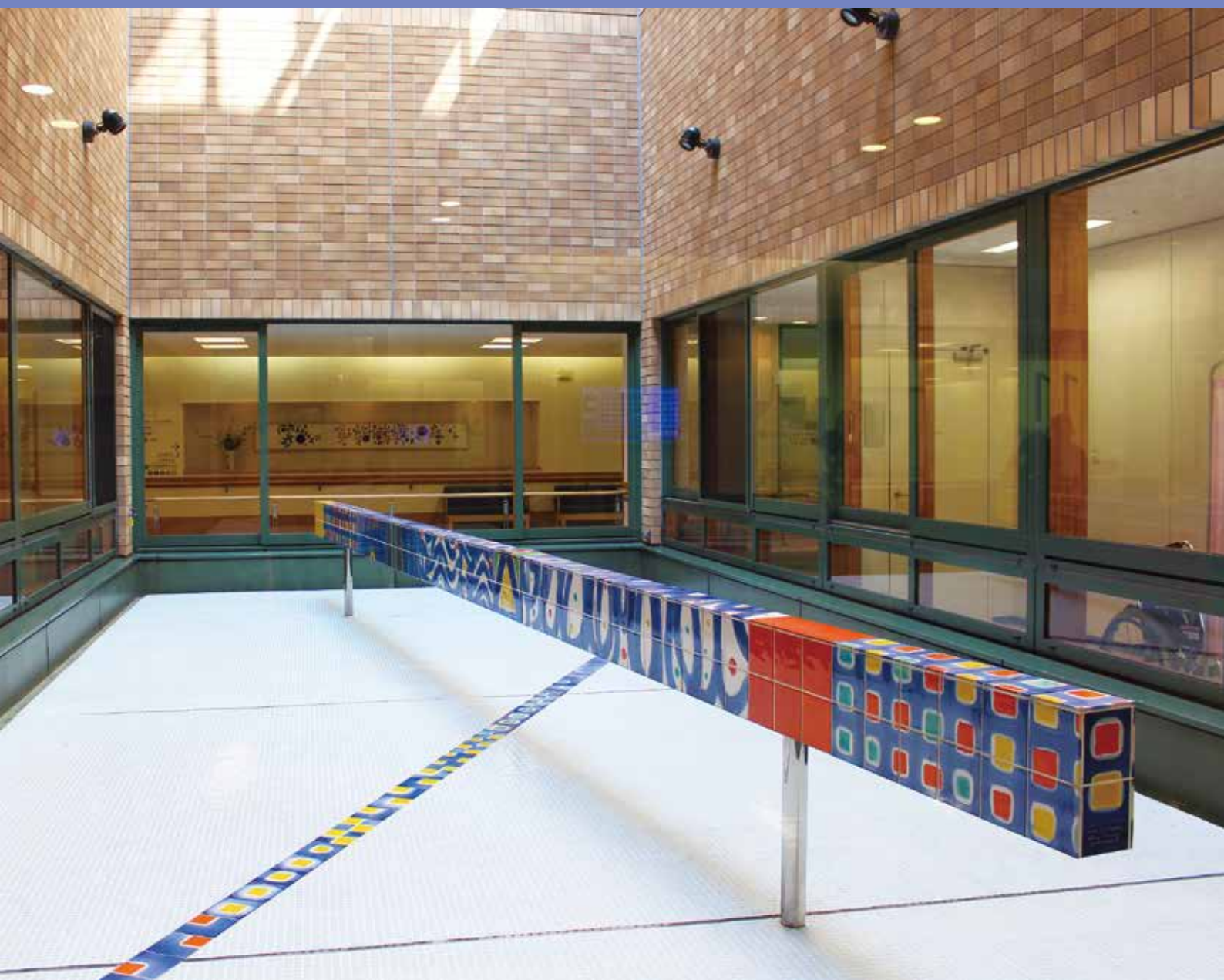


# こころ

心



AVENTURA V (冒険)

# 高知医療センター理念及び基本方針

## 理 念

### 医療の主人公は患者さん

## 基本方針

1. 患者さんから信頼され、温かい人間性に裏打ちされた夢と希望を提供する医療を実践します
2. 地域医療連携を基本とした良質で高度な医療を提供します
3. 自治体病院としての使命を果たします
4. 職員が誇りとやりがいを持ち、成長できる病院にします
5. 公正で開かれた病院運営と健全な経営を目指します

## CONTENTS

### 研修医

「成書と初演譜」 ————— 3

### 診療科紹介

「移植外科」 ————— 4

### ナースのポケット

「～私とフラ～」 ————— 6

### 薬剤局

「母乳とお薬」 ————— 7

### 医療技術局

「SAKURA」 ————— 8

### 栄養局

病気と栄養治療  
「4階すこやかフロア」の栄養管理について ————— 9

ハーモニーこうちからのお便り ————— 10

ドナルド・マクドナルド・ハウスこうちからのお便り — 11

### 協力企業紹介

「株式会社シティネット」 ————— 12

外来診察予定表 ————— 13

### 私の趣味

「スポーツクラブ雑感」 ————— 18

院内行事 ————— 20

.....

高知医療センター理念及び基本方針 ————— 2

分娩介助料の改定について ————— 5

総合周産期母子医療センターより ————— 12

宝箱～患者さんの声と回答のご紹介～ ————— 16

表紙写真について ————— 16

「がん相談支援センター」のご案内 ————— 17

高知・高知医療センター共催「がんセミナー」 — 17

# 「成書と初演譜」

研修医 藤下 恵悟

この2つは極めてよく似た代物である。

まず値段が高い。

しかも読む気が起きない。授業を受けた後に成書を通読することや、曲を聞いてから初演譜を読むのは楽しいがそれは違う。なぜならすでに己の頭の中に他者の手によって世界が出来上がりつつあるからだ。タイトルだけまたは病名だけ聞いた段階で譜面や本を広げるのは、まっさらな世界に踏み出す躊躇いと自分が作り上げる世界がこれで正しいのかという不安で満たされる。

そして両者の最大の共通点は覚書ではなく、時空を超えた記憶媒体であることだ。

成書と初演譜、このとっつき難いイメージは永遠不滅のものなのか？それをちょっと考えてみよう。

突然だが私は趣味としてパソコン上でクラシック音楽をやっている。

あるとき趣味仲間（当然ネット上の）がこのような問いを投げかけた。

「クラシック音楽とは何であろうか？」

このような問いが発せられるはパソコン上で音楽をする人ならではかも知れない。何しろパソコン上でなら現実では絶対に不可能な音の表現も可能であるし、一方でさまざまなサイトから midi をダウンロードすれば簡単に音が鳴り出す。

では何を以ってクラシック音楽とするか？

私たちは議論の末、楽譜こそがほかの音楽と分ける必要条件であると達した。

その試みとして私たちは2年前からオリジナルクラシカ初演祭という祭りを始めた。

この祭りの何よりの特徴は、作曲者と奏者の接触ができず楽譜の解釈だけで奏者が曲を選び演奏しなければならないという点にある。普通のコンサートなどでは作曲者が会場に足しげく出向き奏者とぎりぎりまで曲の詰めをするのとは対照的である。

このような試みはきわめて特異的な現象なのかということでもない。

19世紀半ば、市民革命の発達とともに誕生したコンサートでバロック期の作品を演奏しようとする際に同じような問題が生じた。なぜならバロック期の楽譜の多くには強弱もテンポも演奏表現もアーティキュレーションもなかったからである。

当時の人々は当然の結果としてとても自由な解釈をするか、何の解釈も加えないかのどちらかに分かれた。しかし結果的にはバロック期の楽譜には何も書かれていたのでは

なく「書く必要がない」から書かれなかったのだ。つまりバロック期において楽譜の多くは自筆譜で、使われる相手は依頼主または弟子に限定され、不特定多数の目にさらされることはなかったのだ。

しかし時代が下り音楽が娯楽化することで誰にでもわかるように、当時の初演譜でもそれ以前の曲でも多くの演奏表現が書き込まれていった。

では振り返って医学の成書のほうを少し考えてみよう。

以前の、といってもバロック期まで遡る必要性はないが、成書はその近寄りた世界観はまさに初演譜そのものであった。それが最近の教科書は成書であっても解説も図解も増えてきている。これは単に知識量が増えたための効率的な学習法に過ぎないのであろうか？決してそうではないと思う。もしそうなら有名講師のネット講座なんてないはずだし。

最近の成書が近寄りやすくなったのは、高齢化や経済的情勢などの負の側面があるにせよ、医学を学ぶ層が広がったことも影響したのではと考えている。

知識の拡散は憂うことではなく、19世紀の市民革命と同じようにむしろ喜ばしいことだ。

しかし一方で拡散された知性が適切に使われていないのなら、その内容は19世紀に演奏された演奏と同じく後世から見ればなかなかユニークな解釈となるかもしれない。

さてそろそろ最初に立てた問いに対して答えを出すこととしよう。

おそらく執筆家も作曲家も知性や楽曲の拡散が進んでいることは知っているはずであり、それを踏まえた上で成書や初演譜を書く際に図表や演奏表現を増やしてきたのだろう。

しかしほんの少し時代が過ぎれば彼らが予想しなかったほどさらに不特定多数の人が医学やクラシックに触れ始めたのではないだろうか。あれだけ「不特定多数の人たちのために書かれた」はずのロマン派の曲が21世紀の今解釈しやすいとされているのだろうか？

なにより今まさに医療機関の広報誌の中で研修医の私が音楽の話をしているくらいなのである。音大の広報誌で病について語る人がいてもおかしくないかもしれない。

どんなに知の拡散が進んでも時空を超えた記憶媒体としての成書・初演譜の近寄りにくさは残るのかもしれない。

それなら読者が誰だかわからない成書や聴衆が誰かわからない学会もあっていいかなと妄想する夜であった。

追伸：これを読んだ音楽に詳しい方で内容の誤り等あればご一報をお願いします m(-)-m

# 移植外科

移植外科 科長 澁谷 祐一

## はじめに

移植外科では腎移植、内シャントの手術や2次性副甲状腺機能亢進症の手術など腎不全の患者さんに対する外科治療を行っています。

皆さんは高知医療センターで腎臓移植手術を行っていることを知っていますか。腎移植に関してはまだまだ皆さんの認知が低いことを痛感しています。

たとえば、こんな誤解があります。

1. 血液型が違くと移植できない  
⇒いまは血液型が違っていても移植可能です。
2. 血がつながっていないとできない  
⇒非血縁者である夫婦間でもできます。腎臓提供者になれるのは生体腎移植では6親等以内の血族と3親等以内の姻族です。
3. 高知県では腎臓移植をしていない  
⇒高知医療センターでしています。
4. 腎臓移植をするにはお金がかかる  
⇒保険診療ですのでたくさんのお金はかかりません。

など。

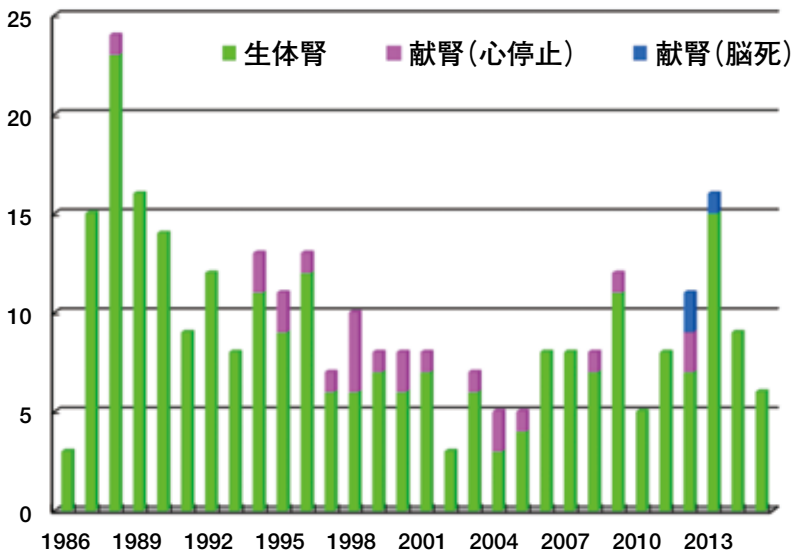


図1：当院における腎移植症例数の推移 (高知県立中央病院～高知医療センター)

## 近年の腎移植事情

昔とは違い免疫抑制剤がよくなり周術期の管理もよくなったため腎臓移植は安全にできるようになりました。その成績も5年生着率95%、10年生着率90%と向上しています。以前は禁忌であった血液型不適合移植(たとえばA型の腎臓をB型の人に移植する)は問題なくできるようになりました。親子や兄弟でなくても夫婦間で腎臓移植は可能です。腎臓移植をする場合、自立支援医療制度が使えるためほとんどの人は自己負担がありません。腎臓移植をしても身体障害者1級でありその後の医療費の自己負担もなくなります(一部の高額所得者を除く)。腎移植を行うことによって透析の合併症は良くなり生存率もよくなるといわれています。以前は腎移植をする前にまず血液透析を始めてから腎移植をしていましたが、近年透析をせずに腎移植をしたほうが成績がいいことがわかりました。現在当院では透析を行う前に腎移植をする先行的腎移植(プリエンプティブ腎移植)が3割を占めており積極的に行っています。

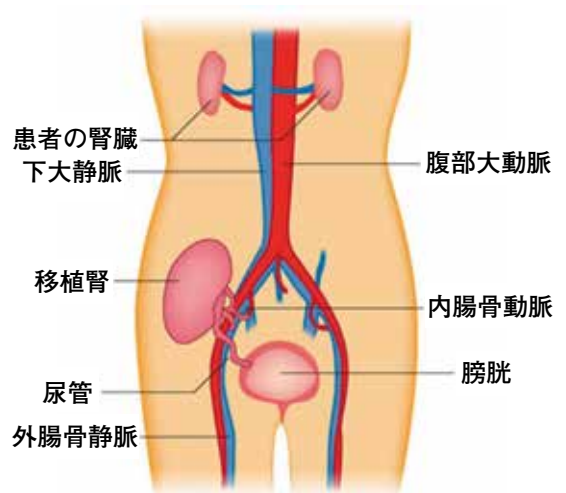


図2：移植する腎臓は腸骨窩(骨盤のところ)に入ります。

## 腎移植のメリット

腎移植のメリットは生活の質が向上することにあります。血液透析をしていると週3回、1回4時間透析のベッドで縛られます。月にすると50時間です。食事制限や水分制限も厳しく自由に好きなものも食べられません。しかし腎移植を行えば透析が不要となり、精神的・時間的拘束がなくなります。食事制限は軽くなり水分制限はなくなります。体が元気になってスポーツや仕事もできるようになります。透析をしているとちょっとハードルの高い旅行も、普通にできます。子供の場合は成長が期待できるし、若い女性の場合は妊娠出産が可能となります。透析をするよりも長生きできます。

## 腎移植の問題点

腎移植のメリットはたくさんありますが、腎不全患者さん全員が出来るわけではありません。まず腎移植を行うには腎臓の提供者が必要です。本来腎移植をはじめとする臓器移植は亡くなった方から臓器の提供を受けるべきであります。しかし日本では亡くなった方からの臓器提供が非常に少ないため親族からの臓器提供(生体腎移植)に頼らざるを得ない状況です。昨年約1600例の腎臓移植が日本で行われましたが、そのうち献腎移植(腎単独、脾腎同時、肝腎同時を含む)は127例でした。献腎移植を受けるためには日本臓器移植ネットワークに献腎移植希望者登録をしなければなりません。登録してから14.5年待たないと移植を受けることができません。透析患者さんの生存率は5年で59.8%、10年で36.3%、15年で23.6%、20年で16.1%であります(日本透析医学会「わが国の慢

性透析療法の現況2013年12月31日現在」より)。献腎移植を待っている間になくなったり、あきらめたりする人も多いようです。献腎移植を受けることが現在の日本ではいかに大変なことがわかれると思います。臓器提供者数を増やしていくことは日本全体で考えていかなければならないことであり、今後の我々の課題です。

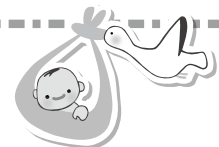
## 高知医療センターでの腎移植

昭和62年から高知県立中央病院で始まった高知県の腎移植は平成17年に高知医療センターに引き継がれ平成27年6月までに290例行いました(図1)。高知医療センターで行った95例の腎移植のうち30例(31%)が先行的腎移植であり、血液型不適合は25例(26%)、夫婦間移植が33例(35%)、糖尿病を原疾患とする症例は19例(20%)でした。移植外科外来は火曜日と水曜日の午前中に行っており、腎移植希望者の相談も受け付けております。現在腎移植を受けた患者さんが約200名通院しています。認定移植レシピエントコーディネーターが外来で服薬指導、生活指導や新規の腎移植希望者への説明を行っております。外来に移植者交流ノートを設置しており、だれでも閲覧、書き込みができます。移植者同士の交流や、医師、移植コーディネーター、先輩患者への質問などなんでも書き込めるようにしています。腎移植を希望し来院した患者さんもこのノートを見て、移植後20数年経過している人も元気であることを知り励まされているようです。

腎臓移植やその他のことについて聞いてみたいことなどあればいつでも当院の移植外科外来を受診してください。お待ちしております。

お知らせ

## 分娩介助料の改定について



当センターは、県内唯一の総合周産期母子医療センターとして、多数のハイリスク妊娠の分娩を扱い、高度な周産期医療を提供し、県全域からの母体緊急搬送、紹介に対応しています。

このたび、他県の総合周産期母子医療センターなどの状況等を踏まえて、平成27年10月1日から、下記のとおり分娩介助料を引き上げることとしましたので、お知らせします。

10月1日より  
変わります!!

	現行	平成27年10月1日~
時間内	130,000円	160,000円
時間外	150,000円	184,000円

※上記の料金には、産科医療補償制度に係る保険金相当額を含みます。

今後とも、当センターといたしましては、周産期医療産科部門の要としての機能を維持、発展させ、さらなる周産期医療の充実につなげていきたいと考えていますので、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。 高知医療センター病院長

## ～私とフラ～

地域医療連携室看護副科長 奥田 満代

私は2年半ぐらい前からフラダンスを習っています。日頃から友達と「少し休暇を取ってハワイでも行きたいね。あの青い空・青い海、そしてお買い物・・・」と話しをしていたところ、その友達が、ある日「ハワイへ行くツアーがあり、それもフラダンスのコンテストがあるらしい。せっかく行くなら出てみない」と誘われたのがフラダンスを習うきっかけになったのです。友達が友達を呼び、合計8人のグループとなり、毎週火曜日の午後1時から1時間～2時間の週一回のレッスンを開始。当時私は、消化器外科病棟で勤務をしていましたので、夜勤もあり、なかなかレッスンに行けなかったのですが、準夜勤入り前や深夜明けを利用して行っていました。勤務もハードだったので、続けられるかなと思いつつも「あこがれのハワイ・ハワイ」と自分に言い聞かせながら練習に励みました。また、一週間の休暇をとらないと行けない日程のツアーだったので、上司に休暇をお願いする時にドキドキしたことを覚えています。しかし長期の休みにもかかわらず、快くお休みをいただくことができました。安心してレッスンにも行けたのは良いのですが、こんなに運動音痴だったのかな？と自分でもびっくりしました。フラダンスの基本は手と足がバラバラな動きをします。自分の思った通りにできず、まるで盆踊りのようになり何度も何度も練習し一曲を覚えるのに約12週間かかりましたが、何とかコンテストに間に合うように仕上がりました。ちょうど2年前の5月下旬にあこがれの地ハワイに行くことができました。テレビや映画、雑誌で見たより数十倍すてきなワイキキビーチでした。フラコンテストに出るために、友達がウクレレとハーブを習い、生演奏で弾き語りをして皆に愛された坂本九さんの「見上げてごらん夜の星を」を踊りました。どのグループもハワイアン音楽でしたが、私たちのグループだけ歌謡曲をフラダンスにしていました。なんと、とてもシックでハワイの聖地で踊るのにふさわしい曲だったのでした。

優勝を目指していたのですが結果は30数組中4位でした。残念ではありましたが、とても、とてもすてきな時間が過ごせ、一生の思い出となりました。現在もフラを習っています。昨年4月勤務交代で地域医療連携室に配属になったと同時に、レッスン日も日曜日に変更になりましたので、毎週レッスンに行けるようになりました。毎回あの「見上げてごらん・・・」の練習もしています。この曲は一生忘れることはないでしょう。

フラダンスの語源について先生に教えていただきました。「フラ」は踊りを意味しており、専門的には「ハワイアン・フラ」と言います。古代ハワイのポリネシア先住民族が神を崇めるために踊られていた儀式の一環であったようです。また文字を持たなかった先住民族はフラが言葉の役割をしていました。足でリズムを取り、上半身で言葉を表すのが基本です。皆さんがよく知っているアロハは「こんにちは」「ありがとう」「さようなら」「愛をこめて」などいろいろなシーンで使える言葉です。

何げない友達との会話からフラダンスを習いだしたのですが、これが私のワークライフバランスを保ち、今ではなくてはならない存在になっています。とても楽しく、ストレス解消になり、ちょっぴり頭の体操にもなります。

皆さんもぜひ一緒にフラダンスをしてみませんか。



# 母乳とお薬

薬剤局 松本 尚子



## ○はじめに

母乳で赤ちゃんを育てられているお母さんはたくさんいらっしゃると思いますが、お薬の服用が必要となり、赤ちゃんを母乳で育てることを心配されている方がおおいだと思います。小児科病棟に勤務していると、お薬の赤ちゃんへの影響を相談されることがありますので、現在判っている情報をお伝えしたいと思います。まず、お母さんが服用したお薬のいくらかは母乳中に移行することが分かっています。そうすると赤ちゃんは少量とはいえ母乳を通してお薬を飲むことになります。「少しでも移行するのなら、お薬を飲んでいる間は母乳は飲ませない方がいい。」「薬の影響が怖いから、授乳中はお薬は我慢するほうがよい。」そう考えるお母さん、医療従事者の方が多いのではないのでしょうか？実際、私自身もそう思っていました。しかし実はごく一部の薬を除いては、通常の服用量では母乳に移行する量は非常に少ないため、赤ちゃんに影響を与えないと言われています。ではどの様なお薬なら服用しながら授乳を続けることが出来るのかを、よく使用されるお薬を中心に、少しご紹介させていただきます。

## ○授乳中にお薬を飲む時の注意点

まず医師の診察を受け、お母さんの治療に必要なお薬だけを処方してもらうことが大切です。市販のお薬は様々な成分が入っていることがありますので、不必要なお薬まで摂取してしまう恐れがあります。診察時は医師に授乳中であることを告げ、授乳中でも服用可能なお薬を選んでもらいましょう。また、念のためと言う程度の必要性であれば、処方してもらわないほうが良いこともあります。お薬を飲むタイミングとしては授乳の直後に服用すると、母乳への影響が少なくなります。授乳後は赤ちゃんの様子をしっかり観察するようにしましょう。

## ○抗生物質

風邪をひいた時に処方されることが多いお薬の一つです。ペニシリン系やセフェム系、マクロライド系は赤ちゃんにも使用されるお薬ですので安全と考えられています。

## ○解熱鎮痛薬

こちらも授乳中のお母さんが使う機会の多いお薬だと思います。ほとんどの解熱鎮痛剤は母乳中にわずかに移行しませんが、授乳中に使用するのであれば、アセトアミノフェン、イブプロフェン、ジクロフェナクなどが望ましいとされています。

## ○アレルギーの薬

花粉症などでお薬を飲まれているお母さん方も多いのではないのでしょうか？アレルギーのお薬もほとんどが授乳中に服用可能ですが、鎮静効果の高いお薬（眠気が強いお薬）は避けた方がよいでしょう。ロラタジン、セチリジン、フェキソフェナジンやテルフェナジンは母乳中への移行が少ないことが言われており、安全に使用できます。また内服よりも、局所投与の点鼻薬の方が母乳への影響が少なくなりますので、症状が軽い場合は点鼻薬も良いかもしれません。

## ○気管支喘息の薬

$\beta$  刺激薬、ステロイド、キサンチン誘導体、ロイコトリエン拮抗薬など、喘息治療に使用されるお薬の多くは授乳中も服用可能とされています。吸入薬は局所に効くお薬ですので、内服よりもさらに母乳への影響が少ないです。

## ○抗インフルエンザ薬

オセルタミビル、ザナミビル、ラニナビルともに授乳中も使用可能です。インフルエンザは、かかってしまってから対処するよりも流行期に入るまでに予防接種を受けることが一番重要です。6ヶ月未満の乳幼児は予防接種を受けることはできませんが、その他の家族全員が接種することで予防効果が格段に上がります。

今回ここで触れることの出来なかった薬についても、授乳中も服用可能なお薬は多くあります。お薬をもらったときは、処方してくださった医師や薬剤師にその都度、確認するようにしましょう。母乳育児はお母さん、赤ちゃん双方へメリットがあることが分かっています。むやみにお薬の影響を恐れて授乳を止めてしまうのではなく、主治医と相談しながらお薬の影響をしっかり把握して、可能であればお薬を飲みながら授乳を続けることも選択肢として考えてみてください。

## SAKURA



生理検査科 横島 顕

サクラは、バラ科スモモ属サクラ亜属に分類される落葉広葉樹です。日本では平安時代の国風文化の影響以降、花の代名詞のようになり、春の花の中でも特別な位置を占めるようになりました。日本においては、サクラは公式には国花ではないものの、国花の一つであるかのように扱われています。

さて、私は、ここ数年、友達夫妻と色々なところにお花見&紅葉狩りに出掛けています。紅葉は、なぜか時期が1週間ぐらい早く、紅葉の“真っ只中”に遭遇したことはありませんが、お花見は、“ドンピシャ!!”の週末に行き当たります。

ありきたりではありますが、私の心に残っている“SAKURA”を紹介させていただきます。

やはり、何といても京都平安神宮の“しだれ桜”は、圧巻でした。(2012/4/14 撮影)



見上げると、まるで空から流れ落ちてきそうな感じですが、空をも覆い尽くすような一面の桜を、谷崎潤一郎氏の『細雪』の中では「紅の雲」と表現されています。頭の上を覆い尽くす様に広がる八重紅枝垂の光景は大変美しい光景です。



今年は、平成5年に奈良の法隆寺とともに世界遺産に登録され、平成の大天守保存修理を終えた“姫路城”から竹田城址・天橋立へと花見に出かけました。(2015/4/4 撮影)



前日まで、天気が悪く、天気予報も雨の予報でしたが、到着と同時にみるみる青空となり、桜も一気に満開状態となりました。

姫路城にはソメイヨシノ やシダレザクラなど約1000本の桜があり、天守閣や白壁に映える景色は“日本の桜名所100選”にも選ばれています。



天守閣へ登って、上からの桜見物もしたかったのですが、グラウンドオープンして1週間、桜も見ごろを迎え、人の波も多く、入城券購入まで30～40分待ち、天守閣入館整理券を得るには3～4時間待ちと長蛇の列に挫折してしまいました。それでも、天守閣をバックに公園内からみる桜の美しさも極まりなかったです。

兵庫県篠山辺りだと思いますが、延々と続く桜並木も見ごたえ十分でした。高速道から見える川縁に沿って5Kmは超えていたであろう、長い長い満開の桜並木、いつまで続くのかと見入ってしまいました。

今年こそは、紅葉の“ドンピシャ!!”をと願っています。



# 病気と栄養治療

## 「4階すこやかフロア」の栄養管理について

管理栄養士 安田 春奈

私は小児・産科の病棟、4階すこやかフロアを担当しています。すこやかフロアは高知県で唯一の総合周産期母子医療センターの役割を担っており、すこやかA、NICU（新生児集中治療室）・GCU（新生児治療回復室）、すこやかBの3つに分かれています。

すこやかAは、小児科・小児外科を中心に0歳から15歳までの全診療科の子どもの治療を行っています。栄養管理では食物アレルギーや食事の形態について詳細に聞き取りをします。摂取量が低下している患者さんには少しでも食べやすくなるように献立を調整します。また、子どもの発達・成長や、入院中のストレスを少しでも緩和させるために、七夕祭りやクリスマス会など季節に合わせたイベントを開催しています。イベントでは保育士を中心に多職種で協力して、劇やハンドベルの演奏をしています。栄養局ではイベント後におやつ会を開催しており、七夕祭りではスイカをくり抜いて作ったフルーツポンチ、クリスマス会では手作りのクリスマスケーキを提供し、患者さんやご家族からとても喜ばれています。また秋には保育士と一緒に食育を行っています。食品を栄養素の特徴によって①血液や肉をつくる赤色群、②力や体温になる黄色群、③体の調子を整える緑色群の3つに分類する三色食品群についてパネルを用いて説明し、子どもたちにクイズに答えてもらうなどして、食べ物の働きや、好き嫌いをなく食べることの大切さを伝えています。

NICU・GCUでは低出生体重児や何らかの疾患のある新生児の治療を行っています。ミルクの種類や量、体重、検査値などを把握し栄養管理を行っています。疾患によっては特殊なミルクを使用することもあります。

すこやかBは産科フロアで、ハイリスク妊娠を多く受け入れています。一般病床の他にLDR（居住型分娩室）というお産開始から出産、出産後2時間までを過ごす部屋や、MFICU（母体・胎児集中治療管理室）というハイリスク妊娠（切迫早産、妊娠高血圧症候群、胎児異常、多胎妊娠など）の分娩

前・後の母体および胎児の一貫した集中治療を目的とした病床があります。

産科外来ではマタニティクラスを開催しており、その第1講座では管理栄養士から妊娠中に必要な栄養素、食生活のポイントなど説明しています。お腹の中の赤ちゃんはお母さんの食べた栄養素で成長するため、妊娠初期から出産までのお母さんの食生活がとても大切になります。

妊娠中は体の変化とともに、食事面でもいろいろな変化が起きてきます。妊娠初期はつわりでなかなか食事が食べられなかったり、妊娠週数が進むとお腹が大きくなり胃の圧迫感によって1回にたくさん食べられなくなったりします。入院している方には「おこのみ食」といって自由にメニューを選択できるサービスがあります。麺類や寿司、ハンバーガーなど自分の嗜好に合ったものが食べられます。妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病といった妊婦さんの疾患ではお腹の赤ちゃんが無事に成長するために、入院・外来を通して栄養指導を行い、体重管理などのサポートを行っています。

出産後は産後に必要なカルシウムや鉄、ビタミン等の栄養素を強化した産後食を提供します。赤ちゃんが無事に生まれたことを祝福するための食事「御祝い膳」は、普段より豪華なメニューでとても喜ばれています。

長期入院される方からは「入院生活での楽しみは食事です」と言われることも多いですので、これからも満足度の高い食事が提供できるよう栄養局で取り組んでいきたいと考えています。



# 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

## 病院ボランティアの回想 ～10年を振り返って～

私たちは日頃、高知医療センターで患者さんや患者さんのご家族を支援するボランティアグループです。緑のエプロンが、トレードマーク。患者さんにより近い立場で、職員のみなさんとともに患者さんに関わっています。

高知医療センター開院10周年おめでとうございます。ご存知の方も少なくなったと思いますが、実はハーモニーこうちは、その5カ月前の平成16年10月に誕生しているのです。

高知県と高知市は、県立中央病院と高知市民病院を統合して高度医療を行う病院をつくるという使命を掲げていました。しかし、その説明は、高度医療や難病医療を必要とした経験を持つ方にしか理解できない説明だったと思います。両病院とも巨額の赤字を抱え、なおかつ高知市中心部から二つの公立病院がなくなるという計画。報道では、患者団体や病院利用者、医療関係者からも批判を受けながらの統合劇でした。

そんななかで平成16年8月、病院ボランティア募集の説明会が開催されました。私自身、医療に関心もあり医療機関に対しては要望もありましたが、何かを言って変わるとも思っていませんでした。「高知医療センターのめざすもの」という瀬戸山病院長予定者の講話から将来の医療を見据えた工夫が盛り込まれた“患者さん中心”の新しい病院のあるべき姿が示され、聖路加国際病院の竹内和泉ボランティアコーディネータの「病院ボランティアって何だろう？」とのお話からボランティアの心得や活動の実態を聴かせていただくうち「地域に開かれた病院」、「医療チームの一員として患者さんに近い立場の住民の評価や意見を活かそう」、「患者さん、ご家族の要望や意見を病院サービスに反映し“おらが町の病院”をつくろう！」というこれまでになかった意気込みを感じました。10月には設立総会が開かれ、高知医療センターのロゴマークに象徴される『人と人、こころとこころのふれあいのある医療

の実践』。この病院理念・役割は口コミでも広まり、共感した登録メンバーは驚くことに200人を越えました。新病院への住民の関心の高さを証明するような出来事でした。開院後は全国の病院ボランティアのなかでもトップクラスの活動実績を残してきました。

その後、マクドナルドハウスボランティアとの分割、メンバーの高齢化・活動環境の変化などもあって、実働会員は44名に減っていますが、県立大学の“ハモ☆イケ”のメンバーをはじめとする学生さんにも支えていただき活動を続けています。

毎年この頃病院玄関を飾る巨大な“さつき”。ハーモニーこうちの最長活動時間を誇る梅田正幸さんが手がけたものです。小さい苗の時から、どのような“枝ぶり”に育つかを決められ、長年にわたり、毎日地道にコツコツ手入れを重ねたものです。だからこそ、見る者を圧倒する姿で、毎年見事な花を咲かせるのです。日々のわずかな積み重ねが揺るがない存在となる見本のようなものです。10年ひと昔と言いますが、将来を見据えて計画された病院の使命やボランティアのあり方の根幹は不変なはず。ボランティア活動も、めざすところは住民である患者さんへのよりよい療養環境への支援、安心と安らぎの提供だと思っています。患者側の代表でもあり、病院の応援団でもあると自負してコツコツ続けてきましたが、10年を経る間に、なんとなく病院とボランティアが、当初のような緊張感のある意思疎通ができず、また、開院前に聞いた“枝ぶり”と異なる病院の姿を見れば、戸惑うこともあります。この10年を区切りに、原点に戻り、ボランティアの目的や意義を病院とも再確認して共有していくことが新たな10年の協働に向けての出発点ではないかと思っています。

今後も、高知医療センターを訪れる患者さんや患者さんご家族に、安心と安らぎを感じていただけ、病院からも頼られる存在でありたいと願っています。ご支援をよろしくお願いいたします。



# ドナルド・マクドナルド・ ハウスこうちからの お便り

こうちハウスは、高知医療センターと共にオープンし今年10周年を迎えることができました。病気の子どもとその家族が安心して治療に専念できるように、我が家のように過ごせる滞在施設として、地域の方々にも少しずつ知っていただけるようになりました。

こうちハウスの中庭は、オープン当初から毎年5月～6月にかけてグリーンボランティアさんがお世話して下さっているさつきが咲き誇ります。この季節には、こうちハウスを知らない方への見学も兼ねてさつき展を行ってきました。そして、3年前から、子ども向けのイベントとして「キッズ・デー」も開催しています。今年は約400人が来場し、輪投げやバルーンアートショーなどのイベントにオープン前から行列ができるくらいの大盛況でした。「キッズ・デー」の人気コーナーのひとつが、ハウス内を探検しながら答えを見つけるクイズラリー。

さて、みなさんは、答えが分かりますか？（クイズラリーより一部紹介）

- Q.1 こうちハウスの中庭には、クジラが何頭泳いでいるのでしょうか？  
（ヒント：高知医療センター11階に上がれば見えるかも。）
- Q.2 こうちハウスを利用できるのは、患者さんが何歳まででしょうか？  
（ヒント：高知医療センターにもこうちハウスのチラシやポスターがありますよ。）
- Q.3 現在、ドナルド・マクドナルド・ハウスは国内10ヶ所にあります。こうちハウスは国内で何番目にできたハウスでしょうか？  
（ヒント：ホームページにも載っています。全てのハウスを知っている人は相当のハウス通！）

分からなかった方、興味を持った方、是非、こうちハウスに見学に来て下さい。

見学は、随時受け入れていきます。



## ♡♡♡ こうちハウスを利用したご家族からのメッセージをご紹介します ♡♡♡

♡ 子どもがNICUに入院している間、こうちハウスでお世話になりました。 ♡

♡ 生後間もない我が子が救急車に乗せられ高知医療センターに搬送され、、、初めは信 ♡

♡ じられなくて涙がポロポロ出ました。でも、高知医療センターできちんと調べてくれ ♡

♡ て、私の生活まで考えてくれて本当にありがたかったです。こうちハウスにはひとりで ♡

♡ 滞在しましたが、なんだか家庭的でホッとできました。個人のプライバシーが守られて ♡

♡ いて、なおかつボランティアさんが明るい！いろいろあって落ち込んでいたけど、本当 ♡

♡ に癒されました。 ♡

♡ 幸い子どもは大きな病気ではなかったことが分かりましたが、自分は大丈夫！ってそ ♡

♡ んなことないんですね。 ♡



# Citynet 株式会社シティネット

代表取締役 渡邊 基文  
TEL: 088-880-8844

皆様初めまして、株式会社シティネットで御座います。

弊社は主に県内の公共的な組織のホームページを使った情報発信のお手伝いをさせていただいております。

高知医療センター様のホームページ作成委託業務を平成24年9月に受託し、平成25年4月1日にリニューアルし公開させていただきました。

ホームページ作成時には、高知医療センター様と綿密なお打ち合わせをさせていただき、高知医療センター様の個性と機能を紹介しつつ、初めて高知医療センター様を利用していただく患者様、受診中の患者様、患者様のご家族、医療関係者の皆様に如何に直感的に必要な情報にアクセス出来るかを課題として、デザイン、素早く情報を提供する仕組みをご提案させていただき、現在も保守作業としてホームページの改善に努めております。

少しずつの改善ではございますが、ホームページを閲覧いただいた時、だんだん使い勝手が良くなってきていると感じていただければ幸いです。

少し弊社の宣伝をさせていただきたいと存じます。本記事をお読みいただいている皆様にもご利用いただいていると思われる弊社構築のホームページ

を抜粋してご紹介させていただきます。

高知県観光情報 [よさこいネット]、高知県子育て支援 [こうちプレマnet]、高知県公共交通 [とさでん交通株式会社]、交通ICカード [株式会社ですか]、市町村 [四万十町、土佐市、佐川町、仁淀川町、本山町、大豊町、南国市、香南市、安芸市、奈半利町、北川村]などで御座います。これからも公共情報発信のお役に立てるよう頑張りますので、どうぞ宜しくお願い致します。



## お知らせ

### 当院でお産を希望される妊婦さん、ご家族の皆さまへ

#### ① 分娩受け入れ制限緩和のお知らせ

平成26年8月の時点で、厳しい分娩受け入れ制限を決定し、ホームページ上でお知らせいたしました。その後、産科病床およびNICU、GCU病床の増床が完了し運用を開始しております。当院が主にハイリスクの妊婦さんたちを診させていただく病院であることには変わりないのですが、今後は初産、経産に関わらず、多くの皆さまのニーズに応えるべくできるだけ対応を致しますので、どうぞご遠慮なくご相談ください。

#### ② 診療体制の変更

これまで外来で診療を担当した医師が入院後も主治医として妊婦さんを診させていただく主治医制をとっていましたが、本年4月から外来診察医が所属するグループの医師が入院診療にあたる担当医制（グループ診療）に移行しておりますのでどうかご了承ください。

平成27年6月  
高知医療センター  
産科長兼総合周産期母子医療センター長  
林 和俊



# 外来診察予定表

平成27年7月1日～

診療科	区分	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
総合診療科	午前	上村 由樹 澤田 努	上村 由樹 吉村 彰人	石川 忠則 伊東 秀樹	石川 忠則 吉村 彰人	石川 忠則 澤田 努
	午後	石川 忠則 澤田 努	上村 由樹 吉村 彰人	上村 由樹 澤田 努	石井 隆之 吉村 彰人 〈禁煙〉 医師交代※1	石川 忠則 上村 由樹
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 7月2日、7月16日、7月30日

診療科	区分	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
消化器内科	午前	山田 高義 根来 裕二	森下 佐織	山田 高義	森田 雅範 山崎 美樹	石川 紋子
	午後			西原 利治		
放射線療法科	午前	西岡 明人	西岡 明人	西岡 明人	森田 荘二郎	西岡 明人
腫瘍内科	午前	島田 安博	〈消化器内科〉 根来 裕二	島田 安博 〈消化器内科〉 根来 裕二	島田 安博	島田 安博 〈消化器内科〉 根来 裕二
	午後		〈消化器内科〉 根来 裕二	島田 安博 〈消化器内科〉 根来 裕二	島田 安博	
ペインクリニック科	午前	青野 寛	青野 寛 穴山 玲子	青野 寛 穴山 玲子	青野 寛 穴山 玲子	青野 寛 穴山 玲子
	午後	青野 寛		青野 寛	〈漢方外来〉 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 福井 康雄	西岡 豊 尾崎 和秀	福井 康雄 志摩 泰生 古北 由仁	中村 敏夫 岡林 雄大 住吉 辰朗	渋谷 祐一 上月 章史
	午後	志摩 泰生 齋坂 雄一	中村 敏夫 徳丸 哲平	尾崎 和秀 藤原 聡史	西岡 豊 岡林 雄大 寺石 文則 伊達 慶一	大石 一行 森川 達也
乳腺・ 甲状腺外科	午前	高畠 大典				高畠 大典
	午後	高畠 大典		大石 一行		高畠 大典
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 津田 由紀 〈不整脈〉 山本 克人	西本 美香 高木 航	山本 克人 福岡 陽子	宮地 剛	細木 信吾 古川 敦子
	午後	〈虚血外来〉※2 尾原 義和	〈検診精査〉※2 山本 克人	〈ペースメーカー〉 医師交代※6 〈検診精査〉※2 山本 克人	宮地 剛 〈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※6
心臓血管外科	午前	旗 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 尾崎 領彦	浦田 知之	中島 猛 尾崎 領彦	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 張 性洙 中野 貴之		岡本 卓 張 性洙 中野 貴之	
	午後		岡本 卓 中野 貴之		張 性洙	

※2 紹介患者さんのみ

※4 再診のみ

※6 第5週休診

診療科	区分	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
血液内科・ 輸血科	午前	町田 拓哉	今井 利		今井 利 山根 春那	町田 拓哉 岡 聡司
	午後			菅野 尚		
代謝・内分泌科	午前	菅野 尚※2	菅野 尚		菅野 尚	深田 順一※4
	午後					
神経内科	午前		丸吉 夏英			奥宮 清人※3
	午後					丸吉 夏英
脳神経外科	午前	福田 真紀 太田 剛史				森本 雅徳 岡田 憲二
	午後			松岡 賢樹 政平 訓貴		森本 雅徳 岡田 憲二

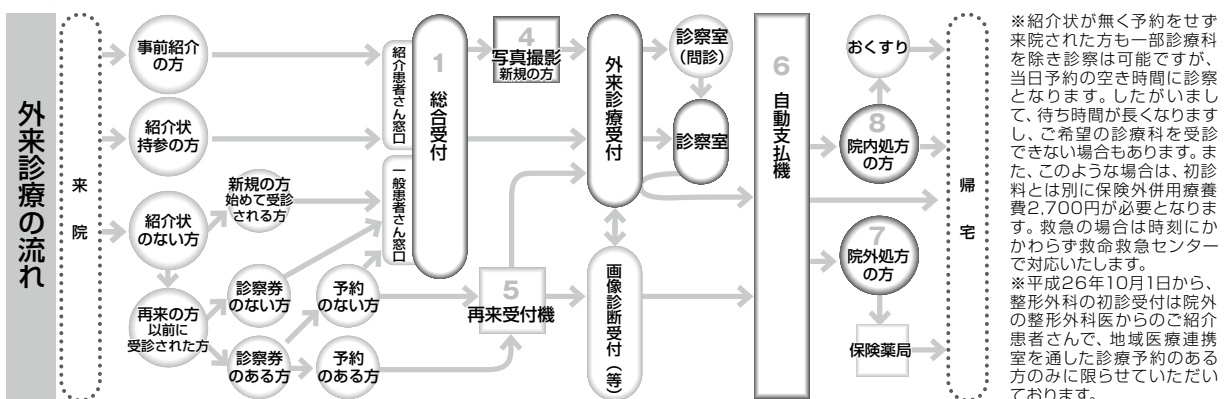
※2 紹介患者さんのみ ※3 7月3日、7月24日のみ診察 ※4 再診のみ

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※12 <児童精神科> 吉岡 知子※4	山下 元司	吉本 啓一郎※11 <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
	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	下寺 信次	山下 元司※4 <児童精神科> 泉本 雄司	<児童精神科> 吉岡 知子※5

※4 再診のみ ※5 院内対診のみ  
※7 7/10、7/24 山下 元司医師診察、7/3、7/17、7/31 森信 繁医師診察 ※11 第5週は休診  
※12 7/7、7/21 高村 祥吾医師診察、7/14、7/28 五十嵐 徹医師診察

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 出原 悠子	瀧上 慶一
	午後	瀧上 慶一				
泌尿器科	午前	小野 憲昭 神原 太樹	小野 憲昭 新 良治 神原 太樹		神原 太樹 新 良治 前原 貴典	小野 憲昭 新 良治 前原 貴典
	午後					

診療科	区分	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
整形外科	午前	大森 貴夫	時岡 孝光	多田 圭太郎 <骨軟部腫瘍> 沼本 邦彦	林 隆宏 <整形新患外来> 医師交代	沼本 邦彦 井上 智雄
	午後			<脊椎> 時岡 孝光	<骨折> 田村 竜	
形成外科	午前	五石 圭一	原田 浩史	毛山 剛	五石 圭一	原田 浩史
	午後				毛山 剛	原田 浩史
皮膚科	午前	高野 浩章 中須賀 彩香	高野 浩章 中須賀 彩香	高野 浩章 中須賀 彩香	高野 浩章 中須賀 彩香	高野 浩章 中須賀 彩香
	午後			<光線治療> 高野 浩章		



診療科	区分	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
眼科	午前	大庭 啓介	大庭 啓介 〈斜視・弱視〉 市川 理恵※2	大庭 啓介	大庭 啓介	大庭 啓介 〈斜視・弱視〉 市川 理恵※2
	午後	小桜 謙一 土井 彰		田村 耕三 小桜 謙一 福本 晶		田村 耕三 小桜 謙一 土井 彰 福本 晶
歯科口腔外科	午前	立本 行宏 立石 善久 原 慎吾 清水 基之  〈障害者歯科〉 福留 麗実	立本 行宏 原 慎吾 板敷 康隆 清水 基之  〈障害者歯科〉 福留 麗実	立石 善久 原 慎吾 板敷 康隆  〈障害者歯科〉 福留 麗実	立本 行宏 立石 善久 板敷 康隆 清水 基之  〈障害者歯科〉 福留 麗実	嶋本 浩道※8 医師交代  〈障害者歯科〉 鈴木 康男※10 福留 麗実
	午後	板敷 康隆 立石 善久 原 慎吾 清水 基之  〈障害者歯科〉 福留 麗実	立本 行宏 立石 善久 原 慎吾 板敷 康隆  〈障害者歯科〉 福留 麗実	医師交代  〈障害者歯科〉 福留 麗実 〈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 清水 基之 三次 正春	医師交代  〈障害者歯科〉 鈴木 康男※10 福留 麗実

※2 紹介患者さんのみ ※8 第2週、第4週のみ ※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 國見 祐輔	山本 寄人	林 和俊	木下 宏実※4 南 晋	松本 光弘 山本 寄人
	午後	小松 淳子	上野 晃子 〈婦人科・リンパ浮腫〉 山本 寄人		脇川 晃子 〈女性総合〉 木下 宏実	土田 亜希
生殖医療科	午前		南 晋	小松 淳子		
	午後			上野 晃子		
産科	午前	林 和俊  〈胎児心臓超音波〉 永井 立平	脇川 晃子  〈ハイリスク〉 永井 立平	松本 光弘 上野 晃子	永井 立平  〈ハイリスク〉 林 和俊	小松 淳子 國見 祐輔
	午後	〈ハイリスク〉 松本 光弘	木下 宏実	土田 亜希	山本 寄人 〈胎児心臓超音波〉 永井 立平	南 晋
小児科	午前	西内 律雄 〈小児発達〉 中田 裕生※13 〈小児循環器〉 三宅 陽一郎	西内 律雄  〈小児循環器〉 今城 沙都	吉川 清志  〈小児発達〉 丸山 秀彦	西内 律雄 金澤 亜錦  〈小児循環器〉 今城 沙都	中田 裕生  〈内分泌・腎臓〉 宮澤 真理※11
	午後	丸山 秀彦 〈内分泌・腎臓〉 宮澤 真理 〈小児循環器〉 今城 沙都  〈予防接種外来〉 所谷 知穂	所谷 知穂 〈発達〉 金澤 亜錦  〈乳児検診〉 丸山 秀彦	中田 裕生 〈慢性疾患〉 吉川 清志  〈予防接種外来〉 大浦 奈生子	宮澤 真理 〈小児発達〉 中田 裕生 〈小児循環器〉 今城 沙都 〈小児神経〉 所谷 知穂 〈予防接種外来〉 萩野 紘平	金澤 亜錦 〈小児神経〉 所谷 知穂 〈血液・腫瘍〉 西内 律雄
小児外科	午前			佐々木 潔		
	午後	佐々木 潔		佐々木 潔		

※4 再診のみ ※11 第5週は休診 ※13 予約外来のみ

<b>外来診療時間</b> 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います。 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
--

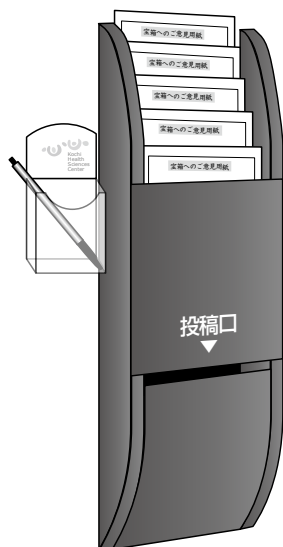
# 宝箱

## ～患者さんの声と回答のご紹介～

高知医療センターは、患者さんのご意見は宝物であると考え、各フロアにご意見をいただく宝箱を設置しています。

患者さんに安心、安全、快適に診療を受けていただけるよう、日々、努力を続けておりますので、気づかれた点は、いいこと、悪いこと、いずれも結構ですので、できるだけ具体的にお教えください。

いただきましたご意見やご要望に対しては、職員全員で共有、また真摯に対応させていただき、さらなる医療サービスと医療の質の向上に活かしていきたいと考えています。



### 患者さんの声

入院中に知人が見舞いに来てくれていましたが、個人情報だからと断られたそうです。再度来ていただき事情を知り申し訳なく思いました。入院書類上全員面会可能にしてあったはずですが、断る前になぜ本人に確認してくれなかったのでしょうか。大切な人、はるばる遠方からの人、個人個人いろいろな事情をもつての面談だと思います。個人情報、個人情報と言いますが、もう少し真剣に取り組んでいただきたい。

### 回答内容

面会可とされているにもかかわらず、お見舞いの方の面会ができてなかったとのことで、申し訳ございませんでした。

通常は入院時に面会可とお伺いしている患者さんをお見舞いに来られた方は、受付窓口において、そのままご案内しており、ご意見のようにお断りすることはまずありません。詳細が不明のためどのようないきさつがあったかわかりかねますが、上記の対応についてなお、徹底していきます。

なお、電話でのお問い合わせにつきましては、入院の有無を含めてお答えすることはできませんので、ご理解をお願いします。

もし、再来院の機会がございましたら、詳細を再検討させていただきたいと存じます。まごころ窓口にお立ち寄りください。

## 表紙写真について



### AVENTURA V (冒険)

作家：石井春

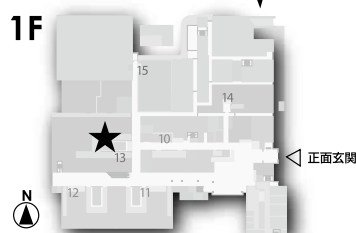
素材：陶、磁器、白玉砂利またはガラスなど

サイズ：H800mm×W10,000mm×D150mm

ポルトガルで一枚一枚丁寧に焼いた鮮やかなアズレージョの色彩が空間に優しさと潤いを与えます。

ぜひ、探してみてください

1F





## 「がん相談支援センター」のご案内



高知医療センターでは、がんに関する一般的な情報提供、療養上の悩みや不安、医療費やその他のサービスの手続、またセカンドオピニオン、緩和ケアなどがんに関するご相談を受けることができるよう、「がん相談支援センター」を設置しています。

ご相談は無料です。当センターの患者さんやご家族の他、地域のみなさまどなたでもご利用できます。

**相談時間** 月～金曜日 9:00～16:00  
(祝日、年末年始を除く)

**相談方法**

- 面談相談：まごころ窓口、相談室での相談
- 電話相談：088-837-3863 (直通)
- F A X：088-837-6778
- E-mail：gann\_connsult@khsc.or.jp

※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。  
※がん相談は治療方針を決定するところではありません。

「がん」に関する  
さまざまな悩みを  
一緒に考えて  
いきたいと思えます。  
お気軽にご相談ください。

## 高新文化教室 ◆ 特別講座 ◆ 受講生募集

# 高新・高知医療センター共催 「がんセミナー」

最新の治療法とその実績を踏まえ、高知医療センターの医師等を講師に、分かりやすくお話しします。  
知ること、考えることで「がん」に向き合う第一歩を踏み出しましょう。

● 日 時 毎月・日曜日 (10:30～12:00)

講演内容・講師

■4/7 終了しました 『「がん」と闘うために、『がん』についてもっと知りましょう!』

■5/5 終了しました 「肺がん治療の現状と今後」

■6/6 終了しました 「泌尿器科のがんについて一腎がん、膀胱がん、前立腺がん」

■7月19日 「悪性リンパ腫と骨髄腫について」

■8月16日 「知っておきたい副作用対策～抗がん剤と上手に付き合う方法～」

■9月13日 「お口のがん～早期発見のために～」

■10月18日 「知っておきたいがん治療中の食事と栄養」

■11月15日 「乳がんの手術療法について」

■12月20日 「甲状腺がんについて」

■1月17日 「上顎がん」

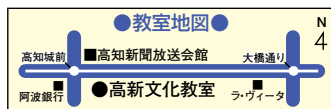
■2月21日 「膵臓がんについて」

■3月20日 「アドバンス・ケア・プランニング」

森田 莊二郎  
(高知医療センター副院長)  
岡本 卓  
(同呼吸器外科科長)  
新 良治  
(同泌尿器科主任医長)  
上村 由樹  
(同総合診療部長兼臨床研究管理センター長)  
宮本 典文  
(同薬剤局次長)  
立本 行宏  
(同頭頸部疾患診療部長兼歯科口腔外科科長)  
渡邊 慶子  
(同栄養局局長)  
高島 大典  
(同乳腺・甲状腺外科科長)  
大石 一行  
(同乳腺・甲状腺外科副医長)  
土井 彰  
(同耳鼻咽喉科医長)  
岡林 雄大  
(同消化器外科医長)  
原 一平  
(同緩和ケア内科科長)

※ 諸事情により講師、演題が変更となる場合があります。ご了承ください。

- 受講料 9,850円 (12回分) ※1回受講の場合は各1,500円
- 定員 40人 (先着順) ※定員に達しましたら締め切らせていただきます。
- 持参品 筆記用具
- 教室場所 高新文化教室 (RKC高知放送南館3階37号室)
- お申込み お問い合わせ  
高新文化教室 電話 088-825-4322  
高知市本町3-3-39 (高知放送南館4階)  
日曜祝日を除く 9:30～18:30  
E-mail: bunka@kochi-sk.co.jp



主催：高知新聞社・高知医療センター 協賛：アフラック高知支社 主管：高知新聞企業



## スポーツクラブ雑感

消化器外科 西岡 豊

私は若い時から特に趣味を持たないままに外科医として仕事を続けてきましたが、その不規則な生活がたたってか、40歳の時に高血圧症で内服治療を開始することになりました。そこで生活習慣も見直さなければと考えましたが、減塩食は口に合わず、節酒も守れず、結局、運動でもしてみようかと思い立って、今から約22年前に高知に帰ってきたことを契機に、市内のスポーツクラブに入会しました。

それ以来、途中で仕事や家庭の事情で約2年間ほどあまり通えない時期もありましたが、一度も退会することなく現在まで続いている事には自分自身が驚いています。

入会当時のスポーツクラブに対するイメージは「スポーツ好きの男女が集まり、健康と美容のために身体のトレーニングをするところ」という感じでしたが、最近では「高齢の男女が集まり、運動を通じてリハビリを行い、さら社交をするところ」ではないかと思うほど高齢の利用者が増加しています。そういう私も今ではその一人ですが、ただ、クラブ内での社交は苦手で、ほとんど一人でトレーニングをしています。

クラブには、ストレッチ体操、マシンやダンベルによる筋トレ、バイクやランニングマシン等による有酸素運動、プールを使用した水泳教室やエクササイズ、そして、スタジオを使ったダンス等、数多くのメニューがあります。

入会当初は、いろいろトライしてみましたが、

水泳は赤道ギニアのオリンピック選手（覚えています？）並のフォームで前に進まず嫌になり、スタジオには恥ずかしくて一度も入れず、結局、筋トレと軽いランニング（ウォーキング）を中心に現在まで続けています。スポーツクラブに入会したのはけれど、長続きせずに三日坊主となり、短期間で退会する会員が結構多いように思います。そこでクラブ通いが長続きするコツのようなものを自分なりに考えてみました。

まず、一番は「ほどほど」が大切だと思います。入会当初に高い目標を立てて、頑張りすぎて「燃え尽きて」しまう場合も多くあるようです。運動はそれが習慣化するまでは、ツライものなので、「ほどほど」にしておいて、クラブに他の楽しみを見つけると継続しやすいと思います。例えば、クラブで友達を作って、一緒にスタジオに参加したり、美人やイケメンのインストラクターさんと話をしたりとか、あるいは、クラブにあるサウナやお風呂、マッサージ機のような設備を利用するといった運動以外の楽しみを見つけるのも良いと思います。実際に何年もお風呂だけを利用している人もいます。確かに、現在は銭湯も減りましたし、毎日利用した場合には、高知の銭湯料金の400円（2014年現在）に比較すると、サウナの使用や、シャンプーの使い放題がついて一日あたり約300円程度とかなり割安になります。（笑）このように、クラブに払う費用を念頭に置くと、通わないと「もったいない」という感覚が生まれます。また、ウェアを揃えて、



見た目から入るとヤル気ができる場合もあると思います。

私の場合は、前述の健康維持の目的もありましたが、若い頃には、格好良い身体になりたいというモチベーションもスポーツクラブ通いを支えていました。体型の良い人にあこがれて、一時期は筋トレにはまりましたが、もともと貧弱な身体、更に40歳を超えてからのスタートでは、成長ホルモンや男性ホルモンの分泌もあまり望めず、トレーニングの効果は微弱で、残念ながらタンクトップ姿でトレーニングが出来るようなマッチョな身体にはなれませんでした。でも、筋トレは今でも大好きです。

ところで、ベンチでダンベルやバーベルを用いる筋トレには面白い傾向があります。貧弱な身体で、持ち上げる重量が軽い人は、隅のほうで遠慮がちにトレーニングをしており、体格が良く、持ち上げる重量が重い人は、だいたい中央の位置を陣取っています。本来なら、貧弱な身体の人こそトレーニングが必要だと思うので、遠慮はいらなと思うのですが、そういう私も、ボディビルダーのような身体の人が隣に来たら、いつのまにか隅のほうに移動しています。(笑)

私は、中学高校時代は陸上競技部に所属しており、短距離を専門にして毎日のように土(トラック)の上を走っていましたが、ランニングマシンの上を走ったのは、クラブに入会してからが初めてでした。

ランニングマシンで走ることの長所は、一定のペースで走れること、寒さや暑さ、天候に左右されないこと、交通事故に会わないこと、等があります。逆に、短所としては、脚力がつきにくいこと、景色が変わらないので退屈なこと(私はこれが一番辛い)、横の人が気になること、等でしょうか。ただし、ランニングマシンでは、土の上と違って、横の人を見ながら走るのはバランスをとるのが難しく大変に危険です。

また、スポーツクラブのスペースは、開放的で見晴らしが良いので、運動能力の高い人、ダンスの上手な人、等のいろいろな個性的な人を観察できますが、これも楽しみの一つかもしれません。

そして、運動をした後にゆったりとサウナや入浴をして、マッサージ機を利用している時は最高の気分で日々のストレスの解消になります。最近では、トレーニングの時間より、サウナや入浴、マッサージ機に費やす時間が徐々に長くなってきているのはちょっと気がかりではあります。

以上、スポーツクラブに関して、とりとめのない感想を書きましたが、最近では、高知医療センターのスタッフもかなり入会されているようで、仲間が増えてとても嬉しく思っています。

健康維持を目的に始めたスポーツクラブ通いがいつの間にか趣味となりましたが、これからも身体が許す限りは続けていきたいと思っています。

## 院内行事

### ●高知医療センター 開院10周年記念行事

5月31日(日)高知医療センター開院10周年記念行事が開催されました。暑い中、院内・外たくさんの方々にご参加いただき、本当にありがとうございました。



四国フィルハーモニー管弦楽団のコンサート  
(ふれあいロビー)



ドクターヘリ見学会(地上ヘリポート)



ドナルド・マクドナルド・ハウス こうち施設見学会



記念植樹(憩いの広場)



記念式典 病院長挨拶(くろしおホール)



記念式典 表彰(くろしおホール)



特別講演(くろしおホール)  
「2025年へのロードマップ  
～地域医療ビジョンと地域連携～」  
講師：国際医療福祉大学大学院教授  
武藤正樹先生

### ●すずらん行事

6月3日(水)ANA客室乗務員さんを迎えずずらん行事が開催されました。

伝統的なANAグループの社会貢献活動として、今年も「すずらの花」と「しおり」が入院患者さんに贈られました。



## こころ 第26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27年6月30日  
発行者 吉川 清志  
題字 佐藤 光峰  
編集 高知医療センター広報委員会  
印刷 株式会社 高陽堂印刷