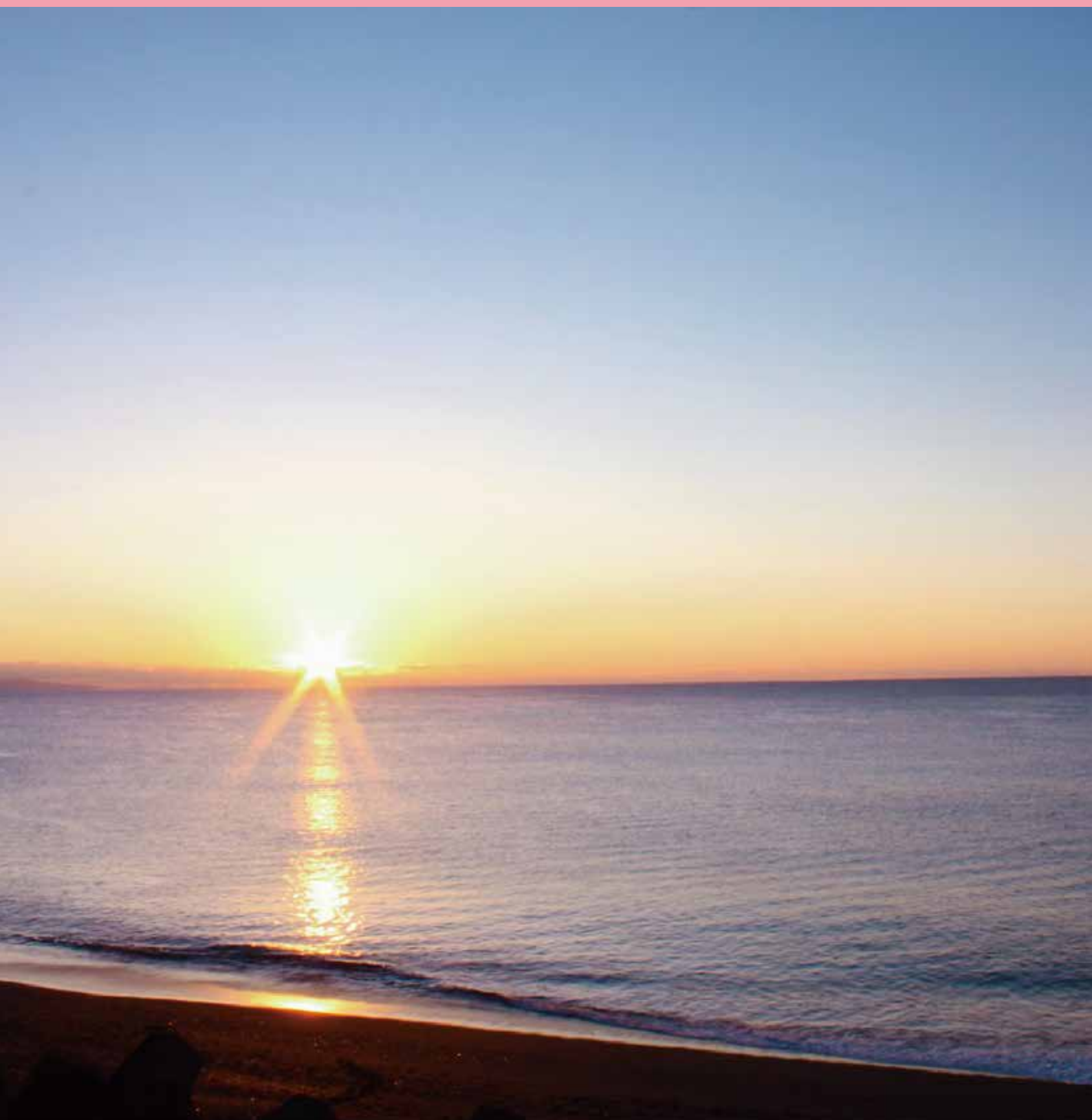


高知医療センター広報誌

こころ

心

第40号
2020年2月発行



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

ナースのポケット 「幸せホルモン」	3	宝箱	16
診療科紹介 「総合診療科」	4	滞在施設やまもも	17
薬剤局 「便秘のお話」	6	高知あんしんネット	18
医療技術局 「ご存じですか？ 核医学検査」	7	院内行事	20
えいようだより	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
ハーモニーこうちからのお便り	13	腫瘍内科外来での「がん相談員」同席のお知らせ	12
ハーモニーこうち	14	がん相談支援センターのご案内	12
		表紙写真について	12

幸せホルモン

慢性心不全看護認定看護師 窪田 美穂

我が家は皆が動物好きで、私が子供の頃からずっとペットを飼ってきました。犬・猫・リス・インコ・亀・熱帯魚など多くの種類の動物を飼ってきましたが、現在は犬を飼っています。2歳になったアメリカン・コッカー・スパニエルのやんちゃな男の子で、ありあまる体力に翻弄されつつも癒しを与えてくれる大切な存在です。ふらりと訪れたペットショップで一目惚れしたのがきっかけで、我が家に迎えることになりました。

よく知人には「人間みたいな顔しちゃう」と言われるのですが、確かに嬉しい時や困っている時はすぐ顔に出て分かりやすく、表情豊かなところが人間みたいだなと思うことがあります。都合が悪い時には、私が眼を合わそうとしても必死で合わさないように視線をそらします。また、雨が苦手で、玄関を出て雨を察知すると、困った表情でその場に座り込んで石のように固まり動かなくなります。濡れるのが嫌なのかな？とレインコートを着せてみたら、今度はレインコートの擦れる音が苦手なようで散歩を拒否。家では一切排泄をしないため、雨の日は散歩に連れ出すことにひと苦労です。ペットを飼うことは、日々の散歩や食事、排泄のお世話、シャンプーなど大変なことたくさんありますが、それ以上に私の生活に潤いを与えてくれています。

ペットとの共生は、人の心身の健康に良い影響を与えるといわれています。今、医療や福祉の現場でもアニマルセラピーが注目されており、ペットが持つ癒しの効果が期待されています。



ペットとの共生効果

- ・世話をする対象、愛撫する対象、安心感を得る、孤独感の軽減、仕事を作り運動するための刺激となって規則的な生活を促進する。

- ・動物に触れたり、触られることは、高齢者の孤独感や疎外感、ストレスの軽減に役立ち、情緒的に支え治療的に役立つ。

- ・動物を撫でることの効果
愛犬・愛猫などのペットを撫でることで、心拍数や血圧が安定し、鎮静効果がある。

- ・ペットの飼い主は、通院回数・薬の使用頻度、高血圧、高コレステロール値、睡眠障害が少ない（犬の飼い主では8%、猫では12%減少）。



ペットとの触れ合いにより発生するオキシトシンは「幸せホルモン」とも言われており、リラクゼーション効果や安心・信頼といった感情をひきおこす効果があると言われています。高齢者では、「やさしい動物が近づくと注目し、笑顔の回数と会話が增えた。」「高齢者施設で同居犬と暮らすことによって、離床を好まなかった高齢者が35%から、1年後に4%に下がった。」

などの効果が言われています。超高齢社会である現在、医療費の増加が問題となっていますが、ペットとの共生は、高齢者の寝たきり予防や医療費抑制にも効果をもたらしてくれるのではないのでしょうか。

総合診療科

科長 伊東 秀樹

部長 澤田 努
 主任医長 石川 忠則
 主任医長 石井 隆之
 地域医療科科长（総合診療科兼任） 吉村 彰人
 医長 矢野 博子
 医師 池田 達也

医療が高度・専門化し、地域医療構想に伴って病院の医療機能が細分化されてきたため、「何科を受診したら良いか分からない」「希望の診療科が見つからない」と路頭に迷う患者さんが増えてきています。また、地域医療現場の医師不足の影響により、地域で活躍されている先生方が疲弊し、救急医療も二次医療圏内で完結させることが困難な状況となっています。そこで、国も率先して地域医療の現場で活躍が期待される総合診療医の育成に力を入れ始め、テレビ等でも総合診療科という名前をよく聞くようになりました。皆さまはどのように総合診療科をイメージされているでしょうか。

実際は他の診療科と違って、こうあるべきだという定義が明確なわけではありません。高知医療センター総合診療科として、高齢化に伴う多様なニーズに対応して行く必要があると考えています。

総合診療科をイメージするにあたり7つの柱があると考えています。

① 一般的に頻度の多い病気に対する診療

まずは、かかりつけの先生を受診していただきたい病気になります。しかし、かかりつけの先生がその病気の専門医ではないとか、病状が長引くなど経過が思わしくない場合、総合診療科にご紹介いただくことが多いです。当院では一般的な病気や紹介状を持たずに来院された患者さんの場合、総合診療科でまずは診察を行い、専門医の関与が必要であれば院内紹介を行い、かかりつけの先生方で対応可能な場合には、地域の先生へご紹介させていただくようにしています。

② どの診療科を受診してよいか分からない患者さんの診療

大きな病院に行きたいけど、どの専門診療科を受診したら良いのか判断がつかない患者さんに対する診療を行います。問診や身体所見、各種精密検査などから可能性の高い複数の病気を鑑別診断に挙げて、総合診療科として一定の診断に結びつけていきます。勿論、

専門医の先生方の助言をいただくことも多々ありますし、残念ながら、診断に結びつかないケースもあります。

③ 複数の診療科の病気を抱える患者さんに対する診療

複数の病気をお持ちの患者さんでは、その病気の数だけ医療機関に通う必要があるため、複数の主治医に診療を受けることから、自分自身がどうしたら良いのか、誰の指示に従えば良いのか迷ってしまう場合があります。総合診療科としては、そういった患者さんに対しても何らかのお手伝いができればと考えています。

④ 適切な診療科を決定し、専門医へつなぐ役割

総合診療科として精査を進めた結果、病気の診断がはっきりとついた場合は、必要な専門診療科の先生に院内紹介をしたり、場合によっては大学病院や県外の病院へ紹介する場合があります。患者さんにとって最も適切な診療・治療が提供できるようにしています。

⑤ 地域医療連携を重視します

総合診療科には県内に散在する地域医療機関勤務を経験した医師が複数在籍しており、高知県内の地域医療の実情や医療機関の状況を把握しています。その強みを活かして患者さんの紹介受け入れや退院・転院される患者さんのニーズに応じて調整し地域医療連携を円滑に行っていきます。

⑥ 専門診療科の先生方に対するサポート

救命救急センターに搬送されてきた患者さんの急性期医療が落ち着いて、病状が安定した場合に、総合診療科に転科をして退院や転院の支援を行います。また精神科の身体合併症や神経内科で入院が必要となる場合に、総合診療科が支援する運用を行っています。

⑦ 医学生、研修医教育

総合診療科は新しくできた診療科です。専門医の先生方の専門性が高まった分、その対極に我々総合診療医はいます。総合診療医と専門医とがうまく協力してお互いを尊重し、良好な関係で診療に向かうことができ

れば患者さんにとってもしっかりと良い結果に結びつくと考えています。研修医や医学生に対して、総合診療科と専門医との違い、先述のような総合診療科としての在り方を理解していただき、将来的に我々と一緒に仕事をしてみたいと考えてくれる方を育成していければと考えています。

厚労省の予測によると、2025年頃には団塊世代が75歳以上になってくるため、一気に後期高齢者が増えると言われています。高知県は以前から療養病床が過剰であると指摘され、県民一人あたりの医療費は全国1位であると共に、人口10万人あたりの病床数も全国1位となっています。

一般的に、終末期を自宅で過ごしたいと思っても、家族に迷惑をかけたくないため身体が不自由になった場合は、病院で診て欲しいという人が大半です。国は医療費の高騰を避けようとして、在宅医療を推進し、病床数(特に介護病床)を削減して、医療費を減らそうと考えています。

そんな中、患者さんは「全快するまで医療センターにずっと入院したい」と言われます。若い方であれば、病気になっても手術をしても比較的すぐ良くなることが多いですが、高齢者の場合だと、そううまくはいかないこともあります。しかし、ずっと病院に入院している方が多くなると、本当に入院が必要な患者さんが、医療センターのように高度医療を担う超急性期病院に入院できなくなってしまうのです。

でも、入院していないと不安だから…こんな状態で退院と言われても困る…

では、どうすれば良いのでしょうか？

病院の持つ入院ベッド(病床)には次のような医療機能の分類があります。

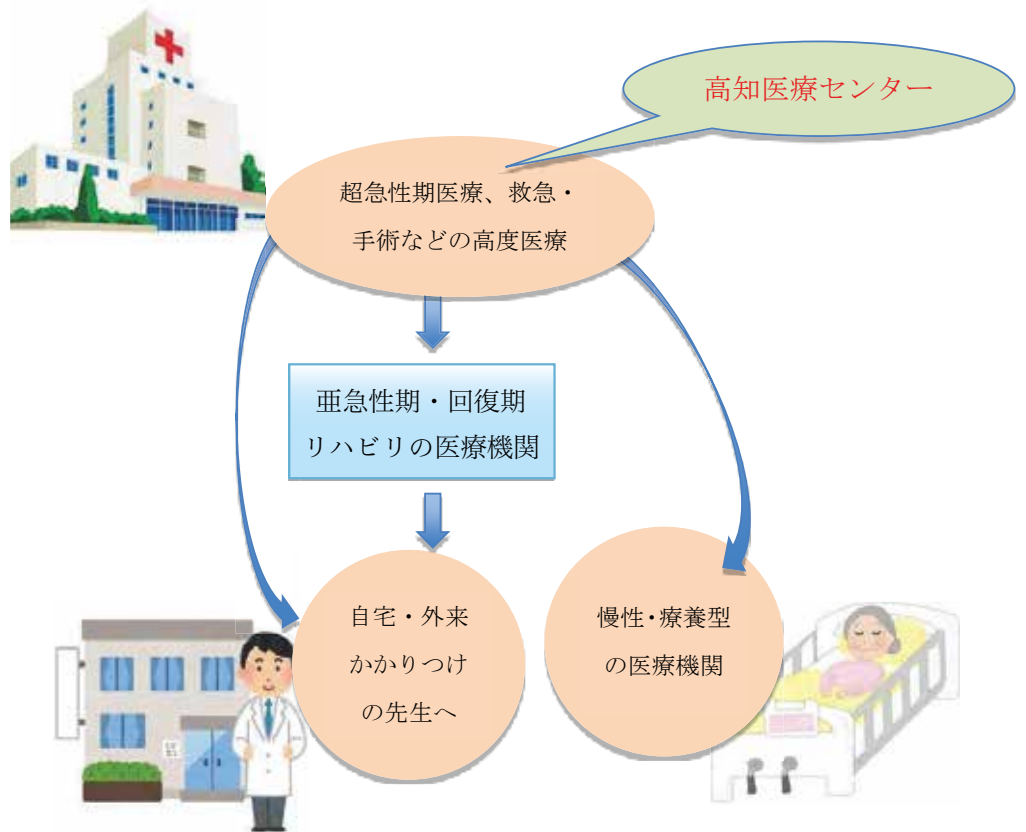
一般病床 **医療療養病床**

介護療養病床 **地域包括ケア病床**

回復期リハビリテーション病床 **緩和ケア病床** といった様々な種類の病床に分かれます。それぞれが得意な守備範囲や病態の患者さんを受け入れることにより、超急性期病院は高度医療や手術に特化することができるのです。

病気が複数の診療科に渡っていたり、社会的事情や経済的事情で退院や転院が難しい場合には、各専門診療科の先生方に対して総合診療科が支援できればと考えています。

そのためには地域の状況を把握しておく必要があります。少し離れた地域からの広域救急搬送が必要となる場合、医療センターにはドクターヘリの運用もあり、東西の遠く離れた地域から救急搬送されてくることも多いです。その患者さんが暮らす地域の実情を知ることにより、ニーズに合った医療を提供できると考えています。また、地域の先生方と顔の見える関係であることで、患者さんをご紹介いただき、急性期の医療が終わった段階で地域にお戻しさせていただくことができると考えています。

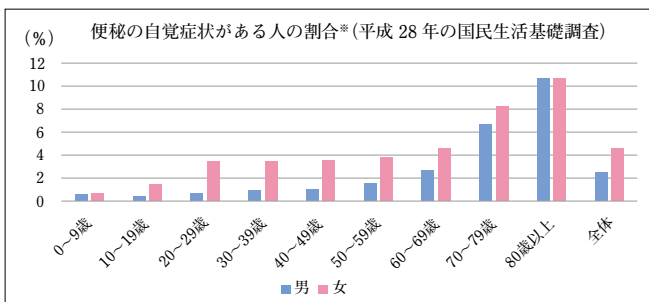


便秘のお話

薬剤局 濱田 恵輔

● 便秘の疫学

便秘は一般人口の2～28%と言われており、身近な疾患です。平成28年の国民生活基礎調査によると、日本における便秘の自覚症状がある人の割合は男性2.5%、女性4.6%で、20～60歳では圧倒的に女性が多く、60歳以降は男女とも加齢に伴って増加し、80歳以上の高齢者では男女差がなくなります。女性に多い理由としては筋力が低く、腸の蠕動(ぜんどう)運動(便を外に送る動き)が低いことや、女性ホルモンの影響が考えられています。



● 便秘の種類

便秘の原因は人によって異なり、大きく機能性便秘(3種)と器質性便秘に分類されます。原因に合わせて対策も異なりますので、自分の便秘タイプを把握しておきましょう。

【機能性便秘】

『弛緩性便秘』: 腸の蠕動が弱く、腸の通過に時間がかかるタイプです。便の水分が過剰に吸収されるため、便が硬くなり何日も便が出なくなるのが特徴です。女性や高齢者に多くみられます。

『痙攣性便秘』: 腸と神経のバランスがくずれて腸の蠕動運動が不安定になるタイプです。ストレスなどにより自律神経が乱れ、腸管がひきつたようになります。

便がうまく運ばず、うさぎのようなコロコロとした便になるのが特徴です。

『直腸性便秘』: 便が直腸に達しても排便反射が起こらず、直腸に便が停滞してうまく排便できなくなるタイプです。便意が脳に伝わらないために起こります。便意を我慢し過ぎる人に多くみられます。

【器質性便秘】

大腸の器質的疾患(癌、炎症、閉塞など)が原因で、消化管(小腸・大腸)に通過障害が起こるタイプです。原因となる疾患を治療すれば改善されます。

● 下剤のいろいろ

便秘に使われる薬は作用の違いにより浸透圧性下剤、膨脹性下剤、刺激性下剤、上皮機能変容薬、消化管運動賦活薬、漢方薬、坐剤、浣腸などに分類されます。

第一選択となることが多いのは浸透圧性下剤の酸化マグネシウムです。服用すると腸内の浸透圧が高まり腸管内に水分

分類	成分名	商品名	
浸透圧性下剤	塩類下剤	酸化マグネシウム	マグミット [®] 、マグラックス [®]
	糖類下剤	ラクツロース	モニラック [®] 原末
膨脹性下剤	ポリカルボフィルカルシウム	コロネル [®] 細粒	
大腸刺激性下剤	センノシド	プルゼニド [®] 錠	
上皮機能変容薬	ルビプロストン リナクロチド	アミティーザ [®] カプセル リンゼス [®]	
胆汁酸トランスポーター阻害薬	エロピキシバット水和物	グーフイス [®] 錠	
消化管運動賦活薬	クエン酸モサプリド	ガスモチン [®] 錠 ※便秘の適応なし	
坐剤	炭酸水素ナトリウム	新レシカルボン [®]	
浣腸剤	グリセリン	グリセリン [®] 浣腸	

が移動し、便が柔らかくなります。刺激性が少なく、腹痛もなく、作用は緩徐なのが特徴ですが、腎臓が悪い人では高マグネシウム血症が起こることがあるため使いづらい欠点もあります。また一部の抗菌薬(テトラサイクリン系、ニューキノロン系、セフェム系など)と一緒に服用すると、これらの作用が弱くなるため服用タイミングをずらす必要があります。

一方、刺激性下剤は腸の粘膜を直接刺激もしくは腸管壁の神経を刺激し、蠕動運動を亢進し、排便を促します。弛緩性便秘の患者に適していますが、人によっては腹痛があり、習慣性や長期使用による耐性ができると言われているので注意が必要です。

● 薬剤性便秘

薬の中には副作用で便秘を引き起こすものがあります。代表的なものを下に記載します。

- ・麻薬系鎮痛薬(モルヒネ)、鎮咳薬(リン酸コデイン)→蠕動運動が抑制される。
- ・抗コリン薬、向精神病薬、抗パーキンソン病薬→消化管の緊張が低下する。
- ・降圧薬(Ca拮抗薬)→消化管運動が低下する。
- ・制酸薬、鉄剤、収れん薬→粘膜のタンパク質と結合して、保護膜を作る作用により粘膜への刺激が弱まり、腸の蠕動運動を抑える

● 生活習慣が重要

正しい排便の基本は、正しい食事や睡眠などの生活習慣の改善・確立です。また、便意を感じたら我慢することなく排便を行なう排便習慣も重要となります。食事による食物繊維摂取量の適正化で改善される便秘も多く、薬剤の使用に頼るだけでなく生活から便秘を改善しよう心掛けましょう。

ご存じですか？ 核医学検査

診療放射線技師 所谷 亮太郎

みなさん、突然ですが核医学検査ってご存じでしょうか？病院で受ける検査の中に放射線を利用した検査がある事はよくご存じの事と思います。例えば、息を吸って～止めて！と勢いよく声を掛けられる胸部レントゲン写真、体全体を輪切りにし、臓器のみならず内臓脂肪や皮下脂肪まであらわになってしまうCT検査、申し訳程度に甘みのついた液体を飲まれた挙句、右を向いたかと思えば反対を向けと指示され思った以上に大変な透視検査などがあるところでしょうか。皆さんご存じのこれら様々な放射線検査ですが、実は放射線を使っている事以外でもひとつ共通している点があります。それは、放射線を【管球から照射している】事です。簡単に言うと、放射線は専用の機械から量をコントロールされて出てきます。当たり前の話のように感じるかと思いますが、そうではない検査があります。それが核医学検査なのです。では、どの様に放射線を取り扱っているかと申しますと、なんと、ごくごく微量の放射線を出している薬を患者さんの血管から注射して検査を行います。文字にすると途端に抵抗感が出てまいります、もちろん安全な検査です。こちらはどのくらいの量の薬液を注射するかで放射線量をコントロールしています。一概には言えませんが、被ばくは先ほど挙げた放射線を使った検査とほぼ同等かそれ以下に抑

えられています。薬は様々な種類があり、(必要に応じて)頭に集まったり心臓に集まったりと目的に応じて使い分けられます。当院では腫瘍や炎症に集まる性質を持った薬を使用するPET検査も行なっております。注射した後は放射線を検出する丸い筒の中で寝ていただき、おおよそ30分から1時間程度で検査終了です。注射した放射線を出す薬は、おしっことして体の外に出ていきます。また放射線を出す力も時間と共に弱まっていき、体に残る事はありません。

当院の核医学検査室はがんサポートセンターの2階にあり、現在の場所に移って2年が経過しました。核医学検査自体も徐々に周知され、院内からの依頼のみならず、院外からも検査依頼をいただく機会が増えてまいりました。それに伴い検査に来られる方の中で検査内容の説明をもう少し詳細に聞きたいといった要望も増えております。他の検査とは少し違った核医学検査ですが、この検査でしか得られない情報もたくさんあります。なかなか馴染みの薄い検査ではありますが、安心して有益な検査を受けていただけるよう日々準備をしております。もし、検査に関して不安な点や疑問に思う事があれば、お気軽に検査担当技師にお尋ねください。わかりやすい説明を心掛けていきたいと思っています。

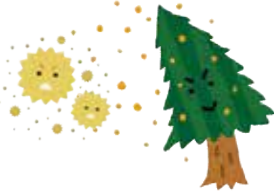


SPECT-CT装置

花粉が飛ぶ季節が始まり、「花粉症」に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。日本には花粉症を起こす樹木や草がたくさんあります。

【花粉の種類と飛散時期】

- ・スギ 「2-4月」
- ・ヒノキ 「2-5月」
- ・イネ 「5-6月」
- ・ブタクサ「8-10月」
- ・ヨモギ 「8-10月」



花粉には1年を通して様々な種類がありますが、日本人の4人に1人がスギ花粉症であると言われており、飛散時期は2-4月となるためこれからピークを迎えます。つらい症状として「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」「目のかゆみ」などがあるため、外出に支障がでることや、思考力の低下、睡眠不足などQOLの低下が社会的な問題となっています。

花粉症とうまく付き合っていくためには、外出時にマスク・めがね・帽子を着用し花粉の付着を防ぐことや、帰宅時には玄関先で衣類についた花粉を払うなどの対策が有効です。また、アレルギー症状を抑えるために腸内の環境を整えていくことも大切であると言われています。ご飯やパンなどの

主食・肉や魚など主菜・野菜や海藻類など副菜を揃えたバランスの良い食生活を心がけていきましょう。

生活習慣を見直すことで花粉シーズンに負けない体作りをしていきましょう。



注目食材

ヨーグルト



人間の腸内には数百~千種類、数百兆個の細菌が住んでおり、ヒトの体に良い影響を及ぼす善玉菌、毒素や腐敗産物を作り出す悪玉菌、まだ生理機能が不明な菌などがいます。これらの細菌は、お互いにせめぎあってバランスを取りながら生きています。善玉菌の代表例は、ビフィズス菌や乳酸菌、ブルガリア菌などがあります。

【善玉菌の働き】

- ①食べ物の消化吸収を助ける
- ②腸の蠕動運動を活発にして排便を促し、便秘や下痢を防ぐ整腸作用
- ③ビタミンや有機酸の産生
- ④アレルギー症状を抑える・病気に対する抵抗力をつけるなどの免疫調節

善玉菌を増やす効果のある食品は多数ありますが、中でもヨーグルトは手軽に手に入り、腸内の善玉菌を増やすのに効果的な食品です。牛乳をもとにつくられるので、良質なたんぱく質や脂質、炭水化物、カルシウム、ビタミンB₁・B₂が豊富です。そのまま食べるのはもちろん、果物やジャムでアレンジしたり、料理やお菓子作りにも利用できます。毎日の食事の中で、ヨーグルトを取り入れて、健康な腸を目指していきましょう。

【ヨーグルト(全脂無糖)の栄養価100gあたり】

エネルギー62kcal、たんぱく質3.6g、脂質3.0g、炭水化物4.9g、カルシウム120mg、ビタミンB₁ 0.04mg、ビタミンB₂ 0.14mg

料理レシピ vol.27

おからヨーグルト白和え



〈材料2人分〉

ほうれん草	100g
にんじん	30g
めんつゆ	小さじ2・½
白すりごま	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
プレーンヨーグルト	100g
おから	30g

【作り方】

- ①ほうれん草とにんじんを食べやすい長さに切り、熱湯でさっと茹でたら冷水で冷やす。
- ②水気をしっかりと絞り、めんつゆで和える。
- ③ボウルにおから、ヨーグルト、白ごま、しょうゆ、砂糖を入れてよく混ぜる。
- ④③に②を加えて和えたら器に盛りつける。

【1人分の栄養量】エネルギー 85.5kcal たんぱく質 13.1g 脂質 2.0g 炭水化物 12.7g 食塩 1.2g



外来診察予定表

令和2年3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	石川 忠則 伊東 秀樹 池田 達也※22	石川 忠則 吉村 彰人 石井 隆之 矢野 博子	池田 達也 澤田 努 石井 隆之
	午後	石川 忠則 澤田 努 池田 達也	矢野 博子 吉村 彰人	石川 忠則 澤田 努	石川 忠則 青木 啓祐 〈禁煙〉 医師交替※1	石川 忠則
緩和ケア内科	午前	光岡 妙子	光岡 妙子	光岡 妙子	光岡 妙子	光岡 妙子

※22 10時まで診察 ※1 3/5、3/19

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	久家 直子	岡本 宣人	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 根来 裕二	根来 裕二	島田 安博	根来 裕二
ペインクリニック科	午前	青野 寛 穴山 玲子	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 穴山 玲子		青野 寛	穴山 玲子 〈漢方外来〉 青野 寛	青野 寛 穴山 玲子
消化器外科・ 一般外科	午前	岡林 雄大 稲田 涼 福井 康雄	桂 佑貴 尾崎 和秀 室川 剛廣	福井 康雄 松本 尊嗣	中村 敏夫 岡林 雄大 齋坂 雄一	渋谷 祐一 稲田 涼
	午後	須井 健太	中村 敏夫 佐藤 琢爾	尾崎 和秀	松本 尊嗣 岡林 雄大	戸嶋 俊明
乳腺・ 甲状腺外科	午前	〈乳腺〉 高島 大典		〈甲状腺〉 大石 一行※8		〈乳腺〉 高島 大典 〈甲状腺〉 大石 一行
	午後	〈乳腺〉 高島 大典		〈甲状腺〉 大石 一行※8 〈家族性腫瘍カウセリング外来〉 高島 大典/大石 一行※21		〈乳腺〉 高島 大典 〈甲状腺〉 大石 一行
移植外科	午前		渋谷 祐一	渋谷 祐一		

※21 第1・第3週 ※18 辻 晃仁医師、西内 崇将医師、奥山 浩之医師が交替で診察 ※8 第2、第4週のみ

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	上田 浩平	山本 克人	福岡 陽子	医師交替※23
	午後	〈虚血外来〉※2 尾原 義和	森 淳史※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	〈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	近藤 庸夫		〈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 梅下 会美	浦田 知之	山根 高 梅下 会美		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2、4週休診 ※23 尾原 義和医師、福岡 陽子医師交替で診察、新患のみ

診療科	区分	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
血液内科・輸血科	午前	町田 拓哉 岡 聡司	今井 利 藤澤 佑香	谷 勝真 藤下 恵悟	今井 利 藤澤 佑香 入吉 宏紀	町田 拓哉 北村 亘
	午後	菅野 尚※2 菱田 藍	菅野 尚	菅野 尚	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 3/13 津野 隆哉医師診察 ※21 第1週、第3週のみ診察

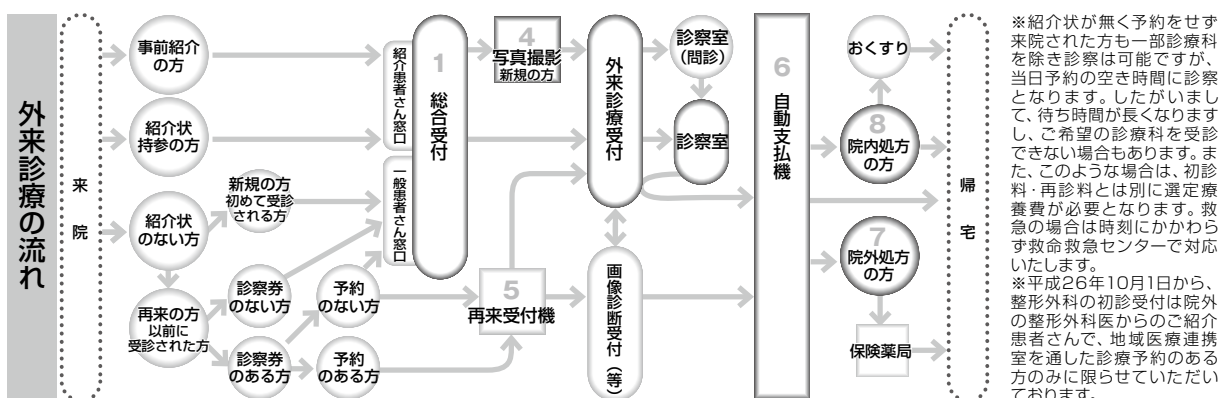
診療科	区分	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
精神科	午前	澤田 健※4 〈児童精神科〉 永野 志歩※4	〈児童精神科〉 大原 伸騎※4		〈児童精神科〉 永野 志歩※4	〈児童精神科〉 大原 伸騎※4
	午後	〈児童精神科〉 永野 志歩※5 川村 静香※4	藤 美佳子※4	服部 道成※4	澤田 健※4 〈児童精神科〉 永野 志歩	藤 美佳子※4

※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	出原 悠子
	午後	医師交替※14				
泌尿器科	午前	西山 康弘 坪井 一朗	坪井 一朗 新 良治 西山 康弘		西山 康弘 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	釜付 祐輔 〈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〉 山川 泰明	
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 高橋 雅雄	大庭 啓介 高橋 雅雄 林 勇樹	大庭 啓介 高橋 雅雄 林 勇樹	大庭 啓介 高橋 雅雄 林 勇樹	大庭 啓介 高橋 雅雄
	午後					
耳鼻咽喉科	午前	吉田 真夏 小桜 謙一 土井 彰		松本 淳也 小桜 謙一 土井 彰		松本 淳也 吉田 真夏 土井 彰
	午後					
歯科口腔外科	午前	立本 行宏 立石 善久 原 慎吾 石邊 紀章 〈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 石邊 紀章 〈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 石邊 紀章 銅前 昇平	立本 行宏 立石 善久 銅前 昇平 〈障害者歯科〉 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 石邊 紀章 三次 正春※15	医師交替 〈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1・3・5週診察 *10 第2週午後休診 *20 第2・4週診察

診療科	区分	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
婦人科	午前	森田 聡美 川瀬 史愛	山本 寄人	林 和俊		山本 寄人 脇川 晃子
	午後	小松 淳子	〈婦人科下肢リンパ浮腫外来〉 山本 寄人	〈上肢リンパ浮腫外来〉 高島 大典※8	大黒 太陽	南 晋 〈女性総合外来〉 脇川 晃子
生殖医療科	午前		南 晋	小松 淳子		
	午後					南 晋※4
産科	午前	大黒 太陽 医師交替※4	森田 聡美	〈ハイリスク〉 永井 立平		南 晋
	午後	〈ハイリスク〉 森田 聡美 〈出生前診断〉 永井 立平	〈胎児超音波〉 森田 聡美	小松 淳子	脇川 晃子 〈胎児超音波〉 永井 立平	山本 寄人
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 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	爲房 宏輔 〈内分泌・腎臓〉 宮澤 真理 〈小児循環器〉 栗田 佳彦 〈予防接種外来〉 辻 慶紀	土本 啓嗣 〈小児発達〉 金澤 亜錦 〈乳児検診〉 医師交替※19	辻 慶紀 〈慢性疾患〉 所谷 知穂 〈小児発達〉 金澤 亜錦※13 〈予防接種外来〉 大平 純也	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	大平 純也 〈小児神経〉 小林 勝弘 〈血液・腫瘍〉 西内 律雄 〈予防接種外来〉 爲房 宏輔
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 永野 史翔医師・大平 純也医師・辻 慶紀医師・爲房 宏輔医師

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・年末年始 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

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、悩みに広く対応できるように、診察時に「がん相談員（私服）」が同席させていただくことがあります。

患者さんと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ひます。



「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。当センターの患者さんやご家族に限らず、どなたでも利用できます。相談は無料です。得られた個人情報厳守いたします。

「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ひます。



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。

表紙写真について



撮影：高知医療センター 労働組合 写真部 西村

令和最初の初日の出（花街道より）

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

～高知県立大学学生さんの助けを借りて～

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。

私たちハーモニーこうちには、頼もしい助っ人がいます。今回は、この頼もしい助っ人の皆さんのご紹介をします。高知医療センターに隣接している、高知県立大学の学生の方です。開院当初から継続して活動に参加してくれているのは、社会福祉学部の皆さんです。初年度は、お互い手探りで活動でしたが、翌年からは高知医療センターでボランティア活動をするを目的に、社会福祉学部2回生が中心になりサークルを立ち上げてくれました。サークル名は「ハモ☆イケ」。“ハーモニーこうちで活動する池キャンパス学生のサークル”であることから、ハモ☆イケと名称を決定したことを、当時のハモ☆イケ部長が誇らしげに語ってくれたことを思い出します。そして、開院から4年目に看護学部の皆さんが参加。看護学部の皆さんは、先生のご協力のもと大学をあげて参加くださっていて、毎週月曜日の3限目をボランティア活動の時間として、時間をあててくださっています。

ハモ☆イケの皆さんは、毎年新入生入学時に、1回生の教室でサークル活動内容紹介し、ボランティア活動参加を呼びかけを行ってくださっています。

そして毎年6月末に、入部希望者の1回生、看護学部は1回生全員が高知医療センターに集まり研修を受けます。病院長から“高知医療センターの概要説明”、すこやかフロア看護科長から“小児見守り活動時の注意点”、ボランティア事務局より“ハーモニーこうち活動規約”の説明“ボランティアの心得”“ボランティア活動時の注意点”等説明後、病院内の見学を約半日のスケジュールで行います。

このように盛りだくさんの研修を行ってからボランティア活動をスタートするには理由があります。私たちボランティアは、医療のプロフェッショナルではありません。患者さんの不安や心配がわかりま

す。少しでもそれを和らげるために病院のルールやボランティアの心得をしっかりと理解したうえで、患者さんに接することが大切だと思っています。

患者さんや自分たちの知り合いから何か質問された時、正しい情報を知らせる立場として位置づけられているからこそ、また“病院”では個人情報が出山あり、私たちもそのような環境のなかで活動するにあたって、細心の注意をはらう必要があります。だからこそ、ここまでの研修が必要です。私たちは責任がないようで、実は責任ある活動を行っていることに誇りを感じています。

以前「実習に行く前にボランティア活動をとおして“病院”の環境に慣れることができ、県立大学の皆さんが羨ましい。実習は短期間(2週間)で、まず1週間かけて建物内を覚え、慣れてきた頃に実習は終了する」と聞いたことがあります。

学生の皆さんにも、しっかりと医療センターの特徴やボランティアをとおして、いろんな体験をしていただき、これからも私たちと一緒にボランティア活動をしていただきたいと思います。

私たちハーモニーこうちにとって、高知県立大学の皆さんは、大切な存在です。皆さんも緑のエプロンをつけた若いボランティアを院内で見かけるかもしれません。その時は「お疲れさま」と声掛けをお願いします。そのひと言が、次のボランティア活動への励みになり、また将来職場での力になるかもしれません。

また、私たちは患者さんや医療センターを訪れる方々に安定したサービスを提供し続けたいと考えています。そのため仲間を募集中です！私たちの仲間に入りませんか。あなたのご厚意をお待ちしています。



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



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体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。



滞在施設「やまもも」での活動
プランターの花の世話、食堂一輪挿し、利用者さんのサポート等行っています。

イエローレシートキャンペーン

ハーモニーこうち、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1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



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。

患者さんの声

【滞在施設 やまももについて】

マクドナルドハウスこうちが滞在施設やまももに変わりました。これまで日中利用をさせていただいていましたが、やまももになりその利用の仕方はできないと言われ困っています。

遠方から通院する者としてはこれまでハウスで休憩をかねて食事や病院へ行く準備をしていましたので大変便利でした。それがなくなり車の中で食事・トイレ・準備・具合が優れないときの休憩等をせざるをえません。どうかこれまでの形での利用を可能にしていただけませんか。よろしくお願いします！料金がかかってもかまいません。

回答内容

滞在施設 やまももの日中利用につきましては、共有スペース（ラウンジ）を利用される場合と個室を利用される場合があると思われまます。現在のところ、滞在施設の個室利用につきましては、当院を受診されている小児患者のご家族や妊婦のご家族、あるいはがんの化学療法にて通院中の方を対象としております。

これ以外の方については、個室の利用状況に余裕がある場合を前提として、長時間に及ぶ受診を要する場合などの事情を勘案しつつ個別に対応させていただいておりますので、ご了承いただきたくお願いします。

なお、共有スペースのみを利用される場合につきましては、今後は対応できるようにしたいと考えておりますので、受付にてその旨お申し出いただければと存じます。

ご意見をいただきありがとうございました。



「滞在施設 やまもも🌸」は 日中利用も可能となりました

「滞在施設 やまもも🌸」は昨年7月より下記の方を対象に運用を行っておりますが、日中利用も可能となりましたので、お知らせさせていただきます。

① 利用対象者

- ◆ 当院を受診する小児（20歳未満）とその家族
- ◆ 高知県内分娩施設を利用する妊婦とその家族
- ◆ 当院で化学療法中の通院・入院患者とその家族

② 利用料

- ◆ 無料

③ 利用人数・時間

- ◆ 1室2名まで
- ◆ チェックイン 9:00～17:00
チェックアウト 9:00～12:00

◎日中利用について

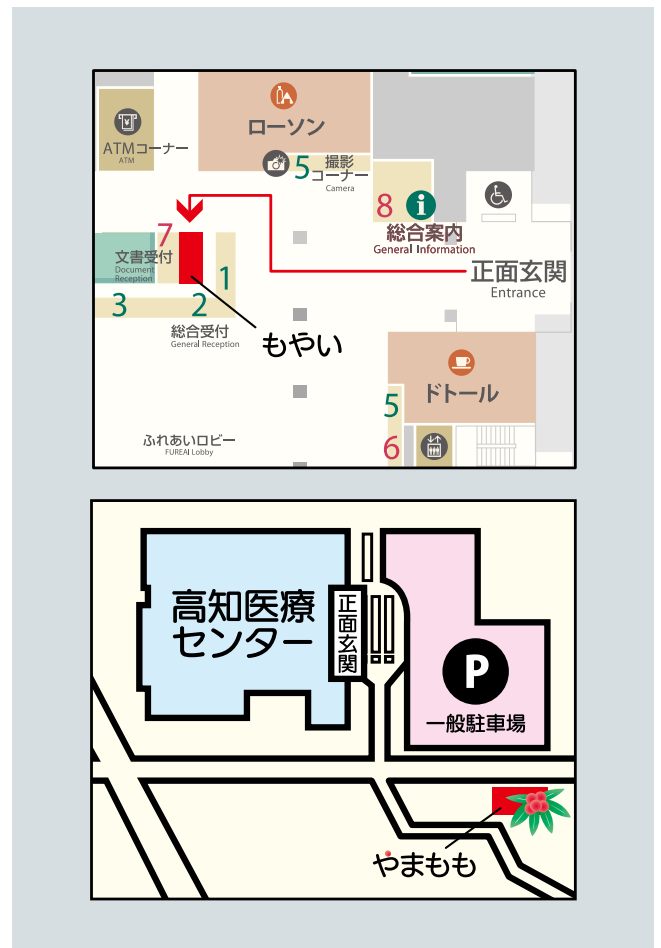
日中利用の場合は、9:00～17:00までの利用となります。
基本的には共用スペースのみのご利用となりますので、個室の利用はできません。

④ 申込方法

- ◆ 事前予約制。「1階もやい」
(受付時間：平日 8:30～17:00)
までご相談ください。

⑤ 注意事項等

- ◆ 手続き等は「1階もやい」で行います。施設では一切できません。
- ◆ 急変の恐れのある患者さんは利用できません。
- ◆ 施設では食事の提供はありません。利用者自身でご準備いただきます。
- ◆ 施設内は、禁酒・禁煙です。
- ◆ チェックアウト時には部屋とバス・トイレの清掃を行っていただきます。
- ◆ その他利用規約を遵守いただけない場合はご利用をお断りします。
- ◆ 利用できる部屋数には限りがありますのでご了承ください。



みんなで作る地域医療介護連携サービス

2019年10月
スタート!



高知家
健康パスポート
ポイント対象事業

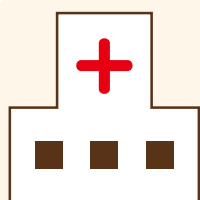
高知県地域医療介護連携
ネットワークシステム

「高知あんしんネット」

ってなあに?



病院



クリニック



歯科



介護士



ケアマネージャー



看護師



薬剤師



などをネットワークで
つなぎ、住民の診療情
報や生活情報等を共有
するシステムです。

登録の流れ

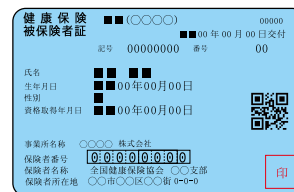
なるほど!



高知あんしん
ネットを理解

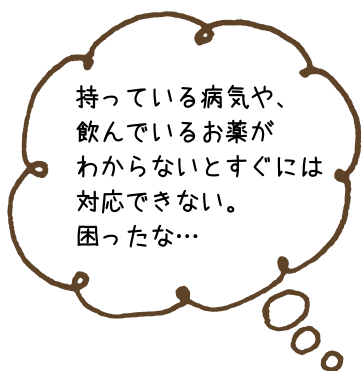


申込書を記入

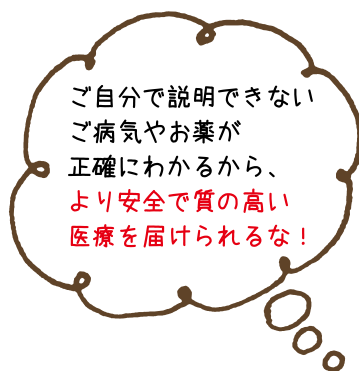


保険証などに参加のシールを貼る

参加するとこんな「メリット」があります♪



高知あんしんネットがないと…



高知あんしんネットがあること…

別の診療所などでの**治療やお薬の状況**
を説明する**面倒が少**くなります。



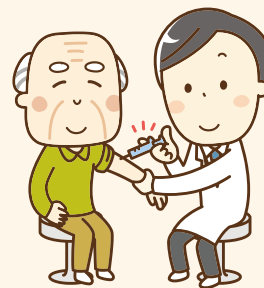
病気や飲んでいる
お薬がわからないために
治療や介護が
滞ってしまうのを
防ぎます。



救急で運ばれた時、
過去の病歴、薬、
アレルギーを
伝えられなくても
大丈夫です。



施設を移るたびに
同じ検査を
繰り返したり、
同じ薬が
重複することが
少くなります。



お問合せ

一般社団法人 高知県保健医療介護福祉推進協議会

TEL : 088-802-5052

FAX : 088-802-5053

メール : anshin_support@kmict-lc.com

受付時間 : 10 : 00 ~ 16 : 00 (土日祝日除く)

※高知医療センターでもお申込みいただけます。

申込用紙は各外来もしくは入院フロアに配置していますのでお申し付けください。



高知あんしんネット
公式サイト



「高知あんしんネット」は一般社団法人
高知県保健医療介護福祉推進協議会が
高知県の補助を受けてシステムを構築
し、運営しています。

院内行事

● 10月19日(土) 高知医療センター 学術集会

当院くろしおホールにて学術集会を開催しました。今年は院内より11演題、高知県立大学 立志社中いけいけサロン活動の皆さんの特別演題の発表がありました。質疑応答も活発に行われ、有意義な学術集会となりました。



● 11月26日～27日(土・日) リレーフォーライフ2019 高知

高知大学医学部にて開催されたりレーフォーライフ2019 高知に今年も当院職員が参加しました。



● 11月28日(木) やいろ会・やまびこ会

当院9階にて、やいろ会・やまびこ会の皆さんが、今年も素敵な演奏や踊りに衣装、腹話術をご披露くださいました。



● 12月21日(土) ドクターヘリ見学会

当院地上ヘリポートにて救命救急センタークリスマスイベント ドクターヘリ見学会を開催しました。ドクターヘリ出動のため大幅に開催時刻が遅れるというハプニングもありましたが、たくさんの皆さんにお越しいただきました。



● 12月22日(日) MOMOKO クリスマスコンサート

当院1階ふれあいロビーにて、発達障害で入退院をくりかえしながらも大好きなピアノを心の支えに、世界大会にも出場し活躍されている豊永桃子さんのクリスマスコンサートを開催しました。会場は素敵な音色に包まれました。



こころ 第40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 令和2年2月29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