左)かけてゆっくりと拡大していることがわかります。肺内の陰影についてはこのモードでの撮影で十分に至摘や変化を検出することができます。

ゆっくり大きくなるタイプの肺がんである可能性があります(図2)。

数ヶ月や1年に数mmとわずかながら大きくなることが多く長期間の慎重な経過観察が必要になります。肺がんを疑う変化があれば早期から初期の段階で治療することが可能となります。増大がかなり遅い陰影であれば、高齢の方ではあえて治療を行わず経過観察でよい場合もあります。

低線量CT 検診、肺ドック

全ての方に胸部CT検査で検診を行うことは放射線被曝やコストとのバランスから推奨されてはおりませんが、CT検査の肺がん発見率はX線検査の10倍とされます。

当院の取り組みとして、低線量CTの肺検診で放射線被曝を胸部レントゲンわずか3枚分とほぼ同等に抑えて検査することが可能であり、肺の異常陰影を早期に発見することができます(図2)。詳細に陰影が見つかることにより肺がんと紛らわしい陰影について様々な検査をする必要が生じることがある、心理的負担を強いことがある、というデメリットはありますが、ご病気の早期発見には有用な検査である可能性があります。もし、ご興味がありましたら是非活用ください。

おわりに

一言で肺がんと言っても、タイプや患者さんによってできる場所や大きくなるスピードは様々です。検診の目的はがんの早期発見でありおそらくは無症状で見つかるものと思いますが、無症状でも早期に適切な診断治療を受けることが再発予防につながります。逆に急速に進行して症状を伴ってから見つかるタイプの肺がんもあるので、前回の検診で胸部の異常陰影を指摘されていなくとも頑固な咳や血痰など気になる肺の症状があれば受診を検討いただくことが重要です。

お気軽に当科や肺ドックを受診いただければ幸いです。



あつたに介護

介護老人保健施設 エミネンス芦ノ牧

「栄養啓発活動」を通じて豊かな
食生活をサポートします」

令和3年10月より、月に一度通
所リハビリテーション利用者の方
に対し、栄養状態の改善・維持・
向上のため「栄養啓発活動」を
行っています。今年度は、バラ
ンスの良い食事（10月）、間食の摂
り方（11月）、果物の適正量（12
月）、コンビニ・レトルト食品の上
手な利用法（1月）、塩分につい

て（2月）、各月ごとのテーマに
沿ってお話をしています。

栄養バランスを考えた食事を伝
える方法として、△（三角形）と
なるように主食・主菜・副菜を揃
えること、間食（飲み物）につい
ては、クイズ形式で「スポーツ飲
料には、どのくらいの糖分が含ま
れているか？」糖分のサンプル
（スティック砂糖）を用いて説明
します。果物は、「手ばかり法」で
両手の人差し指と親指で作った輪
の中に入る大きさが目安となり、
ご自身の手を秤として適正量を知
る方法です。知識習得から行動変
容へ繋がるよう、視覚化する事に
より効果的に啓発を行っています。
普段、利用者の方より「カリ
ウムの値が高いから気を付けてと
言われた」「体重が減ってきて食
事もなかなか進まない」などの相



「栄養啓発活動」を行スタッフ

談を受け、ご自身の身体への関心
や健康意識の高まりを感じます。

「知識」は教えること、「意識」
は伝えることで、その言葉には常
に行動が伴うと考え、身の引き締
まる思いになります。「栄養啓発
活動」を通じて、健やかで豊かな
食生活の実現を図れるようサポー
トして参ります。

若松第2地域包括 支援センター

「介護予防教室について」

健康寿命という言葉聞いたこ
とがありますか？健康寿命とは、
介護を受けたり寝たきりになっ
りせず、自立した日常生活が送れ
る期間のことです。

日本人の平均寿命は年々上昇し
ていますが、一方で健康寿命は平
均寿命より10年も短いと言われて
います。健康寿命を延ばすために
は、「フレイル」の予防が鍵となり
ます。「フレイル」とは、高齢期
に心身の機能が衰えた状態をい
います。放置すると要介護状態にな
る可能性があります。早めに生
活習慣を見直すことで健康な状態
に戻れるといわれています。

当センターでは地域の住民の方
向けに、毎年介護予防教室を開催
しています。今年度からはフレイ
ル予防のポイントである「運動」
を中心に、「栄養」「社会参加」に
ついてのミニ講座を取り入れ、城
西地区と謹教地区で介護予防教室
を開催しました。参加者からは
「1人ではできないから、こうい
う機会があると頑張れる」「コロ
ナで出かけることがなくなったか
ら、ここにきてみんなと話ができ
るだけでもいい」などの声があり
ました。皆さんもフレイル予防に
積極的に取り組み、健康寿命を延
ばしましょう！

当センターでは、他にも集いの
場やいきいき百歳体操への支援、
認知症サポーター養成講座、家族
介護者交流会の開催など様々な地
域の活動をサポートしています。
ぜひ、ご活用ください。



地域で行われる介護予防教室

はじめに

全世界的なパンデミックとなった新型コロナウイルス感染症（SARS-CoV-2・COVID-19）は、世界で2億3700万人が感染し、480万人が死亡しました。中国の武漢で端を発し、我が国では昨年1月に武漢からの帰国者が第1例目の発症者となり、170万人が感染し、1万7千人以上が死亡しました。誰がこのような事態を予測できたでしょうか。

現在、日本は第5波以降、新規感染者が急速に減少している状況ではありますが、世界では新たな変異株であるオミクロン株が拡大し、2回のワクチン接種が終了した人によるブレイクスルー感染が多発しており、まだまだ先が見えない状況です。内服治療薬の承認、3回目のワクチン接種が待たれているところです。

何故、これほどまでに感染が拡大したのか

COVID-19は、8割が無症状または軽症で重症化するの2割と

言われており、診断されない軽症者、無症状者による感染が爆発的に拡大し、ハイリスク疾患の既往のある人、高齢者などを中心に重症者、死亡者が増加しました。

新型コロナウイルスの接種について

76%の人が2回のワクチン接種を終了している日本では、ワクチ

新型コロナウイルス感染症の予防と治療

●薬料科 室長・感染制御認定薬剤師

大堀 徹おほり とおる

ン接種開始後、未接種者を中心に新規感染者数は増加しましたが、明らかにワクチンを接種した高齢者を中心に重症者数、死者数も減少が見られました。

決してワクチン接種を強制することはできませんが、自分が無症状感染者となつて、自分の大切な人に感染させないために接種は推奨されます。当然、不安なことは納得するまで話を聞いて、投与後

の観察を慎重に行うことは言うまでもありません。万が一、入院を要する重い副作用があれば、国に対して副作用被害救済制度の申請を行うことができます。

有効な治療薬について

COVID-19は発症後、7日〜10日のウイルス増殖期、そして、そ

れ以降の炎症期に分けられます。早期のウイルス増殖期に有効な薬剤として、注射薬の抗体製剤のロナプリーブ、セビュディ、抗ウイルス薬のベクルリー、炎症期に有効な製剤としてステロイド製剤のデカドロン、オルミエント錠などが現在、日本の臨床現場で使用されています。

今後、内服の抗ウイルス薬のモルヌピラビルが、年内国内承認を

目指して使用が待たれている状況です。いずれも早期の診断による治療開始が前提となりますので、早期の受診による検査の実施が重要となります。

おわりに

新型コロナウイルスは他のコロナウイルスと同様に、いずれ風邪の1つのウイルスに代わっていくでしょう。しかし、新興・再興感染症と言われる、ウイルス干涉による流行の繰り返し、過去に流行したウイルスの再拡大、未知のウイルスの感染拡大など、今後、ウイルスと人類の戦いは終わることはないでしょう。重要なのは、今までに経験したことのないパンデミックから学んだことを決して忘れず、備えることに尽きると考えます。



「看護師国家試験へ向けた関わり」



竹田看護専門学校 専任教員
間瀬 陽子

明けましておめでとございます。

昨年はコロナ禍の中、学生の実習を受け入れて頂き、大変お世話になりました。心から感謝申し上げます。

さて、3年生は昨年11月に臨地実習（実際に病院・診療所などの医療機関へ行って臨床での実践を学ぶ授業）を終え、ほっと一息ついたのも束の間で、お正月といえども2月に行われる看護師国家試験に向けて勉強中です。

看護師国家試験では、「思考力」「判断力」が問われる状況設定問題が出題されます。その問題を解くためには、臨地実習での学びが必要不可欠です。学生は、臨地実習で患者さんから学ばせて頂いた

ことを思い出しながら、真剣に取り組んでいます。

私達も、この時期になると受験を控えた子を持つ親のような気持ちになり、学生の緊張感も伝わってきます。看護学校のネットワーク環境も少しずつ整備されてきたため、対面授業とオンライン授業を組み合わせ、全員が合格できるように願いながら学習支援を行っています。

看護師国家試験の先の未来、学生一人ひとりが前向きに自分の希望する道に進めるよう、職員全員で応援しています。



「一流患者と三流患者」

著/上野 直人 発行/朝日新聞出版



医療社会福祉課 課長
塚原 秀一

皆 さんはご自分が病気にかかったら、「どこの病院に行くか、どの医者に診てもらおうか」など、病院ランキングを調べたり、名医を探したりしませんか？このような「病院ランキング」や「名医」に頼る、「お医者さんにお任せ」という日本人のスタイルに警鐘を鳴らしているのが、この本の著者であるテキサス大学MDアンダーソンがんセンターの上野直人医師です。上野医師は、医者にとってを任せるのではなく、自分が治療に主体的に関わる力（ペイシエント・エンパワメント）を高めることで、ぜんぜん違った結果が得られ、満足度の高い医療を受けることができる。そんな主体的な患者さんを「一流患者」、医者にお任せの患者さんを「二流患者」、自分の病気を理解しようとして、文句ばかり言う患者さんを「三流患者」と定義しています。

私は、去年の健康診断で再検査項目があり、某科を受診しました。一流患者を目指して主体的に診察に臨みました。「経過観察でよいのか？」「薬は飲まなくてよいのか？」「他に考えられる病名はないか？」などを尋ね、納得できる説明を医師から受け、安心することができました。一流患者を目指すことは、そんなに難しいことはありません。自分の心がけ次第です。私を二流患者から一流患者へ変えてくれた一冊でした。





いろいろな
話題をあつめて
ズームアップ!

2021年度 緩和ケア研修会



緩和ケアについて理解を深めた参加者

11月23日、竹田ホールにおいて
2021年度緩和ケア研修会が行
われました。

がん対策基本法に基づくがん対
策推進基本計画では「すべてのが
ん診療に携わる医師が研修などに
より、緩和ケアについての基本的

な知識を習得すること」が求めら
れ、これを受け当院では、厚生労
働省の開催指針に基づき、毎年緩
和ケア研修会を開催しておりま
す。研修会はマスク着用、定期的
に換気を行うなど十分な感染対策
を行い実施されました。

竹田看護専門学校 戴灯式たいとうしき

11月19日、竹田看護専門学校に
おいて2021年度第53回生35名
の「戴灯式」が、厳かな雰囲気
の中で挙行されました。

看護師の象徴ともいえるナース
キャップですが、現在、殆どの医
療現場では院内感染防止の配慮か
らナースキャップの着用がなくな
りました。そのようなことから竹
田看護専門学校では、式の名称を
戴帽式から戴灯式（フローレン
ス・ナイチンゲールが、クリミア
戦争で夜間もランプの明かりを頼
りに患者を見守り続けた大切な
灯。そのナイチンゲールの灯を受
け継ぎ、看護の道を志す決意を宣
誓する儀式）と改めました。

式では、第53回生一人ひとりが
ナイチンゲールの看護の精神を受
け継ぎ、看護の道を志す決意の意

味を込めキャンドルサービスを行
いました。



戴灯式に臨む第53回生



厳かな雰囲気の中行われた
キャンドルサービス

永年勤続表彰式

11月26日、竹田ホールにおいて
2021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111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、精神科
医事課の佐藤欽一さん（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佐藤欽一さん

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：診療日の午前9時
～午後5時

■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

白菜の和風ドリア

1人当たりのエネルギー … 約 585kcal / 所要時間 … 約 40 分



調理担当者

えんどう もえ
遠藤 萌

えんどう ま ゆい
遠藤 万由子



《材料(2人分)》

- ご飯 …………… 300g
- 白菜(1cm幅細切り) …………… 200g
- 鶏もも肉(食べやすい大きさ) …… 80g
- しめじ(ほぐす) …… 60g
- 牛乳 …………… 300ml
- じゃがいも(すりおろし) …………… 80g
- バター …… 10g
- 淡口醤油 …… 6g
- 顆粒だし …… 2g
- 塩 …………… 1g
- こしょう …… 少々
- とろけるチーズ(お好みで) …… 適量

● 作り方

① フライパンにバターを入れ、鶏肉を炒める。火が通ったら白菜としめじを入れてよく炒める。

② 全体的に火が通ったら牛乳を入れ、淡口醤油、顆粒だし、塩、こしょうを入れて味を調え、すりおろしたじゃがいもを加えながらとろみをつけ、弱火で混ぜながらコトコト煮てホワイトソース風に仕上げる。

③ 耐熱容器に分量外のバターを塗り、ご飯を入れ、その上に②の具材をかける。チーズをお好みの量をのせて180℃のオーブンで10〜15分焼いたら完成。



栄養士

やまぐち ちえみ
山口 智枝美

「白菜」の豆知識

白菜はそのほとんどが水分でできていますが、色々な栄養素をバランスよく含んでいます。免疫力を高めるビタミンC、代謝を促すビタミンB₁・ビタミンB₂、利尿作用があり、ナトリウムの排泄を促進・高血圧予防に有効なカリウム、白菜をたっぷり食べて食物繊維でおなかもきれいになります。

白菜の黒い斑点を見かけたことはありませんか？病気でもカビでもありません。これは「コマ症」と呼ばれるもので、正体はポリフェノールです。出荷されるまでの低温などで、白菜にストレスがかかる黒い点ができます。冷蔵庫でも保管しているうちに現れる事もあります。見た目は気にならないので食べて大丈夫です。

今回は、和・洋・中とさまざまな料理で楽しめる、寒い季節にぴったりの「白菜」を使った料理をご紹介します。

ポイント

● 牛乳の代わりに、白菜とも相性のよい豆乳を入れてヘルシーに作る事も出来ます。

● 整形外科 ● リハビリテーション科

医療法人 蛸谷整形外科医院



院長
蛸谷 勉
えびたに つとむ

整形外科の家庭医として皆様の診療に携わっています。私達スタッフ一同は常に患者の皆様との対話を大切にして、懇切丁寧な診療を心掛けています。

竹田綜合病院の先生方とは連携を取り、皆様のお役に立ちたいと考えております。気軽に受診して下さい。



【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、木曜日・土曜日午後3時以降

【住 所】

〒965-0024 福島県会津若松市白虎町66-8
TEL 0242 (24) 6511 FAX 0242 (22) 6363

【診 療 日】

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

〈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



当院では、内科・外科を中心に健康診断、各種がん検診や乳腺・甲状腺疾患や肛門の診療を行います。整形外科や外来・訪問リハビリテーション、更に漢方内科にも力を入れ、総合診療を目指して努力しております。お体やご病気のことでお悩みでしたら是非ご来院下さい。



院長 小野木 仁
おのぎ ひとし

医師 小野木 俊
おのぎ たかし

医師 小野木 哲
おのぎ さとし

西若松中心に、地域の「町医者」として総合的な診療を担い、まごころと笑顔をもって患者様の健康に貢献し、安心して満足いただけるクリニックを目指します。

小野木クリニック

● 内科 ● 外科 ● 整形外科 ● 漢方内科

【診療時間】

【午前】 9時～12時 【午後】 2時～5時30分

【休診日】

日曜日・祝日・水曜日午後・木曜日午後・土曜日午後

【住 所】

〒965-0853 福島県会津若松市材木町2丁目5-20
TEL 0242 (26) 5533 FAX 0242 (29) 2088

【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.154

『NPO法人 かけはし (喜多方市)』

―あらゆる年代の
様々な学びを支援したい―

喜多方市内に事務所を構えるNPO法人かけはし。事務所だけで利用するのはもったいないと、その一部を学生の自習場所やテレワーク用に開放しています。この「かけはしスペース」の他にも、あらゆる年代の学びを支援したいと様々な事業を行っている、代表理事の石島来太さんにお話を伺いました。



昨夏に行った「子どもキャンプ」

―「かけはし」についてお聞かせください。

私が喜多方市高郷町の地域おこし協力隊の活動をしていた時、農業体験や自然体験など、たくさん

行っていました。その時、都会の子どもが田舎に来て遊んで自然体験することはあっても、田舎の子どもが田舎の良さに気づきなが

ら、遊んで自然にふれあう機会が全然ないと思いました。この地域では友達の家同士が遠いこともあり、学校から帰った後、友達と遊びに行くことがないので、家でテレビゲームをしている子どもが都市部より多いのです。「この状況ってどうなんだろう」とすごく思い、もっと田舎の子どもたちが田舎の素材を使いながら、いろいろな学びを得られる、ここだからこそできる教育活動をしていきたいと考えて、NPO法人を設立し、ローカルエリアならではの学びをいろいろな形で提供してい

たいと事業を始めました。

現在は子ども向けだけではなく、生涯学習的に各年代層に応じたいろいろな教育活動を提供していきたいと思う、子ども向けには、季節ごとに行う自然体験教室「子どもキャンプ」、中学生向けには「オンライン家庭教師」、大人の方には、起業をしたい方向けの「起業セミナー」などを事業の主軸として行っています。

―夢をお聞かせください。

私たちが関わった子どもたちが、変わっていくところを見られ

たことは、すごく良い経験でした。進学や就職で外に出て行ってしまうことを否定的に捉える方もいますが、私は行きたい大学がない、やりたい仕事ができる会社がないというのは事実なので、自分の夢を叶えるために喜多方を離れることは良いと考えています。

子どもたちが喜多方に育ててもらったと本当に思い、外に出るのか、そうでないかでは、すごくこの地域に対する考えが変わってくると思います。成長し喜多方を出て、その地で頑張り何か実績を残した時に、その成功を持ち帰ってくれたりとか、帰って来なくても自分のいたところは本当に良かったと周りの人に話してくれることだけでも、巡り巡ってこの地域に何か良いことがあるのではないかと考えています。そのためにも子どもたちにできることは精一杯やって、気持ちよく出て行ってもらうことが今の地域のあるべき姿だと思います、そんな環境を提供できる団体でありたいと考えています。

NPO法人 かけはし代表理事

石島 来太さん



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

一昨年11月より、当院における『新型コロナウイルス感染症に関わるお知らせ』を掲載した専用サイトを開設いたしました。当院HPのトップ画面より、ご覧いただけます。

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。

- 発熱外来について
- 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、来院前などにご覧ください。



新型コロナウイルス専用サイト

入院・外来の各種書類の 申込み方法

総合医療センターでの入院・外来分の各種書類の申し込みを下記案内図の「入退院受付」で、ご対応いたします。

▼ 時間：診療日の8時30分～16時30分

▼ 場所：総合医療センター1階「入退院受付」(救急室受付前)

▼ 料金：前金制となります。

(書類により料金が変わります)

▼ 受け渡し期間：書類が出来上がるまで、約3週間前後お時間をいただいております。予めご了承ください。

【お問い合わせ】

☎ 0242-29-9991
☎ 0242-29-7638

※ 診療日の8時30分～16時30分
※ 休診日は、各種書類のお申し込み・お受け渡し・お問い合わせについては、お引き受けしておりませんので、予めご了承ください。また、病棟での書類等のお預かりは、お断りしております。

★「入退院受付」への案内図



『患者相談窓口』のご案内

- 医療に対するご相談 ☎0242-29-9832 (地域医療連携課)
 - ご意見・ご要望 ☎0242-29-6698 (管理課)
 - どこに相談したら良いかわからないこと ☎0242-29-9700 (竹田まると相談窓口)
- ※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。

編集後記

明けましておめでとうございます。今年も寅年ですが、2022年の寅は壬寅(みづのえ・とら)というそうです。干支とは、十干と十二支の組み合わせだそうで、十干は言葉通り十種類、十二支も同様に十二種類あり、その組み合わせで出ています。壬寅にも意味があり、「陽気をはらみ、春の胎動を助く」といい、冬が厳しいほど春の芽吹きは生命力に溢れ、華々しく生まれる年になるとの事。この後記を読まれた方々も、そのような年になりますように、祈願しています。

K.U

ふれai 1・2月号 VOL.170

《2022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

あけまして
おめでとうございます
今年も一年
七転び八起き
いい年になりますように…。



認知症専門デイサービス OASIS2 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
- **山鹿クリニック** ■ **芦ノ牧温泉病院** 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
- **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

