

桜 竹 梅

平成25年 夏号

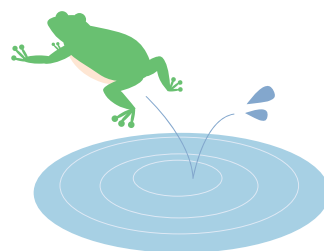


発行所 医療法人 仁栄会
〒780-0066
高知県高知市比島町4丁目6番22号
TEL 088-823-2285
FAX 088-824-2363
発行者 島津 栄一
ホームページ
<http://www.shimazuhp.jp/>



ご 挨 拶

院長 三宅 晋



桜の開花前線も日本列島を駆け上がり、最後の地、北海道へやっと到達しました。一方沖縄は一週間前から梅雨入りとなりました。昨今のこんなニュースを耳にいたしますと日本は広いなと感心するとともに、我が家の庭の花も、スズラン、モッコウバラから、バラ、ボタン、シャクヤクへ変わり今はアジサイ、夏椿が花芽を膨らませています。刻々と移り変わる自然の変化にも日々驚愕させられる今日この頃です。

私が関係しているグループで毎年節分の日に「還暦のお祝いの会」があります。その日、古希・喜寿・傘寿・卒寿の方々もお祝いするのですが、「古希」の中で自分の名前を呼ばれたときの気持ちは複雑でした。限りある残る人生の短さにではなく、今までの漠然とした人生の記憶の中で、本当にまじめな歩みをしてきたんだろうかという不安とショックは筆舌尽くしがたいものでした。昨日何をしたか、一週間前は、一か月前は？ こんな短期間の記憶さえ定かでないのに、今までの長い人生の記憶などは曖昧として思い返すことすら不可能となっています。この不確定さ、この茫漠さが人生の喜びであり、人生だといきがついていた自分がふと不安になった瞬間です。多くの方が自分の「人生録」を書かれています。何で自分の「人生録」など出版したりするのだろうと今まで疑問を感じていましたが、その気持ちにも何か共感ができる気がいたしました。人生の節目で、自分の歩んできた道を振り返えざるえない不安を、この年になって初めて実感しました。

前にも書きましたが、最近は毎月1～2回倉敷のあるじ不在の実家へ帰宅し、まわりの雑草を刈ったり、畑の草を引いたり、家に風を入れたりしています。先日の5月連休に帰宅し、草刈の途中畑の上の道から突然呼ばれました。「私わかるー？」…。

小学校の同級生、外観風貌こそ変われ、懐かしい面影を残したY子さんでした。田舎の小学校では、クラスは1学年1クラス、6年間机を並べた同級生です。連休に偶然郷里に帰られており、小学校卒業以来約60年ぶりの

再会でした。同級生のT君、K子さん、I君が亡くなっていたことを知りました。S先生、H先生、W先生、Y先生ほとんどの恩師もお亡くなりになっていました。久しぶりに耳にする岡山弁、小学時代の思い出で、道端での立ち話に時間のたつのも忘れていました。次の日の朝、Y子さんから再び、電話がありました。「今日11時〇〇レストランへ来て。」時間どおりに行きますと、懐かしい同級生が5名集まってくれていました。Yさんが昨夜電話して、来られる人に集合をかけたとのことでした。皆それぞれ、話す口元や動作の中に、懐かしい小学時代の面影が残っており本当に懐かしい時間でした。ランチでコーヒー、スープ飲み放題のこのレストランで、N君が65歳で再婚した話、W君が事業で成功したこと、S君の作るミカンは最高にうまいこと、恩師では、6年生時の担任で新任のM先生しかご存命でないこと、そして小学校時代、皆で畑のスイカを割っておじさんにこっぴどく叱られたこと、学校帰宅時山で遊んでいて教科書を忘れて帰ったことなど延々3時間にわたって話しました。レストランの方も少し迷惑顔でしたが、お構いなしの時間でした。忘れかけていた小学生時代の思い出。孫の結婚式を控えたSさんも、話をしているときは小学生になりきって笑ったり、懐かしがったり…私を入れて6名の「古希」の連中が、みんな小学生にかえった時間でした。

Yさんに会わなければ、多分小学時代のこんな大切な思い出はそのまま記憶の闇にまぎれ、二度と思い出することはなかったと思われます。懐かしい記憶、大切な記憶が曖昧のまま消えていくことの不安、それを解消するために人は「思い出探しの手記」をしたためるのではないのでしょうか。「古希」を迎え、埃をかぶったアルバムをめくりながら、そろそろ私も、「思い出探し」を始めなければと考えています。懐かしい大切な記憶を闇に葬らないために…。

とりとめのないことを書きましたが、これからもご指導ご鞭撻よろしくお願い申し上げます。

セカンドライフ

— Second Life —

「転ばぬ先の杖 ～Dr.モリの健康講話」

— 第六回 狭心症と心筋梗塞
高血圧、高脂血症の予防を —

高知大学名誉教授 森 惟明

心臓の周囲を走る「冠動脈」は、心臓の筋肉に血液を送り込み、酸素と栄養を届ける働きをしています。動脈硬化のため、心臓の筋肉に血液が送り込まれなくなる病気が「狭心症」と「心筋梗塞」です。

階段を上ったり、緊張、興奮したときなどに、心臓の筋肉に十分な量の血液を送り込むことができなくなると、心臓が酸欠状態になり、発作を起こします(労作狭心症)。また、睡眠中や安静時にも冠動脈がけいれんし、一時的に血管が狭くなって発作を起こすこともあります(安静狭心症)。

狭心症は、胸の圧迫感や締め付けられったりするような痛みが5～6分間続きます。痛む場所は左胸、胸骨の裏側などが多いのですが、左肩や左腕、みぞおちなどに痛みを感じることもあります。最悪の場合には心臓が停止し、突然死を招くことがあります。

心筋梗塞は、血液の流れが悪くなる狭心症と違って、血管が完全に詰まってしまい、その先の心筋に壊死(えし)が起こります。激しい発作を引き起こし、命を落とすことがあります。

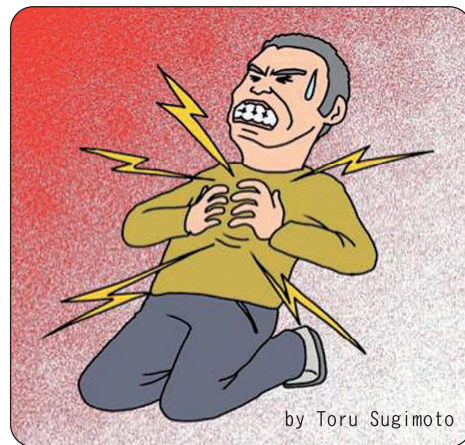
発作時には、「えぐられるような」「焼けるような」「突き刺されるような」「絞められるような」などと表現される強烈な痛みに襲われ、吐き気、冷や汗、呼吸困難などを伴います。重い場合には失神することがあります。発作時間は狭心症よりも長く、通常30分以上続きます。

心電図では特徴的な異常が見られます。血液検査では白血球の増加などが認められます。発作が起きてから24時間以内の死亡率が高く、緊急の救命治療が必要となります。

治療としては、細い管(カテーテル)の先端に付けたバルーンを膨らませ、狭窄部を拡げて閉塞部の再開通を試みます。再狭窄を予防するために、網目状の筒(ステント)を入れることもあります。また、冠動脈のバイパス手術を行うこともあります。

発作後は1年以内に再発することが多いです。抗血小板薬(血をさらさらにする薬)などを飲む必要があります。私の知人はゴルフ中に心筋梗塞の発作を起こしました。直ちに救命治療を受けることができたので、発作後も以前と変わらず元気にゴルフをしています。

血管は年齢とともに弾力性が低下します。狭心症や心筋梗塞を予防するためには、動脈硬化の原因となる高血圧や高脂血症などを予防し、血液が固まりやすすならないようにすることが重要です。肥満や過労、ストレスを避け、適度な運動と睡眠を心がけましょう。



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」

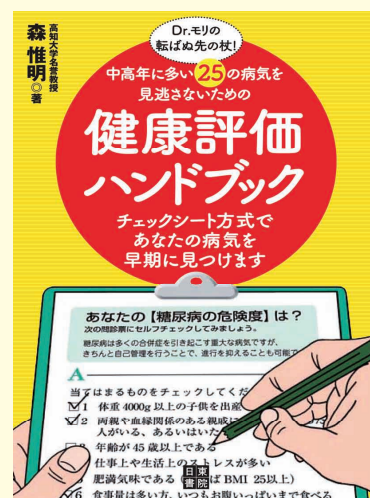
本書は、メールマガジン「セカンドライフ支援講座」をもとに「高齢者の身体的自立」について執筆したものです。本書では、「早期発見」「早期治療」の見地から、ちょっとした自覚症状をセルフチェック方式で分析し、中高年の方のかかりやすい25の病気の可能性を、読者自ら判断できる構成にしています。

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



新刊書 ボケないための 幸福脳のつくり方 近日発刊のご案内



週刊メールマガジン「セカンドライフ支援講座」が500号を迎えたので、その集大成を東京図書出版にお願いして「ボケないための幸福脳のつくり方」と題する本を自費出版することにしました。

本書では、エビデンス（科学的根拠）や各種データに基づき、具体的な「幸福脳」のつくり方を示し、ボケずに、幸せな老後を送るための多くのヒントや処方箋を満載しました。

タイトルから想像して、単なる認知症予防のハウツー本として手にとって頂くと、拍子抜けしてしまうかもしれませんが、「認知症予防」それすなわち「生を全うするための術」なのだと考えて頂ければ幸いです。

本書は「より良い人生を送るための」幸福脳のつくり方であり、人生の養生訓ともい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」をつくることであります。

この著書は私の「人生の集大成」で、この想いが多くの方に伝わり、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。

本書の発刊はこの9月頃で、全国主要書店ならびにアマゾンでお買い求め頂ける予定です。どうかご購入のほどよろしくお願い申し上げます。

森 惟明

世界腎臓デーの街頭キャンペーンに参加しました。

透析室看護師 伊賀 千晶

3月17日(日)帯屋町中央公園パラソル前で開催された『世界腎臓デー2013あなたの腎臓大丈夫？ 街頭キャンペーンin 高知』に参加しました。世界腎臓デーは慢性腎臓病(CKD)の早期発見と治療の重要性を啓発するため毎年3月の第2木曜日と制定されています。

参加者は医師、保健師、看護師、栄養士、市職員と様々な職種が集まりました。また、龍馬くん、お龍さんもかけつけてくれ人気の的となっていました。丁度その日は快晴で中央公園にて防災イベントも開催されており帯屋町は賑やかでした。当院からは伊東先生、大崎史淳先生、西家賢一先生、本澤さん(病棟看護師)、伊賀が参加しました。街頭キャンペーンの内容は医師による無料の個別相談とチラシ配りです。個別相談の過去の平均相談件数は0件でしたが今年は64件と大変多くの方々が来られました。

いざチラシ配りをしてみると受け取らない方が多く「私は大丈夫ですから」と言う方もいました。受け取ってくれる方の中には立ち止まり「どんな病気ですか？」と聞いてきてくれたり、現在自分が持っている疾患の話をしてくれる方もいました。

今回初めて参加し多くの方と触れ合い、話を聞くことができ貴重な経験となりました。CKDについて知らない方が多かったのですがキャンペーンなどを通じて啓発を行うことで1人でも多くの方に知ってもらい早期発見に繋げることができると良いと思いました。



「第7回高知腎不全看護研究会」を開催しました。

看護部長 小川 栄子

平成25年 5 月12日(日)サザンシティーホテルにて「第7回高知腎不全看護研究会」を開催しました。

当日は、県内の看護師を中心に臨床工学技士、介護福祉士の方にも参加して頂き124名の参加となり盛況に開催することができました。この誌上をかりて厚くお礼申し上げます。

今年の特別講演には、仙台社会保険病院臨床工学技士長槇昭弘先生と透析室看護科長水上智加子先生をお招きし「東日本大震災と透析医療～技士・看護師の立場から～」についてご講演を賜りました。槇先生と水上先生が勤務されている仙台社会保険病院では、震災翌日の12日から13日にかけて透析時間2.5時間、延べ8クール、約600人の透析が夜を徹して実施されました。また自らも被災し、悲しみを抱えながら不眠不休で医療活動を行い、患者・住民のケアにあたったことなど多彩な活動報告を聞きました。看護の力のすばらしさをあらためて感じることができ、今後の災害対策に向け非常に参考になりました。

**消 防 訓 練**

小規模多機能型居宅介護ひじま 杉山 亮太

運営推進会議にて「地震や津波等に対する避難訓練を」という意見があり、以前より購入していたおんぶ紐、防災頭巾などを使用した訓練を実施しました。

最初は地震を想定して、利用者様は防災頭巾、職員はヘルメットを着用し外への避難を行いました。その後、津波発生の設定で、ダミー人形を背負い階段を上がる訓練を行いました。

ヘルメットや防災頭巾の着用は、それぞれの使用者に応じて調整しなければならず、着用に手間取りました。また、ダミー人形での訓練では施設で購入したおんぶ紐を使用しましたが、着用に手間取りかえって危ないとの指摘がありました。

消防署の方より「この建物は耐震構造なので、少々の地震では避難しないほうがかえって安全である（建物の倒壊や火災、巨大な津波などは避難する）」との説明がありました。

全体的に手間取ることが多く、反省点の多い訓練でしたが、今後の対策を考えるきっかけにして、実際の災害時に役立つようにしていきたいと思いました。



透析食教室が開催されました。

管理栄養士 池田 砂都喜

2013年5月26日の日曜日に高知市保健福祉センターにて、講師の方をお迎えしての透析食教室が開催されました。今回の教室は「日曜日に教室開催を！」という患者様の要望を受けて、初めての日曜日開催となりました。当日は天候もよく初夏らしい気持ちのよい気候の中、患者様やその家族の方など約40名の方に出席して頂きました。

教室のテーマは「おいしい透析食の作り方」という内容で、一般的な透析食の内容指導+具体的な調理のポイントがビデオを通して行なわれました。皆さん90分という長時間にも関わらず、最後まで熱心に聞かれていました。また、質問コーナーでは質問が後を絶たず、実際に調理をしていて困ったことや、疑問に思っていることが沢山あることが伺えました。中でも野菜の茹でこぼしによるカリウムの減し方や、個別食材の栄養成分についての質問が多かったように思います。

血液中のカリウム濃度は正常範囲が狭く、カリウムの過剰摂取は容易に高カリウム血症を生じ、時には致死的不整脈の原因となるため、透析患者では最も注意を払わなければならない電解質の一つです。ちょっとした注意でコントロールできるのですが、下がり過ぎてしまうこともあるため、自分自身の血液検査のデータを見ながら食事内容の調整や調理方法が大切になってきます。集団の教室では一般的な内容のみの指導となってしまうため、個々の状態に応じた食事の調整はやはり普段の食事内容とデータを見ながら行う必要があります。どんどん個人的に栄養士まで声をかけて頂ければと思います。

また、教室開催後に患者様から頂いたご意見は今後の教室開催時に活かしていけるように努力していきたいと思います。ご意見ありがとうございました。



グループホーム やすらぎ

☆ひな祭り

ホームに飾った「お雛様」の前で着物に着替え記念写真を撮りました。



☆お花見

駐車場に咲いた一足早い「桜」を眺め春の訪れを喜びました。



☆母の日

職員が作った「カーネーション」の花束と感謝の気持ちを込めたカードを贈り、美味しいお菓子を食べました。



☆端午の節句

職員が作った衣装に着替え写真を撮り美味しい「柏餅」を頂きました。



☆土佐の国笑いと癒しの事業団

毎月1回訪問され、利用者様と一緒に楽しい時間を過ごしています。



☆わんぱく高知

職員と一緒に「動物園」に出掛けました。動物と楽しい時間を過ごしました。



「わんぱーくこうち」へお出かけ

みやびの里 松川 和加

気候すがすがしい新緑の5月中旬。2日間4便に分かれて利用者様とご家族の方々に参加して頂き「わんぱーくこうち」へ出かけました。

園内散策、動物とのふれあい、池の鯉に餌やりなどを行い利用者様ご家族様も楽しまれ気分転換になったようです。利用者様にはいつにない笑顔を見せて頂き職員も元気づけられました。

帰り際にはアイスクリンやかき氷で一休み。「冷たい、冷たい」言いながら美味しそうに召し上がられました。

いつも館内で過ごすことの多い利用者様とこのような時間を過ごすことができ「また来たいね」という声もいただき嬉しく思いました。

職員一同毎月皆様に楽しんで頂けるような計画を立てており、少しでも生活にハリがでるように盛り上げていきたいと思っています。



恒例のたけのこパーティ

臨床工学科 中平 恵梨

毎年たけのこパーティは天候に恵まれず今年も大雨の中テントを張り、4月20日(土)に恒例のたけのこパーティが開催されました。今年は60名程の参加者があり例年以上に盛大に行われました。

主役のたけのこは掘りたてとありとても柔らかく美味しく頂きました。また焼き鳥や焼きそば、普段では絶対口にできないような高級なお肉などを頂き至福のひとときを過ごしました。雨ということもあり山はとても寒かったですがみんなで飲むお酒により温まり、年に一度の他施設との交流はとても楽しい思い出となりました。

お土産にゆでたけのこも頂き家で土佐煮にしてこれも家族で美味しく頂きました。

できれば来年はたけのこ掘りにも挑戦したいです。今年来られなかった方も来年はぜひ参加してはいかがでしょうか。



外来診察表

(平成25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・酉家(賢)	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		伊東				井上(高知大学)
循 環 器 科		小田(予約制)	小田			
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)・酉家(賢)	三宅・酉家(賢)	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						
循 環 器 科		小田(心エコー外来) 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

月～金 9:00～18:00
土 9:00～12:00
日・祝祭日 休診

診療科目

・外科
・リウマチ科
・糖尿病内科
・消化器外科・内科
・脳神経外科
・内科
・泌尿器科
・腎臓内科
・肛門外科
・人工透析内科
・整形外科
・循環器内科
・リハビリテーション科
・皮膚科

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
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

