

こころ



라이어ガール ～長靴をはいた猫～

阿部 鉄太郎

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

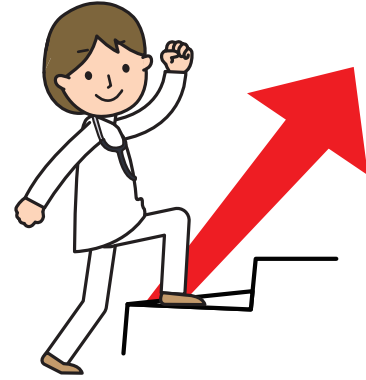
1. 患者さんから信頼され、温かい人間性に裏打ちされた夢と希望を提供する医療を実践します
2. 地域医療連携を基本とした良質で高度な医療を提供します
3. 自治体病院としての使命を果たします
4. 職員が誇りとやりがいを持ち、成長できる病院にします
5. 公正で開かれた病院運営と健全な経営を目指します

CONTENTS

研修医のページ 「医師であるということ」	3	ドナルド・マクドナルド・ハウス こうちからのお便り	14
診療科紹介 「救命救急科」	4	ハーモニーこうちからのお便り	15
ナースのポケット こころをつなぐ「勇気のビーズ」	6	えいようだより	19
薬剤局 「シップ薬のお話」	7	院内行事	20
医療技術局 「MRIの担当技師として」	8	
外来診察予定表	9	高知医療センター理念及び基本方針	2
がんセミナー	13	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
		産科からのお願い	18

医師であるということ

研修医 森 弥華



今年度から高知医療センターで研修医として働いています。出身は高知県の四万十市で、この春高知大学を卒業し、医療センターにやってきました。大事に育ててくれた祖父母の影響もあり、お年寄りを助ける仕事がしたいという思いから、高校生の時に医師を目指すようになりました。医師になりたいと私が言い出した時は、家族は大変驚きましたが、それでも私になりたいならと応援してくれました。そんな家族の大きな支えがあり無事医学部に入学することができ、友人にも恵まれ、部活や海外留学など多くの素晴らしい経験をしながら充実した大学生活を過ごしました。医師国家試験に合格した時は、大好きだった祖父母はもうこの世にはいませんでしたが、それでも二人は喜んでくれていると思い、仏壇で合格通知を見せながら憧れだった医師になれたことへの喜びで胸がいっぱいになりました。

これから始まる医師としての人生のスタートに胸を躍らせながら始まった研修医生活ですが、その気持ちはすぐに現実の壁に当たって崩れてしまいました。

5月から始まった3ヶ月間の救命救急科での研修は、私の想像をはるかに超える厳しいものでした。救急科での研修がスタートした当初、私は運ばれてきた患者さんを目の前にすると、頭の中が真っ白になりました。「先生、次どうしますか？」看護師さんからの言葉にはっとして、悩んだ末に指示を出すも、もし違っていたら、急変してしまったり、そんな不安と恐怖で押しつぶされそうになりました。自分が思っていたほど医師の仕事は甘いものではなく、医師という仕事の重さに耐えきれなくなりそうでした。毎日こうすればよかったと思う反省点だらけで、何でも器用に仕事ができる同期と比べては劣等感を感じ、自分にはこの仕事は向いていないのではないだろうかと毎晩のように悩んでいた日々でした。そんな中、二年目の研修医の先生に悩みを打ち明けたところ、「最初なんて皆そう。私も最初は毎日やめたいと思ってた。」と言われたことで、気持ちがずっと楽になり、前向きに考えられるようになりました。

当初採血といった手技なども上手くできず、私なんかやっても患者さんに迷惑なだけじゃないか、そんな申し訳ないと思う気持ちから手技をやる事に対して臆病になっていました。ある日患者さんの血ガスがなかなか採れず、指導医にお願いしようとしたところ、指導医は「できなくてもやるんだよ。」と言って代わってはくれませんでした。「もし病院で一人で当直することになったら、先生は自分しかいないんだから。」指導医の言葉が胸に突き刺さりました。免許を持って働いている以上、私は一人の医師であり、その自覚をもって働かなければいけない。私なんかやったら申し訳ない、そんな気持ちになっていた私は医師であるという自覚が全く足りていませんでした。それから困ったときは指導医の言葉をいつも頭の中で繰り返すようになり、救急の研修中に一つひとつできなかったことができるようになりました。

まだ半年も経っていない研修生活ですが、私はたくさんの貴重な経験をしていることを日々感じながら生活しています。何度失敗しても嫌な顔一つせずに採血をさせてくれた患者さんや、サポートしてくれた看護師さん、厳しくも温かく見守り根気よく指導してくれた指導医の先生との出会い、そして落ち込んでいた時は心配し励ましてくれた同期や二年目の研修医の先生、多くの人のおかげで今の研修ができていことに心から感謝しています。これからもきっと多くの困難にぶつかると思いますが、初心を忘れず、いつかこの先生に診てもらえて良かったと思ってもらえる、そんな医師になれるよう、これからも日々努力を惜しまず精進していきたいと思っています。

救命救急科

救命救急科 科長 石原 潤子

救命救急センターは救急車を24時間受け入れている。冬のある日、患者さんが帰宅して静かになった深夜1時半に救急外来のホットラインが鳴った。『〇〇救急隊です。年齢50歳台の男性で、乗用車の自損事故、意識レベル1桁、腹部にシートベルト痕があり、かなり強い腹痛があります。呼吸40回、血圧測定中で脈拍120回です・・・』。これと一緒に聞いていた救急外来の看護師は、この患者さんは腹部に損傷があり、そこから出血している可能性が高く、状態は非常に悪いと考えた。そして電話が終わる前から収容するベット周りに重傷外傷を受け入れる準備を次々にはじめた。救急車到着時に必要な準備が整っている必要があるからだ。夜間は日中より救急科医師は少ないが、他の診療科医師が順番で毎日当直し、救急車を一緒に受け入れている。この日は外科医師が一緒だった。救急科医師はすぐに外科医師に連絡した。『50歳台の男性、腹腔内出血でショックを疑う交通外傷の方が5分後に到着します・・・』。事故などでけがをされた場合を外傷と呼んでいる。外傷患者さんは、バイタルサインと呼ばれる呼吸、循環、意識、体温が異常となって生命が危機的状況に陥っている場合がある。その原因の多くはけがによる出血である。救命のためには出血部位を診断し、決定的治療と呼ばれる止血術をできる限り早く実施することと、確実に決定的治療が実施できるように生命を維持することが重要である。この日の救急科医師は手術の可能性を考え麻酔科医師にも連絡をいれた。ちょうどそこへ救急車が到着した。来院した傷病者は意識朦朧で血圧72/48mmHg。やはりショックであった。外科医師以外の他にER当直をしていた放射線科医、当直していた研修医、更に脳外科当直医と自宅から駆けつけた整形外科医が加わった外傷チームはバイタルサインを維持し

ながらCT撮影、治療へと進んだ。この患者さんは肝損傷と骨盤骨折、大腿骨骨折を認め、手術室で止血術と骨折部位の固定術を行った。決定的治療が成功し、無事に救命救急センター集中治療室に入室した時、外は明るくなって、既に朝になっていた。

午前8時半、当直医が交替したところでホットラインが鳴った。『〇〇救急隊です。50歳台男性、深夜4時からの締め付けられる胸痛で現在ショック状態です。収容おねがいでできますか?』『はい。バイタルサインを教えてください』『意識は一桁ですが不穏状態、呼吸30回以上と思います。SpO₂測定できません。橈骨動脈は両側触れません。総頸動脈は・・・触れています。顔面蒼白で冷汗著明です。胸痛持続しています。あと顎や右肩あたりにも痛みがあります。車内収容してからバイタルサインを送ります。搬送時間約10分です。FMRC(エフマーク)出れますか?』『・・・了解。FMRCすぐ出ます。△△の駐車場で合流予定はどうでしょうか。できれば12誘導心電図をとってください!』・・・。出勤したばかりのFMRC運転手は、救急車の位置情報を確認し出動準備を開始した。

FMRCは一刻も早く医師・看護師を傷病者のいる現場(事故や災害も含む)に届けるための緊急車両。現場だけでなく、現場を出発して病院に向かってくる救急車と合流することもある。医師・看護師は救急車内に乗りこみ、救急隊と一緒に活動し病院に向かう。医師たちは診察、エコー、採血、輸液や薬剤投与、時には気管挿管などの蘇生処置といった必要な診断と救命処置を実施し、病院到着後の決定的治療が迅速に開始できるように活動する。早期医師接触による救命効果はドクターヘリ同様と考えられている。

また、救急外来では救急救命士の情報をもとに傷病者の受け入れ準備が始まった。そこでは救命救急科医師だけでなく、他の各診療科医師・看護師・臨床検査技師・放射線技師・臨床工学技士・薬剤師・事務部門などそれぞれの専門家が集まって情報を共有し、役割分担を確認していた。生命の危機にある傷病者の救命には、病院到着前から始まる多



職種間の円滑な“横の連携”が不可欠だと当科では考え、大切にしている。

FMRC 出動となった患者さんは病院到着前の心電図と医師が実施したエコー検査で急性心筋梗塞の所見を認めたため、救急車から直接、心臓カテテル検査・治療室に入室となった。来院時もショック状態であったが治療は無事に終了し、集中治療室に入室した。

午前 11 時。集中治療室では入院患者さんを担当する救急科医師が、朝の回診で決まった内容にそって治療にあたっていた。集中治療室には重症外傷、脳卒中、急性心筋梗塞や急性大動脈解離といった疾患が多いが、その他にも寒い時期には偶発性低体温、暑い時期には熱中症といった季節特有の疾患や、広範囲熱傷、重篤な感染症によって生じる敗血症性ショック、様々な疾患が重症化して生じる多臓器不全など、複数臓器にわたる全身管理が必要な患者さんが入院している。

こうした重症者に対応するには先に挙げた職種以外に栄養士や栄養サポートチーム、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・摂食・嚥下チーム・地域医療連携室の看護師やソーシャルワーカーといったあらゆる専門職種が専門性を十分に発揮することが期待されており、各々の情報を共有して患者さんの治療にあたっている。治療方針などの重要で複雑になりやすい情報は多職種カンファレンスを積極的に開くことによって共有している。

一般病棟では別の救急科医師が入院中の誤嚥性肺炎の高齢女性、脱水症で意識障害を生じている高齢男性を診察していた。敗血症性ショックの集中治療後で全身状態が改善した 70 歳台女性と、屋根から転落し脊椎を骨折して手術した 50 歳台男性は、お二人ともリハビリテーションを行うために転院予定である。こうした入院患者さんも診察し、検査や治療の指示をだしていた。

この医師は午後から院内の ICLS コース開催準備会議に参加予定である。ICLS コースは医療従事者のためのチーム蘇生を学ぶ基礎教育コースである。看護師、医師、事務職員など複数名が集まり、シミュレーション人形の確認、コース内容、運営などを計画する。心肺蘇生の基礎を、しっかり学んでもらえるよう準備にも力が入る。

午後 2 時。救急外来ではドクターヘリ要請ホットラインが鳴った。70 歳台男性が食事中に突然、お箸を落とし、右側に傾いたままで様子がおかしいとの 119 番通報から、消防機関が脳卒中を疑ったのだ。本日のフライトドクターは高知赤十字病院救急部医師だ。朝から当院で待機していたが、この電話を聞いて走りだした。

脳卒中のうち、脳梗塞は脳の血管が閉塞して生



じる病気で、一分一秒でも早く治療開始することが重要な疾患の一つである。閉塞血管を再開通させる薬剤や、カテテル治療が最近開発され、これらを実際に少しでも早く実施できるよう、関係する部門と情報共有して準備する。これを名付けて『脳卒中スクランブル』と呼んでいる。

傷病者に接触したフライトドクターから連絡が入った。傷病者は右片麻痺、失語があり脳卒中疑いである。静脈路確保と採血は既に行われず。最終健常確認時刻（最後にいつも通りであったことを確認した時刻）は 25 分前。かかりつけ医は〇△診療所でお薬手帳もある。ご家族は救急車に同乗中。既往歴も確認できたとのこと。脳卒中の治療決定に不可欠な事前情報は揃っていた。救急外来では看護師がテキパキと連絡も済ませて準備万端。あとは、ドクターヘリが戻ってくるのを待つのみである。

そこへ、今度は高知県消防防災航空隊から電話が入った。山間部の転落事故に対して救助出動要請が入ったので、消防防災ヘリに医師同乗できないか？という相談であった。当院の医師は消防防災ヘリにもしばしば同乗して出動している。また、救助活動にも同乗可能なように航空隊と訓練を実施している。この日も訓練を終了した医師 1 名が当院屋上ヘリポートで消防防災ヘリに乗り込んで出動することになった。ハーネスの装着などドクターヘリとはかなり違った装備で待機する。

救急外来にはドクターヘリの運航管理を専門に行っている CS（コミュニケーションスペシャリスト）が常駐している。この 2 つの事案でも、CS は重要な役割を担っていた。実は、ドクターヘリが戻ってくる予定時刻と消防防災ヘリが医師を乗せるために屋上に着陸する予定時刻は、同時刻であった。このような時、CS は医師や 2 つの機体のパイロットと連絡をとりあい、どちらの傷病者にも不利益にならないよう、そして、何よりも防災ヘリとドクターヘリが安全に離着陸するように調整している。もちろん、パイロット同士が無線でやりとりし、最終確認している。

消防防災ヘリは屋上ヘリポートに 1 分だけ滞在して医師をのせると直ちに離陸した。そこへ、傷病者を乗せたドクターヘリは速やかに着陸した。屋上では受け入れる医師と看護師が待機していた。少しでも早く治療が開始出来るように！少しでも良くなるように！

こころをつなぐ「勇気のビーズ」

看護局 科長 三浦 由紀子



皆さんは、装飾や手芸で使用されている「ビーズ」が、医療現場で病気の子どもたちやご家族を支援する大きな力になっているのをご存知ですか？

重い病気と闘う子どもたちが、勇気を出してつらい治療を乗り越えていく過程をカラフルなビーズをつないで記録していくことで、子どもたちの心を支える『ビーズ・オブ・カレッジ® (Beads of Courage = 勇気のビーズ)』というプログラムがあります。

最初に、子どもたちはアルファベットのビーズで自分の名前を作ります。毎日の治療をビーズ日記に記録し、検査、手術、化学療法など治療の一つ乗り越える度に、「ビーズ大使」の医療スタッフからビーズを受け取り紐に通しつなげていきます。「採血は黒」、「輸血は赤」など治療ごとにビーズの色は決められています。

ビーズは「ご褒美」ではなく、「自分が辛い治療を乗り越えた勇気の証」です。ビーズを集めることは、「病気と闘う旅路」で、ビーズに意味を持たせることで回復力を高め、「こんなに頑張った」と自分に誇りを持ち、子ども自身が「自分は一人ではない」と実感できるようになります。



日本では、認定NPO法人シャイン・オン・キッズの支援のもと18病院(高知医療センターは2015年9月)で導入されました。導入に欠かせないのが、実際に子どもたちにビーズを手渡す「ビーズ大使」(病院スタッフ)です。医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、保育士、高知県立大学の方が研修を受講し、歯の治療を頑張ったお子さんから「ビーズちょうだい」と求められた歯科医師等が「ビーズ大使」に任命されました。「今日、ビーズ大使はきてくれますか?」と心待ちにする声も聞かれます。



『がんばったねビーズ』は、何かを「がんばった」時に受け取るご寄付によるハンドメイドのとんぼ玉です。

子どもたちは、自分の頑張りだけではなく、「お母さんも頑張った」と、ご家族の頑張りを讃えてビーズをつないでいます。

特別な勇気が必要な時に、主治医から子どもたちに渡される「ちからのプレスレット」は、「これがあるから薬を飲んでも吐かない」「ちからがすごい出る」という効果がありました。「ちからはいらぬ」というお子さんに、ご家族が「力こぶの力じゃなくて、(胸に手を当て)ここ(心)のちからのこと」と説明されました。お子さんは「そのちからならいる」と返事しました。お子さんの「ちから」が表す意味や「心のちから」の必要性を知りました。医療者は、子どもたちの思いを聴いているつもりが大人目線であることに気づくことも多いです。

お子さんがビーズをつなげない場合は、ご家族がつなぎます。成長した時にビーズと日記を見せて説明すると話されています。生後すぐにNICUに入院したお子さんに、ご家族が最初に通すのは「誕生日」のビーズで、様々な状況の中でも、初めて目を開けた日、お子さんの様子や日々の成長などを確認されています。

ご家庭でご家族がビーズをつなぐ場合もあります。面会時間の確保が難しいご家族や、面会制限で病棟に入れなかったごきょうだいは、疎外感や、心配かけまいと悩みを話せないこともあります。ご家族がビーズ日記をみながら一緒にビーズをつなぐことで、お互いの頑張りや思いを共有することができ、家族の絆が深まると感じています。

重い病気や亡くなられたお子さんのごきょうだいは、「明るい面しか見えていなかった。自分も成長し治療の意味が理解できる。振り返りビーズをつなぐことで、大変な闘病生活を知り、生きてきた意味を考えるとごきょうだいの存在に近づいている」とお子さんが生きてきた命の時間をつないでいます。

ビーズをつなぐことで、お子さんやご家族は楽しみや励みになると同時に、乗り越えてきた治療を振り返り、「形」のあるビーズを精神的な支えの一つとして治療に向かったり、思いを語れるようになると実感しています。

お子さんとご家族に寄り添う支援ができることを目指して、皆で「ビーズ大使」として「こころをつなぐ」役割を果たしていきます。

シップ薬のお話

薬剤局 嶋村 人澄

日々、私たちは、生活の中で、頭痛や肩こり、腰痛、筋肉痛など様々な痛みを感じることも多いと思います。

私たちは、「痛み」を感じることで、身体に何らかの異常や異変を生じていることに気づきます。もし、「痛い」という感覚がなかったら、危険を察知したり、回避することができず、ケガや病気を繰り返したり、命の危険につながることもあります。このように、「痛み」は、私たちの身体や命を守る、生命活動に欠かせない役割を持ちます。しかし、なかには「生命活動に必ずしも必要ではない痛み」もあります。必要以上に長く続く痛みや、原因がわからない痛みは大きなストレスになり、ほかの病気を引き起こすきっかけにもなります。このような場合は「痛み」そのものが“病気”であり、痛み止めに上手に使用することが必要です。

今回は、痛みのあるところに貼って皮膚から薬を体内に送ること、患部を治すシップ薬のお話をさせていただきます。

●まず、痛みとは？

痛みとは、「組織の損傷、あるいは損傷の可能性のある刺激に伴う不快な感覚あるいは情動体験」と表現されます。

●どんな痛みの種類があるの？(右図参照)

①侵害受容性疼痛

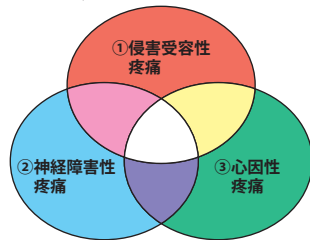
切り傷、打撲、やけど、腹痛など私たちが日常生活でよく経験する痛みの主な原因です。

②神経障害性疼痛

痛みを伝える神経が損傷したり変性するために起こる慢性の痛みです。

③心因性疼痛

人間関係におけるストレスなどにより、心理的・社会的な事が原因によって起こる痛みです。また、その原因は、心にも原因があるということではなく、多くの要因(生物学的、心理的、社会的、行動要因)が複雑に関与する可能性があります。



●シップ薬

シップ薬は、筋肉の緊張を和らげ、打ち身・ねんざなどの治療のために使用され、素材面からみると「パップ剤」と「テープ剤(さらに薄いものをブラスター剤と呼ぶ)」に分けられます。

1) パップ剤(主に白いシップ薬)

1日2回(半日ごとに貼り替え)のタイプが多いです。

長所: 貼りやすく、かぶれにくい。

短所: はがれやすく、効果持続時間が半日程度と短い。



2) テープ剤(主に肌色のシップ薬)

1日1回(目安としてお風呂の前後で張り替え)のタイプが多い。

長所: はがれにくく、効果持続時間が1日程度と長い。

短所: はがすとき、くっつき過ぎて痛いことがある。

→はがしにくい時は、無理にはがそうとせず水やぬるま湯で湿らせてからゆっくりはがしてください。



●副作用は？

シップ薬の副作用として、かぶれ(接触皮膚炎)、一部のシップ薬で光線過敏症(※)などがあります。また、痛み止めによって誘発される喘息(アスピリン喘息)の患者さんは使用禁止とされていますのでご注意ください。

また、製品にもよりますが、大人用シップ薬の小児への使用は、かぶれの原因となりやすいので使用は避けてください。

※光線過敏症: 日光の暴露により光露出部に皮疹が生じる症状です。外出の際は肌が露出する部分への貼付は避けてください。

(例: モーラステープ(ケトプロフェンテープ) など)。

●かぶれた際の治療は？

シップ薬による紅斑などの皮膚症状の大半がかぶれ(刺激性接触皮膚炎)と考えられ、一過性に生じるものがほとんどですが、皮膚症状が持続する場合には、ステロイド外用薬とかゆみを伴う際は抗アレルギー薬の併用による治療が基本となります。アレルギー性接触皮膚炎の場合は、使用を中止する必要があります。

●温シップ薬と冷シップ薬の違いは何ですか？

温シップ薬も冷シップ薬も体表面温度を下げることは同じですが、温シップ薬には、ビタミンEやトウガラシ成分カプサイシンという血流を促進させる物質が含まれていることにより、血流の改善が期待できます。ただし、注意点は、温シップ薬は、貼付したまま、あるいははがしてすぐの入浴では、カプサイシンによる肌の温感刺激が強くなりすぎてヒリヒリ痛むことがあるので「入浴の30分前にはがすこと」および「入浴直後には貼付しないこと」とされていますのでご注意ください。

●シップ薬の貼り方のコツを教えてください。

1) 膝、肘、肩、足首

1. シップを半分に折ります。

2. 折り返し線の中央を2~3cm程度切ります。

3. 肘やひざがしら、肩、かかとを穴から出すようにして、しっかり覆うと、動いてもずれにくくなります。

※その他、貼りにくいようであれば、シップ1枚を半分に切って、肘やひざがしら、肩、かかとの上下に貼ってもよいでしょう。



2) 首

1. シップ薬を半分に折ります。

2. 外側から2~3cm程度切れ目を入れます。

3. 切れ目を入れた部分から上半分を首に貼り付けます。

4. 首から背中にかけては斜め下にのぼして貼り、最後に全体を押さえて密着させます。



今回はシップ薬を取り上げました。

その他お薬について何かご相談などあれば、薬剤師にいつでもお気軽にお声かけ下さい。

MRI の担当技師として

断層画像撮影科 岡 雅輝

皆さんはMRI検査を受けたことがありますか？人間ドック等でMRI検査を受けられたことがある方も少なくないかと思います。MRIと言えば脳梗塞を診断できることで有名なトンネル型の機械ですが、医療職でない方々にはどのような機械なのかあまり馴染みがないかと思います。

MRIはCTと形が似ているためによく混同されますが、CTがX線を使って検査をするのに対してMRIは磁力を使って検査をしています。MRI検査は被曝もありませんし、短期間で何度も検査したとしても健康に悪影響はないとされています。撮影によって得られる画像もCTと同じような輪切り写真ですが、写真の見え方が異なり、得られる情報はCTとは全くと言って良いほどに違います。それぞれに得手不得手があるために、CT検査をMRI検査で代用したり、MRI検査をCT検査で代用することは、多くの場合は難しいです。

MRIは強力な磁力を発しており、金属を近づけるとものすごい勢いで金属が引っ張られてしまいます。外国ではMRI室に誤って持ち込まれた酸素ボンベが引っ張られ、その酸素ボンベが直撃した患者さんが脳挫傷で亡くなるという事故も起きています。そういった危険があるために、検査を受けられる患者さんには金属類を外していただいた後に、問診と金属探知機で最終チェックを行ってから検査室に入室していただいています。

私がMRI検査に携わるようになったのは放射線技師になって3年目からで、CTとMRIを担当する現部署に異動になってからでした。今が技師になって7年目ですので4年以上この部署にいます。

MRIは撮影の設定を細かく変更する必要がある機械です。そのため、どの技師が撮影しても同じ、という様にはなりません。誰にでも扱いやすいスマートフォンのカメラではなく、一眼レフのカメラのようなものと言えば分かりやすいでしょうか。不慣れな技師にとっては扱うことが難しい機



械であり、私も初めの頃は難しさのあまり、先輩技師に泣き言を言った記憶があります。

しかし、少しはMRIに慣れてくると面白さも感じるようになりました。例えば、閉所恐怖症であったり体調が悪いなどの要因で、少しでも早く検査を終わらせてほしい患者さんがMRI検査を行います。そのような患者さんに対して、時間をかけて綺麗な写真を撮ろうとするより、画質はある程度犠牲にして早めに検査を終わらせてあげた方が良いケースもあります。検査途中でギブアップされてしまうくらいなら、画質を落としてでも検査をやり遂げられた方が良いということです。今挙げたのはMRI撮影の数ある設定の一例ですが、その患者さんやその検査目的に応じて、設定を細かく変更していけることに今ではとてもやりがいを感じています。

MRI検査を受けられたことがある方ならお分かりでしょうが、MRI検査は比較的しんどい検査です。概ね20～40分程度の時間がかかり、狭いところに閉じ込められる上に、工事現場のようなうるさい音もします。さらに検査中は動いてはいけませんし、場合によってはリラックスできない体勢を維持していただく必要もあります。大変な検査であることは重々承知しておりますので、できる限りの対応はさせていただきます。何かご要望等がございましたら、遠慮なく仰ってください。技師としてはまだまだ未熟者ですが、より良い検査を行えるようにこれからも精進して参ります。

外来診察予定表

平成29年10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 池田 達也	矢野 博子 吉村 彰人 金子 敏明	石川 忠則 伊東 秀樹 矢野 博子	石川 忠則 吉村 彰人 矢野 博子	池田 達也 澤田 努
	午後	石川 忠則 澤田 努 池田 達也	矢野 博子 吉村 彰人 金子 敏明	石川 忠則 澤田 努	石川 忠則 石井 隆之 〈禁煙〉 医師交代※1	石川 忠則 池田 達也※17
緩和ケア内科	午前	原 一平	原 一平	原 一平	原 一平	原 一平

※1 10/5、10/19 ※17 15:30～予約可能

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 小笠原 美樹	石川 紋子
	午後			西原 利治		
放射線療法科	午前	西岡 明人	森田 荘二郎	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 野中 裕子	青野 寛 穴山 玲子 野中 裕子	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 稻田 涼 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	渋谷 祐一 住吉 辰朗
	午後	志摩 泰生 須井 健太	中村 敏夫 山川 純一	尾崎 和秀 齋坂 雄一	西岡 豊 岡林 雄大 高田 暢夫	大石 一行 坂本 真樹 稻田 涼
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 飛田 諭志	山本 克人 福岡 陽子	宮地 剛 山地 達也	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	浦田 知之	中島 猛	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 徳永 義昌 喜田 裕介		岡本 卓 徳永 義昌 喜田 裕介	
	午後		岡本 卓 喜田 裕介		徳永 義昌	

※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	池内 一廣 藤下 恵悟	今井 利 藤澤 佑香	町田 拓哉 岡 聡司
	午後		北村 亘			
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	医師交代※16 岡田 憲二
	午後			松岡 賢樹 政平 訓貴	森本 雅徳※4	医師交代※16 岡田 憲二

※2 紹介患者さん(院外)のみ ※4 再診のみ ※15 第2・4週休診
※16 10/13、10/27 津野 隆哉医師診察、10/6、10/20 竹村 光広医師診察

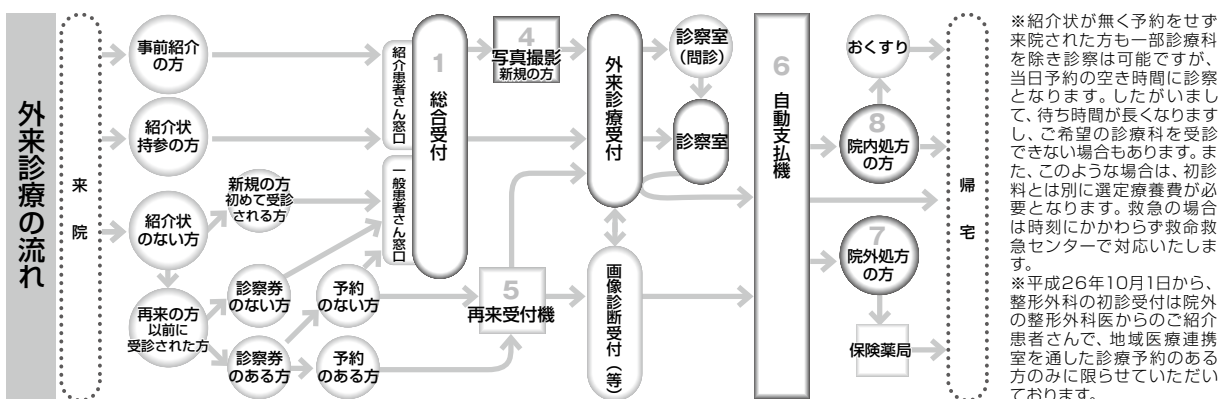
診療科	区分	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
精神科	午前	山下 元司※4 〈児童精神科〉 永野 志歩※4	医師交代※12 〈児童精神科〉 川村 静香※4	吉本 啓一郎※11	〈児童精神科〉 永野 志歩※4	〈児童精神科〉 川村 静香※4
	午後	〈児童精神科〉 永野 志歩※5	〈児童精神科〉 川村 静香※4	澤田 健※7	山下 元司※4 〈児童精神科〉 永野 志歩	〈児童精神科〉 川村 静香※4

※4 再診のみ ※5 院内対診のみ ※7 紹介状のある15歳を超える患者さんのみ
※11 第5週は休診 ※12 10/10、10/24 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	町田 崇博	時岡 孝光 山本 次郎	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
	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	美馬 俊介	五石 圭一	原田 浩史
	午後				美馬 俊介	原田 浩史
皮膚科	午前	高野 浩章 阿河 弘和	高野 浩章 阿河 弘和	高野 浩章 阿河 弘和	高野 浩章 阿河 弘和	高野 浩章 阿河 弘和
	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	福島 敦樹 大庭 啓介 政岡 未紗	大庭 啓介 政岡 未紗 林 勇樹	大庭 啓介 政岡 未紗 林 勇樹	大庭 啓介 政岡 未紗 林 勇樹	大庭 啓介 政岡 未紗
	午後					
耳鼻咽喉科	午前	小桜 謙一 土井 彰		田村 耕三 小桜 謙一 浦口 健介		田村 耕三 小桜 謙一 土井 彰
	午後					浦口 健介
歯科口腔外科	午前	立本 行宏 立石 善久 原 慎吾 〈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 〈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 〈障害者歯科〉 福留 麗実 〈妊婦歯科健診〉 福留 麗実	立本 行宏 立石 善久 福留 麗実 〈妊婦歯科健診〉 福留 麗実	医師交代 〈障害者歯科〉 鈴木 康男※10 福留 麗実 〈妊婦歯科健診〉 福留 麗実
	午後	立石 善久 原 慎吾 〈障害者歯科〉 福留 麗実	立本 行宏 立石 善久 原 慎吾 〈障害者歯科〉 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 三次 正春	医師交代 〈障害者歯科〉 鈴木 康男※10 福留 麗実

※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 渡邊 理史	山本 寄人	林 和俊	南 晋 國見 祐輔	山本 寄人 今西 博治
	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			
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 山本 寄人	今西 博治 〈ハイリスク〉 渡邊 理史※4	〈ハイリスク〉 上野 晃子※4 渡邊 理史	胎児超音波紹介枠 〈ハイリスク〉 林 和俊 〈胎児超音波〉 池上 信夫	小松 淳子
	午後	國見 祐輔			山本 寄人※4 〈胎児超音波〉 池上 信夫	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 宮澤 真理 〈小児循環器〉 栄徳 隆裕	吉川 清志 〈小児発達〉 砂田 哲	西内 律雄 金澤 亜錦 〈小児循環器〉 栄徳 隆裕 〈内分泌・腎臓〉 宮澤 真理	中田 裕生 〈内分泌・腎臓〉 宮澤 真理※13
	午後	砂田 哲 〈内分泌・腎臓〉 宮澤 真理 〈小児循環器〉 栄徳 隆裕 〈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	松岡 文弥 〈慢性疾患〉 吉川 清志 〈小児発達〉 金澤 亜錦※13 〈予防接種外来〉 浦田 奈生子	永野 史翔 〈小児発達〉 中田 裕生 〈小児循環器〉 栄徳 隆裕 〈小児神経〉 所谷 知穂 〈予防接種外来〉 松岡 文弥	浦田 奈生子 〈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		

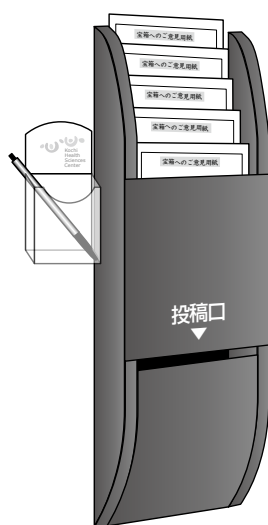
※4 再診のみ ※13 予約外来のみ

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

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てください。

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

私は独り者です。今から帰っても何もできません。でも先生は帰ってもらわないとセンターの規則だと言うけど患者は一人ひとり違うものです。そこら辺をよく考えてもらいたいと思います。

回答内容

お一人暮らしなどで退院後の生活に不安がある場合などは、少しでも長期に入院しておきたいという気持ちは私どももよく理解できます。しかし、当院は緊急かつ重症の患者さんを日々多く受け入れなければならない使命があり、少しでも多くベッドを確保する必要性から、病状が安定した患者さんには早期に退院、または転院していただかなければなりません。申し訳ありませんが、その事情はどうぞご理解ください。なお、退院後の生活や転院については、医療ソーシャルワーカーが丁寧かつ適切に対処いたしますので、ぜひご相談ください。

患者さんの声

腫瘍内科にお世話になっている者です。先日ご意見させていただいたバックミュージックの件、早急の対応に深く感謝しています。ありがとうございます。今はオルゴール調の曲で毎回違い、前とは違い心沈むことなく待ち時間を過ごすことができます。本当にありがとうございます。

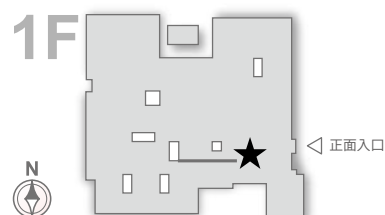
表紙写真について



ライアーガール ～長靴をはいた猫～

作家：阿部 鉄太郎

平成24年12月26日、高知大学教育学部の阿部鉄太郎先生より「病気や障がいを持った方が来られる場所に作品を飾っていただくことで、心の癒しとしてお力になりたい」というお気持ちから彫刻をご寄付いただきました。



高新・高知医療センター共催『がんセミナー』

年間死亡者の3割を超える「がん」は、もっとも身近な病気ともいえます。最新の治療法と実績を踏まえ、高知医療センターの医師を講師に、分かりやすくお話しします。

知ることで「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月9日(終了しました)

「胃がん治療の現状」

尾崎 和秀(高知医療センター
消化器外科・一般外科主任医長)

5月21日(終了しました)

「もっと身近な緩和ケア」

明神 友紀(同 看護局
がん性疼痛看護認定看護師)

6月18日(終了しました)

「肺がん診療の現状」

岡本 卓(同 呼吸器外科科長)

7月16日(終了しました)

「前立腺がんについて

—最新の治療法も含め—

神原 太樹(同 泌尿器科医長)

8月20日(終了しました)

「抗がん剤の副作用とその対処法」

宮本 典文(同 薬剤局局長)

9月17日(終了しました)

「子宮がんについて」

國見 祐輔(同 産科医長)

10月15日(終了しました)

「がん治療時の食事と栄養」

十萬 敬子(同 栄養局
がん病態栄養専門管理栄養士科長)

11月19日

「乳がんにつわる嘘、本当」

高島 大典(同 乳腺・甲状腺外科科長)

12月17日

「大腸がんの最新抗がん剤治療」

島田 安博(同 副院長兼腫瘍内科科長)

1月21日

「膵がんの診断と治療」

岡林 雄大(同 消化器外科・一般外科医長)

2月18日

「皮膚腫瘍について—良性と悪性—

高野 浩章(同 皮膚科科長)

3月18日

「がんとがん治療について

—放射線治療を中心に—

西岡 明人(同 がんセンター長)

※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)

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

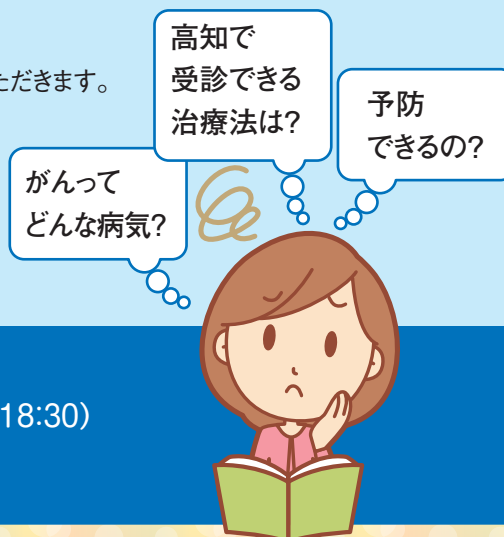
主管 高知新聞企業

お申込み・お問合せ

高新文化教室 TEL:088-825-4322(日曜祝日を除く 9:30~18:30)

高知市本町3-3-39(高知放送南館4階)

E-mail:bunka@kochi-sk.co.jp



ドナルド・マクドナルド・ハウス こうちからの便利

ドナルド・マクドナルド・ハウスは『我が家のようにくつろげる第二の家』をコンセプトにご寄付とボランティアで病気の子どもとそのご家族を支えています。2016年12月には埼玉県立小児医療センターに国内で12号目となる「ドナルド・マクドナルド・ハウス さいたま」がオープンしました。



利用ご家族からの
メッセージを
ご紹介します



と、親切にしてください感謝しております。1ヶ月半の間、何度も利用させていただきました。ドナルド・マクドナルド・ハウスがなかったら、こんなに子ども達に会いに来ることはできなかったと思います。お世話になりました。本当にありがとうございました。

双子を妊娠後、切迫早産で地元の病院に1ヶ月間入院していましたが破水の危険性があり、急遽ヘリコプターで高知医療センターに搬送され緊急帝王切開で出産となりました。生まれた子ども達は体重が1500g程度しかなく、長期間の入院が必要でした。しかし、地元から高知医療センターまでは片道2時間半もかかり、どのように子供たちに会いに行こうかと困っていたところ、ドナルド・マクドナルド・ハウスの存在を知りました。高知医療センターのすぐ近くにあり、宿泊費が安くて本当に助かりました。直接母乳を飲ませることができなかった頃は、搾乳した母乳を冷凍し、新鮮な母乳を子ども達に届けることもできました。スタッフやボランティアの方々には体調を気遣ってくれたり

下の子が10ヶ月間入院生活をしています。内服メインの治療になり外泊できるようになっていたのですが、人混み禁止、動物禁止なので家族でどこか行けなかなと思っていたら、病棟でこのパンフレットを見つけました。子どもは大喜びで、一人はいつもより早く寝て一人はなかなか寝れずにそれぞれに楽しんでいました。夕食は子どもが「たこ焼きを作りたい。」と言ったので自宅からタコ焼き機を持ってきてささやかなたこ焼きパーティー。のんびりゆったり台所を使わせていただきました。来月から抗癌剤治療で外泊ができなくなるので良い気分転換になりました。これからまだまだ頑張らないといけないので、良い一日になりました。



サポート会員になりませんか。

はやく元気になーれの会

『はやく元気になーれの会』は、個人の方を対象に年会費3,000円にてハウスを応援する会です。

- 会 員：ドナルド・マクドナルド・ハウスをサポートして下さる一般個人の方が対象です。
- 会 費：3,000円
- 期 間：入会より1年間
- 会員特典：入会時に特製ピンバッジを差し上げます。またハウスの活動内容を紹介したニュースレターやインフォメーションをお送りします。
- 入会方法：入会申込書をご記入の上、会費を添えてゆうちょ銀行・郵便局にて手続きしてください。
ハウス事務室でも手続きができます。

- 皆さんからいただいた会費は、洗剤やトイレペーパーなどの消耗品、電気代やガス料金、建物の設備・点検など病気と闘う子どもとその家族を支えるためにハウスの運営費として使わせていただきます。
- 入会申込書はハウスにありますのでご希望の方はこうちハウスまでお問い合わせください。



■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



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

～ボランティア体験実習～

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。



ハーモニーこうちでは開院2年目から毎年、インターンシップとして、高知工科大学の学生さんを受け入れています。今年は7名の学生さんが、

志願してくださいました。一見、工科大生とハーモニーこうちでのインターンシップとは直結したイメージがわからないのではないかとも思えますが、志望動機を学生さんにたずねてみると、「大学で研究していることが、医療の世界ではどのように活用されているか知りたい」というインターンシップ生としての模範回答も聞かれますが、ほぼ全員に共通して「コミュニケーション能力を高めたい」という回答が返ってきます。インターンシップであっても、必ず私たちと同様にボランティア研修を受けていただき、病院との取り決めや“病院スタッフ”として患者さんに接する際の基本的なマナー、ボランティアとしての心得を理解して、行動することを約束してもらうことが受け入れ条件になっています。

ボランティア研修は、吉川病院長はじめ小児フロアの橋本看護科長、事務局からの説明、ハーモニーこうちの会則やボランティア活動のメニュー等々。



そのなかで、一番の基本として、挨拶の励行を伝えています。これが人と人、心と心のふれあいの入り口。コミュニケーションの入り口。皆さ

人も不安な場所で「誰かに手助けしてもらいたいけど、誰にお願いしてよいかわからない」という場面があると思います。その時が、“スタッフ”の出番です。学生さんに「まずは、自分の存在を知っていただくことが大切。挨拶しましょう！必ずさわやかな笑顔を添えてね！笑顔は、大切なおもてなしアイテムのひとつですよ！」とお話ししています。いざ病院玄関やロビーに立つといろいろな患者さんに直面します。最初は緊張し、ごちなく自信なさげにしていますが、1週間を過ぎるころからは、さわやかな笑顔での挨拶、お声がけまでできるようになっていきます。患者さんへの“最後までのおもてなし”の心をこめて、霊柩車発着場所のくもの巣払いや清掃活動も懸命にしてくれました。今年、11月25日にクリスマスツリーの飾りつけ作業を、11月26日にはバザーを開催しますが、その際にもボランティ



アとして手伝ってくださいと申し出てくれました。ありがたいことです。

バザーに関しては病院職員の皆さんをはじめ多くの方に例年多大なご支援をいただいております。できましたら、当日は足をお運びいただき、ハーモニーこうちや、学生さんたちとの心のふれあいも感じていただければなお、嬉しく思います。



ハーモニーこうち

こんにちは！ハーモニーこうちです！

私たちは、高知医療センターで活動をしている病院ボランティアグループです。

私たちのトレードマークは緑のエプロン。

もしかしたらあなたにもお会いしたことがあるかもしれません。

ボランティアとはいえ、病院との約束のもとに“医療チームの一員”として患者さんに関わっています。そんな私たちの活動メニューを紹介します。



外来患者さんへの支援

患者さんやご家族、お見舞いの方へのご案内、玄関前で車の乗り降りの支援、再来受付機や自動支払機の機械操作のサポートなどを行っています。

★活動時間帯(都合にあわせて)
8:00～(土日祝日を除く)



入院患者さんの案内

入院患者さんを入院受付から入院室までご案内しています。移動する間に入院中のお願い、トイレ・シャワー室の場所などのご説明もします。

★活動時間帯
月・火・木の13:00～14:00頃



すこやかフロア(小児入院フロア)の見まもりなど

すこやかフロア専任の保育士と相談をしながら活動しています。食事の見まもり、本の読み聞かせ、軽い遊び、院内中庭の散歩、各種年中行事への協力・参加などを行っています。

★活動時間帯：毎日 随時



生け花

外来エリアを中心に生け花を34ヶ所に配置。小さな生け花ですが、「患者さんの一瞬のやすらぎにつながりますように」「常に生き生きとした花をみなさんに見ていただけるように」とがんばっています。

★活動時間帯(都合にあわせて)
毎日 8:30頃～適宜終了



ガーデニング

病院玄関前のさつきや、ふれあいロビーから望める“いこいの広場”の鉢花。四季折々に訪れる方の癒しに繋がることを願っています。

★活動時間帯(都合にあわせて)
毎日 8:30頃～適宜終了



花づくり

病院敷地内の花壇で、生け花用の花を育てています。

★活動時間帯(都合にあわせて)





図書サービス

“入院中の患者さんのもとに文化の香りを”
入院フロアでの図書巡回貸出サービス、“なるほどライブラリ”の図書整理をしています。

★活動時間帯

木 13:30~15:30頃



新規採用職員体験ボランティア 研修の受け入れ

入職後間もない時期に患者さんの視点を経験してよりよいサービスを提供することができるようにとの病院からの要望により、職員体験ボランティアを受け入れています。



研修受け入れの協力

大学のインターンシップ、医学部・看護学部・社会福祉学部などの学生さんの職場体験などの研修をボランティア体験として受け入れています。

イエローレシートキャンペーン

ハーモニーこうちは、イエローレシートキャンペーンに登録しています。毎月11日はイオンイエローレシートの日。レシートの応募を募っています。レシートの合計金額の1%が、私たちの活動のために寄付されます。

★活動場所：イオン階食品レジ前

★活動時間帯：毎月11日 18:00~19:00頃



あなたもボランティアしてみませんか？

【患者さんやご家族の立場で】

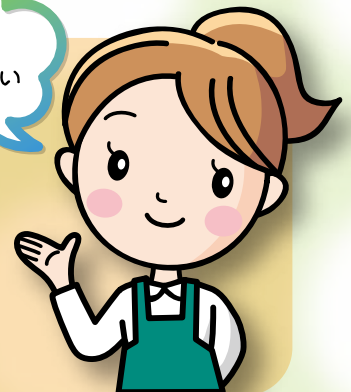
患者さんにより近い立場にいる私たちは、患者さんの心のやすらぎ、利便の向上、安心の提供を目指して患者さんやご家族の支援をします。これからも患者さんへの支援の輪を拡げたいと願っています。活動の趣旨に賛同していただけるあなた。ご自身ができる活動に私たちと一緒に参加してみませんか？

※ 事前に研修を受けていただき、ボランティア保険にも加入しますので、安心して活動できます。

【病院ボランティアの心構え】

- ① 心身ともに健康であること
- ② 継続すること
- ③ 無償であること
- ④ 患者さんのプライバシーが守られること
- ⑤ 医療チームの一員として協力すること

お気軽に
ご連絡ください



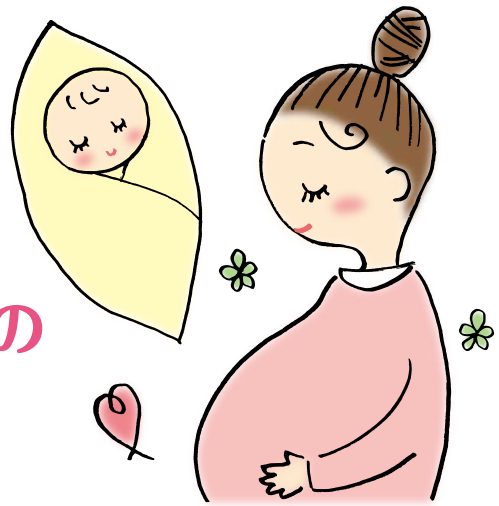
ハーモニーこうち 連絡窓口

〒781-8555 高知市池2125-1 高知医療センター まごころ窓口 ボランティア担当

TEL:088-837-3000 / FAX:088-837-6778

E-Mail:harmony_kochi@khsc.or.jp

当院で分娩を希望される 妊婦さんとそのご家族、 そして妊婦健診をご担当の 先生方へのお願い



年々の分娩件数の増加に対して、病床数の増加や入院期間の短縮化などで対応してきましたが、最近、それでもベッドコントロール（空きベッドをつくること）が大変になってまいりました。より重症な妊婦さんを受け入れるため、急に他の病棟への移動や退院日の繰り上げをお願いする事態が発生し、妊婦さんやご家族へご不安やご迷惑をお掛けするようになってきております。

今後、多少、余裕をもったベッドコントロールを行うために、以下のことを新たにお願いすることになりました。どうかご理解、ご協力のほど、お願いいたします。



当院で分娩を希望される方は、他院で妊娠の診断をしていただき、地域連携室を通して受診予約をお願いいたします。受診は紹介状をお持ちいただくことが原則です。



里帰りや通院のご都合で妊婦健診は他院で、分娩は当院で希望される方は妊娠20週前後で一度、紹介受診をお願いいたします。対象となるのは分娩予定日が平成29年12月以降（12月を含む）の妊婦さんです。

分娩予定者数を把握し、受け入れ調整をさせていただくためですが、あらかじめ帝王切開が必要とわかっている方（たとえば前回出産が帝王切開）が妊娠35～36週に入って、急に受診されても、帝王切開の手術枠確保が困難で受け入れできないことがあります。

妊婦健診のタイミングでの受診予約をお願いいたします。

★尚、他院で分娩予定であった方が、経過に変化があり、当院でのお産が好ましいと担当医が診断され、急きょ、ご紹介いただく場合は、これに該当しません。



月あたりの分娩予定者数が一定数に達した場合、それ以降、当該月のローリスク妊娠の方の受け入れをお断りいたします。

受け入れの可否は随時、ホームページにてお知らせいたします。

妊娠分娩リスクの評価は、ご紹介元の先生にお願いしますが、ご紹介となった場合は、当院診察医師が最終的に判断させていただきます。他院へのご紹介は改めてご紹介元の先生にお願い申し上げます。

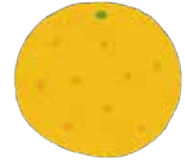
11月に入り、山々が美しい赤や黄色に色づき、紅葉狩りの季節を迎えています。この時期は秋の登山を楽しむ方も多いようですが、運動習慣がない方にとっては、登山と聞くと億劫なイメージになるかもしれませんね。登山でなくとも、秋の風を感じながら景色を散策したり近場を散歩するなど、普段より歩く機会をつくることは、気分転換と共に適度な有酸素運動にもなり健康維持・増進につながります。歩きやすい運動靴に履き替えて、歩くことにトライしてみませんか。

この時期には朝夕の気温も下がり、空気も乾燥気味となります。水分補給も冷たい飲み物から、温かい飲み物が恋しくなる頃。緑茶、番茶、ほうじ茶、紅茶、烏龍茶、コーヒーなど、それぞれ好みの種類があると思います。高知では土佐茶は有名ですね。緑茶にはリラックス効果、血圧の低下、カテキンによる殺菌作用や口臭予防、ビタミン類による風邪予防、フッ素による虫歯予防、多糖類による血糖値上昇を抑える効果、カフェインのむくみ解消効果、葉酸による動脈硬化予防、サポニンによるダイエット効果、テアニンによる睡眠の質の改善などなど。

これから本格的な寒さを迎えます。お茶の様々な効果を期待し、美容と健康のために適切な水分補給を心がけましょう。



旬の食材 果物 文旦



高知県を代表する果物文旦。10～12月頃にはハウス栽培、1～4月頃は路地栽培のものが出回り、出荷量は全国一。その中でもハウス栽培で精度が高いものが 水晶文旦と言われ、大玉で美しく、さわやかな香り、ひと房が大粒で柔らかい果肉からは芳醇な甘みと酸味がたいへん美味しい果物です。県外など贈り物として利用することも多いのではないのでしょうか。馬路村の柚や山北みかんと並び、高知の柑橘類として、寒さが徐々に厳しくなるこの時期にはビタミンCを補うのに最適です。

旬の食材 野菜 春菊



ハウス栽培と露地栽培で県下でも10～4月にかけて香美市、香南市、南国市周辺で生産されています。冬の鍋物には欠かせない春菊ですが、今回は昨年の10月号でご紹介した「さつまいも」とあわせた白和えをご紹介します。



料理レシピ vol.13

秋の白和え (時短レシピ)

〈材料 4人分〉

さつまいも	中 1本 (約 160g)
春菊	40g
しめじ	1/2 パック (約 40g)
酒 (料理酒)	小さじ 2
木綿豆腐	200g
すりゴマ (白)	大さじ 2
味噌	大さじ 1 と 1/3
砂糖	大さじ 1 と 1/3

【作り方】

- ① さつまいもは拍子切りにし、固めに茹でる。
- ② 春菊はさつと茹で、2～3cm に切る。
- ③ しめじは石つきを取り、小房にわけて酒をふってレンジで酒蒸しにする。
- ④ 豆腐はくずしながら茹でて、水気をよく絞る。
- ⑤ ボールにすりゴマ (白) と④の豆腐と調味料の味噌、砂糖を加えてよく練り合わせ①～③を混ぜ合わせてできあがり。

【管理栄養士から ひとことメッセージ】

ボールで混ぜ合わせるだけの時短でできる「白和え」をご紹介します。しめじの代わりに生しいたけを使用しても秋の香りが楽しめます。今回は白和えに一般的に使用する、こんにゃくの代わりに歯ごたえを楽しむ食材として、しめじを使用してみました。さつまいもの甘さが強い場合は砂糖の使用量を控えてください。白和えは、各ご家庭で定番の材料や作り方があると思いますが、よろしければ一度お試しください。なお、より本格的に作る場合は、フライパンで軽く炒った白ゴマをすり鉢で搗って使うと香ばしいゴマの香りが引き立ち美味しくいただけます。



【1人分の栄養量】

エネルギー	130kcal
たんぱく質	7.9g
脂質	3.9g
炭水化物	18.6g
(食物繊維)	2.3g
食塩相当量	0.6g

院内行事

● 8月10日(木)

当院 憩いの広場にて介良子ども踊り子隊、みさと幼稚園のよさこい踊り子隊がよさこい踊りを披露してくれました。



● 8月26日(土)

梶原町 ゆすはら・夢・未来館 大ホールにて、当院医師による地域がん診療連携拠点病院 公開講座が開催され、たくさんの方々にご参加いただきました。



● 8月27日(日)

当院 1階ふれあいロビーにて、オーストリアの歌劇場で活躍する、高知県出身の岡本光世さん、ハンガリー出身のチャバ グリュンフェルダーさんのサマーコンサートが開催されました。



こころ 第33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 10 月 31 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