

高知医療センター広報誌

こころ

心

第43号
2021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 ————— 3

「情報のリレーで救急搬送後の生活を支える」

診療科紹介 ————— 4

「地域医療科」

薬剤局 ————— 6

「睡眠と薬」

医療技術局 ————— 7

「放射線治療技術科のご紹介」

新型コロナウイルス感染症対策にかかる寄付、
激励メッセージについてのお礼 ————— 8

手術される方へのお願い ————— 9

ちいさないのちに贈り物 ————— 10

栄養局 ————— 11

「えいようだより」

.....

表紙写真について ————— 12

地域医療科とは

高知県は、県内に26ヶ所の無医地区を抱えており、65歳以上の高齢者人口比率は34.8%で全国第2位の高齢県となっています。中山間地域を抱える地域においては40%を越える自治体も多く、こういった深刻な過疎化・高齢化に対応するため、高知県へき地医療支援機構によるへき地医療支援体制が整備されました。高知医療センターはその体制のなかで、『へき地医療拠点病院』に指定され、無医地区巡回診療や、へき地診療所への代診を行っています。地域医療科はその役割を主たる業務として担う診療科です。

地域医療科の病気について

無医地区巡回診療やへき地診療所（山間部、離島）に受診される患者さんの様々な病気に対応しています。いわゆる「かかりつけ医」が対応することの多い病気を診ています。

当院の地域医療科の特徴

平成16年4月から、新医師臨床研修制度が始まりました。この制度では、患者さんへの全人的な診療を行うために、様々な診療科と「地域保健・医療」の素養を身につけることが不可欠であると述べられており、これらの分野におけるプライマリ・ケアの対応能力が求められています。特筆すべきことの一つに、従来までの研修項目にはなかった「地域保健・医療」が必修項目の中に挙げられており、中小病院や診療所およびそれに関連する社会福祉施設、介護老人保健施設、へき地・離島にある医療機関や保健所等の地域保健・医療の現場を経験することが研修目標に明記されていることがあります。当院では「地域保健・医療」研修において、へき地医療機関を研修協力施設とする高知県内共通のプログラムに従って、プライマリ・ケア研修を学ぶことができる教育体制をとっています。

●無医地区巡回診療（毎週第3火曜日）

大豊町久寿軒北川地区

●へき地診療所代診

宿毛市立沖の島へき地診療所、黒潮町国保拳ノ川診療所、四万十町国保大正診療所、津野町国保杉ノ川診療所、仁淀川町国保大崎診療所、馬路村立馬路診療所など、高知県へき地医療支援機構の指定する医療機関への代診に対応しています。

（参考）高知県へき地医療支援機構のホームページ

●院内での活動や当科における特徴的な診療活動、実績等について

総合診療科を兼務し、外来診療を行っています。

吉村医師

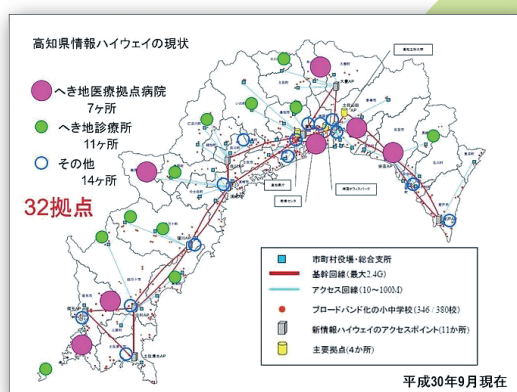
毎週月曜日（午前）、毎週火曜日（終日）、毎週木曜日（午前）

澤田医師

毎週月曜日（終日）、毎週水曜日（午後）、金曜日（午前）



へき地医療機関と光ファイバーで結んで、多地点遠隔web会議による症例検討や遠隔画像伝送による診療支援、web型電子カルテの設置などを行っています。



多地点遠隔Web会議



●その他院外での活動

吉村医師

毎週金曜日に本山町嶺北中央病院に非常勤医師として派遣されています。また、高知県健康政策部医療政策課を併任し、へき地医療支援機構専任担当官として代診派遣調整を行っています。

澤田医師

毎週木曜日に津野町杉ノ川診療所に代診医師として派遣されています。また、無医地区巡回診療(大豊町久寿軒北川地区)などを行っています。

睡眠と薬

薬剤局 須藤 太誠

睡眠について

睡眠は栄養や運動と並んで人間の健康を維持するために必要なもののひとつです。睡眠には日中の活動で使った脳や体を休めたり記憶の整理や定着、ホルモンバランスの調節などの役割があります。しかし、現代社会においては変化の激しい生活や心身のストレスにより十分な睡眠がとれない人が多くいます。

不眠症について

不眠症には次の4つのタイプがあります。入眠障害（寝付きが悪い）、中途覚醒（夜中に目が覚める）、早朝覚醒（朝早く目が覚める）、熟眠障害（眠った気がしない、眠っていないと感じる）。不眠症はこれらの睡眠の問題が1ヶ月以上続き日中の活動に不調が出現する病気です。

※ 厚生労働省 e-ヘルスネットより

現在、日本では睡眠に不満を感じている人は5人に1人とされています。不眠の原因は一つではありません。ストレス、心や体の病気、カフェインやニコチンなどの刺激物の摂取、生活リズムの乱れなど様々です。不眠症への対処はこれらの原因を取り除くことが第一歩です。

以下は生活習慣の改善例です。

- ◆ **定期的な運動**…ほどよい有酸素運動は寝付きが良くなります。
- ◆ **睡眠時間**…「〇時間眠りたい!」と目標を立てずに眠気が無いときは起床しましょう。
- ◆ **規則正しい生活**…就寝・起床時間を一定にすることで体内時計を調節できます。
- ◆ **就寝前の飲酒や喫煙**…お酒は逆効果です。一時的に効果はありますが、徐々に効果が弱くなり夜中に目が覚めてしまいます。タバコに含まれるニコチンも刺激作用があります。
- ◆ **ストレス**…ストレスは眠りの大敵です。趣味や音楽などでリフレッシュしましょう。

薬物治療について

生活習慣を改善しても不眠症状が続く場合は薬による治療が行われます。

分類	特徴	薬剤
ベンゾジアゼピン系 ・ 非ベンゾジアゼピン系	脳の興奮を抑える GABA の働きを促すことで眠りへ導きます。 薬が効き始める時間や効果が続く時間により使い分けがされています。	ハルシオン®（トリアゾラム） デパス®（エチゾラム） レンドルミン®（プロチゾラム） サイレース®（フルニトラゼパム） マイスリー®（ゾルピデム）など
オレキシン受容体拮抗薬	覚醒に関わっているオレキシンの働きを弱めることで眠りへ導きます。	ベルソムラ®（スボレキサント） デエビゴ®（レンボレキサント）
メラトニン受容体作動薬	眠りを導く物質であるメラトニンの働きを強めることで自然な眠りへ導きます。	ロゼレム®（ラメルテオン）

気をつけたい副作用

- ◆ **持ち越し効果**…薬の効果が長く続き朝起ききれなかったりふらつきが現れます。
- ◆ **筋弛緩作用**…睡眠導入剤の中には筋肉を弛緩させる作用を持つものがあります。そのため立ち上がるときに力が入らず転倒してしまう恐れがあります。特にベンゾジアゼピン系薬剤で多いです。
- ◆ **記憶障害**…服用した後の記憶があいまいになったり経験したことを忘れてしまうことがあります。作用時間が短い薬で起きることが多いです。
- ◆ **反跳性不眠**…継続して服用していた薬を急に中断するとかえって不眠症状が増してしまう現象です。作用時間が短い薬で起きることが多いです。
- ◆ **依存性**…薬がないと眠れなくなったり不安になったりする現象です。

副作用への対処法について

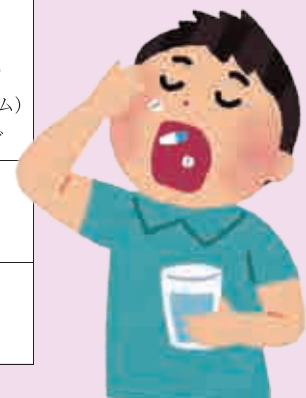
では、副作用を抑えるにはどのような点に注意すれば良いのでしょうか。

- ◆ 処方された服用量を守りましょう。
- ◆ アルコールと一緒に服用してはいけません。副作用が強くなってしまいます。
- ◆ 睡眠薬を継続して服用している場合は自己判断で中断してはいけません。
- ◆ 服用のタイミングは寝る直前にしましょう。効果は10～30分ほどで現れるのであまりに早く服用すると転倒するリスクがあります。

最後に

現在、処方されている睡眠薬の多くは副作用が少なくなっています。しかし、なくなったわけではありません。また、不眠に対する薬物治療のゴールは薬に頼らなくても十分な睡眠がとれることです。焦らずゆっくり薬の量を減らすことが大切です。

何か薬物治療に際して不安や心当たりがあればお気軽に薬剤師までご相談ください。



放射線治療技術科のご紹介

放射線治療技術科 竹中 俊之

高知医療センターの放射線治療部門では様々な職種が一体となって日々の治療を行っています。そのなかの放射線治療技術科は診療放射線技師で構成され、その名のとおり放射線治療関連の機器操作や精度管理などの技術的分野の業務を担当しています。以下、簡単に主な業務内容をご紹介します。

【放射線照射】

放射線治療医の指示に従い、実際の放射線照射を行います。治療を受ける方の氏名や照射部位など様々な項目を照射ごとに確認し、安全な照射に努めています。

また、放射線治療は1ヶ月以上の期間となる場合もあります。毎回照射時に治療を受ける方と接する立場ですので、信頼関係を築ける様に誠実な対応を心がけています。放射線治療は受ける方自身に管理や協力していただく部分があり、信頼関係がより良い治療へ繋がると考えています。



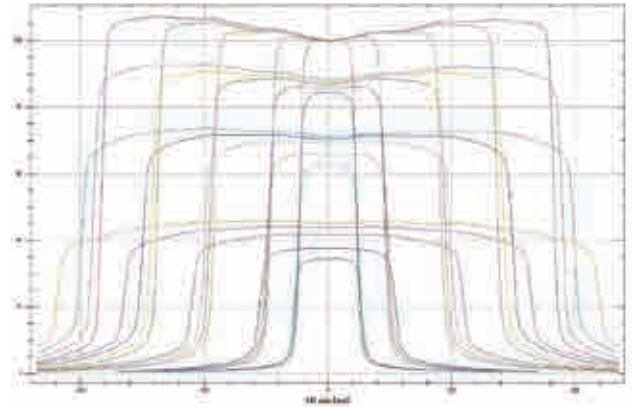
治療時には緑色の照射口や空模様の天井照明が見えます

【放射線治療装置の精度管理】

放射線治療は決められた放射線の量を決められた位置へ照射することが必要です。それらを実現するため、日々様々な機器を用いて放射線の測定・評価を行っています。

一例として放射線治療装置は電氣的に放射線を発生させる特性上、日々の照射する放射線量に僅かな変動があります。その変動が放射線治療に影響がない範囲に収まっていることを毎日確認したうえで治療を行っています。さらに定期的により精密な測定を行い、装置の調整を行います。こういった一連の精度管理によって安全性や治療精度を担保しています。

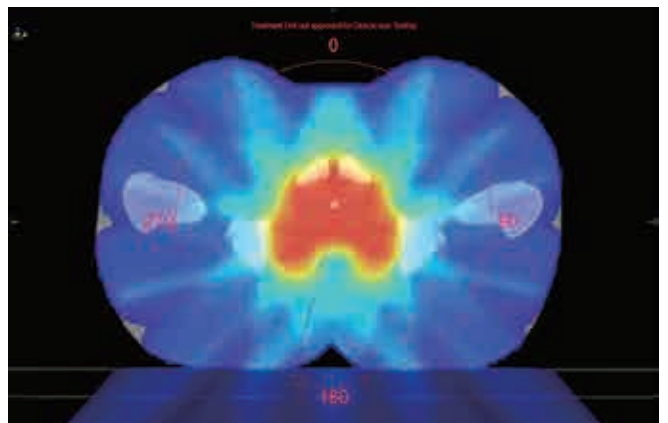
また、放射線治療装置は安定した装置ですが故障の可能性は「0」ではありません。故障した状態で治療を行うことを防ぐためにも、精度管理をとおして装置の状態を把握することは大切です。



大きな水槽を使用した詳細な放射線測定結果のグラフ

【放射線治療計画の立案】

放射線治療計画とは治療医の治療方針に従い、実際にどの様に放射線を照射するか治療装置の照射設定を計画する業務です。治療前に実際の治療体位でCTを撮像し、その画像をもとにコンピュータ上で放射線治療をシミュレートします。これにより照射範囲の詳細な放射線量の分布が確認でき、治療効果や副作用の影響を推測することができます。この線量分布を治療医と確認しながら計画を進めます。



放射線量分布の計算結果



新型コロナウイルス感染症対策にかかる 寄付、激励メッセージ

新型コロナウイルス感染症への対応につきまして、皆さまにはご理解ご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。こころ第41号でご寄付、メッセージを紹介させていただいた以降も、引き続き皆さまよりご寄付やお手紙を、またご来院の皆さまからは患者さんやスタッフへ向けて、たくさんの激励メッセージをいただいております。皆さまからの温かいご支援、誠に感謝いたします。ご寄付いただきましたものにつきましては、当院での医療等に有効活用させていただき、激励メッセージは患者さん、スタッフにお届けさせていただきました。

【法人・団体からのご寄付（順不同）】 令和2年7月10日～令和3年2月15日

- 花王プロフェッショナル・サービス株式会社様
- 株式会社池田模範堂様
- 有限会社ほにや様
- 花キューピット様
- 「医療従事者の皆さんに花を贈ろう。」プロジェクト様
- 望月製紙株式会社様
- 高知県農業協同組合様
- ポワリエ・ショコラ株式会社様

【個人の方からのご寄付】6名の方からご寄付をいただいております。

心温まるメッセージの一部を紹介させていただきます。

本当に大変な中、皆様の頑張りがかとてもありがたいです。命がけで働いて下さり頭が下がる思いです。どうかお体には気をつけて頑張ってください。こころから感謝申し上げます。ありがとうございます。

せんせい
いつもありがとう。
ころなにまけないだね。

とてもいそがしく大変な中、お仕事ががんばってくれてありがとうございます。かんじゃさんも少しでもはやくなあることをねがってます。こんな大変なのは、コロナに打ち勝つてくれてありがとうございます。がんばってください！

年の瀬近くに約1週間入院しました。日々、看護師さんにご丁寧に、またそれぞれ人間的なご対応をいただき、食事や清掃等も大変行き届いており感謝しました。おかげさまで、こころよく過ごることができ、療養できました。

コロナ禍、人手不足など大変なこともあるかと思いますが、そのような不安材料を感じさせないプロ意識に頭が下がります。ありがとうございました。



皆さまの温かいお気持ちに感謝申し上げますとともに、本誌をもちまして厚くお礼申し上げます。

手術される方へのお願い

当院では手術される方へ、手術前の禁煙をお願いしています。
禁煙できていない場合や、入院後に喫煙された場合は、手術の延期をお願いする場合があります。
ご協力をお願いいたします。





ちいさないのちに贈り物



～ P&G さんよりカンガルーケアセットとおむつのご寄付をいただきました～

2020 年 11 月に P&G さんより、「あなたらしい子育てが、いちばん。」プロジェクト、NICU 支援キャンペーンとして、カンガルーケアセットのご寄付をいただきました。



椅子

スクリーン

【カンガルーケアセット】

- ★コンパクトでお母さんの体勢が安定するカンガルーケア用の椅子
- ★カンガルーケアを行う時の目隠しスクリーン



※カンガルーケアとは

出産直後にお母さんの胸元にあかちゃんを抱っこし、肌と肌を直接触れてスキンシップを図る方法（早期母児接触）をカンガルーケアという方が多いですが、本来は NICU 等で行われる早産児に対する肌と肌とのスキンシップがカンガルーケアのはじまりです。

特に NICU で治療を受けているあかちゃんにとって、カンガルーケアは心身が安定しリラックスできる良い効果があります。必ずスタッフが傍にいて、お母さんとあかちゃんの様子を観察しながら行います。



おかあさんのむねのうえ
おちつくでしゅ…zzz

広げるとこんなに大きくなり、
周囲の目が気になりません♪

座り心地がよくお母さんもリラックス♪

NICU の環境で育つ新生児が、両親とゆったり触れ合い過ごす時間のためにカンガルーケアセットとパンパースをご寄付いただきました。
親子の絆が育まれていくことに役立てていきます。

NICU スタッフより

ありがとうございました。



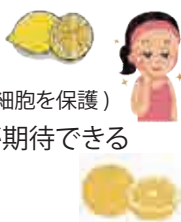
厳しい冬もようやく終わり、日ごとに春の訪れを感じるようになりました。特にこの時期は、季節の変わり目で体調不良や花粉症等に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。

今回はこれらの改善に重要な
栄養素**ビタミンC**について
ご説明します。



ビタミンCの働き

- ①皮膚や細胞のコラーゲン合成
- ②抗酸化作用（活性酸素を除去して細胞を保護）
- ③心臓血管系の疾病予防効果が期待できる
- ④免疫機能増強 など



★ビタミンCの推奨量は 100mg

（12歳以上の男女、日本人の食事摂取基準 2020年度より）

★日本人の平均摂取量 98mg

（平成 27 年国民健康・栄養調査より）

食材の中で特にビタミンCのすぐれた供給源は果物と野菜ですが、水溶性ビタミンのため、加熱や水さらし等によって減少します。食材により、できるだけ生で食べることをお勧めします。

【100gあたりのビタミンC含有量】

レモン	キウイ	いちご	オレンジ	ブロッコリー
100mg	69mg	62mg	60mg	120mg

一方で、果物は食べ過ぎると糖質過多になります。特に血糖値が高い方は目安量をご参考になしてください。

【糖尿病患者の1日の果物摂取目安量】

いちご	りんご	みかん	バナナ	キウイ
大 17 粒	中 1/2 個	2 個	中 1 本	中 1.5 個

※血糖値の状況や病状等により個人差があります。



今月の食材

いちご



12月頃から店頭で見かける「いちご」ですが、本来、露地で作られるいちごの旬はまさに今3月～4月です。水分ばかりでは？と思ってしまいがちですが、実はビタミンCを始めたくさんの栄養が含まれています。

その中でも、ビタミンCと同じような働きをする成分が「いちご」にはもう一つあります。「いちご」の色に注目してみましょう。「いちご」の色はアントシアニンという色素によるものです。アントシアニンにはビタミンCと同じく抗酸化作用等の働きに加え、目の疲れ等にも効果があると言われています。また、アントシアニンが豊富な食品はビタミンCも多く含まれている特徴があり、相乗効果が期待できます。

さらにいちごには腸内環境を整えたり、血中コレステロールを低下させる働きがある食物繊維も含まれています。

春の訪れを感じながら、いちごを食べて一息ついてみてはいかがでしょうか。

【いちご 100g (大 7 粒) あたりの栄養量】

1杯分 34kcal たんぱく質 0.9g 脂質 0.1g 糖質 6.1g
食物繊維 1.4g 食塩相当量 0g ビタミンC 62mg

お菓子類平均カロリー表 (1個あたり)

- ◇豆大福 235kcal ◇プリン 234kcal
- ◇ショートケーキ 258kcal ◇どら焼き 213kcal

いちご大福 148kcal

1粒 (中粒約 15g あたり) 約 5kcal のいちごが主体のいちご大福は上記の菓子類に比べ、低カロリーです。甘い物が欲しいけどカロリーが気になるような方にお勧めです。

料理レシピ vol.35

いちご大福

【材料 6 個分】

- ・いちご 中 6 個 ・白あん (市販品) 150g
- ・白玉粉 100g ・砂糖 小さじ 1 ・水 150cc
- ・片栗粉 適量

【作り方】

- ①いちごはヘタを採って洗い、キッチンペーパーで水気をとる。
- ②耐熱ボールに白玉粉、砂糖、水を入れよく混ぜる。
混ぜたらボールにラップをし、500W の電子レンジで 3 分加熱する。
- ③片栗粉を敷いた容器に②を移し入れ、ヘラを用いて練る。
6 等分に分ける。
- ④6 等分にした白あんを手のひらに伸ばし、いちごを丸ごと包む。
- ⑤③を手のひらで円状に形を整え、④を包む。【1個あたりE109kcal、たんぱく質 3.7g、脂質 0.3g、糖質 20.4g、食物繊維 2.0g、食塩 0g】



～ワンポイント～

菓子類の中で低カロリーではありますが、糖尿病の方は注意が必要です。カロリーゼロの人工甘味料を使用してあんこを手作りする、無糖の白あん (市販品) を使用するなどの工夫を♪





石のお地蔵様

表紙写真について

こちらの写真は ガーデニング用の石のお地蔵様です。笑顔の可愛らしさに何とも言えない癒しを感じ、見ているこちらまで思わず微笑んでしまいます。

石は冷たくて非常に硬くて丈夫ですね。石で出来ているのに暖かくて優しい笑顔。

お地蔵様は状況によって色々なものに姿を変え、多方面で目覚ましい力を発揮して人々の苦悩を大慈悲の心で包み込み救ってくださると言われがあります。

妊婦の安産を守護すると言う「子安地蔵」、災難にあった人の苦しみを身代わりになって引き受けてくれる「身代わり地蔵」、集落や村の境界や道の辻を守る「道祖神」としても知られているようです。人々を見守るだけでなく、悲しみを救済することもお地蔵さんの役目の一つだそうです。今のコロナ禍の殺伐とした世の中で笑顔を忘れずに過ごしたいものです。

撮影：高知医療センター 事務局 藤川



こころ 第43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3年2月28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