

こころ

心



南風

祐成 勝枝

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

医療技術局

「40の手習い??」 3

診療科紹介

「小児科」 4

ナースのポケット

「介護と排泄」 6

薬剤局

「熱冷まし・痛み止め(解熱鎮痛薬)のお話」 7

栄養局

病気と栄養治療
「がんサポートセンター」での
栄養局の新たな取り組み 8

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

外来診察予定表 13

私の趣味

桃源郷の復興 16

絵本のおくりもの 18

えいようだより 19

院内行事 20

.....
高知医療センター理念及び基本方針 2

紹介状なしで受診される場合の
自己負担額について 9

宝箱～患者さんの声と回答のご紹介～ 12

表紙写真について 12

40の手習い??

一般画像撮影科 澤本 和宏

みなさんハンドボールを知っていますか？

野球やサッカーなどのメジャースポーツと異なり、ほとんどの方が宮崎大輔は知ってるけど、あまり知らないと答えると思います。

以前は高知県内各地域の中学校・高校で部活としてありました。しかし、現在中学校の部活としてあるのは、高知市の学校だけになってしまいました。男子7校（朝倉・介良・城北・土佐・西部・南・横浜）女子3校（城北・土佐・横浜）です。高校でもほとんどが高知市・南国市の学校です。

数年前まで高知県内に小学生のクラブチームが無く、ハンドボール競技者のほとんどが中学校からハンドボールを始めました。しかし四国の他県では小学生の時から地域のクラブチームで競技を始めており、経験年数の影響か高知県の大会で優勝しても四国大会で勝ち上がるのが厳しい状況でした。

そこで小学生の時からハンドボールに親しんでもらおうと平成23年に発足したのが、高知ジュニアハンドボールクラブ（高知JHC）です。発足直後は県外チームに大敗していました。何事も実践に勝る経験なし！と言いますが、チームのレベルアップの為に試合をさせてあげたくても、当時県内に対戦チームがおらず、県外の大会に特別に参加させてもらったり、練習試合に県外へ出向いたり監督・コーチ・父兄が一丸となって子供達をサポートしてきた結果、年々県外チームとの差が少なくなり、近年は県外の大会で入賞することも出来るチームにまで成長しました。

そこで県外へ試合に行くだけでなく県外チームに高知県で試合をしてもらおうと、小学生ハンドボール大会「かつおカップ」を平成25年より開催するようになりました。年々規模も大きくなり第4回を迎えた今年度は参加26チーム（男子17・女子9）で開催しました。ほとんどが県外チーム（香川1・愛媛3・徳島1・岡山3・広島3・山口2・鳥取2・兵庫1・大阪3・京都4）なので、高知の「お・も・て・な・し」として、かつおのたたき、芋ケンピなどを少しですが食べてもらっています。また開会式でのブラスバンドによる生演奏の入場行進も応援

援に来られた親御さんには好評です。

そして高知県内の小学生ハンドボールチームも平成27年より、くろしおハンドボールクラブリトルスターズ、須崎ジュニアハンドボールクラブと少しずつ増えて、小学生チームは3チームになりました。

我が家でも当時発足2年目の高知JHCに長男と次男が入部した事により、ハンドボールに接するようになりました。それまで家族の誰もがハンドボールを経験した事もなく、ルールもあまり分らなかったのが当時の応援といえば「攻めろー！守れー！」といった具合に単純な言葉しか発してなかったように記憶しています。子供の練習や試合を見てハンドボールの魅力が分るようになってきた頃に、「一緒にハンドボールをしませんか？」と高知オールシニアハンドボールクラブの方に声を掛けてもらい、自分も40才からハンドボールをするようになりました。入部して2年程経ちますが、選手としてはまだまだです。しかし自分が経験する事により、子供達の試合や練習を見る視点も変わり、一層ハンドボールの魅力を感じるようになりました。

長男と次男はそれぞれこの春、高校・中学に進学しハンドボールを続けるようです。試合会場で親子3人が選手として揃う事もあると思います。

自分にとってハンドボールは、まさしく“40の手習い??”どこまで続けられるか分かりませんが、楽しむ事を大切に頑張りたいです。



小児科

小児科科長 中田 裕生

当院の小児科には、吉川病院長を含めて11名の小児科医が在籍しています。小児科医は、小児の病気全般が対象となるために、大変守備範囲の広い科となっています。小児科の中でもそれぞれが、サブスペシャリティを持って診療にあたっています。当院小児科は、高知県の小児医療の中で重要な役割を果たしており、同時に臨床研修病院として将来の小児医療の担う人材の育成にも力を入れています。入院病棟は、乳児・小児の入院する一般病棟と、新生児の入院するNICUに分かれています。

小児科は4階すこやかフロアに病棟があり、2013年～2015年の3年間に2430人の子どもが小児科に入院しています。疾患別の入院児の割合では、感染症が全体の約56%（気道感染が34%、腸管感染症12%、その他の感染症10%）と最大で、次いで神経疾患11%となっています。血液疾患・腫瘍性疾患7.8%となっています（図1）。年齢別では、感染症が多いため0、1歳で全体の約半分、0～5歳までで入院児全体の約3/4を占めます。他にも小児外科をはじめ、脳外科、形成外科、耳鼻科、整形外科、眼科など手術が必要な子どもたちも多く入院しており、小児専門病棟となっています。急性期の患者さんが多いために、平均在院日数は7.4日ですが、長期入院を余儀なくされる子どもたちもいます。そのために院内学級も併設されています。勉強以外にも、七夕会やクリスマス会など四季折々の催し物を開催したりしています。また、院内保育士さんを配置しており、ご家族や長期入院児の日常生活をサポートしています。

小児の救急医療では、高知県では急患センターが1次医療を担っており、2次以降の重症児は小児輪番体制で対応しています。当院は輪番日全体の約4割をカバーしています。また高度な救命救急が必要と判断される児では輪番日以外でも受け入れることもあり、小児救急医療の中でも重要な役割を果たしています。

小児科は多くの専門分野に分かれています。各領域の特徴と、当院での役割を述べてきます。

感染症は、入院患者の最も多くを占めています。RSウイルスやマイコプラズマに代表される肺炎・気管支炎といった気道感染症が感染症全体の約6割、ロタウイルスやノロウイルス、サルモネラなどの細菌性腸炎などの腸管感染症が約2割で、残りの2割が尿路感染症、インフルエンザ、突発性発疹、リンパ節炎、中耳炎などとなっています。感染症全体での平均入院日数は5.1日となっており、感染症で入院する児の約86%が1週間以内での退院となっています。

小児腫瘍疾患・血液疾患領域では、血小板減少や貧血といった非腫瘍性の血液疾患から、白血病や、さらには固形腫瘍（悪性リンパ腫、横紋筋肉腫、Wilms腫瘍、卵巣がんなど）に対する治療を行っています。難治性の疾患に対しては、造血幹細胞移植を実施しており、さらに自家幹細胞移植や同種幹細胞移植が必要な場合には、岡山大学と連携し移植を行っています。小児がんの治療成績の向上に伴い、治癒の期待されるがんが増加しており、円滑な成人

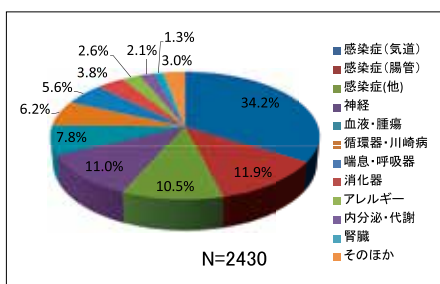


図1 2013～2015年の疾患別入院割合 (NICUを除く)

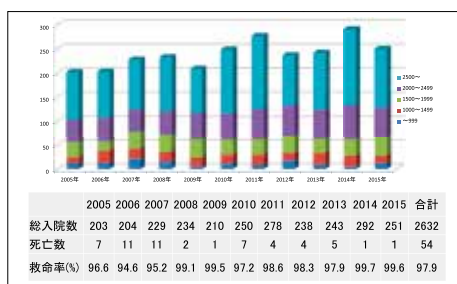


図2 年別NICU入院数

1. 研究の目的
2013年より構築された「産科用産褥褥子医療センターネットワーク」が「大卒医師研修生」による産科用産褥褥子の評価と改善を目的として実施されています。産褥褥子の質向上が期待されることで産科用産褥褥子の質向上が期待されています。

2. 研究の概要
介入は「産褥褥子医療センターネットワーク」として、産褥褥子の質向上を目的として実施されています。

3. 方法
介入は産褥褥子医療センターネットワークとして実施され、産褥褥子の質向上を目的として実施されています。

4. 研究の成果
産褥褥子の質向上が期待されることで産科用産褥褥子の質向上が期待されています。

3. 目的
40施設が参加し、産褥褥子の質向上を目的として実施されています。

4. 研究の概要
産褥褥子の質向上を目的として実施されています。

図3 産産科医療の質と安全の向上のための研究

期の移行も今後の取り組みとなっています。

小児神経の領域では、主にてんかんやけいれん性疾患の診療をしています。投薬を必要としている児が約350人で、他にも筋ジストロフィーや神経変性疾患、ミトコンドリア病などの児も診療しております。最近では、通常の脳波検査に加えて、けいれん発作の状態を詳しく調べる目的でビデオ脳波を病棟で記録し、難治性てんかんの診療にも力を発揮しています。また、発達障害、自閉症、注意欠陥・多動性障害、学習障害などを有する患者さんは、児童精神科と共同で診療にあたることもあります。当院は救命救急センターがあるため、呼吸管理や全身管理を必要とする痙攣重責や意識障害、脳炎・脳症の患者さんを診療することも多いのが特徴です。

循環器疾患に関しては、先天性心疾患の児を多く診療しています。先天性心疾患で手術を必要とする児は、主に岡山大学で手術を行っています。生後早期から手術が必要もしくは状態が不安定なことが予測される児では、出産前から転院し、岡山大学で出産、出生直後から治療を行うこともあります。術後のフォローアップは当院で行います。また、不整脈や、心筋炎・心筋症、川崎病の患者さんの治療も行っています。学校検診での二次検診など、学校生活の指導なども行っています。成人期に移行した先天性疾患も、成人領域の担当医と連携しながらフォローを行っています。

内分泌・代謝異常症では、マススクリーニングで発見される先天性甲状腺機能低下症や副腎皮質過形成の治療を行っています。低身長で紹介も多く、成長ホルモンの分泌能を調べる検査や、成長ホルモン補充療法を行っています。そのほか、思春期早発症や性腺機能低下症に対する補充療法や、糖尿病、甲状腺機能亢進症、脂質異常症、肥満、夜尿症など幅広く診療を行っています。まれに糖尿病性ケトアシドーシスなど、緊急を要する場合にも対応可能で、急性期から慢性期まで専門性の高い診療を行っています。

腎疾患は、以前と比較すると頻度は減ってきていますが、急性糸球体腎炎やネフローゼ症候群の治療を行っています。確定診断のために腎生検を必要とする場合もあり、腎臓内科と連携しながら診療にあたっています。

アレルギー疾患は、近年では、新しい治療法が検討されています。乳幼児の食物アレルギーに対しては、入院または外来での食物負荷試験を行っています。また、救急に強い施設として、アナフィラキシーショックへの対応等も地域の開業医の先生方と連携

して対応しております。

その他にも、膠原病などの自己免疫疾患や、心身症など、小児科にかかわる幅広いニーズに対応できるように診療を行っています。

周産期医療

当院は、県内で唯一の総合周産期母子医療センターに指定されており、ハイリスクな分娩に対応しています。新生児搬送を含めて、毎年250人ほどの入院があります(図2)。

NICUに入院する赤ちゃんには、多くの疾患があります。出生体重1500g未満の極低出生体重児は、年間30～40人の入院があり、2カ月から3カ月程度の入院を必要とします。小さな赤ちゃんの救命率は、ここ数年で改善しており、基礎疾患のない早産児は大半が救命できるようになっています。2012～2016年間に、「周産期医療の質と安全の向上のための研究」に参加しており(図3)、その効果が現れていると考えています。母乳育児の推進や、ファミリーセンター・ド・ケアなど、赤ちゃんとお母さんとの関わりに重点をおいたケアにも力を入れています。重症新生児仮死で出生した赤ちゃんに対して、脳低体温療法を行っています。高知県では原則として当院のみが対応しているために、県内の各地から新生児搬送を受けいれています。

極低出生体重児や重症新生児仮死児の救命率は向上していますが、近年では、先天異常を合併した赤ちゃんの出生が増えてきています。重篤な合併症を有した赤ちゃんでは、NICUを退院できた後も、自宅で医療的ケアを必要とすることが多いのが現状です。その場合には、訪問診療医や訪問看護ステーションと連携して、ご自宅での治療や生活がより快適であるように連携して診療にあたっています。医療的ケアはもちろんのこと、生活の質を向上させる意味で、行政や福祉サービスとの連携も必要です。

他にも、出生体重が1500g～2500gまでの低出生体重児も多く入院しており、急性期の治療や慢性期の成長発達を促すケアを中心に退院までの期間をNICU・GCUで過ごすことになります。新生児一過性多呼吸や一過性低血糖、哺乳不良、新生児黄疸など、出生後早期の適応がうまくいかないために、短期間だけ入院が必要な赤ちゃんも多いです。

NICU開設以来、11年間での救命率は97.9%となっています。救命率の向上とともに発達支援の重要度は増しているのが現状です。療育センターや地域の保健師さんとの連携で、より良い育児支援の環境を整えることが今後の課題となっています。

「介護と排泄」

看護局 小島 純子



私は初めての出産直後から義祖母介護という白羽の矢が当たり介護と育児を両立する10数年間をスタートさせた。

私自身は孫嫁という立場であったが、入退院を繰り返し自宅で過ごすことが難しくなり何ヶ所、何人ものケアマネや施設の方と話し合いを重ねながら孫夫婦の生活のバランスを取ってきた。その当時賃貸住宅で生活していた共働きの私達と義祖母の同居は困難であり病院、施設を頼るしかなかった。義祖母はご先祖への毎日の供養をする為に自宅で過ごすことを大事に思っており、どうすれば自宅で過ごすことができるか、自分でできることは何か、ヘルパー介入をどう計画するか微妙な調整をしながらの日々であった。

住宅改修やヘルパーに入ってもらえるよう日用品調達を行うとともに物で溢れかえった自宅の片付けに多大な時間を要した。しかし、一人暮らしで一番困るのは、排泄時の移動であった。トイレに行くまでの床材の工夫や手摺り、更に足の筋力が落ちた時にはベッドの近くにポータブルトイレの設置（使用後の片付けの問題）等の対応が必要であった。

やっと自宅での生活が始まり、私達夫婦も時間を作ってはおかずを持参し訪問を重ねたが、6日目の朝、トイレに行こうとして転倒し、肩の骨折をしてしまった。それからは色々な病気も立て続けに発症し、自宅では生活できなくなってしまった。たった6日間であったが、自分なりに義祖母にできることを全力で取り組んだ私は、6日間でも自宅で過ごせてよかったと思えた。その後もたくさんの施設にお世話になりながら調整がとりにくかったのが排便であった。元々便秘がちであった義祖母は整腸剤や食物繊維類に力を借りていたがどの施設でも排便コントロールに難渋していた。診察に連れて行った先でまさかの便の大失態があり、看護師の私でも外出先となると無防備でさすがに慌てた事が何度かあった。何もなければ「食べる、

出す」の当たり前前の行為が、いかに大事なことであるかを痛感した。

その頃、先輩看護師から紹介され参加したのがコンチネンス協会の排泄に関する研修であった。排泄の関わりに困る家族の事例検討の機会もあり、決して他人事ではなく自身に染み入る内容であった。失禁(尿や便が漏れる、または感情のコントロールがつかない感情失禁を示す)は英語でインコンチネンス (Incontinence) と表現され、コンチネンス (Continence) は失禁を肯定形にした反対語で排泄がコントロールできている状態を示す言葉である。自宅で生活をしながら頻回な尿失禁や尿漏れ、便の調整がうまくできない等があっても「シモのことで人に相談しにくい、年だから仕方ない」と本人、家族共に専門機関に相談しにくい状況がある。しかし、排尿、排便のトラブル内容により、薬の処方や日常生活の工夫だけでトイレを気にしなくても外出ができるようになったり、紙オムツの着用が不要になり生活の質が良い方向に変る事がある。一歩踏み出し、自宅で困っていることを気軽に相談でき、誰かに関わってもらえることができれば本人、家族の関係性や負担感も違ってくる。

排泄に問題を抱える方に少しでも排泄コントロールができたらという思いを抱きながら共に学ぶ仲間と知り合う機会も増え、学会や研修会の参加で刺激をもらっている。

義祖母の介護経験が看護師生活の踏み台になり、私自身の人生経験として現在も活かされている。

そして、赤ちゃんの頃から施設や病院へと連れ回されていた我が子が医療の道に進もうとしていることを最近嬉しく感じている。



NPO 法人 日本コンチネンス協会
排泄の困りごと 110 番 相談窓口
(相談料無料)

TEL : 050-3786-1145

毎週日曜日、木曜日 10:00 から 16:00
スケジュール変更時には相談日時の案内有

熱冷まし・痛み止め (解熱鎮痛薬) のお話

薬剤局 山崎 好恵



「熱がある」「お腹が痛い」といった症状がでた時、皆さんはどうしますか？病院に行く、ドラッグストアなどに必要なお薬を買いに行く、家でゆっくりと休むなどさまざまだと思います。お薬を選ぶ時に気をつけなければいけないのは、成分によっては妊娠中の方、お子さんなどに使えないものがあるということです。また、誤った服用方法で思わぬ副作用がでてしまう危険もあるので注意が必要です。この機会に熱冷まし・痛み止めについて知っていただけたらと思います。

●解熱鎮痛薬って何？

解熱鎮痛薬は非ステロイド性抗炎症薬 (NSAIDs: Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs) とそれ以外に大きく分けることができます。NSAIDs(エヌセイズ)とは「炎症・痛みを抑える、熱を下げる」の3つの作用をもつお薬の総称です。アセトアミノフェンはNSAIDsに分類されることもありますが、炎症を抑える作用がほとんどないため厳密にはNSAIDsに分類されません。当院で使用される内服と坐薬を示しました。

分類	一般名(成分名)	商品名
非ピリジン系解熱鎮痛薬	アセトアミノフェン	カロナール錠・細粒、アンヒバ坐薬
複合剤	ピリジン系	イブプロフェンチピリン(ピリジン系)、アセトアミノフェン(非ピリジン系)
	非ピリジン系	アセトアミノフェン、サリチルアミド
NSAIDs (非ステロイド性抗炎症薬)	アスピリン	アスピリン末
	メフェナム酸	ボントールシロップ
	ジクロフェナクナトリウム	ボルタレン錠・SRカプセル・坐薬
	エトドラク	ハイベン錠
	ロキソプロフェンナトリウム水和物	ロキソニン錠
	ナプロキセン	ナイキサン錠
	フルルビプロフェン	フロベシ錠
	メロキシカム	モービック錠
	ロルノキシカム	ロルカム錠
	セレコキシブ	セレコックス錠

●NSAIDsとアセトアミノフェンの作用と効果の違いは？

NSAIDsは痛みが起きている炎症箇所で、「痛み、炎症、発熱」などの原因となる物質(プロスタグランジン)が作られるのを抑えることによって、炎症に伴う腫れや痛みを和らげ、熱を下げます。

一方でアセトアミノフェンは炎症が起きている箇所では働かず、体温調整をしている脳(視床下部)の体温中枢に作用して体温を下げます。また、痛みを感じにくくすることによって痛みを和らげると考えられています。NSAIDsに比べると痛みを鎮める作用が穏やかで、炎症を抑える作用はほとんどありません。

●妊娠中、授乳中に服用してもいいお薬は？

妊娠全期を通して、NSAIDsの使用は避けることが望ましいでしょう。市販の風邪薬の中にもNSAIDsが入っていることがあるので注意が必要です。特に妊娠後期にNSAIDsを使用した場合、胎児の動脈管を収縮させ、肺高血圧症という病気を引き起こす恐れがあります。服用が必要な場合は、医師に相談の上でアセトアミノフェンの使用をお勧めします。

授乳中の方に関しては、ほとんどの解熱鎮痛薬は母乳中にわずかしこ移行しますが、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比較的安全に使用できると言われています。

●小児に安全に使えるお薬は？

アセトアミノフェンが最も安全です。アスピリンやフルルビプロフェンは川崎病という疾患に使われますが、NSAIDsをインフルエンザなどのウイルス疾患に使用すると、ライ症候群という重篤な脳症を引き起こす恐れがあるため使用しないのが原則となります。

●ピリジン系アレルギーのピリジンって何？

ピリジン系のお薬とは、イブプロフェンチピリンやスルピリンなどのピラゾロンという構造を持つ解熱鎮痛薬のことです。アスピリンは名前が似ていますが、ピリジン系ではありませんのでピリジン系アレルギーの人でも問題なく使用できます。

●アスピリン喘息って何？

アスピリンだけでなくほとんどの解熱鎮痛薬で、引き起こされる喘息のことです。ゼーゼーという息苦しさを鼻水・鼻づまりなどの鼻症状の悪化がみられます。食事や薬剤に含まれる色素、防腐剤などによって引き起こされることもあります。アスピリン喘息の人、又は過去になったことがある人が使える熱冷まし、痛み止めとしてはアセトアミノフェンの常用量の服用が比較的安全と考えられています。そのほか、葛根湯などの漢方薬を症状に合わせて使用することもあります。医療機関を受診する際やドラッグストアでお薬を購入する際には、アスピリン喘息であることを必ず伝えるようにしましょう。

●副作用と対策は？

NSAIDsが作用する「プロスタグランジン」という生体内の物質は、痛み・炎症・発熱の原因となる一方、胃の粘膜を守る作用があるため、NSAIDsは副作用として胃を荒らしやすいという弱点があります。予防としては空腹時の服用を避ける、胃薬を併用するといった方法があります。その他、高齢者や腎臓・肝臓の機能が低下している方へのNSAIDsの使用には注意が必要です。

アセトアミノフェンはプロスタグランジンを抑える力が弱いので、胃にやさしいですが、過量になると分解・代謝が追いつかず、肝臓に負担をかけることがあります。

こうした特徴から、胃や肝臓が弱っている人、病気を持っている人は、その体質によって使い分けが必要な場合もあります。

●解熱鎮痛薬の使い方

解熱鎮痛薬は熱を下げたり、痛みを抑えたりするお薬です。病気の原因を取り除くのではなく、病気によって起きている症状を和らげたりなくしたりする対症療法になります。発熱は細菌やウイルスの増殖をおさえ、それに打ち勝つための免疫作用を高めるともいわれています。そのため、熱冷ましの使用によって、体温を下げることは逆に回復を遅らせる場合もあります。目的は、あくまでも高熱に伴うつらい症状を取り除くためのものです。家に残っていることも多いお薬ですが、安易に使用するのはなく、十分に注意して使ってください。

病気と栄養治療 「がんサポートセンター」での 栄養局の新たな取り組み

管理栄養士 十萬 敬子



前回までは各フロアの管理栄養士の取り組みを紹介してきました。今回は、2017年4月に開設される「がんサポートセンター」での栄養局の取り組みを紹介します。

厚生労働省は高齢者人口割合が最大となる2025年（平成37）年に向けて、地域包括ケアシステムと効果的・効率的で質の高い医療提供体制を作るため、がん、摂食・嚥下機能低下、低栄養の患者に対する管理栄養士による個別栄養食事指導（外来・入院・在宅患者訪問）が新たに対象となりました。がん治療では治療の副作用により、食欲不振や味覚変化が起こりやすく、栄養状態が悪くなり治療の継続が困難になる場合がしばしば見受けられます。

がん患者さんの治療意欲やQOL（生活の質）を維持・向上させるためにも、治療に沿って副作用の症状を把握して食事支援することが極めて重要です。このような背景から、2014年度には、日本栄養士会と日本病態栄養学会が共同して、「がん病態栄養専門管理栄養士：Certified Specialist of Registered Dietitian for Cancers（CSRDC）」の認定制度を作りました。がんの栄養管理・栄養療法の実践に即した専門的知識と技術を持つ専門職として、よりがんに特化した管理栄養士の育成とチーム医療への連携強化はかるためです。当センターでは、3名のスタッフが「がん病態栄養専門管理栄養士」を取得しており、がん患者さんの食事支援と栄養サポートを行っています。

がん患者さんは、たんぱく質・脂質などの栄養代謝に変化が生じ、骨格筋量や脂肪量の減少につながる場合があります。原因としては、炎症性サイトカイン^{*}や、がん細胞により生体の代謝が影響されるためです。また、がん治療による副作用から食欲低下がみられることがあるため、低栄養状態にならないための栄養サポートが重要になります。特に治療中は「食べたくない」「食べられない」ことが多いですが、「食べる」ことは、「栄養補給」目的だけではなく、「楽しみ」「喜び」にもつながります。少しでも食べていただくため、がん治療中の食欲低下に対応した「ぼちり食」の提供や、炎症やたんぱく質の分解を抑える作用があるとされるEPA（エンコサペンタエン酸：青魚の油に豊富に含まれている）を配合した栄養機能食品の活用について提案を行います。

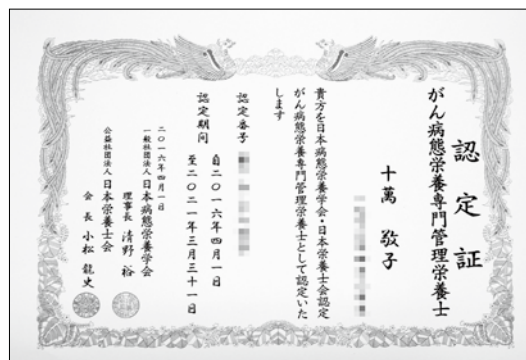
また、入院・外来患者を対象に「がんに伴う食変化チェックシート」により、消化器状況（嘔気嘔吐、口内炎、下痢など）、におい・嗜好・食事温度・食形態・嗜好の変化、嚥下障害の有無など聞き取りを行い、患者さん個々の食事調整と栄養管理につなげています。

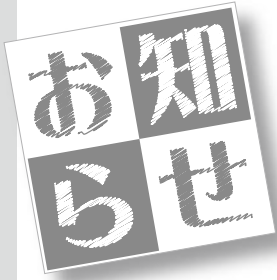
これからも患者さんの栄養状態の維持改善とQOL（生活の質）の維持、治療の継続につなげるため「がんサポートセンター」での栄養サポートの取り組みを推進していきます。

※炎症性サイトカイン：サイトカイン（細胞から分泌されるタンパク質の一種で、ほかの細胞に情報を伝える役割を持つ）という生理活性物質で、炎症反応を促進する働きを持つ物質のこと。



左からがん病態栄養専門管理栄養士 佐賀啓子 十萬敬子 坂本一美





紹介状なしで受診される場合の 自己負担額について

平成28年9月1日から、紹介状を持参せず当院を受診される場合は、初診または再診に係る**選定療養費**として、保険診療費とは別に、以下の料金を徴収させていただきます。

- ◆**初診時**選定療養費：紹介状を持参せず、当院を初診で受診される場合にご負担いただく費用
- ◆**再診時**選定療養費：かかりつけ医へ紹介を行ったにもかかわらず、引き続き当院を受診される場合にご負担いただく費用**(当該費用は受診の都度必要です)**

【～平成28年8月31日】

	初診	再診
医科	2,700円	0円
歯科	2,700円	0円



【平成28年9月1日～】

	初診	再診
医科	5,400円	2,700円
歯科	3,240円	1,620円

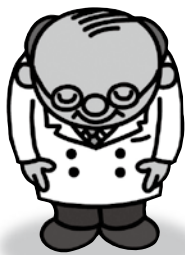
※今回の料金改定は、平成28年度診療報酬改定に伴い、500床以上の地域医療支援病院である当院も徴収を義務化されたことによるものです。

※救急患者さんなど、一定の要件に該当する場合は、選定療養費をお支払いいただく必要はありません。

【ご注意ください！】

※当院に初めて受診される場合以外でも、新たな疾病・治癒した後に同じ疾病で受診される場合には、初診時選定療養費をご負担いただきます。

※歯科とその他の診療科(医科)を同日に受診された場合(院内紹介を除く)は、それぞれの科において選定療養費をご負担いただきます。



当院では、地域の医療機関(かかりつけ医)との間の機能分担を推進し、患者さんに対してより良い医療を提供できるよう、今後とも日々の診療に努めてまいります。

患者さんにおかれましても、本制度の趣旨をご理解いただき、できる限り、近隣のかかりつけ医を受診されるようお願いいたします。

平成28年8月 高知医療センター 病院長

◇お問合せ◇

高知医療センター 事務局 経営企画課 TEL:088-837-3000(代) FAX:088-837-6766

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

～あなたも一緒に～

こんにちは、ハーモニーこうちです。

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援助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。

昨年の「こころ」や「にじ」では、ハーモニーこうちボランティア募集を見開きページで見やすく、紹介させていただきました。おかげさまで、去年はハーモニーこうちの仲間に入りたいとの、お問合せもあり新しい仲間も少し増えました。しかし曜日によっては患者さんのニーズに十分にお応えできていない活動があります。例えば、外来案内活動。外来案内活動は、ハーモニーこうちの活動の原点です。高知県の地形はご存知のとおり、東西に長く公共交通機関で通院する場合、患者さんの一番都合のよい時間帯に公共交通機関がないこともあります。そこでご家族の自家用車で通院された患者さんが、正面玄関に到着されてから、ご家族が自家用車を駐車するまでの間は、患者さんがおひとりで玄関で待っていらっしゃることは少なくありません。この瞬間からが私たちの支援が要る時なのです。患者さんは、ご家族が駐車を終え自分のところへ来てくれるまで待っています。ご自分が患者さんだったらと想うと、心細く、しんどく不安です。ご家族の代わりにはなれませんが、ボランティアは見守りや車椅子や荷物を運ぶカートも準備します。この外来案内活動をしてくださるボランティアをとくに募集しています。ボランティアは自主的な活動です。しかし、高知医療センター開院当初は毎日大勢いた仲間が、家庭や仕事等都合により徐々に減少し、外来案内活動者が一時期いなくなったことがあります。今年に入り、各曜日にひとりずつ活動を再開し、患者さんのサポートができるようになりましたが、ひとりずつでは、多くの患者さんをサポートすることはできません。はじめから、「ひとりでお願いね」

なんて言いません。まずは先輩ボランティアが必ず一緒にします。あなたの暖かい気持ちと差しのべてくださる手をお待ちしています。ただ私たちハーモニーこうちは、責任ある行動、活動を期待され実践しなくてはなりません。患者さんにとって、利便の向上や安らぎの提供、病院の役に立ちたいという思いをもち、これからも患者さんの代弁者として、また地域住民の代表者として、高知医療センターでボランティア活動を続けていきます。そのためには、ボランティアの会員数が、各活動ごとにまた各曜日ごとに定着することで、ボランティア活動の継続ができます。あなたのご一報をお待ちしています。私たちと一緒にボランティア活動をしませんか。





ドナルド・マクドナルド・ ハウスこうちからの お便り

「東京マラソン2017チャリティ “Run with Heart”」

2017年2月26日に開催される東京マラソン2017では、2011年大会からチャリティを実施しています。東京マラソンチャリティ事業とは、寄付先事業の中からチャリティランナーやサポーター自身が支援先を選択でき、寄付金は東京マラソン財団を通じて、各寄付先団体に届けられるシステムです。

今年も、利用家族、ボランティア、ハウスマネージャーなど、ハウス関係者がドナルド・マクドナルド・ハウス支援のために、東京マラソン2017に出走します。出走してくださるみなさんは、病気の子どもとご家族のために42.195キロを完走目指して体を張ってPRしてくださる頼もしいみなさんです。

高知からは、高知医療センター産科医長、永井立平先生がドナルド・マクドナルド・ハウス支援のチャリティランナーとして出走して下さることになりました。

永井先生のコメントより～『診療で妊婦さん達に携わる以外に何かしたい、できたらと。趣味のマラソンとその「何か」がコラボできるチャリティランナーは私にとって素晴らしいものです。皆の想いも背負いながら、サブスリーを達成したいと思います！』

～ホームページより抜粋

(https://www.runwithheart.jp/charity_sheet?id=4840)



ドナルド・マクドナルド・ハウスは、『わが家のようにくつろげる第二の家』というコンセプトのもと、みなさまからのご寄付とボランティアによって、病気の子どもとご家族を支えています。

ドナルド・マクドナルド・ハウスの運営のほとんどは寄付で賄われています。そのため、ハウスの利用料金は、ひとり1日1000円（別途リネン代216円）と経済的にもご家族をサポートしています。

寄付には、寄付金、年会費（はやく元気にな～れの会）、募金箱設置、物品の寄付など、いろいろな形があります。

また、高知医療センター内と高知医療センター周辺には、いくつか募金箱を設置しています。



寄付金は、平成29年3月31日まで受け付けています。みなさまの温かい応援をよろしくお願いいたします。

※公益財団法人ドナルド・マクドナルド・ハウス・チャリティーズ・ジャパンは東京マラソン2017チャリティ事業の寄付先団体です

●東京マラソン2017チャリティ

公式ウェブサイトアドレス

<https://www.runwithheart.jp>



高知医療センター内：11階レストラン・職員の食堂・ドトール・ローソン・小児科受付
高知医療センター周辺：ベル薬局・ブルークロス薬局・エール薬局
みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。



■お申し込み・お問合せ先

ドナルド・マクドナルド・ハウス こうち

〒781-0111高知県 高知市 池953-10

Tel:088-837-3650 (9:00-20:00)

e-mail dmh_kochi@yahoo.co.jp

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

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、良いこと、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、職員全員で共有し、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

夫の診察で通院しています。毎回予約していますが、最初の頃、時間がどれ位かわからずに、待ちくたびれていました。最近各受付で何人待ちかを尋ねることで、その待ち時間が想像できます。その時間を利用して、コーヒーに行く時間があるかとか、あまり疲れずに待つことができるようになりました。受付の際に職員の方から何人目ということや、検体検査の結果待ち等の情報を提供すれば患者側の心づもりもできると思うので是非そのようにお願いします。(職員の皆さん「命の現場」でのお仕事ご苦労様です)

回答内容

待ち時間が長くなることがあり、ご迷惑をおかけしていることをお詫び申し上げます。

診察が大幅に遅れている場合は、受付の際にお伝えさせていただいています。しかしながら、診察の順番は検査の結果等で前後する場合がありますので、受付の時点でのご案内は困難です。

なお、検体検査の結果に要する時間は、検査実施後に受付票に記載していますので、待ち時間の目安としていただけたらと思います。

表紙写真について

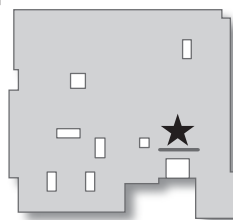


南風

作家：祐成 勝枝

明るく健やかな色合いが高知の海や空の色を感じさせる、壁面全体を使ったアートです。

2F



外来診察予定表

平成29年2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	吉村 彰人 澤田 努	矢野 博子 吉村 彰人	石川 忠則 伊東 秀樹 矢野 博子	石川 忠則 吉村 彰人	矢野 博子 澤田 努
	午後	石川 忠則 澤田 努	矢野 博子 吉村 彰人	石川 忠則 澤田 努	石井 隆之 吉村 彰人 〈禁煙〉 医師交代※1	矢野 博子 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

※1 2/9、2/23

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 須井 健太	中村 敏夫 徳丸 哲平	尾崎 和秀 齋坂 雄一	西岡 豊 岡林 雄大 寺石 文則 高田 暢夫	大石 一行 坂本 真樹
乳腺・ 甲状腺外科	午前	高畠 大典				高畠 大典 大石 一行
	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 吉村 由紀 〈不整脈〉 山本 克人	細木 信吾 高木 航	山本 克人 福岡 陽子 細木 信吾	宮地 剛 西本 隆史	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	籾 厚	〈弁膜症・虚血性心疾患・大動脈瘤〉 三宅 陽一郎 〈下肢静脈瘤〉 籾 厚	〈低侵襲血管内治療〉 大上 賢祐	〈末梢血管外科〉 田中 哲文	
	午後		〈弁膜症・虚血性心疾患・大動脈瘤〉 三宅 陽一郎※2			
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 徳永 義昌		岡本 卓 張 性洙 徳永 義昌	
	午後		岡本 卓 徳永 義昌		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 藤澤 佑香	浦田 知宏	今井 利 藤澤 佑香	町田 拓哉 岡 聡司
	午後					
糖尿病・ 内分泌内科	午前	菅野 尚※2	菅野 尚		菅野 尚	深田 順一※4、 ※15
	午後			菅野 尚		
神経内科	午前		丸吉 夏英			
	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(院外)のみ

※4 再診のみ

※15 第4週休診

診療科	区分	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
精神科	午前	山下 元司※4 〈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	〈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
	午後					

※4 再診のみ

※5 院内対診のみ

※7 2/3、2/17 山下元司医師診察、

2/10、2/24 森信

繁医師診察

※11 第5週は休診

※12 2/7、2/21 高村祥吾医師診察、

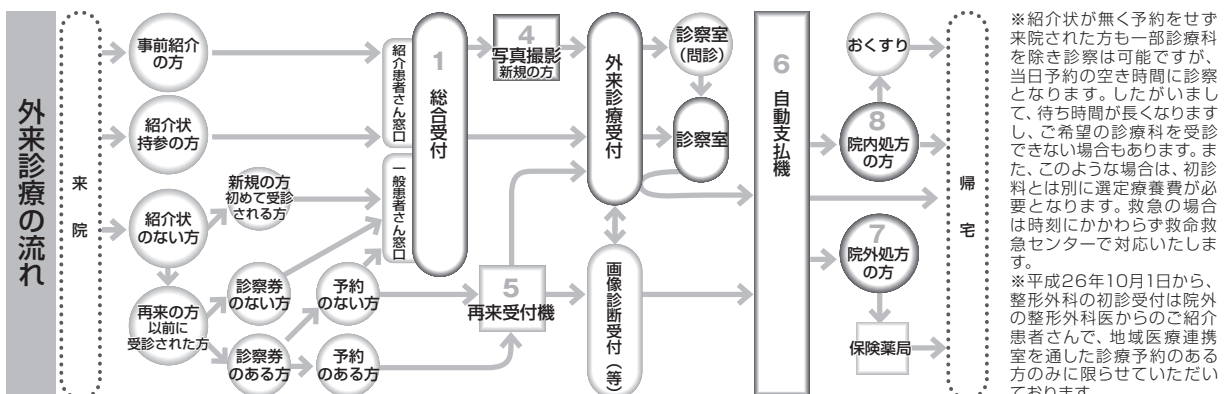
2/14、2/28

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	
	午後	医師交代※14				
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 安藤 展芳	小野 憲昭 新 良治 安藤 展芳
	午後					

※14 掘野太郎医師、井上紘輔医師隔週交替

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	時岡 孝光	多田 圭太郎 〈骨軟部腫瘍〉 沼本 邦彦	林 隆宏 山本 次郎 〈整形新患外来〉 医師交代	沼本 邦彦 東原 直裕
	午後			栢元 佑大郎 〈脊椎〉 時岡 孝光	田所 佑都 〈骨折〉 田村 竜	
形成外科	午前	五石 圭一	原田 浩史	松村 辰彦	五石 圭一	原田 浩史
	午後				松村 辰彦	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 江渕 みのり 福島 敦樹	大庭 啓介 江渕 みのり 〈弱視・斜視〉 市川 理恵※2	大庭 啓介 江渕 みのり 林 勇樹	大庭 啓介 江渕 みのり 林 勇樹	大庭 啓介 江渕 みのり 〈弱視・斜視〉 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 〈妊婦歯科健診〉 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 〈妊婦歯科健診〉 福留 麗実	立石 善久 原 慎吾 板敷 康隆 福留 麗実 福留 麗実	立本 行宏 立石 善久 板敷 康隆 清水 基之 福留 麗実 福留 麗実	医師交代 〈障害者歯科〉 鈴木 康男※10 福留 麗実 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 福留 麗実	医師交代※3 〈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

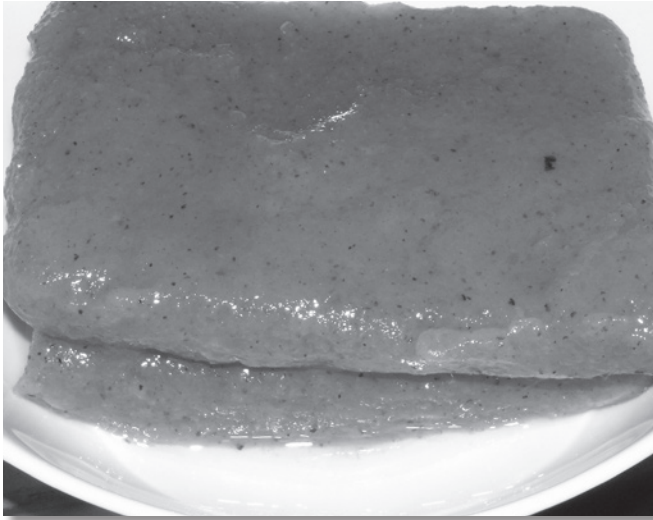
※2 紹介患者さんのみ ※3 第4週休診 ※9 第4週のみ ※10 第2週午後休診

診療科	区分	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
婦人科	午前	國見 祐輔 脇川 晃子	山本 寄人	林 和俊	南 晋 國見 祐輔	山本 寄人
	午後	小松 淳子	〈女性総合〉 上野 晃子 〈婦人科・リンパ浮腫〉 山本 寄人	山本 慎平		
生殖医療科	午前		南 晋	小松 淳子		
	午後					南 晋※4
産科	午前	上野 晃子 〈胎児心臓超音波〉 永井 立平	脇川 晃子 〈ハイリスク〉 永井 立平	〈ハイリスク〉 上野 晃子※4 南 晋※4	永井 立平 〈ハイリスク〉 林 和俊	小松 淳子 山本 慎平
	午後	國見 祐輔		脇川 晃子※4	山本 寄人 〈胎児心臓超音波〉 永井 立平	
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 〈小児内分泌〉 宮澤 真理※13 〈小児循環器〉 福嶋 遥佑	吉川 清志 砂田 哲	西内 律雄 金澤 亜錦 福嶋 遥佑	中田 裕生 〈内分泌・腎臓〉 宮澤 真理※13
	午後	浦田 奈生子 〈内分泌・腎臓〉 宮澤 真理 〈小児循環器〉 福嶋 遥佑 〈予防接種外来〉 永野 史翔	所谷 知穂 〈小児発達〉 金澤 亜錦 〈乳児検診〉 吉村 恵利子	濱本 涼 〈慢性疾患〉 吉川 清志 〈小児発達〉 金澤 亜錦※13 浦田 奈生子	宮澤 真理 中田 裕生 〈小児循環器〉 福嶋 遥佑 〈小児神経〉 所谷 知穂 〈予防接種外来〉 濱本 涼	砂田 哲 〈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 ※13 予約外来のみ

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



桃源郷の復興

副院長 山下 元司

1. 背景

私の家は農家でしたが後継者がいないまま畑、山などは数年放置されていました。その間も梅とゆず、栗だけは採取に行っていました。

その後観察眼が育ってくると、次々と宝物が見つかるようになり、頻回に訪問するようになりました。2月にはフキノトウ、4月にはゼンマイ、ワラビ、イタドリ、ウルイ、コゴミ、5月にはタケノコ、8月からはミョウガ、10月には四方竹、栗、柿（甘・渋）、11月になると里芋、こんにゃくを掘ります。里芋は相当寒くなるまで畑に置くと甘くなることが知られていますが、イノシシに大量に食べられてしまうので、仕方なく早い時期から掘り返しています。

自分で種を植えて作るものでは、白菜、大根、じゃがいも、エンドウ、タマネギ、ニンジン、ラッキョウ、ソラマメ、ズッキーニ、カボチャなど作りましたが、いわゆる菜っ葉の類は連作障害があるうえに、蝶々に葉っぱを完全に食べられてしまうので、今のところ栽培をやめました。虫がつかないようにトンネルの骨格を作ったあと不織布で完全に覆ってしまえば良いのですが、その工作も結構な手間なのです。ただズッキーニとかカボチャは幼少期を蝶々から守れば、後は放置で良いので、不織布で保護して育てます。

山椒は、葉っぱはタケノコの木の芽和えなどに利用しますが、夏前に緑の未熟な実が付きまします。この山椒の実を冷凍保存した後、いかなごのくぎ煮を作るのが正統だと思いましたが、手に入りやすいキビナゴのくぎ煮にしてみたところ、割合おいしいので私の得意料理になっています。また熟し

た実をすりつぶして胡椒のような使い方も出来ます。

最近ではさらに茶を手作りするようになったので多忙です。茶畑が3つある他に家の裏の山に登ると至る所に茶の木が生えており、動き回る割に茶の葉は少なく効率が悪いのですが、木立で光が遮られ玉露のような茶がとれます。

畑の茶の木の世話は結構大変で、雑草を電動草刈機で刈ると、茶の木を切ってしまうので控えめに切ったあと、鎌で切ったり、手で引き抜いたりします。茶の木の寿命は50年らしく、普通は引き抜いて植え替えるものらしいのですが、重機もないし将来世話をする人もいないので、老木のまま維持しています。手作りの茶の場合、中華鍋のような鍋で乾煎りして、しんなりしてきたら冷やして、手で揉みながら乾燥させます。つきっきりで揉んだら、ちりちりの茶葉が出来ると思いますが、手抜きをするので見かけは番茶になります。ただ湯を入れて茶にしてみると、番茶とは違う新茶の味があります。5月の連休の頃だと晴天が多いので、茶葉は少し硬くなりますが、作るのは容易になります。

2. こんにゃく作り

さて主題のこんにゃくですが、昔は母親が木の灰を使って作っていました。しかしその作り方を習ったわけでもなく、こんにゃくが生えていることすら気が付かないので、技術は継承されていません。ある年に、畑のこんにゃくに気が付いて、掘り返してみると大量のこんにゃくが採れました。数多く失敗したのですが、最近では手作りこんにゃ



くを作れるようになりました。うまくゆくコツは写真にある0.5g単位で測れる上皿天秤と炭酸ナトリウムです。天秤は高そうですが2000円くらいで買えます。炭酸ナトリウムは薬局で買いますが、店員は必ず炭酸水素ナトリウムを出してきます。それに負けずに炭酸ナトリウムだと強く要求すると、注文取り寄せになります。500gの箱なので数年は使えます。再度買いにゆくと炭酸水素ナトリウムを売られそうになるので、これに負けないことがこんにゃく作りのコツです。

①皮むき②ミキサーにかける③鍋で煮る④30分静置⑤炭酸ナトリウム入りお湯を加えて攪拌⑥型に流し込む⑦1時間以上静置⑧へらで切る⑨お湯で20分煮沸⑩冷えたら容器に入れ冷蔵庫に入れて、定期的に水を替える。

こんにゃくいもを素手で触るとかぶれるので、ゴム手袋をして金属たわしで皮を剥きます。こんにゃくの黒っぽい色はこの皮の色なので、好みにもよりますが、私はだいぶ皮を残します。

いもの重量に合わせた水とともに、ミキサーで粉々にします。その後鍋で加熱しますが、焦げ付かないようにつきっきりで混ぜながら煮るので、手間はかかります。とろとろになるくらい濃く煮ると良いこんにゃくが出来るのですが、混ぜるのに強い力があるので、適宜水を加えて柔らかくして混ぜています。30分放置したあと炭酸ナトリウムの入ったお湯を一度に入れて、ゴム手袋をして、激しく攪拌します。⑥⑧では余分に作っておいた炭酸ナトリウム水をゴム手袋やへらにつけると、きれいに作業が出来ます。⑥のところで気泡が残ると、味に変わりはないものの、見た目が悪

くなるかも。

3. 毎年の作業

桜の咲く頃になると霜が降りなくなるので、残ったこんにゃく芋を畑に戻します。その後は適宜草引きをします。早いものは9月頃から地上部が枯れてくるので、随時掘り出します。油断すると地上部は跡形もなくなってしまうので、どこにこんにゃく芋があるかわからなくなるからです。

田舎こんにゃくはどこでも売っているので、自分でこんにゃくを作る合理性はないのですが、冬の間は食べきれないので、芋が残り同じことが続いています。

こんにゃくは脇芽が出て、ちぎって埋めておくと、それが3年以上かけて食べられる大きさになります。

4. 料理

妻も料理は好きですが、家の畑でとれたものばかり食べることにはなりません。従って、こんにゃく、里芋などは春まで残りがちになります。ということで畑の作物については食べ残さないよう自分でも調理をするようになりました。でも作り方は忘れるので、ネット上のEvernoteに記録してあるレシピを紙に書き写しては調理しています。鍋の温度を監視するガス台を買ったのですが、焦げ付く寸前まで偶然汁が飛んで、芸術的な煮物が出来ることもあります。残念なことは以前ほど量を食べられなくなったので、今後は魯山人のようなグルメになってゆくのかもかもしれません。



絵本のおくりもの

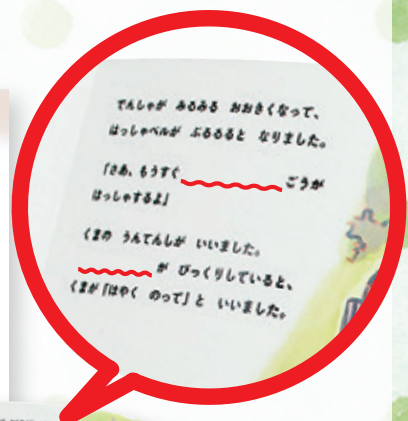
栄養局 坂本 一美

高知医療センターの給食業務を担当している日清医療食品(株)スタッフの筒井美亀さんは、高知市民病院と高知県立中央病院が合併する前から入院中の赤ちゃんのミルクを作る担当で、この道15年のベテランです。

筒井さんは、ミルク缶についているポイントシールを何に使えるかわからないまま、ずっと集めていたそうです。

そんな折、あるスタッフの方がドラッグストアに立ち寄った時に、そのポイントが使える

キャンペーン情報を見つけました。それは200ポイントためて送付すると、もれなく絵本がもらえる内容でした。栄養局で話し合いをして、そのキャンペーンに応募し、届いた6冊の絵本をすこやかA小児病棟に寄贈しました。筒井さんのおかげで入院中の子どもたちにいい贈り物ができました。ありがとうございました。



この絵本は、子供の名前が主人公になる世界にひとつだけの絵本ですが、小児科病棟では読んだみんなが主人公になれるよう、名前の部分は空白にしています。

暦の上では春を迎えましたが、肌寒さは残り、春の訪れが待ち遠しい季節ですね。

3月のイベントと言えば、ひな祭り。ひな祭りは女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。日本には古くから「五節句」という行事があり、季節の節目に無病息災や豊作、子孫繁栄などを願い、お供え物をしたり、邪気を祓うという風習があります。この五節句には、

- ・1月7日の「人日（七草の節句）」
- ・3月3日の「上巳（桃の節句）」
- ・5月5日の「端午（菖蒲の節句）」
- ・7月7日の「七夕」
- ・9月9日の「重陽（菊の節句）」があります。



ひな祭りは桃の節句にあたります。

ひな祭りの料理と言えば、ちらし寿司や、はまぐりのお吸い物、菱餅、ひなあられなどがあります。春の旬のものが使われ、それぞれの料理や色には縁起の良い意味が込められています。例えば、はまぐりは二枚が対になっている貝殻でなければぴったりと合わないことから、仲の良い夫婦を表し、一生一人の人と添い遂げるようにという願いが込められています。また、菱餅の色には意味があり、緑色は「健康や長寿」、白色は「清浄」、桃色は「魔除け」を表しているとされています。緑には造血効果のあるよもぎ、白には血圧を下げる効果があるひしの実、桃色には解毒作用のあるくちなしを加えて健康を祝うとされています。

ひな祭りには、このような意味が込められた料理をぜひ召し上がって下さい。

旬の食材—春 菜の花



一足早い春の訪れを知らせてくれる菜の花。

別名菜花（なばな）ともいい、ほろ苦い味わいや独特の香りが魅力です。菜の花というと、春に道端で咲いている黄色い花をイメージする方もいるかもしれませんが、菜の花には観賞用、食用、油をとるものといったように、様々な種類があります。食用の菜の花は、花が咲く前に収穫し、やわらかな茎と葉、そして蕾の部分を丸ごと味わう野菜です。蕾の美味しさを味わう野菜であるため、花が咲いてしまうと茎がかたくなり、食感も風味も格段に落ちてしまいます。蕾がかたくしまっていて茎がピンとしているもの、葉の色が鮮やかな緑のものが、新鮮で美味しい菜の花を選ぶポイントです。

菜の花は、栄養素のバランスが良く、βカロテンやビタミン B 群、ビタミン C、ミネラル類などを豊富に含んでいます。また、独特な苦みはイソチオシアネートという成分によるものです。ワサビや大根にも含まれているアブラナ科特有の成分で、血液をサラサラにする効果があります。調理により水溶性ビタミンのビタミン B 群とビタミン C が壊れやすいので、塩を入れた熱湯でさっとゆでるか、電子レンジを利用するのもおすすめです。

菜の花 栄養価 (100g あたり)

エネルギー 33kcal、たんぱく質 4.4g、
カリウム 320mg、カルシウム 160mg、鉄 2.9mg、
βカロテン 2200μg、ビタミン B1 0.16mg、
ビタミン C 130mg、食物繊維 4.2g



菱餅風 3色ミルクプリン

料理レシピ vol.9

〈材料 カップ4個分〉
牛乳 500ml
砂糖 60g
粉ゼラチン 7g
抹茶 小さじ1
苺 3個
苺（飾り用）1個

〈下準備〉抹茶は少量のお湯で溶かしておく。苺は潰して果汁をとっておく。

- ① 牛乳と砂糖を入れ、弱火で温める。沸騰前にゼラチンを入れ、火を消して完全に溶かす。
- ② ①の1/3を別のボウルに入れ、溶かした抹茶を混ぜる。
4つのカップに分け入れ、氷の入ったバットに入れて冷蔵庫で冷やす。
- ③ ①で残った液の1/2を②のカップに注ぎ、同様に冷やす。
- ④ ①の残りの液に苺果汁を加え、③のカップに注ぎ、同様に冷やす。

★Point★

カップに注ぐ際は、前に注いだ液が完全に固まってから入れましょう。同じ幅で注ぐときれいな仕上がりになります。

③・④の手順の際は、ゼラチンが固まらないように①をかき混ぜておきましょう。



【1人分の栄養量】 エネルギー 154kcal たんぱく質 5.9g 脂質 4.8g 炭水化物 22.4g

院内行事

● 10月8～9日

城西公園にて開催された、がんと向き合うチャリティイベント「リレー・フォー・ライフ」に当院職員が参加しました。



● 11月12日(土)

南海トラフ巨大地震を想定した、高知医療センター・高知県立大学合同災害訓練2016が行われました。



● 12月7日(水)

4階ホープさんの部屋にてXmas会が開催されました。手品、ハンドベル演奏、バルーンアート、手話コーラス、ガラガラ抽選会など、たくさんの催しに、子どもたちの笑顔があふれました。



● 12月17日(土)

当院地上ヘリポートにて、救命救急センターXmasイベントドクターヘリ見学会が開催されました。見学中、緊急出動でドクヘリが飛び立つ際には、身近で見る離陸の迫力に感嘆の声があがりました。

特別ゲストの「くろしおくん」と「ペッパーくん」は大人気で、大人も子どもも楽しいひとときを過ごしていました。



こころ 第31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 29 年 2 月 28 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