

桜 竹 梅

平成27年 新春号



日本医療機能評価機構

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/>



新春雜感

院長 三宅 晋

平成27年は高知県でも雪が積もる寒い元旦で始まりました。初めて年末年始1週間、郷里の倉敷で孫たちと過ごさせていただきました。倉敷でもお正月は窓を開けると一面白銀の世界でした。手袋や靴下がぬれるのもわざと、雪と戯れ、池に張った1cmほどの厚さの氷を割って遊ぶ孫たちの姿に久しぶりに気持ちが安らぎました。厳しい寒さの中で、平成27年もこのようなおだやかな1年であることを祈らずにはおれません。

毎年日向で、いたいたいた500枚ほどの年賀状や寒中見舞い状を一枚一枚仕分けして確認する仕事は、お正月の楽しい大仕事でしたが、今年はやや趣が変わりました。

今年は、「介護施設に入所したため、来年からの年賀失礼いたします。」という年賀状や寒中見舞で「昨年暮れ主人(奥様)が亡くなり喪中のため・・・」との文面などが散見されました。今まで大変お世話になった先輩や同僚の顔を一人一人思い浮かべながら、年甲斐もなく感傷的な気持ちになりました。高知に赴任して37年、島津病院へ転職して15年が来ようとしています。その間、両親が亡くなり、また、子供たちは、大学・社会人そして家庭を持ち、孫ができ・・・いろいろなことがありました。私の人生の半分以上にあたる高知の生活は、今顧みましてもほんの一瞬のように感じます。いつの間にかそのような年齢になってしまっている自分に、感慨無量となりました。漠然とした自分の過去の記憶は、とても曖昧で思い返そうとすればするほど余計に不安と寂しさが募ってきます。

先輩の方々から回顧録や、業績集を送っていただくことがよくあります。自分のまじめに生きた証を残さ



んがために、人はこういういたまれない気持ちで、回顧録や業績集なるものを書き残そうとされるのでしょうか。今までまったく関心がなかった私ですが、今その気持ちがわかったような気がします。・・・と言いましても、これといった業績もなく回顧録などという大げさなことも書けない自分を考えれば、今更あわててもという気持ちになります。それなら一層今までどおり、無に始まって、無に過ごして無に終わることに徹するのも一つの生き方か、などとずばらを決め込み自分勝手に言い訳をしながら、寂しさを紛らわすことにしました。

先刻、当院にて透析されていますK氏が、近森病院にて心臓の手術を行い、二弁置換手術・冠動脈二枝バイパス手術を同時に行い元気に退院されてまいりました。私が知っている今から二十数年前は、弁置換手術やバイパス手術だけでも非常に致死率の高い手術でした。それが二弁置換手術と二枝バイパス手術も同時にいながら短期間にて退院され、何もなかつたように元気に笑顔で挨拶に来られたのには、手術された先生の卓越した技術もさておき、最近の医学の想像以上の進歩を感じずにはおれませんでした。思わず「K君。助かった命、これからは大切にしうね。」といき大きな声を上げてしまいました。

天気予報ではまだまだ寒い日が続くようです。東北、北海道は大雪、吹雪が続いている。国外での不幸なニュースもありました。今年1年が本当に平和で、平穏な年であることを心より祈念いたします。末筆になりましたが、今年も例年に増してご指導・ご鞭撻賜りますようにお願い申し上げまして新年のご挨拶とさせていただきます。

セカンドライフ Second Life

高知大学名誉教授 森 唯明

「転ばぬ先の杖～Dr.モリの健康講話～」

—第十一回 骨粗しょう症 高齢者 骨折の原因に—

骨粗しょう症とは、骨の量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。近年、高齢者の人口が増えてきたため、その数は増える傾向にあります。日本では、約1千万人の患者さんがいるといわれています。

原因はさまざまです。大別すると、閉経や加齢にいろいろな原因が重なっておこる「原発性骨粗しょう症」と、特定の病気や薬剤によって起こる「続発性骨粗しょう症」に分類されます。原発性が最も多くみられます。

骨は絶えず新しく生まれ変わっています。破壊と新生のどちらの働きがより活発になるかによって、骨が減る方向に進むか、増える方向に進むかが決まります。

骨の新陳代謝は、皮質骨(表層の骨)よりも海綿骨(内部の骨)でより活発に行われます。そのため、骨代謝に異常が生じると、海綿骨でまず変化がおきます。骨粗しょう症は海綿骨の量がまず減っていくため、海綿骨の占める割合が比較的多い背骨などが最初に弱くなっています。

更年期以降の女性はホルモン低下と加齢で活性化ビタミンDが減る上に、骨の形成に大事な腸や腎臓の機能が低下するため、骨量は閉経後に急激に低下します。

したがって予防するには、閉経までにできるだけ骨量を増やしておくことが大切です。骨の貯えが多ければ多いほど、閉経や加齢などによって骨量が減っていっても、余裕ができます。

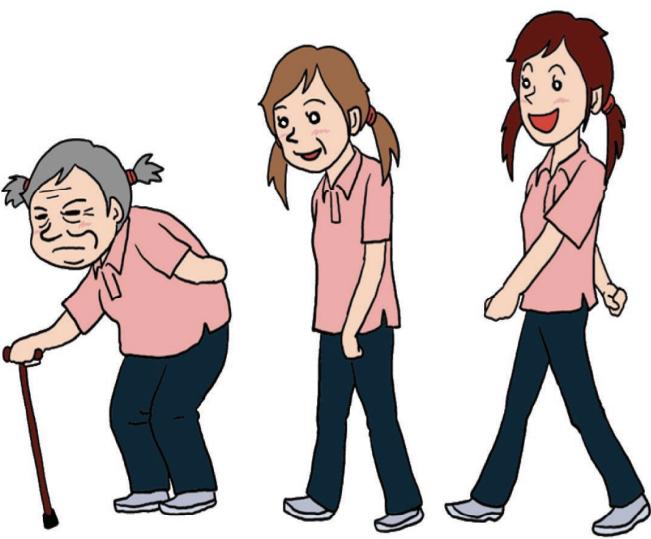
骨粗しょう症のある高齢者は、わずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。その原因の主なものは転倒です。また、背骨を骨折しても痛みがないので気づかず、いつの間にか背中が曲がり、身長が縮みます。

早期発見には、骨検診(骨ドック)で骨量を測定してもらうとよいでしょう。成人女性のカルシウム摂取量の目安は1日600ミリグラムですが、ストレス社会の現在では足りないかもしれません。特に更年期以降の女性はしっかり摂取する必要があります。

治療は、腸の環境を整え、吸収力を高め、食事からカルシウムやビタミンDなどをしっかり取ること、運動すること、適度に日光を浴びることなどをきちんと行う必要があります。適度な運動は骨にカルシウムを沈着させます。医師の処方で薬を飲んでいても、食事や運動に気をつける必要があります。



URL <http://morikoreaki.sakura.ne.jp>



by Toru Sugimoto

◆発刊予定新刊書のご紹介◆

「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、自分がならなくても、身近な人の介護をしなくてはならなくなります。

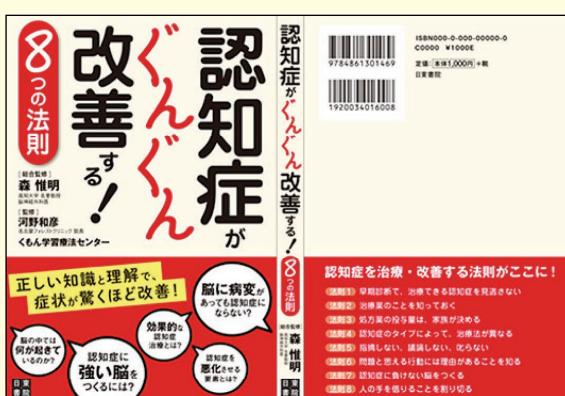
従って、「認知症」に関して正しい知識を持つことが求められるようになってきました。

この度、日東書院から監修の依頼があり、認知症の啓蒙書「認知症がぐんぐん改善する！8つの法則」を今年2月に出版させて頂くことになりました。

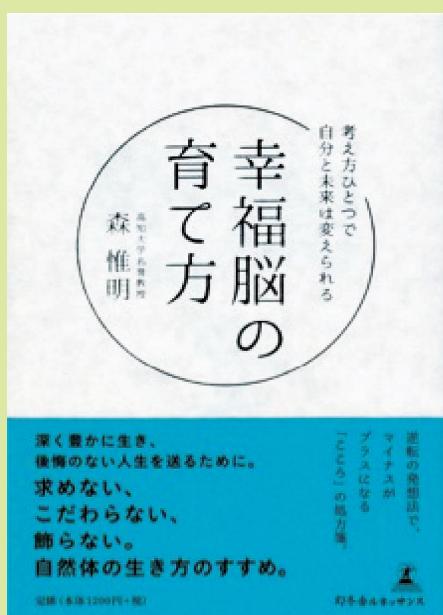
この本は、患者さん並びにその家族、老人施設で患者を介護してあられる介護士、看護師、医師などを対象に、認知症を分かりやすく解説した啓蒙書で、多くのイラストで理解しやすい本に編集して頂きました。

手前味噌になりますが、10年以上前から収集してきた1,000件に及ぶ文献を本書に反映させて頂きました。特に、認知症患者さんへの対応に関しては、すぐに役立つ情報がたくさん盛り込まれています。

多くの方に今後の「認知症」の予防・治療・介護に役立てて頂ける内容だと自負しておりますので、ご購読頂ければ有り難いです。



新刊書紹介



森 惟明著

『考え方ひとつで 自分と未来は変えられる 幸福脳の育て方』

(幻冬舎ルネッサンス 平成26年3月刊)

著者からのメッセージ

本書では、人生を生きぬくための「幸福脳」という概念を深化させました。

「幸福脳」を維持し、幸せな老後を過ごすためのヒントを盛り込んだ渾身の一冊です。ご覧頂ければ幸いです。

森 惟明

『高知県看護協会北地区支部ボランティア活動』 に参加をしました。

病棟看護科 菅原 恵理子

平成26年12月23日「第65回 ボランティア研修会～福祉体験スクール」に共に参加させていただきました。場所は土佐女子高等学校で、我々はボランティアEコース：看護について「私の幸せ・あなたの幸せに続く看護への道」というテーマに沿い、現役高校生が行う看護体験のお手伝いを行ってきました。



会場内は沢山のボランティアをする
現役高校生です。



ボランティア前に実際の被爆者による
広島原爆体験を聞きました。



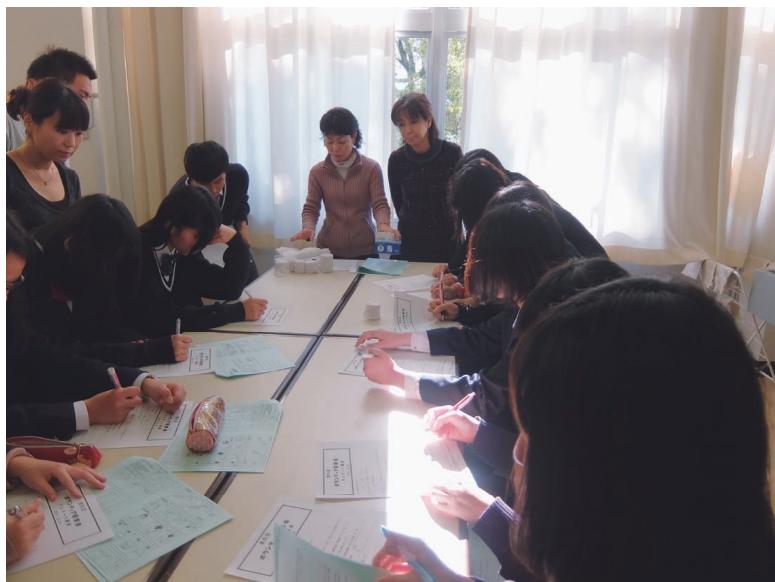
いよいよ看護体験スタートの前に、
龍馬学園看護福祉専門学校 徳広先生の
講演がありました。

さて、いよいよ体験スタート♪

2つのグループに分け、1班は「血圧測定」2班は「包帯法」の実践を体験して頂きました。

なぜ？あえて包帯法か？バイタル測定方法は基本となる看護技術ですが、今回あえて包帯法を取り入れた理由は「災害時の対応」で家庭でも役に立つ看護技術だからです。指導看護師達も事前にしっかりと包帯法を学び、学生さん達へ分りやすく丁寧に教えていました。

今回のボランティア活動を通して、人に教える難しさも感じましたが、純粋で一生懸命看護体験を取り組んで下さる学生さん達に元気を貰った一日でもありました。また、ボランティアを通じて岡村病院のスタッフさんとの連携も図れ、地域に根付いた活動ができ、自分自身も誇らしく思えてきました。このような貴重な体験をさせて頂き、有難うございました。



今回のスタッフを御紹介させていただきます。

●前列右から：龍馬看護ふくし専門学校 徳弘先生、岡村病院 新谷看護部長、島津病院 小川看護部長、
他看護師7名（左上筆者）



私の お気に入り紹介

『沖縄三線』

小規模多機能型居宅介護しあた 益岡 和歌

以前沖縄に住んでいたことがあり、沖縄三線に出会いました。その頃から「いつか私も三線を弾いてみたい」とずっと思い続けていましたが、今年4月に、沖縄三線を演奏する会があることを知り、見学を行ったその日に即決入会しました。会の正式名称は「沖縄三線高知愛好会」といい、会員は定期的に集まり、練習をして地域のイベントや施設からの出演依頼があると、曲を決め、練習をして、当日都合の付くメンバーが地域や施設に出向き演奏を行っています。

7月には、三線の演奏あり、島歌あり、踊ありの定期演奏会が行われ、400人弱の収容会場は、立ち見が出るほどの大盛況でした。実は私もその演奏会に出演することになり、2曲の三線演奏と踊や寸劇にまでも参加してしまいました。仕事が忙しくて練習には満足に参加できず、自主練習をめっちゃ頑張りましたが、結果は大不満足！！でも下手でも三線を弾くことができる。そのことがとても嬉しいんです。私の目標は、「いつか弾ける曲も増えて、ボランティアで施設を回ること」。自分は不器用なので、自分のペースで少しづつ進んではいけば良いかなと思っています。

これは余談ですが、愛好会のメンバーは楽しいことが大好きで、メンバーで田植えをしたり、パラグライダーを楽しんだり、キャンプをしたりと行動的です。もちろんどこにでも三線を持って行き、食事をしながら、皆で演奏をして趣味を楽しんでいます。なので、たくさんの仲間がどんどん増えて、支援者もたくさん増えています。興味のある方は、ブログをのぞいてみませんか？ 正式名称で検索してみて下さい。更に興味のある方は、練習風景を見に来ませんか？

沖縄三線最高！！



スノーボード

病棟看護師 中北 紘里

私には、幾つかの趣味があります。ジャズダンス・クラシックバレー・夏にはよさこい・冬にはスノーボードetc…年中身体を動かしています。

これから季節、楽しみにしているのがスノーボードです。なので今回は、スノーボードについて語ってみたいと思います。

スノーボードをする前はスキーをしていました。決して上手くはないのですが…そんな中、スノーボードが流行り始めゲレンデでもよく見かけるようになり、面白そう♪カッコいい！やってみたい！！と言う気持ちが生まれました。あることがきっかけで、運よくスノーボードをしている友人に出会い、誘われたのが始まりです。

初めての日、最初は全然滑ることができず転んではばかり。斜面では立ち上がりようとするとそのまま ズルズル滑ってしりもちついで、何度も転んでは立ち上がり、寒いはずのゲレンデで汗をかいていました。

何とか滑り方を覚え、ターンをマスターしようと上から下へありて行く途中、もう少しで下へ辿りつくのに、知らず知らずのうちに体力がなくなつてあり、ボードをつけたまま立ち上がることもできなくなっていました。とうとうボードからブーツを外し、友人が私のボードを担いで滑って下りてくれ、恥ずかしながら歩いてゲレンデを下りていきました。あまりこんな人いないかも…やりすぎました。

翌日はめちゃ大変でした。朝目が覚めてベッドから起き上がろうとしたのですが…できません。全身が打撲と筋肉痛状態。首も動かせず、ベッドを転がりながらありて床を這つたり…

全身の痛みが完全になくなるまで数日間かかったこと憶えています。

スノーボードデビューで、こんなにも悲惨な状態になってしまったが、それでも私はやめようと思わなかったのは、雪の上を滑る感覚や偶然にも上手くできたターンがとても爽快で楽しく、嬉しかった、もっと上手くなりたい！と思ったからです。

今では、“風を切って滑る”何とも言えない“ドキドキ・ワクワク”の緊張感と興奮を味わって楽しんでいます。特に新雪やパウダースノーは最高です。転んでもさほど痛くはないし、体の軸を少し傾けるだけで簡単にターンができる。雪の上をフワーッっと浮いているような感覚が楽しめ、上手くなつた気になります。

仕事上あまりゲレンデにはいけなくて、パウダースノーの遭遇率はかなり低いのが残念ですが…そんなこんなで7年程続いています。いつか、北海道で滑ってみたいです。



グループホーム やすらぎ

[平成26年11月～平成27年1月の行事]

☆コスモス畠

11月

東部球場の駐車場周りにある「コスモス畠」までドライブも兼ねて出掛けました。
畠一面の「コスモス」を堪能しながらゆっくりと散歩し楽しい時間を過ごしました。
コスモス畠の前で利用者様一人ずつの記念写真も撮りました。

「綺麗やね！」と笑顔で喜んで頂きました。



☆クリスマス会

12月



『Merry Christmas!! ホッホッホッ♪』

サンタクロースと赤鼻のトナカイが登場すると盛大な拍手があがります。

サンタクロースからプレゼントを受け取ると『ありがとう♪』と笑顔がこぼれ握手をしたり、歌を歌ったり、最後に記念写真を撮りました。

『また、来年も来てね！』とサンタとトナカイを見送り・・・クリスマソングが流れる中“クリスマスケーキとシャンメリー”を美味しく頂きました。

☆初詣

1月



はりまや町にある『高知八幡宮』へ「初詣」に出掛けました。幸いなことに気温も温かく快晴で風も吹かず、寒さに震えることなくゆっくりと初詣を楽しむことができました。

入居者様一人ひとり、お賽銭を投げ入れ、鈴を鳴らし、手を合わせお参りすると自然に笑顔が溢れていきました。

“今年一年、元気で楽しく過ごせますように”とスタッフも一緒にお参りしました。

外来診察表

(平成27年2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	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)	島津(裕)	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	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	島津(裕)	島津(裕)	
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(心エコー外来予約制) 第1・第3のみ	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干渉されない権利があります。

四、自分が受け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、生きることへの共感、病人への思いやりを持つて医療に従事する。
二、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、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

月～金 9:00～18:00
土 9:00～12:00
日・祝祭日 休診

併設事業

・通所リハビリテーション
・居宅介護支援

診療科目

- ・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

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 嘉多病院	〒787-0013 高知県四十市石山天神町10番12号	TEL.0880-34-6211
医療法人 成仁会 快聖クリニック	〒780-8050 高知市鴨部町1085番地1	TEL.088-850-0038
複合介護施設 つくしの里	〒780-8050 高知市鴨部町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1017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

