

ふれあい

fureai

Hospital public information magazine



TAKEDA
general hospital

VOL.175

2022

11・12

月号



今年度入職したリハビリテーション部職員

TAKEDA general hospital

竹田総合病院

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

contents

看護外来について

ぜったい
舌苔について

小児の鼠径ヘルニアについて

創立記念日コンサート

食工房(麦から育てるパン屋さん)

看護外来の紹介

看護外来とは、患者さんやご家族の病気や健康管理、ご自宅での療養に関する看護相談窓口です。当院では4つの分野7名の認定看護師が看護外来を担当しています。

今回は患者さん・ご家族が安心して過ごせるよう支援する、看護外来について紹介をさせていただきます。

認定看護師とは

認定看護師とは、看護師として5年以上の実践経験を持ち、日本看護協会が定める600時間以上の認定看護師教育を修め、認定看護師認定審査に合格することで取得できる資格です。

審査合格後は認定看護師としての活動と自己研鑽の実績を積み、

5年ごとに資格を更新しています。

患者さん・ご家族により良い看護を提供できるよう、認定看護分野ごとの専門性を発揮しながら、看護の質の向上に努めています。（日本看護協会ホームページより一部抜粋）

看護外来について

当院では療養生活が安心して送れるよう、患者さんやご家族が退院後もしっかりとケアが受けられる看護外来を設けています。

看護外来では各分野の認定看護

師が、専門的な治療や看護が必要な患者さんやご家族に対して、最適な看護は何かを判断し適切なケアを行います。

当院の看護外来の紹介

はじめに

「看護外来」をご存知ですか。看護外来とは、専門的な知識と技術を持った認定看護師が中心となって、適切なケアを行う外来のことです。

看護外来では、患者さんやご家族から様々な相談をお受けし、療養生活の視点に沿ったケアや指導、アドバイスを行いながら支援をしています。

「抗がん剤相談看護外来」

がん治療が始まると、先が見えない不安や副作用に対する様々な不安が出てきます。治療をしても、なるべく今までと同じような生活や仕事ができるように薬剤師やソーシャルワーカー、臨床心

理士などの職種と協働してサポートしていきます。

■担当看護師

* がん薬物療法看護認定看護師
石本由美

* がん化学療法看護認定看護師
武藤由美

■お問い合わせ

受診されている外来、または化学療法室

☎0242(29)9760

(直通)

【緩和ケア看護外来】

(サポーターケア外来)

患者さんやそのご家族のがんによる痛みや息苦しさなど、からだの症状や気持ちの落ち込みなど、このころのつらさ、日常生活の問題など、病気の診断時から苦痛を和らげるよう多職種で連携して対応いたします。つらさを和らげること、自分らしく前向きに生きる力へつながるよう支援いたします。

■担当看護師

*緩和ケア認定看護師

あなざわめぐみ
穴澤恵

*がん性疼痛看護認定看護師

おぐらかずこ
小椋和子

■お問い合わせ

受診されている外来、または緩和医療科外来

☎0242(29)8411

(直通)

【ストーマ外来】

ストーマ(人工肛門)および人工



看護外来で相談をしている患者さん

膀胱)を造設された方が、自分らしく快適な生活を送れるように支援を行っています。ストーマの周りがただれている、皮膚がかゆい、日常生活で気になることがある、装具が合わなくなってきたなど、いつでもご相談ください。

■担当看護師

*〈泌尿器科〉

こじまらえ
皮膚・排泄ケア認定看護師
児島智恵

皮膚・排泄ケア認定看護師

*〈外科〉

まつしたさおり
皮膚・排泄ケア認定看護師
松下早緒里

皮膚・排泄ケア認定看護師

■お問い合わせ

〈泌尿器科外来〉

☎0242(29)9905

(直通)

〈外科外来〉

☎0242(29)9916

(直通)

【糖尿病看護外来】

糖尿病と診断されたばかりで不安をお持ちの方、少しずつ病状が変わり不安な方、血糖値が改善しなくて困っている方、合併症が心配な方、看護外来でお話をお聞きます。

他職種と連携し、患者さんが自分らしく生活できるよう支援いたします。

■担当看護師

*糖尿病看護認定看護師

やまざきなつ
山崎和恵

■お問い合わせ

受診されている外来、または山鹿クリニック糖尿病科

☎0242(29)9953

(直通)

おわりに

看護外来では、患者さんやご家族の相談相手となり、在宅療養の継続が図れるよう支援させていただきます。

当院に通院中の方であれば、外来・入院問わず対応が可能です。

認定看護師と記された紫色の携帯ストラップが目印です。

なお、各看護外来日・時間・予約方法など、詳細は当院ホームページに掲載されておりますのでご確認ください。

どうぞお気軽にご相談ください。



認定看護師の証、紫色の携帯ストラップ



ICU 集中ケア認定看護師

さとう ひろこ
佐藤 寛子

私は現在、集中ケア認定看護師としてICUに勤務しています。集中ケア認定看護師は、生命の危機状態にある患者さんとご家族に対し、今後起こり得る変化を考えながら、状態が悪くならないように患者さんの観察や日常の援助を行うことを役割としています。

集中ケア認定看護師を目指したきっかけの一つに、ある人工呼吸器装着患者さんとの出会いがありました。人工呼吸器を外してもよい状態が否かを判断する場面において、自分の意見を医師に自信を持って伝えられませんでした。その患者さんは人工呼吸器を外すと、すぐに呼吸状態が悪化し、再度装着することになってしまい、その経験が患者さんにとって恐怖体験となってしまいました。

私は、患者さんに二度とこのような思いをさせないよう「根拠に基づいた判断が出来るようになりたい」と思い、集中ケア認定看護師を目指しました。

ICUでは、人工呼吸器を装着している患者さんはもちろん、侵襲の大きな手術後の患者さんや緊急で心臓カテーテル治療や手術を行った患者さんなどが入院されています。心電図やたくさんの点滴

安心して入院生活が送れるよう、

痛みや苦痛の訴えに耳を

傾けて看護を行いたい



やチューブがつながった状態の方が多く、常に緊張感を持って患者さんに関わっています。また、手術の翌日には患者さんの早期離床を目指し、スタッフと一緒に歩行する姿も見られます。患者さんの痛みや苦痛に寄り添いながら看護を行い、今後どのような経過をたどるのかを予測しながら看護を行

うことを心掛けています。

おわりに、患者さんが安心して入院生活を送れるよう、痛みや苦痛の訴えに耳を傾けて看護を行いたいと思います。また、当院に入院中の患者さんが「急変する前の異常に気づき、チームで迅速に対応するシステム作り」にも力を入れていきたいと思っています。



ICUには、侵襲の大きい手術を受ける患者さんや救急室から緊急入院される患者さんが入室されています。生命維持装置をつけている患者さんもうらっしゃるので、常に異常の早期発見に注意しながら、患者さんの状態が回復するように看護を行っています。

佐藤さんは、患者さんが痛みのある時や体の向きを変えて欲しい時など、欲求に迅速に対応しています。患者さんが安心して入院生活を送ることが出来るよう訴えに耳を傾けている姿と安心感を与えてくれる笑顔が素敵です。これからICUスタッフの知識や質の向上にも力を発揮してくれることを期待します。

上司か
とこ
上ひ

ICU課長

やくわ
八鍬 容子



はじめに

口は体につながる最初の消化器官の入り口です。

加齢によっても口の中に影響を受けやすかったり、機能も少しずつ変わってはきますが、食べ物を摂る、飲み込むといった健康な生活をするための必要な機能です。それを助ける口腔は、あごの骨、歯や粘膜で包まれている唇、頬、舌、歯肉、口蓋などで構成されています。

舌の役割

皆さんは、舌と聞くとどういったイメージを持つでしょうか？

食道に食べ物を送る舌は、咀嚼、嚥下、発声になくてはならず、五感の「視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚」の内の「味覚」を感じ取る器官です。

舌の表面は「味覚」を感受する味蕾という、ざらざらした無数の細かい細胞の突起で覆われています。この味蕾の集まりによって私

舌苔について

たちは、甘味（舌の先）・塩味（舌の先の外側）・苦味（舌根）・酸味（舌の奥の外側）・うま味を感じます。

これらの味が、唾液と混ざり合い、脳に伝わって美味しさを察しむ事ができます。又、よく噛むことで唾液が分泌され、風味が広がり、舌触り、歯ごたえにより脳も刺激されます。

舌苔について

口の中には、たくさんの細菌が常在しています。

食べた後に歯磨きをしないままの状態が続くと、歯の周りだけでなく舌にも汚れが付きます。「細菌の塊」です。苔のように見えるので「舌苔」と言います。灰白色〜黄白色で、口臭の原因の一つです。汚れがついている量が多いと

場合によっては、口臭だけでなく味覚が感じにくくなることもあります。

舌苔は、口の中のお手入れが不十分だったり、唾液の出る量が減少などで口の中が乾燥したりすると細菌が繁殖しやすくなります。その他、体力が低下し舌苔の細菌が器官から肺に入ると、誤嚥性肺炎をもたらす場合もできます。

山鹿クリニック 歯科
歯科衛生士

坂内 広美

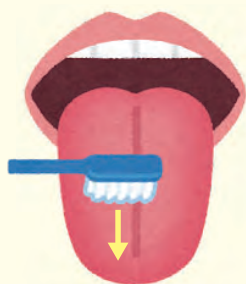
舌苔の清掃の仕方

①専用の舌ブラシもありますが、舌はデリケートです。舌磨きはやり過ぎると舌の粘膜を傷つけやすくなります。基本的には、1日1回と言われていますが、うがいや食後の歯磨きがされており、舌がきれいであれば、舌苔の汚れが付いている時で十分です。

歯ブラシであてても大丈夫です。

②鏡を見ながら舌を前に出し、歯ブラシを舌の奥から手前に向かって3、4回優しく動かします。

③嘔吐反射がある場合は、できる範囲で行ってください。④無理にきれいにしようとはしないでください。⑤乾燥がひどい場合は、分厚くなった舌苔は保湿をしてから少し時間をおいて汚れを浮かせるようにブラシをあてると効果的です。



舌苔の清掃の仕方

おわりに

舌は、味わう・食べる・話すといった人が生活する上で重要な器官です。

毎日の生活を送る上でも歯とともに口の『健口』も心がけて大事にしていただけたらと思います。



外科・小児外科 医長

産本 陽平

さんもと ようへい

はじめに

本邦における小児鼠径ヘルニア（俗に言う脱腸）の発生頻度は、日本小児外科学会からの報告によると2・7～3・5%と高く、オムツ交換時や入浴時に鼠径部が腫れたという訴えで受診される患者さんが多くいます。また満期産児と比較すると早産児では16～25%と、より頻度が高い特徴があります。

小児鼠径ヘルニアは、お子さんのお腹と鼠径部を繋ぐトンネル（腹膜鞘状突起と呼ばれる）が、通常はお母さんのお腹の中にいる時に自然閉鎖するもの

が、閉鎖しないことが原因とされており、大人のヘルニアとは発生原因が異なっています。

腹圧がかかった時にお腹の中の構造物が、トンネルを通って鼠径部に脱出し症状を呈しますが、脱出する構造物は一般的な腸の他にも尿管（腎臓と膀胱をつなぐおしっここの通り道）や、女の子であれば卵巣や卵管があり注意が必要です。

開存しているトンネルは1歳くらいまでは自然閉鎖することが期待されますので、出生後から1歳くらいまでの間は外来で慎重に経過観察を行います。1歳を超え

こんにちは
診察室です。

小児の鼠径ヘルニアについて

ても閉鎖が得られない場合や、1歳未満であっても嵌頓（脱出した構造物がはまり込んでお腹の中に戻れない状態）を頻回に繰り返す場合や卵巣の脱出を伴う場合は、早期に手術が必要となります。

入院、術後の流れについて

外来で手術の日取りを相談し、血液検査、レントゲン検査などを受けていただきます。手術日の前日に入院いただき、その翌日に手術を行います。手術日は術後3時間後より食事の摂取が可能です。手術翌日に診察をさせていただきます。

て問題がなければ退院となります（2泊3日）。退院の約1週間後に外来で創部の確認を行い、以降は特に通院の必要はありません。

手術方法について

鼠径ヘルニアの手術は、以前は鼠径部切開法という術式が一般的でしたが、当院ではお子さんへの利点を考慮し、早期に腹腔鏡手術を取り入れてきました。

腹腔鏡手術では鼠径部切開法と比べ、傷が小さく術後の疼痛や整容性に優れ、お腹の中を細いカメラで観察することで、反対側のヘルニアの有無を確認でき治療の追

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ください。



「小児の鼠径ヘルニア」についてご説明します。

加ができます。また、臍ヘルニア（俗に言つ出べそ）のあるお子さんでは、その治療を同じ傷から同時に行うことができます。

当院における腹腔鏡手術の術式も2021年7月からは術後の再発率が少なく、よりお子さんへの負担の少ない方法に一部術式を変更しています。

〈現在当院で行なっている術式の紹介：LPEC法〉

臍に5mm径のスコップと、下腹部に2mm径の器具を挿入し、炭酸ガスでお腹を膨らませた状態で観察をします。

通常は自然閉鎖しているはずのヘルニアの孔が確認されますが、症状のない反対側にも孔が開いていた場合にはこちらにも予防的に治

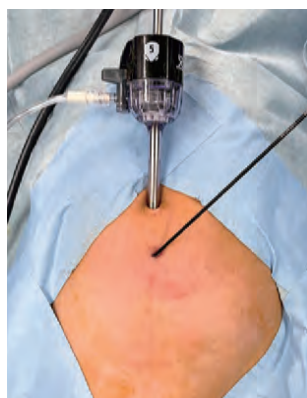


Fig.1 手術時の腹部外観

療を行います。

糸を持たせた針を腹壁より刺入し周辺の臓器を傷つけないように注意しながら、孔を囲むように

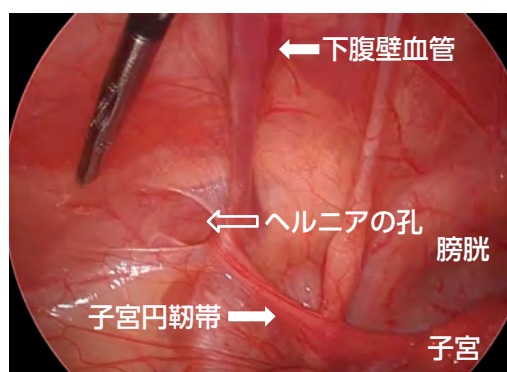


Fig.2a 腹腔鏡手術所見:1歳女児 左鼠径ヘルニア
鉗子は2mm径のものを使用している



Fig.2b ヘルニアの孔周囲に糸をかけたところ

全周に渡り運針します（針を進めます）。その後、その糸を縛りヘルニアの孔を閉鎖し、それぞれの傷を丁

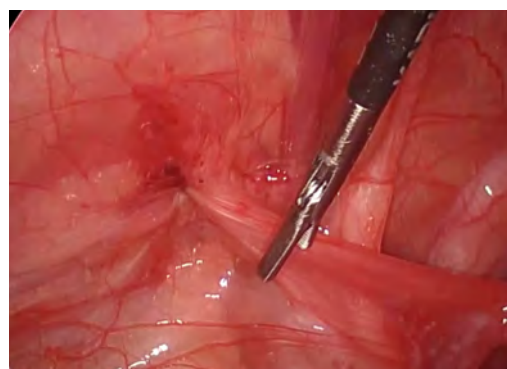


Fig.2c 糸でヘルニアの孔を縛ったところ
（孔が閉じられたことがわかります）

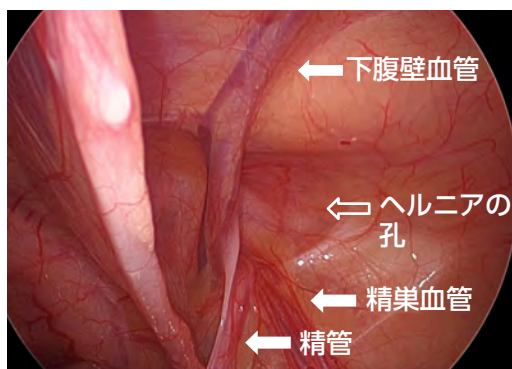


Fig.3 腹腔鏡手術所見:2歳男児 右鼠径ヘルニア

寧に縫合し手術を終了します。全身麻酔の手術で、手術時間は45分程度です。



Fig.4術後8か月の腹部外観:1歳女児
傷は家族にもほとんどわかりません

おわりに

お子さんが全身麻酔で手術を受けるとなると、ご自身が手術を受ける以上に、ご家族の不安は大きいものと思います。

当院には国内でもまだ数の少ない小児外科領域の日本内視鏡外科学会技術認定医が在職しており、より安心・安全な小児外科治療を提供できるように日々尽力しております。

我々にお子さんを預けて良かったと心から思っていたけように今後も努力を続けて参ります。

あつたに介護

でき、専門職と一緒に認知症について自由に語る・学ぶ・情報を得る・相談することができる場所です。（現在会津若松市内には8ヶ所の認知症カフェがあります。）

「認知症カフェは、認知症の人やその家族しか参加できないのですか？」と質問を受けることがあります。答えは、NO（違います）です。「認知症カフェ」は、認知症の人やその家族しか参加できないのではありません。認知症を予防するところでもなく、だれでもが集い、対話によって人と人とのつながりが醸し出される場所なのです。

「月とほしカフェ」の紹介

近年の新型コロナウイルス感染症拡大で、認知症の方を介護する家族の会や認知症カフェが活動を休止しています。このような状況下で、これまで同様に「認知症について、語る・学ぶ場所が作れないか」との



認知症カフェ
「月とほしカフェ」
気軽に参加しませんか!!
「認知症カフェ」ってどんなところ?
「認知症カフェ」の知名度はまだまだ低く、「認知症カフェ」の存在を初めて聞いた方や、どんなところか全く想像がつかない...という方もいらっしゃるのではないのでしょうか? 「認知症カフェ」は、地域住民（子どもから大人まで）のだれもが気軽に立ち寄ることが

「月とほしカフェ」を開設しました。

● **参加方法**：ZOOMアプリから、記載のQRコード、ミーティングID、パスコードを入力すれば参加できます。※事前申し込みの必要はありません。

● **開催日時**：偶数月の第2水曜日
18時15分～19時30分

● **内容**：ミニ講話40分、自由に思いを語る時間40分、まとめ15分
● **主催**：会津認知症ケア連絡協議会（会津若松市内のデイサービス7事業所）

● **共催**：会津医療介護連携支援センター



「オンライン開催のメリット」

- ① 自宅で参加できるため、感染リスクがありません。
- ② 全国から参加が可能なため、

様々な地域の方と楽しくしゃべりすることが出来ます。

③ 一度やり方を覚えれば、操作は簡単です（スマートフォンでも参加できます）。



【お問い合わせ】

◎ 認知症専門「デイサービス

OASIS 1号館

(担当：平岡)

☎ 0242 (38) 3386

◎ 認知症専門「デイサービス

OASIS 2号館

☎ 0242 (27) 5533

(担当：遠藤)

「パソコン、ちょっと苦手だな」という方がいらっしゃいましたら、参加方法についてご説明いたしますので、気軽にお問合せください。

ZOOMミーティング



■ ミーティングID
990 9715 3954
■ パスコード
756876

はじめに

当院の病棟・外来・手術室、さらに関連施設において、毎日たくさんの方の医療器械（セッシヤハサミなどの鋼製小物）が使用されています。

それらの再生処理を行い、次の患者さんに使用しても感染することがないよう、安全な医療器材を提供する業務をしています。

中材スタッフは、直接患者さんにお会いすることはないのですが、患者さんに使われる安全で安心な医療器材を提供するために日々取り組んでおります。



中央滅菌材料室スタッフ

業務内容

中材は、病院職員15名で運営し365日休みなしで稼働しています。業務は、①滅菌係②貸出係（滅菌物の払い出しを行う）③OP係（主にセット器具を取り扱う）④セッシ係（単品の器具などを取り扱う）⑤器械部屋（主に手術器具の管理を行う）⑥材料係（衛生材料の作成を行う）⑦洗い場（汚染器具の処理を行う）のセクションに分けて行っています。

また、器具の管理においては、2011年からトレーサビリティシステム（追跡・特定可能システム）の運用を開始しました。当院のトレーサビリティシステムは、

【中央滅菌材料室（以下中材）とは】

患者さんの処置や手術に使用する医療器材の洗浄・滅菌業務を行う部門です。手術を含む、全部署で使用した医療器材を回収・洗浄・乾燥・組立・包装滅菌の工程を経て、再び各部署へ医療器材の供給を行っています。

すすめ院内探検隊！ VOL.95

中央滅菌材料室

医療器械に2次元シンボルを刻印し、それを読み取ることで運用状況を管理するシステムです。2016年から全手術にトレーサビリティシステムを導入しています。これにより、すべての手術患者さんへの手術器械が使用されたかが把握できるようになり、使用されていた医療器械に何らかの不具合・異常が生じた場合も遡って発生状況を把握することが可能になりました。



手術器材を洗浄するスタッフ

おわりに

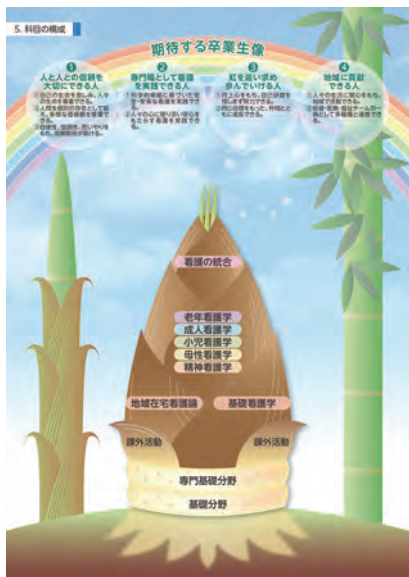
中材の仕事は、患者さんに直接使用する器材を扱うため、医療安全や感染対策において非常に重要です。今後も信頼されるヘルスケアサービスを提供し、地域に貢献することを掲げ、患者さんにさらなる安全・安心な医療を提供していきます。

また、トレーサビリティシステム導入により、医療器械の受け入れ・滅菌・払い出し・管理・器具の購入日・使用開始日・修理日・所在・使用部署・使用回数、などを正確に把握することが可能になりました。

その結果、患者さんの安全・安心な医療提供に貢献しています。

教育理念『虹を追って』

1928年に
会津若松市に設
置された竹田綜
合病院。創立者
竹田秀一は「虹
を追う」の言葉



「当校の期待する卒業生像」
詳細は、竹田看護専門学校ホームページ
【URL】<https://takeda-school.com/curriculum>



竹田看護専門学校 教務主任

さいとう きょうこ
齋藤 今日子

2022年4月より看護学校の
新しい教育課程（カリキュラム）
の運用が始まりました。教育課程
は、地域のニーズ、設置趣旨・理
念、教員の願いなどを反映し、2
年の歳月をかけて編成してしまし
た。社会や医療の変化、人々の暮
らしの変化など地域包括ケアの時
代、看護職に求められる役割は大
きく変化しています。竹田看護専
門学校のある福島県会津地域の
中、どのような

期待する卒業生像を目指し、「虹
を追って」周囲の人々とともに成
長していく学生「たけのこ」・竹
田看護専門学校をよろしく願ひ
たいします。

を好んで使い、「最高の医療をすべ
ての大家へ」の虹を追求めまし
た。それは現在にも引き継がれて
います。地域との信頼、人と人との
信頼を大切にし、「あたたかい心
と確かな医療」を病院の使命とし
た竹田総合病院。本校はその理念
を受け、あたたかい心を持って地
域に貢献できる看護師の育成を目
指しています。

「置かれた場所で
咲きなさい」

著/渡辺和子 発行/幻冬舎文庫

かわ むら ようこ
総合医療センター 7 階南病棟 課長 川村 陽子

今 回紹介する本は、最近人に勧めら
れて、自分の考えをいい方向に変
えてくれた本です。数か月前に部署や役
職が変わり、今までの経験では思うよう
に業務をこなせなくなって無力感を感じ
たり、マイナス思考となることがありま
した。しかし、この本を読み「置かれた
ところこそが、今のあなたの居場所」「咲
けない日があります。その時は根を下へ
下へと降りして根をはる。次に大きく咲
くために」などの言葉を受け、少し気持
ちが落ち着きました。

今までのやり方で上手く行かないと感
じたら、自分の関わり方を変える事が大
切だと思ふようになりました。簡単にで
きることはないかもしれませんが、少
し意識することで何かが変わっていくの
ではないかと感じています。

もう一つ「苦しいからこそ、もうちょっ
と生きてみよう」という言葉があり、「大
変だからもう少し頑張ってみよう」と言っ
て頑張っている学生の話が出てきます。自
分を追いつめる程、頑張る必要はないと
思いますが、辛さを感じた時、諦めるの
ではなく、もう少しだけやってみよう
と考えることも必要だと思えました。

新しい環境で新しい事を始めたりと
色々辛さを感じた時にも、視点を変えて
みる事で少し楽になるかもしれないと思
わ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!

院内学会&院内感染対策 特別講演会



ご講演いただいた仲村先生

8月5日、竹田ホールにおいて
福島県立医科大学感染制御学講座
准教授 仲村 究先生による院内学
会&院内感染対策特別講演会が行
われました。

演題は「COVID-19の現状と
感染対策」。仲村先生は、新型コ
ロナウイルスの構造をはじめ、罹
患後の重症者の症例、様々な後遺
症、感染対策についてなど私たち
が知りたい情報を分かりやすくお
話しいただき、参加した職員は新
型コロナウイルスについて理解を
深めました。

創立記念日コンサート

当院の創立記念日である8月8
日、山鹿クリニックアトリウム
において創立記念ミニクラシック
コンサートが行われました。

チェロに佐々木杜洋さん、ピア
ノに小坂春日さんをお迎えし、
バッハの「G線上のアリア」、シヨ
パンの「ノクターン第17番op.
62-1」などの名曲や日本歌謡の
名曲「見上げてごらん夜の星を」
など演奏していただきました。

このコンサートは、至近距離で
才能ある若手演奏家の奏でる音の
振動を肌で感じることができるの
が大きな特徴の一つになってお
り、会場に集まった職員は若手演
奏家の素晴らしい演奏に心が癒さ
れていました。



素晴らしい演奏をしていただいた演奏家のお二人



曲について説明する小坂さん

全国グリーンライトアップ プロジェクト2022 in 福島

臓器移植法が施行された10月16
日は、家族や大切な人と「移植」
のこと「いのち」のことを話し合
い、お互いの臓器提供に関する意
思を確認する日である「グリーン
リボンデー」とされています。

この日を中心に10月を「臓器移
植普及推進月間」とし、全国各地
の著名な建築物などを移植医療の

シンボルカラーであるグリーンに
ライトアップする取り組み「全国
グリーンライトアッププロジェクト」
が毎年行われております。
当院でもこのプロジェクトの趣
旨に賛同し、10月1日〜10月31
日まで総合医療センターをグリーン
にライトアップしました。



グリーンにライトアップされた総合医療センター

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

鮭とキノコの石狩風ホイル焼き

1人当たりのエネルギー … 約 290kcal / 所要時間 … 約 30 分



調理担当者 杉田 真悟



《材料(1人分)》

- 鮭(切り身) …… 70g
- コーン(缶詰) …… 5g
- もやし …… 35g
- じゃがいも …… 1個
- 椎茸 …… 20g
- 有塩バター …… 5g
- しめじ …… 20g

【A】

- 味噌 …… 15g
- 有塩バター …… 5g
- 酒 …… 5g
- 小ねぎ(小口切り) …… 適量
- 砂糖 …… 7g

● 作り方



管理栄養士
さとう のぞみ
佐藤 望

① ボウルにAを混ぜ合わせる。
もやしは水で洗い水気を切る。
椎茸は石づきを取り薄切り、
しめじは小房に分ける。

② 天板にアルミホイルを敷き、もやし↓椎茸↓しめじ↓鮭↓コーン↓A↓有塩バターの順にのせアルミホイルを閉じて包みオーブントースターで鮭に火が通るまで(10分程)焼く。

③ じゃがいもは良く洗い、軽く水気を切って皮付きのままラップで包み、電子レンジで竹串がスッと通るまで約5分加熱する。

④ 鮭に火が通ったら器にのせアルミホイルを開き、小ねぎを散らす。じゃがいもは4等分に切り、バターをのせて盛り付ければ完成。

ポイント

● 今回は鮭やキノコでホイル焼きにしましたが、これからの寒い時期には鱈や、白菜など冬野菜に変えても美味しくいただけます。

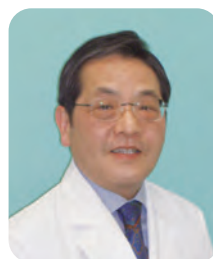
「鮭」の豆知識

「鮭」といえば、ほとんどの方が食べたことのあるお魚の代表だと思えます。鮭の身がピンク色なので赤身魚のように見えますが、赤身魚に分類される「まぐろ」や「かつお」は筋肉や血液の色で身が赤くなっているのに対し、鮭はエサとして捕食している「えび」や「かに」などに含まれるアスタキサンチンという成分が蓄積されることよって身が赤くなるそうです。

アスタキサンチンは抗酸化作用があり、紫外線による肌のシミやしわを防ぐ効果が期待できると言われ、美容成分としても注目され化粧水などにも含まれています。また、脂溶性ビタミンの一種で、油に溶け出す性質があるため、ムニエルや揚げ物など油で調理して食べることで効率的に働きます。今回はバターを使用し、キノコや野菜たっぷりのホイル焼きとしてご紹介いたしました。

● 整形外科 ● リハビリテーション科 ● リウマチ科

医療法人 高村整形外科

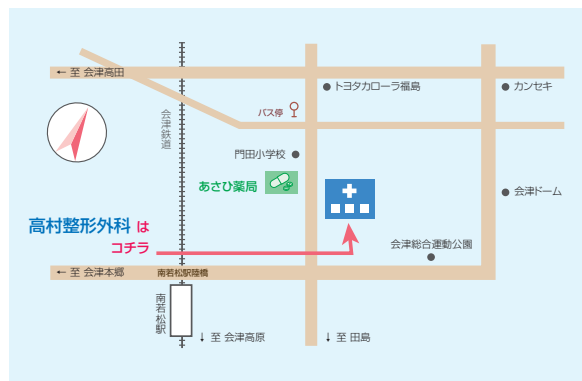


理事長
たか むら けん いち
高村 健一

当院は、整形外科全般の診療を行っています。

関節痛、腰痛、スポーツ外傷などでお困りの方は、どうぞお気軽にご相談下さい。

経験豊かなスタッフ一同、患者さまとのコミュニケーションを大切に、優しさと思いやりのあるかかりつけ医を目指しています。



【診療時間】

【午前】 9時～12時30分 【午後】 2時～6時

【休診日】

日曜日・祝日・水曜日午後1時以降・土曜日午後3時以降

【住 所】

〒965-0842 福島県会津若松市門田町大字中野字大道東9-4
TEL 0242 (28) 3319 FAX 0242 (26) 4116

【診 療 日】

	月	火	水	木	金	土	日
午前	●	●	●	●	●	●	—
午後	●	●	1:00まで	●	●	3:00まで	—

〈会津若松市・磐梯町〉

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

けるよ
う、地域
に根ざし
た保健医
療福祉サ
ービスの
充実にお
努めてお
ります。



センター長
や し ま は る み つ
屋 島 治 光

磐梯町
医療セン
ターは、
デイサー
ビスセン
ター、介

護老人保健施設を併設する磐梯町保健医療福祉センター「瑠璃の里」の中心をなす施設です。一般内科をはじめ、整形外科専門外来、歯科、入院診療（19床）、在宅診療等地域住民ニーズに沿った診療を行っております。各種健康診断・人間ドックも実施しており、地域の方々の健康増進にも努めております。

これからも日々努力し、地域の皆様に信頼され安心して利用いただ

磐梯町医療センター

● 内科 ● 小児科 ● 脳神経外科 ● 神経内科 ● 整形外科
● リハビリテーション科 ● 歯科

【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・12月29日～1月3日・水曜日午後第2・4土曜日終日・第1・3・5土曜日午後

【住 所】

〒969-3301 福島県耶麻郡磐梯町大字磐梯字諏訪山2926番地
TEL 0242 (73) 2110 FAX 0242 (73) 3564

【診 療 日】

	月	火	水	木	金	土	日
午前	●	●	●	●	●	●	—
午後	●	●	—	●	●	—	—



ホームページアドレス <http://www.bandai.gr.jp>
メールアドレス ruri@jadecom.jp

ぐ'るっと会津



ふるさと探訪

VOL.159

『食工房』

― 麦から育てる
パン屋さん ―

食工房がある山都町は2006年1月に、喜多方市および耶麻郡熱塩加納村・塩川町・高郷村と合併し、新しい喜多方市となりました。町の北部には飯豊連峰が壮なり風光明媚な地域です。このような自然豊かな山都町で麦から育てるパン屋さんを営んでいる青木さん姉妹にお話を伺いました。



秋空の下、麦の種蒔き作業

― 食工房についてお聞かせください。

食工房は山都町の山間の集落に2004年からある小さなお店です。天然酵母パンと焼き菓子、自家焙煎コーヒーやスパイスなどを製造販売しています。麦からつくるパン屋を目

指してライ麦とスペルト小麦などを栽培し、全粒粉にして一部の製品に使用しています。その他の原材料もできるだけ地元で手に入るものを使用し、パンのベースの小麦粉は岩手県から取り寄せています。

― 原料の麦の栽培を始めた理由をお聞かせください。

パン屋は原料の麦の事を知っておくべきなのではないか、との思いが大きいです。それと姉が原料のライ麦を選別しているときに違う種類の物が混じっていて、これ

は何だろう?と店の前の植木鉢に植えてみたことがきっかけです。

『種蒔きからパンまで』全てに関わることは、なかなか望んでもできることではないと思いますので、こうして仕事として取り組むことのできることに感謝しています。

― お店を続けていてうれしかったことお聞かせください。

私たちのパンを食べると元気になることのお言葉や気持ちたちが癒されることのお声、小さなお客様が大きななられた時にまた思い出して訪

ねてきてくださったときなど、とてもうれしかったです。それともうひとつ、開店当初は変わったパン屋さんがあると紹介されたというお客さまが多かったのですが、近頃はおいしいパン屋さんがあるからと紹介された方が多く、これもとても嬉しい事のひとつです。やはり食べ物ですから「おいしい!」は、基本のひとつだと思いますので素直にうれしいです。

また、私はいつもごはんになるパンを丁寧に作りたいと思っています。ごはんになるということは命になるということだと考えているからです。その思いに至ったのは、父が昔から趣味でパンを焼いており、私たちの記憶にあるかぎりいつもごはんと同じようにパンがありました。おそらく両親は私たちに安全なもの、美味しいものを食べさせたいとの思いもあつたことと感謝しています。そのような思いを受け継ぎ、ささやかですが私たちもお客さまの体と心の健康に役立つ仕事ができたらと思っています。

食工房
青木 茉莉子さん(妹)
青木 麻耶さん(姉)



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

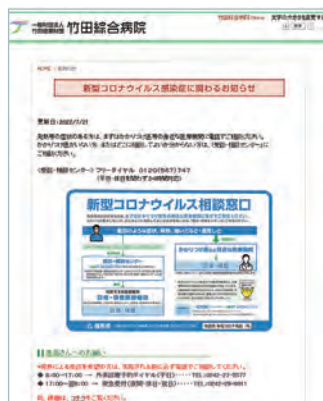
● 入院される方へ

● 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

「脳卒中相談窓口」 開設のお知らせ

脳卒中は急性期を乗り切っても、後遺症で介護が必要になったり、再発の危険性も高い疾患です。入院中の医療やリハビリテーション、退院後の生活に至るまで、患者さんとそのご家族が安心して療養生活を送るために情報提供や相談支援を行うことが重要となっています。

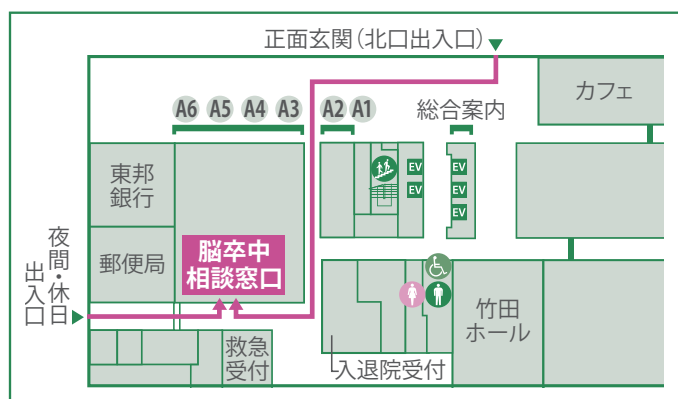
当院では、下記のとおり患者支援・総合連携部医療社会福祉課に

「脳卒中相談窓口」を開設し、脳卒中に関する様々な相談支援を行いますので、お気軽にご相談ください。

■ 問／医療社会福祉課（直通）

☎ 0242-29-9898

※診療日の8時30分～12時／13時～17時



「脳卒中相談窓口」への案内図

ご寄付いただき
ありがとうございます

神奈川県横浜市／塚本 靖様

いただいたご寄付は、地域医療に貢献できるよう役立てさせていただきます。

編集後記

祝日が多い秋、今日は何の日？何の記念日？と気になりました。調べてみると毎日が記念日！例えば8月17日は「パイナップルの日」。パ（8）イ（1）ナ（7）の語呂合わせを知るとなるほど納得です。さて、11月1日は、日本医師会が制定した「いい医療の日」。いい（11）医（1）療、ご自身とご家族の健康を考えてほしいとの思いが込められているそうです。本誌ふれaiが、皆様とよい医療をつなぐアイテムであり続けるよう頑張ります。

Y.A

『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。

ふれai 11・12月号 VOL.175

《2022年11月7日発行》

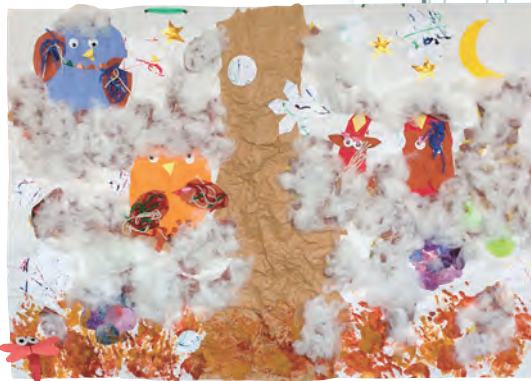
記載内容につきましてご意見・ご質問・ご感想等ございましたら、下記までご連絡下さい。

竹田総合病院 ふれai事務局

■ 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

〒965-8585 福島県会津若松市山鹿町 3-27
TEL 0242-23-4644 FAX 0242-29-9798

ホーホー
 夜 高い木の上で鳴いている フクロウ
 ピー
 ギャー
 グロスケホーホー
 時季や気持ちによって鳴き方がちがうみたい
 今夜はどんな鳴き声が聞こえるかな



総合発達支援プラザ「ふらっぶ」を利用されている
 子どもたちの作品

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

