

ふれあい

fureai

Hospital public information magazine



TAKEDA
general hospital

VOL.176

2023

新春

(1・2月)号



院内託児所「たけのこキッズルーム」の子どもたち

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

contents

理事長 年頭のごあいさつ

メッツを活用して
おうち時間を見直そう

腹部大動脈瘤について

第20回 竹田地域医療フォーラム

SPPOG

(ばんげ市民活動サポートセンター)

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。

年頭にあたって新年の展望を語るころですが、現在は将来が見通せない混沌の時代だと改めて感じざるを得ません。新型コロナウイルス感染症は第8波の流行を迎えており収束の兆しは見えません。ロシア・ウクライナ紛争の終結やエネルギー・食料などの価格高騰や円安など政治・経済面でも先行きが不透明です。

このように世界的に政治、経済、社会において多くの課題を抱えている現状を乗り越えるには、G20等を通じて多くの国が力を合わせて乗り越えていくしかないと思います。そのためには国際情勢の平和と安定が強く求められます。

コロナ禍により我が国のデジタル化の遅れが露呈したことで、国も令和3年9月にデジタル庁を発足させて、デジタル社会の実現を積極的に推進しています。会津若松市では平成25年から「スマートシティ会津若松」の事業を開始し、行政サービス、ヘルスケア、観光、エネルギーなどの様々な分野でデジタル技術を活用してサービスの向上を図り、暮らしやすい街づくりに取り組んでいます。そのための中核として会津若松市では、ICT関連企業が入居するオフィスビル（名称

AICT: アイクト）を平成31年に開所して、企業誘致をしてきました。会津若松市ではこれらの企業と協力し「デジタル田園都市国家構想」に応募し、昨年6月に「AICT」の採択を受けました。AICT入所企業と協力企業から構成されるAICTコンソーシアムの会員は現在80社を超えております。このように会津若松市はデジタル先進地として全国的に注目されています。本年は竹田健康財団もヘルスケア分野における「デジタル田園都市国家構想」の実現に向けて、本格的に協力する年になると考えています。



駐車場混雑解消に新設された立体駐車場(2022年12月下旬より利用)



国の医療分野のDX（デジタルトランスフォーメーション）の取り組みを見ますと、自民党の「健康・医療情報システム推進合同プロジェクトチーム（PT）」（事務局長…

武見敬三参議院議員）の動きが目立ちます。ここでは医療DXの柱として①「診療報酬改定DX」②「全国医療情報プラットフォーム（PF）の創設」③「電子カルテ情報の標準化」3本の柱を掲げています。

2年ごとの診療報酬改定が行われる度に従来はベンダーと各医療機関では、毎回マスターファイルやシステムの改修作業が発生し大変な手間と費用がかかっていました。「診療報酬改定DX」によりこれらの作業が大幅に軽減、効率化されることが期待できます。複雑な点数表も簡素化され、審査業務も効率化されるなど医療機関や国全体として大幅なコストダウンになると

思います。

「全国医療情報プラットフォーム」構想では、医療現場での大量の診療情報のDBを構築することで知見が蓄積され、創薬や新たな技術開発

への活用が期待されます。電子カルテ情報の標準化は長年の課題であり、今まではベンダー間の互換性がなかったため、診療データの参照や共有が簡単にはできませんでした。またベンダーを変えるには移行作業が大変なため事実上ほとんどベンダーが固定化されていました。電子カルテ情報が標準化されることで医療連携がさらに進みA-Iの活用など診療機能の質が向上するとともに電子カルテの導入コストの低減が期待できます。

DX関連の話題ばかりになってしまい恐縮ですが、今年の後半にはいよいよ芦ノ牧温泉病院の移転・新築工事に着工する予定です。新病院である「竹田リハビリテーション病院（仮称）」は全室個室で快適性を追求するとともに、リハビリテーション機能の充実を目指しています。新病院の完成によってこれまで以上に本院との連携を強化し、皆様からより一層信頼される医療の提供に努めて参りますのでよろしく願います。

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ることをご祈念申し上げます。ご挨拶といたします。

リレー | 看 | 護 | 部 | 日 | 記 |



総合医療センター8階西病棟
がん放射線療法認定看護師

せきもと
関本 さなえ

放射線治療はがん治療の3本柱の1つであり、がんを治す根本的な照射から苦痛を取り除く緩和的な照射など、幅広く適応されている治療になります。がん放射線療法認定看護師は、放射線治療に伴う副作用の予防や日々の変化に合わせた看護ケア・セルフケア支援を専門的にしています。

放射線治療はからだに負担の少ない治療と言われていますが、治療に伴う副作用が無いわけではありませぬ。また化学療法などの他の治療と一緒に進むことが多いため、治療効果も高くなりますが副作用症状も強くなります。私は耳鼻科病棟で勤務するなかで、副作用による苦痛を抱え治療を続ける患者さんと関わる機会が多くありました。患者さんの苦痛を少

しでも緩和するにはどうしたら良いのかを考えたとき、私自身も放射線治療について知らないことが多いことに気付いたことがきっかけとなり、より専門的な知識や技術を学びたいと思い、がん放射線療法認定看護師を目指しました。

放射線治療は長い治療期間を必要とします。照射部位によって皮膚炎や粘膜炎、食欲不振や吐き気などの副作用がみられます。薬剤

患者さんが前向きに治療を受け、

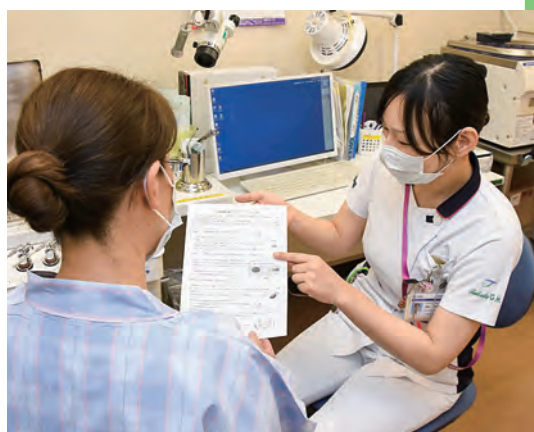
無事に治療完遂できるように

支援していききたい



による症状緩和と併せて、スキンケアなど患者さんのセルフケアが大切になります。これまでの患者さんの生活背景や習慣などを知ることで、無理なく継続できる方法を一緒に考えながらケアを行っていきけるように心掛けています。「放射線」と聞くと原発事故の影響もあり、あまり良いイメージ

を持たない人もいるかと思えます。必要な情報提供を行いながら、患者さんやご家族が安心して放射線治療を選択できるように関わっていききたいと思えます。そして副作用の症状緩和を図りながら、患者さんが前向きに治療を受けて、無事に治療完遂できるように支援していききたいと思えます。



がんの治療の一つである放射線療法は、治療機器の向上により目覚ましい発展を遂げていますが、高度な専門的知識をもってケアを提供できるがん放射線療法看護認定看護師は全国で372名、福島県で3名とまだまだ少ない分野と言えます。

関本さんは認定看護師として、放射線療法を受ける患者さんやご家族に副作用のリスクや治療を分かりやすく、丁寧な指導を行っています。必要に応じて治療方法を医師に提案したり、医療チームが円滑に機能するようにスタッフへの教育的支援も行っています。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
石川 典子

はじめに

新年を迎え、今年の抱負はもう考えていますか？こたつで過ごす時間が増えていませんか？私たちの身体は30歳を過ぎた頃から、自立した生活をしていても年齢を重ねるごとに、徐々に筋力の低下が起こってきます。筋力の低下により転びやすくなる、今までできていたことができなくなるなどの様々な制限が出てきます。外で思い切り身体を動かすことが難しい時期だからこそ、おうちにいる時間で見直ししてみませんか？

今回は、健康な身体を維持するための考え方の1つとして、メッツをご紹介しますと思います。

メッツ(METS)とは？

メッツ(Metabolic Equivalent: METs)は、身体活動の「強さ」を表す単位です。運動で消費するカロリーが、安静にしているときの何倍になるかを表しています。

例えば、自宅で行う軽い体操や筋力トレーニングは3・5メッツとされています。掃除も同じく3・5メッツとされています。つまりは、私たちが日々行っている家事は、運動を行うのと同程度の効果を持つという事です。

1 週間に10メッツ・時

運動の目安として、厚生労働省

メッツを活用しておうち時間を
見直そう

が作成した「健康づくりのための身体活動基準2013」では「65歳以上の人は、強度を問わず身体活動を毎日40分(≒10メッツ・時/週)を推奨しています。また10分未満の活動でも積み重ねることとで、介護予防に有効であることが報告されています。身体を動かす目安としては、65歳以上の方のメッツを活用した運動基準は、

「1週間に10メッツ・時」です。(1メッツの活動を1時間行うと、1メッツ・時になります。)簡単に言うと「毎日40分」の活動を行うことが勧められているのです。座ったままの活動でなければ家事や買い物・散歩など、どんな活動でもいので、毎日身体を40分程度動かしましょう！余裕ができたらプラス10分、身体を動か

リハビリテーション部 作業療法士 江口 未優

おわりに

皆さんは、年齢も生活習慣も運動に対する得意・不得意も異なります。血洗いや掃除機かけなど、日常生活で身体を動かす機会はたくさんあります。買い物に歩いていく、車で出かけたら駐車場は少

し遠いところにするなど日々の生活に工夫することが、健康を維持するポイントになると思いますが、継続は力なり！続けるためには「無理なく、楽しく」行うことが大切です。今年の抱負も兼ねて、皆さんの生活習慣にあった目標を立ててみましょう！

メッツ	生活活動の例	メッツ	運動の例
2.0	洗濯・料理	2.0	ヨガ
3.5	掃除・庭の草むしり	3.5	軽い筋トレ・軽い体操
4.0	階段をゆっくりのぼる	4.0	ラジオ体操第一
6.0	雪かき	6.0	ゆっくりジョギング

表：一般社団法人 福島県作業療法士会より一部引用

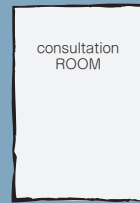


心臓血管外科 医長

岡野 龍威

おかの りょうい

きょうは
心臓血管外科
です



こんにちは
診察室です。

腹部大動脈瘤について

心臓血管外科の
ホームページ



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

大動脈は人体最大の血管で、心臓から送り出された血液を体へ送り届けるいわば幹線道路です。腹部大動脈は背骨のすぐ内側を走っており通常2cm程の太さですが、これが1.5倍すなわち3cmになったものを腹部大動脈瘤と呼んでいます(図1)。欧米の大規模研究からは65歳以上の約1.5〜3%の方がこの病気を持っている

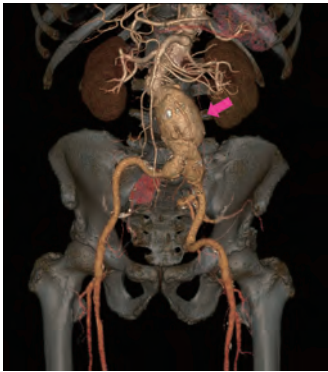


図1: 6cm大の腹部大動脈瘤

と予想されます。

腹部大動脈瘤の怖いところは、ほとんどの場合症状が出ないという事です。知らない間に徐々に大きくなり5cm、6cmとなつてくると破裂の危険が出てきます。破裂して治療を受けなかった場合には死亡率80〜90%とほぼ致命的です。しかも破裂した方の半数以上は病院搬送前に亡くなつていてという報告もあり、発見と予防が重要になります。

診断

破裂直前になると今まで無かったような腹痛が突然起つたり、破裂した場合には意識を失つてしまつこともあります。ほとんどの方は症状が無くCTや超音波検

査で偶然に見つかります。

喫煙者・男性は発症リスクが高く65歳以上の男性に一樣に超音波検査をすることで早期発見し破裂死亡を半分に減らせたという研究結果もあります。本邦ではそのようなスクリーニング検査は行われておらず、いかに検査の網にかけるかが問題となります。当科では心臓超音波の際にも腹部大動脈を確認しており、また他科で見つかった比較的小さい瘤についても定期的にCTで確認させて頂いております。

治療

大動脈瘤を小さくするお薬などはないため治療は手術となります。手術方法は①開腹を伴う人工



図2: 腹部大動脈ステントグラフト内挿術 (GORE® EXCLUDER®)

血管置換術と、②カテーテル治療(ステントグラフト内挿術)に大別されます。前者は直接大動脈瘤を確認してこれを切除し人工血管に置き換える方法です。後者は脚の付け根の小さな傷から血管内にワイヤーを通し、レントゲン映像を見ながら「ステントグラフト」と呼ばれる筒状の人工血管を瘤内に置いてきます。血液はこの中だ

「腹部大動脈瘤」についてご説明します。

けを通るため大動脈瘤の壁に圧力がかからず破裂を予防します(図2)。

それぞれの治療は一長一短あり、前者は手術時のリスクは少し高くなりますが大動脈瘤が無くなるため長期的な成績に優れています。主な対象となるのは比較的若い方や体力のある元気な方です。後者は体の負担が少なく手術時の危険性も若干抑えることができますが、大動脈瘤自体は残ってしまうため長期的には再度瘤が拡大して追加手術が必要になったり、破裂で亡くなってしまいう危険が残ります。こちらは80歳を超えるような高齢の方や、他の病気などで手術リスクが高い方に選ばれることが多い方法です。開腹手術歴の有無や血管の形状によっては個別に検討が必要となる場合もありますので、どちらを行うかは安全性や患者さんのご希望に合わせてご相談させて頂いております。

なお非破裂の腹部大動脈瘤に対する手術成績はいずれも良好で、手術死亡率は1〜5%とされています。破裂後の場合は手術死亡率が20〜30%と高くなるため、瘤の大きさを確認しながら適切な時期に治療を行うことが重要です。

当院の特色

当科では上記2つを組み合わせた「ハイブリッド手術」も積極的に行っております。例えば放射線科と協力し出血しやすい血管を事前に詰めておくことで、人工血管置換術の際の出血量や手術時間を短縮し安全性の向上を図っております。安定した手術を行うことで早期リハビリ・退院が可能となり、人工血管置換術であれば術後1週間程度、カテーテル治療であれば術後2泊3日で退院される方も多くなっております。

また最新鋭の血管測定AIを備えたEndoSize®を用い正確なサイズ測定をすることで、適切な手術方法の選択や使用する機器の選択に役立てています(図3)。このようなAIは日本でもまだ導入している病院は少ないものの、医療分野のAI研究は世界中で飛躍的に増えており今後その活用は増えていくと予想されます。

手術数と手術成績は相関するとされ、欧州ガイドラインでは年間30例以上腹部大動脈瘤手術を行なっている施設での手術が推奨されています。当院はこれを満たし良好な成績を得ています

(2020年4月〜2022年12月現在) 破裂例を含め手術死亡0例)。

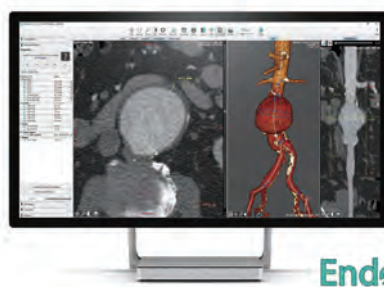
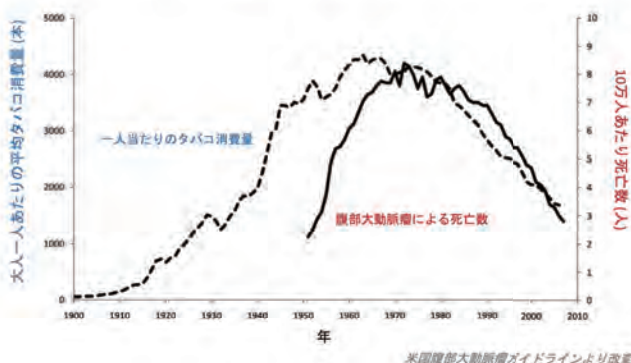


図3: EndoSize® (Therenva社)

腹部大動脈瘤を予防するために

腹部大動脈瘤発症の最も重大なリスクは喫煙です。20本の喫煙を35年続けた場合、発症リスクは12倍になると言われ、米国の研究ではタバコ消費量と腹部大動脈瘤による死亡数はびつたりと相関関係を示しています(図4)。その他のリスク因子としては高塩分食、高血圧、動脈硬化、脳卒中歴、近縁者に腹部大動脈瘤の方がいることなどが挙げられます。逆に推奨されるのは禁煙、野菜・果物食、有酸素運動などです。喫煙は大動脈瘤のみならず心臓病や脳卒中、四肢の血管閉塞、肺気腫、

図4: 1年間のタバコ消費量と腹部大動脈瘤による死亡者数の関係



がんの原因にもなります。喫煙や肺気腫は破裂リスクを高め手術の危険度も増しますので、現在喫煙中の方には強く禁煙をお勧めします。食事内容で迷う場合には栄養科による栄養指導も行なっておりますので、お気軽にご相談ください。

また当科では会津地域各方面の病院・医院での出張診察も行なっております。その際に心臓超音波と合わせて腹部大動脈瘤のチェックも行なっておりますので、興味がおありの方は当科外来までお問い合わせください。

あつかい介護

看護小規模多機能型居宅
介護事業所「かをり」

「あなたの笑顔と
いつも一緒に」

「看護小規模」ってどんなところ？

看護小規模って何だろう。看護と聞くと、介護度が高い人、医療的なケアが必要な人が利用する場所と思いきや、看取りケアを行う事業所です。そのイメージは強いと思います。略して「看護多機」と言われています。



「かをり」のスタッフ

退院直後で在宅生活に不安がある方、家に帰りたいと思う方、家で生活をしたと思う方が「通い・泊まり・訪問介護・訪問看護」のサービスを組み合わせて利用できる包括的な介護サービスです。看護師・介護士が24時間、365日常勤している事業所なので、ご本人やご家族が困ったこと、分からないこと、急な体調変化などにも電話一本で柔軟に対応できる心強い事業所です。

私たちのこと

今回はそんな「看護多機（かをり）」で働く介護士について、お話ししたいと思います。

皆さんが介護士と聞いて想像することは、排泄や入浴・食事・移

乗など、日常生活のお手伝いをする人だと思えます。それ以外に介護士は、通いや泊まり時の送迎、買い物同行、訪問や電話での服薬確認、レクリエーション、行事の企画・運営など、利用者の方が楽しみをもって生活できるように日々考え、奮闘しています。また、写真入りの活動報告書を作成して、活動の様子をご家族にお知らせし、ご家族とも、「かをり」での活動を共有しています。

「かをり」では、事業所でもご自宅においても、なじみの介護士が日常生活のお手伝いをしています。また、退院後、初めて介護を行うご家族へ食事介助や排泄介助などの介護指導も行います。ご本人やご家族の生活を一番近くで支えることができる介護士は、ご本人やご家族一人ひとりとじっくり向き合つことができるので、ニーズにこたえやすく、「生活のしやすさ」を追求することができます。

私たち介護士たちの想い

開設から3年の月日が流れました。この3年間「かをり」を利用したご本人、ご家族、チーム一丸となって「かをり」を創り上げて

きました。サービを通して、ご本人やご家族からたくさん笑顔を見ました。「かをり」は、これまで生活してきたご自宅や地域での暮らしを支える第2の家となる事業所です。ある介護士は、日々を振り返り「誰よりもご本人やご家族のそばで、生活を見守り、悩みや相談を聴くことのできる存在だから、看護師やケアマネジャーとの架け橋でいたい」、また、ある介護士は「かをりに来て良かった」と、笑顔で言っていて、語り、利用者の方との時間を過ごすことに使命を感じています。

これからも「かをり」は、ご本人をはじめご家族が、再びご家族として支え合つことができるように、そして笑顔で生活できるように応援していきます。



レクリエーションを楽しむ利用者の方



臨床治験管理室スタッフ

臨床治験ってなあに？

医薬品として臨床で使用する薬は、前段階で実際の患者さんに使用していただくことが国から義務付けられています。

医薬品の候補は、効果や安全性、これまでの医薬品と比較して効果・安全性が劣っていないかを検証してから、厚生労働省へ製造許可申請がされています。

試験の結果がよければ、医薬品の候補が晴れて医薬品になることとなります。これまでの医薬品では十分な効果が得られない疾患や、より効果や安全性の高い医薬品を将来のために継続的に準備することが必要とされています。

【臨床治験管理室とは】

製薬企業により開発中の医薬品の候補を臨床試験する際の試験業務を受託する部門です。

実際に何をしているの？

治験依頼者の製薬企業と治験を実施する医師の合意で治験が進みます。

治験は予め厚生労働省へ実施計画を提出して、科学性や倫理性を確保してありますが、さらに、病院の治験審査委員会でも治験の内容や、参加していただく患者さんへの説明と同意のための文書などを精査して、治験の理念と齟齬（そご）（食い違うこと）がないことを確認しています。

実際に治験が進み始めると、臨床治験コーディネーター（CRC）が、治験に参加していただいた患者さんの受診・検査や投薬に関し

すすめ院内探検隊！

VOL.96

臨床治験管理室

て寄り添い、不安の軽減や計画からの逸脱が無いように努めています。治験医師とCRCが結果を取りまとめて治験依頼者へ報告しています。

これまで実施した治験

過活動膀胱炎・統合失調症・糖尿病・パーキンソン病・骨粗鬆症などの治療薬、血液透析患者用鎮痛剤・抗血小板剤・医薬品や疾患



治験の計画を話し合うコーディネーター

による不随意運動（シスキネジアと呼ばれています）抑制剤など多種にわたります。手がけた治験薬が医薬品として認可され、実際に患者さんへ供されることが無類の喜びです。

これから

現在は、高齢化社会の進展で避けることのできない認知症治療薬や、統合失調症の患者さんが負担なく社会生活が送れるための治療薬、脳梗塞再発予防薬の開発に参加しています。私たちは、これからも将来にむけた医薬品の開発に寄与していきたいと思っています。小さな社会貢献ができていくことへの、皆様のご理解がすめば幸いです。



竹田看護専門学校 事務長

すずき しげひさ
鈴木 重久

『看護師国家試験に向けて』

新年明けましておめでとございます。
この原稿を執筆している今まさに、サッカーワールドカップカタル大会が開催されようとしています。サッカー日本代表チームは「絶対に負けられない戦いが、そこにはある」という状況下で決勝トーナメント進出に向けて準備をしているところだと思えます。まずは初戦のドイツ戦、勝利を願うばかりです。

さて、竹田看護専門学校の3年生も負けられない戦い（少し大袈裟ですが…）、今年2月の看護師国家試験に向けて着々と準備をしています。この試験は、3年間の学習の集大成となる試験です（出題数240問、全国の受験生約6万人、合格率は例年90%強）。

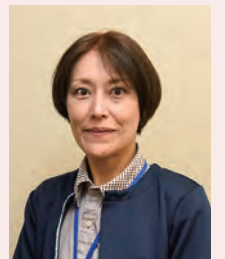
財団関連施設『OASIS(オアシス)』利用者の方からの
激励の手作りパネル

試験に合格すれば看護師免許を取得することができます。病院などでの臨地実習を終えたばかりで息つく暇もなく何冊もの参考書、問題集を手に日々奮闘しています。

新型コロナウイルス感染症の影響で殆どの学校行事が中止になり、私生活でも行動制限を受け「青春って、すごく密」だった彼等が国家試験を突破し、4月には看護師として羽ばたいていけるように願っております。

「バナナの魅力を100文字で伝えてください ~誰でも身につく36の伝わる法則~」

著/柿内尚文 発行/かんき出版

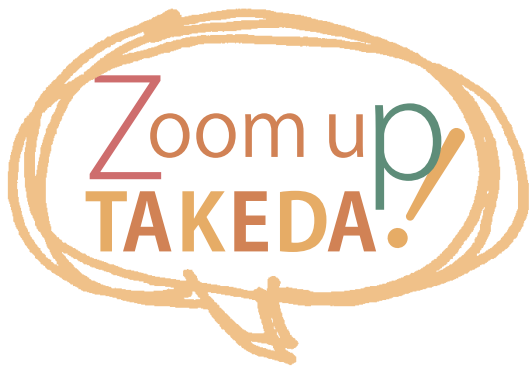
さいとう まみ
齋藤 真美

『バナナの魅力』の表紙に惹かれ手に取った一冊。読み進めていくと、まさに、私が陥った状況を解説してくれるものだった。世の中には、自然に目にしてるものやワクワク感をそそるキャッチコピーや日々の出来事があって、そのトリックまで深く考え過ぎではないが、そういうことなのだ。

そして、言葉の掛け合わせには魔法があつて、こんなにも簡単な仕掛けがあつたことに気づく。『魔法』と表現しているのは、「そうだったのか」と思わせることがたくさん詰まっております、一番に頭に思い浮かんだから、実際にこの魔法を使いこなすには、たくさん経験が必要ですし、すぐに全てを使いこなせないことはわかっている。でも、日々、溢れた魔法の中で過ごし、出会い、日常が豊かになっていくのだと気付いた。

『言葉が行動を変え、未来を変える』という言葉にちょっと大げさな気もしたが、確かにプラスにもマイナスにも変化できる。結局、自分の理解できる範囲に置き換え過ぎているのかな。そんなことを思いながら読み返しました。伝えるを意識した伝え方をもっと使ってみたくありませんか。『そもそも人は、人のことがわからない』ということに気付いているようで、気付いていなかったことを反省した思い出があります。





いろいろな
話題をあつめて
ズームアップ!

竹田看護専門学校 戴灯式



看護の道への決意を新たにした
キャンドルサービス

11月18日、竹田看護専門学校講堂において、2022年度第54回生39名の「戴灯式」が、厳かな雰囲気の中で執り行われました。式では第54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

を含めてキャンドルサービスを行いました。

第20回竹田地域医療フォーラム

10月29日、會津風雅堂において第20回竹田地域医療フォーラムを開催いたしました。このフォーラムは会津地域の保健・医療・福祉のさらなる充実を目指し、平成14年から毎年開催しておりましたが新型コロナウイルス感染拡大の影響により、地域の方々をお招きしてのフォーラムは実に3年ぶりの開催となりました。

今回のテーマは、「コロナ禍とこれからの医療」。基調講演には福島県立医科大学感染制御学講座教授 金光敬二先生をはじめ、当院からは院内感染対策委員会 長澤克俊医師、精神科 小園江浩一医師、脳神経内科 石田義則医師らの講演により、様々な角度から新型コロナウイルスやこれからの医療について地域の皆さまと理解を深めました。
第二部ではヴァイオリニスト・作曲家の川井郁子さんをお迎えしました。「夢見る力が人生を拓く」と題してのお話の合間に素晴

らしい演奏もあり、会場は感動の渦に包まれました。



基調講演をしていただいた金光教授



会場が感動の渦に包まれた川井さんの演奏

永年勤続表彰式

11月15日、竹田ホールにおいて2022年度の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年を迎えた職員に対し、感謝状と記念品を贈呈しております。
今年度は勤続40年の4名を含む

102名の対象者がおり、年代ごとに名前が呼ばれ代表者に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、事務員の石原幸恵さん（勤続40年）が「この表彰を受けたのを機に、これからの財団の発展のためにさらに努力してまいります」と謝辞を述べました。



表彰者を代表し謝辞を述べる石原幸恵さん

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)98332

栄養士のおすすめ
レシピ

つくってみらんしょ

ほうれん草とベーコンの ピラフ風炊き込みごはん

1人当たりのエネルギー … 約 385kcal / 所要時間 … 約 60分



《材料(6人分 ※3合分)》

- 白米……………3合
- ベーコン…6枚
- ほうれん草…1/2束
- にんじん…小1/2本

【A】

- バター……………30g
- 塩……………6g
- コンソメ…24g
- こしょう…適量

●作り方

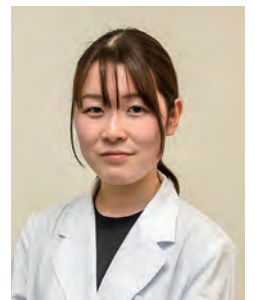
① 3合の米を洗米し、ザルにきっておく。

② ベーコンは1cm幅、にんじんはみじん切りにする。

③ 炊飯器に米、水、ベーコン、にんじんとAの調味料をいれて炊く。

④ ほうれん草を茹で、1cm幅に切っておく。

⑤ 炊きあがったご飯とほうれん草を混ぜ合わせる。



栄養士
なり た ま な み
成田 真実

「ほうれん草」の豆知識

ほうれん草は通年出回っていますが、旬は11月〜2月で露地ものは寒くなるとともに甘みが増します。また、旬である冬に収穫したものは夏に収穫されたものに比べ、約3倍のビタミンCが含まれています。

その他にβカロテンや鉄分などを多く含み、βカロテンは体内で必要に応じてビタミンAに変わる栄養素です。このビタミンAには抗酸化作用や皮膚や粘膜を守るなどの他、髪を健康に保つ働きがあります。

また、ほうれん草に含まれているビタミンEとβカロテンは、油脂と一緒に摂る調理法だとより効能がアップするのでおすすめです。

今回はほうれん草を使ったピラフ風ご飯を紹介しました。お手軽に作れるので、ぜひご自宅で作ってみてはいかがでしょうか。

ポイント

ほうれん草が苦手な場合は、細かく切って混ぜれば気になることなく召し上がれます。
野菜は自由にお好みで変えても美味しくいただけます。

● 内科 ● 消化器科

医療法人 長谷川内科消化器科医院



院長
はせがわ りょう
長谷川 亮

それぞれの状態、症状に合わせて、できる限り丁寧な診療を行うことを是としています。訪問診療も行っておりますので、どうぞお気軽に御相談下さい。御相談は電話でも来院して頂いた上ででも構です。

尚、ホームページを作成しましたので、是非一度御覧下さい。



【診療時間】
[午前] 9時～13時 [午後] 2時30分～6時
【休診日】
日曜日・祝日・土曜日午後・第1、3、5月曜日(大学病院出張の為)
【住 所】
〒965-0033 福島県会津若松市行仁町3-31
TEL 0242 (22) 7180 FAX 0242 (22) 7186
【診療日】

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

● 訪問診療

〈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

安全・親切・信頼を基本理念とし、地域の方々の身近な医療機関としてお役に立てるよう頑張ります。どうぞよろしくお願いたします。



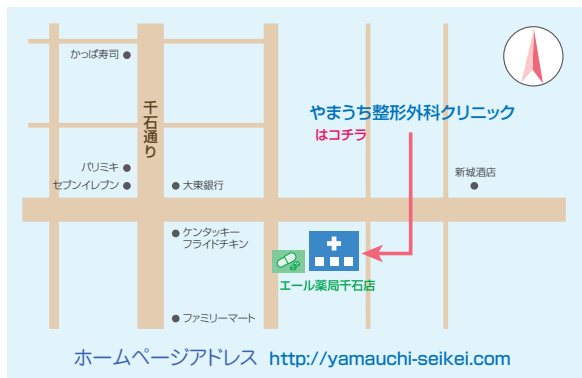
当院は平成22年より各種検査リハビリ機器を導入し診療しています。また、医療情報ネットワーク(きびたんネット)を利用して、情報提示病院(会津若松市内では、竹田綜合病院、会津中央病院と会津医療センター)の画像データや検査結果を参照しながら日常診療に役立てています。



理事長
やまうち かずや
山内 一矢

医療法人 やまうち整形外科クリニック

● 整形外科 ● リハビリテーション科



【診療時間】
[午前] 9時～12時30分 [午後] 2時～6時30分
【休診日】
日曜日・祝日・木曜日午後・土曜日2時以降
【住 所】
〒965-0818 福島県会津若松市東千石一丁目4番7号
TEL 0242 (85) 7442 FAX 0242 (85) 7443
【診療日】

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

● 2:00まで

ぐらっと会津

ふるさと探訪

VOL.160

『SPPPOG(スポッグ) ばんげ市民活動サポートセンター』

会津盆地の西部に位置し、越後街道の宿場町として発展してきた会津坂下町。町の有志が仲間を募り、学びや交流・活動の場づくりを目指し設立された「SPPPOG」。現在、組織の中心となり「子育て世帯」並びに子どもの健全育成支援などを行っている加藤さんと鈴木さんにお話を伺いました。



支援物資の確認作業を行うスタッフ

しい子育て中のご家庭に、私たちの活動に賛同していただいている事業所・スポンサー・助成組織・団体の方から協力いただいた食品などを届ける取り組み「子ども宅食」などを行っています。

勉強会の開催では、会員向けには「SDGs」について、「ユニバーサルデザイン」についてなどの講座、町民の方に向けては「SDGsで地方創成を考える」「インボイス」をテーマに開催しました。

——今後の夢をお聞かせください。

私たちは様々な活動を通して社会福祉活動を行う場合の助成していただく組織との繋がり方、助成金などの応募の仕方に関する経験を活かして他に地域支援活動などを行っている・しようとする団体・組織の中間支援機能を持つ組織となり、まちづくりをするための機運・情勢を作り出したいと考えています。

そのためにも、もっと地域のおせっかいおじさん・おばさんを増やしていきたいと思えます。

——SPPPOGについてお聞かせください



SPPPOG
代表幹事 加藤 康明さん(右)
幹事長 鈴木 伸司さん(左)

昔この町にもいた、何か困っている人を見ている人を見ると出来るか出来ないか分からないが取りあえず声を掛け、話を聞いてくれるおせっかいなおじさん”のよくな人たちの集まりです。現在はひと

り親世帯や多子世帯などの子育て世帯及び、子どもの健全育成支援、各種勉強会を行っています。

因みにSPPPOGとは、Study(勉強・研究)・Project(企画)・Pro Bono(職務上の専門知識・技術を生かして行う社会奉仕活動)・Operation(業務の目標達成のため、物事を運営・推進する)・Group(仲間・集団・組織)の頭文字を取り「スポッグ」と命名しました。

——設立の理由をお聞かせください。

私たちの町では地域づくりや商

売についての学びの場や機会が少なく、また、異業種間での交流や連携が希薄でした。補助事業で勉強会を実施したことをきっかけに、有志で仲間を募り、学びの場や交流の場を提供し、地域が良くなれば生業や生計に良い影響をもたらすと考え、令和2年5月に『SPPPOG』を設立しました。

——活動内容をお聞かせください。

前述しましたように子育て支援活動や会員向け・町民向けの各種勉強会を開催しています。

子育て支援活動では、生活の厳

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。

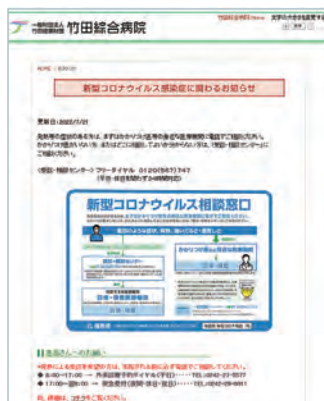
- 発熱外来について
- 総合医療センターの入退館時間について

- 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

「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

なっております。

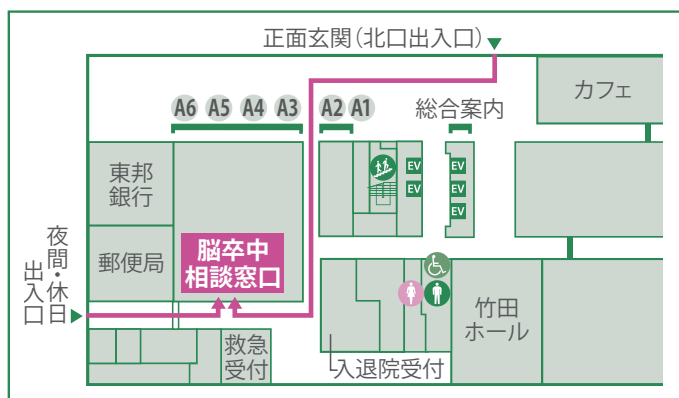
当院では、下記のとおり患者支援・総合連携部医療社会福祉課に「脳卒中相談窓口」を開設し、脳卒中に関する様々な相談支援を行いますので、お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ】

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

『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

謹んで新春のお慶びを申し上げます。2023年・令和5年になりました。今年の干支は「卯」です。卯年はうさぎが穏やかで温かな様子から「家内安全」ピョンピョン飛び跳ねる様子から「飛躍」「向上」の年といわれています。何かをはじめものに縁起がよいため、昨年できなかったことをはじめたり、新しいことにチャレンジしてみてもいいのではないでしょうか。皆様の生活が「向上」する年となり、一日も早く新型コロナウイルス感染症が終息しますよう、心よりお祈り申し上げます。 M.O

ふれai 1・2月号 VOL.176

- 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

《2023年1月6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

音を吸い取られた雪だらけの世界で
 吸って吐くじぶんの息の風を感じていたら
 妖精だるまが近づいてきた
 「いっしょにおどろう」
 右へ左へゆれるかすかなゆらぎの中で
 こんなにもやすらかなだったと
 きづくことができた
 ありがとう、だるまさんたち
 つめたい雪の夜に外にでるのもわるくない



総合発達支援プラザ「ふらっぷ」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

