

みなさんと共に 竹田病院つうしん

# ふれあい

fureai

Hospital public information magazine



TAKEDA  
general hospital

VOL.174

2022

9・10

月号



6月に入職したベトナム人技能実習生(2期生)

TAKEDA general hospital

竹田綜合病院

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

## contents

乳がん検診について

非運動性熱産生(NEAT)について

卵巣がんについて

ベトナム人技能実習生入職式

会津人蔘栽培研究会

## はじめに

30〜60歳代の日本人女性において、罹患するがんの中で最も多いのは乳がんです。

年間約9万人の女性が乳がんと診断され、年々増加傾向にあります。おおよそですが、日本人女性

# 乳がん検診について

あなたにとってかけがえのない大切な人のために

乳がんは、近年ますます増加傾向にあり、日本人女性の9人に1人が乳がんにかかると言われています。一方で、乳がんは早期発見・早期治療をすることで、命が守られる可能性が高いことも知られています。

今月号では、乳がんの早期発見に重要な役割を果たす、『乳がん検診』についてご説明いたします。

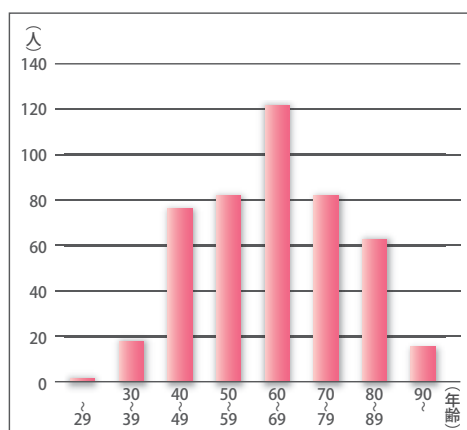


の9人に1人が発症する割合になります。

グラフは、2016年から2020年までの5年間に当院で乳がんと診断された方の年代別のグラフです。

40歳代から50歳代にかけて急激に増加しており、さらに60歳代でも増えていることが分かります。これは特に会津地域に限ってということではなく、全国的にも同様の傾向がみられます。

●当院で乳がんと診断された方の年代別のグラフ



## 「自己検診」月に1回見て触ってセルフチェック

### 毎月1回、自己検診。



#### 検診の方法

●生理のあと5日目くらいの日。●お風呂で体を洗ったとき。●4本指をそろえて上から下までまんべんなく。●つまみではいけません。●しこりのようなものはありませんが、乳首からの分泌物にも注意して。

### 乳がんは自分で見つけられます

毎月1回、自己検診を励行すれば、自分で早期発見できるがんです。けっして手遅れにしないように、異常に気づいたら、すぐ専門医（乳腺外科）にみてもらいましょう。

乳がんは、体の表面近くに見えるがんです。自分で観察したり、触ったりすることで発見しやすく、がんの中でも自分での発見率が高いのが、乳がんの大きな特徴です。乳がんの中には、半年で急激に進行する乳がんもあります。このようなタイプの乳がんの場合、1年に1回の乳がん検診では、発見できないこともあります。自己検診を行い、このように進行の早い乳がんを、ご自身で発見しましょう。大きさの目安としては、さくらんぼより小さいしこり

を感じれば要注意です。

セルフチェックの時期は、乳房の張りが引いてからの方が柔らかくなり、しこりなどが分かりやす

くなるので、月経終了後5日目くらいが最適です。閉経後の女性の場合は、毎月検診をする日を決めて行います。

## 乳がんの検査

乳がんは、早期で発見すれば90%以上が治りますが、自覚症状のない乳がんは、触っても分からず、画像検査でないと発見できません。

乳がんの検査には、①超音波検査②マンモグラフィがあります。

### ①超音波検査

乳房にゼリーをのせて検査します。痛みもなく、被ばくもありません。検査は、仰向けの状態で受けます。プローブと呼ばれる超音波診断装置の一部分を乳房上で斜め、左右、上下に動かしながら乳房の断面のエコー（反射波）を

モニターに写し出します。乳腺の厚い方、妊娠中、授乳中の方でも検査できます。

### ②マンモグラフィ

X線による乳房撮影のことです。乳房は柔らかい組織で出来ているため、専用の装置で撮影します。検査の方法は、乳房を片方ずつ、上↓下方向・内↓外方向へ圧迫しながらの撮影となります。圧迫することでX線による被ばくも、より軽減されます。ペースメーカーを付けている方、豊胸術後、授乳中の方は断りしています。予めご了承ください。

## ピンクリボン検診ー竹田

乳がんの早期発見のために当院では以下の要項で、『**ピンクリボン検診ー竹田**』を行っています。マンモグラフィと超音波検査を組

み合わせて、触っても分からない小さな乳がんを発見することができます。●病院診療日の午後

●マンモグラフィと超音波検査：5,500円（税込）

●超音波検査：2,200円（税込）

※40歳未満の方には、原則、超音波検査のみで行っています。

## おわりに

乳がんは、早期発見、早期治療することで、命が守られます（10年生存率90%以上）。また、治療期間の短縮や医療費の軽減、治療後の社会復帰が早くなるなど、多くのメリットがあります。

乳がんの早期発見のために、日々の自己検診と積極的な乳がん検診の受診を心がけましょう。

【お問合せ】 竹田健診センター  
0120-1274-233

## ピンクリボンサントリーのご案内

竹田健診センターでは、NPO法人J・POSH（日本乳がんピンクリボン運動）に賛同し、毎年10月第3日曜日に、乳がん検診を実施しております。

注意ください。

なお、完全予約制で先着42名様までとなっております。下記までお申し込みください。

※市町村からの乳がん検診（施設検診）と併用はできませんのでこ

※症状のある方は、当院外来を受診してください。

※女性スタッフのみによる検診です。医師による視触診はありません。完全予約制。

▼日時：10月16日（日）9時～  
▼場所：竹田健診センター（山鹿クリニック6F）

▼料金：5,500円（税込）

▼お申込み：竹田健診センター

☎0120-1274-233

※電話受付時間：診療日の8時30分～17時



# リレー | 看 | 護 | 部 | 日 | 記 |



総合医療センター3階外来  
皮膚・排泄ケア認定看護師

まつした さおり  
松下 早緒里

皮膚・排泄ケア認定看護師は、創傷ケア・ストーマケア・失禁ケアの3つの領域ケアを専門的に行う看護師です。3つの領域に共通するスキンケアや排泄ケアは看護の基本となるものであり、患者さんの生活の質を大きく左右するものになります。そのため看護師の役割が大きく、私は専門的な知識や技術を身に付け患者さんに関わることで生活の質を落とすことなく、住み慣れた環境で過ごせるように関わっていきたいという思いから認定看護師を目指しました。

現在は、外科外来でストーマ（人工肛門）の患者さんのケアを中心に、創傷ケアでは褥瘡（床ずれ）予防対策チームに所属し、院内の褥瘡のケアや予防の指導を行っています。

どちらも患者さんにとっては生活に関わる大きなことで、特に排泄に関しては周囲に相談しにくく、一人で不安を抱えている患者さんが多くいます。人に見られたくない部分、知られたくない部分のケアのため、患者さんやそのご家族の思いを聞き、その背景にあるものを汲み取ってその思いを尊重しながら、これまでの生活をできる限り維持しながらケアを行っ

患者さんが笑顔でその人らしい

生活が維持できるように

支援していききたい

ていけるように心がけています。

自分が行ったケアで症状が改善し、患者さんやそのご家族が「自信をもってケアをできるようになった」と、笑顔で外来を後にする姿が私自身の原動力となっています。

今後は、認定看護師として病棟と外来、外来と在宅や訪問看護ス



テーション、他施設との連携を図り、患者さんが笑顔でその人らしい生活が維持できるように支援していきたいと考えています。そのためには、患者さん一人ひとりとしっかり向き合い、生活背景や今できることを十分に話し合いながらケアを行っていきたいと考えています。

からと  
かこ  
上司  
とひ



総合医療センター3階外来課長  
たなか さゆり  
田中 さゆり

外科外来には、消化管や尿路の病気のためストーマ（人工肛門）を手術で作られた患者さんが多くいらっしゃいます。ストーマは、手術で腸管をお腹の表面に出して、便の排泄口を作ることです。

松下さんは、ストーマを造設された患者さん個々にあった用品を選びケアするだけでなく、患者さんの不安に寄り添い、悩みを聞きながら、患者さんやご家族が安心しその人らしい生活ができるよう頑張っています。外来だけでなく、病棟とも連携しながら、患者さんに丁寧に関わっている姿と優しい笑顔が魅力的です。これからの活躍にも期待しています。

## はじめに

私たちの生活はとても便利になり、運動する機会が減ってきている現状があります。からだを動かすことは、健康なからだづくりに欠かせない事を多くの人が分かっています。忙しい毎日、運動を習慣化するのはなかなか困難です。運動不足が進む中、からだを動かすにはどうしたらよいのでしょうか。

## 非運動性熱産生 (NEAT: ニート)とは

今回は非運動性熱産生 (NEAT) を紹介します。ニートとは「Non-Exercise Activity Thermogenesis」の略称です。日本語では「非運動性熱産生」と略されます。

「よくし、運動するぞー」という運動 (スポーツ) で消費するエネルギーではなく、日常生活活動による消費エネルギーを意味します。

## なぜ運動が必要なのでしょう

ケガや病気で何日も寝込んだり動けなかったりしたときに、筋力が落ちた、体力が衰えた、と感じたことはありませんか？

筋肉は使わないと急速に衰えていきます。筋力が衰えると日常の動作もつまづいていなくなります。関節の動く範囲が狭くなる、膝や腰など関節が痛む、一人で行動で

## 非運動性熱産生 (NEAT) について

きる範囲が減る、転びやすくなるなど、身体に様々な不具合が生じやすくなります。

筋肉量の減少は基礎代謝を下げ、痩せにくい体に変化していきます。また肥満になると生活習慣病にもつながります。しかしこれらは運動をすることで、予防できる、改善できることもあります。

## 非運動性熱産生 (NEAT) を増やす！

運動の効果や必要性が分かっている人も、運動する習慣が無かった人にとって実行に移すのはなかなか大変です。そんな人は、まず日常生活での消費エネルギーを増やす工夫をしてみたいかがでしょう。通勤や通学、階段の登り降り、掃除や洗濯などの家事といった、日常生活場面そのもので消費

●糖尿病看護認定看護師

山崎 和恵

するエネルギーを増やしていくのです。いかにも運動ではなく、普段の生活の中でさりげなくエネルギーを消費することです。

- 日常場面でのNEATを増やす工夫としては、
- 意識して姿勢を正しくする
- 歩幅を大きくする
- 速足で歩く
- エレベーターを使わずに積極的

## に階段を使う

● ちょっとした事も人に頼まず自分で動く

● 休日は家の掃除や、洗車をする

● 近くのお店に行くときは車を使わない

● ペットと散歩するなど、工夫できることはたくさんありそうですね。

きっと他にもたくさんありそうです。NEATを増やす第一歩！まずは座るのをやめて立ってみることからです。立っているだけでも消費エネルギーが増えます。皆さんも実行できそうな工夫を探してみたいかがでしょうか。

## おわりに

日常生活活動で消費エネルギーを増やすことは、「運動はちょっと」という方でも少しずつ取り組めます。今日から、明日からでもいいので、ちょっと心がけてみませんか。何もしないより体にとってはずっといいのです。



産婦人科 科長

植田 牧子

うえだ まきこ

きょうは  
産婦人科  
です



こんにちは  
診察室です。

# 卵巣がんについて

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

卵巣がんは卵巣に発生する悪性腫瘍です。卵巣に発生する腫瘍には、悪性腫瘍以外に、良性腫瘍と境界悪性腫瘍（悪性と良性の中間的な性質の腫瘍）があります。日本で卵巣がんと診断される患者さんは年間約10,000人で、そのうち亡くなられる患者さんは年間約4,800人と報告されています。

## 卵巣がんは早期発見が難しいがんです

皆さんは婦人科の検診というと、子宮頸がん検診はご存じだと思います。では、卵巣がん検診とい

う言葉は聞いたことがあるでしょうか。卵巣がんは検診をきちんと受けていても発見することが難しく、検診の有効性は科学的に証明されていません。卵巣は骨盤の奥深くに位置しており、例えば胃がんのように胃カメラで病変を直接検査することが簡単にできないため診断が難しいのです。腹部膨満や腹痛など症状が出たときには、半数以上が進行していると言われています。CT検査やMRI検査で遠隔転移（肺や肝臓など骨盤外に腫瘍が転移しているか）や腫瘍の状態を推定することは可能ですが、確定診断のためには手術による摘出が必要です。腹水（お腹の

中に貯まっている水）がたくさん貯まっている場合には、腹水穿刺（お腹の水を針を刺して抜くこと）で腹水中の細胞を観察することとで、がんの診断ができる可能性があります。しかしながら、お腹の中に腹水が貯まる状態は卵巣がん以外の消化器がんでも見られることがあり、注意が必要です。また、満期の妊婦さんのようにお腹が大きく腫れているような巨大腫瘍でも、実際に手術で摘出してみると良性腫瘍であったということも時折経験します。

## 手術について

手術の際には、基本的に開腹手

術が選択されます。左右卵巣および子宮、大網（腸の周りの脂肪の膜）、骨盤リンパ節郭清、傍大動脈リンパ節郭清が標準術式とされていますが、腸管に病変が浸潤している場合に腸管の合併切除が選択されることもあります。卵巣がんを疑う場合には、術中迅速病理検査（手術中に病理検査を行い良悪性を判断する）を用いて術式中に決める方法をとることが多いです。症例によっては診断する目的で、腹腔鏡手術（カメラでお腹の中の状態を観察し、病変があれば一部を切除し検査に提出します）を選択することもあります。目標はすべて病変を摘出すること



# 「卵巣がん」についてご説明します。

ですが、手術中に腹膜播種（病変がお腹の全体に広がっている状態）が手術では取り切れないと判断される場合があり、術後に抗がん剤治療による追加治療が必要になることがあります。手術でどこまで病変を制御できるかは、各施設の対応できる範囲も異なるため、より高次の施設に紹介が望ましいと判断する場合もあります。

## 抗がん剤治療について

進行がんの場合は、先に抗がん剤治療を開始して病変を手術で摘出可能な大きさまで縮小させてから手術を行うこともあります。手術を先行してすべての病変を取り切れたと判断された場合でも、目には見えないがんを制御し再発リスクを低減させるために抗がん剤を追加治療としてお勧めしています。卵巣がんの場合は、大部分は抗がん剤の効果が認められることが多く、腹膜播種がお腹全体に広がっている方でも、病変が消失する方も珍しくありません。これは他の消化器がんとは異なる特徴です。もちろん一人ひとり状況は異なりますが、進行卵巣がんとは診断

された方でも治療の効果があり、再発なく何年も過ごされている方もいらっしゃると思います。

## 最近の話題

抗がん剤治療が終わり、再発がないか経過観察していきますが、進行卵巣がんでは2年以内に半数が再発してしまうと言われています。できるだけ進行卵巣がんの再発しない期間を長くするための試みとして、維持療法を行うことがあります。分子標的薬やPARP（パープ）阻害薬と呼ばれる薬剤がここ数年の間に続々と保険適応となり、維持療法に用いられるます。こういった薬剤を使用する場合は、患者さん一人ひとりの状況によって異なります。手術でどこまで取り切れたか、病理検査による卵巣がんの種類、がんの遺伝子検査の結果を参考にして選択します。まだ使用できるようになってからの期間は長くはありませんが、こういった維持療法を行うことで、再発しない期間を4年以上に伸ばせている方も出てきています。

また、卵巣がんをきっかけにし

て遺伝性がんの診断となる場合もあります。がんの遺伝子の変化はご自身の遺伝子の変化とは異なりますが、がんの遺伝子検査の結果、遺伝との関わりを考えなければならぬ場合もあります。必要時はご自身の遺伝子検査（採血で行われます）をお勧めし、遺伝性乳がん卵巣がん症候群という診断となる場合があります。これは卵巣がん発症者の約10%を占めます。乳がん発症者では、3〜5%を占めています。家系の中で卵巣がんや乳がんにかかった方が多いときは、こういった遺伝性の可能性も注意が必要です。名前を聞くと女性にしか関わりがないように思われると思いますが、男性でも前立腺がんや男性乳がんの発症リスク上昇が報告されています。ご自身のみでなく血縁の方にも影響があるかもしれないため、遺伝を専門としている施設にご紹介して対応いただくこともあります。また、当院では福島県立医科大学から遺伝カウンセラーが定期的に来院し、遺伝カウンセリングを行っていただきます。診断がつくことで早期発見につながることもあり、

保険で様々な検査を受けることがあります。また、卵巣がんの発症者では、乳がんの予防的切除が保険適応と判断される場合もあります。逆に乳がんを発症した患者さんの場合には、卵巣予防的切除が保険適応で行われます。特に卵巣がんに関しては冒頭にお話した通り、早期発見が難しいがんであるため、予防的切除は発症予防として有効性が報告されています。乳がんも卵巣がんも発症していない血縁者の方が、診断されても保険適応でそういった手術を行うことはできないという課題はありますが、今後の状況の変化が注目されます。

## おわりに

卵巣がんの患者さんの中には、かなりお腹が苦しくなってから受診される方が多く見受けられます。早期発見が難しいがんではありますが、急にお腹周りが太くなったときや遠慮せずに婦人科の受診をお勧めします。

## あつたに介護

エミネンス芦ノ牧  
通所リハビリテーション  
利用者自身が自信を取り戻せる  
ような支援を目指します！

皆さんは「通所リハビリテーション」と聞いて、どんなイメージをお持ちでしょうか？介護保険の認定を受け、動けなくなってきたり利用する所。とのイメージが大きいかもしれません。日常生活で心身の不便を感じていたら利用することができ、必要なくなったらいずれでも修了できます。

今回はご利用後に目標を達成し、通所を卒業された利用者の方の紹介を交えながら、利用方法の一部を紹介いたします。

## 【利用者の希望や利用経過について】

●Aさん：股関節の骨折後、長い時間立って家事を行う事が困難となり、食事の準備ができる様になりたいとの希望でご利用されました。↓リハビリで筋力訓練、自主練習の提案、自宅に手すりの設置を提案しています。また、お茶をお盆に乗せて運ぶ、実践練習も行いました。介護員は送迎の時に、玄関の出入りや玄関前の歩き具合を確認しました。相談員は自宅での活動状況や、心配なことは無いか話を聞いていました。↓食事の準備や後片づけができるようになり、地域のサロン活動へも出かけるようになりました。

＜施設より＞目標を達成できても、通所を利用しなくなる事に対して少し不安もありましたが、自宅で困った事があれば、いつでも再利用できるとお伝えし、修了となりました。

久しぶりにお会いした時には、「家でやる事が有るから、通所は利用しないでやってみる」と笑顔

でおっしゃっていました。その後も家庭での役割を継続され、地域活動にも参加されています。

●Bさん：病気によって左手が不自由になり、食事の準備や車の運転ができるようになりたいとの希望でご利用されました。↓リハビリでは、左肩の柔軟性を出す運動と、調理や家事で手をどのように使うか練習し、自主練習も提案しました。介護員は左手の練習になるような手作業を提供しました。ご自身も普段から左手を使い、自宅でも調理などに挑戦していました。↓自宅で介助なしに入浴できるように、食事の準備も一人でできるようになりました。

＜施設より＞介護度も軽くなり、本人希望で修了となりました。

その後は友人が行っている短時間デイに通い、車の運転ができるようになる事を目標にされています。

その方の状態によって目標やサービス提供も違うため、みな

## 《通所リハ》1日のスケジュール

|    |                                                          |
|----|----------------------------------------------------------|
| 午前 | お迎え                                                      |
|    | 健康チェック                                                   |
|    | ティータイム                                                   |
|    | 健康チェック<br>入浴(要介護の方)<br>集団リハビリテーション(要支援の方)<br>自由活动・グループ活動 |
|    | 食事・休養                                                    |
| 午後 | リハビリテーション(要介護の方)<br>自由活动・グループ活動<br>レクリエーション              |
|    | ティータイム(おやつ)                                              |
|    | お送り                                                      |
|    |                                                          |

※都合によりスケジュールの変更もございます。

※入浴は要介護の方のみ実施いたします。

※入浴と時間を分けてリハビリテーションを行います。



今年も利用者の方と育てた野菜がたくさんできそうです

さんが修了とはいきませんが、自分の希望が達成でき、自信を持って生活できればと思います。ご利用者の方の状況に応じて、どのような支援ができるか、スタッフも一緒に知恵を絞ってまいります。当施設について気になる事がありましたら、担当のケアマネジャーの方へご相談ください。



## はじめに

心臓リハビリテーションとは、心臓疾患の患者さんが体力を回復し快適な家庭生活や社会生活に復帰するとともに、心臓疾患の再発や再入院を防止することを目標に行う総合的活動プログラムです。そのプログラムの中でリハビリテーション部では、運動を通して患者さん一人ひとりの状態に応じた効果的なプログラムを提案し実施しています。

## リハビリの効果について

心臓リハビリテーションの効果は再入院や死亡率のリスクを低下させるだけでなく、次のような効



心臓リハビリテーション室スタッフ

## 【心臓リハビリテーション室とは】

心臓疾患の再発を予防し、快適な家庭生活・社会復帰が出来るよう運動を中心とした心臓リハビリテーションを入院および外来で実施しています。心臓疾患の方が安全に運動を行えるよう心肺運動負荷試験を行い負荷量の設定をしています。

果もあります。

●運動能力・体力の向上により日常生活で心不全の症状（息切れなど）が軽くなる。●筋肉量が増えて楽に動けるようになり、心臓への負担が減る。●心臓の機能が良くなる。●血管が広がりやすくなり身体の血液循環が良くなる。●動脈硬化が進みにくくなる。●血管が広がって高血圧が改善する。●血糖値が改善する。

適切な運動によって心臓病だけでなく、心臓病を引き起こす危険因子（高血圧・脂質異常症・糖尿病・肥満・ストレスなど）の予防や改善にもつながります。心不全や心臓の手術で入院された方も入院中から有酸素運動を中心とした

運動を行っています。心臓リハビリテーションの効果は、退院後も継続して実施していくことで得られる効果です。

当院では外来心臓リハビリテーションを毎週木曜日午後1時から、総合医療センター3階リハビリテーション室で行っています。運動前に血圧や酸素飽和度、体調チェックを行ってからエルゴメーターなどの有酸素運動や筋力トレーニングなどを約1時間行っ

## すすめ院内探検隊！ VOL.94

## 心臓リハビリテーション室

います。心臓リハビリテーション開始時に心肺運動負荷試験を行い、安全に運動を行える範囲、運動中の心臓の状態を測定し運動の強度を設定していきます。この心肺負荷運動試験を定期的に行うことで、運動の効果も確認することができます。心肺負荷運動試験は、総合医療センター2階レントゲン室前の心臓リハビリテーション室で実施しています。

## おわりに

心臓疾患があっても安全に運動を継続することで、疾患の悪化を予防し安心して生活することができます。体が元気になれば気持ちも元気になります。心臓疾患があり運動することに不安のある方は、ぜひ主治医の先生に相談してみてください。



毎週行っている  
外来心臓リハビリテーション

## 「本校には図書室があります」



竹田看護専門学校 専任教員

なが い じゅん  
永井 純

本校には小さな図書室があります。図書室には『プチナース』や『ナーシングキャンパス』などの看護学生向けの本があります。また『月間ナーシング』や『エキスパートナース』など、臨床で働いている看護師向けの本もあります。小さいながらも医療、看護、福祉分野の本が充実しています。

学生は講義や実習でわからなかったこと、もっと学びを深めたいことなどの調べ学習に図書室を利用しています。例えば、ある学生は午前8時には図書室でひとりレポートをまとめています。また、ある学生は帰りの電車時間までの間、図書室で調べものをしています。

こう書くと学生は専ら学習のために図書室を利用しているかのよう

うですが、もちろんそればかりではありません。図書室には『推し、燃ゆ』や『九十八歳、戦いやまず日は暮れず』など、話題の小説やエッセイもあります。「土曜日、日曜日に時間を見つけて読んでいます」と読書好きの学生は話しています。

より豊かな言葉やイメージによるコミュニケーションの力を養ってくれるのは読書であり、個人の内面を広げ、深めてくれるのも読書です。本校のこの小さな図書室は、学生の学習や豊かな読書体験を支える大切な場となっています。



小さいながらも専門書が充実している図書室

## 「まいにちがプレゼント」

作・絵/いもとようこ 発行/金の星社の絵本



医療社会福祉課 精神科チーム室長

た めま めぐみ  
田沼 恵

このコーナーのお話をいただいた時、ちょうど私の誕生日が近づいていました。そこで、私の尊敬する方からプレゼントしていただいた、この本を紹介いたします。

「プレゼント」というと贈り物と思っていましたが、実はもう一つ「今」という意味があることをこの本で知りました。今日は今日の日。そう、今日という日は毎日あたらしい今をプレゼントされていると。「じぶんをかえたいと ほんきでおもっているのなら ゆうきをだして かわれたい じぶんをかえられるのは じぶんだけだから」やりなおすチャンスは、まいにちやってくる あなたのために あたらしいきょうがやってくる」

絵本なので、言葉はとてもシンプルです。それだけにひとつひとつの言葉がとても胸に響いてきます。過ぎ去った日々も自分の糧（プレゼント）になるし、どんなに辛い日だったとしても明日は誰にでも平等にやってくる。今日の私は昨日の私とは違う。これから毎日毎日がプレゼントされた日になる。そう思えると、前向きに、一瞬一瞬、ひとつひとつを丁寧に生きていこうと改めて感じさせてくれます。毎日の生活でくじけそうになったり、自信がなくなったり、そっと背中を押してくれる一冊となっています。







いろいろな  
話題をあつめて  
ズームアップ!

## 段ボール製赤べこ 組み立てキット寄贈



簡単に作ることができる赤べこキット

6月7日、市内にある段ボール製造メーカー会津パッケージ株式会社社長 鈴木正博様より、段ボール製の赤べこ組み立てキット『べこまる』100セットを頂きました。

これは星野修三副院長と親交が

ある鈴木社長が、「コロナ禍の中、自社製品の『べこまる』で福島、地元会津を元気づけたい」との想いを込めて当院へ贈られました。

『べこまる』は、院内各部署で職員や患者さんを元気づけています。

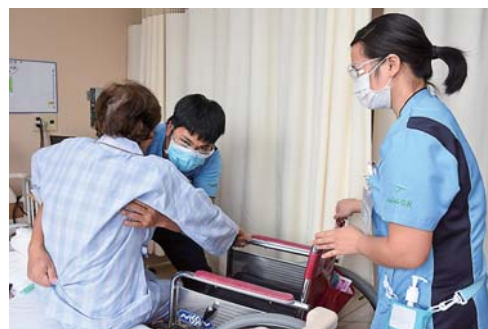
## ベトナム人技能実習生 (2期生)入職式

【今月の表紙】

6月8日、竹田ホールにおいてベトナム人技能実習生(2期生)7名の入職式が行われました。財団関係者が見守る中、一人ひとり名前を呼ばれ竹田秀理<sup>しゅり</sup>理事長より辞令が手渡されました。

1期生のベトナム人技能実習生が入職したのが2020年1月15日、その後、新型コロナウイルスが国内にまん延し始めたことで入職が延期になり、今日が待望の2期生となりました。7名の技能実習生は待っている長い間、当財団への入職のため自国で日本語などの勉強に励んでいたそうです。

現在、技能実習生は4つの職場に分かれ、実習担当者の下で介護全般について学んでいます。



指導のもと車いすへ移乗介助を行う実習生

## 2年次初期臨床研修医 各学会にて受賞

4月16日、京都市勧業館他でオンラインで開催された第119回日本内科学会総会・講演会医学生・研修医の「日本内科学会ことはじめ2022京都」において、2年次初期研修医の大浦光章<sup>みつあき</sup>医師が発表した演題「JADERを用いたフッ化ピリミジン系薬剤と高アンモニア血症の関連の解析」が優秀演題賞を受賞しました。

また、7月1日、山形県やまぎん県民ホールで開催された日本消化器病学会東北支部第213回例会において、2年次初期研修医の秋葉星哉<sup>あきはせい</sup>医師が発表した演題「非機能性脾神経内分泌腫瘍に

対してEverolimus投与後に出血性大腸炎を発症した一例」が、日本消化器病学会研修医奨励賞と「目指せ！消化器病専門医ー研修医からの報告」に採用、更に優秀演題を受賞いたしました。



W受賞を喜ぶ秋葉星哉医師



今までの研究が実を結んだ大浦光章医師

## 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)9832



# つくってみらんしょ

## 豚もも肉の梅ソース添え

1人当たりのエネルギー … 約 250kcal / 所要時間 … 約 20 分



●調理担当者 佐々木 さきえ



### 《材料(2人分)》

- 豚もも肉…………… 200g
- 塩・胡椒……………少々
- おろしにんにく…………… 10g
- チンゲン菜……………1/2 束(根を切り、洗う)
- 赤・黄パプリカ……………各1/4 個(一口大に切る)
- サラダ油……………小さじ1と1/2(適量)

### 【梅ソース】

- 梅干し……………3 個(種を取り、たたく)
- めんつゆ(3 倍濃縮)……………小さじ 2(好みの量で)
- ごま油……………小さじ 1

### ●作り方

- ① 豚ももブロックを1cm程の厚さに切る。
- ② 袋に①の豚肉と塩・胡椒・おろしにんにくを入れ、もみこんで10分程置いておく。

- ③ チンゲン菜は電子レンジで加熱。パプリカはフライパンにサラダ油を敷いて軽く焼く。

- ④ パプリカを取り出し、②をフライパンに並べて火が通るまで焼く。(サラダ油が足りなければ足す)

- ⑤ 梅干し・めんつゆ・ごま油を混ぜ、梅ソースを作る。

- ⑥ 皿に焼いた豚肉を並べ、野菜とソースを添えたら完成!



管理栄養士  
ながしま きぬか  
永嶋 絹華

### 「豚肉」の豆知識

豚もも肉には疲労回復や糖質・アルコール代謝にも働くビタミンB<sub>1</sub>が、豚バラ肉の2倍、鶏もも肉の約9倍と豊富に含まれています。

ビタミンB<sub>1</sub>の1日当たりの摂取推奨量は、成人女性で平均1.0mg、成人男性で平均1.3mgですが、豚もも肉100gあたりのビタミンB<sub>1</sub>含有量は0.9mgで、1日に必要なビタミンB<sub>1</sub>のうちの多くを摂ることができます。

ビタミンB<sub>1</sub>は水に溶けだしやすいので、効率よく体に取り入れるには焼いたり炒めたりするか、スープにして溶け出た栄養もとれるようにするといった調理法で食べるのがおすすめです。また、今回使用したチンゲン菜は秋が旬の野菜です。今おいしい旬の野菜も積極的に取り入れたいですね。

今回は疲労回復に働くビタミンB<sub>1</sub>豊富な、豚もも肉のレシピをご紹介しました。

### ポイント

● パサついたり、硬くなりやすい豚もも肉ですが、にんにくをもみこむことで柔らかくなります。価格も安く、たんぱく質も多く摂れる豚もも肉をぜひ活用してみてください!

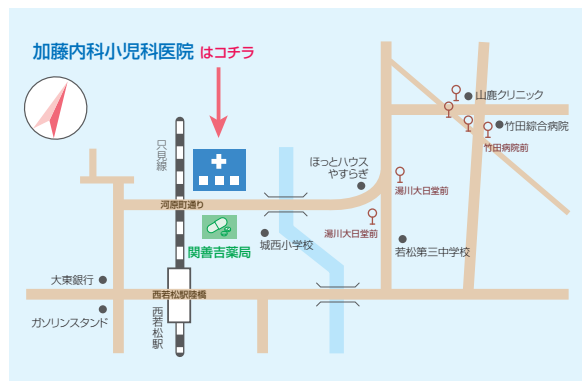
● 内科 ● 小児科 ● 呼吸器科 ● 消化器科

## 加藤内科小児科医院



院長  
かとう よし  
加藤 道義

呼吸器内科が専門ですが、昭和56年開業以来、一般内科医として日常外来診療の他、在宅医療・往診にも取り組んでおります。同時に病診連携を活用し、高度医療機器による検査が必要な時や専門医への紹介は、何時でも可能です。幾つかの事業所の産業医として、事業所職員の健康管理・指導にも当たっております。最近では「かかりつけ医」としての認知症研修や緩和ケアに対する研修にも取り組んでおります。御気軽に何でもご相談下さい。



### 【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・土曜日午後

### 【住 所】

〒965-0865 会津若松市川原町1-13  
TEL 0242 (27) 2732 FAX 0242 (29) 8818

### 【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

# あなたのお医者さん

## 医療法人 手塚医院

● 内科 ● 消化器科 ● 小児科

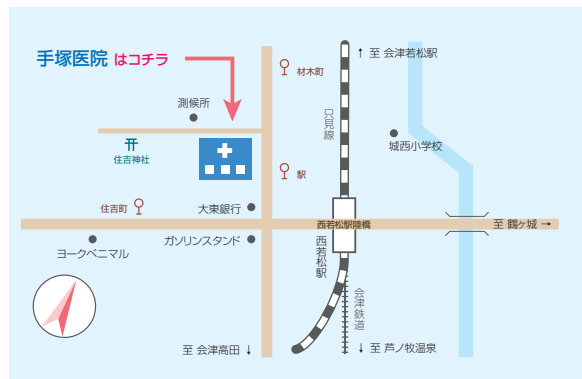


理事長  
てづか たかし  
手塚 貴志

御自分の体調について気になる方、メタボリックシンドロームなどの健康相談や介護のことでお困りの方は、どうぞお気軽に御相談下さい。また通院が難しく往診などが必要な方もお気軽に御相談下さい。

当院では胃カメラ・大腸カメラも随時行っております。

皆様のお役に立てればとスタッフ一同頑張っております。



### 【診療時間】

【午前】 9時～12時 【午後】 2時～6時

### 【休診日】

日曜日・祝日・水曜日午後・土曜日午後・第3土曜日

### 【住 所】

〒965-0853 会津若松市材木町一丁目10-15  
TEL 0242 (27) 5618 FAX 0242 (27) 5735

### 【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.158

### 『会津人蔘（オタネニンジン）栽培研究会』

会津のオタネニンジン（オタネニンジン）の歴史は古く、300年程前から植え付けられたと言われています。特産物として一時は輸出するほどでしたが、年々生産量が減り栽培が途絶えてしまつた危機的な状況に陥ります。今回はこの状況を改善しようと設立された研究会の事務局長の清水琢さんにお話を伺いました。



部位により煮出して飲むものや天ぷらやスープの具材などに加工されたオタネニンジン（オタネニンジン）の製品

——会津人蔘についてお聞かせください。

薬用または食料として用いられ、朝鮮人蔘や高麗人蔘（高麗人蔘）、薬用人蔘と呼ばれるいますが、日本名は

「オタネニンジン」になります。特に収穫までに長い年月が必要で、畑に種をまき、収穫するまで4〜6年かかります。オタネニンジン（オタネニンジン）という名前になったようです。

——会津人蔘栽培研究会についてお聞かせください。

会津では300年の歴史もあり

会津藩では栽培を奨励するなど、時代とともに栽培戸数・量が増えていき戦後ピーク時で約360戸もの農家が栽培し、香港などへ輸出するほどでした。しかし、その後田高の影響や韓国、中国産の安価なものが流通し始め、平成に入り栽培農家は減少の一途をたどります。中心的な役割を担っていた「会津人蔘農業協同組合（加工場）」が平成24年に解散することになりました。

そうした危機的な状況の中、昔から盛んに栽培されていた伝統あるオタネニンジン（オタネニンジン）を絶やしてはい

——夢をお聞かせください。

私は最初にオタネニンジンを作り始めた時から「会津で花ひらく漢方の里」を目標としています。

会津地方は、今までお話ししてきたオタネニンジンをはじめ、ホオノキ、ドクダミ、ヨモギ、メグスリノキなど漢方の医薬品の原料になる薬草が生育する環境が整っている地域だと思います。そうした薬草を買い取ることによって採取する方の収入源になり、また、採取のため山間地に人の手が増えられ、採取した物を選別・加工するための仕事が創出され、加工された漢方薬を飲むことで体調が整えられるなど、このような好循環を生む地域にしたいと思っています。

会津人蔘栽培研究会 事務局

清水 琢さん





# 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

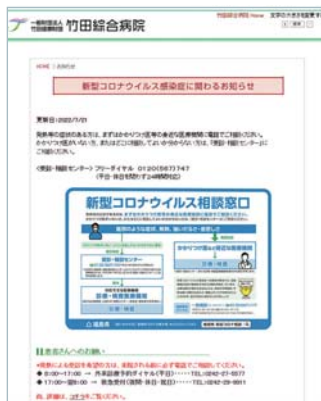
### 入院される方へ

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。



### ★「入退院受付」への案内図

（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。

### 『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

今年は6月から、全国的な記録的猛暑・大雨と、異常気象が続いています。今年に限らずここ数年は、記録的な異常気象が毎年どこかしこで起きているような…これも地球温暖化の影響なのでしょうか。会津は異常気象の影響を受けることが少なく、意識して考える機会が少ないように思います。しかし、異常気象多発の原因の一つが地球温暖化ならば、私たち会津の人間にも、できることがあるのではないかと思います。今一度、地球温暖化について考えてみてはいかがでしょうか。

K.H

ふれai 7・8月号 VOL.174

《2022年9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

身近にあることで気付かない幸福  
それを象徴する青い鳥  
夏の終わりに雨や風をくぐり抜けて  
実りの秋に向かって羽ばたいていく  
目の前の幸せと秋の風を感じて  
毎日を大切に過ごしたいものですね



看護小規模多機能型居宅介護事業所「かをり」  
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

