

ふれあい

fureai

Hospital public information magazine



TAKEDA
general hospital

VOL.189

2025

3・4

月号



竹田ホールで開催された「第25回 院内学会」



TAKEDA general hospital

竹田綜合病院

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

contents

医師卒後臨床研修を修了して
内臓脂肪について

五十肩と癒着性肩関節包炎

第25回 院内学会

絵本文庫 やまぼうし
(私設図書館)

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…



3月に研修を終える研修医

本年度も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12名が初期研修を修了します。

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に話していただきました。

● **新井 崇士** あらいたかし
2年間の初期研修を通じて、多くの学びと成長の機会をいただきました。指導医の先生方をはじめ

め、スタッフの皆様には温かいご支援と的確なご指導をいただき心より感謝申し上げます。この経験を糧に、さらに成長できるよう努

力を続けてまいります。本当にありがとうございました。来年も産婦人科医として皆様にお世話になります。これからもご指導・ご鞭撻のほど、よろしくお願いします。

● **菊地 大貴** きくち ひろき

期待と不安の中、初期研修が始まった日のことを今でもよく覚えています。この2年間の研修生活はあっという間でしたが、ここで経験した全てが私の医師人生の根幹を成すものとなったように感じます。4月からは県内で整形外科医として勤務する予定ですが、初心を忘れずに一層尽力して参ります。先生方をはじめ、たくさんの方のスタッフの皆様、研修医のみんな、本当にありがとうございます。

● **吉川 立三郎** きつかわ たつさくろう

研修医の2年間は、私にとって貴重な学びの時間でした。多くの先輩や仲間を支えられ、少しずつ成長を感じることができましたが、未熟さを実感することも多く、謙虚な気持ちを忘れずにいた

と思っています。一人ひとりの患者さんの声に耳を傾け、心を入れて接することの大切さを学びました。これからも、反省を重ねながら、信頼される医師を目指し、誠実に向き合っていきたいです。感謝の気持ちを持ち続けます。

● **木村 しおり** きむら しおり

竹田総合病院、そして会津の地で過ごした2年間は、医師として第一歩を踏み出す、貴重な学びと成長の場となりました。自然豊かで食文化も魅力的な会津での生活は、日々の励みであると同時に、多くの思い出を与えてくれました。来年度からは地元関東で外科・心臓外科医として研鑽を積んでまいります。ここで得た経験を糧に、一層努力を重ねてまいります。

● **熊谷 康平** くまがい こうへい

研修医2年間お世話になりました。大変な日々ではありましたが、指導医の先生方や多くのメディカルスタッフの方々に支えられ、ご指導していただきながら乗

り越えることができました。この病院で学んだことを今後の医師としての歩みに活かしていきたいと思えます。2年間ありがとうございました。

●黒木 優佑くろぎ ゆうすけ

この2年間、地域の皆さまに温かく支えられながら研修を終えられたことに深く感謝しております。指導医や病院のスタッフの方々から教わった多くのこと、そして地域で得た貴重な経験は私にとって大きな財産です。これまでに学んだ経験や教えを新たな地域での医療活動に活かし、多くの方々に貢献できる医師を目指して努めてまいります。本当にありがとうございました。

●小林 傑こばやし けつ

まずは、2年間大変お世話になりました。ありがとうございます。研修は内科からのスタートで激動の日々を送り、気がついたら研修医の2年間で終了してしまいました。沢山の経験ができ、とても充実した研修生活でした。来年度か

らは会津を離れますが、竹田での経験や出会いを忘れずに新天地でも頑張りたいと思えます。

●鍋島 舜孝なべしま しゅんたか

会津での研修を通して、医療だけでなく、雪かきのコツから会津の美味しいラーメンの食べ比べまで、多くのことを学びました。真面目な話、地域の皆さまや指導医兄あにつあの温かい支えがなければ、ここまで成長することは出来ませんでした。竹田で学んだ知識とちよっぴり磨かれた腕前を携えて、これからもより多くの人に寄り添える医師を目指します。どうもありがとうございます！

●引地 隼人ひきち はやと

2年間ありがとうございました。福島市出身の私ですが、会津には中学校の修学旅行で来たくらいでした。2年間は会津を堪能しようとして、時間があれば会津のお酒やラーメンを啜り、観光地に行き、会津の食、大自然、歴史を感じました。そんな素晴らしい場所で、みなさんの健康に携われたこ

とを誇りに思っています。これから困難があっても、会津での2年間を糧に精進してまいります。

●丸谷 将泰まるや まさひろ

研修医の丸谷です。2年間、竹田総合病院の自由で和やかな雰囲気の中で楽しく勉強させていただきました。職員皆様の優しい御指導に感謝申し上げます。愉快的同期との日々は一生の宝となりました。これまでに至らぬ点が多々あり、ご迷惑ご不便をおかけしたと存じます。お世話になりました。後輩の研修医諸君がんばってね。

●水野 雄太みずの ゆうた

生まれも育ちも会津ではなく慣れない場所での臨床研修でしたが、職員の方々や地域の方々にも恵まれ、充実した研修となりました。それぞれの診療科を回っている時には、自分が毎日成長できているか不安になることもありましたが、今振り返ってみると各々の研修で学んだことが糧になっていると感じます。竹田で研修生活を送って良かったです。2年間と短

い間でしたが、大変お世話になりました。

●力丸 由衣しきまる ゆい

初期研修医の2年間は、毎日学びと挑戦の連続でした。初めて担当した患者さんの容態が急変し、必死で対応したことが今でも忘れられません。先輩や指導医からのアドバイスに助けられながら、少しずつ自信を持てるようになり、患者さんと向き合う姿勢も成長したと感じています。辛かった夜勤や多忙な日々も、仲間と励まし合いながら乗り越え、今では全てが貴重な経験です。学びの多さとともに、医師としての責任感も深まりました。



中心静脈穿刺の練習を行う研修医

リレー | 薬 | 剤 | 科 | 日 | 記 |



外来化学療法部門
なり た ひろ き
成田 浩気

私は化学療法室で、がん患者さんと面談をしています。がん患者さんは診断時に20%程度、進行すると70〜80%程度の人が痛みを感じています。他にも痛みだけでなく、抗がん剤の副作用による様々な辛い症状が発現します。患者さんに辛い症状を和らげる薬があることを説明しますが、「我慢できるから大丈夫」と言われることもあります。

ドイツの小説家であるゲーテの名言の中に「忍耐は美德だ」という言葉があり、あいづつこ宣言には「がまんをします」とあるため、会津出身者は特に我慢することが大事と考える人も多いのではないのでしょうか。これらの言葉は全てを我慢することではなく、我慢した先に成長など、自分にとっ

てプラスになることがあるため我慢するという意味であり、「石の上にも三年」に近いと思います。では、がん患者さんは辛い症状を我慢するとプラスになるのでしょうか。痛みや抗がん剤の副作用は我慢してもプラスになることは少なく、我慢したことで日常生活に支障がでたり、気分が落ち込んだりなど身体的にも精神的にもマイナスになることが多いです。

安心して薬を使用して

いただき、苦痛のない

がん治療をサポートしたい



精神的な辛さがあると身体的な辛さを更に強く感じてしまうため、辛い症状は我慢しないことが大切です。我慢している人の中には、薬の副作用が心配だから飲みたくないと言つ人もいました。薬には副作用があり、「クスリはリスク」という言葉もあるくらいです。薬を不適切に使用すると薬の



効果よりも副作用が大きくなりリスクとなりますが、安心・安全に使用するために薬剤師がいます。これからも患者さんに体の不調は我慢すべきでないことを理解してもらい、安心して薬が使用できるようにわかりやすく説明し、苦痛なくがん治療を行えるようにサポートします。

成田くんは、患者さんがどうして痛みを我慢してしまふのだろうと多角的な視点で考え、日々研鑽に励んでいます。

患者さんにとって治療は非日常の出来事の連続です。本当はわかっているけど、考えるのを先延ばしにしたいこともあるでしょう。薬剤師も痛みなど何かを我慢してしまっているなど、察した場合に何かできることはないかと考えていますが、その思いと患者さんの思いは、ときにズレが生じることがあります。そのときには、その患者さんの想いを聞き出せる一番のチャンスとして、共に悩み考えて支えてほしいなと思います。

からと
かこ
上司と
ひと



香内 綾
あや

外来化学療法部門 係長

はじめに

内臓脂肪は、腹部の内臓周辺に蓄積される脂肪で、見た目では確認しづらいものの、健康への影響は非常に大きいです。過剰に溜まると、糖尿病や高血圧・動脈硬化・脂質異常症・心疾患・脳卒中など、様々な生活習慣病のリスクを高めます。

内臓脂肪が蓄積される主な原因は、食生活の乱れ・運動不足・ストレス・加齢などです。特に高カロリー・高脂肪食を摂取し、運動不足が続くと、内臓脂肪は増加しやすくなります。また、ホルモンバランスの乱れや、基礎代謝の低下も影響を与えます。

内臓脂肪を測る方法

内臓脂肪の量は、体重計や鏡を見ただけでは分かりません。代表的な方法としては、腹囲の測定があります。男性は85cm以上、女性は90cm以上の場合、内臓脂肪が多いとされています。また、CTス

キャンやMRIなどの医療機器を用いた検査でも、より正確な内臓脂肪量を測定することができます。

CTスキャンによる内臓脂肪の測定

CTスキャンは、体の断面画像を撮影する医療機器で、内臓脂肪の量を正確に測定し、この技術を用いることで、体内の脂肪、特に

内臓脂肪について

高度画像診断検査室 室長

あしかが ひろゆき
足利 広行

内臓脂肪を正確に評価することが可能です。腹部の中央部（臍の周り）を中心に画像を分析し、内臓脂肪の面積を測定します（写真参照）。

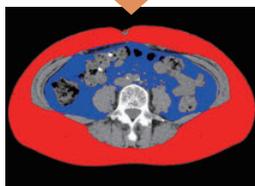
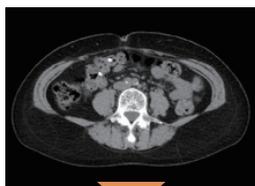
内臓脂肪の定量

CTスキャンでは、内臓脂肪を「腹部内臓脂肪面積 (visceral fat area)」として定量化することが

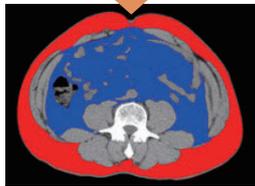
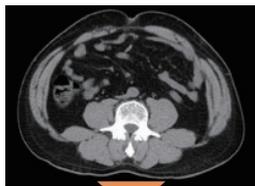
できます。この面積は通常、平方センチメートル (cm²) で表されます。内臓脂肪の面積が大きいほど、内臓脂肪が多いと評価され、生活習慣病のリスクが高まること示唆されます。

内臓脂肪の面積を数値化することにより、患者さんの健康状態をより精密に評価することが出来ます。CTスキャンを使用した内臓

●皮下脂肪型肥満



●内臓脂肪型肥満



■皮下脂肪 ■内臓脂肪

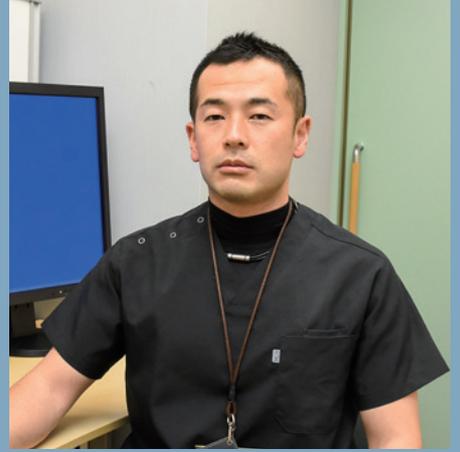
例えば、内臓脂肪面積が100cm²以上であれば、肥満やメタボリックシンドロームのリスクが高いとされることがあります。ただし、これには個人差があるため、具体的なリスクを評価し、適切なアドバイスを行うことが重要です。

おわりに

当院において年間約500名の方が、内臓脂肪CTドックを受診されています。ご自身の内臓脂肪の状態を知り、生活習慣の改善に役立てていただければと思います。

■問／竹田健診センター

TEL 0242 (29) 9877



整形外科 科長

鈴木 一瑛

すずき かずあき

きょうは
整形外科
です



こんにちは
診察室です。

五十肩と 癒着性肩関節包炎

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



五十肩とは

江戸時代より、五十歳前後に好発する肩痛は「五十肩」と呼ばれてきました。俚言集覧りげんしゅうらんという江戸時代に発刊された辞典に記載があります。その後20世紀に入り、レントゲン撮影やCT・MRI・超音波検査機器などの診療技術の進歩に伴い、腱板断裂や石灰性腱炎せいかいせいけんえんなどの肩関節疾患の病態が明らかになり、江戸時代から言われていた「五十肩」の定義が明確化されてきました。

今日では、明らかな外傷や肩関節疾患がなく、レントゲン写真は

正常像を示し、肩関節痛および、すべての運動方向の可動域制限を示すものが、「五十肩」と定義されています。そして、この「五十肩」は病理学的に、関節包の炎症と肥厚ひこうが関係することが解明されており、現在では「五十肩」の進行した末期の状態となると、「癒着性肩関節包炎ゆちゃくせいけんかんせつほうえん」が病名として使われています。

癒着性肩関節包炎の 治療

癒着性肩関節包炎に対する治療は、薬やりハビリといった保存療

法から開始されることが多いですが、数年間症状が改善しない症例も存在することが知られています。

そのような症例では、麻酔下の非観血的肩関節授動術ひかんけつてきけんかんせつじゆうどうじゆ（マニピュレーション）や鏡視下肩関節授動術が有効であるとされ、これらの



写真1 右肩鏡視下手術・腱板疎部切除前

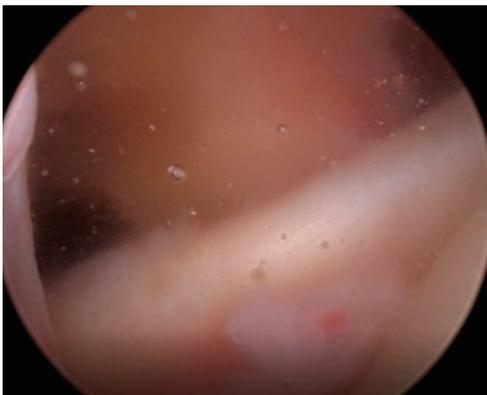


写真1 右肩鏡視下手術・腱板疎部切除後

「五十肩と癒着性肩関節包炎」についてご説明します。

侵襲的治療は上腕骨と肩甲骨関節窩をつなぐ肥厚した関節包を切除することを目的としています。

しかしながら、マニピュレーションを施行した症例では、結帯動作（手を背中にもつていく動き）などの肩関節内旋制限が残存する可能性があり、内視鏡を使った鏡視下手術で癒着範囲を切除することで、その内旋制限がより改善することが知られています。つまり、保存療法の効果が乏しい癒着性肩関節包炎には、鏡視下肩関節授動術が有効です（写真1）。

当院における鏡視下肩関節授動術の治療成績

前述の診断基準で診断された癒着性肩関節包炎の患者さんで、3カ月以上施行した保存療法（投薬・理学療法）が無効、かつ手術を希望された20名の術後6カ月の治療成績を以下に示します。

挙上（手を前から上に挙げていく）角度は術前平均104.3度から、術後1カ月で147.3度、

術後3カ月で154.5度、術後6カ月で159.8度と術前から有意に改善しました（図2）。

外転（手を真横に挙げていく）角度は術前平均93.0度から、術後1カ月で146.5度、術後3カ月で151.3度、術後6カ月で155.5度と術前から有意に改善しました。

外旋（小さく前俯えの姿勢から、肘を体につけたまま手が外に開いていく）角度は術前平均13.3度から、術後1カ月で38.3度、術後3カ月で43.0度、術後6カ月で46.0度と術前から有意に改善しました。

結帯（手を背中にもつていく動き）は術前平均第4腰椎から、術後1カ月で第12胸椎、術後3カ月で第12胸椎、術後6カ月で第11胸椎と術前から有意に改善しました。

また、夜間痛は、術前平均5.7（一番痛い状態を10として）から、術後1カ月で3.7、術後3カ月で1.8、術後6カ月で1.5と有意に改善しました（図3）。

なお、全症例の平均手術時間は61.0分であり、術後合併症を起こした症例は皆無でした。以上から、癒着性肩関節包炎に鏡視下肩関節授動術は有効であると考えられました。

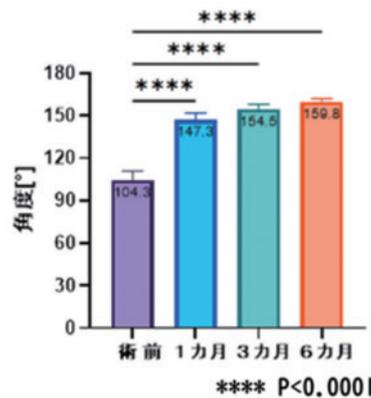


図2 挙上角度の推移

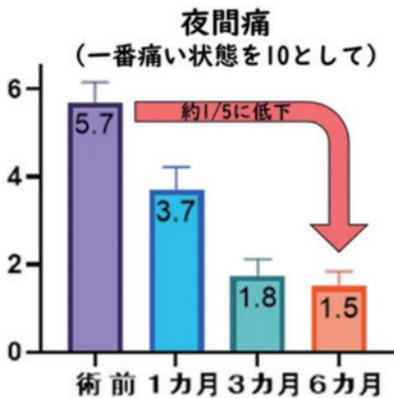
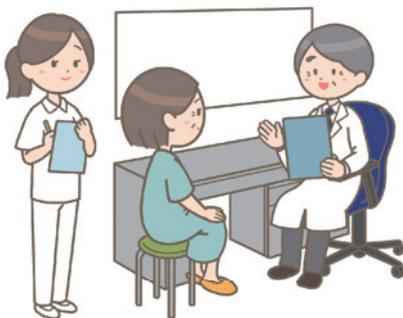


図3 夜間痛の推移

おわりに

厚生労働省の調査によると、肩痛は日本人の約60%が抱えていると言われています。この中には様々な肩関節疾患が含まれています。

今回紹介した癒着性肩関節包炎もそうですが、腱板断裂や変形性肩関節症といった疾患の可能性もありますので、肩痛でお悩みの方はぜひご相談ください。特に夜間痛は末期の症状ですので、早めの受診をおすすめします。



あつかが介護

フレイル予防で 一緒に「ご長寿めざして みませんか」

【フレイルとは】

フレイルって何だろう？フレイルとは、加齢により心身が老い、衰えた状態のことで健康と要介護の中間にある状態のことをいいます。

例えば最近、ちよつと痩せてきたかも…、最近、走るとすぐに息切れするようになってきたかも…、

前よりも疲れやすくなった気がする、外出がおつくくな時がある。これらは年齢を重ねると誰もが感じることです。このような虚弱の状態のことをフレイルといいます。

【フレイル予防】

昨年12月に「あしたが変わるトリセツショー」というNHKの番組で、タイトル「100歳×100人1万年の健康パワー」が放送されました。内容は100歳以上の高齢者100人が、普段過ごしている中での「ご長寿のヒント」です。テレビの紹介では①食②運動③つながりが、とても大事だということでした。これはフレイル予防にも関わってきますね。

【当デイサービスのフレイル予防活動】

では、この①②③で当竹田ほえみデイサービスの活動にあてはめると①「食」に関しては、管理栄養士と連携し毎月体重測定・栄養バランスを考えています。②「運動」については、理学療法士が常動していますので、機能訓練が充実しています。

テレビの中では、ちよこ活運動を紹介していましたが、デイサービスでは手作業・日常生活動作訓練はもちろんの事、ホール内での歩行訓練・段差を利用し昇降運動・運動器具を用いての下肢筋力訓練運動を実施しています。日々の訓練の先に、実際に買い物訓練でお店に行っています。

最後に③「つながり」については、3つのうち一番重要と言われています。在宅生活の高齢者にとっては社会的つながりの希薄さを感じられ、孤独になりがちです。デイサービスに来ると職員と利用者とのつながり、利用者どうしのつながりができ社会的な交流が生まれてきます。このことはフレイル予防のきっかけになるでしょう。

【わたしたちの想い】

私たち職員は利用者と共につながることで、「生きがい」をみつけることができるデイサービスでありたいです。

ぜひ、当ほえみデイサービスに来て、こころと体が元気になる、「ご長寿目指してみませんか」。



楽しい施設外活動



職員と一緒にやつ作り



充実した機能訓練



デイサービスOASISスタッフ

デイサービス OASISの主な特徴

- **少人数制**：利用される皆さまの「尊厳が保たれ安心して暮らす権利」を守っていくため、1日12名の少人数制になっています。少人数制であれば、お一人おひとりの話に耳を傾けた対話の時間を持ち、その方が「自分のことは自分で決める」という自己決定と自発的行動を待つことができます。
- **専門資格を持つスタッフが対応**：認知症ケアに特化した専門資格を持つスタッフや作業療法士、介護福祉士が支援にあたっています。また、生活習慣病の予防は認知症予防にもつながります。バランスのとれた食事は、認知症が生

【認知症専門デイサービス OASIS とは】

介護保険の要介護認定を受けた認知症がある方、認知症を予防したい方が、日中に通われる施設です。認知症になっても穏やかに在宅生活が継続できるよう、生活機能向上のための機能訓練や低栄養改善などのサービスを提供しています。

- **遅めのお迎え時間**：ゆっくりと準備をしていたため、サービス提供開始は午前10時30分からとしています。そのため、一般のデイサービスと比べて遅めのお迎えとなっています。日中は、小まめに休憩を入れて次のプログラムまでに気持ちを整える時間を設けています。
- **工夫した日常会話**：ニュースからご自身の思い出まで幅広く話題を提供します。会話を楽しむことで認知機能のトレーニングとな

- **入浴時間はご自身のタイミングで**：お風呂は、ご自身のタイミングで入っていたことができま
- **ご自身で日常生活動作のプランを作成**：日常生活動作のつまずきを減らすための工夫を一緒に考えたり、やりたいことを実践したり

すすめ院内探検隊! VOL.109

オアシス 認知症専門デイサービス OASIS

おわりに

私たちは、ご本人の意思でOASISに足を運んでいただきたくと思っています。そして、「ここに来ればわかってくれるひとがいる」、そういう場所でありたいと考えています。

するための「きぼうプラン」を作成して、普段、親しみ慣れている趣味から新しい挑戦まで一緒に取り組んでいきます。

- **自信を取り戻すお手伝い**：認知症があっても意欲的・健康的に過ごしていただくために、指先や体を動かして、心身機能の維持・強化を図ります。また、活動する場面では、作業工程を分解し、一つひとつを一緒にクリアしていくことで、自信を取り戻すお手伝いをします。



指先を使った掲示物の製作



竹田看護専門学校 専任教員
くろ いわ みどり
黒岩 翠

「専門職連携教育研修」

専門職連携教育研修（IPE）とは、質の良い医療およびケアの質を改善させるために、複数の専門職の学生が、互いに学び合い双方の理解や連携を深めていく学習です。医療分野で、専門職種が連携し合うことは、とても重要です。2023年度から当校でもIPEを導入しました。当校の学生が多職種との学生と交流し、専門職同士の連携が学べるよう竹田総合病院に実習に来られている学生さんに協力を依頼しました。今年度は、放射線技師・臨床検査技師・理学療法士・作業療法士・栄養士・精神保健福祉士・薬剤師の実習生にご協力いただき、IPEを4回実施しました。研修内容は、自己紹介やゲームを通して交流を図り、専門職の連携について

のテーマに沿ってグループ毎に討議を行いました。研修を通して、それぞれの職種の立場からの意見に触れ、協働する必要性について互いの学びを深めることができました。

今年度参加していただいた実習生より「多職種連携の大切さを改めて感じる事ができました」などの感想をいただき、当校の学生にとっても大変貴重な機会となりました。ご協力いただいた関係各所の皆様ありがとうございました。今後も継続してIPEを行ってまいりますので、ご協力お願い致します。



IPEを行った当校の学生と他職種の実習生の方々

「宙わたる教室」

著/伊与原 新 発行/文藝春秋



経営企画課 課長 め ぐろ たか し
目黒 隆 司

○流星群を見に行ったり、偶然見上げた夜空で7つの人工衛星がスターリンクトレインになって進んでいるのを発見して興奮したりと、意外に宇宙好きな一面を持つ私は、作者の経歴に興味を持ちこの作品と出会いました。

作者の伊予原 新氏は、神戸大学理学部地球科学科卒業、東京大学大学院理学系研究科地球惑星科学専攻博士課程修了の理学博士で、富山大学理学部の助教として勤務する傍ら小説家としても活躍し、これまで多くの賞を受賞され、2025年の第172回直木賞を「藍を継ぐ海」で受賞されました。

今回ご紹介する「宙わたる教室」は2023年10月に刊行された作品で、2024年10月8日から12月10日までNHKで窪田正孝主演でドラマ化され放送されましたので、ドラマの方をご覧になった方も多いのではないのでしょうか。

将来を嘱望されていた物理学者である主人公の藤竹が、あるきっかけで研究職を辞し、東新宿にある定時制高校の教師に転身します。その定時制高校で、様々な年齢や境遇の「高校生」が、藤竹先生と出会い、科学部での物理実験という共同作業を通して自分の過去と向き合い、未来への希望を少しずつ掴んでいきます。





いろいろな
話題をあつめて
ズームアップ!

ハーバード大学 大学院生来院



岡野医師の講演を聞くハーバード大学院生

1月14日、米ハーバード
T.H.Chan公衆衛生大学院の15名
と教官など2名が、会津地域の医
療体制の研究の一環として当院を
訪問しました。これは同大学院に
福島県復興の歩みを学ぶ「福島

コース」が設立され、県内各地を
「健康モニタリング」を含む3つ
のグループに分かれて研究する活動
の一つになっています。

はじめに本田雅人病院長より当
院の概要について説明し、その
後、心臓血管外科医長の岡野龍威
医師より「山間地域でのフルケア
CVS」、脳神経内科科長の石田
義則医師より「会津地域での
ICTを活用した医療・介護連
携」と題して講演しました。

第25回院内学会開催

【今月の表紙】

2月15日、総合医療センター1
階竹田ホールにおいて、第25回院
内学会を開催いたしました。当財
団では2000年より、「医療の質
の向上」「業務の改善」「職員の研
鑽」を目的に、「院内学会」を開催
しております。

今年度は業務改善部門が11演
題、学術部門が8演題の発表が行
われ、最優秀賞には、看護師の高
橋和也さんが発表した『患者参画
型ウォーキングカンファレンス導
入の効果』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、大勢の全国の医療関
係者が集う中、当財団の取組みを
発表しております。

特別講演には、会津若松歯科医
師会 副会長・会津中央病院 歯科
口腔医療センターの宮島久先生に
よる、『周期期口腔管理に関する医
科歯科連携』と題して、ご講演を
いただきました。



宮島久先生の講演

年間最優秀専門職者表彰

12月25日、竹田ホールにおいて
竹田健康財団2024年最優秀専
門職者の表彰式が行われました。

これは、医師・看護師・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ぶりを発揮

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、脳神経内科科長 青
山雅彦医師をはじめ、看護部3
名、診療技術部2名、事務部2名
と団体賞に芦ノ牧温泉病院とリハ
ビリテーション・栄養・口腔連携
体制加算チームが受賞しました。



2024年最優秀専門職者賞受賞者

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)98032

栄養士のおすすめ
レシピ

つくってみらんしょ

春キャベツの肉巻き

1人当たりのエネルギー … 約 306kcal / 所要時間 … 約 30分



《材料(1人分)》

- 豚ロース薄切り …… 5枚
 - 春キャベツ …… 3枚
 - 大葉 …… 3枚
 - 塩コショウ …… 少々
 - 小麦粉 …… 適量
 - ごま油 …… 適量
 - 白ごま …… 適量
 - トマト …… 1/4個
- 【調味液だれ】 —
- 酒 …… 大さじ 1/2
 - めんつゆ(ストレート) …… 大さじ 1/2
 - みりん …… 大さじ 1/2
 - 豆板醤 …… 小さじ 1/2
 - 水 …… 大さじ 4と 1/2

● 作り方

- ① キャベツを耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ500Wで1分程加熱する。
- ② 豚ロース肉を広げて端が少しづつ重なるように縦に並べ、塩コショウを振る。キャベツ、大葉の順に重ねて肉と一緒に巻き(写真A)、表面に小麦粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンにごま油をひき、熱したら②を入れ、蓋をする。肉に火が通ったら蓋を開け、転がしながら写真Bのように表面がカリッとするまで全体に焼き色を付ける。
- ④ ③に調味液だれを入れ、肉に絡ませながら照りがつくまで弱火で煮詰める。
- ⑤ 包丁で食べやすい大きさに切って器に盛り付け、白ごまをかけトマトを飾ってできあがり。

ポイント

今回は旬の春キャベツを使用しましたが、その時期の旬の野菜を使い、好みのタレやドレッシングをかけても美味しく頂けます。

「春キャベツ」の豆知識

春の時期のキャベツは冬に比べると甘味が強く、水分を多く含み、柔らかいのが特徴です。キャベツのビタミンCは、レタスなどの葉物野菜の中では特に多く含まれ、コラーゲンの生成を促し、免疫効果UPが期待できます。また、腸の動きを活発にする働きや、血糖値上昇を抑え動脈硬化予防に繋がる食物繊維も豊富です。春キャベツの栄養素と併せて豚肉に含まれるたんぱく質、ビタミンB₁でバランス良く栄養素を摂取できます。ぜひ食事に取り入れてみるのはいかがでしょうか。



栄養士(右) せきもと かな 関本 加奈
栄養士(左) おおたけ みほ 大竹 美保

● 眼科

一般社団法人順天道医院 米山眼科



院長
よね やま たか ひと
米山 高仁

月曜日から土曜日まで、午前9時から12時、午後2時30分から5時まで診療しています。日曜日その他に、学会などで休診になることがあり、休診日のご案内をご利用下さい。

漢方診療も行っています。詳しくは、医師や看護師にご相談下さい。



【診療時間】

[午前] 9時～12時 (最終受付 11時30分)
[午後] 2時30分～5時 (最終受付 4時30分)

【休診日】

日曜日・祝日・随時(院長学会等により不在の時)

【住所】

〒965-0872 福島県会津若松市東栄町6-7
TEL 0242 (27) 0862 FAX 0242 (27) 0832

【診療日】

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



〈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



ご提供していきたく思います。どうぞよろしくお願い致します。

2002年に開業してから23年になります。「地域の方々が健康で楽しい日々を過ごせるように、寄り添い、少しでも良くしてあげたい。」この思いで日々全力を尽くしております。専門分野は循環器であります。お困りごとがございましたらご相談下さい。地域の中核を担う竹田総合病院の専門医の先生方との連携を密に取らせていただきながら、医療を



院長
あべ わたる
阿部 亘

【診療時間】

午前9時～午後6時

【休診日】

火曜日・日曜日・祝日

【住所】

〒965-0005 会津若松市一箕町大字亀賀字北柳原25番地1
TEL 0242 (32) 1558 FAX 0242 (32) 1528

【診療日】

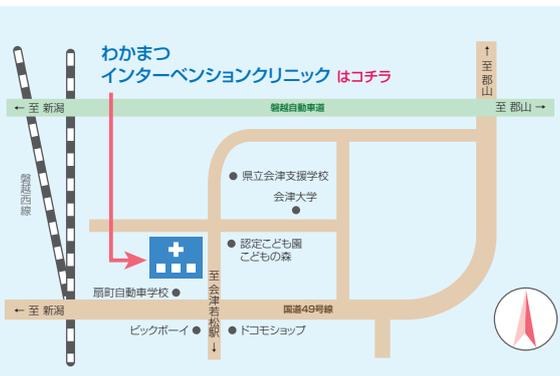
	月	火	水	木	金	土	日
午前	●	—	●	●	●	●	—
午後	●	—	●	●	●	●	—

● 循環器科

● 内科

● 心臓血管外科

医療法人疾風会 わかまつインターベンションクリニック



ぐるっと会津



ふるさと探訪

VOL.173

『絵本文庫 やまぼうし』 (私設図書館)

市内東千石町の閑静な住宅地に自宅の駐車場を改修した、「絵本文庫 やまぼうし」があります。そこは放課後学校帰りに気軽に寄っていただける雰囲気があり、子どもたちは絵本を読んだり、学校であったことを楽しそうに話したりしています。今回は「やまぼうし」代表の山口さんにお話を伺いました。



いつもよく来館する児童
【お問い合わせ】TEL:080-1832-6700(山口)

——「やまぼうし」についてお聞
かせください。

約6千冊の絵本の蔵書と月に10

冊ほどの新書を取り揃えています。誰でも借りる事ができて冊数の上限や返却期限が無く、好きなだけ借りられ、心ゆくまで読んでもらい返却していただきま

す。自分が忙しかった子育て時代に、慌ただしく返却した経験もあり緩い返却としました。

——「やまぼうし」を開こうと思っ
た理由をお聞かせください。

小学校の支援員をしていた頃、児童に読み聞かせをするために絵本をお借りしていた私設図書館がありました。そこは中学校の国語の教師をされていた前川圭子さんが、定年退職を機に長年の夢であった開かれた絵本の図書館でした。前川さんの図書館は、絵本好きな人や地域の憩いの場として

人々に愛されていました。

ある時、前川さんから「80歳になったら図書館をやめる」と打ち明けられた時、まず、この本の行方は決まっているのだろうかと思いました。また、以前から前川さんのような絵本の図書館を開きたいという夢を持っていたこともあり、前川さんから譲り受けた絵本と自分が所有している本で図書館を開きました。

——どういった方が来館しますか？

子どもに読み聞かせるため、2歳・3歳位のお子さん連れのお母

さんが多いです。いっぺんではないですが、何十冊も借りていくお母さんもいます。また、絵本好きな大人の方も来館され、お子さんから80歳代の方まで幅広い年齢の方が利用されています。

——今後についてお聞かせください。

現在、小学校で学習支援のお手伝いをさせていただいています。支援をしていると教室で何が行き場のない子どもや入学したばかりの1年生で、頑張っているが、まだ字の読み書きが苦手なお子さんと接する機会があります。

そのような子どもに会うと、私たちの図書館に来て、ゆっくり絵本を読んだりして心穏やかになってほしいと思います。また、登校が出来ないお子さんも増えている状況を思うと、前述した子どもたちを含め、様々な理由で居場所のない子を無くしたい、そのような子どもたちの居場所となるような図書館にしていきたいと考えています。

絵本文庫 やまぼうし
代表 山口 元子 さん(右)
渡部 ミチ子 さん(左)



情報

あ・ら・か・る・と

知っておトクな
院内情報！

電子処方箋の運用を開始しました

当院は2月3日より、電子処方箋の発行を開始しました。(歯科・救急室は電子処方箋運用対象外となります)
①理解・②協力のほど、よろしくお願いたします。



来院前AI問診の利用について

当院では、AIを活用した来院前問診を実施しております。お手持ちのスマートフォンやパソコンを用いて、下記リンクまたはQRコードから「来院前問診」にアクセスしていただき、3〜5分程度の質問に答えていただくことで、事前に問診を行うことができます。適切な診療のご案内及び待ち時間短縮のため、是非、ご利用ください。※入力いただいた項目は、診療目的のみ使用いたします。

《AI問診サイトURL》
<http://takedakenko.jp/aimonsin/>

※来院前に診療科の予約が必要になります。

※外科(肛門科)、精神科、産科、歯科、救急外来は除きます。



「脳卒中相談窓口」からのお知らせ

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ります。

当院では、左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)
Tel 0242(29)9898
※診療日の8時30分〜12時/13時〜17時



『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

あっという間に年度末ですね。学生時代は、1年間がここまで早く感じるようになるとは思わず、大人はおおげさな、なんて思っていたように思います。ふと、高校時代の恩師が卒業式で「慣れても狎れるな」と言っていたことを思い出しました。新入職員の頃は「慣れる」ことに一生懸命でしたが、いつの間にか時の流れに身をまかせて「狎れて」しまっている自分がいました。来月から新年度が始まるので、「慣れ」を意識して様々な経験をできるようにしたいと思います。 A.M

ふれai 3・4月号 VOL.189

《2025年3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

