

高知医療センター広報誌

こころ

心

第35号
2018年6月発行



色鮮やかなお魚たち

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

| | | | |
|-----------------------------------|----|--|----|
| 病院長 就任のご挨拶 | 3 | えいようだより | 19 |
| 診療科紹介 | | 院内行事 | 20 |
| 「麻酔科」 | 4 | | |
| 研修医のページ | | 高知医療センター理念及び基本方針 | 2 |
| 「初期研修医となって感じたこと」 | 6 | 宝箱～患者さんの声と回答のご紹介～ | 12 |
| ナースのポケット | | 当院で分娩を希望される妊婦さんへのお願い 表紙写真について | 14 |
| 「フラワーアレンジメントとの出会い ～私の休日の過ごし方～」 | 7 | 腫瘍内科外来での「がん相談員」同席のお知らせ がん相談支援センターのご案内 予約時間について | 16 |
| 薬剤局 | | 病状説明についてのお願い 処方箋の有効期限について | 17 |
| 「小児の予防接種について」 | 8 | 入院患者さんの転院・退院について | 18 |
| 外来診察予定表 | 9 | | |
| 医療技術局 | | | |
| 「検体検査室の紹介」 | 13 | | |
| がんセミナー | 15 | | |



病院長 就任のご挨拶

高知医療センター病院長 島田 安博

平成30年4月1日より高知医療センター病院長を拜命いたしました。就任にあたり、ご挨拶を申し上げます。

高知医療センターは平成17年(2005)3月に、高知県立中央病院と高知市立市民病院の二つの公立病院が統合合併し開院しました。今年で14年目となり、高度急性期総合病院として県民・市民に対して安心安全で質の高い医療の提供を実践して参りました。がん、救命救急、総合周産期母子医療、循環器病、こころのサポート、地域医療の特徴的な6つのセンター機能により、高知県の地域性を考慮した医療を提供すべく、診療科を越え、中核病院としての特徴を発揮するために従来の枠に捉われない組織を構築しています。さらに、岡山大学、高知大学、徳島大学、京都大学、三重大学、香川大学、福岡大学などからスタッフを迎え、高知大学医学部、高知県立大学、高知学園などの県内の医療系大学の教育連携機関として卒前臨床教育の場を提供しております。

平成29年4月には病院本館の西側に4階建てのがんサポートセンターが完成しました。放射線治療、PET/CT検査、外来がん化学療法、緩和ケアなど、外科手術、内視鏡切除以外のがん治療を集約し、効率的な運用を目指しています。また、11月には患者支援センターを病院1階に開設し、手術患者さんの術前準備を関係部署が集中的・効率的に行うことにより、入院期間を短縮し、早期の社会復帰をめざしています。平成30年4月には、高知大学ほかのご尽力でこころのサポートセンターでの成人精神科診療を再開することができました。今後は徐々に身体合併症を有する成人患者の受け入れを進めてゆく予定です。

このように高知医療センターは、14年間の歴史のなかで、病院理念の「医療の主人公は患者さん」

を徐々に具体化するように職員全員で創意工夫をしながら進んで参りました。昨今の急激な医療環境、社会環境の変化にも、対応しながら時代に即した病院機能をさらに充実してゆきたいと考えています。高知県は左右に広い地勢を持ち、高齢患者さんが急激に増加しています。急性期は当センターで治療し、できるだけ早期に地元医療機関での継続診療へバトンタッチすることが重要となってきます。そのためには、地域連携が大変重要になります。地域医療センターを窓口に関地の医療機関と緊密に連携して診療を継続してゆく地域医療構想の実現が必要です。救急医療も地域に欠くことのできない重要な機能ですが、重症の患者さんを対象とする三次救急に重点化して診療を行うようにし救急機能を県全体として維持することを考慮しなければなりません。産科・小児科医療は少子化のなかで、集中化を行い高リスクの妊婦・新生児に対応する体制をさらに充実します。がん、循環器病などは、医療の進歩に伴い、高齢患者さんにどこまで積極的な治療を提供するのか、新たな倫理的な課題が現実的になってきました。ひっ迫する医療費高騰は社会的資源の再配分にもかかわる大きな問題になってきました。世界に冠たる国民皆保険制度の結果、いつでも病院にかかることができるという環境は、自分の健康に対する関心を下げてしまい、暴飲暴食、運動不足、喫煙など多くの医療費を費やしている生活習慣病の蔓延をもたらすという弊害を生んでいるように思います。今後は、高知の素晴らしい自然を満喫しながら病気にならない生活習慣の実行、早期に病院受診を行うなど患者さん自身の意識改革も重要になると考えられます。

大きく変わる我々の「病気」に対する考え方の中で、高知医療センターは職員全員で県民市民の皆さまに満足・納得していただける医療を目指してゆきます。よろしくお願い申し上げます。

麻酔科

麻酔科 合田 慶介

高知医療センター麻酔科には、現在常勤15名、非常勤3名の麻酔科医師が在籍し、手術室における麻酔に携わっています。当院は、高知県における地域医療の中核として、年間5000症例以上の手術※を行っている病院です。そのうち、麻酔科が関わる麻酔科管理症例は、約4500症例を占めます。1日当たりおよそ15-20件程度の麻酔科管理の手術が行われている計算です。当院での手術は、消化器外科や整形外科はもちろん、心臓血管外科、呼吸器外科、脳神経外科、泌尿器科、産婦人科、耳鼻咽喉科、小児外科など多くの診療科にわたります。手術にかかる時間や手術が体に及ぼす侵襲も様々ですので、それぞれの手術ごとの内容を把握し、手術に応じた麻酔が提供できるよう心がけています。

予定手術に加えて、緊急手術の麻酔も毎日のように行っています。当院は、3次救急病院に指定されており、高知県全域から、365日昼夜問わず、たくさんの方の救急患者さんが搬送されてきます。中には、直ちに手術を行わなければ救命できない患者さんもいらっしゃいます。私たち麻酔科は、24時間365日当番医が院内に常在していますので、数多くの緊急手術の麻酔に対応しています。

我々麻酔科が患者さんと関わる機会は手術中だ

けと思われがちですが、実際の麻酔の仕事は、手術前から手術後まで広くあります。麻酔科の仕事はイメージがしづらいですし、一番のメインの仕事である手術中は、患者さんは麻酔で眠っているため我々の仕事ぶりを見ていただくことはできません。この場を借りて、我々の仕事をご紹介しますと思います。

※ 2017年 5071症例、麻酔管理 4508症例

手術前

麻酔を受けていただく上で、あらかじめ患者さんの病室を訪問し、問診と診察を行っています。カルテの情報と合わせて、最終的な麻酔方法を決定します。カルテの情報だけでは得られない、患者さんとお会いした時の印象も麻酔をかける上で重要です。例えば、「話をするだけで息切れがする」、「しんどくて体を起こすことができない」、こういった所見がある患者さんとお会いすると、肺や心臓の疾患を疑い、より注意深く麻酔をかけなければと考えます。患者さんの合併症によっては、全身麻酔を受けること自体がハイリスクな場合もありますので、十分に患者さんの状態を把握し、安全に手術が終了されるよう麻酔方法を十分吟味します。



手術中

手術中の麻酔は、全身麻酔と脊髄くも膜下麻酔（いわゆる下半身麻酔）に大別されます。麻酔症例の大半を占める全身麻酔では、患者さんは眠った状態ですので、言葉や身振り手振りでは、何も訴えることができません。患者さんの訴えは、循環・呼吸のモニターや術中血液検査の中に潜んでいます。それらのモニターや検査を駆使して、いち早く患者さんの訴えを察知し、危険を回避できるようにするのが、私たち麻酔科の仕事です。

例えば、手術中に血圧が突然 120mmHg から 70mmHg に下がったとします。これが、

- ・手術操作に伴うもの（出血によるショック、心臓や大血管が圧迫されている etc…）
- ・麻酔に伴うもの（薬剤によるアナフィラキシーショック、麻酔が効きすぎている etc…）
- ・それとも別の疾患の発生に伴うもの（心筋梗塞や肺塞栓症 etc…）

なのか、できるだけ早く原因を見つけ、それぞれに合った治療を行う必要があります。

手術中は必ず、一人以上の麻酔科医が部屋に常駐していますので、なにか危険なことが起こらないか十分に注意を払いながら監視し、不測の事態には、機を逸さず介入できるようにしています。



手術後

手術が終わって目が覚めた後にも、できるだけ不快なことが少ないように心がけています。患者さんと話をすると、多くの方が気にされているのが手術後の痛みです。強い痛みの残存は、入院期間の延長につながります。痛みで動けずベッド上で過ごす期間が長くなれば、足腰の筋肉が弱ってリハビリに時間がかかります。さらには静脈内に血栓ができ、肺塞栓症（いわゆるエコノミークラス症候群）のリスクが上昇します。痛みで食事が摂れなければ、栄養状態が悪化、免疫力が低下し、感染症のリスクが上昇します。痛みで痰が出せなければ、無気肺や肺炎のリスクが上昇します。麻酔科にとって、手術後の痛みを十分にコントロールし合併症を予防することは、手術中の安全な麻酔と負けず劣らず大切なことであると考えます。当麻酔科では、点滴や内服での鎮痛薬に加えて、硬膜外麻酔や超音波ガイド下末梢神経ブロックといった鎮痛法を用いることで、手術の後に感じる痛みを少しでも減らせるよう工夫しています。

また、肝臓や肺などの大手術を受けられた患者さんや、心筋梗塞治療後など大きな合併症がある患者さん、大出血など手術中に不測の事態が発生した患者さんは、手術の後に集中治療室に入室していただき、循環や呼吸の状態が落ち着くまで、麻酔科が中心になって術後管理を行っています。

このように、手術前の評価から、手術後の循環呼吸管理・疼痛管理を通じて、患者さんの周術期の安全を守るのが我々麻酔科の仕事です。どんなに難しい手術で、たくさんの既往症がある患者さんであっても、まるで夜眠って朝目覚めるのと同じような、お腹を切ったことなど気づかないような、そんな麻酔を目指して日々研鑽しています。

麻酔科の仕事を知っていただくことで、少しでも手術に対しての不安が緩和できれば幸いです。不明な点、不安な点がありましたら、どんな些細なことでも術前訪問の際に麻酔科医にお尋ねください。それでは、手術室でお待ちしております。

初期研修医となって感じたこと

研修医 難波 孝臣

今年度から初期研修医として高知医療センターでお世話になります難波孝臣です。出身は広島県ですが、高知大学医学部に進学しそのままこちらに就職させていただきました。もともと自分が医師になったのは父、祖父の影響が大きかったと思います。二人も医師として働く姿を小さい頃から間近で見てきたため自然と医師を目指すようになっていました。今国家試験にも合格し、いざ医師としての第一歩を歩き始めたばかりですが最初は驚きの連続でした。

初期研修医となって一番感じたことはいままです。大学で習ってきたことはやはり知識だけではないと言ったことです。実際の診療においてはその疾患を知っていてもその病気を疑う問診事項は身体診察所見、検査事項を自分でオーダーしないと診断にたどり着けません。知識として疾患によく見られる事柄はある程度把握しているつもりでしたが、もっとも大切なことはそれを疑うということだったと今更ながらに実感しました。診察を終え、自分なりの鑑別診断を考え先生に伝えても「この疾患もあるんじゃないかな？」と何度も新しい考え方に気づかされました。経験が足りていないという自覚はありますが、受診する患者さんには関係ないことです。自分の鑑別をもっと増やすべく様々な経験を積んで行きたいと思っています。

また5月に入りER当直が始まり、ここでも学生の時とのギャップに驚きました。診察中に「あれを聞かなきゃ」「これが気になる」と考えていても患者さんの話を聞き続けているうちに次々気になる事柄が出てきて、全ての情報を把握できなくなっている自分に驚きました。患者さんの話を整理し、病歴をまとめ、上の先生にプレゼンすることの難しさは学生の頃の実習で分かったつもりでしたが、実際に自分で患者さんの情報を1から10まで集めることの難しさを改めて再確認しました。患者さんの主訴ではないところに解決の糸口があったりすることをER当直中に何度も経験しました。必要な状況をしっかり聴取し、必要な情報を集めることが難しいことだとわかっていますがそれが医師になる上で重要なスキルであることを改めて認識し「問診のコツ」のようなものを早く掴めるよう努力していきたいと感じました。

まだまだ始まったばかりの研修医生活ですが、医師としてのスキルもまだまだ未熟ですし、業務内容にも慣れていない若輩者ですが指導医の先生方、病棟や救急のスタッフの皆さん、高知医療センターに関わるスタッフの皆さんの手助けをいただきながらこれからの2年間の研修医生活を実りあるものにしていきたいと思っています。これからどうぞよろしくお願ひいたします。



フラワーアレンジメントとの出会い ～私の休日の過ごし方～

地域医療連携室看護科長 竹内 浩美



私は、3人の息子の子育てを実家の両親に支援してもらいながら、看護師を30年以上続けてきました。家族のサポートに恵まれ、子育てはほぼ両親に任せ、仕事中心の生活でした。母親の役割は、孫の世話が大好きだった実母にお任せ状態でした。その母も、6年前に他界し、続いて父も2年前に亡くなりました。がむしゃらに走ってきましたが、月日の経つのは早いもので、周囲を見渡すと、息子も結婚、県外の大学へ進学と現在は主人と二男の3人の暮らしになっていました。

子育てもひと段落すると、自分の自由な時間ができます。以前は、これといった趣味のなかった私は、趣味はどんなこと？と問われると、「子供に美味しい料理を作ること。」と答えていました。そんな私が、ちょっとしたことから、写真のようなフラワーアレンジメントにハマることとなりました。



それは、今年の2月、伯母が知り合いからアロマのお花づくりを習い、その楽しさを私に教えてくれたことがきっかけでした。これをきっかけに自己流でグラスにカラーストーンを敷き、その上に造花やドライフラワーを飾るフラワーアレンジメントを始めました。これといった趣味がなかった私にとっては、やっと趣味と言えるものに出会った感じがします。材料はもっぱら100均で売られている造花が中心で、費用をあまりかけずにフラワーアレンジメントを楽しんでいます。ストレスの多い中で嫌なことがあっても、何かに集中することで自然とそのことも忘れることができます。

上手く作れると達成感もあり、完成したフラワーアレンジメントを部屋に飾ったり、ちょっとした贈り物として友人にプレゼントすることもあります。フラワーアレンジメントを趣味とすることのメリットとしては、生活の空間を華やかにすることができるとです。生活の空間の中に、花や緑があるだけで明るい気持ちになります。ただ花を花瓶に差すだけでもいいのですが、自分のセンスで作上げたフラワーアレンジメントならさらに気持ちも明るくなります。リビングのテーブルやキッチン、ニッチェと室内のいろいろな場所に飾り楽しんでます。

また、仲のよい友人にこのことを話し、半ば無理矢理に貰ってもらいました。ところが友人のお母さんに気に入ってもらい、最近ではお気に入りのグラスや容器にフラワーアレンジメントをして楽しんでます。これを見た人が喜んでくれるかなあ、イメージ通りのものを作ってみたいなど色々な思いを込めながら一つひとつの花を選び配置を考えることは実に楽しい時間です。清楚なもの、かわいいもの、赤、ピンク、黄色、ブルーとそれぞれの色を織りなす花は私に楽しい時間を提供してくれます。

始めて間もない頃は思うようにできないこともありましたが、何度かチャレンジしていくうちに、自分のセンス？が磨かれていることに気づき、今ではやりがいも得られるまでになりました。花は見ていると、人に不思議と元気を与えてくれます。花があるだけで部屋の印象も大きく変わり、癒しの効果も与えてくれます。

50歳を越えると体力的な不安を感じながら、仕事を継続しています。また、ストレスを感じる場面も多々あります。元気に働き続けるためには、時には自分の心をメンテナンスしてあげることも必要です。その方法として、私はこれからも時間を有効に使いながらフラワーアレンジメントを続けていこうと思います。

皆さんもお部屋に飾ってみませんか。ご希望の方がおられましたら、お声をかけて下さい。

小児の予防接種について

薬剤局 濱田 一成

●予防接種の意義

乳幼児期には免疫が未発達なため、さまざまな感染症にかかります。そして感染していくことで免疫をつけながら成長していくのです。ですが、子どもがかかりやすい感染症は、かぜのように軽いものだけではありません。中には、確実な治療法がなくて、深刻な合併症や後遺症をおこしたり、命を落としたりする危険がある病気もあります。そうした感染症を防ぐために、もっとも有効な手段がワクチンの接種です。

●ワクチンの種類

①生ワクチン

生きたウイルスや細菌の病原性(毒性)を、症状が出ないように極力抑えて、免疫が作れるぎりぎりまで弱めた製剤。自然感染と同じ流れで免疫ができるので、1回の接種でも十分な免疫を作ることができます。ただ、自然感染より免疫力が弱いので、5～10年後に追加接種したほうがよいものもあります。

例) ロタウイルス感染症、結核、麻しん、風しん、おたふくかぜ、水痘など

②不活化ワクチン

不活化ワクチンは、ウイルスや細菌の病原性(毒性)を完全になくして、免疫を作るのに必要な成分だけを製剤にしたものです。接種しても、その病気になることはありませんが、1回の接種では免疫が充分にはできません。ワクチンによって決められた回数の接種が必要です。

例) B型肝炎・小児の肺炎球菌感染症・ポリオ・日本脳炎・インフルエンザなど

③トキソイド

感染症によっては細菌の出す毒素が、免疫を作るのに重要なものもあります。この毒素の毒性をなくし、免疫を作る働きだけにしたものがトキソイドです。

例) ジフテリア、破傷風(はしろうふう)など

●ワクチン接種スケジュールのポイント

Point1. 流行している、重症になりやすい病気を優先する

地域で流行している病気や重症になりやすいものがあれば、まずその予防接種を優先します。また、実際の接種時期は、その地域の自治体の方針などの影響も受けますので、かかりつけ医とご相談ください。

Point2. 接種年齢(月齢)になったらすぐに受ける

ワクチンは、それぞれに接種できる月齢や年齢が決まっています。この接種年齢は、病気にかかりやすい時期とワクチンを安全に接種でき、高い効果が得られる年齢を考慮して決められています。

ワクチンは受けられる時期が来たら、すぐ受けることが大切です。

Point3. 同時接種を取り入れる

次の予防接種までの間隔は、原則として生ワクチン接種後は4週間以上、不活化ワクチン接種後は1週間以上です。とくに0歳のワクチンは種類、接種回数が多いので、できるだけ早く接種することが大切です。そこで、有効なのが同時接種です。同時接種は必要な免疫をできるだけ早くつけて子どもを守るだけでなく、保護者の通院回数を減らせるとともに、予防接種スケジュールが簡単になり、接種忘れなどがなくなります。さらに、予防という本来の目的を果たす意味で非常に重要です。同時接種で受ける場合は、医師とご相談してください。

●さいごに

ワクチンによって、接種する年齢や回数・間隔が違います。お子さんにあったスケジュールを立てて、もっともよい時期に接種できるようにしてください。接種する年齢や回数・間隔を絵や図などで分かりやすく解説しているホームページもありますので、そちらもご参考ください。また、ワクチン接種による副反応は、接種した場所が赤く腫れたり、少し熱が出る程度の軽い副反応がほとんどです。

日本では、予防接種法による「定期接種」とそれ以外の「任意接種」があります。保護者の中には定期接種だけ受けておけばいいと思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、任意接種だからといって、受けなくても大丈夫というわけではありません。日本では、欧米などの国にくらべて、多くの子どもたちがワクチンで予防できるはずの病気にかかって、健康を損ねたり命を落としたりしています。ワクチンの接種率も低いことが原因としてあげられています。

大切なお子さんの命を守るためにも、予防接種は忘れず正しく受けましょう。

出典：NPO 法人 VPD を知って、子どもを守ろうの会
「予防接種スケジュールを立てる前に知っておきたいこと - Know VPD!」
<http://www.know-vpd.jp/children/children_basic.html>

ワクチンで防げる病気の流行状況(予防ワクチン)

| | |
|----------------------|--|
| かかる人が多い | 百日せき(四種混合ワクチン)〈三種混合ワクチン〉 麻しん・風しん〈MR(麻しん風しん混合)ワクチン〉 水痘(みずぼうそう)〈水痘(みずぼうそう)ワクチン〉 おたふくかぜ(流行性耳下腺炎)〈おたふくかぜワクチン〉 |
| たいへん重症 | 細菌性髄膜炎〈ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン〉 |
| 接種できる時期(月齢)が限られている | ロタウイルス感染症〈ロタウイルスワクチン〉初回接種は14週6日までが推奨されている。 |
| 予防効果が1年に限られ、毎年、接種が必要 | インフルエンザ〈インフルエンザワクチン〉 |
| 流行季節がある | 日本脳炎〈日本脳炎ワクチン〉 |
| ワクチンのお陰で流行が少ない | 結核〈BCGワクチン〉 破傷風、ジフテリア〈四種混合ワクチン〉〈三種混合ワクチン〉 |
| 流行していない | ポリオ(小児まひ)〈四種混合ワクチン、ポリオワクチン〉 |

外来診察予定表

平成30年6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 〈初診外来〉 田邊 義貴 | 矢野 博子 吉村 彰人 〈初診外来〉 江端 千尋 | 石川 忠則 伊東 秀樹 矢野 博子 〈初診外来〉 田邊 義貴 | 石川 忠則 吉村 彰人 矢野 博子 〈初診外来〉 大平 咲 | 池田 達也 澤田 努 〈初診外来〉 江端 千尋 |
| | 午後 | 石川 忠則 澤田 努 池田 達也 〈初診外来〉 田邊 義貴 | 矢野 博子 吉村 彰人 〈初診外来〉 江端 千尋 | 石川 忠則 澤田 努 〈初診外来〉 大平 咲 | 石川 忠則 石井 隆之 〈初診外来〉 光岡 妙子※7 〈禁煙〉 医師交替※1 | 石川 忠則 〈初診外来〉 江端 千尋 |
| 緩和ケア内科 | 午前 | 原 一平※22 光岡 妙子 | 原 一平※22※23 光岡 妙子 | 原 一平※22 光岡 妙子 | 原 一平※22 光岡 妙子 | 原 一平※22※23 光岡 妙子 |

※22 6/13まで診察 ※23 6/19以降、大平咲医師診察 ※7 6/14以降診察なし ※1 6/14、6/28

| 診療科 | 区分 | 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 |
|----------------|----|------------------------|-----------------------------|------------------|-------------------------|------------------|
| 消化器内科 | 午前 | 高田 昌史 根来 裕二 | 森下 佐織 | 岡本 宣人 | 森田 雅範 小笠原 美樹 | 岡本 宣人 |
| | 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 小林 加奈 |
| 腫瘍内科 | 午前 | 島田 安博 | 医師交替※18 〈消化器内科〉 根来 裕二 | 〈消化器内科〉 根来 裕二 | 島田 安博 | 〈消化器内科〉 根来 裕二 |
| ペインクリニック科 | 午前 | 青野 寛 | 青野 寛 野中 裕子 | 青野 寛 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 | 岡林 雄大 稻田 涼 福井 康雄 | 桂 佑貴 尾崎 和秀 | 福井 康雄 住吉 辰朗 | 中村 敏夫 岡林 雄大 齋坂 雄一 | 渋谷 祐一 稻田 涼 |
| | 午後 | 須井 健太 | 中村 敏夫 | 尾崎 和秀 住吉 辰朗 | 松本 尊嗣 岡林 雄大 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 | | |

※18 辻 晃仁医師、西内 崇将医師、奥山 浩之医師が交替で診察

| 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 | 古川 敦子 齋藤 映介 |
| | 午後 | 〈虚血外来〉※2 尾原 義和 | 細木 信吾※4 〈検診精査〉※2 山本 克人 | 〈ペースメーカー〉 医師交替※6 〈検診精査〉※2 山本 克人 | 宮地 剛 〈検診精査〉※2 山本 克人 | 〈ペースメーカー〉 医師交替※6 |
| 心臓血管外科 | 午前 | | 〈弁膜症・虚血性心疾患・大動脈瘤〉 三宅 陽一郎 〈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 | 山根 高 | 浦田 知之 | 山根 高 | | 浦田 知之 |
| 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 北村 亘 | 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 | 菅野 尚※2 菱田 藍 | 菅野 尚 | 菅野 尚 江端 千尋 | 菅野 尚 | 深田 順一※4 菱田 藍 |
| 神経内科 | 午前 | | 丸吉 夏英 | | | |
| | 午後 | | | | 高橋 義秋※21 | 丸吉 夏英 |
| 脳神経外科 | 午前 | 福田 真紀 太田 剛史 | | | 森本 雅徳 | 医師交替※16 岡田 憲二 |
| | 午後 | | | 松岡 賢樹 政平 訓貴 | 森本 雅徳※4 | 医師交替※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 6/1、6/15、6/29 津野 隆哉医師診察、6/8、6/22 竹村 光広医師診察 ※21 第1週、第3週のみ診察

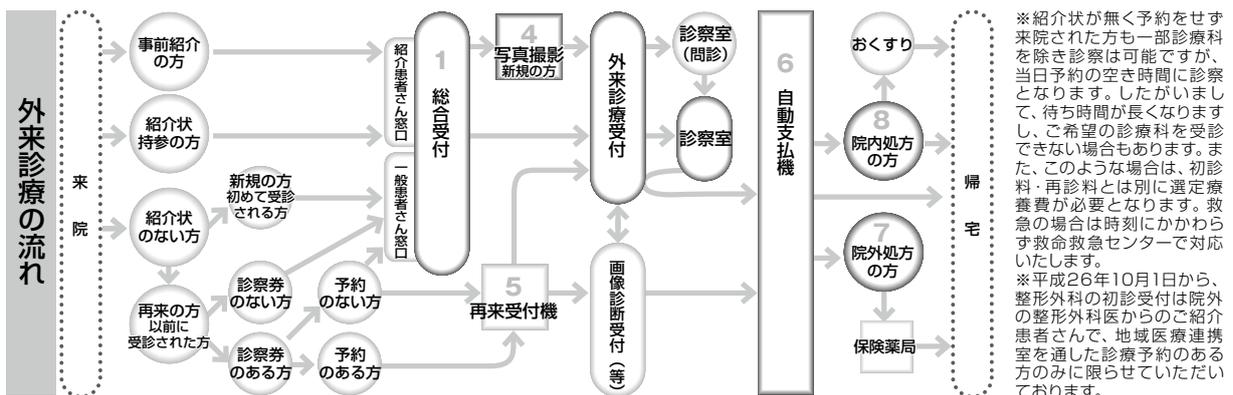
| 診療科 | 区分 | 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 |
|-----|----|----------------------------|-----------------------------|------|--------------------------|------------------------------|
| 精神科 | 午前 | 澤田 健 〈児童精神科〉 永野 志歩※4 | 〈児童精神科〉 川村 静香※4 | | 〈児童精神科〉 永野 志歩※4 | 藤 美佳子 〈児童精神科〉 川村 静香※4 |
| | 午後 | 〈児童精神科〉 永野 志歩※5 | 藤 美佳子 〈児童精神科〉 川村 静香※4 | 澤田 健 | 澤田 健 〈児童精神科〉 永野 志歩 | 安岡 江里奈 〈児童精神科〉 川村 静香※4 |

※4 再診のみ ※5 院内対診のみ

| 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 | 医師交替※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 | 山田 晋也 | 時岡 孝光 小田 孔明 | 多田 圭太郎 〈骨軟部腫瘍〉 沼本 邦彦 | 町田 崇博 〈整形新患外来〉 医師交替 | 沼本 邦彦 |
| | 午後 | | | 〈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 | 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 |
| 耳鼻咽喉科 | 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※9 銅前 昇平 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 原 慎吾 銅前 昇平 | 立本 行宏 立石 善久 銅前 昇平 福留 麗実 〈妊婦歯科健診〉 福留 麗実 | 医師交替 〈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 | 銅前 昇平 立石 善久 原 慎吾 〈障害者歯科〉 福留 麗実 | 銅前 昇平 立石 善久 原 慎吾 〈障害者歯科〉 福留 麗実 | 医師交替※3 立本 行宏※20 〈障害者歯科〉 福留 麗実 | 立本 行宏 立石 善久 銅前 昇平 三次 正春/原 慎吾 | 医師交替 〈障害者歯科〉 鈴木 康男※10 福留 麗実 |

※3 第4週休診 ※9 第1・3・5週診察 ※20 第2・4週診察 ※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 | | 山本 寄人 | 林 和俊 | 南 晋 | 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 | | 〈リンパ浮腫外来〉 高島 大典※8 | |
| 生殖医療科 | 午前 | | 南 晋 | 小松 淳子 | | |
| | 午後 | | | | | 南 晋※4 |
| 産科 | 午前 | 山本 寄人 上野 晃子 | 〈ハイリスク〉 永井 立平 | 〈ハイリスク〉 上野 晃子※4 | 〈ハイリスク〉 林 和俊 〈胎児超音波〉 永井 立平 | 小松 淳子 |
| | 午後 | | 〈胎児超音波〉 永井 立平 | | 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 〈内分泌・腎臓〉 宮澤 真理※13 | 宮澤 真理 〈小児循環器〉 栗田 佳彦 | 西内 律雄 〈小児発達〉 砂田 哲 | 西内 律雄 〈小児発達〉 金澤 亜錦 〈小児循環器〉 栗田 佳彦 〈内分泌・腎臓〉 宮澤 真理 | 宮澤 真理 〈小児発達〉 中田 裕生※13 〈小児神経〉 所谷 知穂 |
| | 午後 | 砂田 哲 〈内分泌・腎臓〉 宮澤 真理 〈小児循環器〉 栗田 佳彦 〈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〉 医師交替※19 | 高橋 一平 〈慢性疾患〉 所谷 知穂 〈小児発達〉 金澤 亜錦※13 | 永野 史翔 〈小児発達〉 中田 裕生 〈小児アレルギー〉 土本 啓嗣 〈小児神経〉 所谷 知穂 〈小児循環器〉 栗田 佳彦 | 土本 啓嗣 〈小児神経〉 小林 勝弘 〈血液・腫瘍〉 西内 律雄 〈予防接種外来〉 高橋 一平 |
| 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 ※8 第2、第4週のみ ※13 予約外来のみ
※19 吉村恵利子医師・永野史翔医師・大平純也医師・高橋一平医師

外来診療時間
午前8時30分から正午
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

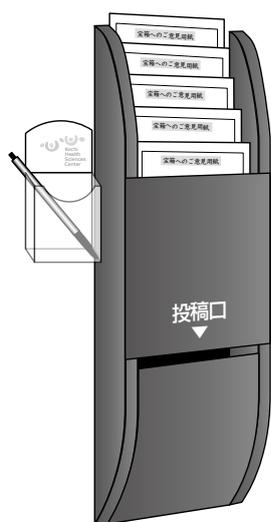
宝箱

～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

手すりの設置について

私は7階の入院患者です。時々レントゲン検査のため1階の13番受付へ行きます。体調不良の時は手すりを利用して行動いたしております。手すりはありがたいです。

ところが、1階の通路にも両方に手すりが設置されておりますが、その前にはイスが置かれ、手すりを利用することができません。せっかく設置した手すりが何の目的で設置したのか理解に苦しみます。設置の理由が分かれば…。

回答内容

1階通路の手すりが利用できない状況になっていましたことにつきまして、お詫び申し上げます。

ご指摘をいただき、手すりを利用できますように、すぐにイスの配置を変えました。今後、患者さんなどの利用状況やご意見等を踏まえて、最終的なイスの配置を決めたいと考えています。

この度は、貴重なご意見をいただきありがとうございました。



変更前



変更後

検体検査室の紹介

検体検査室 南 勇輝

皆さんは、臨床検査という言葉をご存じでしょうか？
私たちは体調に不安を感じたとき、近くの診療所や病院に行き、医師に診てもらいます。医師はまず、症状について質問し、たとえばのどの赤みを見る、あるいは痛みのある部分を触診する、脈拍や体温、血圧を測ったりして、私たちの身体の状態を把握します。そしてすぐに診断がつかないとき、採血や検尿を行い検査します。

それが臨床検査です。実はとても身近な言葉なのです。

臨床検査は、採取した血液や尿、便、細胞などを調べる「検体検査」と、患者さんの心臓やお腹、肺などを直接調べる「生理機能検査」の2つに大きく分けられます。

私たち検体検査室では、患者さんより採取された血液、尿、便、喀痰、組織などの検体（材料）、それらを化学的あるいは形態学的に調べる「検体検査」を行っています。

検体検査の種類には以下のものがあります。

◆血液学的検査

血液中の血球成分（白血球、赤血球、血小板）の数や形態、機能を検査します。貧血の種類や白血病をはじめとする様々な血液の病気を見つけることができます。また、血液を凝固させたり、凝固させすぎている原因成分を分析し、体の中で起こっている病態を確認することができます。

◆生化学的検査

血清（血液を凝固させて遠心分離した上澄み）を分析して、体の中の酵素、糖質、蛋白質、無機質、ビタミン、ホルモンなどを調べ、体調の変化や臓器の異常を把握します。様々な臓器機能を検査するための多くの分析項目があります。

◆免疫血清学的検査

血液中の抗原や抗体反応を利用して免疫機能の状態を調べることで、身体に侵入した細菌やウイルスを特定します。感染など免疫（身体に侵入してくる異物を排除する仕組み）に関係する病気を診断する検査です。肝炎ウイルス、梅毒、関節リウマチ、膠原病などの様々な感染症の診断、癌の存在や治療効果を見ることが出来る腫瘍マーカーの検査などがあります。

◆尿・便などの一般検査

尿、便、体腔液（胸水、腹水等）などを調べる検査です。尿の検査では腎臓や泌尿器系臓器の状態、膀胱や尿道にできた腫瘍についても調べることができます。便の検査は「便潜血検査」と「寄生虫検査」が主なものです。

体腔液の検査は、感染症や腫瘍鑑別などの診断に役立ちます。

◆微生物学的検査

採取した便、尿、喀痰、咽頭ぬぐい液などを培養し、病気を引き起こす細菌などの微生物を検出します。感染症の原因となる微生物を特定するとともに、薬に対する感受性（効き具合）を検査します。

◆輸血・臓器移植関連検査

輸血を行うために必要な血液型検査や交差適合試験（輸血する血液が患者さんの血液と適合するか否かの検査）、不規則抗体検査（輸血や妊娠によって産生することがある ABO 式血液型以外の赤血球抗原に対する抗体を検出する検査）などがあります。

検体検査室では、このような様々な検査を行っており、これらのデータは臨床（医師）に提供され、病気の診断や治療に役立っています。

当院の検体検査室ではスタッフ総勢 21 名（臨床検査技師 20 名、検体回収 1 名）が勤務しており、入院患者さんの時間外検査や救急外来の患者さんにも対応し、24 時間体制で検査を行っています。

また、一般社団法人各学会で実施しております骨髄認定技師、血液認定技師、輸血認定技師、一般認定技師等の認定資格者を取得し、研修施設として認定されています。

検体検査室は、患者さんと直接関わり合うことは少ないのですが、私たちは、患者さんからお預かりしたいのち（検体）に真摯に向き合い『人と医療のまんなかで』日々の業務を行っています。

高知医療センターを受診された皆さんに、質の高い検体検査データを提供し、患者さんの診断や治療にお役にたてるように『正確な検査結果をより早く臨床（医師）に届けられるように!!』をモットーとしこれからも精進してまいります。





当院で分娩を希望される 妊婦さんとそのご家族へ

年々の分娩件数の増加に伴い、より重症な妊婦さんの受け入れや、余裕をもったベッドコントロールを行うため、以下のことを皆様に新たにお願いすることとなりました。



1 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致します。



2 里帰りや通院のご都合で、妊婦健診は他院、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致します。



3 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制限させていただきます。

※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。

ご理解、ご協力の程、何卒お願い致します。

表紙写真について



色鮮やかなお魚たち

撮影：高知医療センター 労働組合 写真部

音・光・映像そして海の生きものたちを融合させた都市型エンターテイメント施設「マクセル アクアパーク品川」で優雅に泳ぐお魚たち。色鮮やかで目を引きまます。

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等を講師に、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】日曜日(10:30~12:00)
- 【講演内容・講師】
- 7月15日
- 「化学療法って何だろう?~抗がん剤治療の5W1H~」
- 根来 裕二(腫瘍内科科長)
- 9月16日
- 「もっと身近な緩和ケア」
- 北添 可奈子(がん看護専門看護師)
- 11月18日
- 「がん治療中の栄養と食事」
- 佐賀 啓子(栄養局 がん病態栄養専門管理栄養士)
- 1月20日
- 「抗がん剤の副作用の特徴とその対策」
- 田中 広大(薬剤局)
- 2月17日
- 「がんとがんの放射線治療について」
- 西岡 明人(がんセンター長)
- 3月17日
- 「肝臓がん、胆管がん、膵臓がんの最新治療」
- 岡林 雄大(消化器外科・一般外科医長)

※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】1,500円(1回)

【定員】40人(先着順) ※定員に達し次第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(高知放送南館)3階37号室
(高知市本町3丁目3-39)

主催 高知新聞社・高知医療センター
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 FAX:088-825-4311
〒780-8666 高知市本町3-3-39 高知放送南館4階
(日曜・祝日・年末年始を除く 9:30~18:15)



腫瘍内科外来での

「がん相談員」同席のお知らせ

腫瘍内科外来では、「がん」に関する疑問や不安、悩みに広く対応するために、診察時に「がん相談員（私服）」が同席させていただいております。

患者さんご家族の立場に沿って、さまざまな悩みを一緒に考えていきたいと思っております。

お気軽に声をかけてください。



「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に「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に限らずどなたでもご利用できます。（得られた個人情報は厳守いたします）

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：がんサポートセンター
4階 がん相談支援センター
 電話相談：088-837-3863 (直通)
 F A X：088-837-3871
 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、予約をして後日来院していただくことになります。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
いきたいと思っております。
お気軽にご相談ください。

予約時間 について

当センターでは予約時間が30分ごとの枠で設定されており、その予約枠の時間内でお呼びする予定になっています。

例えば…

- 予約時間が9:00の患者さんの場合→
診察開始予定時刻 9:00～9:30
- 予約時間が13:30の患者さんの場合→
診察開始予定時刻 13:30～14:00

診察開始予定時刻を越えて長時間お待ちのお客様は、外来診療受付までお声をおかけください。

患者さん・ご家族への病状説明は 原則医師の勤務時間内をお願いします

日頃は当院の診療にご協力いただきありがとうございます。

私たちは「医療の主人公は患者さん」を目標にチーム医療を推進していますが、最近医師の過重労働が大きな問題となっています。

その対策のひとつとして、今後、

「患者さんの病状説明は、原則勤務時間内」
とさせていただきます。

病状の変化により、説明が必要な場合は随時対応いたしますので、何とぞご理解とご協力をお願いします。

病院長



ご存知ですか？

処方箋には**有効期限**があります



処方箋をもらった日を含めて**4日以内**に、
薬局でお薬をもらってください。



患者さん・ご家族の方へお願い

高知医療センターは、緊急に治療が必要な患者さん、重症度の高い患者さんを中心に、高度医療を提供する急性期病院です。新たな救急患者さんや重症患者さんを受け入れるには、日頃から入院用空きベッドを用意しておく必要があります。病状が安定した患者さんは速やかな転院、退院へのご協力をお願いしています。



◆入院患者さんの転院・退院について◆

- 転院・退院が可能との説明を医師から受けられた患者さんは、なるべく早く転院・退院して頂きますようお願いいたします。
- 地域医療連携室の看護師とソーシャルワーカーが転院・退院の支援を担当します。ご相談に伺いますので、よろしくお願い致します。
- 他院からご紹介を受けた患者さんにつきましては、原則として紹介元への転院となりますのでご理解願います。紹介元以外の病院でリハビリ訓練を必要とするなど特別な場合は除きます。
- 指定された日時での転院・退院にご協力願います。患者さんやご家族のご都合での転院・退院日時の延期には、お応え致しかねますのでご了承を願います。



◆外来患者さんの地域医療機関への紹介について◆

- 高知医療センターは「かかりつけ医」になることができません。
- 普段の診療は地域の先生方が、急性症状が発症した時は当院が診療します。両者が互いに連絡を取り合い、患者さんの治療にあたります。
- 病状が安定した患者さんには、地域の医療機関を紹介致しますので、そちらで治療を受けて頂くようお願いいたします。



高知医療センター病院長

6月といえば、全国的には田植えの季節ですが、南国土佐は普通栽培より 1～2ヶ月早く栽培する早期米の産地です。この頃の水田には、青々と成長した稲穂がぐんぐんと育っています。

ところで、日本人が消費する米の量が減っているのはご存じですか？

一人当たりの米の消費量は、1962年の 118.3kg（年間）をピークに減少を続けており、2012年には半分以下の 56.3kg になりました。（農林水産省）

主食用の米のうち、家庭内で消費する米の割合は 70%で、残りは外食やコンビニ弁当などです。（2014年米穀安定供給確保支援機構）家庭内で消費する米の量は減少していき、外食などで消費する米の量は増加しているのが最近の傾向です。

今後の米の消費量は、①人口減少による影響、②少子化による影響（若年層が減って高齢層が増えると、平均摂取カロリーが減少します）③消費者の好みの変化（パンや麺類を好む人が増えています）などの理由で減少していくとされています。

2013年にユネスコによって世界無形文化遺産に登録された「和食」では、米は中心的な役割を果たしています。「和食」は、世界の人々にも、健康食として人気があります。

おいしいお米を食べて、
 じめじめした梅雨時期
 を乗り切りましょう。



注目の食材

麹（こうじ）



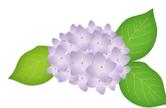
麹（こうじ）とは、蒸したお米や麦に麹菌という、カビの一種が生えたものです。麹菌の正式名称は、和名で「ニホンコウジカビ」。日本を代表する「国菌」に認定されています。（2006年日本醸造学会認定）日本酒、味噌醤油などの発酵食品を作るのに使われ、お米や麦、大豆などと発酵し、うまみと甘みを作ってくれます。

麹には多くの酵素が含まれていて、栄養素を分解し、胃腸の働きを助けてくれたり、身体の中の乳酸菌を元気にして腸内環境を改善したり、菌自身の代謝の課程で多くのビタミン類を生成します。結果、免疫機能を向上したり、美しい肌に導くなど、健康面でよいことがたくさんあります。

日本では味噌汁を毎日飲む習慣があるように、発酵食品を毎日食べることは当たり前のことでしたが、近年の食文化の変化で発酵食品や米を食べる生活が一転して、パンやパスタの小麦製品、肉食、油脂類の摂取量が増えています。健康効果を求めて麹生活をはじめませんか？

★麹を使った料理例★

味噌汁・味噌おにぎり・魚の味噌煮・魚や肉の塩麹焼き・田楽・トマトの甘酒漬け



料理レシピ vol.17

〈材料 4人分〉

| | |
|---------|------|
| 完熟トマト | 300g |
| たまねぎ | 150g |
| さやえんどう | 100g |
| ズッキーニ | 150g |
| オリーブオイル | 10g |
| にんにく | 1片 |
| 食塩 | 3g |

【1人分の栄養量】

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 65kcal |
| たんぱく質 | 2.2g |
| 脂質 | 2.7g |
| 食塩 | 0.7g |

ラタトゥイユ

～夏野菜の煮込み～

【作り方】

- ① トマトは皮を湯むき、にんにくはスライスし、他の材料は 1.5センチ角に切ります。
- ② 煮込み用鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて弱火で加熱し、たまねぎをきつね色になるまでじっくり炒めます。
- ③ 他の野菜を順に加えて塩を振り、じっくりと炒め、最後にトマトを加えて煮込みます。お好みでバジルなどのハーブを加えると香りが良くなります。



院内行事

● 3月4日(日)

大橋通にて行われた、第50回南国土佐皿鉢祭にポスターを出品しました(栄養局)。当院では2016年2月からスペシャルメニューの一つとして1人前のミニ皿鉢を提供しており、一昨年から皿鉢祭に出品しています。ミニ皿鉢は毎週金曜日の昼・夕食時、治療食やアレルギーの対応をしていない場合は選択することができます(1食+1000円いただいています)。



● 3月8日(木)

当院くろしおホールにて、横浜市立みなと赤十字病院のめまい・平衡神経科部長の新井基洋先生を講師にお招きし、『めまいは寝てても治らない2-自宅できるめまい改善体操』と題し、第49回地域医療連携研修会を開催しました。当日はあいにくのお天気にも関わらず、医療・介護従事者や患者さん・ご家族を含め約200名の方にご参加いただきました。

● 5月18日(金)

当院4階ホープさんの部屋にて「ボランティアグループ ゆいの会提供 人形劇団ののはな」のパフォーマーさんが、闘病中の子どもさんや親御さんに“少しの間だけでも病気のことを忘れ笑顔になってほしい”と願い、人形劇をご披露くださいました。子どもたちは一緒になって歌ったり、楽しい時間を過ごしました。

ゆいの会⇒ <http://www.yuinokai.net/>

人形劇団ののはな⇒ <http://nono87.net/web00/sight01/menu.html>



● 5月26日(土)

当院1階ふれあいロビーにて公益財団法人 読売日本交響楽団による「読響ハートフルコンサート高知」が開催されました。となりのトトロの「さんぽ」の演奏の際は、小さなお子さんが演奏に合わせて楽しそうに歌う姿も見られ、弦楽四重奏の素敵な音色と、お子さんの愛らしい姿に癒やされたひとときでした。



こころ 第35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30年6月30日
発行者 島田 安博
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