

こころ

第18号
2012年10月発行



CONTENTS

私の趣味 大切な仲間達との出会い ～「テニス部運営」を通じて～	2	協力企業紹介 「株式会社 光洋」(売店・レストラン)	16
診療科紹介 循環器内科	4	外来診察予定表	17
薬剤局「予防接種に行きましょう」	6	病気の自己管理に関する講座のお知らせ	20
栄養局・食のこぼれ話「戻り鰹」	8	
ナースのポケット 人生の楽しみ ～3つの「う」～	9		
医療技術局「悲願達成」	10		
研修医のページ 主治医の背中～患者として、医師として～	12	「がん相談窓口」のご案内	7
ハーモニーこうちからのお便り	14	医療相談のご案内	11
表紙写真について	15	看護相談についてのお知らせ	11
		セカンドオピニオン相談外来のご案内	13



大切な仲間達との出会い ～「テニス部運営」を通じて～

薬剤局 川田 敬

高知医療センターにはいくつかのスポーツあるいは文化系サークルがあるのをご存じでしょうか？フットサル、バドミントン、釣り、華道など・・・中でも高知医療センターでは密かにテニスブームとなっています。

高知医療センターにはテニス部なるものが存在し、毎週金曜日 19 時から 2 時間、東部運動公園で夜な夜な練習を行なっています。その活動は練習のみではなく、一般大会にも参加しています。今年 7 月に行なわれた大会では当院テニス部から 12 組 (24 名) が出場しました。半ば熱中症になりながらも初級クラス・ビギナークラスで優勝や準優勝を果たすなど優秀な成績を納めました。また、昨年開催されたテニス部主催の大会「第 2 回森本杯」では約 100 名に参加いただくなど、その活動は広がりを見せています。

さらにイベント（飲み会？）も多く、春はお花見、夏は夏合宿、冬は忘年会など何かにつけてイベントが開催されています。私はこのテニス部の部長として多くの方々の支援を受けながらテニス部の運営に携わらせていただいています。今回、「テニス部運営」を私の趣味と言っていいかわかりませんが、テニス部の活動を通じてテニスが持つ魅力を紹介したいと思います。

テニス部は組合の援助を受け活動を行なっているサークルの一つで、「他職種の交流」を目的とし 2008 年 5 月に誕生しました。同じ病院で働いて、あえて交流の場を持つ必要はないだろうと思うかも

しれませんが、規模の大きい病院ですと職員数も多いため業務を通じて交流を持てる人数には限りがあります。さらに職種が違えば長年働いていても話したことがない方もいます。また働く時間が不規則な病院勤務者は病院以外の人間関係も希薄になりがちです。そこでテニスを通じて様々な方と交流し、知見を深めようと、有志を募りテニス部を創設することとなりました。当初は数名のみの参加でしたが年々参加人数も増え、今では 40 名ほどとなり大会を主催できるほどのサークルとなりました。参加職種も医師、看護師を初め薬剤師や放射線技師、作業療法士など多くの職種の方に参加いただいています。また医療センターばかりでなく、他の病院や病院以外の方にも参加いただき、テニスを通じて様々な情報交換を行なっています。

テニスの魅力の一つとして、テニスを通じて知り合うと社会的地位（職場での立場）とは関係なく老





いも若きも交えて友情を深めることができます。一緒に一つのボールを追いかけて、打ち合うことで言葉はなくても気持ちが通じ合えるのです。またテニスという共通の話題があることでテニス以外の場面でも会話が弾みます。また部署の垣根を越えて知り合うことで職場においても良好なコミュニケーションが築け、仕事をする上でもやりやすくなっています。さらにテニス部は毎年カップル誕生しており、今までに3組の方が結婚しており、さらに来年はもう一組のカップルがゴールインすると聞いています。

個人的に私がテニスに魅力を感じる場所は、今まで出来なかったことの原因を分析し、目標を設定し、それに向けて努力すること、そしてその結果、今まで出来なかったことが出来るようになったその瞬間、大きな喜びを感じます。テニスはある一定のレベルまではすぐに上手くなるのですが、試合に勝つようになるための技術を身につけるには長い時間がかかります。また技術だけでなく絶え間なく動き続ける体力や相手の力量を見分ける分析力、冷静にゲームを進める精神力や有効な作戦を選ぶ判断力など一筋縄では身につかないことばかりです。ゆえにテニスは面白いと感じます。これは仕事にも通じる場所があると思います。課題を克服するために問題点を分析し、自分なりの目標を設定し、行動し、その評価を行っていく。この一連の流れはテニスが上達する方法と同じです。こういった習慣を体験できることもテニス（スポーツ）の魅力な

のではないのでしょうか。

8月25日には3回目となる夏合宿を行いました。お昼の1時から夕方5時まででテニスをし、その後みんなで温泉に入り、羽尾大釜荘という宿泊施設でバーベキューやスイカ割り、花火などを楽しみました。そこには普段の多忙な業務から離れ、職種や年齢関係なく、心から仲間たちとテニスやお酒を一緒に楽しみました。そんな時間を過ごしながらか、こんな仲間達に恵まれたことを感謝し今後も活動をしていきたいと改めて思いました。まとまりのない文章になってしまいましたが、やはりテニスなどの活動において最大の魅力はいろんな仲間との楽しい出会いができることだと心底感じています。多くの人と楽しい時間を共有する、これこそが人生の楽しみの一つだと思います。皆さんもぜひテニスをしてみませんか？



循環器内科

高知医療センター 循環器内科 科長 細木 信吾

■循環器内科とは

当科の対象疾患は、狭心症・心筋梗塞に代表される冠動脈の病気である虚血性心疾患、弁膜症・心筋症等による心不全、脈の異常を来す不整脈、大動脈解離・閉塞性動脈硬化症等の動脈疾患等です。循環器疾患は、急性心筋梗塞や急性大動脈解離に代表される命に関わる重篤な病気が多いため、24時間365日、循環器医師が院内に待機する態勢をとっています。

現在、循環器専門医、心血管インターベンション専門医、不整脈専門医、心エコー専門医、リハビリテーション専門医を含む7名のスタッフ、2名の後期研修医の総勢9名で日常循環器診療に当たっています。

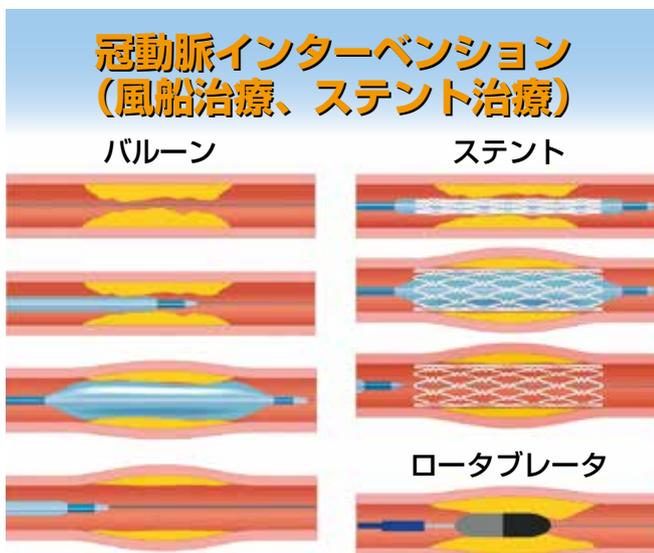
■循環器内科の取り組み

①緊急対応について：当循環器病センターは、高知県の「急性心筋梗塞治療センター」構想の中核

施設として位置づけられています。高知県の東西に長い地理的ハンディキャップをも当院の大きな特徴に変えることができたドクターヘリと循環器ダイレクト電話を駆使し広く救急患者を常に断らずに受け入れ、24時間いつでも迅速に心臓カテーテル検査・治療を含む高度な緊急医療を行います。急性心筋梗塞のみならず、大動脈疾患、重症心不全に対する緊急対応も万全です。

②心臓カテーテル検査・治療について：当院での心臓カテーテル検査は、手首の動脈から4フレンチ（直径約1.3mm）という非常に細い管（カテーテル）を用いて行います。細いカテーテルを用いることで、検査中・検査後の患者さんの負担を極力小さくしています。検査時間は概ね15分～30分程度です。カテーテル検査室から病棟までは車いすで帰りますが、病棟では自由に歩くことができます。安全に検査を受けていただけることが分かっている患者さんには、日帰りでの心臓カテーテル検査が行えるようにシステムを準備しているところです。

本年、心臓カテーテル検査室は、大幅にリニューアル



突然の持続する胸痛がステント治療で完全に治りました。

高知医療センター循環器内科 心臓カテーテル検査・治療数

	2008	2009	2010	2011	2012.8月(年間予測数)	
冠動脈造影	826	808	768	877	644	(966)
冠動脈インターベンション	318	300	313	308	241	(362)
カテーテルアブレーション	69	57	39	43	32	(48)
恒久式ペースメーカー	73	81	60	70	38	(57)
植え込み型除細動器	12	16	9	15	1	(2)
両心室ペーシング	14	10	6	6	4	(6)

アルを行いました。最新のフィリップス社製 56 インチモニター付きフラットパネルバイプレーン装置、ボタンで投与スピード・量が調節できる自動造影剤注入器を導入し、得られる画像が鮮明になったのみならず、被爆軽減、使用造影剤量減量によって、検査自体の質が向上しています。また、患者さんにとっては、検査室への出入り時や、手首・足の付け根からの検査準備時は、検査室の奥にいるスタッフの目も気になるものです。今回の改良で、検査室と操作室を区切る大きなガラス窓に、可変式遮光ガラスを採用しました。患者さんの出入り時や、検査準備時は、スイッチ一つで室外のスタッフからも見えないようにすることで、患者さんのプライバシーにも最大限の配慮を配っています。

心臓カテーテル治療については、毎年約 300 ～ 350 例の冠動脈インターベンション（ステント留置術、バルーン血管形成術、ロータブレータ等）を行っています。体のエンジンとも言うべき心臓を動かしている冠動脈の病気を、体を切ることなくカテーテルという細い管で治す治療法です。血管内超音波（IVUS）、光干渉断層撮影（OCT）、心筋血流量予備比（FFR）という新しい道具による冠動脈の画像・機能的評価や、日々進化する高度な心臓カテーテル技術を駆使し、急性心筋梗塞、不安定狭心症、労作性狭心症や最も難しいカテーテル治療とされる慢性完全閉塞病変に対しても積極的に治療を実践しています。

現在の治療件数は決して多いとは言えませんが、心臓カテーテル検査・治療レベルは、四国トップクラスであると自負しています。

③不整脈治療について：不整脈に対する電気生理学的検査、電気的心筋焼灼術（カテーテルアブレーション）というカテーテルを用いた詳細な検査、治療を、四国で最も早くから実施しています。年間約 40 ～ 60 例施行している電気的心筋焼灼術による根治術は、症状は勿論、お薬からも解放されることが大きなメリットです。また、徐脈（ゆっくりな脈）に対する恒久的ペースメーカー移植術、生命を脅かす危険な頻脈に対する植え込み型除細動器（ICD）移植術、重症心不全に対する両心室ペーシング（心臓再同期療法）も積極的に行っています。

④病診連携について：自治体病院として、高知県全体の循環器診療を向上させていくためには病診連携が非常に重要と考えています。当科は現在、安芸郡医師会とタイアップし、『こうち東部循環器アライアンス』という地域の診療所・病院との定期的なカンファレンスを行っています。幅広い循環器診療知識を共有しながらお互いの顔が見える信頼関係を構築することで、患者さんの健康のために強力な病診連携を進めていくことを目的としています。地域の診療所で疾患を予防（1次予防）、早期に発見し、困った場合はいつでも遠慮なく当院に紹介いただき、当院で治療後は地域に速やかに帰り、引き続きの治療（2次予防）を受けることができるシステムを構築しています。

県民の皆様に対しては、日常診療以外に、『あおぞら講演会』という公開講座を行っています。これは、地域の皆様の要望に応じ、循環器疾患に関すること及びその予防と治療方法等について当科の医師が講演を行うものです。詳しくは当院ホームページをご参照ください。

■最後に

高知医療センター循環器内科は、優秀な心臓血管外科チームやコメディカルスタッフとともに、高度な最先端循環器治療を実践し、病診連携を通して地域完結型医療を実現しています。高知県民の命の「最後の砦」の自覚の元、「全ては患者さまのために」を基本理念に、大地にしっかり根を張る大木（たいぼく）のように常に安心感のある医療をこれからも提供していきます。

予防接種に行きましょう

薬剤局 市川 知加子

みなさんは、最近、いつ予防接種を受けましたか？「インフルエンザの予防接種なら毎年受けているよ」と言われる方もいれば、ここ何年も受けていない方もおられると思います。今回、薬剤局からは予防接種についての話をさせてもらいたいと思います。

そもそも、予防接種（ワクチン）とは、インフルエンザや日本脳炎のような感染症の原因となるウイルスや細菌から毒性を弱めて作られた薬品です。これを体に接種して、その病気に対する免疫（抵抗力）をつくり病気を予防することを目的としています。

18世紀の医師ジェンナーが、人間に牛痘ワクチンを接種することで、天然痘への感染を防いだ事が人類最初の予防接種といわれています。

ワクチンはその作り方により、生ワクチン、不活化ワクチンとトキソイド（不活化に含めることもある）に分けられます。生ワクチンは病原性を弱めているが生きてウイルスや細菌を使って作ったもので、免疫獲得力が強く免疫持続時間も長いですが、副反応（副作用）の可能性があります。不活化ワクチンはウイルスや細菌を殺し抵抗力をつくるのに必要な成分を取り出して作り、副反応は少ないが、免疫持続時間が短く複数回の接種が必要です。トキシ

イドは細菌が産出する毒素から作り、人体に毒素への抗体を作らせるものです。

生ワクチンには生ポリオ、BCG、MR、麻しん、風しん、おたふくかぜ、水痘など、不活化ワクチン（トキソイド含む）には インフルエンザ、不活化ポリオ、ジフテリア、百日咳、破傷風、肺炎球菌、日本脳炎、H i b、B型肝炎、子宮けいがんなどのワクチンがあげられます。

2種以上のワクチンを接種する場合には、通常不活化ワクチンの場合は、6日以上の間隔を空ければ次のワクチンを接種できますが、生ワクチン接種の場合は27日以上間隔が必要となります。下の表に例を示しました。

今年9月から日本で単独の不活化ポリオが導入されました。これまでは生ポリオワクチンのみでしたが、どう違うのでしょうか？先述のように、生ワクチンは病原性を弱めてつくったものなので、ポリオにかかった時とほぼ同じ仕組みで強い免疫ができます。免疫をつくる力が優れている一方で、非常にまれですがポリオにかかった時と同じ症状（麻痺など）が出ることもあり、問題となっていました。これを改善するため不活化したポリオが導入されたわけで

予防接種の接種間隔一覧表

下記の期間が過ぎないと他の種類の予防接種を受けられません。

日本脳炎、百日せき、ジフテリア、破傷風、インフルエンザ、ヒブ、肺炎球菌、子宮頸がん予防、不活化ポリオ、B型肝炎

6日
→
あける

生ポリオ、BCG、麻しん、風しん、おたふくかぜ、水ぼうそう、ロタウイルス

27日
→
あける

あとから受ける
他の種類の
予防接種

す。また11月の導入を目指して4種混合ワクチン(ジフテリア・百日咳・破傷風・不活化ポリオ：DPT-I P V)の準備が進められています。1回でまとめて接種できることで少し楽になりますが、接種に際してはかかりつけの医師に相談してスケジュールの調整をしてください。

また、現状では頻回の接種が困難なこともあるため、日本小児科学会では可能な予防接種を同時接種することを推奨しています。

小児だけでなく、成人の方へも予防接種が進められている感染症に風しんがあります。新聞などでご存じの方も多いと思いますが、今年の風しん患者数は大都市を中心に多く、過去5年ではじめて1,000例を超え、今年の8月29日現在で1,333例となりました。これは昨年の同時期と比較して4.4倍、また昨年1年間の報告数の3.6倍です。患者は男性が女性より3倍ほど多く、年齢では20歳以上が8割以上をしめています。特に注意が必要な点として妊娠中、特に妊娠初期の女性が風しんにかかると、胎児が風しんウイルスに感染し、難聴、心疾患、白内

障、そして精神や身体の発達の遅れ等の障害をもった赤ちゃんが生まれる可能性があります。今後妊娠を希望する場合、その家族も含めて、風しんにかかったことがなく風しんの予防接種をうけていなければ(不明な人も)、積極的に風しんのワクチン接種を受けることをおすすめします。

また、インフルエンザワクチンも特に高齢の方には毎年接種していただきたいワクチンの一つです。流行性感冒にかからなくするためではなく、かかった時に病状が悪くならないようにするためのワクチンですので、普通の風邪と同じようにマスク、手洗い、うがいで予防もしてください。接種してから効き目が出るまで3週間くらいかかるので、早めの接種をおすすめします。

最後に、予防接種をうける時は体調のよい日を選んで行きましょう。また、接種を受けたあと30分間は、万一の急な副反応に備えてその場でしばらく様子を見るか、医師とすぐに連絡をとれるようにしておきましょう。

「がん相談窓口」のご案内

「がん」と診断されたら・・・もって行き場のない不安、絶望感、検査への恐怖感に襲われ、どこの医療機関にかかったらいいのか、どんな治療を選択したらいいのか、治療の苦しさ、効果に対する不安、そして再発の恐怖に悩まされていることでしょうか。そしてがん患者の身内として、患者さんにどのような関わり合い方を持ったらいいのか・・・など、「がん」と闘うにあたりさまざまな困難にぶつかり、悩み、苦しみを抱えていることでしょうか。

高知医療センターでは、このような皆さまのがんに関する悩み、不安、恐怖感、疑問などのご相談を受けることができるよう、「がん相談支援窓口」を設置いたしました。

ご相談を希望される方は、当院の患者さんやご家族に限定しておりません。また、相談は無料ですのでお気軽にご相談ください。

相談窓口 まごころ窓口「がん相談窓口」
TEL: 088 (837) 6777

電話でのご相談 TEL: 088 (837) 3000
「がん相談窓口担当者」をお呼びください。

相談時間 月～金曜日 9:00～16:00
(祝日、年末・年始を除く)

※混み合っている場合には、お待ちいただくか、予約をして後日おいでいただくこととなりますので、ご了承ください。



「秋」といえば何を連想するでしょうか？

読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋…などさまざまなイメージがあると思います。私はなんといっても、やはり「食欲の秋」です。

秋は栗やさつまいも、秋刀魚や鮭など旬の食材がたくさんあります。その中でも、高知の秋の味覚といえば、やはり「戻り鰹」です。鰹は一般的に初鰹がよく知られていますが、高知では戻り鰹も有名です。春に黒潮ののって太平洋を北上する時期に漁獲されたものを「初鰹」、秋に南下してきたところを漁獲されたものを「戻り鰹」と呼びます。この戻り鰹は初鰹とは違い、北の海でエサをたくさん食べているため体は大きく、栄養を蓄えてしっかりと脂がのっているのが特徴です。

さて栄養成分ですが、鰹は良質なたんぱく源であり、可食部 100g あたりのたんぱく質含有量は戻り鰹で 25g です。他の魚のたんぱく質含有量（可食部 100g あたり）と比べてみると、マグロ:22.8g、サバ・アジ:20.7g、マイワシ:19.8g であり、鰹が魚類の中でも高たんぱく質であることがわかります。また血合肉にはビタミン・ミネラルが豊富で、特にビタミン B₁ や B₂、ビタミン D が多く含まれています。その他に鉄分も多く含まれ、貧血の方にもぜひおすすめの食材です。脂質はというと、初鰹は可食部 100g あたり 0.5g ですが、戻り鰹では 6.2g もあり、脂がたくさんのものであることがわかります。脂質の成分には、DHA(ドコサヘキサエン酸)や EPA(エイコサペンタエン酸)といった不飽和脂肪酸が多く含まれています。DHA は、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、逆に善玉コレステロールを増やすため、動脈硬化の予防や改善、脳卒中や高血圧など生活習慣病の予防に効果があり、さら

に、脳を活性化させる働きを持つと言われていきます。EPA は、血液を固まりにくくする作用があり、血液をサラサラにして血栓予防が期待できます。その他に、鰹はイノシン酸という成分を多く含んでいます。鰹はマグロと同様、休まず泳ぎ続ける魚であるため、大量の ATP(アデノシン三リン酸)と呼ばれるエネルギーを蓄えていて、これが分解されるとイノシン酸になります。このイノシン酸はかつお節の旨味成分であり、日本料理のだしとしてよく使われ、日本人には古くから親しまれてきました。

「戻り鰹」

ところで、鰹の食べ方といえば、「たたき」が有名です。高知では薫焼きたたきが一般的ですが、全国的にも高知の薫焼きが有名になってきています。たたきは皮目を高温で焼くことにより、鰹の旨味をぎゅっと閉じ込めます。そして青ねぎや玉ねぎ、ショウガ、ニンニクなどたっぷりの薬味を添えて食べると生臭みを感じることなく食べることができます。私の家では、たくさんの薬味と一緒にゆずポン酢や、粗塩で塩たたきにして食べています。また、たたきが残ってしまった時や普段と違う食べ方をしたい時におすすめなのが、鰹のフライです。作り方は、まず鰹のたたきをたたきのタレに漬けておきます。次にたたきの水気を切り、紫蘇と梅肉を挟み、衣をつけて揚げれば完成です。梅肉によってさっぱりとした味付けになり、ひと味違った鰹料理が楽しめます。

栄養たっぷり、味も良い戻り鰹ですが、腎臓病などでたんぱく質制限をされている方は量に注意して下さい。

天高く馬肥ゆる秋、過ぎたるは猶及ばざるが如しです。量やバランスに気をつけて旬の食材を楽しみましょう！

栄養局

管理栄養士

安田

春奈



人生の楽しみ ～3つの「う」～

脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 久保 光恵



私は人生で3つの「う」を何回味わえるか楽しみにしています。3つの「う」とは「うれしい」「うっとり」「うきうき」です。私は今年脳卒中リハビリテーション看護認定看護師を取得し、日々脳卒中または脳外科患者さんと接しています。脳外科患者さんと接していると、この「うれしい」がたびたび味わえます。

人が日常生活を送る上で必要な機能は、自分を認識し周囲に関心や注意を向け判断する脳機能と、姿勢を保持したり移動する運動機能が必要です。脳卒中にはある日突然発症し、この脳機能と運動機能の両方が障害されます。患者さんはからだの片側が動かなくなったり、また喋れなくなったりすると、まさか自分がこんな病気になるとは思わなかったと、パニック状態や、うつ状態や、自暴自棄になります。実際身の回りがグチャグチャになるとともに、気持ちまでグチャグチャになります。そういった患者さんに対しナースは、現実を受け入れ、前向きに生きていけるように援助をします。

脳卒中発症の急性期では脳圧亢進の悪化の危険性が高いため、安静臥床が必要になります。しかし安静臥床が続くと重力の負荷が身体にかからないため、循環器系、呼吸器系、筋骨格系の重力に拮抗する調整能力が低下し、廃用症候群が生じます。従って、急性期の看護には患者の病態をアセスメントしながら、慎重にかつ大胆に生活行動を拡大していく必要があります。

特に臥床状態から座位を取ったとき、患者さんは視野が広がり、辺りを見回します。私は初めて車椅子に移乗したとき、できるかぎりリクライニング車椅子に移乗し洗髪をするようにしています。すると患者さんはすっきりと目が覚めたような表情をして見当識が戻ってきます。「目が覚めた!？」と声をかけてこちらまでうれしくなります。

また大脳が損傷することで咳反射や嚥下反射が低

下します。嚥下機能が失われることが多く、脳卒中急性期では嚥下テストを行ってから経口摂取を開始します。私は経口摂取が開始されたら早々に、はれやかラウンジでコーヒーを飲むことをすすめています。特に発症前コーヒーが好きだった患者さんは、コーヒーを飲むと、はぁ～っと大きく息を吐き出して肩の力が抜けたようになり、私までリラックスできます。患者さんは、はれやかラウンジでコーヒーを飲むことがリハビリの励みにもなっています。

脳卒中リハビリテーション認定看護師は、そんな患者さんへの看護の実践及び援助をする看護師に対しての、指導・相談を行います。できるだけ早い離床のタイミングを失わず、これからも患者さんとともに「うれしい」機会を多く味わっていきたいです。

2つ目の「う」の「うっとり」はもっぱら、食で味わっています。名古屋の松坂屋 10F にあるひつまぶしの蓬莱軒で、あじさいが添えられ氷をはった柀に、ガラスのとっくりに入って冷やされた冷酒をのみながらひつまぶしを味わったときは「うっとり」でした。

写真は、去年、実習先の徳島大学病院の「舞連」チームに入れていただいて、阿波踊りに参加し、「うきうき」を味わったときのものです。

最近元来の「うっかり」を味わう機会がどんどん増えている今日この頃ですが、できるだけ少なくして、楽しい方の3つの「う」を多く味わえる人生にしたい。



悲願達成

リハビリテーション部 理学療法士 竹村 誠

今年の4月から医療技術局の組織再編により、リハビリテーション科から部へと変更になりました。平成17年2月の開院当初は理学療法士4名、歯科衛生士2名体制からスタートし、平成24年4月には理学療法士7名・言語聴覚士1名・歯科衛生士2名で日々業務を行っております。

開院当初の体制からは、理学療法士3名及び言語聴覚士1名増員されましたが、リハビリ処方件数が開院当初の900件から現在（平成23年度）では2000件へと倍増しております。そのため、全ての患者さんに十分なリハビリが出来ず、内外から指摘を頂いてきました。

そういった中、今年ようやく作業療法士の採用試験が実施される運びとなりました。来年度からは病気や怪我で手が不自由な患者さんに対して、自助具の作製や日常生活での作業活動の訓練や指導などが可能となりそうです。



開院当初からのリハビリテーション部の悲願は、リハビリ3職種（理学・作業・言語）が専門性を発揮し早期離床・退院を目指す事です。また、他職種との連携をより深め、患者さんやご家族の希望に添う充実したリハビリテーションが提供できるよう努めて参ります。

リハビリテーション部では、医療センターの「ロゴマーク」のように心と心の繋がり、すなわち、人と人の繋がりを大事にをモットーに心がけています。



最後に今年採用された言語聴覚士の紹介をさせていただきます。

今年度より医療センターで働かせていただくことになりました、言語聴覚士の池亜里沙（いけありさ）と申します。私は一昨年、臨時職員としてこの医療センターで勤務させていただいていました。新卒で開設ということもあり、不安なこともたくさんありましたが、リハスタッフの皆さんをはじめ他職種の方々に支えて頂き、色々な事を勉強することができました。システム作りや物品を揃える作業など、1からのスタートでしたが、同期のみんなが経験していないことを知ることができました。私にとって本当に貴重な1年間でした。

そして今年、また帰ってくる事ができて本当に嬉しく思います。他職種の方々が温かく迎え入れて下さったことで、言語聴覚士という存在も認めてもらえたような気がしました。言語聴覚士という職種は国家資格化されて間もないこともあり、その名前

は知られていても、業務内容まで知られていることは未だに少ないのが現状です。

言語聴覚士は主に“コミュニケーション障害”を対象にリハビリを行うスタッフです。「聴く・話す・読む・書く」能力に問題がある方（失語症）、発声や発音が困難な方（音声障害、構音障害）、食べる機能に問題がある方（嚥下障害）など、多岐に渡って介入しています。コミュニケーションを専門にしている者として、患者さんの心に寄り添い、少しでも思いを引き出し伝えることができるよう日々奮闘しています。誠意を持って患者さんと接し、自分のやるべきことを行っていれば、少しずつでも言語聴覚士という職種を知ってもらえると信じ、これからも頑張っていきたいと思っています。

最後に、私の自己紹介を少しさせていただきたいと思います。高知リハビリテーション言語療法科10期生、現在24歳です。趣味は旅行や散歩、ライブに行くことです。特技は小学校1年生から習っているジャズダンスです。高校生くらいからよさこいのインストラクターもさせていただいています。好きなことをする時間を大切に、心を穏やかに保つ

ことで日々の業務も笑顔で頑張ることができます。そして、そういった環境を作ってくださいる職場の方々にも感謝しています。これからもどうぞよろしくお願いいたします。



医療相談のご案内

病院にて治療、療養中の患者さんやご家族の方、またこれから受診なさる方々が安心して治療に専念出来るようソーシャルワーカーが様々な問題について、共に考え解決へ向けてのお手伝いをしております。

- 医療費等の経済的な問題
- 公費負担医療、福祉制度等の情報と利用について（難病助成制度、身体障害者手帳、障害年金等）
- 療養上の不安、心配事等
- 介護保険に関する事
- 退院後の生活相談、福祉サービスの紹介
- 転院先の病院や福祉施設の紹介

※相談は無料
※相談内容についての
秘密は守ります

【場所】 1階 まごころ窓口

【時間】 午前8時30分～午後5時15分
病院の休診日はお休み

【お問い合わせ】 TEL 088-837-3000（代表）内線2186

看護相談についてのお知らせ

看護相談は下記の日程・時間で行っております。
ご相談のある方は、総合受付1番の看護相談窓口まで。
または、下記電話番号へお電話ください。

【窓口】 看護相談窓口

【曜日】 毎週 月～金曜日

【時間】 午前9時～午後5時

【お問い合わせ】 TEL 088-837-3000



お気軽に
ご相談ください

主治医の背中 ～患者として、医師として～

研修医 宮原 宏幸

先日、同期の友達とサーフィンに行った。ある看護師さんに「先生、高知にサーフィンしに来たとか言わんとってよ」とか言われたのを思い出しながら。インストラクターに教えてもらったことといえば、最初は波が腰の辺りまで来るところでサーフボードを波と垂直に海岸へ向けて、乗ろうとする波が来たらサーフボードに胸をつけるようにして乗り、波が近づいてきたらパドリング（手で水をかくこと）をして波に乗り勢いづいたところで立ち上がるというもの。あとは体で覚えろというわけである。言っていることは分からなくはない。が、「言うは易し、行うは難し」である。サーフボードに乗って左右どちらかに傾かないようにするのは意外と難しく、波が過ぎてから次の波が来るまでにバランスをとらなければならないからもたもたしてもいられない。また、波は一つ一つが大きさや強さ、方向も異なり、真後ろから来る波を待っていたら横から来た波にのまれることもあれば、期待していた波が意外と弱く、上手く乗れないということもしばしばあった。立ち上がるころまでいってもなかなかバランスが取れず、何度も海に落ちた。因みに、このタイミングで落ちるのは最悪で、波にしばらくもまれた後、ようやく海面に顔を出してみると、サーフボードが自分よりも沖に浮かんでいたりする。サーフボードはヒモで足と結んでいるから遠くへはいかないが、次に来る波とともに自分の方に向かってくるから、よけ損ねると文字通り結構痛い目に遭う。その日はそんなこんなでみんな満身創痍になった。「同期の友達

と馬鹿なことをするのも大切」とか言われたことを思い出すのは決まってこういう時である。

いつから自分が医師を志すようになったのかはあまり覚えていない。ただ、4ヶ月ほど入院した後に「今度のゴールデンウィークに外泊してもいいよ。」と言われたのは今でも覚えている。「ガイハク?」。当時7歳だった自分は最初、言葉の意味がよく分からなかったが、その後事あるごとに主治医の先生に外泊をせがむようになった。主治医の先生、ひいては医師というものに好感を持って意識するようになったのはこの頃からであり、思えば何となくでも医師になりたいと思い始めたのもこの頃かもしれない。

入院中は院内学級で机を並べて学んだ親友を亡くした。退院後も食事制限とか運動制限とか人混みの場所にはなるべく行かないようにするとか、それなりの制限はあった。病気は何度も再発を繰り返し、その度に学校を休むことも多かった。でも、それで不幸な人生を送ってきたかというところ、そういう思いは毛頭ない。自分と同じく小児科の慢性疾患病棟に入院していた子と友達になって一緒に院内学級に通ったり、遊んだり、三度の食事の時間も共にして、看護師さんや保母さん（当時入院した病院にはそういう子供の世話係のような人もいた）や先生もその輪に加わって家族のように暮らした入院中の思い出は今も大切にしている。

「この子の成長を考えると・・・」、「どうしても小児科医は成長を考えるから・・・」というのが当時の主治医の先生の口癖だった。外来通院となった後も確かに給食の時間とか体育の時間とか、ある程度の制限はあったが、できるだけ健康な子と同じようにということでもやらせてもらったことも多かった。医師を志した理由は、治療するということだけでなく、幅広い意味で成長を考える小児科医の限りなく



優しい眼差しが好きだからというところが大きい。

高知に来る前、小児科時代にお世話になった元主治医の先生の病院に挨拶に伺った。15年程お世話になった後、内科に転科になってからは2年ぶりだった。

「久しぶりやな。最近調子はどう？ネオーラル（薬の名前）は今どれぐらい飲んでるの？～略～ジュニア（初期研修医のこと）で高知に行くんやっただかな。もうどの科に進むか決めた？患者さんのことも大事やけど自分のことも大事にせんとあかんね。あとは勉強だけやなくていろんなことをしたら。同期の友達と馬鹿なことやったりするのも大事やで。」

高知に来て一人暮らしを始めて心に決めたことがある。「自分を大切にすること。医師になってからもう何十回も「お大事にしてください」と言った。ともすれば挨拶代わりに気軽に言ってしまう言葉であるが、自分を大切にすることは難しいことだと思う。医師としてその言葉の重みを実感するとともに、ようやく患者として何人もの先生にお世話になりながら今までやってきた自分というものを大切にしようと思えるようになった。これから、忙しいときに

は捨て身になることも多々あるだろう。それでもこの気持ちは捨てないつもりでいる。

不良患者として名の通っていた自分が今は医師として対岸に立ち、「自分を大切にすること」などと殊勝なことを言っていることに内心苦笑する思いもあるが、それと同時に医師を志してから長い年月を経て医師になった今、それなりに感慨もあるし思うことも多い。最近よく思うのが、医師として、患者さんのためにできることよりはできないことのほうがはるかに多いということである。現に、自分の病気も治ってはいない。でも、できることに限界があるからこそいっそう命の重みを実感できるし、医師－患者間での心の触れ合いを大切にしようと思える。それは必ずしも悪いことではないと思う。医師となった今、「病気を治して見せる！」という思いはあまり強くない。それよりは、少し肩の力を抜いて病気と共に生きる人を傍で支えたいという思いが強い。最近、「添う」という言葉がよく思い浮かぶ。言葉を交わしていくうちに心を通わせて信頼関係を深め、患者さん一人一人に対してその人に添ったことができるように苦心する添え木のような存在になりたいと思う。

セカンドオピニオン相談外来のご案内 ～全診療科がん相談～

セカンドオピニオンとは、当センター以外の医療機関で診察を受けられている患者さんを対象に、自らの治療に対して最良の方法を選択するうえでの参考意見を得るために、診療内容や治療法に関して当センターの専門家の意見・判断を聞こうとするものです。

相談時間および料金

- 1 完全予約制です。
- 2 自由診療で行われます。保険証は使えませんのでご注意ください。
(ただし、ご本人の確認を行いますので、保険証はお持ちください)
- 3 予約は、お申込みをいただいたのちに、担当する医師と患者さんのご都合を調整したうえで、相談日を当センターからご連絡いたします。
- 4 ご相談を担当する医師は、各診療科がん相談担当医師です。
- 5 お問い合わせや予約には料金はかかりません。キャンセルも可能です。
- 6 ご紹介いただいた主治医の先生へのご報告の作成費を含め、費用は次のとおりです。

1時間まで 10,500円(消費税込み)
以降30分毎に 5,250円(消費税込み)

7 ご連絡先

高知医療センター・まごころ窓口セカンドオピニオン相談外来担当

TEL 088-837-6777 FAX 088-837-6778

予約受付時間:月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

ハーモニー こうちからの お便り



山地 直子 高知医療センター病院ボランティアグループ「ハーモニーこうち」代表

皆さんこんにちは、高知医療センター病院ボランティアグループ『ハーモニーこうち』です。私たちは、緑のエプロンを着け、患者さんにより近い立場で、高知医療センターの医療チームの一員として患者さんのサポートをしています。活動の近況を紹介します。

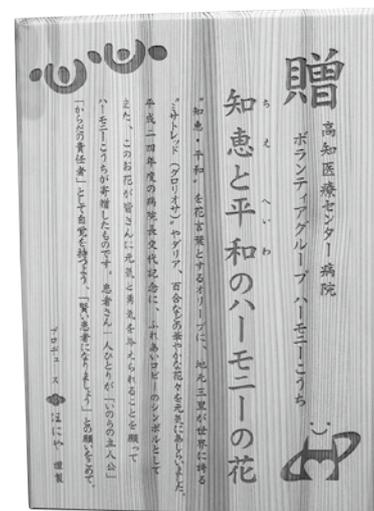
ふれあいロビー 新しい盛り花

高知医療センターが開院して8年。ずっと、1階ふれあいロビーで、患者さんや患者さんのご家族を見守り続け、安らぎの空間を演出してきた大きな盛り花があります。“患者さん目線”で病院づくりに参画してきたハーモニーこうちとしては、さすがに当初のあでやかさが失せ、もちろん造花ですから枯れるわけではありませんが、ふれあいロビーにふさわしい趣とは言いにくい状態になっていました。この医療センターを愛すればこそその苦言を言わせ

ていただくならば、その場所にふさわしいモノ、ふさわしいしつらえ、ふさわしい管理がなされていないと、全体が立派でも、利用する側からは、ほころびが見えてしまい全体が危うくも感じてしまうものです。これもそのひとつ。なんとかしなくては、と感じながらも、世間の目から赤字か黒字かをことさら厳しく問われ続けているなか、私たちから提案しても新しいものにはならないだろうと、この数年、遠慮しながら見てきました。

このような思いから、平成24年3月、病院長が交代することになったと急な知らせを受けた際、ハーモニーこうちは、堀見病院長と武田新病院長の交代を記念して、新しい盛り花を寄贈することに決めました。

盛り花のデザインは、クリスマスツリー製作など以前から親交のある“ほにや”の泉社長に相談。高知医療センターの理念や、ふれあいロビーの環境にふさわしく、地元の素材も活かしたデザインで



しつらえていただくことをお願いしました。

テーマは『知恵と平和のハーモニーの花』。患者さんの立場をちょっぴり前面に、「医者にかかる十か条」を意識して“賢い患者になりましょう”との応援メッセージも込めさせてもらいました。患者さんやご家族の皆さんに、安心と安らぎを感じていただき、なおかつ病気に立ち向かう知恵と勇気を奮い起こしていただけると嬉しいと思います。

ハーモニーこうちの会員一人ひとりも、この盛り花の存在が、さらに高知医療センターへの愛情を深めるきっかけになることと信じて、ボランティア活動も進めてまいります。

インターンシップ(企業実習)学生受入中

今年も高知工科大学よりインターンシップの学生さんたちを受け入れています。期間は、8月13日から9月24日まで。今年も10人の学生さん(全員男性)が、3グループに分かれて2週間づつハーモニーこうちの一員としてボランティア活動を行います。

彼らは、自分たちが勉強していることが、将来どのように仕事に活かせるか考えてみたい、あるいは、コミュニケーション能力を高めたいとの目標を持って、ハーモニーこうちのすべてのボランティアメニューを実践します。

まず、朝は病院正面玄関の花の水やりや清掃活動。終わればすぐ外来案内。正面玄関に立ち、高知医療



センターを訪れる皆さんを、さわやかな挨拶で迎えながら、サポートを必要とされる方に、お声がけをします。炎天下での畑仕事もあれば、外部からは見ることのできない部門の視察もあります。

「インターンシップ=企業実習」というだけあって、びっしり活動カリキュラムを組んでおり、結構ハードな毎日ですが、ここでのさまざまな体験が非常に有用だった、というのが参加した学生たちからの過去の評価です。

医療センターで若いボランティアを見かけたら、きっと高知工科大学の学生さんです。できれば「お疲れさん」のひと声で、背中を押してあげてください。

表紙写真について



シマウミスズメ

撮影地 大月町柏島 水深：7メートル

ハコフグの仲間で、伊豆より南の海ではよくみられる普通種です。体は固い外骨格で覆われており、横断面は五角形をしています。成長すると15センチほどの大きさになりますが、普段みられるのは5センチほどのサイズばかり。写真では大きさがわかりませんが、この子は親指くらいの大きさ。このサイズに遭遇することはめったにありません。ハコフグの仲間は成長とともに姿を変えるものも多いのですが、シマウミスズメは大人と同じ姿で、サイズダウンしただけでした。

撮影・文 福田 昇司
(リハビリテーション科科长)

株式会社光洋 (売店・レストラン)

株式会社 光洋 橋本 善晴

株式会社光洋は、昭和48年5月神奈川県横浜市に創立致しました。

いつまでもいつまでも、笑顔でいられる世の中をつくりたい……。光洋は創業以来、我が国唯一の大人用紙おむつ専門メーカーとして、人々の快適な介護生活(快護生活)の実現を目指して参りました。使う人、介護する人の身になって考え開発致しました「大人用紙おむつ(ディスパース)」をはじめとする多彩な製品群は、あらゆる介護の場で高い評価と信頼を頂くに至っております。これからのテーマとして、環境にやさしい省資源商品、コンパクトで肌に優しい商品などの研究開発を積極的にすすめております。

また、病院・福祉施設様にとっても大切である「生活」の分野においては売店の運営、「食」の分野においてはレストランの運営や給食業務の受託など、医療・福祉分野でのお役に立てることを常に考え実行しております。「ディスポーザブルグッズ企業」から「快適生活創造企業」へ転身し、病院・福祉施設様のベストパートナーであることを第一に考えて、医療・健康・福祉分野で日本一のヒューマン・ソリューションカンパニーを目指します。

今後とも、皆様のますますのご指導とお引き立てを、心よりお願い申し上げます。

【事業内容】

排泄ケア事業	大人用紙おむつの製造販売	我が国唯一の大人用紙おむつ専門メーカーとして、製造から販売そして回収までを一貫したシステムにしています。病院・施設様のプロユース向けに直接販売をしていますので、様々な現場の声をダイレクトに製品に反映させております。光洋のこうした『製品づくり』に対する情熱がこれら全ての製品に生かされています。
ショップサービス事業	売店 (コンビニエンスショップ) 自動販売機運営 ランドリー	病院・施設では、患者・入所者のアメニティや職員の福利厚生の実現が重視され、便利で快適に利用できるショップサービスが求められています。光洋は院内売店の豊富な実績を基に、「より充実した売店運営を」「売店運営に手間をかけられない」「スペースがない」等、病院・施設それぞれの要望に合った商品・サービスを提供しています。
フードサービス事業	レストラン 職員食堂 喫茶(カフェ) 焼きたてパン 給食委託業務	院内・施設内の給食サービスやレストランでは、安全で、健康に配慮した「楽しい食事」が望まれます。光洋は、病院・福祉施設に特化したフードサービスは勿論、快適な入院・入所生活のサポートや、職員をはじめとする利用者の満足向上に向けて日々取り組んでいます。

当社は、平成23年11月より、高知医療センターにて売店、レストランの運営をさせて頂いております。病院関係者様をはじめ、多くの売店利用者様に対しては非常に感謝しております。

今後も、高知医療センターを起点として、高知県内の事業拡大を行って参りたいと考えております。

当社は、高知医療センター様にマッチした、オンリーワンショップを目指しております。当然、当社

の特徴を生かした店舗運営を行っておりますが、今までになかった新しいサービスの導入や、ご要望があればメニューや品揃えに反映していきたいと考えております。

今後とも病院様やご利用者様からのご意見を頂きながら、よりよい店舗づくりを行ってまいりたいと考えております。

【売店 グリーンリーブスモール】

営業時間 24時間営業
・焼きたてパンの販売
・医療材料相談員の配置
・商品の取り寄せサービス(ご要望により、一品からでもお取り寄せ致します。)

以上をはじめ、様々なサービスも行っております。

【レストラン ビアンモール】

営業時間 一般 11時～19時
職員 7時～20時
・職員様への弁当配達サービス

以上をはじめ、様々なサービスも行っております。

外来診察予定表

診療科	区分	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
総合診療科	午前	深田 順一 澤田 努	深田 順一 宮崎 聖也	伊東 秀樹 石川 忠則	谷木 利勝 宮崎 聖也	澤田 努 石川 忠則
	午後	澤田 努 石川 忠則	上村 由樹 宮崎 聖也	宮崎 聖也	上村 由樹 石川 忠則 〈禁煙〉 医師交代※1	石川 忠則
緩和ケア内科	午前	原 一平	原 一平	原 一平	原 一平	原 一平
	午後					

※1 月によって異なりますので、問い合わせください。

診療科	区分	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
消化器内科	午前	森田 雅範 山田 高義 根来 裕二	大西 知子 森下 佐織	山田 高義 宇賀 公宣	森田 雅範 森下 佐織	大西 知子 宇賀 公宣
	午後					
放射線療法科	午前	〈セカンドオピニオン相談〉 森田 荘二郎	森田 荘二郎	森田 荘二郎	森田 荘二郎	森田 荘二郎
腫瘍内科	午前		根来 裕二	根来 裕二	根来 裕二	根来 裕二
	午後		根来 裕二	根来 裕二	根来 裕二	根来 裕二
ペインクリニック科	午前	青野 寛	青野 寛	青野 寛	青野 寛	青野 寛
	午後	青野 寛		青野 寛		青野 寛
消化器外科・ 一般外科	午前	志摩 泰生 寺石 文則	谷木 利勝 西岡 豊	福井 康雄 志摩 泰生	中村 敏夫 岡林 雄大	渋谷 祐一 上月 章史
	午後	志摩 泰生 福井 康雄	村岡 玄哉 中村 敏夫	尾崎 和秀 藤原 聡史	西岡 豊 寺石 文則	住吉 辰郎
乳腺・ 甲状腺外科	午前	岡林 孝弘	尾崎 和秀			岡林 孝弘
	午後					
移植外科	午前		渋谷 祐一	渋谷 祐一		

診療科	区分	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
循環器内科	午前	尾原 義和	西本 美香 松三 博明	山本 克人 宮地 剛	佐原 伸二	細木 信吾
	午後	〈虚血外来〉※2 尾原 義和 〈不整脈〉 山本 克人	〈検診精査〉※2 山本 克人	〈ペースメーカー〉 医師交代 〈検診精査〉※2 山本 克人	〈検診精査〉※2 山本 克人	細木 信吾※4 〈ペースメーカー〉 医師交代
心臓血管外科	午前	籾 厚	岡部 学 三宅 陽一郎	大上 賢祐	田中 哲文	
	午後		岡部 学			
呼吸器内科	午前	浦田 知之 轟 貴史	浦田 知之	中島 猛 轟 貴史	寺澤 優代	浦田 知之 中島 猛
	午後		中島 猛※4			
呼吸器外科	午前		岡本 卓 中島 尊		岡本 卓 中島 尊	
	午後		岡林 孝弘 岡本 卓		中島 尊 中野 貴之	

※2 紹介患者さんのみ

※4 再診のみ

診療科	区分	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
血液内科・ 輸血科	午前	上村 由樹 町田 拓哉	今井 利	上村 由樹	今井 利	町田 拓哉
	午後		菅野 尚		深田 順一 菅野 尚	深田 順一
代謝・内分泌科	午前		丸吉 夏英			奥宮 清人※3
	午後			菅野 尚		丸吉 夏英
神経内科	午前				福井 直樹	森本 雅徳 岡田 憲二 安部倉 友
	午後					
脳神経外科	午前	森本 雅徳 福田 真紀			福井 直樹	森本 雅徳 岡田 憲二 安部倉 友
	午後	石井 隆之		松岡 賢樹	福井 直樹	

※3 月によって異なりますので、問い合わせください。

診療科	区分	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
精神科	午前	〈児童精神科〉 泉本 雄司※4	医師交代※7 〈児童精神科〉 吉岡 知子※4	弘田 りさ	〈児童精神科〉 泉本 雄司※4	山下 元司 〈児童精神科〉 吉岡 知子※4
	午後	山下 元司※4 〈児童精神科〉 泉本 雄司※5	〈児童精神科〉 吉岡 知子		山下 元司※4 〈児童精神科〉 泉本 雄司	弘田 りさ※4 〈児童精神科〉 吉岡 知子※5

※4 再診のみ

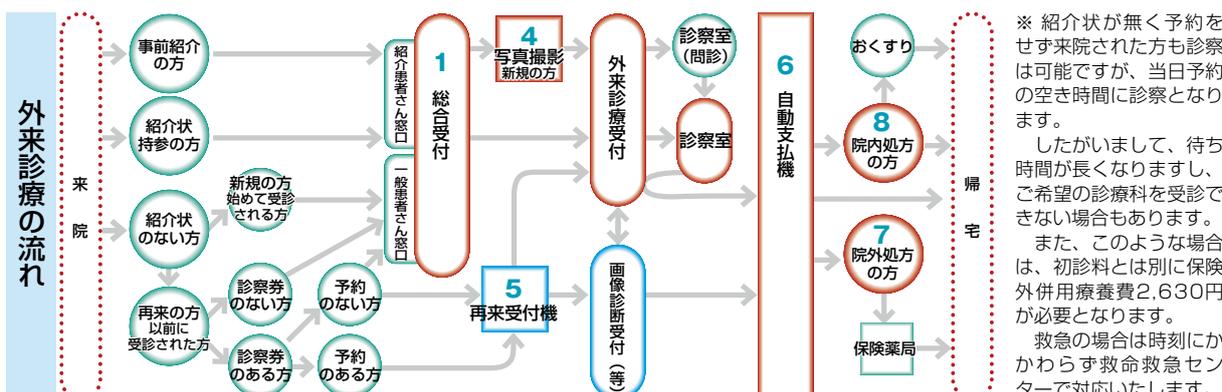
※5 院内対診のみ

※7 第1週、第3週、第5週は山下医師。第2週、第4週は弘田医師。

診療科	区分	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
腎臓内科・ 膠原病科	午前		土山 芳徳		土山 芳徳	堀元 直哉
	午後	堀元 直哉				
泌尿器科	午前	小野 憲昭 村尾 航	小野 憲昭 新 良治 村尾 航		村尾 航 新 良治 石川 勉	小野 憲昭 新 良治 石川 勉
	午後					

診療科	区分	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
整形外科	午前	医師交代※6	時岡 孝光	筒井 貴彦 〈骨軟部腫瘍〉 沼本 邦彦	時岡 孝光 福田 昇司	土井 英之 沼本 邦彦
	午後		小松原 将 〈関節〉 福田 昇司	阿部 光信 〈脊椎〉 時岡 孝光	〈骨折〉 金丸 明博	
形成外科	午前	五石 圭一	原田 浩史	津田 達也	五石 圭一	原田 浩史
	午後		〈唇裂・口蓋裂〉 原田 浩史		津田 達也	原田 浩史
皮膚科	午前	高野 浩章 鉄谷 真由	高野 浩章 鉄谷 真由	高野 浩章 鉄谷 真由	高野 浩章 鉄谷 真由	高野 浩章 鉄谷 真由
	午後			〈光線治療〉 高野 浩章		

※6 第1週、第3週、第5週は有森医師。第2週、第4週は大森医師。



診療科	区分	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
眼科	午前	市川 理恵 大庭 啓介	市川 理恵 大庭 啓介	市川 理恵 大庭 啓介	市川 理恵 大庭 啓介	市川 理恵 大庭 啓介
	午後			〈弱視・斜視〉 市川 理恵※8		
耳鼻咽喉科	午前	小桜 謙一 土井 彰		田村 耕三 小桜 謙一 村井 綾		田村 耕三 小桜 謙一 土井 彰
	午後					村井 綾
歯科口腔外科	午前	立本 行宏 立石 善久 原 慎吾 野町 晃彦 中山 佳奈	立本 行宏 立石 善久 原 慎吾 野町 晃彦 中山 佳奈	立本 行宏 立石 善久 原 慎吾 野町 晃彦 中山 佳奈 嶋本 浩道	立本 行宏 立石 善久 原 慎吾 野町 晃彦 中山 佳奈	医師交代 中山 佳奈 〈障害者歯科〉 鈴木 康男※10
	午後	立本 行宏 立石 善久 原 慎吾 野町 晃彦 中山 佳奈	立本 行宏 立石 善久 原 慎吾 野町 晃彦 中山 佳奈	野町 晃彦 中山 佳奈 〈お口の悩み・口腔腫瘍・ インプラント〉 立本 行宏※9	立本 行宏 立石 善久 原 慎吾 中山 佳奈 三次 正春 野町 晃彦	医師交代 中山 佳奈 〈障害者歯科〉 鈴木 康男※10

※8 学童の予約のみ受付

※9 第4週のみ

※10 第3週は休診の時あり

診療科	区分	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
婦人科	午前	木下 宏実 小松 淳子	南 晋 山本 寄人	林 和俊	木下 宏実 山本 寄人	松本 光弘
	午後	永井 立平	〈婦人科・リンパ浮腫〉 吉田 しのぶ※11		吉田 しのぶ※11 〈女性総合〉 木下 宏実	
生殖医療科	午前			小松 淳子		南 晋
産科	午前	林 和俊 〈胎児心臓超音波〉 永井 立平	小松 淳子 〈ハイリスク〉 永井 立平	松本 光弘	永井 立平 〈ハイリスク〉 林 和俊	木下 宏実 山本 寄人
	午後	〈ハイリスク〉 松本 光弘	〈胎児心臓超音波〉 永井 立平		南 晋	
小児科	午前	吉川 清志 丸山 秀彦 〈小児循環器〉 三宅 陽一郎	西内 律雄 〈小児循環器〉 木口 久子	吉川 清志 中田 裕生	西内 律雄 宮澤 真理 〈小児循環器〉 木口 久子	吉川 清志 金澤 亜錦
	午後	宮澤 真理 〈血液・腫瘍〉 西内 律雄 〈小児循環器〉 木口 久子 〈乳児検診〉 越智 裕昭	丸山 秀彦 〈発達〉 金澤 亜錦 〈予防接種〉 金光 喜一郎	渡辺 宏和 〈内分泌・腎臓〉 宮澤 真理 〈乳児検診〉 岩崎 由佳	岩崎 由佳 〈慢性疾患〉 吉川 清志 〈小児循環器〉 木口 久子 〈小児神経〉 丸山 秀彦 〈予防接種〉 渡辺 宏和	西内 律雄 〈小児発達外来〉 中田 裕生
小児外科	午前			佐々木 潔		
	午後	佐々木 潔		佐々木 潔		

※11 休診

外来診療時間
午前8時30分から午前12時 午後1時から午後4時30分 (土・日・祝日休診)

原則予約制です。予約外の方は当日来院時に診療予約をおこなってください。
電話での予約は、「かかりつけ医」からの申し込みのみ受け付けております。

問い合わせ先：高知医療センター
高知市池2125-1
TEL:(代)088-837-3000 FAX:(代)088-837-6766



病気とうまく付き合う方法を学べる！

病気の自己管理に関する講座のお知らせ

高知医療センターと高知県立大学は、医療・健康・福祉・栄養分野において交流連携し、相互の教育・研究を発展させ地域社会に貢献するため、平成22年11月に包括的連携協定を締結し、さまざまな共同の取り組みを進めています。

このたび、高知医療センターと高知県立大学健康長寿センターの共催で、NPO法人日本慢性疾患セルフマネジメント協会が主催して、病気の自己管理に関する講座（慢性疾患セルフマネジメントプログラムのワークショップ）を開催します。

この講座には、継続的に病院にかかっている病気をもつ人や、その家族であれば誰でも参加できます。これまで、糖尿病をはじめとした生活習慣病や、がん、リウマチやこうげん病、線維筋痛症のほか、特定疾患や難病の方なども多く参加されています。講座では、6週間かけて、病気の自己管理の方法や、病気をもちながら社会生活（仕事や家事、友だち付き合いなど）を続ける方法や、不安やイライラなどの感情に対処する方法等を学べます。

ご興味お持ちの方はぜひお申込ください！

日程	2013年2月2日、9日、16日、23日、3月2日、9日の毎週土曜日 (全6回の連続講座)
時間	13:30～16:00
場所	高知医療センター（高知市池2125-1）
受講料	3,000円（参考書購入希望の場合は、別途3,402円が必要です）
対象	継続して病院にかかる必要のある病気をおもちの20歳以上の方 と、そのご家族

申込・問合せ先 NPO法人 日本慢性疾患セルフマネジメント協会
〒108-0074
東京都港区高輪3-22-12 全社連研修センターオフィス2階
電話 03-5449-2317 FAX 03-5449-2362
Eメール info@j-cdsm.org
(FAXやEメールでお申込の際は、以下の必要事項をご記入ください。
後日、確認のためお電話させていただき、正式な申込書を郵送いたします。)

申込必要事項 ①お名前 ②電話番号 ③住所
④申込区分（ア．病気をもつ人 イ．家族）

※チラシは、高知医療センターまごころ窓口でも配布しています。



Kochi
Health
Sciences
Center

こころ 第18号

高知県・高知市病院企業団立
高知医療センター広報誌

〒781-8555
高知市池2125番地1 高知医療センター
TEL 088-837-3000 FAX 088-837-6766

発行 平成24年10月31日
発行者 武田 明雄
題字 佐藤 光峰
編集 高知医療センター広報委員会
(委員長：深田 順一)
印刷 株式会社 高陽堂印刷

- 50代 女性 関節リウマチ
病気の悩みや辛さを前向きにとらえて切りかえる方法を、学べたように思います。
- 50代 女性 線維筋痛症
色々な病気や年代の方達と接することが出来て大変良かったです。病気に対する考え方や生き方など、学ぶ点が多かったです。
- 70代女性 高血圧、糖尿病、パーキンソン病
楽しい6週間でした。若い人に負けてられないぞという気持ちもわきますし、自分の年齢など考えているひまがありませんでした。積極的な人が多く、とても刺激を受けました。
- 20代男性 シルバー・ラッセル症候群、2型糖尿病
この6週間を通じて、最も変わったところは、「病気とともに生きる自信」がついたところでした。ワークショップに参加する前と比べて「昨日よりは調子がいい」など明らかに前向きな言葉が増えました。