

桜竹梅

平成26年 春号



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

理事長 島津 栄一

3月18日高知市で日本一早く桜が開花し、25日満開。4月5日の雨風ではななくもほとんど散ってしまい、山肌は新緑の美しい季節になりました。

当院では平成23年から取り組んできた新築工事の最初の建築である管理棟と仮病棟が4月末に竣工します。

管理棟には1階に通所リハビリテーションを移設し、2階には事務部、50名収容できる会議室、職員ロッカー、及び食堂を、そして3階には看護部、医局、院長室、理事長室を配置しています。

隣接している高知県歯科医師会館の土地に仮病棟ができています。この仮病棟は来年新本館が竣工するまで、約1年間使用します。

総病床数50床のうち、26床は旧本館に残し、24床は仮病棟に移して、2病棟体制として双方ともに現在と同じ13対1の看護配置にします。



現在の病院は東西に延びた旧本館があり、その東側に昭和57年に新築した東棟と平成8年に建てた西棟がありコの字状になっていますが、この東棟と西棟を壊します。この跡地と駐車場や前の木造建ての民家を壊した土地とを合わせて約650坪に新本館を建築します。

新本館は、遅くとも来年8月には竣工予定です。その後に旧本館を取り壊して駐車場を造ります。

竣工の暁には新しい建物で、機能的できめの細かな医療サービスを提供できることを楽しみにしています。



セカンドライフ

— Second Life —

「転ばぬ先の杖 ~Dr.モリの健康講話」

— 第九回

Successful Aging(すこやかな老後)を送るために

— 高知大学名誉教授 森 惟明

日本では60歳を過ぎてからの人生の平均年数が、男性で約20年、女性で約26年と長期間になりました。しかしながら60歳を迎える時期に老化による心身の障害が出てきます。このため、いかにして「Successful Aging(すこやかな老後)」を送るかが重要な課題になっています。

「Successful Aging(すこやかな老後)」を送っている高齢者は、例えば身体・精神的困難に遭遇しても反発力があり、短期間で乗り切ることが可能なのです。

では、「Successful Aging(すこやかな老後)」を送るためにはどのような準備が必要でしょうか。そのためには何よりも「健康寿命」を延ばさなくてはなりません。「健康寿命」とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。すなわち、介護や寝たきりなどの状態ではない、自立して健康に暮らせる期間のことといえます。

病気の要因には遺伝的要因と環境要因の2つが知られています。遺伝的なものは変えることができませんが、環境要因(生活習慣)はコントロールが可能です。よって、生活習慣を改善することにより老人疾患の発症を抑制し、その発症をより高齢期へ移行させた期間だけ「健康寿命」が延長され、活力ある自立期間を長くすることが可能となります。

“人は血管と共に老いる”といわれますが、食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、ストレス、喫煙などは生活習慣病の原因となり、血管の老化を促進させます。すなわち、このような好ましくない生活習慣が老化を促進することになりますので、毎日バランスのよい食事を摂り、適度の運動を続けて体を鍛え、ストレスを上手に解消して精神の安定と充実をはかり、人生に目的や生き甲斐を持って生活し、日々の生活を楽しもうとする前向きな姿勢をもつことが大切です。

また、高齢者の生活の質(QOL)を低下させる慢性進行性疾患の一つに認知症があげられます。認知症は生理的な「もの忘れ」と違って、知能が病的に進行性に低下する疾患です。認知症を予防する方法はまだ確立されていませんが、高齢者の長年にわたる経年的観察の結果を総合評価した学際的研究によりますと、認知症の予防には、長年にわたる知的活動(教育歴)、肺機能(特に呼気時最大流量)、運動の3つが重要な因子であると報告されています。運動は脳の高次機能を活性化するといわれています。

人以外の多くの動物は、生殖期の後、短時日で死亡します。人だけが、生殖期の後に長い「後生殖期」(老後)を送ることができます。この時期は人のみに贈られる“神からの贈り物”であり、有り難く受け取るべきであります。

老化は全ての人にやって来るとはいえ、生活習慣を改善することにより老化を遅らせ、健康寿命を延長して高齢者の生活の質(QOL)を向上させることが可能です。そのためのヒントをいくつか述べましたが、それらが健やかな老後を送るためにお役に立てばこの上ない幸いです。



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

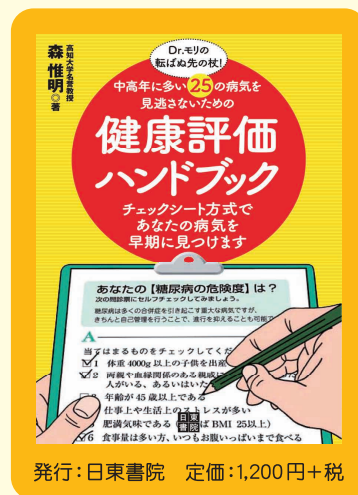
「中高年に多い25の病気を見逃さないための健康評価ハンドブック」

本書は、メールマガジン「セカンドライフ支援講座」をもとに「高齢者の身体的自立」について執筆したものです。本書では、「早期発見」「早期治療」の見地から、ちょっとした自覚症状をセルフチェック方式で分析し、中高年の方のわかりやすい25の病気の可能性を、読者自ら判断できる構成にしています。

自宅での健康管理で留められるのか、まずはお医者さまに相談するべきなのか、あるいは即、入院治療が必要なのか、等々、ドクター森こと、森惟明・高知大学名誉教授が適切にアドバイス！
健康的なセカンドライフをサポートする「転ばぬ先の杖」として、中高年の方の必読書です！

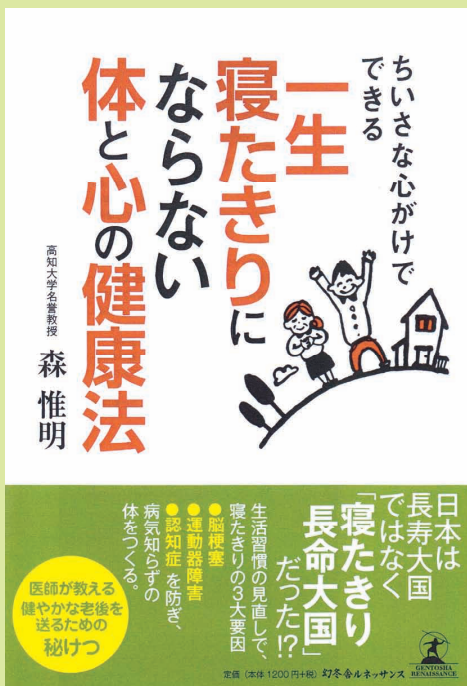
【掲載している25の病気】

- **生活習慣病** 高血圧症／脂質異常症／糖尿病／動脈硬化症
- **脳神経系の病気** 脳梗塞／脳出血／慢性硬膜下血腫／認知症／パーキンソン病／老人性うつ病
- **循環器系の病気** 不整脈／狭心症と心筋梗塞
- **呼吸器系の病気** 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)／肺がん／肺炎
- **消化器系の病気** 胃がん／大腸がん／肝臓がん
- **泌尿器系の病気** 慢性腎臓病 (CKD)／前立腺肥大症
- **関節・骨の病気** 骨粗しょう症／腰部脊柱管狭窄症／変形性膝関節症
- **目の病気** 高齢者の目の病気
- **歯の病気** 歯周病



発行：日東書院 定価：1,200円＋税

新刊書紹介



ちいさな心がけでできる
一生寝たきりに
ならない
体と心の健康法

発行：幻冬舎
定価：1,200円＋税

著者からのメッセージ

今後、多くの人々が求める理想の加齢状態である「健やかな老後」を送るには、どのようにすればよいか、すなわち、どのようにして「病まない体」を作り、「寝た切り」とならないようにするかが問われています。

本書では、一生寝た切りとならぬ「健やかな老後」が、「小さな心がけ」で実現できることを詳述しました。

本書が、介護される予備軍の中高年、高齢者を介護する人など幅広い層の人々に、「健やかな老後」を送るための指針としてお役に立てればこの上もない幸いです。

森 惟明

※本書は、高知県では金高堂書店、またはアマゾンにてお求めいただけます。

◇初めての研究発表を終えて◇

臨床工学科 金澤 亜美

平成26年2月16日 第40回高知県透析研究会が開催されました。昨年の10月頃に主任から発表することを告げられ、初めての発表を緊張しながらも何とか無事に終えることができました。

以下は私が発表した「ダイアライザからの血液漏れ警報の対応」について簡単にご説明します。

透析治療は、患者様の血液を体外へ取り出して人工腎臓とよばれるダイアライザで尿毒素や水分を除去し、再び身体へ戻ります。透析治療が全国的に拡がり始めた昭和50年頃は、ダイアライザが破れて患者様の血液を損失することが度々ありました。約40年の間に製造技術の向上によりダイアライザが破れることはほぼ無くなり、さらに透析装置自体に血液の漏れを監視する検知器が備わりました。(破れる割合は10万本に1本くらい。)

しかし、治療技術の向上により従来は身体から除去できなかった尿毒素が除去できるようになり、これが誤った警報(本当はダイアライザの破れはないのに、血液が漏れ出ていると警報を発する。)を発するようになりました。従来、私たちは装置の「血液漏れ警報」と併せて「試験紙による判定」を行い、ダイアライザの破れと血液の漏れを二種類の方法で確認していました。しかし、前述のように除去できにくい尿毒素が除去されるようになると、様々な生体成分も除去されるようになり従来の確認方法では判定が困難となりました。そのため、私たちは従来の確認方法に加え、さらに二種類の確認方法を追加し判定の確実性を向上させました。

このように私たちは、治療中の異常を透析装置の警報のみに頼るのではなく、装置や器具の特徴や構造を良く理解して適切な処置を行う必要があります。透析患者様に安全で安楽な治療を提供できるよう努力していきたいと思えます。



初めて研究発表をした4人(左から 吉川君、小松さん、大石さんと私です。)

👍 お気に入り紹介リレー

診療情報管理室 長谷部 博則

どうしてもなく暇なときぐらいいか本を読まない私から紹介というのも恐縮ですが、バトンをもらいましたので、印象に残った本を一つご紹介させていただきます。

長宗我部元親を主人公にした司馬遼太郎著書「夏草の賦」です。（この小説では長曾我部と記されています）

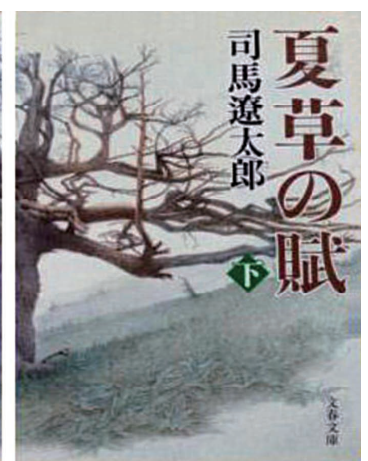
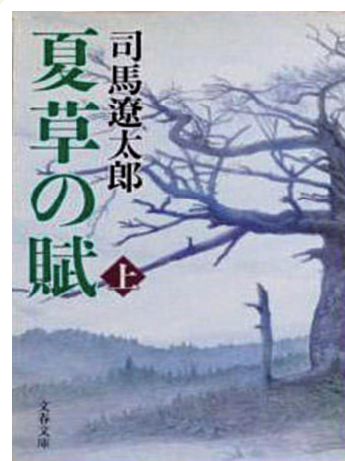
読んだ歴史小説は地元高知関連のものばかりで柔軟性のない選択に自嘲しているところですが、しかし、主人公が地元の人物であればこそ見聞きしたことのある風景や歴史が活字の背景にあり、リアリティを好む私などには嬉しい描写が多く出てきます。

高知関連のものでは他に司馬遼太郎の「戦雲の夢」「功名が辻」「酔って候」「竜馬がゆく」や近衛龍春の「長宗我部元親」なども読みましたが、一番ワクワクしたのが「夏草の賦」でした。

小学校の時、名前が似ているので何となく嬉しかったことを思い出します。それ以来、私の中で土佐の大名といえば山内ではなく長宗我部なのです。

この小説の序盤は元親の正室である菜々の目線で描かれており、主人公は菜々ではないかと思わせるくぐりが多く出て来るのも面白いところです。元親が四国を平定するまでの破竹の勢いには寝転がって読んでいても胸躍り力が入ります。中央の武将が聞けば鼻で笑ったと思いますが、この時代元親本人は土佐から天下統一も夢ではないと真剣に思っていたに違いありません。当然現実とは違っており、元親に向けられた織田信長の穂先は本能寺の変で何とかかわせたものの、次は羽柴秀吉が相手と、蛇に見込まれた蛙のような戦況が続きます。真向に挑み玉砕を選びたかった元親ですが家臣に説得された末、不本意ながら秀吉の軍門に降る決断をします。そして元親の野望はここで潰れてしまうのです。この後、元親は秀吉の傘下で九州征伐に挑むも統制のとれていない四国勢の劣勢は否めず、戸次川の戦いで嫡子（正室が生んだ長男）信親が討死してしまいます。この時の止むに止まれぬ無念の描写が私の一番感動した場面でした。

元親引退後に跡継ぎとなった盛親は前出の「戦雲の夢」の主人公として描かれていますが、あまり胸が高鳴るシーンは無かったように思います。戸次川の戦いで信親が討死した時を境に長宗我部家は滅亡の一途を辿っていったように思います。余りにもこの印象が強かったため、その後の時代を描いた「戦雲の夢」には盛り上がりなかったのかもしれない。



休日のススメ

小規模多機能型居宅介護しおた 藤崎 敬仁

皆さん初めまして。

私は去年の十二月から「小規模多機能型居宅介護しおた」にて、介護福祉士として働いています。働き始めてまだ3か月、いたらないことも多く迷惑もおかけしていますが、日々利用者さんの笑顔に励まされ、楽しく仕事をさせていただいています。



さて、もう小川の水もぬるみ、つぼみも膨らむこの時期、休日はどうお過ごしでしょうか？

先日関東で大雪が降るなどまだまだ寒さの厳しい時期ですが、私はバイクに乗って色々なところに行くのが好きで、この寒い時期も服をたくさん着込み、海や山にと暇があれば走っています。



バイクと聞くと、なにやら危ない走りなどをすると考える方もいるのではないのでしょうか？確かに車に比べ、バイクは注意して運転しないと危険な乗り物です。また雨や風、積載など不便な乗り物です。私も以前はバイクに興味はありませんでした。しかし友人が楽しそうにバイクの話をしているのを聞き、それから普通二輪免許を取得、去年はさらに大型二輪免許を取得するまでになりました。

車で行けばいいのに、なぜバイクに乗るのか？それはズバリそれだけの魅力、楽しさがあるからです。夏の青い空の下、風を切って走る気持ちよさなど自然を感じながら走るのは車では味わえない魅力なのです。

また、車で入れない道など気軽に入り、カメラで美しい自然を撮ったり、仲間と美味しいものを食べたり、キャンプをしたり。バイクに乗り始めて同じ趣味の仲間も増えました。

これをご覧になられて興味を持たれた皆さん、バイクに乗ってゆっくりと、自然を感じながら一緒に走りませんか？



みやび喫茶

みやびの里 沖 三恵

みやびの里では毎月最後の日曜の午後に喫茶を開催しています。入居者の皆様にも定着してきたようで職員が準備を始めると手伝って下さります。この時間はおしゃべりの場と思って下さっているようで「私はこれを頼むけどあなたは何にする？」などとメニュー表を囲んで楽しそうな会話も聞こえて来ます。ぜひ皆様もお気軽にお立ち寄り下さい。



お花見

みやびの里 森山 勝法

入居者様はお花見を心待ちにして下さり3月末に2日間に別けて計画しておりました。しかし春のお天気はいたずらで初日は雨天中止となってしまいました。そのため館内で雨空をうらめしく眺めながら、お弁当を広げて雰囲気だけ楽しみました。

2日目は風が少し強いものの青空が広がり、気温もぐんぐん上がり最高のお花見日和となりました。桜が満開の交通公園は沢山の人で賑わっていました。ご家族にも参加して頂き皆様心地よさそうにお弁当を召し上げられ、園内を散策して春の訪れを楽しみました。



グループホーム やすらぎ

[平成25年12月～平成26年3月の行事]

☆クリスマス



サンタクロースから一人ひとりにプレゼントを渡され記念写真を撮りました。利用者さんと一緒に歌を唄い、ケーキを食べ楽しみました。

☆初詣



「八幡天満宮」に初詣に出掛けました。幸い、風も吹かず暖かな日差しを浴びながら、「今年一年の健康を願い」お参りできました。

☆節分



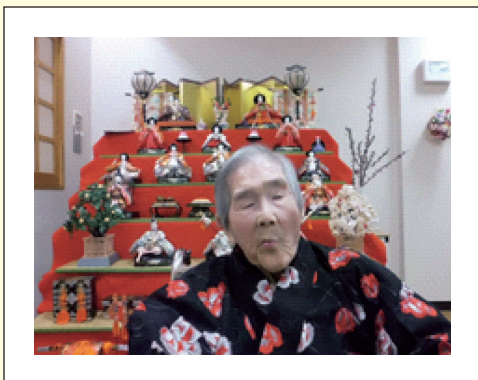
「赤鬼・青鬼」の来訪により、新聞紙で作った「豆まき」を行い、鬼退治しました。

☆ピンの会



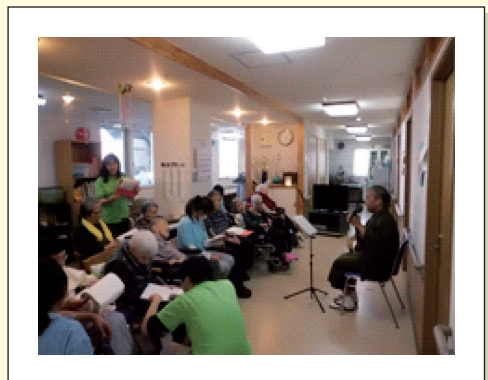
2月4日、日本赤十字奉仕団の方が来てくださり「歌」や「踊り」を一緒に楽しみました。

☆ひな祭り



「お雛様」と一緒に記念写真を撮りました。100回目のひな祭りを迎えられました。

☆三味線



「ひな祭り」の余興として「三味線」を聞かせて頂きました。利用者さんと一緒に三味線に合わせて歌を楽しみました。

外来診察表

(平成26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	三宅・大崎(多)	三宅・伊東
外科	島津	公家	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 <small>(内視鏡)</small>	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	三宅・伊東	
外科	宗景(高知大学)	公家	北川(高知大学)	武田	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) <small>第1・第3のみ</small>	小田(予約制)			
放射線科					久保田(高知大学) <small>(所見のみ)</small>	
消化器科 <small>(内視鏡)</small>						

- 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
・通所リハビリテーション		・脳神経外科	・循環器内科
・居宅介護支援		・泌尿器科	・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 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 おおかた	〒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



日本医療機能評価機構

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

