

桜竹梅

平成28年 夏号



発行所 医療法人 仁栄会
〒780-0066
高知県高知市比島町4丁目6番22号
TEL 088-823-2285
FAX 088-824-2363
発行者 島津 栄一
ホームページ
<http://www.shimazuhp.jp/>



ご挨拶

院長 三宅 晋



「救急入院を経験して」

5月に入り、建築中の新病院を覆っていました。テントや足場が少しずつ外されその外観が現れてまいりました。白色を基調とし、島津病院カラーといえる淡い水色の縦のストライプの入った外壁は、最上階に設置されました新しい病院名と、ロゴマークとともに、交通公園の緑に映えています。7月9日と10日にかけて病棟患者様・比島クリニックの患者様の移動も含めて、医療部門の大移転が予定され、7月11日の月曜日からは、いよいよ新病院での一般外来・透析・入院・リハビリテーション等各診療が一斉に開始されることとなりました。わたくしたち職員一同皆、一期工事の完成に期待で胸を躍らせています。

昨年7月、私ごとではありますが、市内の病院へ心臓治療のため20日ほど救急入院しました。入院の経験は20才台に一度、その後は全くありませんし、医者になってからは2日ほど検査入院した経験だけでした。いままでの2回の入院についてはほとんど記憶がないのですが、今回一人の救急患者として入院し、貴重な体験を数多くさせていただきました。大まかな経緯は、7月3日救急入院し当日カテーテル検査・治療後ICU入室。7月8日ICU退室、一般病棟へ。7月10日から心臓リハビリテーション開始。7月21日退院しました。入院中、特に厳しかったのはICUの生活でした。鼠蹊部には、先ほどの検査カテーテル挿入後の圧迫止血、反対側鼠蹊部には挿入されたままになっているバルーンパンピングのカテーテル、手には留置針による輸液、それに留置バルーンと体全体がチューブにつながれ、狭いベッドのうえで身動き一つできない状況が続きました。耐えられないような腰痛と、不眠のために、ついに眠剤や鎮痛薬を飲む羽目になりました。



心配して病院の先生方がお見舞いに来ていただいたのもその頃でした。一日が非常に長く感じられ、ついには昼夜の区別もよくわからない状態になり、医局の先生方のお見舞いをいただく度に昼間を感じていました。自分でも不思議でしたが、裸の上一枚の術衣をつただけで、清拭を受けたり排泄処置を受けたりされても、恥ずかしいという感覚がないことでした。来られる看護師さんも平然とバイタルをチェックされ、鼠蹊部の創部を観察され、冗談も話しながら、最後に笑顔で励ましの言葉をかけ出て行かれます。ICU退室2日前には少しベッド上での自由もきき、裕和先生が持参してくれた、看護師さんたちの寄せ書き2枚をゆっくりと読むゆとりが出ていました。ICUのスタッフは実に洗練された頼りになるプロ集団という印象を受けました。

一般病棟へ転出してから、心臓リハビリテーションが始まりました。これからの長い療養に不安を感じとても暗い気持ちでした。初めて歩いた子供のように、慎重な一歩から始まりました。血圧、脈拍を測りながら、50mほどの歩行から徐々に歩行距離を伸ばし最後には階段の上昇まで段階的に組まれた日程表にそってのリハビリです。しかし、活発で、陽気な理学療法士の方が入れ替わりリハビリに付き合ってください、少しずつ元気と自信がつき、毎日のリハと会話が待ちきれないほどの楽しみになっていました。一般病棟に移って、まず感じたことは、病室が多く詰所の看護師さんも多いためか、ICUと違って病棟職員さんとの会話が乏しいことでした。定期的には看護師さんがバイタルチェックに病室に来られ、また受け持ちの交代時は挨拶にも来室されまし



たが、いまだお名前と顔が一致しません。点滴や、創交で大変お世話になったはずの看護師さんに病院の外でお会いしても多分わからないのではないかと思います。病棟が広くなればなるほど、病棟の職員と患者との距離が離れていくのは仕方がないことかもしれません。掃除の方、配膳の方、看護助手の方、それに看護師の方、皆心すべきことは、病棟は患者にとって闘病の現場であり、明るさと闘病意欲を常に維持できる療養をおこなうことであり、そのためには患者との心あるコミュニケーションを一番に大切にすることだと感じました。わたくしが病棟にて理学療法士の来室を今か今かとまちかねた気持ちを是非理解していただきたいものです。

当院の医療方針である「生きることへの共感、病む人への思いやり」をもう一度心にとめて新しい病院の医療を開始したいと考えています。

医療者が、久しぶりに患者として貴重な体験をしました。入院中に感じたことを患者の目線から見て感じるままに書いてみました。



認知症に 負けないために

高知大学名誉教授 森 惟明

1章 知っておきたい認知症の基礎知識

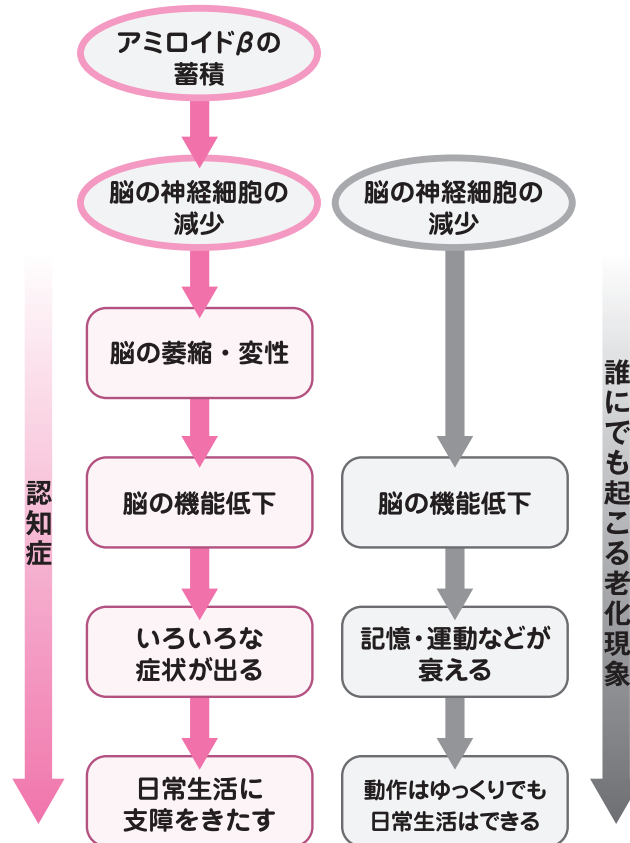
「老化した脳」と「認知症の脳」の違い

「老化した脳」と「認知症の脳」の違い

脳には神経細胞とよばれる細胞があり、お互いに刺激を与え合うことで、脳の持つ機能を発揮しています。人間の脳にはこの神経細胞がおよそ140億個あるといわれていますが、1日におよそ10万個ずつ減少していくともいわれています。そのため、ある程度の年齢になると記憶力が低下して「覚えられない」「思い出せない」が増えてきますが、これは誰にでも起こる自然な変化です。

一方の認知症は、脳に何らかの病変が生じることで、脳が上手く機能しなくなって起こります。例えばアルツハイマー型の認知症では、脳のなかに「アミロイドβ」とよばれるたんぱく質が蓄積することで、認知症になることが分かっています。しかし脳には、一部の神経細胞が機能しなくなっても、周りの神経細胞がその機能を補う「代償機能」が備わっているため、すぐに発症するわけではありません。それでも長年（20年以上）にわたってアミロイドβが蓄積すると、神経細胞が徐々に死滅していき、脳が萎縮してしまいます。特に大脳辺縁系の「海馬」とよばれる部分が萎縮することで、記憶の障害が著しくなります。

アルツハイマー型認知症の場合



出典：『認知症がぐんぐん改善する8つの法則』（日東書院）



URL <http://www.geocities.jp/morikoreaki/>



森 惟明 総合監修

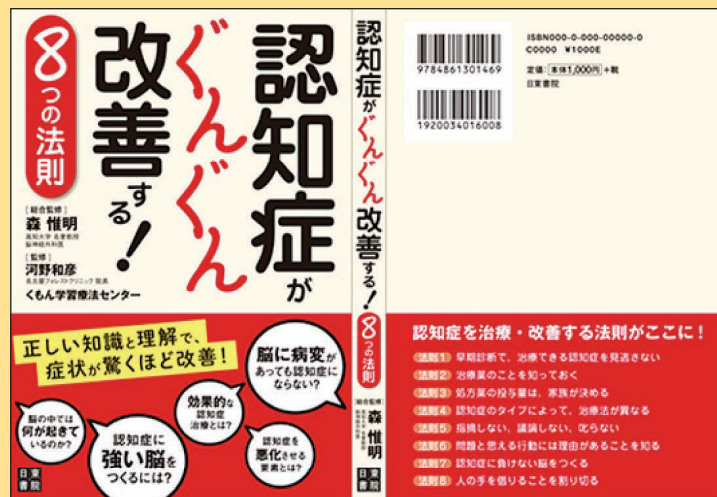
『認知症がぐんぐん改善する8つの法則』

(日東書院 平成27年2月刊)

「認知症」は今や社会的疾患となりました。高齢社会では、すべての人が将来「認知症」の予備軍になる可能性があります。

例え、自分がなくても、身近な人の介護をしなくてはならなくなります。

今回刊行しました新書「認知症がぐんぐん改善する！8つの法則」(日東書院刊)は、多くのイラストで一般人に容易に認知症がどのような病気であるかを学んで頂ける本で、その予防・治療・介護に関する知識を学んで認知症に備えていただける本だと自負しております。



著書紹介



森 惟明 著

『ボケないための幸福脳の作り方』

(東京図書出版 平成25年9月刊)

本書は「よりよい人生をおくるための」幸福脳の作り方であり、人生の養生訓ともいえるべき著書だと自負しております。

今後の超高齢社会では、幸せな老後を送るためには、長生きすることによるリスクの自己管理を行い、若い時から老後の計画と準備をすることが大切です。幸せな長寿を達成するための術を一言で言えば、「幸福脳」を作ることです。

この著書が老後の生活に不安を抱えておられる方々の人生の指針となることを願ってやみません。

世界腎臓Day街頭キャンペーン2016

1病棟看護師 町田 亜紀子

平成28年3月27日(日)、高知市帯屋町筋 中央公園北口にて、世界腎臓Day街頭キャンペーンが開催されました。当日はお天気にも恵まれ、帯屋町は観光客も多く、行き交う歩行者で賑わっていました。

当院からは、三宅院長・伊東Dr・大崎(史) Dr・西家(賢) Drと共に、薬剤部・検査部・看護部より数名の職員が参加し、パンフレットやエコバッグなどのグッズを配布、腎臓の臓器としての重要性や、CKDに対する啓発活動・また医師による健康相談が行われました。



たけのこの会に参加しました

臨床工学科 浅野 弘嗣

4月16日土曜日に、島津病院恒例の「たけのこの会」に参加してきました。

私は毎年参加させて頂いており、今年で3回目の参加でした。今年は、前年よりたけのこの会を特に楽しみにしていました。島津理事長が、牛一頭丸々分のお肉を買ってくださり、たけのこの会でふるまって下さると聞きつけたからです。焼肉大好きな私は、即決で参加希望をしました。

仕事が終わってから夕方から参加させてもらうと、先に会に参加された方々はみんなもうすでにでき上がっている様子で、かなり上機嫌でした。理由は、もちろん美味しいお肉を食べ、お酒を飲んでいるからです。私もさっそくお肉を頂くと本当に美味で驚きました。お肉は「土佐あかうし」で食べた瞬間に高級肉だとわかりました。カルビやコース、ステーキなどお肉の各部位を堪能できました。

みんな普段ゆっくりしゃべったことがない人としゃべったり、仲の良い人としゃべったりとたけのこの会を楽しんでいる様子でした。

会場が去年と変わっているところに気が付きました。木々にイルミネーションがつけられており会場が去年よりも華やかになっていました。電灯のひとつひとつが光の加減が優しく、その場にいる島津病院のみんなを守っているような雰囲気を感じました。

毎年、終始台所に立ちお世話をしてくださったり、バスの送迎、仕事の合間に会場の整備やお世話をしてくださったスタッフの方々本当にお疲れさまでした。本当にありがとうございました。





5月15日、第6回北川村中岡慎太郎マラソン(ハーフマラソン21.2km)を走りました。私は去年から参加し、2年連続での参加でした。

北川村は緑豊かで、村のそばに奈半利川が流れているためマイナスイオンが溢れて、ランニングをするのに最適な場所です。

去年、緑あふれる北川村を走って気持ち良かったのを覚えており、今回の参加は楽しみでした。

楽しみにしていた私ですが、ここ1年間私事で忙しく、練習をすることができなくなっていました。逆肉体改造で、体重は去年北川村で走ったときより7kg程増えており、一緒に走ったメンバーが「浅野は完走できるのか？」と心配するほどでした。

しかし、今回練習はできなかったのですが、準備をしてきたものがあります。マラソン用の栄養ドリンクです。今まで、栄養ドリンクなしのいわば丸腰の状態走り、マラソン後半に空腹になり、足の筋肉の攣りが起き、あまりの空腹にマラソン後半の給水所に稀に置いてくれている切りバナナを、給水所の係員が驚くほど何個もむさぼり食い、ポケットにもバナナを入れるということをしていましたが、みんな栄養ドリンク持参で走っていることを知り、今回はそんなことにならないために準備してきました。

去年走っているコースですので、坂のアップダウンやゴールなどを覚えており精神的に楽であり、いつも私が空腹になる手前の8km程で栄養ドリンクを飲み、なんとか完走できました。

来年も北川村で走ります。みなさんも参加してみませんか？



私の「お気に入り」紹介

アームレスリング

2病棟看護師 植田 高光

“世界で一番小さなスポーツ”それがアームレスリングだと言われています。道具も練習場もいらない、費用もかからない。老若男女だれでも青空の下、テーブルの上、畳に寝そべりながら、手軽に楽しむことができるスポーツなんて他にあるでしょうか。

ご存じの通り、指と腕を使うことは大脳に刺激を与え、老化防止にも繋がると言います。また、アームレスリングは身障者と健常者が、同じ“土俵”で戦うことのできる唯一の格闘技です。



誤解している方も多いようですが、「腕力のある人がアームレスリングも強い」と考えたら間違いです。実際には指の力と握力、腕力や体のバランスに精神力、判断力といった総合的な要素が勝敗を左右します。

このように、とても奥の深いスポーツでありながら、熟練・経験がなくとも試合には出られるという点も魅力の一つです。素質のある人は、それほど練習しなくてもそこそこやれるし、弱い人だって練習すれば強くなります。柔道やウエイトトレーニングなど、少しでも運動の下地のある人なら上達も早いようです。

① 脇を締め、
拳に肩を近づける。

② 手のひらを
相手に密着させて握る。

③ 相手を倒すときは
拳に体重を乗せる。

など、ちょっとしたコツを覚えるだけでびっくりするほど強くなれます。少し練習すれば仲間うちでは負けなくなるでしょう。

勝利へのキーワードは“先手必勝”。

次に、力+技術です。押して引き付ける、ねじる、突き上げる…。

そして、最後は真に強い者が勝つ。負けると、どんな言い訳も効かない100%実力の世界だと言えます。

「腕相撲を一度もやったことがない」という人がいるのでしょうか。

映画「オーバー・ザ・トップ」でも主演のS・スタローンがアームレスリングを通して親子の生き様を演じるなど、世界のあらゆるところで昔から庶民の生活のなかに深く浸透しています。

「いつでも、どこでも、だれにでも楽しめる」これがアームレスリングの原点です。

興味のある方、力に自信のある方、これから強くなりたい方、是非私たちと一緒にアームレスリングをやってみましょう♪

グルーブホーム やすらぎ

☆お花見

4月



日本の風物詩、お花見。毎年利用者さんも楽しみにしておりこの季節が待ちどろしいの「さくらまだやね。」と言われておりました。今年は開花が例年より遅く6分咲くらいでしたが交通公園で桜の下でお弁当を食べて、記念撮影をして楽しく過ごされました。

☆土佐笑いクラブ

5月



『土佐笑いクラブ』が月1回来てくれ、紙芝居や歌をうたってくれます。利用者さんも毎月楽しみにされています。紙芝居や歌を鑑賞して、昔を懐かしんでいる方やワクワクしながらみられている方など各々に楽しまれています。最後に『笑いヨガ』で笑顔いっぱい。

☆タチアオイ

6月



やすらぎの近くの土手には地域の方達がお世話をして今年もキレイなタチアオイを咲かせてくれています。利用者さんもタチアオイの群生を嬉しそうに眺めていました。6月だけでなく地域の方たちのおかげで季節を問わず土手にはいろいろな花が咲いており利用者さんだけでなく私たちスタッフも楽しみの一つとなっています。

外来診察表

(平成28年5月1日現在)

午前(9:00~12:00)

診 察 科	月	火	水	木	金	土
内 科	三宅・大崎(多)	大崎(史)・大崎(多)	三宅・大崎(史)	伊東・岩崎(高知大学)	三宅・大崎(多)	三宅・伊東
外 科	島津	酉家(佐)	武田	酉家(佐)	島津	公家
整 形 外 科	兼松	兼松	兼松	島津(裕)	兼松	兼松
脳 神 経 外 科	森			森		
泌 尿 器 科 血 尿 外 来	片岡	片岡	片岡	片岡		井上(高知大学)
循 環 器 内 科		小田(予約制)	小田(予約制)			
消化器外科(内視鏡)	公家	公家	公家			公家

午後(14:00~18:00)

診 察 科	月	火	水	木	金	土
内 科	三宅・伊東	大崎(史)	三宅・大崎(史)	伊東	三宅・伊東	
外 科	宗景(高知大学)	公家	北川(高知大学)	武田	酉家(佐)	
整 形 外 科	兼松	兼松	島津(裕)	島津(裕)	兼松	
脳 神 経 外 科						
泌 尿 器 科 血 尿 外 来	片岡	片岡	片岡			
循 環 器 内 科		小田(第1,2,3,4休診) 第5のみ予約制	小田(予約制)			
放 射 線 科				久保田(高知大学) (所見のみ)		
消化器外科(内視鏡)						

- 三宅院長(内科)は午後から不在の場合がありますので、事前にお電話でご確認をお願いします。
- 担当医が不在の場合がありますので、事前にお電話でご確認をお願いします。
- 休診日は土曜の午後・日曜・祝祭日・年末年始です。

患者様の権利

- 一、個人として常にその人格を尊重される権利があります。
- 二、良質な医療を平等に受ける権利があります。
- 三、個人のプライバシーが守られる権利および私的なことに干渉されない権利があります。
- 四、自分が受ける治療や検査の効果や危険性、他の治療法の有無などについて、わかりやすい説明を理解できるまで受ける権利があります。
- 五、自分の治療計画を立てる過程に参加し、自分の意思を表明し、自ら決定する権利があります。
- 六、自分が受けている医療について、知る権利があります。
- 七、患者様自らが、医療従事者と共に力をあわせて、これらの権利を守り発展させる責任があります。

病院理念

「病む人への思いやりをもつて、安全で安心のできる高度な医療を提供します。」

医療方針

- 一、心ある医療を介護サービスと連携して提供し、地域社会に貢献する。
- 一、生きることへの共感、病む人への思いやりを持って医療に従事する。
- 一、当院の専門としている医療部門においては、医療レベルの向上に努力し、先進的医療を提供する。



診 療 時 間	診 療 科 目
月～金 9:00～12:00 14:00～18:00 土 9:00～12:00 日・祝祭日 休診	・外科 ・内科 ・リウマチ科 ・糖尿病内科 ・消化器外科・内科 ・脳神経外科 ・泌尿器科 ・人工透析内科 ・腎臓内科 ・肛門外科 ・皮膚科 ・整形外科 ・循環器内科 ・リハビリテーション科
併 設 事 業	
・通所リハビリテーション ・居宅介護支援	

関 連 医 療 ・ 介 護 機 関			
医療法人 仁栄会 島津クリニック	〒785-0013 高知県須崎市西古市町3番15号	TEL.0889-43-0003	
医療法人 仁栄会 島津クリニック比島	〒780-0066 高知市比島町2丁目10番31号	TEL.088-826-6230	
医療法人 島津会 幡多病院	〒787-0013 高知県四万十市右山天神町10番12号	TEL.0880-34-6211	
医療法人 成仁会 快聖クリニック	〒780-8050 高知市鴨部1085番地1	TEL.088-850-0038	
複合介護施設 つくしの里	〒780-8050 高知市鴨部1079番地1	TEL.088-850-0083	
グループホーム やすらぎ	〒780-0065 高知市塩田町19番26号	TEL.088-875-3500	
グループホーム かがやき	〒787-0014 高知県四万十市駅前町5番20号	TEL.0880-31-0607	
小規模多機能型居宅介護 ひじま	〒780-0066 高知市比島町2丁目10番31号	TEL.088-826-6232	
小規模多機能型居宅介護 しおた	〒780-0065 高知市塩田町19番26号	TEL.088-875-3718	
高齢者専用賃貸住宅 ひじま	〒780-0066 高知市比島町2丁目10番31号	TEL.088-826-6233	
特定施設 みやびの里	〒780-0066 高知市比島町4丁目6番9号	TEL.088-822-8855	
大川筋診療所	〒787-1220 高知県四万十市川登1106番地4	TEL.0880-38-2017	
小規模多機能型居宅介護 おおがた	〒789-1931 高知県幡多郡黒潮町入野3017番地2号	TEL.0880-43-1023	
高齢者専用賃貸住宅 くろしお	〒789-1931 高知県幡多郡黒潮町入野3017番地2号	TEL.0880-43-1023	



医療法人 仁栄会 島津病院

院長 三宅 晋

〒780-0066 高知市比島町4丁目6番22号
TEL 088-823-2285 FAX 088-824-2363

