

高知医療センター広報誌

こころ

心

第44号
2021年6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

病院長 就任のご挨拶	3	薬剤局	10
診療科紹介 「糖尿病・内分泌内科」	4	「災害時にも大活躍！！おくすり手帳」	
おせっかいな産婦人科医のつぶやき	6	医療技術局	11
研修医のページ 「医師になるということ」	8	「高知医療センター歯科衛生士の働き」	
ナースのポケット 「一緒に考えましょう 面会制限下に今、できること」	9	ホームページをリニューアルしました！	12
		宝箱	14
		栄養局	15
		「えいようだより」	
		
		表紙写真について	16



病院長 就任のご挨拶

高知医療センター病院長 小野 憲昭

本年4月より高知医療センター 病院長に就任いたしました小野憲昭です。

当院は、2005年3月に高知県立中央病院と高知市立市民病院を統合合併して開院し、今年17年目を迎えています。

私は1985年に岡山大学を卒業、泌尿器科学教室に入局し、香川県立中央病院、岡山大学附属病院、岡山県倉敷市立児島市民病院などを経て、2000年より高知県立中央病院に赴任し、高知医療センター開院から引き続いて当院で勤務しております。

昨年度は全世界規模での新型コロナウイルス感染症流行により、社会生活から医療にいたるまですべてのことが大きな影響を受けました。当院は、高知県の感染症指定医療機関として当初は軽症者から重症まですべての、昨年11月後半からの第3波以降はリスクの高い軽症患者および中等症から重症の患者さんを対象に、多くのコロナ陽性患者さんの入院治療に取り組んでまいりました。皆さまのご協力もあり1年数か月の間、何とか医療崩壊とも呼ばれる逼迫した医療の状況を起こすことなく、重症者対応医療機関として多くの患者さんの療養にたずさわることができました。通常の、がん・救命救急・総合周産期母子・こころのサポート等の診療に関しても、通常診療に制限をかけざるを得ない局面を迎えることを想定した時期もありましたが、大きな制限をかけることなく診療を続けることができました。県民の皆さま、また関連する医療機関等の皆さまのご支援ご協力に厚くお礼申し上げます。引き続き自治体病院としての責務を果たしてまいります。

新年度、新たなスタートをして3か月が経過いたします。新型コロナウイルス感染症は全国的に第4波となり、医療従事者さらには高齢者への新型コロナワクチン接種が開始されてはおりますが、すべてのワクチン接種希望者に接種が完了するには数か月を要すると考えられ、まだ収束には時間がかかると予想されます。この新型コロナウイルス感染症に対して、職

員一同協力して全力で対応し当院の役割を果たしてまいります。県民の皆様におかれましても「3つの密（密閉・密集・密接）」の回避、マスク着用、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒など、社会全体での感染予防対策にご協力よろしくお願い申し上げます。

当院は地域医療連携を基本とする地域医療支援病院であり、高度急性期病院として緊急に治療を必要とする患者さん、重症度の高い患者さんを中心に集中的治療をしています。症状の軽い患者さんにはまず地域医療機関（かかりつけ医など）での受診をお願いし、その上で専門的な検査や治療が必要である場合は、地域医療機関から当院にご紹介いただいています。当院で手術など高度な医療を行った後は、継続的な治療を地域医療機関にもお願いしております。地域医療機関からの紹介で、患者さんに当院での定期的な検査治療を受けていただくこともあります。このように地域医療機関と当院は連携して患者さんの治療にあたります。この連携を更に密にしてまいりますので、県民の皆様もご理解ご協力をお願いいたします。

地域がん診療連携拠点病院にも指定され、県民に対して安心で安全な質の高い医療を提供する責務がありますし、また基幹災害拠点病院、へき地医療拠点病院、臨床研修指定病院でもあります。これらの役目を果たしながら、地域医療機関との密接な連携を進め、高知県の医療を守る中心的な医療機関でありたいと思います。

当院の理念は「医療の主人公は患者さん」です。患者さんに安心して安全に高度な医療を受けていただけるように、当院内の6局（医療局、看護局、医療技術局、薬剤局、栄養局、事務局）・6センター（がんセンター、救命救急センター、循環器病センター、総合周産期母子医療センター、こころのサポートセンター、地域医療センター）が一致団結して努力を続けてまいります。よろしくお願い申し上げます。

診療科紹介

糖尿病・内分泌内科

菱田 藍



科長(兼・集学診療部長)
菅野 尚



副医長
菱田 藍



主査
江端 千尋



専攻医
大高 泰幸

糖尿病患者さんへ

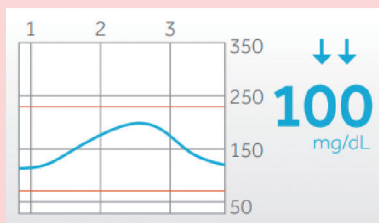
糖尿病治療のいみって?

糖尿病はよくある病気ですが、血糖値が高いというだけではありません。今は元気でも徐々に血管にダメージを与え、5年後・10年後に動脈硬化や細小血管障害を引き起こします。生活が制限されるだけでなく、時には死に至ることもあります。しかし、適切な治療を行えば、健康な人と同じくらいに元気に長生きできる可能性がぐっと高まります!そのためには、効果的な薬剤の使用・よい生活習慣の獲得・合併症への早期介入が大切です。

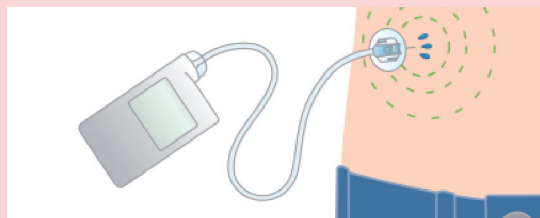
当院でできること

①1型糖尿病の患者さんへのSAPの導入

SAPとは血糖値を持続的にモニターしながらインスリン量を調整出来る医療機器のことです。低血糖リスクを最小限に抑えること、厳格な血糖コントロールをすること、この二つを同時に行うのに最も良い治療方法です。低血糖を繰り返している方、よりよい血糖コントロールを目指したい方、また妊娠を希望される患者さんには安心安全な妊娠のためにおすすめです。



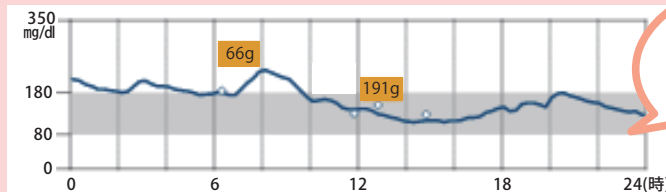
モニター画面



インスリンポンプ

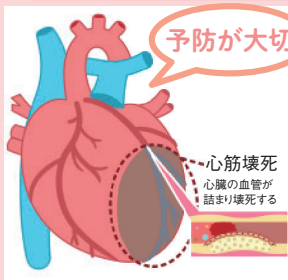
②血糖値を見る

FGMという500円玉程度の機械を腕に装着し、血糖推移を確認することが出来ます。



ある日の血糖値
低血糖はないですが
朝が高くて日中は
低下傾向ですね

③合併症を詳しくチェック



細小血管障害

腎機能・網膜症・神経障害について詳しく検査し悪化リスクを検討します。

心血管疾患 動脈硬化症

痛みを感じにくい糖尿病患者さんは胸痛を感じていなくても心臓の血管が狭くなっていることがあります。動脈硬化の進行具合を調べ悪化予防に役立てましょう。



チーム医療による患者さんへの包括的な治療介入

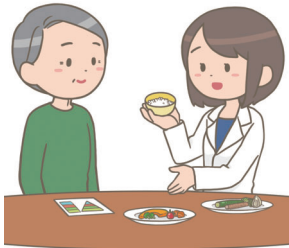
医師には話しにくいことでも看護師さんには話しやすいという方は多いのではないのでしょうか。糖尿病との付き合いは数十年続き山あり谷あり、、、長い治療の中でうまくいかなかったりやめてしまいたくなることも多いと思います。看護師さんや栄養士さんなど色々な人と話して自分の悩みの解決方法を見つけてください。

当院では糖尿病に関する専門資格(日本糖尿病療養指導士/高知県糖尿病療養指導士)などを持ったコメディカルの方と連携してチーム医療を実施しています。



一口に糖尿病と言っても、病状も、生活も、お気持ちも、一人ひとり異なります。糖尿病とうまく付き合っていくお手伝いができればと思っています。療養や日常生活での疑問や悩みなど、ご相談下さい。一緒に考えていきましょう!

看護師さんより



糖尿病治療の基本となる食事療法について、患者さん一人ひとりの食生活に合わせたアドバイスをしています。継続することがとても大切ですので、定期的に栄養指導を行い、患者さん自身が続けていけるよう一緒に考えていきます。

栄養士さんより

おすすめ!教育入院～もっともっとチーム医療～

糖尿病の病態、合併症、薬剤、食事療法・運動療法のお勉強と実践を行っていただきます。糖尿病の正しい知識を身につけて、安定した糖尿病治療を目指しましょう。

- 糖尿病初期の方、コントロールが安定している方へ…今後のために一度しっかり勉強してみませんか?
- 血糖が高い方、罹患歴が長い方…入院で一旦血糖値を下げましょう。退院後の生活が楽になるはずですよ!

当院のホームページの糖尿病・内分泌内科のページに詳しく紹介しています。ご参考ください。



開業医の先生方へ

当院では、糖尿病領域ではSAP(持続血糖モニタリング付きインスリンポンプ)の導入、CGMでの血糖の見える化による低血糖の確認、細小血管障害や心血管疾患などの合併症精査、Inbodyによる筋肉量の評価、専門資格をもった栄養士や看護師による指導など、エビデンスに基づいた最新の治療の提供を行っております。

内分泌疾患については、二次性高血圧の最も多い原因となる原発性アルドステロン症の精査として副腎静脈サンプリングを行い原因病変の確定と手術治療を行っております。その他、下垂体・副腎・副甲状腺疾患の精査・診断・治療、甲状腺疾患のアイソトープ治療も多く取り扱っております。肥満症の減量手術も外科と協力して開始しました。難治性高血圧・コントロール不良のバセドウ病・下垂体疾患や副腎疾患を疑う症例などがございましたらご紹介ください。若手の先生も増えており、科全体で積極的に治療に取り組ませていただきます。

おせっかいな

産婦人科医のつぶやき

少子高齢化から更に高齢化が進んだ少子超高齢化という時代を迎えようとしています。いつも話題になるのは、高齢者への対応ばかり。皆、平等に年を取りますので、社会にとって地域包括ケアは大切なことです。でもその陰で、超少子化も進んでいます。

最近、菅総理が体外受精の保険適用案を掲げて注目が集まっていますが、不妊治療で少子化が改善するとは思えません。地域子育て支援という施策もあり、「子どもは社会の宝」といいますが、我々の社会は女性が、子どもを産み育てる苦勞を理解し、支え合うことができていますでしょうか。そこが大きな課題だと思っていますが、産婦人科医として

は、今の妊娠、出産がとても良い状況ではないように見えます。もちろん、「産む・産まないは女性の権利」です。決して社会から強制されるものではありません。色々な考え方があって当然です。結婚はまだだし、今も将来も子どもを作るつもりはない方、将来的には子どもは欲しいが今はまだという方、また妊娠・出産は不安という方もいるでしょう。でも、少し考えてみてください。妊娠する・しないに関係なく、子宮や卵巣、月経や妊娠に関わる仕組みや病気を知ることで、より健康への関心も高まり、より良い人生設計が可能になるかもしれません。

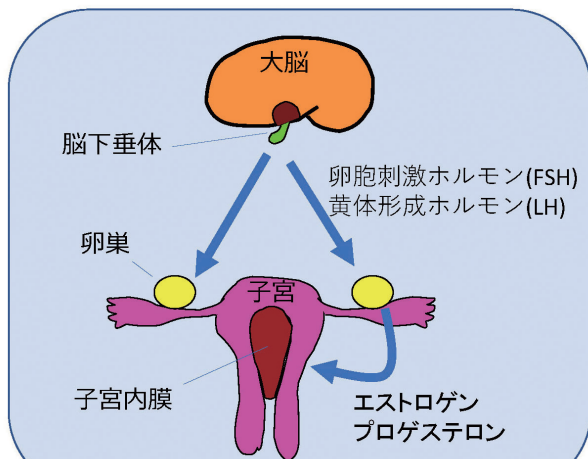
そこで、おせっかいと思いつつ、高知医療センター産婦人科医師が、あらゆる世代の女性やパートナーの方、ご家族、周りの方々にお伝えしたい内容を、ちょっと長めのつぶやきでホームページに掲載していますので、時々でも気にかけてご覧いただきたいと思います。



高知 産婦人科 産科 林和俊

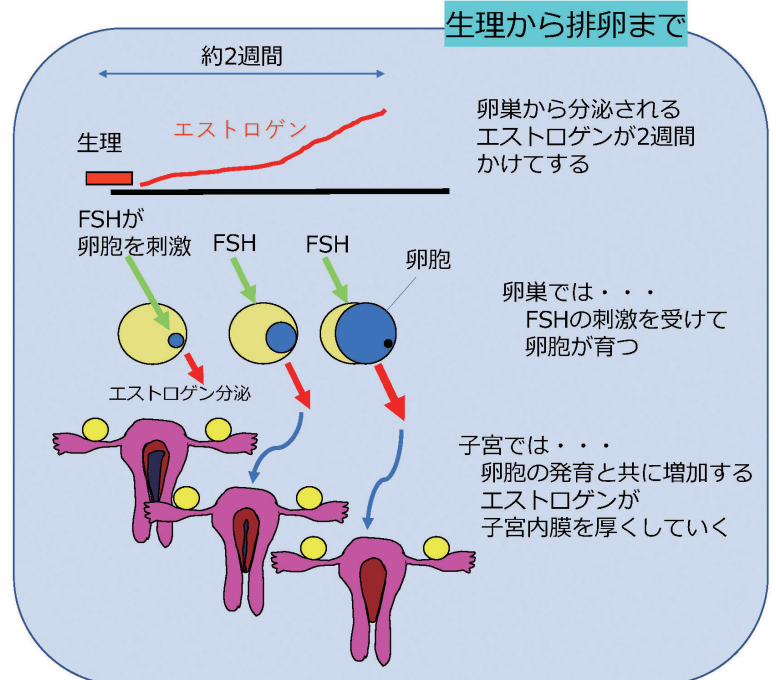
生理(月経)とは何でしょうか・・・

生理(月経)を理解するには脳下垂体から出る2つのホルモン(FSHとLH)と卵巣から出る2つのホルモン(エストロゲンとプロゲステロン)、そして、子宮の内側で変化する子宮内膜のことを知る必要があります。FSHとLHは卵巣を刺激し、卵巣からはエストロゲンとプロゲステロンが分泌されます。エストロゲンとプロゲステロンは子宮内膜を変化させます。



生理は、脳と卵巣・子宮の連携プレー！

生理から排卵まで



脳下垂体から出るFSHが卵巣を刺激して一つの卵子を包んだ袋(卵胞：らんぼう)を育てます。選ばれた卵胞は2週間かけて約2-3cm程に大きくなります。2週間の間に卵胞から分泌されるホルモン(エストロゲン)が子宮内膜を徐々に厚くしていきます。

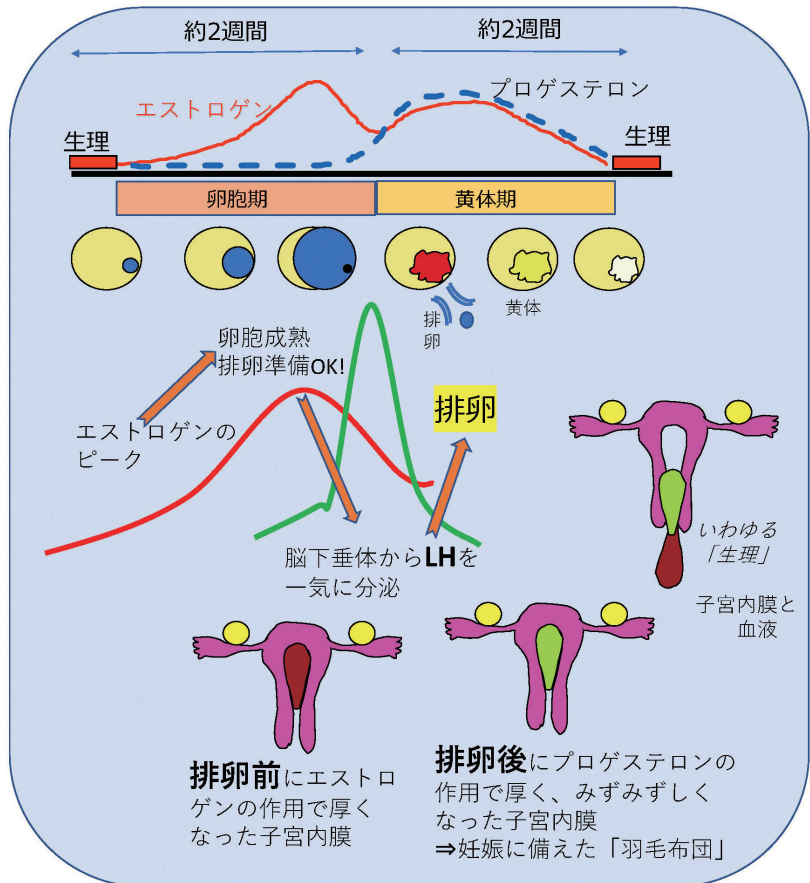
生理の始まりから2週間が経過すると、卵胞が十分に成熟した証拠にエストロゲンがピークに達します。それを感知した脳下垂体は排卵の引き金であるLHを一気に分泌します。その刺激で卵胞は破れ、**排卵**します。

排卵後の卵胞の抜け殻は**黄体**と呼ばれ、エストロゲンともう一つのホルモン(**プロゲステロン**)を分泌します。

プロゲステロンは子宮内膜をみずみずしくふわふわの「**羽毛布団**」状態に変化させ、受精卵の着床(妊娠のスタート)に備えます。

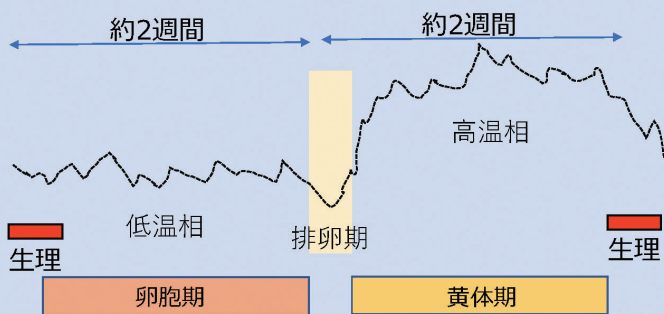
一方、排卵された卵子は卵管に取り込まれ、精子の到着を待ちますが、**妊娠しなければ、黄体の寿命は約2週間で終わります**ので、折角つくった「**羽毛布団**」の子宮内膜ですが、一度、子宮の外に出し、またもう一度やり直しです。この内膜が血液と共に子宮外に出てくる現象が**生理(月経)**です。

この血液を排出するときには多少**子宮が収縮**することとおなかの中にも**血液が流れこむ**ことで「**生理痛**」が自覚されます。正常な月経は約4週間のサイクルで繰り返されます。



子宮は赤ちゃんを育てるための臓器です。そのための準備を毎月しています。

基礎体温の変化



基礎体温を測定すると、排卵前にくらべ排卵後は、およそ36.5℃以上(高温相)になり、妊娠すると更に37℃くらいまでの高体温になります。

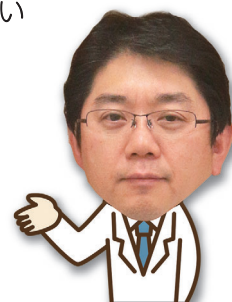
生理周期の長い、短いのは生理から排卵までの期間の差だと考えられています。たとえば周期が約5週間ある人は排卵までに約3週間かかっている可能性があります。

しかし、高温相が10日ほどで短かったり、生理が不規則であったり、また生理の周期の長い方は妊娠しにくい場合があります。

一度、産婦人科医にご相談してみてもいかがでしょうか。

基礎体温について

- ・婦人体温計を使用します
- ・口の中(舌下)で測定します
- ・朝、目覚めた時、起き上がる前に測定します
- ・風邪を引いていたり、前夜飲酒をしていると高めになることがあります
- ・妊娠すると生理から3週目以降で37℃くらいまでに上がります
- ・排卵日の特定は難しいですが、排卵しているかどうかわかります



おせっかいな産婦人科医 林 和俊



おせっかいな産婦人科医のつぶやきは ←こちらよりご覧いただけます。

医師になるということ

初期臨床研修医 川村 貴子

2021年4月1日。高知医療センターで初期研修医としての勤務がはじまりました。コロナ禍でも、窓から見える残桜と萌黄色の山々は美しく、気を引き締めなければと思いつつも、心は学生のままの感覚を宿していました。

そんな気分が抜けない時期に、
「明日、患者さんの搬送行ける？」

上級医の先生から命じられ、私は突然、センターから救急車で患者さんを搬送することになりました。

看護師さん達からは、一人で大丈夫?!と真顔で心配されつつも、しっかり輸液ポンプの使い方を伝授いただき、先生からは、「本当に困ったときは救急車を呼べ!」と笑うに笑えない激励を受け、二つ返事で引き受けた事の重大さにどんどん増してくる不安を飲み込みながら出発しました。

目的地までの約2時間。救急車が上下に大きく揺れるたび、患者さんに異変はないか、輸液が止まっているかなど緊張しながら確認を続けましたが、患者さんは院内から変わりなく、うとうとしておられました。くねくねとカーブを曲がると、真っ青に澄み渡った空と海が目飛び込んできたので、ホッとした私は「海が見えましたよ。もう少し我慢してくださいね。」と声を掛けました。その途端、患者さんの顔がぱっと明るくなり、目を輝かせたように見えたのです。

「紙とペンをくれ」、とおっしゃるので急いでお渡ししたところ、震える手で一生懸命に書いてくださったのは「かつおが食べたい、昼も夜も」というメッセージでした。そして、その後は、しんどかったのが嘘のように体を起こして外の景色を眺めておられました。

幼い頃から何十年も、波の音を聞きながら魚を食べるのが当たり前だった日々。鰹は、この方があるための、かけがえのないものなのだと思います。どんなに身体が弱っても、ふるさとの空気は身体の内側から生命を動かす。患者さんの姿は、「生」ということの尊さを私に訴えかけていました。

昔のように鰹を食べることは厳しいかもしれないけれど、せめて患者さんの気持ちをくみ取っていただければ、と搬送先の病院で看護師長にお伝えし、無事搬送を終えました。

病院で病を診る視点に囚われていた私に、地域で

人を診るということの真意を患者さんから教えていただいた一日でした。

コロナの影響で、学生最後の1年間は家に引きこもって勉強の日々でした。社会とのつながりの希薄さに心が慣れてしまった私にとって、急に先生と呼ばれ、患者さんやいろんな業種の方々とコミュニケーションをとりながら医者らしく振舞わねばならない毎日は、受け身のまま渦に巻き込まれてしまったような感覚で、“まだいろいろ出来なくても仕方ない”という甘さがありました。しかし、あの搬送の日を境に、自分の中に医師としての確かな自覚が芽生えた気がしています。今この瞬間、目の前にいらっしゃる患者さん、そしてご家族が痛み、苦しみ、怒り、悲しみを訴える相手はどんなに経験が浅かろうが私なのだ。何もできないからと理由をつけて、どこかに患者さんからのメッセージを受け取ろうとしない自分がいなかったか?と自問自答しています。



高知医療センターのロゴマークのように、心と心をつなぐを大切にしながら、常に今できる最善のことを考え、行動していかなくては!という思いはあるものの、まだまだ上級医の先生や看護師さん、病院のスタッフの方々など沢山の方々にご指導いただきながらの毎日です。生涯、この気持ちを忘れず、患者さんに適切な医療を提供できるよう知識と技術をしっかり磨いて参ります。

みなさま、今後ともご指導ご鞭撻のほど、何卒よろしく願いいたします。

最後になりましたが、貴重な場をお借りして執筆させていただいたこと、心より御礼申し上げます。



一緒に考えましょう 面会制限下に今、できること

がん看護専門看護師 高橋 志保

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、ラウンジや病室で患者さんとご家族がゆっくり話をしたり、ベッドサイドで看護師も一緒に入院中の様子やご自宅での普段の様子をお話ししたりする、そんな光景が見られなくなって1年が経過しました。付き添いや面会がかなわない状況が続き、患者さんやご家族も心配や不安を感じながら療養生活を送っていることと思います。

今回は、面会制限によって生じる問題や当院で行っている取り組みについてお話したいと思います。

面会制限が及ぼす影響とは？

苦しい治療や入院生活の中で、大切な家族に傍に寄り添ってもらうことは患者さんにとって不安や寂しい気持ちなど精神的なつらさを緩和することに繋がります。しかし、それが叶わない面会制限下では様々な問題が生じます。

- 患者さんの様子をご家族が十分に把握することが難しく、ご家族の心配や不安が強くなったり、実際に患者さんの様子を見た時に想像していた状況と違い困惑してしまう
- 患者さん自身のストレスの蓄積や認知症・せん妄などの精神症状が悪化する
- 患者さんやご家族の希望や思いに添ったケアが十分に受けにくくなる など



入院中の患者さんのご家族にお願いしたいこと



- 患者さんの性格や嗜好、大切にされていることがわかりなことを是非教えてください。

ご家族からの情報は患者さんを理解するのにとても役立ちます。そこから患者さんにとって何が良いのかを考えることができます。面会以外でもご家族がそばにいと少しでも感じてもらえるような工夫（写真やメッセージを渡すなど）もできるのではないかと考えます。今できることを患者さん、ご家族とともに考えていくことができればと思います。

依然、新型コロナウイルス感染症の拡大はおさまらず、それによる面会制限も終わりが見えない状況にあります。これからも患者さんとご家族の「つながり」を意識した細やかな関わりを続け、不安や気がかりにいち早く気付くことができるよう取り組んでいきたいと思っています。患者さんとご家族、そして医療者も今できる最善と一緒に考えて共にこのコロナ禍を乗り越えていきましょう。

院内で取り組んでいること

- ① ご家族が来院した際に患者さんの様子を伝えたり、橋渡しができる工夫をしたり、心配や気がかりが無いか声を掛けるなど、患者さんやご家族に配慮した対応を心がけるようにしています。
- ② 医療職者内で患者さんの病状・今後の見通し・患者さんやご家族の思いなどを共有し、短時間面会の必要性や対応を話し合っています。患者さんの状況により、必要と判断される場合には人数と回数を制限し15分以内の短時間で面会をして頂いています。
- ③ リモート面会
一般フロアでは携帯電話を使用することができます。携帯電話の使用制限がある特定の入院フロアではリモート面会が可能です。現在は救命救急センター、あたたか 10A フロア、NICU・GCU で実施しています。

当院では、面会制限による影響を少しでも緩和できるよう、個別に対応し取り組んでいます。患者さんやご家族の希望に少しでも添うことができるように努めていきたいと思っています。

災害時にも大活躍!!おくすり手帳

薬劑局 田島 千愛

突然ですが、みなさんご自身が服用しているお薬の名前や飲み方を、自分以外の誰かにすべて正確に伝えることができるでしょうか？もちろん、完璧に答えられる方もいらっしゃると思います。「高血圧の薬」といった表現をする方もいれば、お薬の名前だけ言える、という方もいらっしゃると思います。しかし、規格まで正確に言える方は多くはないのではないでしょうか？お薬の「規格」というのは、処方せんやおくすり手帳を見てもらうとわかりますが、お薬の名前の後ろに書いてある「○mg」や「△μg」といった、そのお薬に含まれている量のことをいいます。お薬の中には、規格が種類しかないものもありますが、例えば、「アマリール®」という糖尿病のお薬は、0.5mg、1mg、3mgといった3種類の規格が存在します。普段0.5mgを服用している方が、3mgを服用してしまった場合、血糖値が下がりすぎて命に危険が及ぶ可能性もあります。そのため、どんなお薬を飲んでるか？という情報を得る際に、薬の名前はもちろん、規格もとても重要になるのです。

さて、東日本大震災が起こって10年という年月が経過しました。あの未曾有の大災害の時、病院に押し寄せた患者さんの声は「いつも飲んでいるお薬がなくなった」というものが大変多かったそうです。当時は今ほどおくすり手帳が普及しておらず、持っている方も多くありませんでした。また、津波でお薬が流された方も多かったため、「いつも飲んでいるお薬が何かわからない」といったことも少なくなかったようです。高知県でも南海トラフ地震が起こった場合、住んでいる地域によっては、長期間孤立してしまう所があるかもしれません。地震で起こった津波や崖崩れにより道路の寸断が起こったり交通網が麻痺したりすると、普段通院している病院には行けなくなり、かかりつけではない近隣の病院や避難所にできた救護所を訪れる可能性もあります。物流も元通りになるまでには時間がかかるため、全く同じお薬ではなく、効果が似ているお薬で対応する可能性もあります。その時に、何を服用しているのかを医療従事者に正確に伝えるのに役立つのが

おくすり手帳や薬剤の説明書です。

今後、南海トラフ地震が起きる可能性は30年以内に80%程度と言われています。最近では、地震だけでなく豪雨災害も頻繁に起こっています。普段、次回受診日に合わせてお薬を処方してもらっているかと思いますが、災害が起こった時のために1週間分ほど余裕を持たせておくのも災害時への準備としてよいと思います。昨今は災害が絶えないため、食糧や水の備蓄をしている方も多いと思いますが、防災グッズの中に、お薬に関する情報がわかる「おくすり手帳」や「薬剤の説明書」を入れておくようにしてみてください。



高知医療センター 歯科衛生士の働き

口腔衛生技術科 中島 桂子

当院の歯科衛生士は歯科口腔外科外来での診療補助・介助、周術期口腔管理外来へのご案内や入院患者さんへの病棟口腔ケアを行っており、いずれも他職種と協働し、状況に応じた診療補助や、個々の患者さんに応じた専門的口腔ケアを行なっています。

歯科口腔外科外来では埋伏歯抜歯や嚢胞摘出、良性腫瘍や悪性腫瘍の診療介助、障害者歯科の歯科診療補助や口腔衛生指導を行なっています。円滑な診療と、患者さんが安心して治療を受けられる環境作りを心がけています。

次に周術期口腔管理についてお話しさせていただきます。周術期と言われてもあまり聞きなじみのない言葉かと思います。周術期とは入院・麻酔・手術・回復といった手術の時のことだけではなく前後の期間を含めた一連の期間のことで、手術に必要な3つの段階である、術前、術中、術後が含まれます。その他にも抗がん剤などによる化学療法や放射線治療の期間のことも含まれます。

周術期口腔管理とは先に述べた周術期における全身麻酔下での手術や薬物療法および放射線療法を行う患者さんに対し、口の細菌が原因となる合併症予防、口内炎（口腔粘膜炎）やお口の渇き（口腔乾燥症）などの副作用発症リスク軽減を目的とした口のお手入れ方法の指導や専門的口腔ケアや歯科治療を行なうことです。

合併症や副作用が発症した場合、予定している治療が行えなかったり、入院期間が延長する可能性があります。円滑な治療を行なうためには、手術前より歯科受診を行ない、口腔内の環境を改善しておくことが大切です。

病棟口腔ケアは入院中の患者さんに対して専門的口腔ケアを行ないます。ICU入室中や人工呼吸器を装着している患者さんへ看護師や医師と協力して行なっています。摂食・嚥下障害の患者さんには口から食べられていない時から口腔ケアを行ない、口から食べられる口内環境作りのお手伝いをしています。他にも骨髄移植や抗がん剤や放射線治療を行なう患者さんに病室を訪問し専門的口腔ケアを行なっ

たり、患者さんへのセルフケア指導をしています。

当院では患者支援センターで入院前よりいろいろな職種がチームとなりサポートしております。その中で歯科衛生士もお口をチェックし、周術期口腔管理外来へのご案内を行ない患者さんが治療を予定通り行なえるようサポートしています。

口の中の健康はすぐに得られる事は少なく、日々の積み重ねが重要となってきます。痛み、腫れなど自覚的症状がなくても、お口の中で気になることがあればお気軽に相談して下さい。



ホームページ

をリニューアルしました!



ホームページの
利用方法です

診療科・局
センターなど
当院の組織を
紹介しています

文字拡大
背景色変更も
できます

目的のページを
お探しの方は
キーワード検索を
どうぞ♪



大切な
お知らせ
です



新着情報は
こちらです

英語ページ
(一部)も
あります

当院を初めて
受診される方への
ご案内です

当院の施設や
取り組みなどを
紹介しています

新型
コロナウイルス
関連については
こちらから

医療関係者の
方への
お知らせです

当院への患者さんの紹介方法、
当院に対するご意見・ご要望の
送信フォームもあります



高知医療センター

HOME 診療科・部門 外来 入院・お見舞い 病院紹介 医療関係者の方へ

医療の主人公は患者さん

重要なお知らせ
当院の新型コロナウイルス
対応につきまして

お問い合わせ TEL: 088-837-3000(代表)
〒781-8555 高知県高知市池2125番地1

診療時間 午前 8時30分~12時 午後 1時~4時30分
休診日 土曜・日曜・祝日・年末年始

予約について
当院の外来は原則、予約制となっております。まずはお近くの病院・診療所を受診していただき、紹介状をお持ちの上ご来院ください。紹介状をお持ちでない方や、紹介状をお持ちでも予約のない方については、ご希望の診療科の当日の診療状況により、総合受付にて受付を行います。診療をお待ちいただくこともございますので、予めご了承ください。

診療科 受診のご案内 入院・お見舞い 医療関係者の方へ

PICK UP /ピックアップ
2021/04/07 新型コロナウイルス感染症対策にかかる寄付へのお礼について

NEWS /新着情報
全てを表示 お知らせ 外来情報 イベント 採用情報 入札・発注

2021/04/19 イベント 令和3年度 高知医療センター がん等の診療に携わる医師等に対する緩和ケア研修会のご案内

2021/04/16 採用情報 令和3年度の職員採用試験(予定)について

2021/04/07 お知らせ 新型コロナウイルス感染症対策にかかる寄付へのお礼について

2021/04/01 お知らせ ホームページをリニューアルしました。

令和3年4月1日より当院のホームページをリニューアルしました。
 ご覧いただく皆さまに、わかりやすく、見やすいホームページを目指して
 デザイン等を一新しましたのでご紹介いたします。

高知医療センター ホームページ <http://www.khsc.or.jp/>
 こちらのQRコードからもご覧いただけます♪



MAPを
 クリックすると
 Google Mapが
 開きます

当院に関連する
 講演会・研修会を
 掲載しています

よくある
 質問は
 コチラをご覧
 ください

広報誌「こころ」の
 バックナンバーは
 コチラから
 ご覧いただけます

こちらから
 全ページに
 アクセスできます



今後も多くの皆さまにご利用いただけるサイトを目指し、皆さまのご意見で内容の更なる充実を図り、ホームページをより活用しやすいものにしていきたいと思ひます。



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、お気づきの点は、良いこと、悪いこと、いずれでも結構ですので、できるだけ具体的にお教えください。

患者さんの声

【細かなことですが、お薬を薬局へ依頼するに当たってFAXで一足先に申し込めることを知らない方が多いようです。表示をわかりやすい所へお願いしたいです。】

回答内容

ご指摘ありがとうございます。保険薬局への院外処方箋のFAX送付の運用について、十分なお案内ができておらず申し訳ございませんでした。運用について、わかりやすいご案内を検討していきます。貴重なご意見をありがとうございました。

現在、外来受付や総合受付などに右記の通りご案内をさせていただいています。



患者さんの声

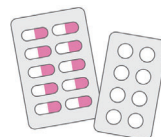
【高知医療センターで使っている薬は100%ジェネリックですか？】

回答内容

ご質問ありがとうございます。内容は「当院ではすべての薬でジェネリック（後発）医薬品を採用しているか？」という意味かと解釈いたしました。

お答えとしましては、すべてではありませんが、有効性や安全性および供給に問題がないと国が承認している品目について後発医薬品を採用しています。

ご存じの通り、現在我が国では、良質な医療を平等に受けられる国民皆保険制度を維持するために医療費を削減する様々な方策がとられています。低価格な後発医薬品の採用にあたっては、患者さんが安心して治療を受けていただけるように、引き続き努めてまいりますので、ご心配な点やお気づきの点があればお申し出ください。



水分補給で熱中症予防

長い梅雨が明けると、いよいよ夏本番を迎えます。今年の夏も厳しい暑さが予想されます。



新型コロナウイルス感染防止のために「マスク着用」が求められていますが、マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節が難しくなるため、熱中症のリスクが高まります。

熱中症予防には、喉が**渴いていなくても**こまめな水分補給が大切です。厚生労働省の「熱中症予防」リーフレットには、一般的に1日あたりの飲水量は1.2Lが目安とされています。

1時間ごとにコップ1杯の水分補給を行うこと、特に起床時、入浴前後、就寝前も忘れないように心がけましょう。



特に激しい運動や作業により大量の汗をかいた場合は、水分と同時に塩分も失われるため、適度な塩分と水分と一緒に補給できる経口補水液をおすすめします。



経口補水液とは、水分に食塩とブドウ糖を一定の割合で配合した飲料（塩分0.1～0.2%）で、体液とほぼ同じ浸透圧のため、吸収が非常に早いことが特徴です。

家で作ることができる「簡易経口補水液」の作り方を紹介します。

※経口補水液には**ナトリウムとカリウムが比較的多く**含まれており、また**ブドウ糖も多く**含まれていますので、食事指導を受けられている方は、かかりつけ医師にご相談ください。特に、**高血圧、心臓病、腎疾患などの治療中の方**は注意が必要です。

簡易経口補水液

(材料)

水・・・1L
 砂糖・・・40g (大さじ4)
 食塩・・・3g (小さじ1/2)

(作り方)

水1Lに砂糖、食塩を入れて溶かす。
 お好みでレモンやゆずを入れるとミネラル補給にもなります。

旬の食材

トマト



夏の太陽の日差しを受けて育つ夏野菜は見た目も鮮やかで力強さを感じます。夏野菜の中でも特にトマトは栄養成分が豊富です。

真っ赤なトマトの色素はリコピンと呼ばれるカロテノイドの一種です。リコピンは、老化や免疫力低下を予防する抗酸化作用が高く、同じ抗酸化作用を持つβ-カロテンの2倍、ビタミンEの100倍とも言われています。また、リコピンは油に溶けやすく、加熱により吸収率が高まるので、トマトソースや炒め物など、油を加えた加熱調理がおすすめです。

リコピンと同じく抗酸化作用を持つβ-カロテン、ビタミンE、ビタミンCも豊富に含まれています。β-カロテン、ビタミンEは血管や健康保持に、ビタミンCは美肌効果や風邪予防が期待できます。



その他、トマトにはカリウムも多く含まれています。カリウムには、ナトリウム(食塩)の吸収を抑え、尿として排泄を促す作用があることから、水に溶けやすいという性質があるため、サラダなど生でそのまま食べることもおすすめです。

※**腎疾患などの方は、摂りすぎには**ご注意ください。

最近では様々な種類のトマトがありますが、通常のトマトよりもミニトマトの方がビタミンやミネラルなどの栄養成分が多く含まれています。

栄養豊富なトマトで暑い夏を乗り切りましょう!

〈トマトとミニトマトの栄養量の比較〉 (可食部100g当たり)

	エネルギー (kcal)	カリウム (mg)	B-カロテン (μg)	ビタミンE (mg)	ビタミンC (mg)
トマト	20	210	540	0.9	15
ミニトマト	30	290	960	0.9	32

「日本食品標準成分表 2020年(八訂)」から引用

料理レシピ vol.39

夏野菜たっぷり三杯酢和え

〈材料 4人分〉

ミニトマト 80g (8個)
 オクラ 80g (8本)
 枝豆 80g (20サヤ)
 木綿豆腐 120g (1/3丁)
 三杯酢 (酢、薄口醤油、みりん) 各大さじ1
 白ごま 適量

〈作り方〉

- ①ミニトマトは1/4に切る。
- ②オクラは板ずりをしてからゆでる。ヘタを切り落とし、0.5cm幅の輪切りにする。
- ③枝豆は塩ゆでし、サヤから豆を出す。
- ④木綿豆腐は1cm角の角切りに切る。
- ⑤三杯酢を作っておく。
- ⑥ミニトマト、オクラ、枝豆、木綿豆腐を三杯酢でざっくりと和えて仕上げる。器に盛りつけた後、お好みで白ごまをふりかける。



ミニトマトを生で食べることで、ビタミンなどを効率よく摂れます!

【1人分あたりの栄養量】 エネルギー 84kcal たんぱく質 5.6g 脂質 3.3g 炭水化物 7.7g 食塩 0.8g ビタミンC 14mg



表紙写真について

2021年の梅雨入り 四国地方では 観測史上最も早い梅雨入りだそうです。梅雨には、他の言い方もあります。

代表的な言葉が「五月雨」です。(さみだれ)とは、陰暦5月ごろに降る長雨のこと。ここ数年 テレビ番組の俳句のバラエティ番組が人気を集めています。

五月雨といえば、江戸時代の俳人、松尾芭蕉の俳句「五月雨をあつめて早し 最上川」が有名ですね。

紫陽花や 帷子時 (かたびらとき) の 薄浅黄 (うすあさぎ)

こちらも松尾芭蕉の一句です。

帷子とは夏用の衣を指します。「紫陽花が咲き、今年も帷子を着る季節がやってきた。ちょうど紫陽花も帷子も同じ薄浅黄色をしている」という意味の俳句です。江戸時代にも、現代と同じように人々が梅雨から初夏の訪れを、花や衣服を通じ日々感じていたことを、私たちに教えてくれています。

撮影：高知医療センター 事務局 藤川



こころ 第44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6月30日
発行者 小野 憲昭
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



高知医療センター HP



広報誌「こころ」