

桜竹梅

平成23年 新春号



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://www7.ocn.ne.jp/~shimazhp/>



新年のご挨拶

院長 三宅 晋



2011年の新春を迎え、新年のご挨拶を申し上げます。旧年中は、様々な出来事がありました。国内外では、中国漁船の追突事件、国会の空転、地方選挙での与党の大敗北などと政局、社会両面で絶望感・閉塞感の漂う、先の展望のない1年でした。また、医療面では、年の押し詰まった12月20日、厚生労働省の「高齢者医療制度改革会議」から最終報告が出されました。2013年2月末で、後期高齢者医療制度を廃止。また国民健康保険の都道府県への運営移管が報告されました。これによりますと、75歳以上の1200万人は、都道府県運営の国保へ、約200万人は、健康保険組合など被用者保険に移行されることとなり、高齢者の一部負担増額、と相まって高齢者には、厳しい内容となりました。国保の都道府県移管については、知事会は、猛反対していますので、今年、大きな問題に波及しそうです。

院内でも、大改革が行われました。昨年11月からの電子カルテの導入です。各部署は環境の変化に戸惑い、年末は大混乱していましたが、慣れるに従い、少しずつ落ち着きを取り戻してきました。今年は運用にも慣れて院内環境も大幅に改善されることでしょう。期待いたします。それにしても、これから迎える2011年はどのような年になるのでしょうか？当分は先が読めない日々が続くことでしょう。

昨年のご挨拶で、倉敷の古い実家を整理して、新しい我々夫婦の「終の住処」を準備していることを書きました。これが契機となり、多くの方からいつ実家に帰るのか？と、ご心配をいただきました。高知での生活もまる32年になり、私が実家で生活した歳月をはるかに超えてしまいました。心配していただくのも当然なほどの長い高知での歳月が経過しました。前任者が家庭の事情で急遽岡山に帰るので、ほんの1年間だけ中継ぎということで旧高知県立中央病院へ赴任しました。先の読めない私は、それが、「32年・・・」。

高知に残るのも、実家に帰るのも、決断には複雑な気持ちになります。私の悶々とする気持ちに反して、倉敷では、古家の解体、庭木や庭石の移動、石垣の補強、

基礎工事そして棟上げ、現在は家の内部の工事と、少しずつゆっくりではあるが着実に「住処」が作られつつあります。完成は、今年の3月頃の予定となっています。

旧高知県立中央病院には、高知県外からの先生が多くいらっしゃり、退職されても、ほとんどの先生が高知県に住まっています。私も、当初はそのつもりでした。3人の子供も全くの土佐っ子で、当然のように、高知での生活を満喫してまいりました。あるとき、高知で墓地購入の話があり、父親に相談したところ、頭ごなしに叱られたことがあります。1か月後には、「お前と弟の墓地は用意した。」と電話がありました。こんな激しい父を今まで見たことがありませんでした。その父が亡くなって3年、母は亡くなって8年になります。住む人を失った家は、荒れ放題で、土塀は崩れ、雨漏りで部屋はいたみ、崩壊寸前になっていました。今度は、郷里のいろいろな方から、「墓と家を守るのは長男であるお前の仕事だ。」との叱責や激励を受けました。今まで、非常に古い考えと一笑に付していた私ですが、この1年ほどは、いやおうなしに「祖先」とか「家」の絆について考えさせられました。たしかに、私にも、子供たちにも「祖先」とか「家」についての意識は希薄になっており、家庭内の会話にも上がったことがありませんでした。ぜひ、正月帰省した子供たちと真剣に、ゆっくり話す機会を作りたいと考えています。若者が県外に流失し、高齢者が年々増加の一途をたどっている高知県です。一度は、子供や孫と一緒に「絆」について話してみるのいいのではないのでしょうか。

外は深々と冷えています。大晦日から大寒波が南下しており、山陰・北海道や日本海側、北陸、中国、九州地方は、今までにない大雪が報道されています。2011年元旦の夜明けにあたって、つつい深刻なことを考えてしまいました。まだまだ働けるうちは、高知にお世話になれるように頑張りたいと思っています。今年もよろしくご指導ご鞭撻お願い申し上げます。皆様にもいい年でありますようにご祈念申し上げまして、新年のご挨拶にさせていただきます。

地域密着型特定施設入居者生活介護
(介護付有料老人ホーム)

ひじま

平成23年4月
新設オープン予定です!!

『特定施設ひじま』では、介護サービス計画に基づいて、入浴、排泄、食事等の介護やその他の日常生活および療養上のお世話や機能訓練を実施いたします。職員による介護サービスを受けながら、入居様が安心して生活が送れるように配慮します。



開設場所：〒780-0066 高知市比島町4丁目6番8号

居室数：入居定員 29名

協力医療機関：島津病院

施設概要

1階	○機能訓練室・食堂・居間 ○地域交流スペース ○浴室（ストレッチャー対応） ○多目的トイレ ○事務室
2階	○居室……11室 ○洗濯・汚物室 ○浴室 ○トイレ ○テラス
3階	○居室……10室 ○食堂・居間 ○テラス
4階	○居室……8室 ○食堂・居間 ○テラス ○浴室 ○洗濯室

利用料

特定施設入居者生活介護費(1日につき)		入居者の負担額は1割です(1日につき)	
要介護1	5,710円	要介護1	571円
要介護2	6,410円	要介護2	641円
要介護3	7,110円	要介護3	711円
要介護4	7,800円	要介護4	780円
要介護5	8,510円	要介護5	851円



家賃・食事材料費・その他

家賃	月額 36,000円～45,000円(全て個室)
食事	1日 1,575円 朝食420円、昼食525円、夕食630円(全て税込) 特別食(1日(3食)210円追加)(税込)
共益費(光熱費他諸雑費)	10,000円
おむつ代、電話代、健康診断、レクリエーションに要した費用(材料費)、日常生活用品の購入代金など	入居者実費負担

※介護度によって費用は変わります。

要介護2の場合、1ヶ月(30日として)概ね112,480～121,480円(実費負担除く)となります。

☆入居についてのお問い合わせは、島津病院(823-2285)安田まで。

ノロウイルス感染症について

冬になると、流行する感染症としてインフルエンザとノロウイルス感染症をよく耳にしたいと思います。実際、2006年以降ではほぼ毎年流行しています。今回は、ノロウイルス感染症と感染予防について説明していきます。

【症 状】

- ◆経口感染して、発病までの潜伏期間は数時間～数日（平均24～48時間）です。
- ◆主症状は嘔吐・下痢や腹痛で、症状の始まりは突発的に起こることが多く、突然腹の底からこみ上げてくるような腹痛と吐き気があります。
- ◆症状は他にも、37～38℃くらいの発熱、頭痛、筋肉痛などが伴うことがあります。
- ◆症状は通常、1、2日で治癒し、後遺症が残ることはありません。
- ◆免疫力が低下した老人や乳幼児では、症状が長引くことがあります。
- ◆症状が収まった後も便からのウイルスの排出は1週間程度続きます。
- ◆風邪と同様の症状が現れるのみの場合もあります。



【特 徴】

- ◆約10～100個の少量で感染し、十二指腸で増殖します。
- ◆免疫力がつきにくいので、一度感染しても再び感染・発症することがあります。
- ◆カキなどの二枚貝に蓄積されるので、食品の鮮度が良くても感染することがあります。
- ◆感染者がすべて発症するわけではありません。

【感染経路】

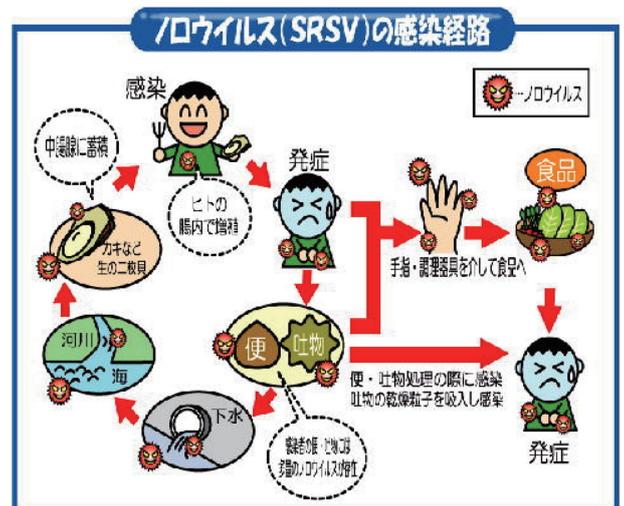
ノロウイルスによる感染症は経口感染が主な原因で、ヒトへの感染経路は下記の通りです。

①飲食物からの感染

- ・ノロウイルスを蓄積したカキ等の食材や汚染された食品を食べての感染。
- ・水道水、井戸水などがウイルスで汚染された水を飲み感染。

②ヒトからヒトへの感染

- ・感染者の便や嘔吐物から手指からの感染。
- ・感染者の便や嘔吐物に排出されたウイルスが付着し、飛散した飛沫からの感染。
- ・感染者が十分に手を洗わず調理した食品を食べ感染。



東京都大田区ホームページより引用

【治 療】

現在、ノロウイルスに有効な抗ウイルス薬はありません。下痢がひどい場合には水分の損失を防ぐために輸液などの治療を用いる場合があります。感染の症状がみられたら、すみやかに医師の診察を受けることが望ましいです。

【感染予防】

感染予防には、飲食物を扱う人が十分に注意を払うことによって効果的な感染予防となります。具体的な感染予防対策として下記のものがあります。

①手洗い

手指についたウイルスを洗い流すことで、感染予防になるので手洗いがとても重要です。

- ◆ハンドソープなどや流水で、30秒以上しっかり手を洗いましょう。
- ◆トイレの前後、食事の前、食品を触る前には手を洗いましょう。
- ◆手のひら、手の甲、指の間、指先や爪の間、手首の順番で洗いましょう。
- ◆洗うと同じぐらい、しっかりとすすぎをしましょう。
- ◆手洗いの習慣づけが重要です。



②消毒

ウイルスを手につけないために、手に触れるものを消毒することによって、感染予防になります。特に、トイレや風呂場のドアノブ・蛇口・手すりなどは汚染しやすい箇所であるため、しっかり消毒しましょう。

- ◆複数の人がふれるものは消毒液で拭くようにしましょう。
- ◆消毒液は、塩素系漂白剤と消毒用エタノールで拭くのが望ましいです。
- ◆消毒対象が布などの耐熱性のあるもの場合は、スチームアイロンの活用も有効です。
- ◆感染者の症状が消失した後も3～7日はウイルスが排出されることに注意が必要です。



③感染者の便・嘔吐物の処理方法の工夫

- ◆乾燥した糞便や嘔吐物から飛散したウイルスを吸い込んだり、または接触することにより感染するため、感染者の糞便や嘔吐物を処理する場合は、手袋・マスクを使用し直接手で触れないよう注意しましょう。
- ◆作業後は手をよく洗うよう心掛けましょう。
- ◆汚染物は飛散しないように袋に密閉してから、処分しましょう。

④調理方法の工夫

調理者が十分に手洗いすることや、調理器具を衛生的に保つことが重要です。また、食材への加熱方法の工夫も重要です。

- ◆食材は、85℃以上1分間以上の加熱処理し、充分加熱するようにしましょう。
- ◆貝類を調理した包丁やまな板、食器などは、調理器具を消毒しましょう。
- ◆消毒は、熱湯消毒か塩素系消毒薬に十分浸しておきましょう。



当院における感染予防対策

栄養部では、毎年この時期の温冷配膳車・下膳者・カートの衛生管理にはノロウイルス対策として特別な処置を行っています。(12月から3月まで)

通常、温冷配膳車・下膳者・カートはアルコール原液をすみずみまで噴霧して殺菌するのですが、アルコールはノロウイルスには効果がないといわれています。そこで次亜塩素酸ナトリウム7.5m lを水2.5 lで希釈した溶液をふきんに浸し、そのふきんにて温冷配膳車・下膳者・カートを拭きます。5分後に清潔なふきんに水道水を浸したもので希釈した次亜塩素酸ナトリウムを完全にふきとるようにします。ただし、この方法では温冷配膳車等を傷める恐れがあるため、上記に書いてあるように、期間限定対策としています。

第二の人生をどう生きるか セカンドライフ支援講座

足を知る

—「断捨離」で心と物の整理を—



平安中期の天台宗に源信という学僧がいましたが、この人は「足ることを知れ」と次のようにいっています。「足ることをしらば貧といえども富となづくべし、財ありとも欲多ければこれを貧となづく。」

また、「養生訓」の著者でよく知られている江戸時代の貝原益軒が著した書「楽訓」にも「足ることを知れば貧賤にしても楽しむ」とあります。人間の欲には際限がありません。豊かさは一度慣れてしまえば、それが当たり前となります。一度手に入れた喜びや感動も日に日に薄れていきます。そうすると次なる豊かさを求めるようになります。

豊かさとは意識の問題で、足を知ることが出来れば、豊かさを持ち続けることが出来るようになります。ところが、人間は他人と比較することで自分を評価する傾向がありますので、財政・経済でも、才能でも、足るということを知ることがきわめて困難といわざるを得ません。

比べるということは必ずしも悪い面ばかりでなく、功罪半ばします。人と比べることにより、挑戦したり、進歩・成長したりすることも可能となります。しかし、他人が持っているものが自分にはないときには、多くの場合ねたみを生むこととなります。

“Going my way”で生きるということは、言うは易くして実際に行うのは難しいことです。特に現代のように競争社会で生きていくには、どうしても他人を意識せざるを得ません。

定年退職を迎えるということは、これまで自分を他人と比べる競争社会と決別する絶好の機会です、これまでの競争で疲れた心身の疲れを癒し、次なる第二の人生を自然体で過ごすことができます。

そのためには、足を知ることが何よりも大切であります。勿論、年金だけでは生活できない場合には、パートで働く必要があるかも知れません。再就職してフルタイムで働くことが悪いとはいえませんが、折角の残りの人生ですので、足を知って充実した人生を送りたいものです。

物があふれる現代に生きる我々にとって、収納術・片付け術の「断捨離」(だんしゃり)という手法が注目を浴びています。提唱者のやましたひでこさんによりますと、「断捨離」はヨガの修行にもとづくもので、「断」は、入ってくる不必要な物を断ち、「捨」は、家にはびこるガラクタを捨て、「離」は、物への執着心から離れる術だそうです。

この様な指針に基づいて暮らせば、必要最小限のものだけで暮らしていけるようになります。今の自分にとって何が大切かを考えるこの術は、物の整理・片付けだけでなく、心の整理にも役立つものと思います。

物を捨てる時、残した物と自分との関係が深まるといわれます。「断捨離」は、ただ単に物の整理術にとどまらず、人間の生き方に繋がる哲学とも捉えることが出来ます。

『幸福脳を育てる9つの力』

— 発刊のお知らせ —

長年、配信して参りましたメールマガジン「セカンドライフ支援講座」をこの度、日東書院から書籍化し、発刊していただくことになりました。

私自身、これまでに本書のような出版を試みたことはなく、はじめての「人生論」、「人間学」に関する渾身の一冊で、人生の締めくくりのつもりで執筆致しました。ご高覧賜れば幸甚に存じます。なお、発刊は平成23年2月15日の予定です。

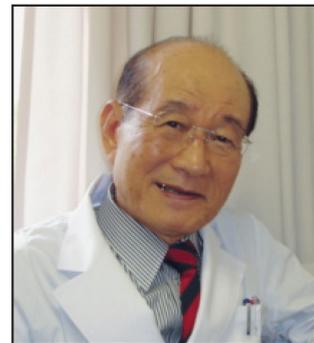
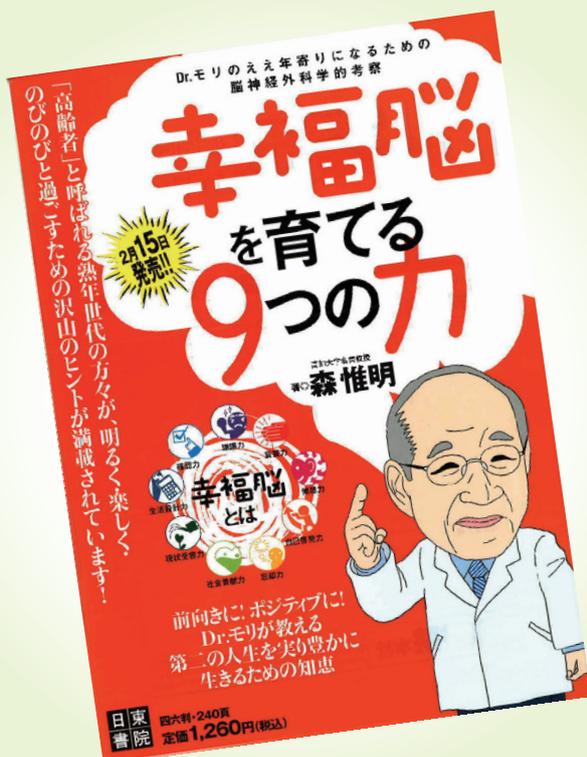
本書では、特に高齢者ならびにその予備軍の方々を対象に、次のような内容につき執筆致しました。

- ただ単に幸せに生きたいと思うだけでは、幸せには生きられません。
- 幸せに生きるためには、「幸福脳」を育てなければいけません。
- 「眠れる9つの力」を呼び覚ますことにより、「幸福脳」を育てることができます。

なお、本書は全国主要書店で購入できますが、インターネットでアマゾンからも購入出来る予定です。

皆さんのご尽力により、ベストセラーとしてアマゾンランキングの上位に表示されることを願っております。

もし、本書の内容に共感頂けるようでしたら、知り合いの方々にも、ご紹介頂ければ嬉しいです。出来れば、読後の感想をお寄せ頂ければ幸いです。



高知大学名誉教授 森 惟明
E-mail: morik@i-kochi.or.jp

グループホーム やすらぎ

☆わんぱーく高知 遠足



【10月】

『わんぱーく高知』の『動物園』まで【遠足】に出掛けました。皆と一緒に色々な動物を見ながら遠足を楽しみました。

☆クリスマス会



【12月】

職員と近隣の方の出し物で盛り上がり『サンタクロース』の登場で贈り物を喜びながらの記念写真を撮り一緒にケーキを頂きました。

☆紙芝居



☆コスモスドライブ



【11月】

高須にある『コスモス畑』まで『ドライブ』に出掛けました。一面のコスモスをバックに記念写真を撮り、楽しい時間を過ごしました。

☆ぴんの会



【偶数月の第1水曜日 PM1:30~】

『日本赤十字奉仕団ぴんの会』の方々による、日本舞踊・歌・お話等を入居者様と一緒に楽しませて頂いています。

【毎月第1月曜日 PM2:00~】

『土佐の国笑いと癒しの事業団』の方々による、紙芝居・歌・お話等と一緒に楽しませて頂いています。笑顔体操でみんな『にっこり』です。

栄養だより

◆寝不足ぎみの人に 一豆腐や脂肪の少ない肉類をとり、心にゆとりを

不規則な食生活が長く続いて、慢性的な寝不足のときは、胃の働きもかなり弱ってしまいます。ですから、消化のよい物を食べて、神経を休め、あまり、胃に負担をかけないようにしましょう。

豆腐や、脂肪の少ない肉類などをとるとよいでしょう。寝不足だとどうしてもストレスがたまっていきます。そんなときには、緑茶、コーヒー、ハーブティー（ミントティー、ローズティー）などを飲んで、心にゆとりをもたせることです。口あたりのよい甘い清涼飲料水はカロリーの摂りすぎや、炭酸ガスによって、食欲はかえって落ちてしまいますから、あまりおすすめできません。

食欲が落ちているときは、少量で栄養価が高く、しかも消化のよい食品を努めて摂るとよいでしょう。（夏場などは冷たく、食べやすいアイスクリームやシャーベットなどがよいのですが、冬場は体を冷やすので注意が必要です。また、一度に多量に食べないように注意してください。）

イライラ（疲労）によって、体の抵抗力が落ちているので、ビタミンやミネラルを補給するようにしましょう。例えば、くるみ、ゴマ、落花生、種実類、ねぎ類などは、ビタミン、ミネラルを多く含んでいるのでおすすめします。酢の物やフルーツの酸っぱい物なども摂ってみて下さい。

●お薦め献立一豆腐の香り焼き一

材料（4人分）

木綿豆腐2丁、青じそ12枚、油適量

調味①【ねぎ少々、白ゴマ大さじ1と1/2、おろししょうが小さじ1、しょうゆ・酒各大さじ2、】

調味料②【しょうゆ大さじ1と1/2、みりん大さじ1】大根おろし適量

作り方

(1) 豆腐は水きりし、1丁を6等分し合わせ調味①に20分つけておきます。

途中、上下を返して平均に味がしみ込むようにします。

(2) (1)の豆腐を、青じそで包み、油を熱したフライパンで焦げないように火加減に注意して焼きます。

(3) 全部焼けたら、合わせたおいた②の調味料をフライパンに入れて、からませて仕上げます。

【メモ】

消化がよくて植物たんぱくのすぐれた豆腐に、青じその香りをつけて焼いた物です。しょうゆの焦げる風味から、食欲そそることは間違いなく、日本人好みのメニューです。大根おろしとっしょにいただきます。大根おろしは消化を助けます。

花便り

烏野豌豆(からすのえんどう)

- ・豆(まめ)科。
- ・開花時期は、2/10頃～5/10頃。
- ・春、いかにも豆科っぽいピンク色の花が咲く。
- ・これより小さいものに、「雀野豌豆」(すずめのえんどう)がある。大きめのものに「烏」と名づけることが多い。また、実は熟すと黒くなることから黒→カラス、との連想で「烏」の名がついた、との説もある。
- ・春、若芽を天ぷらにするとおいしいらしい。



◆ ホームページリニューアル ◆

病院のホームページが、10月28日（大安）にリニューアルしました。可能な限り専門用語を使用しないように、分かりやすいホームページを心掛けながら作成を行ってきました。

内容としては、各医師の紹介と挨拶、各部署紹介等の内容を大幅に追加しています。新たに、入院案内や広報誌やインタビュー雑誌の掲載のページを新たに作成しました。また、入院されている患者様に対しての「お見舞いメール」を開始しました。今後も、内容の更新をしていきますので、ご覧になって、是非ブックマークをお願いします！

The screenshot shows the homepage of Shimazu Hospital with several callouts pointing to specific sections:

- 診療担当医師紹介のページです。各医師のあいさつ文を掲載** (This is the page for introducing the attending physicians. We have posted greeting messages from each doctor.) - Points to the 'Information' section.
- やすらぎなどの併設施設のページです。** (This is the page for co-facilities like 'Yasuragi'). - Points to the '併設施設のご案内' (Co-facilities) section.
- 広報誌を掲載しています** (We are posting the newsletter.) - Points to the '広報誌' (Newsletter) link in the footer.
- 幡多病院・島津クリニックなどの関連施設のページです** (This is the page for related facilities like Hattori Hospital and Shimazu Clinic.) - Points to the '関連施設のご案内' (Related facilities) section.

※ リニューアルに伴い、URL が下記に変更になりました。尚、旧ホームページからも、現在のホームページに移動いたします。

島津病院 新ホームページURL <http://www.shimazuhp.jp/>

外来診察表

(平成23年1月17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	公家	武田	公家	島津	公家
整形外科	兼松	島津 (11:00まで)	兼松	兼松	島津・兼松	兼松
脳外科	森			森		
泌尿器科						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)	三宅・伊東	伊東	三宅	
外科	武田	公家	北川(高知大学)	沖(高知大学)	武田	
整形外科	兼松	兼松	兼松		兼松	
脳外科						
泌尿器科						
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。

医療理念

「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、病む人への思いやりをもって医療に従事する。
- 一、当病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。
- 一、病病、病診連携を大切に、地域住民の立場に立った医療に貢献する。



診療時間		診療科目		
月～金	9:00～18:00	・外科	・内科	・人工透析内科
土	9:00～12:00	・リウマチ科	・泌尿器科	・整形外科
日・祝祭日	休診	・糖尿病内科	・腎臓内科	・循環器内科
		・消化器外科・内科	・肛門外科	・リハビリテーション科
		・脳神経外科	・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	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	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	四万十市駅前町59番地	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

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

