

# 桜竹梅

平成27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



## 「雑感 燃える木々」

例年のことですが、4月まで色とりどりに咲き誇っていた木々の花は散り、5月も連休を過ぎると急にあたりが緑一遍の世界に変わります。葉っぱを落とし眠っていた庭の「柿の木」や「バラの木」は力強い大きな葉をつけ、街路の「樟」の大木は、風が吹く度に古い葉を舞落としながら、燃えるような新しい芽吹きを始め、山裾は「クヌギ」や「ナラ」の木の霞のような淡い緑で覆われます。私は、山に囲まれた田舎で育ったせいこの時期がどの季節よりも好きで感動をおぼえます。私的なことで恐縮ですが、燃える木々を前に懐かしい大学時代の思い出がふと蘇りました。

高校時代文科系コースにいた私が、岡山大学医学部に入学したため、教養部の時代、講義で人一倍散々な苦しみを味わいました。高校時代に修学し入学に選択しました生物学や生化学は問題がなかったのですが、数学Ⅲ、物理学は全く基礎も勉強していないため、大学で行う一段と高度な講義は全く理解できませんでした。物理学の問題は講義で聞いた問題だったことが幸いし、どうにか単位をいただきました。しかし数学Ⅲは前・後期二年分不合格でした。



ちょうどその年に岡山大学内に機動隊員がはいり、隊員の一人が投石で亡くなる事件が起こりました。岡大闘争が始まり、大学は2年間にも及ぶ講義ストへ突入していきました。優秀な学生は、デモに参加したり、専門の医学部教室などに入ったりして時間を費やし、私は野球部の練習をしながら、ストが中止になったらいつかしていただけるであろう追試を安穩と待っていました。1年ほど過ぎたある日、大学の事務局から一通の手紙が参りました。今思い出しても体が氷つくような驚きでした。

「あなたは、このままストが続きますと教養部の在籍期間4年が過ぎます。この間に不合格であった単位を修得していなければこのまま自然退学になります」・・・

最終の選択であった医師になる夢はこれで万事休す。今まで理解してくれた両親に顔もむけられない事態になりました。悩み悩んで医学部に人生の方向をきった途端のできごとでした。あわてて教務の方と相談し、その結果、とにかく担当教授のお宅へ伺うこととなりました。最悪の場合を思い、道すがらとてつもなく不安でした。

T教授にいわれるままに、ノートをお渡しし、出席を確認していただき、また、問われるままに、高校時代文科系コースから医学部受験の今までの経緯や、数学Ⅲの授業は基礎も全く受けていないことなどをお話しました。T教授は大変驚かれたようでした。「あなたのような学生がいることに本当に驚きました。初めてのことです。数学Ⅲ講義の不合格だけで、君の医師になる夢は奪うことはできません。専門に進学したらしっかり勉強して、ぜひ文科系医師になってください。」

先生のご厚意で、無試験で二年間の数学Ⅲの単位すべてをいただきました。

ちょうど季節は新緑のころでした。帰路、うらんだ目で大学構内の燃える並木を見上げ何回も大きく深呼吸をしました。専門に進学後はT教授の言葉を胸に、教養時代のような挫折もなく過ごし、卒業後は大学院生として研究もできました。私はT教授の一言で医師にさせていただき、そして今があることに心から感謝しています。

教授が言われた「文科系の医師とは？」・・・これからも私のこころの命題です。

T教授は私が医師になった時にはすでに退職されており、連絡を取るすべもなくお礼の一言も言えませんでした。最近、風の便りで、もう十数年前に他界されていたことを知りました。

合 掌

話は現実に戻ります。病院新築状況です。今年に入ってから基礎工事の為たくさんの重機が入っていましたが、5月になり少し静かになりました。コンクリートミキサーの出入りが多くなってきました。新病院の完成は来年の8月完成予定でしたが、例の免震ゴムデーター偽装の関係で5～6か月延びるような報告を受けています。一日も早い完成をゆめみっていました職員一同、意気消沈です。しばらくは、患者様や病院近隣の皆様に大変なご迷惑をおかけいたします。今後とも変わらないご指導ご鞭撻をお願い申し上げます。



# 認知症に 負けないために

高知大学名誉教授 森 惟明

## 序章 そのもの忘れ、老化？ それとも認知症？

《第2回》こんなことがあったら認知症かも

ある調査によると、認知症を疑われる人のおよそ4分の1は、1人暮らしだそうです。多くの場合、認知症の始まりは「もの忘れ」なのですが、**高齢者が1人で生活している場合**、毎日のように「もの忘れ」があっても、年を取ったからだと考えたり、忘れたこと自体を忘れてしまったりするので、**自分で変化に気付くことはまずありません**。また、認知症のごく初期の段階では社交性や理性がまだ保たれているため、その場を取り繕うので、たまに会う家族でも気付かないことが多いのです。

ところが、家族と一緒に生活している場合、家族が認知症の人の「おや？」と感じる言動を覚えているので、だんだんと不思議な言動が増えていくことに気がきます。認知症の発症に気付くのは、本人ではなく家族であるケースがほとんどです。家族の方も「まさか」と思うかもしれません。でも**単なる老化による「もの忘れ」とは少し違う言動がみられたら、認知症を疑ってみる**が必要です。

### 一人暮らしの場合、認知症に気づきにくい

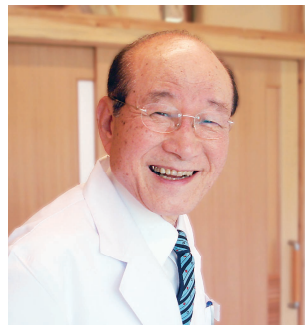


### 同居家族が認知症に気づくことが多い



「まさか…」と思ったら、認知症かもしれません

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://morikoreaki.sakura.ne.jp>

## 新刊書 紹介

森 惟明著

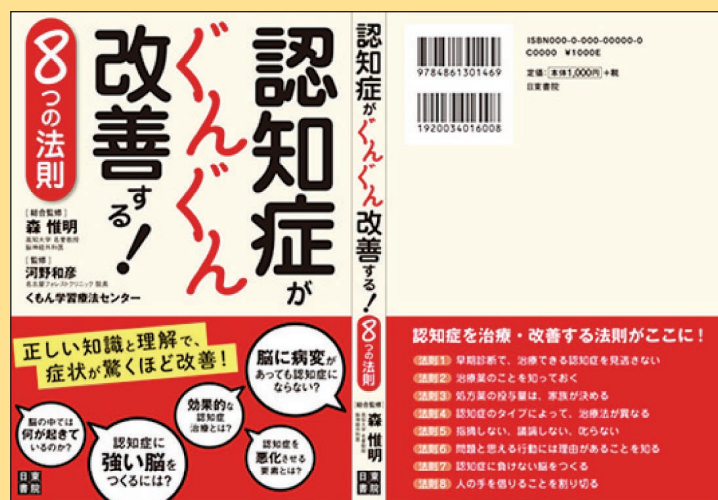
### 『認知症がぐんぐん改善する8つの法則』

(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う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。

## 高知腎不全看護研究会に参加して

透析室看護師 西村 聖

平成27年5月17日、サザンシティーホテルにて高知腎不全看護研究会が開催されました。

『腎不全患者の自分らしい生き方を支える エンド オブ ライフ ケア』という演題で、勉強してきました。“エンド オブ ライフ ケア”とは、診断名、健康状態、あるいは年齢に関わらず差し迫った死、あるいはいつかは来る死について考える人が、“生”が終わる時点まで、最善の“生”を生きることができるよう支援することです。そのために下記のことに重点をおいて患者さま、そのご家族さまと関わるのが大切です。



- ①その人のライフ (生活や人生や価値観) に焦点を当てる。
- ②患者さま、ご家族さま、医療スタッフが死を意識した時から始まる。
- ③患者さま、ご家族さま、医療スタッフが共に治療の選択に関わる。
- ④患者さま、ご家族さま、医療スタッフが共に多様な療養、看取りの場の選択を考える。
- ⑤QOL(Quality of Life)を最後まで最大限に保ち、その人にとっての良い死を迎えられるようにすることを、ご家族さま(大切な人)とともに目標とする。

この勉強会に参加して、自分自身の死のことについて、他者を交えて考えたり対話したりしたことがあっただろうかと、思い返してみました。健康であればあるほど、死はマイナスイメージが強く、機会がないと身内でもあまり話さないと思います。“エンド オブ ライフケア”の説明を聞き、いつかは訪れる死まで、どう生きたいかということを考える大切さを知りました。



そして看護師は個々の患者さま、ご家族さまとの対話をはじめ、アプローチしていくことがケアに繋がることを学びました。健康状態、年齢に関わらず、差し迫った死、いつかは来る死について考え、“生”終わる時点まで最善に“生きること”を支える。ご家族さまと共に、医療スタッフが個々の患者さまと何度も対話し、身体的、精神的状態に合わせて振り返りをして、“1日1日を自分らしく生きる”ことを支援できるよう努力していきたいです。死を意識して生きる、これまでとこれから、そして今、何をすべきかということをしつかりと心に持ち対話していきたいです。

# 島津アスリートクラブ

Shimazu Athlete Club



## 《ゆずの郷 北川村 中岡慎太郎 向学の道 マラソン大会》

事務部 医事課 野村 唯

平成27年5月24日に、第5回 ゆずの郷 北川村 中岡慎太郎 向学の道マラソン大会に参加してきました！！

今回島津アスリートクラブ(以下SAC)の一人として活動を報告させていただきます。

私がランニングを始めたきっかけは、気づけばもうアラサー…。これを気に何か挑戦しようと思い、気軽に始められるランニングに目を付けました。

同じ時期に長谷部さんもランニングを始めたと聞き、しかもあの龍馬マラソンに挑戦すると伺い、正直なんて無謀なことを…と最初は思いました。私も負けてられない、ランニング歴1年、SACの一人として本領発揮せねば、と思い今回、向学の道マラソン大会に参加しました。

今回SACからは、長谷部さん・常石さん・森さん・浅野さん・片岡さんが参加しました。

大会の1週間前から本当にハーフマラソン完走できるだろうかと不安ばかりが募っていました。正直出るのをやめようかと一瞬頭をよぎったこともあります(笑)。

大会当日、さあ、初SAC女性用Tシャツに袖を通そうとするも、まさかの自宅に忘れてくるといふ大失態！！ここから私がどれだけ緊張していたかと察していただければ幸いです(笑)。SACのメンバーと顔を合わせ、森さんの「優勝旗をもらうイメージトレーニングは完璧」という台詞に心が和みました。

初のハーフマラソンの挑戦なので、タイムよりもまずは完走することを目標にスタートを切りました。普段1人で走っているの、初めは周りのペースにのまれ、ペースを乱されつつありましたが、10kmも走ると徐々にいつもの自分のペースを取り戻し走ることができました。ただ、練習で12km以上を走ったことがないので、ここからは未知の世界…気合で乗り切れないと思いました。

折り返し地点で、SACのメンバーと顔を合わせ、声をかけあい、また、観客の方からの声援が、何より励みになりました。SACTシャツを着て走っていた他のメンバーは「島津病院頑張れー！！」と応援してくれていたのに対し、私は「617番頑張れー！！」島津病院をアピールできず不甲斐なかったです。

長谷部さんと折り返し地点ですれ違った時に「野村さんいいペースで！」と言われ、スタート時にはまずは完走できたら…と思っていたのが、いいタイムを出したいと欲が出て、がむしゃらに走りました！！(笑)ただ18km地点から、残りの約3kmがひたすら長く感じました。これが、フルマラソンならまだ半分…と考えるとゾッとしました。

残り500m！！

先にゴールしていた長谷部さんの応援してくれている姿を目にし、最後の力を振り絞って2時間7分42秒のタイムで見事完走することができました。ちなみにハーフ女子16歳～39歳の部で49人中12位でした。走り終えた後の達成感は何とも言えません。

続いて、浅野さん、片岡さん、常石さんと順にゴールし、待ちました最後の大き取り！！森さん！スタートで話していたイメージトレーニング通り、一人舞台上、回りの声援+和太鼓の応援+拍手喝采でゴールテープを切りました。さすが！何か持っている男です(笑)。常石さんは実力者ですが足の故障のため、片岡さんのサポート(ペースメーカー)として走りました。大会にエントリーしてから走り始めた片岡さんの完走に大きく貢献したようです。

このようにして初参加のハーフマラソンは大成功で幕を閉じました。とっても楽しくも過酷な21.0975kmでした。この調子で次の大会にもどんどん挑戦したいと思います。次の大会では2時間切れるようにこれからトレーニングを積んでいきたいと思えます。

皆さんもランニングを始めてはいかがでしょう。ある人の話では、夏にランニングを始めた方は長続きするそうです。

以上。SACの活動報告とさせていただきます。



後日談ですが、私の後輩片岡さんはハーフマラソンに出場した時に履いていた靴下が、まさかのパンプス用に履く靴下(女性の方なら分かると思いますが)だったそうです。靴下ぐらい貸したのに…むしろ買ってあげたのに…(笑)。

哀れんだ長谷部さんが、ランニング用靴下をプレゼントしたのは言うまでもありません…(笑)。



■左から 浅野・片岡・森・常石・野村・長谷部。

# 私の お気に入り紹介

## 釣りライフ

事務部 施設係長 西谷 和久

趣味はと聞かれて「釣り」と答える、その「釣り」についての一言を。

「釣り」と一口に言っても、釣る対象や釣り場、又、釣り方など千差万別ですが、自分の一番好きな釣りは「磯釣り(浮釣り)」で、狙いは「グレ(めじな)」なのですが、外道(本命以外の狙っていない魚)の方が釣れる数としては、圧倒的に多い状況です。ちなみに外道と言っても、マダイ、ハマチ(ブリの小さいやつ)、シマアジやイサギなども、たまには釣れることがあります(釣れるとうれしい外道です)。



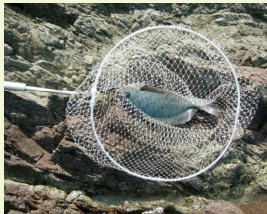
自分の出身地は、高知県の西の端、大月町(実家は、山の中ですが)なので、子供の頃は【竹竿に木を削って作ったリールを使用し、餌はグレ 釣りの場合は、谷川で捕った芝エビ、ほとんどの場合は沢ガニの餌でイガミ(エガミ、ブダイ)釣り】と海釣りになじんでいました。

学生となり高知方面へ出て来てからは、休みで帰省してもほとんど釣りはしていなかったですし、社会人となって高知市内に住み始めてからも、浦戸湾や野見湾でチヌ釣りをするくらいでした。

今風の磯釣りを始めたのは、30才を過ぎたころ仕事仲間に男女群島への遠征釣りに誘われ、当時としては大金を掛け大漁間違いなしと、勇んで(長崎から船に乗って)出かけたまでは良かったのですが、魚影は濃いのに思った程釣果は上がりず、釣りの難しさを知ったのがきっかけでした(昔は、簡単に魚が釣れたものです)。

その後、本格的に磯釣りへのめり込み、柏島、沖ノ島、中泊などの有名釣り場や、実家に帰って大浦、西泊、檜の浦、千尋崎(土佐清水)など故郷の釣り場、又、宇佐、池の浦、須崎など近い釣り場へと6月~9月を除いて月平均2回くらいのペースで出掛けていました。

磯のグレ釣りシーズンは、12月~3月なので(油の乗ったグレのさしみは、タイより美味しい)その間は、許される限り【家庭は大事にしていました】遠くの釣り場へ出掛けていましたが、大した釣果にならない時がほとんどでした。歳を重ねる毎に近場での釣りが多くなり、ここ数年は池の浦での釣りがほとんどで、それでも遠くへ行っていた頃より釣果があり、今では、「海水温が下がり切らず、魚の食い気が落ちないのが原因」ではないかと思ひ始めています(1990年頃は、14℃より下がっていたが、最近では、15℃を切らないことが多い)。



磯釣りは楽しい。磯に上がった時のワクワク感。

撒き餌(オキアミと配合餌を混ぜた物)がきき始めもう間もなく食いつくのではとの期待感。

浮きが沈む前触れ(気配を感じるのか?浮きの微妙な変化に気付くのか?)の後、本当に浮きが沈み、竿を立て、魚を竿に乗せ、やり取りの末、本命(グレ)が姿を現し、網に取り込んだ時の達成感と、全てがそろそろ至福の時。

だけど、全部はそろわない苦汁の時のほうが、釣りは多い。

釣りは、大漁ではなく、1時間に1枚程度釣れたらいい(釣りでは形状に応じて、平面的な魚は「枚」、細長い魚は「本」で数えます)。

大きすぎる魚より、食べておいしい程の太さでいい。と、私の持論。最後に。

自分のささやかな夢は、子供と一緒に磯釣りに行くことでした。

その夢は、はるか昔に叶い、今でも時々是一緒にいています。



## グループホーム やすらぎ

[平成27年4月～平成27年6月の行事]

### ☆花見&三味線鑑賞 4月



3月30、31の桜が満開の時に近所の交通公園に行きました。満開の桜をみるや利用者さん達は「こじゃんと咲いちゅうね。綺麗な。」と花見を楽しみました。  
4月21日には三味線を弾いてくれる方が来られ、三味線の古流な音色に聞き入り口ずさんだり弾く真似をされたりと皆さん楽しんでいました。

### ☆端午の節句 5月



5月5日に同じ建物内にある1階のしおたに飾ってある凛々しい鎧かぶとの前で写真撮影をしました。目を見開いて「これは立派な。」と驚かれていました。

### ☆夕チアオイ見学 6月



3月3日、ひな祭りの会を開催しました。手拍子を打ちながら「ひな祭りの歌」や「懐かしい歌」を皆で合唱し、ゲームで盛り上がり、大きな笑い声がフロア中に響きました。



## 外来診察表

(平成27年7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	三宅・大崎(多)	三宅・伊 東
外 科	島 津	酉家(佐)	武 田	公 家	島 津	公 家
整 形 外 科	兼 松	島津(裕)	兼 松	島津(裕)	兼 松	兼 松
脳 外 科	森			森		
泌 尿 器 科 血 尿 外 来	杉 田	杉 田	杉 田		杉 田	井上(高知大学)
循 環 器 科		小田(予約制)	小田(予約制)			
消化器科 (内視鏡)	公 家	公 家	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・岩崎(高知大学)	三宅・伊 東	
外 科	宗景(高知大学)	公 家	北川(高知大学)	武田・公 家	公 家	
整 形 外 科	兼 松	兼 松	兼松(16:00まで)	島津(裕)	兼 松	
脳 外 科						
泌 尿 器 科 血 尿 外 来	杉 田	杉 田	杉 田		杉 田	
循 環 器 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	9:00～18:00	・外科	・人工透析内科
土	9:00～12:00	・内科	・腎臓内科
日・祝祭日	休診	・リウマチ科	・肛門外科
併設事業		・糖尿病内科	・皮膚科
		・消化器外科・内科	・整形外科
		・脳神経外科	・循環器内科
		・泌尿器科	・リハビリテーション科
		・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

