

# ふれあい

fureai

Hospital public information magazine



TAKEDA  
general hospital

VOL.171

2022

3・4

月号



竹田ホールにおいて無観客の中で開催された「第22回 院内学会」(職員はZoomライブ配信で視聴)



22  
回  
院  
内  
学  
会



TAKEDA general hospital  
竹田総合病院  
<http://www.takeda.or.jp>

## contents

医師卒後臨床研修を修了して  
尿路結石について  
膠原病とは  
第22回 院内学会  
会津新富座

# 医師卒後臨床研修を 修了して

## 私たちが2年間研修して想い、感じたこと…

本年も3月31日をもって、竹田総合病院での卒後臨床研修を行っていた研修医11名が初期臨床を修了します。

当院で過ごした2年間の中で学び、想い、感じたことを研修医の先生方（順番は五十音順です）に話していただきました。



3月に研修を終える研修医

● **赤間 太郎** あかま たろう  
竹田総合病院での初期研修が始まり早いものでもう2年が経とうとしています。入職した当初は右も左も分からない状況の中、指導

医の先生を初めとした多くのスタッフの方々から力をお借りし、日々の業務を乗り越えるのに必死でした。現在も未熟であることに変わりはありませんが、この2年

間の研修で本当に多くのことを学び、そして成長することができたと感じております。いつの日か、またこの竹田総合病院で皆様と働けることを楽しみにしております。

● **上野 明日佳** うえの あすか

竹田総合病院での2年間の研修は、毎日が充実しており、あっという間でした。最初は迷惑ばかりかけてしまい自分の無力さに落ち込むこともありましたが、上級医の先生方、スタッフの方々にご指導いただき、少しずつ自分でできることが増え、積極的に行動できるようになりました。患者さんの笑顔や元気になった姿を見るのが何よりも嬉しく励みになりました。私は会津出身なので、いつかまた竹田に戻ってきたいと思っております。本当にありがとうございました。

● **梅宮 和真** つめみや かずま

2年間、大変お世話になりました。新社会人であり、またコロナという難しい局面があったのは、会津の初期研修を修了できたのは、会津の

皆様の温和で人情豊かな気質が助けになったからと感じております。そして、その気質に感化され、診療能力だけでなく、患者さんの気持ちや生活にも気遣う、「人を診る」ことの大事さに気づきました。私はしばらく別な地域で研鑽を積みますが、また会津の医療に携わる折には、しっかりと診させていたたたたく存じます。

● **赤間 優衣** あかま ゆい

早いもので竹田総合病院での初期研修が終わろうとしています。働き始めた当初は何もわからず不安だらけでしたが、上級医の先生をはじめ職員の皆様の温かいご指導のもと、患者さんからも多くのことを学ばせて頂き、充実した研修を送ることができました。また、初めての会津での生活は大雪に辟易した日もありましたが、美味しい食べ物やお酒、温泉などの魅力を満喫できました。2年間の研修を活かし、春からは新たな地で頑張ります。ありがとうございました。

● 高橋 勇貴 たかはし ゆうき

会津で過ごす2年目の冬は、見渡す限りの雪で厳しくも美しいものとなりました。2年間の研修を終え、僕は竹田の皆さんへの感謝の思いでいっぱいです。明らかに頼もしくなった同期たちを見て、自らの成長を不安に思う毎日ですが、研修で得た経験は充実していた自信があります。それも優しさや人情味が溢れた環境で学ぶことができたからだと思います。小児科医としてもっと成長した姿でまた働けたらと思っております。本当にありがとうございました。

● 東倉 賢治郎 とうくら けんじろう

竹田総合病院の方々との別れ、会津との別れが寂しく感じられました。2年間の研修生活は短くもあり、長くもありました。多くの学びを得ることが出来た一方で、まだまだ、できることはあったのではないかと後悔が残ります。福島の治療により貢献できるように、これからも日々研鑽に励んでまいります。最後に、患者さんを始め、指導医の先生方、多くのスタッフの皆様のおかげで研修でき

ましたこと、心から感謝いたします。ありがとうございました！

● 丸谷 慶将 まるのや けいしげ

研修医2年目丸谷慶将と申します。当院は会津の人みんなが一度は訪れたことがあると言っても過言ではないくらい、会津の医療の中心を担っている病院でした。私は地元のそんな病院で研修できたことを大変嬉しく、誇らしく思っています。地域の方にはスムーズな診療ができず、ご迷惑をおかけしたことがあったかと思えます。それでも2年間やり切ることができたのは、親切な地域の方のおかげだと感じております。大変お世話になりました。

● 三輪 哲史 みわ せつし

東京の友人には「どうして会津に？」とよく聞かれますが、「どうして東京に残っているの？」と聞き返したくなるほど、竹田総合病院では充実した研修生活を送ることが出来ました。最初に立てた「臨床の力をつけ頼られる存在になる」という目標、幾らかは達成できたでしょうか。4月には東京

に戻るため、お世話になった先生方や職員の皆様への恩返しはすぐには出来ませんが、日本・世界の医療をリードする存在になるべく精進します。ありがとうございました。

● 山崎 ゆうか やまざき ゆうか

会津での初期研修も残り1ヶ月となりました。最初は見知らぬ土地での研修に不安を感じていました。しかし多くの方々と接する中で、その温かさに触れ、たくさんのごことを学ばせて頂き、今となっては当院で研修を終えられることを心からよかったと感じております。迷惑をたくさんお掛けしましたが、時に優しく、時に厳しく指導して下さい、本当にありがとうございました。これからも皆様へのご挨拶です。これからも皆様への感謝の気持ちを忘れず、精進していきますのでよろしくお願い申し上げます。

● 吉田 圭甫 よしだ けいふ

早くも会津で迎える2回目の雪の季節となりました。私は自分が担当させていただいている患者さんに「あの先生が担当したせいで

損した」と思って欲しくなく、「あの先生が担当でよかった」と少しでも言っていただけのように日々研鑽を積んでまいりましたが、いかがだったでしょうか。2年間の研修は地域の方々、先生方、コメディカルの方々にも恵まれておりまして生涯の医師としての基礎を本病院でできたこと本当に嬉しく思います。ありがとうございました。

● 渡部 瞬 わたべ せふん

『光陰矢の如し』とはよく言ったもので、私たちの2年間は足早に過ぎ去りました。感染症に振り回された日々でしたが、竹田総合病院に関わる全ての皆様のおかげで、充実した研修をすることが出来たのではないかと感じています。出来るようになったことを指折り数えては自分を奮起させていた1年目は今では懐かしく、それよりも多くの不甲斐なさ、未熟さを痛感する近頃であります。いつかまた、皆様に恩返しを出来る日まで研鑽を続けたいと思います。ありがとうございました。

# リレー | 看 | 護 | 部 | 日 | 記 |



入退院支援課  
認知症看護認定看護師  
伊藤 光子

介護保険もない頃の家族の介護や、認知症専門病棟の経験から「患者さんは、できることがたくさんある。私たちが見えていないだけではないか」と、わからないもどかしさや、場当たり的なケアから脱却したいと思い認定看護師を目指しました。学びの宝は「認知症看護は、看護の原点に立ち返ることである」と気付きを得たことです。

認知症看護認定看護師は①その方が理解できるようなコミュニケーションを通して意思表出を支援する②認知症に伴う症状を緩和する③安心・安全な生活環境を整える④家族のケアや介護相談⑤多職種や地域と連携して認知症ケアを広げるなどの役割があります。患者さんは、入院による急な環

境変化や、手術・治療のストレスから認知症の症状悪化、せん妄などを引き起こすことがあります。所属している「高齢者・認知症ケア向上チーム」では、一番身近な「人」としての環境である看護師の目線や言葉一つが「信頼し理解していただけるか」が大きな影響を与えることを共有しています。表情が伝わりにくいマスクでも、思い切り口角を上げた笑顔をつく

## 笑顔の連鎖になる

## 認知症ケアを

## 目指したい

ると、目の表情や、言葉や態度も自然に変わります。

また、認知症の患者さんは苦痛や不安があっても、言葉では表現できず、もやもやとした不快感に襲われ「大声」「暴力」などの、SOSのサインとして表すことがあります。行動分析をしなから「なぜそうしたのか」理由を知



認知症看護についての学びを共有する  
高齢者・認知症ケア向上チーム

ろうとすること、「どうしたいのか」思いを読み取り、その思いをイメージできるよう代弁しながらケアを提案しています。どのようなケアが最善であるか多職種と協働し、患者さんやご家族、支える周囲の方々の笑顔が増えるような認知症看護を提供できるよう頑張っています。

超高齢化の日本で、認知症は65歳以上の高齢者の6人に1人が発症する病気と言われています。自尊心や感情を傷つけず、その人を尊重した接し方が求められます。

認知症看護認定看護師である伊藤さんは、退院支援部門の看護師として、患者さんやご家族の思いに寄り添い、担当ケアマネジャーや施設相談員と連絡調整する役割を担っています。退院後の生活を踏まえ今何をやるべきか、病棟看護師やリハビリスタッフなどと意見交換しながら、退院支援を行ってこれています。患者さんらしさを一番に考え、熱心に支援する伊藤さんの、今後の活躍に期待しています。

からと  
上司と  
ひと

入退院支援課 課長

廣瀬 光子



はじめに

尿路結石とは、尿の通り道である腎臓から尿道にできる結石のことです(図1)。

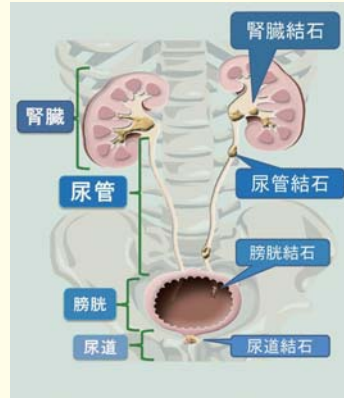


図1 尿路結石のできる部位

大きさは数mmから数cm程で、女性よりも男性が作られやすいとされています。結石が出来ただけでは症状は出ませんが、尿の流れを妨げるように詰まってしまうと腰部や腹部に激しい痛みを伴い、場合によっては腎臓に炎症を起し高熱が出る場合があります。尿路結石の多くは、尿中のシュウ酸やカルシウムなどが結晶化して作られます。中年以降の方に多いとされていましたが、食生活の

変化と運動不足を背景に若年化が進んでおり、日本人の10人に1人は尿路結石になります。予防にはバランスの良い食事、運動、尿の濃度を薄めるための十分な水分摂取が良いとされています。

尿路結石の治療には

小さな尿路結石は自然に排石されるのを待ちます。小さくても自

尿路結石について

然に排石するのが困難なものや大きな結石は、TUL(経尿道的尿路結石破碎術)やESWL(体外衝撃波結石破碎術)といった治療が行われます。

TULは全身麻酔や下半身麻酔をかけて、尿の出口から細い内視鏡(カメラ)を入れて行う治療です。結石が見える位置まで内視鏡を進めた後、専用のレーザーで結

石を砕き体外へ摘出します。手術時間は2時間程度、入院期間は3日間前後です。

ESWLは音波の一種を体の外から結石に当てて小さく砕き、排石されやすくする治療です。麻酔ではなく坐薬や点滴などの痛み止めを使用し、専用のベッドの上で1時間ほど結石に衝撃波を当てます。ほとんどの方が日帰りでの治

放射線科  
結石破碎室班長

篠崎 直也

療で、結石の小さい方や入院が難しい方に多く行われています。結石の状態によっては期間を空けて複数回行う必要があります。

当院のESWL機器

当院では2021年8月にESWL装置を新しくしました(写真1)。  
こちらの機器は衝撃波の当たる

面が他の機器よりも広く、衝撃を分散させることで痛みが軽減でき



写真1 新しいESWL装置

患者さんへの負担が少なくなっています。

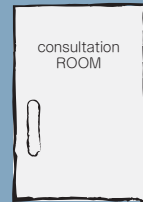
また、衝撃波を身体の深くまで届けることができる構造になっており、体格の大きな方にも無理なく治療を行えます。尿路結石の観察に使用する放射線機器も新しくなったことで、衝撃波をより正確で安全に当てることも可能となり、放射線の被ばくも少なく治療が行えるようになりました。

ESWLをご希望の方は、お近くのかかりつけ医に当院の受診をご相談下さい。



内科 科長  
星 健太  
ほしけんた

きょうは  
内科  
です



こんにちは  
診察室です。

# 膠原病こうげんびょうとは

こちらから「こんにちは診察室です。」のハックナンバーがご覧いただけます。



## 膠原病って知ってますか？

「コウゲンビョウ？」

音だけで聞いて、高原病と考えて高原に行くとかかる病気？なんて考える人もいるかもしれません。「コウゲンビョウ」は、漢字で書くと「膠原病」となります。

我々日本人は漢字を見ると、その漢字の意味で、分からない単語でもある程度推測ができたりもしますが、膠原病の「膠」の字って何の意味が分かりますか？「膠」は訓読みで「にかわ」といいま

分らない人が多そうです。

「にかわ」を広辞苑で調べてみると「獣・魚類の骨・皮・腱・腸などを水で煮た液を乾かし固めた物質。ゼラチンを主成分とし透明または半透明で弾性に富み、主として物を接着するのに用いる」と書いてあります。膠原病を知るためのヒントが少しありますね。ちなみに広辞苑で膠原病を調べると、「皮膚・筋・関節などの結合組織に炎症・変性が起こり、膠原繊維が増える慢性疾患の総称」と書いてあります。

ここで重要なのは総称というこ

とです。膠原病を1つの病と考えている人もいるかもしれませんが。膠原病は1つの疾患ではなく、いくつかの疾患が集まったグループなのです。

ここで膠原病という名前の生まれた経緯や、他の似たような病態であるリウマチ性疾患や自己免疫性疾患との違いや、自己免疫についてなどを触れていくと、何ページにもわたって話さなくてはならなくなるので、そこは割愛して簡単に言ってしまうと、「膠原病とは」原因不明の、免疫の異常で引き起こされる炎症によって、骨や

筋肉や皮膚、様々な内臓に障害を発生させる慢性の疾患群といえると思います。

## 膠原病の症状

先ほども言った通り、膠原病はいろいろな疾患があり、それぞれ病気に特徴的な症状があります。様々な膠原病でよくみられる症状もあります。それは、持続する発熱、多関節痛、発疹、倦怠感や体重減少などがあります。一見すると風邪の一症状に見えることもあります。

# 「膠原病」についてご説明します。

## 膠原病の検査

膠原病を診断する検査として、抗核抗体こうかくたいびというものがあります。これは言葉の通り、人間の細胞にある核に対する自己抗体の総称です。この抗核抗体の陽性率が高い膠原病もあるので、膠原病を疑ったら検査することになります。しかし、感度の低い検査でもあり、正常な人でも陽性になる人がいます。そのため抗核抗体陽性イコール膠原病ではないので注意してください。また、それぞれの膠原病にはそれぞれの疾患特有の自己抗体があったりします。

## 膠原病の治療

膠原病の治療には多くの疾患でステロイドを使用します。膠原病の多くは免疫の異常で様々な症状が出ているので、その免疫反応を抑える目的でステロイドを使用します。ステロイド以外にも免疫抑制剤と呼ばれる薬剤を使うのもそのためです。しかし、あくまで抑える薬であり、根治や完治を目指

す薬ではないので、長期間使用していく必要があります。

## 膠原病の具体例

今まで膠原病の総論的なことを話してきましたが、イメージしづらいと思うので、いくつかの膠原病について具体的に話してみようと思います。

なお、関節リウマチも膠原病の一つと言えますが、関節リウマチ単独でその他の膠原病すべて合わせたよりも患者数が多いこと、その他の膠原病に比べると皮膚・内臓病変が少なく、関節症状が主体になること、本邦においては比較的最近までは整形外科医が治療の中心にあったことなどから、他の膠原病とは区別されることが多いので、今回は触れないでおきます。

### 「全身性エリテマトーデス」

免疫の異常で様々な臓器が障害される疾患で、20歳代から40歳代の女性に多く、妊娠出産に影響す

ることが多いです。症状としては、高熱が続く、頬の部分が蝶のように見える蝶形紅斑ちようけいこうはんや、腎臓が障害され蛋白尿・血尿が出たり、中枢神経も障害され、けいれんや意識障害が出ることもあります。治療は先ほど話したステロイドを中心に使用しますが、近年全身性エリテマトーデスに対する薬が増えてきています。

### 「多発性筋炎、皮膚筋炎」

名前の通り、筋肉に炎症が起こる膠原病で、筋症状だけなら多発性筋炎、皮膚症状も合併すると皮膚筋炎となります。体幹に近い上腕筋や、大腿筋を中心に炎症が起こり、その部位の痛みや筋力低下が出現し、腕が上がらなくなったリ、しゃがみ立ちできなくなったリ、ひどいとベッドから起き上がれなくなったりします。

皮膚筋炎では、瞼の上や手指などに特徴的な皮疹が出たりします。

### 「ベーチェット病」

□口腔膜のアフタ性潰瘍くわいこう（□内炎）、結節性紅斑けつせうせいこうはんなどの皮膚症状、眼のぶどう膜炎、外陰部潰瘍の4症状を主とし、急性炎症発作を繰り返すことを特徴とする疾患です。目に症状が出る膠原病で、ひどくなれば失明することもあります。この病気も若い人がかかることが多く、30歳代がピークです。ドラマや小説などで失明する難病として書かれていることを何度か見ましたが、失明まで進む患者さんはそこまでいません。

## おわりに

膠原病は一番多い疾患の全身性エリテマトーデスでも日本に約6万人と言われている、頻度の少ない病気です。ご自身やご家族が膠原病を発症するということはそんなに多くありませんが、原因不明の発熱や関節痛が続くなどあれば、膠原病も疑って、受診してみてください。

# あつかい介護

## 介護老人保健施設 エミネンス芦ノ牧 〜新しい年を迎えよう〜

2022年の干支は、寅年です。エミネンス芦ノ牧では、利用者の方に季節を感じてもらえるような工夫が1年を通じてたくさん行われます。団子さし、お花見、七夕…。季節の行事レクリエーションも数多く行われます。

昨年の師走、利用者の方々もスタッフで新年を迎える準備をしました。門松代わりの盆栽（手作り



正月を迎えるため準備された  
手作りの作品

です！）や書道の時間に書いた「賀正」の文字など思い思いに飾り付けし、皆ほっこり笑顔になりました。日々の暮らしはリハビリテーションそのもの。生活の中で季節を感じられることは「あれやろう！」「これやってみっか！」「というモチベーションにもつながります。気持ちが向くと、体は動き出します。季節の行事は、心と体を動かすきっかけを作ってくれます。

先程の手作り盆栽の松は、施設敷地内から移植し、利用者の方といっしょに作成したものです。山の恩恵を頂きながら活動できるなんて幸せです。盆栽のようなものが一つ置いてあると、話題に事欠くことがあります。深いセンスのいい話や知識をもっている利用者の方が手を差し伸べていろいろ

と教えてくれます。ちよっとした心と体を動かす活動はリハビリテーションになります。  
コロナ禍で、世間は家庭菜園などが流行っているようです。日々の暮らしを振り返り、季節を感じながら、多くの笑顔がみられるようになりたいと感じます。

## 訪問リハビリテーションLife 〜自宅でのリハビリテーション〜

リハビリテーション専門職が自宅に訪問してリハビリテーション行つと聞くと、皆さんはどのような想像されるでしょうか？「自宅に来てもらっても、家でリハビリをするなんてそんな広いところはないよ。」「どこを歩くの？」などと聞かれることもあります。もちろん、必要に合わせて自宅で関節訓練や筋力訓練、機能回復のための訓練や歩行練習も行います。

しかし、自宅でのリハビリテーションは、それだけではありません。お一人おひとりの心身の状態、自宅内や自宅周囲の環境、介護力などに合わせ、安全に安心して日常生活が継続できるように生活環境の助言や動作練習をしたり、その人らしい生活を取り戻す

ために必要な役割活動や趣味活動の練習なども行います。「ご自宅」という実際の生活場面で、実際の困りごとや不安と一緒に解消していくことができるのが「自宅でのリハビリテーション」の強みです。

訪問リハビリテーション「Life」に多いご相談の1つが「自宅で入浴したい」です。病院のお風呂は環境が整っていますが、ご自宅のお風呂環境はそれぞれです。その方の自宅のお風呂で、体の状態にあった便利な道具を整備し、安全な動作を練習したり、介助の仕方をご家族に習得していただくことで、安心して自宅で入浴できるようになる方もたくさんいます。

自宅で安心してその人らしく生活が継続できること…それが一番のリハビリテーションになると感じています。



復職のため現場で立ち座りの練習



## はじめに

「コロナ禍」で「同調」という言葉の時折目にします。同調とは「周囲に合わせる」といった意味ですが、「日本人は同調するから皆マスクをするが、欧米人は個人の自由を優先するからマスクをしない人も多い」といった文脈で使われるようです。

## 同調と多様性について

実をいうと心理学で同調が最初に研究されたのは米国においてでした。そして米国人もしっかり同調していることがわかったのです。「欧米人は個人として自由に生きている」というのは都市伝説に過ぎなかったのです。

とは言え、コロナ禍中でも、欧米人はマスクをしたりしなかったりバラバラだと伝え聞きます。憶測ですが、「俺たちは自由でなければならぬ」といった同調圧力に従っているだけなのかもしれません。

どのような同調圧力がかかっているかは、民族や文化によって異なっているようなので、「マスクを

する／しない」「ワクチンを打つ／打たない」「社会的距離をとる／とらない」といったさまざまな多様性が、結果的に生まれるのでしよう。医療現場の私は、みんな足並み揃えてコロナ終息に協力してほしいと願うものですが、人類の存続という地球規模の観点から見れば、あるいはこのような多様性も歓迎すべきものなのかもしれません。

## コロナ禍で考える同調、多様性、仲間はずれ、いじめ……

## 仲間はずれについて

さて、同調は「仲間はずれになりたくない」という心理と表裏一体のもので、では私たちはなぜ仲間はずれをしようとするのでしょうか。

「捕食圧」の研究によれば、カニクイ猿は、天敵の多い危険な生息地では大きな群れを作る傾向があるそうです。大きな群れを作れ

ばそれだけ「多くの目」があるから天敵を早く発見できるし、(い)ささか残酷ですが、逃げ遅れた一頭が犠牲になるだけで他はみんな助かるから、高確率で助かる……という2つのメリットがあると考えられています。

同じ性質を私たち人間も受け継いでいて、一人でいると寂しかったり不安だったり孤独感を感じたりしますし、仲間の中にいれば安

●精神科心理室室長 石橋 和幸

心できます。そしてその中の誰かを仲間はずれにしたりします。

「逃げ遅れた一人」をあらかじめ決めておくことで、「当面自分は大丈夫」という安心感が得られます。世界各地の昔話に「若者を生贄として神に捧げる」といった件が出てきますから、仲間はずれを作ること、古来行われてきたの

でしょう。もちろん私たちはいちいち、こ

のようなクレバーな計算をしているわけではありません。700万年ともいわれる人類の歴史の中で、仲間と一緒にいた祖先のほうが、一人ぼっちでいた祖先よりも高確率で子孫を残すことができ、その末裔が私たちだということ

です。現在、私たちの周りに天敵などいませんし、仲間はずれにされた人のつらい気持ちを想像できるだけの前頭葉を私たちは持っています。ですから、今どき原始人の真似のようなことをしている場合ではありません。仲間はずれをしたくなるという性質があることを弁え、自制していくのが賢明でしょう。

## おわりに

仲間はずれといじめは、これまで表裏一体ですね。肝心のコロナの話によそに、脇道にそれてしまいましたが、巷間のいじめを減らす議論の中で、触れられていない話題のようですので、ご紹介させていただきます。



竹田看護専門学校 専任教員  
おおひさひろえ  
大房 博江

## 「新カリキュラムスタート！」

3月は卒業の時期です。看護学校では、教育理念に基づいた「期待する卒業生像」を目指し、3年間の看護教育を行っています。そうして、毎年35名前後の学生を学び舎から送り出しています。

学生の進路は8割が竹田総合病院へ、他2割が進学や他病院へ就職しています。卒業は看護師としてのスタートラインです。本校の「期待する卒業生像」から、さらに成長し新たな看護の担い手として活躍できることを期待しています。

今春、2022年度より看護学校の教育課程（カリキュラム）が変わります。看護師に求められる能力は、社会の変化とともに変わります。そのため、これまでカリキュラムは改正されてきまし

た。現在、我が国は高齢化や慢性疾患患者の増加、入院期間の短縮に伴い、疾患や障害を抱えながら地域で生活する方が多くなりました。そのため、今回の改正の軸は、病院だけでなく地域の多様な場でも活躍できる人材の育成です。

本校は2年間のカリキュラム構想を経て、新カリキュラムで「期待する卒業生像」の育成を開始します。4月に新入生を迎え、看護学校の新年度がスタートします！



4月から新入生を迎える学び舎

## 「読むだけで自律神経が整う名医の言葉」

著/小林 弘幸 発行/セブン&アイ出版

いとう  
伊藤 ゆかり



**皆** さんは、朝の時間をどのように過ごしていらっしゃるのでしょうか？朝食を食べない方。ゆっくりとよく噛んで食べる方。人それぞれと思います。

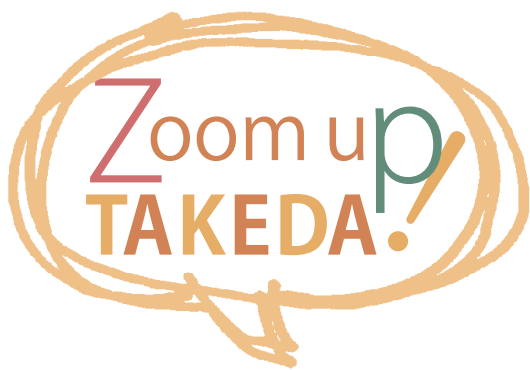
朝食は一日のスタートに大事と言われるので、私も毎日食べます。その後は出来るだけ早く身支度を行い、ゴミ出しへ走り、いざ、出勤！朝の準備は出来るだけ早く済ませる様にしていました。

この本では、朝の時間の使い方方で自律神経を整える事が出来ると書かれています。いつもより「一時間早く起き」「洗面、歯磨き、着替え、朝食、荷物のチェックなど、無意識に行っていたルーティーンをひとつずつ丁寧に」と、自律神経をいい方向へ向ける事が出来るそうです。そして、「朝つくられた自律神経の状態は、その日一日のパフォーマンスを左右する」と綴られています。自律神経が整い、最高の状態で一日をはじめめる事が出来ると、血液がサラサラと全身に流れ、心身の健康や人生の豊かさにつながります。さらに、ゆっくりと呼吸をすることで心に余裕が出てくるそうです。

日々の過ごし方についても、いろいろと説明されていますが、まずは「丁寧に一日をスタートし、呼吸を整えること」で、心に余裕を持ちたい」と、自分を振り返るきっかけとなった一冊です。

「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!

## 年間最優秀専門職者賞



2021年最優専門職者賞受賞者

12月29日、竹田ホールにおいて竹田健康財団2021年最優秀専門職者の表彰式が行われました。これは、医師・看護部・診療技術部・事務部の各部門において、プロとして優秀な仕事を発揮

した職員を称え表彰する制度で、2001年より毎年12月の最終朝礼時に行われ、授賞者には賞状、トロフィー、副賞が授与されます。今回は、耳鼻咽喉科科長安原一夫医師をはじめ、看護部2名、診療技術部2名、事務部1名と団体賞に初期臨床研修医1・2年次、臨床検査科が受賞しました。

## 第22回院内学会

【今月の表紙】

2月19日、総合医療センター1階竹田ホールにおいて、発表者、座長、審査員など最小限の人数の中、最大限の感染防止対策を行い無観客で、第22回院内学会を開催いたしました。他職員は学会の様子をリアルタイムでPC、タブレット、スマホで閲覧できるようにしました。今回はコロナ禍での開催となり、本学会を開催する意義について委員会で幾度も検討し、本来の目的である「医療の質の向上」「業務の改善」「職員の研鑽」を進める上で、この状況下での開催に大きな意味があると考え行われました。

今年度は業務改善部門が10演題、学術部門が11演題の発表が行われ、最優秀賞には放射線科の平松玖令穂さんの業務改善部門で発表した『左乳癌術後に対する放射線治療における心臓線量低減のための取り組み』が選ばれました。また、発表演題の中から優秀なら演題を毎年行われている日本病院学会に推薦し、全国から多くの医療関係者が集う中、当財団の取組みを発表しております。



演者に質問する審査員

## 公衆衛生事業功労者受賞

12月17日、会津若松ワシントンホテルにおいて2021年度会津地区公衆衛生事業功労者表彰式が行われました。当財団では精神科

心理室 石橋和幸さん、山鹿クリニク眼科 岩沢由美子さんが、会津地区公衆衛生協会の矢吹孝志会長より表彰されました。これは会津地区において公衆衛生の向上や生活改善に尽力された個人を表彰するもので、表彰された職員は長年にわたり職務を遂行したことが認められました。



表彰された石橋さん(左)と岩沢さん(右)

## 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(20)98832

# つくってみらんしょ

## 菜の花と厚揚げの具たくさんスープ

1人当たりのエネルギー … 約 205kcal / 所要時間 … 約 20分



調理担当者 渡部 友人 / 弓田 弘子



### 《材料(4人分)》

- 菜の花 …………… 200g
- 厚揚げ …………… 200g
- 鶏ひき肉 …………… 200g
- 水 …………… 800 cc
- 淡口醤油 …………… 48 cc
- みりん …………… 30 cc
- 和風だし(粉末) …………… 10g
- 水溶き片栗粉 …………… 適量
- トッピングに花型人参を使用…お好みで

### ● 作り方

① 菜の花を塩水でさっと茹で冷水で冷まし、3cm程の長さに切り、水気を切っておく。

② 厚揚げは5mm程の厚さに切る。

③ 鍋に水、淡口醤油、みりんを入れ火にかけ、鶏ひき肉を入れてほぐしながら沸騰させる。

④ 弱火にして厚揚げと菜の花を入れて2〜3分程煮る。

⑤ 水溶き片栗粉で、お好みのとろみ具合に仕上げる。

⑥ トッピングで花型人参を彩りよく盛り付けて完成です。



管理栄養士 寺島 萌美

### 「菜の花」の豆知識

「菜の花」と聞くと、鮮やかな黄色に咲き誇る菜の花畑を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。菜の花は、花が咲く前の状態であれば食用としても楽しめます。特有のほろ苦い風味が魅力です。

菜の花のその独特な苦みは、イソチオシアネートという成分によるもので、血液をサラサラにする効果があり、近年は抗がん作用が高いことでも注目されています。この成分は、細胞が壊れた時に生成されるので、食べる時にしっかりと噛むことがおすすめです。

また、ビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラスで、β-カロテン、カルシウムも豊富に含まれており、風邪などの病気に対する免疫力を高める効果も期待できるので、春先には積極的に摂っていただきたい野菜のひとつです。今回は、春の訪れを告げる栄養豊富な緑黄野菜、「菜の花」のスープをご紹介します。

### ポイント

● 菜の花を鮮やかに仕上がるように淡口醤油を使用しましたが、濃口醤油やめんつゆでも代用可能です。とろみをかために仕上げてご飯やお好みの麺にかけるのもおすすめです。

● 内科 ● 消化器内科 ● 循環器内科

医療法人 遠山会

# 遠山胃腸科内科医院



院長  
と お や ま ひ ろ き  
遠山 裕樹

当院は古くは北会津村から会津の地域医療に尽力している医院で、主に消化器病・肝臓病・内視鏡検査を専門とし、内科一般の診療を行っています。

患者様一人一人に寄り添う丁寧な診療を心がけております。



### 【診療時間】

[午前] 8時30分~12時 [午後] 2時~6時

### 【休診日】

日曜日・祝日・木曜日午後

### 【住 所】

〒965-0043 福島県会津若松市城北町6-1  
TEL 0242 (24) 8911 FAX 0242 (24) 8989

### 【診 療 日】

	月	火	水	木	金	土	日
午前	●	●	●	●	●	●	-
午後	●	3:00~	●	-	●	4:00まで	-



〈会津若松市〉

# あなたのまちのお医者さん

地域連携の医療機関のご紹介

医療法人

# はせがわ整形外科クリニック

● 整形外科 ● リハビリテーション科



院長  
は せ が わ そ う は ち  
長谷川 壮八

開院以来、身体の痛みと不自由さに関して、職員一同、気軽に、気楽に相談できる診療所を目指しております。さらに痛みがひどい方と子供達は優先的に診させていただきますので、遠慮なく申し出てください。



### 【診察時間】

[午前] 8時30分~12時 [午後] 2時~6時 (土曜日は5時まで)

### 【休診日】

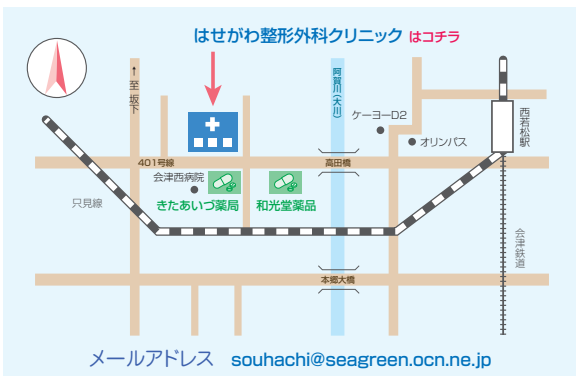
日曜日・祝日 木曜日午後・第3土曜日  
夏季休暇(8月14日~16日)・冬期休暇(12月30日~1月3日)

### 【住 所】

〒969-6188 福島県会津若松市北会津町東小松字北古川50  
TEL 0242 (56) 2882 FAX 0242 (56) 3770

### 【診 療 日】

	月	火	水	木	金	土	日
午前	●	●	●	●	●	●	-
午後	●	●	●	-	●	5:00まで	-



# ぐるっと会津



## ふるさと探訪

VOL.155

### 『会津新富座(会津美里町)』 —会津に映画文化を 根付かせたい—

会津美里町の高田地域に昔映画館だった建物がそのまま使われずに街の中心地にありました。その映画館の名前は「新富座」と呼ばれ、街に住む方にも忘れかけられていました。そんな映画館に運命を感じ、地元出身でないにも関わらず愛情を持って映画館の管理を始めた齋藤さんにお話しを伺いました。



昔懐かし映画ポスターが張られたホール

理するようになりました。

残念だったのは、映画館として運営するためには消防法上の問題で上映できないことでした。現在、館内ではコレクションのポスターやパンフ、フィギュアなどの展示や個人的に持ち込んだDVDなどを大きなスクリーンで観ることが出来ます。このような私の活動を応援しようと有志で「会津新富座と歩む会」が発足されました。

——「会津新富座」についてお聞かせください。

会津美里町の高田地域に大正5年に信富座劇場が作られました。昭和36年に全焼してしまいました。

たが、地域の方々の熱望に後押しされ、名前も新たに「新富座」として再建され、映画の上映や大衆演劇など地域の娯楽場として賑

わっていました。しかし、時代とともに家庭へのテレビの普及や娯楽の多様化などにより、地方にある小さな映画館は皆さんご存じのように徐々に姿を消していきました。この新富座も例外でなく昭和48年の上映を最後に閉館になりました。ただ他の映画館と違ったのは、取り壊されることなく奇跡的に現存していることでした。

——映画館を管理するようになった経緯をお聞かせください。

子どもの頃から映画が大好きで、映画のポスターやパンフ収集

の趣味が高じ、レンタル倉庫を借りるほどになってしまいました。定年を機に自分の多くのコレクションを広く多くの人に観てもらいたいと地方を転々としていたところ、機会があり会津若松市内で展示会をしていた時に会津美里町役場の新庁舎落成を記念した映画ポスター展の話をいただきました。その時に街に古い映画館があることを聞きました。この奇跡的に残っている映画館を訪ねた際「もったいない」と思い、直ぐに「何とかしなくては」という気持ちになり、持ち主の方と話して管

——夢をお聞かせください。

小さい時よく観た野外巡回映画を行いたいと考えています。会津全域をまわり、未だフィルム映画を見たことのない子どもたちに観てもらいたいです。それは手軽なDVDやテレビで観る映画ではなく、大きな画面で観る臨場感、皆で一緒に観て笑ったり、感動したりする一体感を肌で感じてほしいからです。こうした活動を通して会津に映画文化を根付かせたいと考えています。そして、いつの日か環境が整い、会津新富座で映画の上映することが夢です。

会津新富座

齋藤 成徳さん



# 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

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（竹田まるごと相談窓口）
- ※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

雪の多かった冬もようやく終わりに向かい日差しも明るくなって来ました。季節は春、桜の便りが待ち遠しいですね。会津の桜はもう少しといったところでしょうか。コロナに翻弄される生活もまだまだ続きそうです。感染防止対策は今後も継続が必要でしょう。そんな中でも、また新年度が始まります。大きく環境の変わる方も沢山いらっしゃることでしょう。季節の変わり目、環境の変わり目は普段よりストレスも多くかかります。栄養と休養をしっかりと取り乗り切って行きましょう。 F.I

ふれai 3・4月号 VOL.171

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

《2022年3月7日発行》

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

人間と同じ視野のフクロウ  
 でも、人間より大きく首を動かし  
 周りを見渡すことが出来る  
 見つけた獲物は羽音を立てず近づくとフクロウ  
 人間も、目先の情報に振り回されず、  
 広い視野で正しい情報をとらえないとね  
 ガチャガチャ騒がず  
 静かに春の訪れを待ってみるのもいいのかな…

20×10



竹田ほほえみデイサービスセンター利用者の方の作品

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

