

高知医療センター 広報誌

第56号

2025年6月発行

こころ 心



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・・・・・・・・・・ 3 「医療の主人公は患者さん」	医療技術局・・・・・・・・・・ 13 「臨床工学技士という職業を知っていますか」
診療科紹介・・・・・・・・・・ 4 「産科」	ドクターカーが新しくなりました・・・ 14
児童精神科外来 初診のご案内・・・・ 6	初実施！不正薬物の飲み込み対応 シミュレーション訓練・・・・・・・・ 14
乳腺外科・・・・・・・・・・ 8	紹介患者さん受け入れ停止のご案内・・ 15
看護局 ナースのポケット・・・・ 10 「災害と糖尿病」	ご寄附をいただきました・・・・・・・・ 15
ハートフルナーシング賞・・・・・・・・ 11	外来担当表・・・・・・・・・・ 16
薬剤局・・・・・・・・・・ 12 「なぜ血圧を下げる薬は毎日飲むの？」	専門外来・がん相談ほか・・・・・・・・ 19
	外来診療の流れ・・・・・・・・・・ 20
	栄養局・・・・・・・・・・ 22 「えいようだより」

医療の主人公は患者さん

初期臨床研修医 石田 昂士



風薫る爽やかな季節となりましたが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。今号の研修医ページを担当いたします、初期研修医1年目の石田昂士と申します。貴重なお時間を割いて読んでくださっている患者さんに向けて書かせていただけたらと思っております。

まずは自己紹介をさせていただきます。石田昂士25歳、O型の次男、出身は新潟県になります。

気持ちの良い青空が朝の目覚めを出迎えてくれる度に、また仁淀川のほとりで友達とBBQをする度に、高知はいいところだなーっと実感しておりますが、春夏秋冬それぞれの良さを味わえる新潟県もいいところですので、ぜひこれを機に皆さんも足を運んでみてください。(特に春の夜桜、夏の花火大会はいずれも日本三大に選ばれますのでイチ押しです！)



趣味は筋トレとサウナになります。

筋トレに関しては、健康な体を手に入れるだけでなく、幸せホルモンの分泌も促してくれるためオススメです！中でも自分はHIITトレーニングを強く推奨します。これは『High Intensity (高強度) Interval (休憩) Training (トレーニング)』の略で、名前の通り『腕立てやスクワットといった高強度の運動を20秒ほど行った後に10秒ほど休憩する』といったセットを10セットほど行うものになります。思いっきり筋トレをした後に休憩を挟むことで、有酸素運動と無酸素運動の双方のいいとこ取りができます！(有酸素運動には運動後脂肪燃焼効果が、無酸素運動には筋力増強効果があります。)

またメリットはそれだけではありません。まず、必要な道具は自分の体だけです。家でどこでも行うことができ、とても始めやすいです。また、短時間で高い効果が得られるのも魅力的です。自分は家で1週間に1回、20分ほどのHIITトレーニングをしているだけです。健康体を維持しています。自分は病気を治すよ

りも、まず病気になってほしくないという思いが強いので、何か運動を始めたいけど何から始めたらいいかわからないという方がいらっしゃれば、ぜひHIITトレーニングから始めてみてください！

サウナに関しては最近ハマりすぎて、いつか医療センターの一角にサウナ室を作るのが今の夢になっています。おすすめのサウナ施設をご存知の方はぜひ教えてください！



研修医ページということですので、研修医生活に関しても少しだけ書かせていただきます。右も左もわからないままスタートした研修医生活も早1ヶ月が経ちました。失敗を重ねながら日々成長させていただいている生活に緊張感を抱きながらも、やりがいを感じています。

この間も、手術中に先生が臓器を指差しながらおっしゃった『これ何?』という問いかけに対し、その時に手術室で流れていた『あいみよんの愛を伝えたいだとか』と答えてしまいました。



そんな研修医生活を過ごす中で感じたことが1つあります。それは高知医療センターの職員は誰一人例外なく患者さんのために全力で働いているということです。外来や手術、カンファに参加させていただく中で、さまざまな職種の方のお仕事を拝見させていただいていますが、皆さんそれぞれが自分の役職において患者さんの健康を第一に動いている姿が見受けられます。まさしく高知医療センターの理念である『医療の主人公は患者さん』を実感させていただきました。そんな皆さんの姿に社会人1年目のたまごとしてとても感銘を受けたのと同時に、自分もそんな存在の一員になれるよう、これからも邁進していきたいと思えます。

最後になりましたが、このような執筆の機会をいただきましたこと、心より御礼申し上げます。

高知医療センター 臨床研修病院 基本理念

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| 1) 医師としてふさわしい人間性と能力を養う。 | 2) 医学及び医療の果たす社会的役割を認識する。 |
| 3) プライマリ・ケアの基本的な診療能力を身に付ける。 | 4) 患者を全人的に理解し、尊重するよう努める。 |

産科

渡邊 理史



産科ホームページ

副院長(兼)地域医療センター長 林 和俊
科 長 渡邊 理史
医 長 岩本 桃子
医 長 森田 聡美
副医長 塩田 さあや
【兼任】婦人科主任部長 山本 寄人
【兼任】生殖医療科主任部長(兼)科長 小松 淳子

産科はみなさんがご存じのように、妊娠から産後の経過を診ていく診療科です。産科診療の特徴と当院の役割について解説します。

産科とは



妊娠・分娩・産褥に関わる母体・胎児を対象に診療を行います。妊娠・出産全体のうち9割以上は医療の介入を必要としません。しかし、約1割弱には母体や胎児の命に関わる重大な異常を来すことがあります。産科では、正常な経過をサポートするとともに、異常な方向へ進んでしまうのを正常に近づける手伝いを行っています。例えば、妊娠中は血糖値が高くなることがあります。これは妊娠すると、胎盤から出るホルモンの働きでインスリンの働きが抑えられ、また胎盤でインスリンを壊す働きの酵素ができるためですが、患者さんと栄養士さんと食事内容について面談したり、必要によっては治療を行い、できるだけ正常に近づけます。また他の産科にかかわる病気に対しても母児への影響を最小限にすべく対応を行っています。

当院の特徴



高知県における周産期医療の基幹病院として、他の医療機関と連携しながらハイリスク妊産婦を中心に、妊産婦と胎児の管理を取り扱っています。診療時間内の一般妊婦健診、特殊外来はもちろん、県下の産科医療施設からの要請に応じ、本県で唯一の総合周産期母子医療センターとして緊急母体搬送に対しても24時間対応し、リスクの高い児を出産する危険性のある妊産婦や、様々な合併症をもつ妊産婦の集中的な妊娠・分娩管理を行なっています。また、疾患を持つ胎児に対し妊娠期間中に出生前診断を行い、症例に応じて胎児治療や出生後の速やかな治療を行い、県内外の医療機関と連携を行っています。

当院で扱っているハイリスク妊娠は、切迫早産、前期破水、多胎妊娠、子宮内胎児発育不全、前置胎盤、胎盤早期剥離、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病、胎児機能不全、高齢妊娠などです。胎児疾患では横

隔膜ヘルニア、胎児胸水や胎児貧血などの胎児診断、消化管閉塞などの小児外科疾患、胎児心奇形など小児循環器疾患、水頭症、二分脊椎などの脳神経外科疾患を取扱い、超音波検査や胎児MRI検査、羊水染色体検査などを行い、新生児科、小児科、小児外科、脳神経外科、形成外科、歯科口腔外科などの専門科と常に協議しながら、診断、管理方針を決定しています。重症例は高知県内で対応できない場合があるため、疾患毎に適した治療施設の情報提供を行い、患者さんと相談して決めていきます。

近年では分娩取扱施設の減少から当院でもローリスク妊産婦の受け入れを積極的に行っています。総分娩件数は2024年の分娩件数は約880件でした。ただ、分娩件数(分娩予約数)の増加により、外来待ち時間が長くなっている現状もあります。そのためローリスクの妊産婦は産科セミオープンシステムの利用を勧めています。

セミオープンシステムとは



産科セミオープンシステムは、妊婦が地域の産科診療所(クリニック)で妊婦健診を受け、分娩は病院で行うシステムです。これにより、妊婦は地域の診療所での継続的なケアを受けながら、分娩時には医療設備と専門的なケアを提供できる病院で出産することができます。当院では産科セミオープンシステムを行っており、高知県内の産科診療所と連携し、妊婦健診、出産・産後の経過を診ています。妊婦健診の受診日や時間は、妊婦が住み慣れた地域で健診を受けることで、利便性が良く、リラックスして通院できます。診療所では診療時間外の夜間や休日までの対応は困難ですが、当院は総合周産期母子医療センターとして、24時間、産科医が勤務していますので、緊急時の時間外の対応が可能です。セミオープンシステムに登録された妊婦さんは、当院に通院中の患者さんと同様に対応します。対象者はセミオープンシステムの流れを理解していただき、登録施設で妊婦健診を受けており、当院で出産を希望されている方です。妊娠初期リスクスコア自己評価票のスコア(妊娠初期検査を受ける際に各施設で記

【兼任】婦人科長 上野 晃子
 【兼任】副医長 難波 孝臣
 専攻医 折橋 栞穂
 専攻医 藤井 渚々子
 専攻医 吉宗 冨
 【兼任】専攻医 若槻 真也



入します)で、基本的には0～1点の低リスクの方が対象です。リスクが高いと判断された方は、当院の産科で継続して、妊婦健診を受けていただきます。(2～3点は個別に検討します)。詳しくは当院ホームページをご参照ください。



産科待合室の風景

当院での分娩に関して



分娩はLDRで行い助産師、産科医が立ち会います。必要があれば新生児科医の立ち会いもお願いしています。夫もしくはパートナーの立ち会い分娩は可能ですが、インフルエンザウイルスやコロナウイルス感染症の蔓延時には制限する場合があります。産後退院は初産婦では産後5日目、経産婦は4日目、帝王切開では術後5日目が原則です。なお、帝王切開術後の分娩は帝王切開とし経膈分娩は行っていません。無痛分娩はマンパワーの問題で行っていませんが、代わりに局所麻酔による和痛分娩(傍頸管ブロック、陰部神経ブロック)を行っています。和痛分娩の詳細は当院のホームページをご参照ください。



里帰り分娩を希望される方へ



里帰り予定が決まっている場合には、できるだけ早めに外来予約を取っていただくとスムーズです(おそくとも28週くらいまでに地域連携室を通して予約していただけますと分娩数の把握が早めにできて大変助かります)。あらかじめ帝王切開が必要とわかっている方(例えば前回出産が帝王切開や、子宮手術の歴がある方など)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。なお、他院で分娩予定であった方が、経過に変化があり、当院での妊娠管理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。その場合は直接電話連絡いただけますと幸いです。

当院の分娩室(LDR)



Labor：陣痛

Delivery：分娩

Recovery：回復

の頭文字をとってLDRと呼ばれています。

LDRは一見、入院用の個室と同じです。

ベッドは分娩台に変形するものが設置されており、陣痛から分娩後までの時間を快適に過ごせるように配慮されたお部屋です。



こころのサポートセンター

児童精神科外来 初診のご案内

当院の児童精神科外来では、子どもたちのこころの不調や困りごとに寄り添うため、オープンダイアログという考え方に基づいた新しい診療の形を導入しています。詳しくは、下記をご覧ください。

新しい診療の形。

困っているときこそ、みんなで話しましょう。

担当スタッフ

医師

看護師

公認心理師

その他



スタッフ

ご挨拶

当院の児童精神科外来ではオープンダイアログという考え方に基づいた新しい診療の形を始めました。診療は複数のスタッフと円になって話し合うことで進めていきます。困っているときには、さらに心配が増えて、孤立しやすくなります。そのような時にご本人・ご家族だけで悩まずに、複数のスタッフと一緒に考えましょう。困っているときには、できるだけすぐ、必要な回数、必要な時間をかけて診療したいと思っております。症状のことやお薬のこと、検査のことだけではなく、些細な日常の困りごとでも遠慮なくお話しください。みんなで一緒に考えることで、みんなの気持ちが少しでも軽くなり、前向きに生活できるようになることを願っております。

なお、医師と1対1の診察（一般診療）も行っておりますので、初診予約の際にご希望をお伝えください。

◆ 予約・お問い合わせ
児童精神科外来予約ダイヤル

088-837-6728



ホームページ

※ 予約時に、「話し合い形式」または「一般診療」のご希望をお伝えください。

◆ 予約受付時間 平日 9:30～15:30

◆ 所在地 高知市池2125-1

予約・初診～次回以降の流れ

予約

088-837-6728にお電話いただき、児童精神科の予約をお取りください。その際、話し合い形式（オープンダイアログ式診療）もしくは、一般診療のどちらを希望されるかお伝えください。

「話し合い形式」の場合

（予約のお電話から一週間程度）

初回診察

- 5～10分程度の問診
- ご本人・ご家族・複数スタッフと一緒に話し合いを行います。
- 必要に応じて次回予約をお取りします。受診の間隔や頻度は、ご本人やご家族の希望をお聞きしながら決めます。

次回以降の診察

- ご本人・ご家族・複数スタッフでの話し合いの継続
- その後の受診に関しては、初回の診察時と同様

終診

一旦終診になった方でも、困りごとや話し合いたいことが出てきたときには上記までご連絡ください。お電話から1週間程度で予約をお取りします。

「一般診療」の場合

（月曜日13時枠で空いている日）

初回診察

- 5～10分程度の問診
- ご本人・ご家族から医師がお話をうかがいます。
- 当日もしくは後日に、心理検査を行う場合があります。
- 次回受診や受診間隔については医師とご相談ください。

次回以降の診察

- ご本人・ご家族から医師がお話をうかがいます。
- 心理検査をされた方は、結果の説明を行います（検査から約1か月後）。
- 受診を継続するかどうか、受診の間隔等は、医師と都度ご相談ください。
- 一旦終診となった方で、再度診察を希望される方は、上記までご連絡ください。受診に関しては医師の判断となります。

乳腺外科の紹介

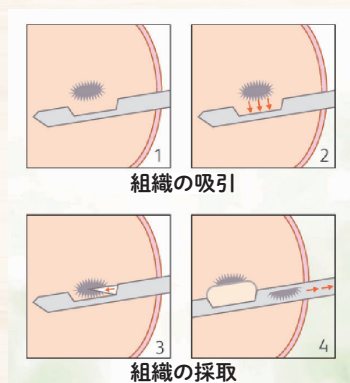
当科では、乳腺にできる腫瘍の診断、治療、経過観察を行っており、その他に妊娠中～産後に起きる乳腺炎に対する治療や、女性化乳房症などを診療しています。

2024年度は、手術を休止していましたが、2025年1月より再開しています。

診 断

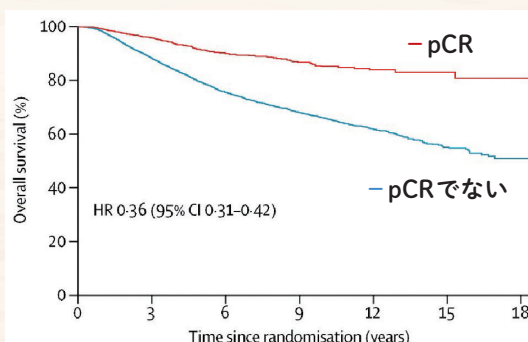
エコーで腫瘍が見つかったら針生検を行って、悪性か良性か診断をつけます。

良悪性の中間で診断がつかない場合は、吸引式乳房組織生検(VAB)を行い、診断を行います。吸引しながら、組織を採取するので、腫瘍を確実に採取することができます。1回の穿刺で、繰り返し組織を採取することができます。



術前薬物療法

腫瘍径が2 cm未満の場合、手術を行った後、再発を予防するための補助療法(ホルモン療法、化学療法、分子標的治療)を行います。腫瘍径が2 cm以上の場合、手術の前に薬物療法を行った後、手術を行い、完全奏功(pCR)といって、腫瘍が消失していた場合は、予後が良いことがわかってきました。ハーツ(HER2)タイプとトリプルネガティブタイプ※の場合に行います。手術前に3～6か月間治療を行います。腫瘍が縮小しているか確認しながら行いますので、腫瘍が大きくなった場合は、治療薬を変えるか、その時点で手術を行います。



※タイプについては次ページ、再発治療をご覧ください

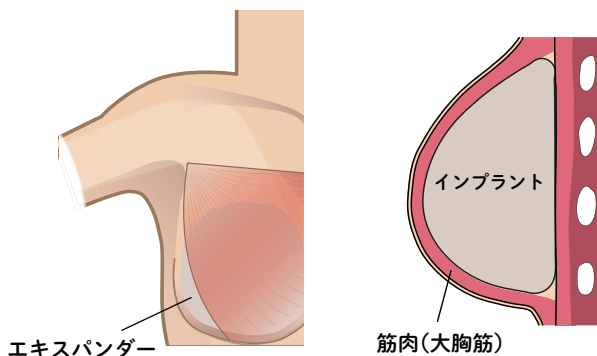
再 建

乳房切除を行うと乳房の膨らみが無くなり、左右差ができるため、喪失感があります。入浴時、整容性を気にされる方もおられ、乳房を再建することができます。

人工乳房で再建する方法と自身の筋肉皮弁で再建する方法があります。

人工乳房で再建する方法

乳房切除の傷から大胸筋の後ろに人工のバッグを入れます。少しずつ拡張した後、長期に留置できるバッグに入れ換えます。



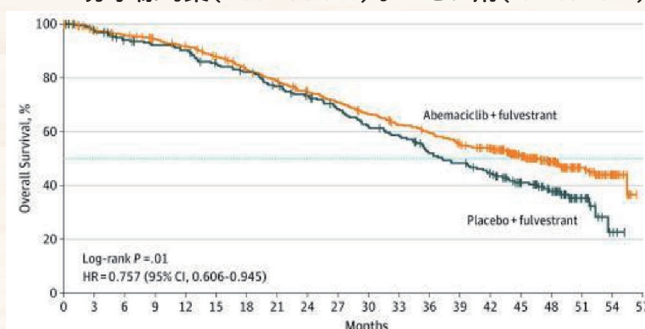
再発治療

乳癌は、大きく3つのタイプに分けられます。

- ①ホルモン剤が効くタイプ(ルミナル)
- ②HER2蛋白が出ているタイプ(ハーツ)
- ③どちらでもない(トリプルネガティブ)

転移していたり、再発した場合、①のタイプには、ホルモン剤とCDK4/6阻害剤という分子標的薬を組み合わせる治療を行います。このCDK4/6阻害剤により、再発した方の予後が、良くなりました。腫瘍が縮小し、長期にわたって、つらい症状も少なく、過ごせるようになりました。

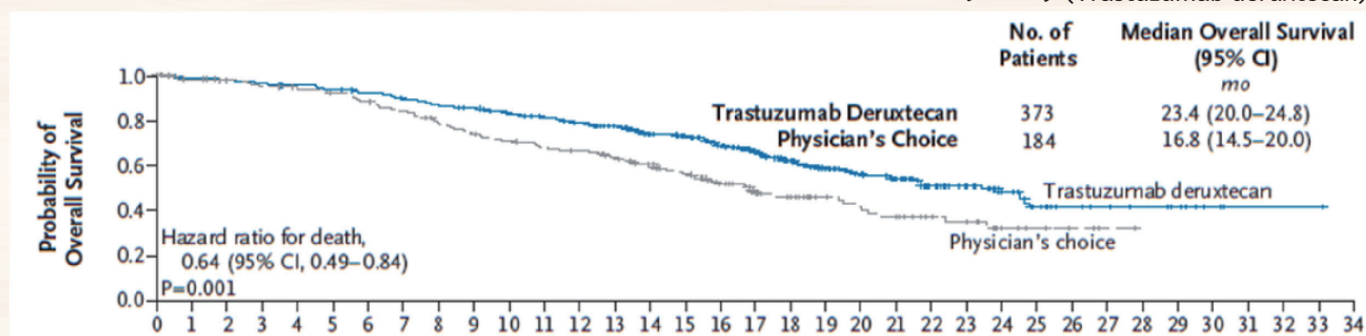
分子標的薬(Abemaciclib)ホルモン剤(fulvestrant)



JAMA Oncol. 2020 Jan 1;6(1):116-124

②のタイプには、HER2を標的にした分子標的薬(ハーセプチン、パージェタ、カドサイラ)と抗癌剤やホルモン剤を組み合わせる治療を行います。最近、HER2蛋白が、少ししか発現していない腫瘍に対しても効果がある、エンハーツという薬ができたので、治療の対象となる症例が増えたのと、効果が長く続き、予後が長くなりました。

エンハーツ(Trastuzumab deruxtecan)

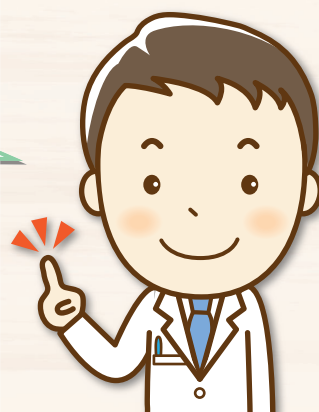


N Engl J Med. 2022 Jul 7;387(1):9-20.

遺伝性乳癌

がん家系であるとか、がんは遺伝するのではと心配される方も多いと思いますが、乳癌に関連する遺伝子で、わかっているものがあります。頻度が多いものにBRCA遺伝子があります。1と2の2つのタイプがあり、80歳までに乳癌にかかる割合は、70%といわれています。そのため、乳癌にかかる前に乳房を切除する、リスク低減乳房切除術が保険適応となっています。当院では、BRCA遺伝子に変異があるかどうか調べる検査(血液検査)を行っています。乳癌にかかり、BRCA遺伝子変異がある人には、治療薬(オラパリブ、ターゼナ)ができており、治療に使われています。

乳癌は、症状が出てきたときは、進行している場合が多いです。症状が出る前に、検診(2年毎のマンモグラフィ)や自己検診(毎月自分で乳房を触診)したり、鏡で乳房、乳頭の形や位置のずれなどがないかを観察して、気になることがあれば、受診していただいて、早い段階で腫瘍を見つけることが重要です。





災害と糖尿病

～災害時に困らないインスリンについて～



看護局ホームページ

慢性疾患看護専門看護師 竹崎 陽子

わたしは慢性疾患看護専門看護師として外来で勤務しており、サブスペシャリティは「糖尿病」と「慢性創傷」です。東日本大震災などの大規模災害時に、糖尿病をもつ人が苦労したことのひとつに「インスリン」があります。今回は、「災害時に困らないインスリンについて」をご紹介します。

災害時セットを準備しておきましょう

最低でも1週間分の災害時セットを作り、自宅の冷蔵庫の野菜室かドアポケットで保管しましょう。30度以下かつ凍らせないことがポイントです。東日本大震災レベルの大規模災害でも医療物流は1週間程度で回復しました。最低でも1週間分ストックしておこうと言われるのはこのためです。

（おすすめの災害時セット）

- インスリンと針
- 使用済の針を入れる針入れ
- 血糖測定器のチップと針
- 消毒綿
- ブドウ糖
- お薬手帳のコピーなど



被災直後～3日目

医療機関は、災害発生直後から3日目は、命に関わる人々にかかりきりになります。3日目くらいから外からの医療支援が入りはじめるので、1週間分の備蓄があれば、あわてる必要はありません。インスリンや内服薬を持ち出せなかった場合、または在庫が3日以下になったら、必ず下記の通り手配を依頼しましょう。

- ①まずかかりつけ（主治医）の病院に連絡し行く
- ②無理な場合は、近くの病院や、かかりつけ薬局に連絡し、入手方法を確保する
- ③それすら無理なら、避難所にできる救護所や巡回でくる医療救護班に依頼する
- ④それすらも無理な場合は、避難所の管理職員から保健所に伝えてもらう

〈災害時のインスリン注射の考え方〉

- 消毒は必ずしも必要ではない
濡れタオルやウェットティッシュで拭いてからインスリンを打ちましょう。消毒ができないからインスリン注射を中止するのは避けましょう。
- 自分だけなら、4、5回は針を再利用してもよい
針はとても細いので弱りやすいです。針先が曲がったら新しい物に変えましょう。

- 絶対に他の人と針を使い回さないこと
感染症がうつる可能性があるため、絶対に他の人と使い回しはしてはいけません。
- 低血糖で倒れるよりは高血糖のほうが安心
この時期は食事が不規則で血糖値が変動しやすいです。食事が不規則なときは、血糖値は高め（150～300mg/dl）の方が安心です。多少高くても大丈夫と考えましょう。

被災3日目～7日目

配給により成人男性の食事量が届くようになりますが、糖尿病をもつ人にとっては、おにぎり、菓子パン、果物など糖質中心となります。そのため、食べるのに気が引ける人もいますが、よくある配給品の中でおおよそ500kcalの組み合わせを知っておきましょう。下記のローテーションが目安です。



〈低血糖に注意しましょう〉

この時期は、行方不明の捜索や救助活動のための長距離の徒歩移動、自宅の片付けなど活動量が非常に多くなります。食事でも不規則になりやすいため低血糖に注意が必要です。

発災8日目以降～

避難所から自宅に戻ったり、仮設住宅に移り始める時期です。そろそろインスリンなどの入手方法を再確認しておきましょう。

いつか高知県にも災害はやってきます。災害は他人事ではなく、自分のこと、家族のこととして考えてみませんか？

引用文献：森皆ねじ子（2025）

ねじ子のインスリン療法, エキスパートナース, 照林社, Vol.41, No.4, 18-46.

ハートフルナーシング賞

看護局の理念に沿った看護を実践し、信頼や尊敬を得ている看護職員を毎年表彰しています。今年は5名が受賞され、表彰状・バッジ・記念品を贈呈させていただきました。部署責任者による受賞者のハートフルな日々の実践紹介のあと、お一人ずつ喜びとこれからの抱負についてスピーチをいただきました。受賞、おめでとうございます！これからもよろしくお願いします。



看護局長 田鍋 雅子

患者さんの思いに寄り添える人

溝渕 ひとみ
(すこやか4B)



患者さんとの出会いや同僚の方々に支えられて看護師として働くことができています。周産期の看護にやりがいを感じると共に、新たな家族のスタートに立ち会える喜びと責任を日々強く感じています。これからも人との出会いを大切に、患者さんの伴走者になれるような看護師を目指して尽力していきたいと思っています。

三谷 彩子
(ほがらか5A)



このたびは素敵な賞をいただき、うれしい気持ちと同時に身の引き締まる想いです。患者さんの目線に立ち、患者さんに笑顔を取り戻せるよう日々の看護に取り組み、自身の健康にも十分注意をして、多職種と力を合わせて頑張りたいと思います。

煩雑な業務のなか、患者さんやご家族に寄り添った看護ができているのか日々葛藤していました。そのなかでこのような賞をいただいたことにとても驚いています。これからも悩む事はあると思いますが、いただいた賞を励みに、優しさと強さを持ち頑張ります。

須田 桂
(のびやか7A)



看護補助者として患者さんに接する機会が多く、清潔ケアを行う時など「ありがとう、気持ちよくなった」という一言が日々の仕事の励みになっています。今後も患者さんや周りのスタッフに頼っていただけるように努力していきたいと思っています。

近森 和美
(7階フロア)

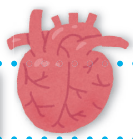


明るく元気で患者さんやまわりを幸せにしてくれる人

私は周囲の方々に支えられ、楽しく自分らしく仕事ができます。この環境に感謝し、今後も看護師として人間として成長できるよう、自己研鑽に励んでいきます。移りゆく社会を見据え、自身の看護観を変容させながらも命と向き合う真摯な姿勢をもって取り組んでいきます。

影山 陽子
(ほがらか5B)





なぜ血圧を下げる薬は毎日飲むの？



薬剤局ホームページ

薬剤局 濱田 由奈

薬は一度飲み始めたら症状に関係なく毎日飲み続けるものと、症状があるときにのみ飲むものがあります。血圧を下げる薬は脳卒中や心臓病の発症を予防するためにも、血圧が高いときだけでなく毎日飲み続ける必要がある薬です。血圧を下げる薬は「メガネ」のようなもので、メガネをかけているときは良く見えますが、外すとすぐ見えなくなってしまう。同じように血圧を下げる薬を飲んでいる間は血圧が下がり、正常になるので高血圧は治ったかのように見えますが、飲むのをやめると血圧は上昇します。また、血圧を下げる薬を「血圧が上がった時」だけ飲めばいいと考えている方がいるかもしれませんが、飲んだり飲まなかったりすることで、かえって脳卒中や心臓病で倒れる危険性が高くなるとも言われています。このような理由から血圧を下げる薬は、一度飲み始めたら症状に関係なく毎日飲み続ける必要があります。

例外として、減塩、禁煙、運動などの生活習慣の改善に加えて、指示通りに内服を続けたことにより血圧が正常化し、その状態を維持できている場合に、医師が薬の減量や中止を検討することがあります。その場合には、血圧の状況を確認しながら少しずつ薬を減らしていくことが多いです。医

師は、患者さんが生活習慣改善を続けられそうか、生活習慣の改善だけで安定した血圧を維持できる全身状態なのかななどを総合的に判断して薬の減量や中止を検討します。ですから、自分の判断で飲むのを中止したりはせず、必ず医師の指示通りに飲むようにしてください。

毎日薬を飲むことで、血圧が下がりすぎることを心配される方もいるかと思います。血圧を下げる薬は、急速な血圧低下をおこさないように設計されているので、飲み続けてもそのリスクは少ないと考えられています。適度な運動や水分補給は、低血圧の予防に効果的です。もし、めまいや立ちくらみなどの低血圧症状や低めの血圧が続いて心配な時は、早めに医師に相談してください。

血圧を下げる薬は、一度飲み忘れても体調に変化がなく服薬の必要性を感じにくい事がほとんどです。一度の飲み忘れをきっかけに薬を飲まない日が続き、脳卒中や心筋梗塞で病院に緊急搬送されるケースもあります。飲み忘れを防ぐためにも、便利ツールを活用し薬を飲み続ける習慣を身につけましょう。



薬の飲み忘れを防ぐ便利ツール

スマートフォンのアプリ

決まった時間にアラームで、薬を飲むタイミングを知らせる。いつ、どんな薬を服用したかの記録や、薬の残量も確認することができる。

お薬カレンダー、ピルケース

薬を曜日や飲むタイミングごとに収納できる構造になっている。薬を入れて準備しておき、順番に飲んでいくと飲み忘れを防ぐことができる。100円ショップなどで手に入れることができる。

分包（一包化）

飲むタイミングごとに薬をビニールで分包する方法。薬局で頼むと分包することができる。薬局によっては日付や曜日をビニールに記載することも可能。



臨床工学技士 という職業を知っていますか



医療技術局ホームページ

臨床工学科 科長 小川 昂己

皆さんは「**臨床工学技士**」という職業をご存知ですか？

臨床工学技士とは、人工心肺装置・人工呼吸器・人工透析装置などの生命維持管理装置の操作や保守点検を行う医療職です。

医師の指示のもと、これらの機器を安全かつ適切に操作し、患者さんの生命維持や健康を支えています。

ここでは、臨床工学技士が扱う代表的な3つの機器について簡単にご紹介します。

■人工心肺装置

心臓手術の際、一時的に心臓や肺の働きを停止する必要があるときに使われる重要な装置です。

この装置が血液に酸素を送り、体内に循環させることで、手術中も身体の機能を維持します。

■人工呼吸器

重度の呼吸障害がある患者さんや、手術後・集中治療室(ICU)で管理が必要な患者さんに使用されます。

肺の機能が一時的に低下しているときに、代わりに呼吸を助ける装置です。



■人工透析装置

腎臓の機能が低下し、体内の老廃物や余分な水分を排出できない患者さんに使用します。

人工透析装置が腎臓の代わりに老廃物や水分を除去します。

臨床工学技士の業務内容

当院の臨床工学技士が携わる主な業務は以下の通りです。

- 手術室での機器操作および管理(人工心肺装置、ロボット手術など)
- 人工呼吸器の管理
- ICUでの機器操作・管理
- カテーテル治療における機器操作(心筋梗塞や不整脈治療)
- 血液浄化室での透析治療
- 医療機器全般の管理・保守点検

さらに、近年では以下のような分野にも活躍の場を広げています。

内視鏡手術(スコープ手術)

腹部を大きく切らず、細いカメラを体内に挿入して行う手術です。

精密な映像システムと医療機器の管理が必要で、臨床工学技士は「スコープオペレーター」として、カメラの操作補助、機器のトラブル対応などを担当しています。

その他の治療分野での活躍

●ロボット手術

ロボット支援による内視鏡手術です。従来は医師や臨床工学技士が操作していたカメラや器具の動きを、機械が行います。近年、色々な手術ロボットが増えてきており、当院では「ダヴィンチ」というロボットを採用しています。

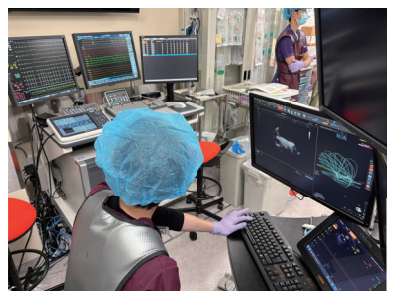
ロボット手術では、人間の手では不可能な動きを実現でき、手術効率UP・手術時間短縮に非常に有用です。臨床工学技士はロボットの術前セッティングや、術中正常動作しているかの確認、術後の点検等を行っています。



●アブレーション治療

不整脈を引き起こしている心筋を細いカテーテルで

焼灼する治療です。臨床工学技士は、心臓マッピングという技術を使用して3Dの心臓画像を作成し、そこから不整脈の発生部位を探し、通電操作や補助を医師の指示のもとで行います。



臨床工学技士は、患者さんの命に関わる医療機器の専門家として医療を支えています。医師の業務負担軽減や、患者さんの身体への負担軽減にも貢献しており、今後さらに活躍の場が広がっていく職業です。「機械」と「人」をつなぐ橋渡し役として、医療現場に欠かせない存在——それが臨床工学技士です。





高知医療センター ドクターカー

FMRC

が新しくなりました

救命医療の最前線で活躍するドクターカー「FMRC」の車体を更新しました。新しいデザインは公募により決定し、これからも地域の皆さまの安心と安全を支えるために走り続けます。

太平洋に近い病院の Doctor car の新デザインという事で、真っ先に海の波型をイメージしました。曲線をたくさん使うことで、現場に着いた時に優しい感じと、安心感が伝わる車輛になるように意識しました。最優秀賞に選んでいただいて大変光栄です！一生の思い出になりました。ありがとうございました！！

応募してくださった皆さま、本当にありがとうございました！



たくさんの素敵な応募作品の中から最優秀賞に輝いた吉川さん

ドクターカー「FMRC(Fast Medical Response Car)」とは？

ドクターカーは、救急隊からの要請を受けて、医師・看護師・救急救命士が医療機器とともに現場へ駆けつけ、早期に治療を開始する緊急自動車です。特に重症外傷の際には、「傷病者と早期に接触する」ことを最優先とし、救急車を待たずに専門医が現場で治療を開始することで、救命率の向上を目指しています。

また、ドクターヘリが運航できない悪天候時や夜間でも出動が可能なため、より柔軟な救急対応ができるのも特徴です。平成22年8月12日の運行開始以来、多くの出動実績(出動件数1,374件、うち現場へ直接向かった件数298件)を重ね、地域の救急医療に貢献してきました。

今回の車体更新により、FMRCはさらに進化し、より多くの命を救うための体制を強化します。これからも迅速な医療提供を目指し、地域の皆さまの安心につながるよう努めてまいります。

初実施！

不正薬物の飲み込み対応 シミュレーション訓練

2月13日(木)、海外からの就航便を利用した不正薬物の持ち込みを想定したシミュレーション訓練を初めて行いました。

不正薬物を体内に隠して持ち込もうとするケースでは、病院での受け入れや検査が必要になります。

今回は、高知税関や高知県警と連携し、病院での対応を実践的にシミュレーション。訓練を通じて、対応の流れを確認するとともに課題も明確になりました。



模擬患者問診の様子

大切な お知らせ

紹介患者さん受け入れ停止のご案内

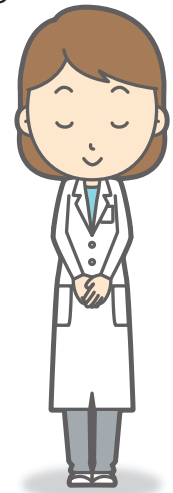
医師の減少に伴い、診療体制の縮小が必要となることが予想されます。このため、当分の間、以下の診療科の患者さんの受け入れを停止させていただきます。

現在、当院にかかられている患者さんについても、地域の医療機関へ紹介をさせていただくことがあると思いますので、ご協力をお願いいたします。

また、紹介患者さんの受け入れ再開の折には、改めてホームページにてお知らせいたします。

患者さんおよび地域の医療機関の皆さまには多大なご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力の程、何卒よろしくお願いいたします。

- 腎臓内科・膠原病科
- 糖尿病・内分泌内科
- ペインクリニック科



高知国際高校 バスケットボール部の皆さんより

ご寄附

をいただきました



高知国際高校 バスケットボール部の皆さんが、小児がん支援を目的としたチャリティーボランティアであるレモネードスタンドを開催し、集まった収益・募金で、当院に入院している小児患者さんが楽しめるよう、おもちゃやDVD、またDVDプレイヤー3台をご寄附くださいました。

当院の医療の向上に大きく寄与するとし、たくさんのお礼と感謝の気持ちを込めた感謝状を小野病院長から贈呈しました。

寄附していただいた物についてはさっそく小児患者さんの入院フロアにて活用させていただいております。ありがとうございました。

今後の皆さまのますますのご活躍をお祈りしております。



総合診療科

	月	火	水	木	金
午前	吉村 彰人 宮本 大地 植弘 賢	村松 佐知子 田邊 義貴 矢野 彰彦	矢野 彰彦 宮本 大地	吉村 彰人 田邊 義貴	石井 隆之 谷口 亜裕子 山本 直
午後	村松 佐知子	山本 直	石井 隆之 (禁煙) 医師交代※1	青木 啓祐	植弘 賢

※1 隔週診察

精神科

	月	火	水	木	金
午前	澤田 健※2	赤尾 敦※2		北代 晶帆※2	船越 祥子※2
午後	船越 祥子※2		土田 亜希※2 (もの忘れ外来) 上村 直人※3	澤田 健※2 土田 亜希※2	赤尾 敦※2

※2 再診のみ ※3 紹介患者さんのみ

児童精神科

	月	火	水	木	金
午前	中村 朔也※4	船越 祥子※4	大原 伸騎※4	大原 伸騎※4 中村 朔也※4	永野 志歩※4 吉本 康高※6
午後	大原 伸騎※5	大原 伸騎※4	中村 朔也※4		吉本 康高※6 永野 志歩※4

※4 再診のみ ※5 予約外来のみ ※6 第4週診察

血液内科・輸血科

	月	火	水	木	金
午前	町田 拓哉 岡 聡司	今井 利 入吉 宏紀	松本 顕 葛目 亜弓	今井 利 岡 聡司	町田 拓哉 浦田 知宏
午後			造血幹細胞 移植後外来※7	藤下 恵悟	

※7 第2、4週診察

糖尿病・内分泌内科

	月	火	水	木	金
午前	福田 憲二			浅羽 宏一 福田 憲二	福田 憲二
午後	西山 充				菱田 藍 江端 千尋

放射線療法科

	月	火	水	木	金
午前	小倉 拓也	西岡 明人	小倉 拓也	西岡 明人	小倉 拓也

緩和ケア内科

	月	火	水	木	金
午前	光岡 妙子	光岡 妙子	光岡 妙子	光岡 妙子	光岡 妙子

腫瘍内科

	月	火	水	木	金
午前	島田 安博 医師交代※8	根来 裕二	島田 安博 平川 雅海	根来 裕二 医師交代※10	根来 裕二
午後		根来 裕二	島田 安博※9	根来 裕二	

※8 喜田行洋医師、奥山浩之医師が交代で診察

※9 15時まで

※10 辻晃仁医師、奥山浩之医師が交代で診察

ペインクリニック科

	月	火	水	木	金
午前	山本 賢太郎	山本 賢太郎			山本 賢太郎
午後	山本 賢太郎	山本 賢太郎			山本 賢太郎

神経内科

	月	火	水	木	金
午前		丸吉 夏英			沖 良祐
午後		池田 達也			丸吉 夏英

脳神経外科

	月	火	水	木	金
午前	西村 裕之 福田 真紀			森本 雅徳	近藤 雄一郎
午後			松岡 賢樹	森本 雅徳※11	山崎 大智※12 近藤 雄一郎

※11 再診のみ ※12 隔週診察

眼科

	月	火	水	木	金
午前	大庭 啓介 高橋 政雄	大庭 啓介 林 勇樹 高橋 政雄	大庭 啓介 林 勇樹 高橋 政雄	大庭 啓介 林 勇樹 高橋 政雄	大庭 啓介 高橋 政雄

耳鼻咽喉科

	月	火	水	木	金
午前	小桜 謙一 土井 彰 宮本 翔太郎		小桜 謙一 土井 彰 南 怜那		小桜 謙一 土井 彰 宮本 翔太郎

歯科口腔外科

	月	火	水	木	金
午前	銅前 昇平 立石 善久 原 慎吾 金本 栄華 〈障害者歯科〉 福留 麗実 〈妊婦歯科健診〉 福留 麗実	銅前 昇平 原 慎吾 金本 栄華 〈障害者歯科〉 福留 麗実 〈妊婦歯科健診〉 福留 麗実	銅前 昇平 立石 善久 金本 栄華 立本 行宏	銅前 昇平 立石 善久 原 慎吾 金本 栄華	医師交代 〈障害者歯科〉 福留 麗実 〈妊婦歯科健診〉 福留 麗実
	銅前 昇平 立石 善久 原 慎吾 金本 栄華 〈障害者歯科〉 福留 麗実	銅前 昇平 立石 善久 原 慎吾 金本 栄華 〈障害者歯科〉 福留 麗実	立石 善久 原 慎吾 立本 行宏 〈障害者歯科〉 福留 麗実	銅前 昇平 立石 善久 原 慎吾 金本 栄華	医師交代 〈障害者歯科〉 福留 麗実

呼吸器内科

	月	火	水	木	金
午前	山根 高	浦田 知之	山根 高		浦田 知之 梅下 会美

呼吸器外科

	月	火	水	木	金
午前	岡本 卓 張 性洙 吉田 千尋			岡本 卓 張 性洙 吉田 千尋	
午後	岡本 卓 張 性洙			吉田 千尋	

循環器内科

	月	火	水	木	金
午前	尾原 義和 吉村 由紀			福岡 陽子	川田 哲史
午後	〈虚血外来〉 尾原 義和 ^{※13}		〈ペースメーカー〉 医師交代		

※13 紹介患者さんのみ

心臓血管外科

	月	火	水	木	金
午前		〈低侵襲血管内治療〉 大上 賢祐			
午後					近藤 庸夫

消化器内科

	月	火	水	木	金
午前	平川 雅海 川村 祐人	岡本 雄貴	岡本 宣人	小笠原 美樹 久家 直子	岡本 宣人
午後			西原 利治		

消化器外科・一般外科

	月	火	水	木	金
午前	岡林 雄大 稲田 涼	尾崎 和秀 高田 暢夫 三村 直毅	田淵 幹康	中村 敏夫 岡林 雄大 〈遺伝〉 吉岡 貴裕 ^{※14}	澁谷 祐一 稲田 涼
午後	上村 直 〈排便〉 井上 弘章	中村 敏夫 高田 暢夫 三村 直毅		岡林 雄大	徳丸 哲平

※14 第2週診察

泌尿器科

	月	火	水	木	金
午前	西山 康弘 兼元 信	新 良治 西山 康弘 兼元 信		新 良治 西山 康弘 坪井 一馬	新 良治 坪井 一馬 日野 浩輔

腎臓内科・膠原病科

	月	火	水	木	金
午前		土山 芳徳		土山 芳徳 出原 悠子	出原 悠子
午後		西村 誠明			

移植外科

	月	火	水	木	金
午前			澁谷 祐一 堀見 孔星	澁谷 祐一 堀見 孔星	

婦人科

	月	火	水	木	金
午前	塩田 さあや	山本 寄人 難波 孝臣	林 和俊 ^{※15} 山本 眞緒 ^{※16}		山本 寄人 川瀬 史愛
午後		〈下肢リンパ浮腫〉 山本 寄人	〈上肢リンパ浮腫〉 小林 一泰 ^{※17}	若槻 真也 〈女性総合・婦人科〉 上野 晃子	

※15 第2、4週診察

※16 第1、3、5週診察

※17 第2週診察

産科

	月	火	水	木	金
午前	渡邊 理史	塩田 さあや	渡邊 理史		難波 孝臣
午後	若槻 真也 〈胎児超音波〉 医師交代	〈胎児超音波〉 医師交代		医師交代 〈出生前診断〉 医師交代	〈セミオープン〉 医師交代

皮膚科

	月	火	水	木	金
午前	高野 浩章 高野 正暉	高野 浩章 高野 正暉	高野 浩章 高野 正暉	高野 浩章 高野 正暉	高野 浩章 高野 正暉
午後			〈光線治療〉 高野 浩章		

生殖医療科

	月	火	水	木	金
午前			小松 淳子		
午後	医師交代※18		小松 淳子		

※18 再診のみ

整形外科

	月	火	水	木	金
午前	廣瀬 一樹	金高 圭甫 〈脊椎〉 藤原 吉宏	〈骨軟部腫瘍〉 沼本 邦彦 〈脊椎〉 宇川 諒 渡邊 佑	〈脊椎〉 藤原 吉宏	沼本 邦彦
午後			〈脊椎〉 宇川 諒 〈骨折〉 岩本 康平	町田 崇博	

小児科

	月	火	水	木	金
午前	西内 律雄 〈小児発達〉 中田 裕生※19	浦田 奈生子 〈小児発達〉 〈内分泌・腎臓〉 宮澤 真理 〈小児循環器〉 栗田 佳彦	西内 律雄 〈内分泌・腎臓〉 宮澤 真理 〈小児循環器〉 川本 祐也※20 重光 祐輔※21	宮澤 真理 〈小児発達〉 金澤 亜綿 〈小児循環器〉 栗田 佳彦	藤原 かおり 〈小児発達〉 中田 裕生※19 〈小児神経〉 浦田 奈生子
午後	藤原 かおり 〈内分泌・腎臓〉 宮澤 真理 〈小児循環器〉 栗田 佳彦 〈予防接種〉 医師交代	宮澤 真理 〈小児発達〉 金澤 亜綿 〈乳児検診〉 医師交代	大野 友香子 〈小児発達〉 金澤 亜綿	釣井 龍門 〈小児発達〉 中田 裕生※22 〈内分泌・腎臓〉 宮澤 真理 〈小児神経〉 浦田 奈生子 〈小児循環器〉 栗田 佳彦	藤原 かおり 〈小児神経〉 小林 勝弘※23 〈血液・腫瘍〉 西内 律雄 〈予防接種〉 医師交代

※19 予約外来のみ ※20 第1、3、5週診察

※21 第2、4週診察 ※22 第1、3週診察

※23 第1週診察

形成外科

	月	火	水	木	金
午前	五石 圭一	原田 浩史	佐々木 健介	五石 圭一	原田 浩史
午後					原田 浩史

乳腺・甲状腺外科

	月	火	水	木	金
午前	〈乳腺〉 小林 一泰		〈乳腺〉 小林 一泰 〈甲状腺〉 大石 一行※24		〈乳腺〉 小林 一泰※27 〈甲状腺〉 大石 一行
午後	〈乳腺〉 小林 一泰		〈乳腺〉 小林 一泰※24 〈甲状腺〉 大石 一行※24 〈遺伝〉 小林 一泰※25 大石 一行※26		〈甲状腺〉 大石 一行

※24 第1、3、5週診察 ※25 第4週診察

※26 第2週診察 ※27 第2、4週診察

小児外科

	月	火	水	木	金
午前			佐々木 潔		
午後	佐々木 潔		佐々木 潔		



外来担当は変更になる場合があります。
最新の情報はこちらからご覧いただけます。



休診情報はこちらからご覧いただけます。

※休診日等は外来担当表、休診情報をご確認ください。

※要予約

専門外来名	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
禁煙外来						○				
造血幹細胞移植後外来						○				
障害者歯科外来	○	○	○	○		○			○	○
妊婦歯科検診外来	○		○						○	
虚血外来		○								
ペースメーカー外来						○				
低侵襲血管内治療外来			○							
婦人科・リンパ浮腫外来				下肢 ○		上肢 ○				
女性総合・婦人科外来								○		
胎児心臓超音波外来		○		○						
出生前診断外来								○		
セミオープン外来										○
小児発達外来	○		○	○		○	○	○	○	
小児内分泌・腎臓外来		○	○		○			○		
小児神経外来								○	○	○
小児予防接種外来		○								○
乳児検診外来				○						
小児循環器外科外来		○	○		○		○	○		
小児血液・腫瘍外来										○
光線治療外来						○				
脊椎外来			○		○	○	○			
骨軟部腫瘍外来					○					
骨折外来						○				
遺伝性腫瘍外来						○	○			
排便外来		○								
もの忘れ外来						○				

セカンドオピニオン

予約受付 月～金曜日 8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)

お申込み まごころ窓口

電話：088-837-3000

FAX：088-837-6778



予約制で自由診療(自費)です。相談時間は1時間(報告書作成時間を含む)までで11,000円(税込)、場合によって最大30分まで延長(5,500円、税込)します。

がん相談

相談日時 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)

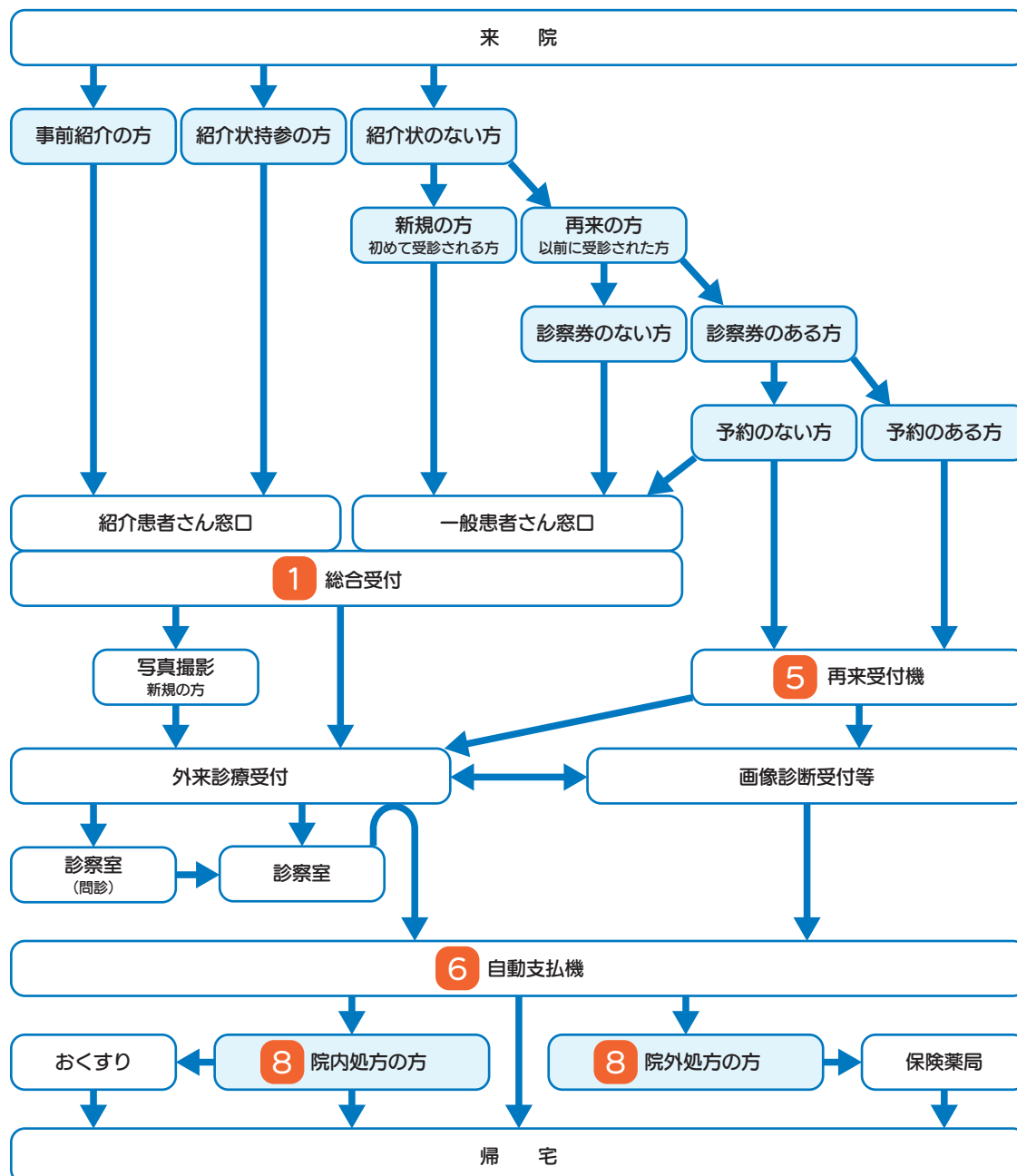
F A X：088-837-3871

E-mail：gann_consult@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。

外来診療の流れ



原則予約制です。予約外の方は当日来院時に診療予約を行ってください。

お電話での予約は「かかりつけ医」からの申し込みのみ受け付けております。

※紹介状がなく、予約をせず来院された方も一部診療科を除き診察は可能ですが、当日の予約の空き時間での診察となります。したがって、待ち時間が長くなりますし、診療科によっては当日の受診ができない場合もあります。また、このような場合は、初診料・外来診療料(再診料)とは別に選定療養費が必要となります。救急の場合は時刻にかかわらず救命救急センターで対応いたします。

※整形外科の初診受付は院外の整形外科医からのご紹介患者さんで、地域医療連携室を通した診療予約のある方のみに限らせていただいております。

外来診療時間

午前8時30分～12時／午後1時～4時30分
(休診日)土・日・祝日・年末年始

お問合せ

TEL：088-837-3000 (代)

FAX：088-837-6766

えいようだより



栄養局ホームページ えいようだより

えいようだよりの
バックナンバーは
こちらから♪

管理栄養士 坂本 彩乃



七夕は、桃の節句や端午の節句と同じく、季節の節目に当たる五節句のひとつです。

この五節句にはそれぞれ行事食というものがあ、ひな祭りにはあられ、こどもの日には柏餅やちまき等が食べられています。



地方によって多少違いはありますが、七夕の行事食として「そうめん」があります。

由来には諸説あります★

- ・平安時代に「そうめん」を食べると大病にかからないと宮中で風習ができ、一般に広まった。
- ・七夕の風物詩、天の川に「そうめん」を見立てた。
- ・「そうめん」を織り糸に見立て、織物の上手な織姫のような女の子になりますようにという願いが込められた。
- ・食べやすく栄養豊富な「そうめん」で健康を祈る。



そうめん(素麺)



「そうめん」は、小麦粉に水と塩を加えて、こねた種に、植物油を塗って細く引き延ばして、天日干しにした極細の麺です。似ている麺で「ひやむぎ」があり、直径の大きさにより定義されています。

そうめん → 直径 1.3mm 以下

ひやむぎ → 直径 1.3 ~ 1.7mm

栄養について

そうめんの大部分は炭水化物ですが、その他ミネラルとして、活性酸素から身体を守る「セレン」、貧血対策になる「モリブデン」が多く含まれています。一方で、たんぱく質、脂質、ビタミン、食物繊維は不足しています。

夏はそうめんだけで食べることが多いですが、肉や魚、卵といったたんぱく質・脂質を含む食材や、ビタミン・食物繊維が豊富な野菜と組み合わせて、栄養素が偏らないように意識してみましょう♪

栄養価(1人前、乾麺100g・ゆで麺270gあたり)

エネルギー	333kcal	たんぱく質	9.5g
脂質	1.1g	炭水化物	72.7g
食物繊維	2.5g	食塩相当量	0.8g

八訂 日本食品成分表 2025 より



豚しゃぶトマトそうめん



抗酸化作用の強いトマトと！
ビタミンB1豊富な豚肉で
夏にぴったり！

撮影・料理：坂本

<材料 1人分>

- ・そうめん(乾麺)100g(2束)
- ・豚肉(しゃぶしゃぶ用)80g
部位はお好みで♪今回はロースであっさり♪
- ・トマト中玉1個(120g程度)
- ・大葉 2枚
- ・生姜 少々
- A { めんつゆ(2倍濃縮)大さじ1.5
- 水 大さじ1
- ごま油 少々
- すり胡麻 少々

<作り方>

- ①お湯を沸かし、豚肉を色が変わるまでさっとゆでる。
ザルにとり、冷水をかけて冷やす。
- ②トマトを一口大にざく切りにする。大葉は千切りにする。
- ③生姜をすりおろし、Aと一緒にまぜ合わせておく。
- ④そうめんをゆでる。
ゆであがったら、冷水で洗って表面のぬめりを取っておく。
- ⑤皿にそうめん、トマト、豚肉、大葉の順で盛り、上から③をかけてできあがり♪

<1人分の栄養素>

エネルギー	638kcal
たんぱく質	27.2g
脂質	21.7g
炭水化物	79.0g
食物繊維	4.4g
食塩	2.4g

★ポイント★

お好みで、薬味をたっぷり使用すると夏バテ気味でも食べやすく、美味しくいただけます👍
トマトの他に、お好みの野菜(きゅうり、レタス等)もおすすめです♪



申込不要
入場無料

第60回(令和7年度 第1回)

高知医療センター 市民公開講座

当院では県民の皆さま、患者さん、ご家族の方、医療に携わっている皆さまを対象に、がんについての公開講座を開催しています。申込不要、入場無料でどなたでも参加できます。皆さまのご参加をお待ちしています。

今回は梶原町にお伺いします♪

令和7年7月5日(土)

14:00～16:30(開場13:30)

ゆすはら・夢・未来館 大ホール

(高知県高岡郡梶原町梶原1426番2)



テーマ

頭頸部がん診療やっています

耳鼻咽喉科 科長 小桜 謙一

がん治療における生活の編み直し

外来看護科長 がん看護専門看護師 北添 可奈子

抗がん剤の作用と副作用

薬剤局 次長 高平 豊

お問合せ 事務局 経営企画課 TEL: 088-837-3000

<表紙写真>

中田さんちの朔くん(シェットランドシープドック)

朔は、人も犬も大好きです。やや太り気味なので、散歩はやや苦手です。でも、いつも仕事から帰ると玄関で待っていてくれ、癒しの存在です♥

ロイくん(白黒ロップイヤー)

人懐っこく、とても優しく、人が大好きなウサギでした。しかも名前を呼ぶと寄って来てくれます。そんな賢いウサギさんでもありました。

レイくん(白茶ロップイヤー)

やんちゃでしかも賢く、名前を呼ぶと必ずカメラ目線になります。遊びも大好きで、家の中を走り回っています。

こころ 第56号

高知県・高知市病院企業団立
高知医療センター 広報誌

発行 令和7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

高知県・高知市病院企業団立
高知医療センター

〒781-8555
高知県高知市池2125-1
TEL: 088-837-3000(代)
FAX: 088-837-6766
H P: <https://www2.khsc.or.jp>



ホームページ



広報誌こころ