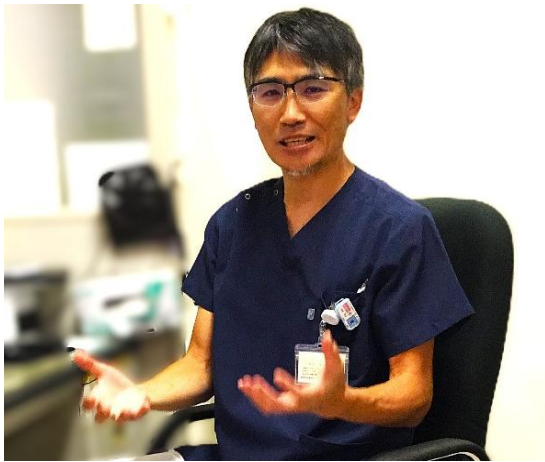


# つくし野だより

令和7年度 秋号 vol.14



- ◆【特集】病院からのメッセージ 片山外大 院長
- ◆【こんな症状ありませんか?】この秋、気をつけたいアレルギー疾患
- ◆【着任挨拶】内科診療部長 竹森一司 医師
- ◆【栄養だより】季節の変わり目に免疫を高める食事
- ◆ つくし野病院からのお知らせ



一つくし野病院の果たすべき役割について

医療制度が成熟するにつれ、病院間での役割分担がはっきりするようになってきました。その中でも当院は、疾患の初期（急性期）から身体機能が回復する時期（回復期）まで、比較的幅広い病状の段階に対応する機能を持っています。

ありふれた疾患に対する一般診療、詳しい知識や経験が必要な専門診療、早急な対応が必要な救急診療、病気の早期発見のための予防医学など、地域の皆様の健康と生活を支えるような医療の提供を心掛けています。

一つくし野病院の取り組みについて

必要時に専門性の高い病院にスムーズに紹介したり、かかりつけにされているクリニックと十分な情報共有が行えるよう、地域連携部の人員を拡充しています。

また病院入口すぐの場所に相談窓口を整備しましたので、お気軽にご利用ください。健康・生活面での困りごとを解決する手助けとなれば幸いです。

最近、河合地区、森田地区の地域活性化のイベントに協力するよう取り組んでいます。何度か公民館に声をおかけしているうちに、少しずつイベント関連のご案内を頂けるようになってきました。

今後の一つくし野病院の目指す姿とは

まずは福井市北部で生活される皆様にとって、健康不安のあるときには安心して頼って頂ける病院でありたいと思います。

また職員にとっても医療について真剣に向き合う場でありながら、働きやすく活気のある職場であるよう、環境づくりをしていきたいと思っています。

地域に向けて開かれた病院を目指して、今後も取り組みを進めて参ります。

～こんな症状ありませんか？～ この秋、気をつけたいアレルギー疾患

- くしゃみ、鼻水、鼻づまり
- 目のかゆみ、充血
- のどのイガイガ、咳
- 皮膚のかゆみ、発疹



春だけでなく、秋もアレルギー疾患に注意が必要な季節です。朝晩の冷え込みが増し、体調を崩したと感じる方が多くなります。上記のようなアレルギー症状でお困りの方は、耳鼻咽喉科を受診してください。

秋のアレルギーの原因



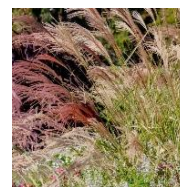
ブタクサ



ヨモギ



カナムグラ



ススキ



ダニ

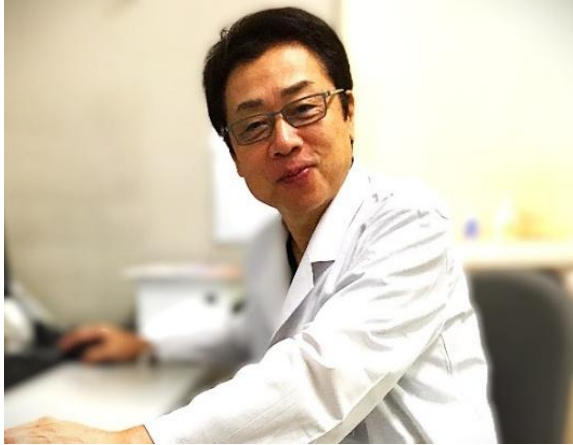


ハウスダスト

## ～着任挨拶～

内科診療部長 竹森一司 医師

－ 専門分野 －  
循環器内科（心不全・不整脈）



2025年10月よりつくし野病院で勤務させていただくことになりました。出身は石川県ですが、福井県で働くのは3回目になります。何よりもまず大好きな福井に戻ってこられて非常に幸せです。

これまでは主に循環器内科、とくにカテーテルや薬物を使った不整脈の治療に携わってまいりましたが、将来はこの福井で総合内科医として自立していければと考えております。救急医療から回復期医療にわたる幅広い期間の診療を展開している当院は、総合内科医として研鑽を積んでいかなければならない私にとって、まさに格好の働き場所と言えます。今後は総合内科医の技量を磨きながら、自分の得意とする心不全や不整脈診療を通して多くの方々に喜んでもらえたらこの上ない幸せでございます。

## ～栄養だより～ 季節の変わり目に免疫を高める食事

季節が移り変わる時期は、気温や湿度の変化に体がついていけず、体調を崩しやすくなります。なんとなく疲れが取れない、風邪をひきやすい…そんな不調の原因は、免疫力の低下かもしれません。実は、日々の食事を少し意識するだけで、免疫力を高めることができるんです。体の内側から元気を育てて、ゆらぎの季節を健やかに乗り切りましょう。

まずは、1日3回、きちんと食事をとることが基本です。バランスの良い食事とは、主食（ご飯・パン・麺などの穀類）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）、副菜（野菜・芋・海藻・きのこなど）を組み合わせ、栄養をまんべんなく摂ることを指します。

中でも、免疫細胞の材料となる「良質なたんぱく質」はとても大切です。肉や魚、卵、大豆製品、乳製品などを意識して取り入れてみてください。

また、ビタミンA・C・Eには「抗酸化作用」があり、免疫力を高める働きがあるとされています。緑黄色野菜や果物、ナッツ類などを食卓に添えることで、自然と取り入れることができます。

さらに、「腸内環境を整える」ことも免疫力アップには欠かせません。食物繊維が豊富な野菜やきのこ、海藻類を積極的に食べるほか、納豆や味噌、ヨーグルトなどの発酵食品もおすすめです。腸が元気になると、体全体の調子も整ってきます。

### 良質なたんぱく質



### 抗酸化作用のある食べ物



### 腸内環境を整える食べ物



## つくし野病院からのお知らせ

### ・ワクチン接種のご案内

11月1日よりインフルエンザ、新型コロナウイルスに対するワクチン接種が始まります。感染対策としてご検討ください。

### ・マイナ保険証について

2024年12月2日以降は、従来の健康保険証は新たに発行されず、マイナ保険証を基本とする運用に移行されました。マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方は、取得・登録をお願い致します。

マイナ保険証には、以下のようなメリットがあります。また、安全性対策も十分に行われている旨が厚労省によってアナウンスされています。

- ・データに基づくより良い医療が受けられる
- ・手続きなしで高額療養費制度を利用できる
- ・確定申告時に医療費控除を簡単に受けられる

マイナンバーカードをお持ちでない方は、有効期限内の保険証または、「資格確認書」を受付にご提示ください。

### ・売店 COCOROのご案内

「COCORO」では、彩り豊かなお弁当、各種菓子類やインスタント食品などを取り揃えております。

また、季節の新鮮野菜も人気の商品となっております。皆さまのご来店を心よりお待ちしております。



### ・つくし野だより冬号：2026年1月上旬発刊予定

## つくし野病院 アクセスマップ

〒910-0102

福井市川合鷺塚町 49-6-1

TEL 0776-55-1800

### 診療時間

午前診 8:50～12:00

午後診 14:00～17:30

夕 診 17:30～18:30

### 診療科

外科・消化器外科、内科・循環器内科、  
整形外科、呼吸器・呼吸器外科、眼科、  
耳鼻科、消化器内科、リハビリテーション科



病院ホームページ  
QRコード