

桜竹梅

平成20年 10月号



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/>



ご挨拶

理事長 島津 栄一



黒潮町の小規模多機能型居宅介護施設

9月15日中秋の爽やかな風の中、島津クリニック比島の4階高齢者住宅の東にある中庭で多数の職員も出席して『大宮神社』の鎮座祭を齋行しました。

『大宮神社』は土佐神社の大神即ち味鋤高彦根神（あじすきたかひこねのかみ）と一言主神（ひとことぬしのかみ）をお迎えしたものです。

味鋤高彦根神（あじすきたかひこねのかみ）は大国主神の御子であらせられ、国土の開拓、農工商あらゆる産業の繁栄の神様であると伝えられ、一言主神は、和合協調の神として一言で物事が解決されるという特殊な信仰のある神様です。従って家内安全、農産繁栄、交通安全、病気平癒、開運招福の神様と称えられています。

世の中の平穏を祈念し、患者様の病気平癒を祈願し、利用者や職員の家内安全、交通安全、開運招福を願い、ひいては仁栄会グループおよび関連病院の繁栄を祈って建立いたしました。

患者様や利用者にもこの『大宮神社』が土佐神社より大神を迎えたものであることを教えて、共に敬い、参拝するようにして頂きたいと思えます。

かねてより幡多郡黒潮町に建築していた小規模多機能型居宅介護施設が完成し、10月13日四万十市の澤田五十六市長、下村正直黒潮町長ほか100名位の出席者を迎え落成祝賀会を行いました。

竣工落成の神事後、敷地内で餅投げを行いました。多数の近隣の方達が集まって賑やかな楽しい一時でした。

11月1日より幡多病院が小規模多機能型居宅介護事業を始めます。

600坪の敷地に、建坪は150坪。2階建てで、1階は小規模多機能型居宅介護、2階は高齢者賃貸住宅になっています。

幡多病院の職員一同は小規模多機能型居宅介護「おおがた」が黒潮町の高齢者の遊び、生き甲斐、介護、ひいては生活の核になればいいと思っています。



透析だより

－当院では末期腎不全の治療として 腹膜透析にも取り組んでいます－

何らかの原因で徐々に腎臓の働きが悪くなり、正常な腎機能に回復しない状態のことを「慢性腎不全」といいます。慢性腎不全を放置していると、体内の老廃物が排出できないために尿毒症といわれる状態になり、生命を維持することが困難となります。さらに腎機能が正常の15%以下となり、生命を維持するために透析や腎移植が必要か必要に差し迫った状態を「末期腎不全」と言います。

末期腎不全の治療手段としては、腎臓移植と透析療法があります。生活習慣病や高齢社会の影響もあり、透析患者は年々増加しており、日本では2006年末現在で約26万人を超える方々が透析治療を受けています。

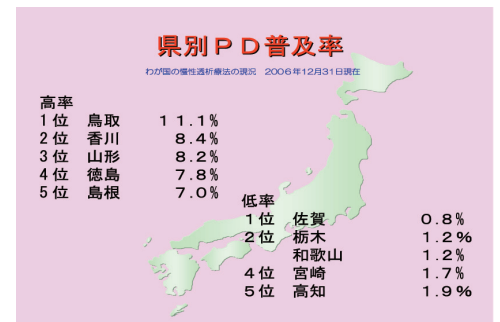
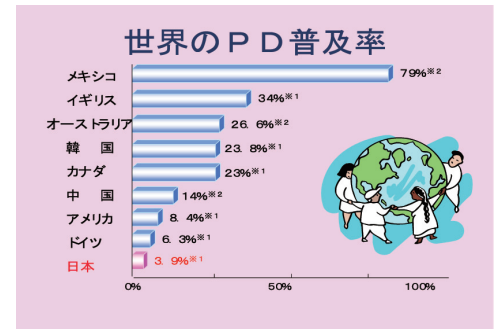
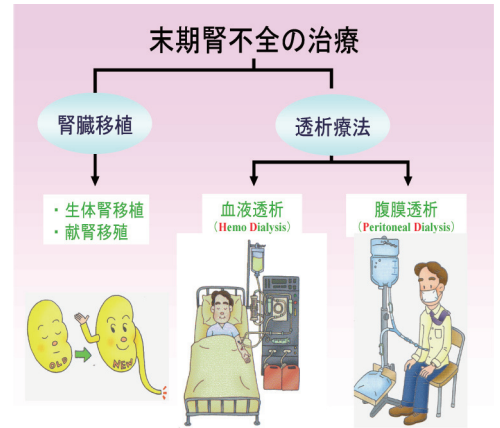
透析療法には「血液透析 (HD)」と在宅でできる「腹膜透析 (PD)」という方法がありますが、日本では腹膜透析を選択する人は全透析患者の約3.4%と諸外国に比べ非常に少なく、腹膜透析に携わったことのある医療スタッフも少ないのが現状です。

腹膜透析は、お腹の中に透析液を入れ一定時間貯留している間に腹膜を介して水や老廃物を取り除く方法で透析前の生活スタイルを大きく変えることなく在宅でできる治療法であり、心臓や血管に与える影響が少ない、透析導入時に残っている腎臓の機能をより長く保てるという長所もありますが、腹膜炎などの合併症を起こす可能性もあり、長期的には腹膜の劣化という問題も避けられず、個人差もありますが安全な継続は5－8年と言われています。(その後はPD+HD併用もしくはHDへ移行が必要)

当院では、本年4月より腹膜透析の治療、ケアのレベルアップを目的に医師を中心に「腹膜透析治療チーム」を立ち上げ研修しています。透析療法は腎機能を回復させる治療法ではなく、腎移植を受ける場合を除いて生涯継続する必要があります。血液透析だけでなく、腹膜透析の仕組みや、それぞれの長所・短所を良く理解していただいた上で、自分にあった治療法の選択をしていただけたらと思います。

腎不全の治療、腹膜透析の治療に関するご質問は、当院内科までご相談ください。

内科 大崎 多加



「私たちが腹膜透析チームです」



「キナシ大林病院での研修」

糖尿病教育入院

糖尿病は、症状が無いまま進行し、命も奪いかねない恐ろしい病気ですが、食べ過ぎや運動不足など悪しき生活習慣を改善し、食事療法、運動療法、適切な薬物療法を行うことによって、血糖コントロールを良好に保てば、糖尿病を未然に防ぐことができ、またすでに起こってしまった合併症の進行も改善もしくは遅らすことが可能です。当院では短期間（1～2週間）の糖尿病教育入院を実施し、糖尿病の合併症評価治療、食事指導、運動指導、日常生活指導を行っています。

詳しくは[糖尿病専門外来まで](#)お問い合わせください。

糖尿病専門外来担当医

大崎 史淳

大崎 多加

岩崎 泰正（医大第2内科講師）

◎糖尿病教室◎

一緒に食生活について考えてみませんか？

日 時：平成20年11月3日（月）12:00～13:30

場 所：サニーマートAXIS 南国店内
1Fセントラルコート

講 演：「こんなに増えている！生活習慣病、糖尿病」

島津病院糖尿病専門外来：大崎 史淳
大崎 多加

「いつものお惣菜をつかっておいしく健康に」

栄養士：池田砂都喜

*参加費、申し込みは不要です。

講演後、ご希望の方は、血糖測定、血圧測定、栄養指導を行います。

お問い合わせは：088-823-2285 島津病院糖尿病専門外来 大崎まで



やすらぎ便り

8月6日(水曜日)やすらぎ1F食堂にて、「日本赤十字奉仕団ぴんの会」の方々の来訪により、歌・お話し・フラダンス・日本舞踊等を見せて頂きました。

グループホームの入居者様、マンションの方々と一緒に、手拍子や「われは海の子」「シャボン玉」「ちゃっきり節」等の歌を唄われ、楽しい時間を過ごす事が出来ました。

よさこい祭り

島津病院、ならびに関係者の皆様方、「近畿大学高知県人会・踊り子隊」です。

よさこい祭りにおきましては、毎年本当に多大なご協力やご声援をいただき感謝の気持ちでいっぱいです。おかげ様で今年も「よさこい鳴子踊り」を大成功させることができましたので、この場をお借りしまして、まずその報告とお礼を申し上げさせていただきます。

さて、この度は光栄なことに島津病院の広報誌に載せていただくという事で、少し私たちのチームの自己紹介をさせていただきます。

私達「近畿大学高知県人会」は、よさこい祭りの全参加チームの中でも意外と!?古参チームで、来年はその参加も節目の30回目をむかえようとしています。途中様々な事情などで参加を見送った年もあったりしていますので、よさこい祭りの歴史からいっても30年以上前から参加させていただいている事になります。

私達のチームは「明るく、楽しく、元気良く」という、スローガンの下、総勢約50名で結成されています。参加者は、子供さんからご年配の方のもとより、高知県以外の方、飛び入り参加の方までいろんな方がいます。

はっきり言って、近畿大学関連者は代表幹事の数名ほどしかいません(笑)。

チームの特色としましては、踊りが簡単でとにかく自由なところですが、例えば踊り子の衣装ですが、一応毎年踊り子用にハッピーを用意させて頂いているのですが、常連の参加者によっては近畿大学チームで何年も昔に着たハッピーを懐かしくてずっと着て下さっている方や近大とは全く関係ない好きな野球チームの応援用のハッピーの方、更には奇抜な仮装隊を結成してくる方など、数え上げればキリがありません。

ですから、ひとつのチームなのにたくさんのカラフルな模様があります。私達のチームを「紫陽花チーム」と呼ばれる方もいるくらいです。



一見バランスが悪いようにも思えますが、それも一つの「チーム色」であり個性があって見応えは十分です。

しかもみんなそれぞれにこだわりやチームへの愛着、そして何よりも団結心が強く、祭りの当日は踊り子さんは言うまでもなく周囲の人たちも愉快的気分になり、初参加の方も「来年も参加したいね」という気分になっていて、結果的にみんな満足感や達成感を味わうことができます。

社会人になって友人関係も限られ、新鮮な刺激が少なくなりつつありますが、年に一度のこうした活動の中で「もう一度また明日から頑張ろう」とか「まだまだいける」といったものを感じることができれば、自分への自信にもなりますし、また新しい自分自身を発見することができるかもしれません。

是非一度このような気分を味わってみてはいかがでしょうか？

疲れにくい体を作るには —その都度、回復を—

疲労には運動や思考の持続によって生じる「生理的疲労」と、病気（精神疾患や慢性疲労症候群など）にともなって生じる「病的疲労」とがあります。本来、「生理的疲労」は身体が健康を維持するために現れる防御反応と考えられおり、オーバーワークにならないためのSOSサインですから、疲労を感じたら、すぐに適度な休養をとることが大切です。

最近、「過労死」という言葉が一般的になりましたが、生理的な疲れでも、その都度、回復させれば問題ないのですが、疲労が蓄積し、慢性化しますと、心身に障害を来し、ひどいときには、死に至ることもあります。

通常、「客観的疲労度」と「自覚的疲労感」は乖離することが多いことから、疲労は精神的な要因に大きく影響され、個人差も大きいといえます。例えば、気分が高揚しているような場合には、通常では疲労を感じるような仕事量でも、疲労を感じないことがあります。このために疲労の基準が作りにくいとされています。

人の活動にはエネルギーが必要ですが、その元になるのは、日常の食事で摂取する炭水化物が分解して出来るブドウ糖、脂肪から出来る脂肪酸、タンパク質から出来るアミノ酸で、これらの栄養素が腸から吸収され、細胞で代謝され、ATPという物質がADPに変化することによりエネルギーが発生します。従って、ATPの産生量が低下しますと、乳酸などの疲労物質の作用も加わって疲労を感じるようになります。

筋肉を使う運動による「末梢性疲労」には、エネルギー源としてブドウ糖と脂肪酸の両方を使うことが出来、脂肪酸は体脂肪として貯蓄され、有酸素運動などのときに遊離してエネルギー源となります。しかし、脳は筋肉と違って、エネルギー源としてブドウ糖しか使えませんので、頭を使い続けることで起こる「中枢性疲労」では、血中の糖の濃度が低下しますとATPの産生も低下し頭の働きが鈍くなります。

疲労の原因としては、エネルギー源（食事）の不足、疲労物質の蓄積、電解質異常や脱水、脳の調整力の失調、セロトニンなどによる中枢性疲労などが挙げられています。

通常、疲れは、一晩熟睡すれば回復します。疲れにくい体を作るには、ATPの産生を促進し、疲労物質を分解するビタミンB1と十分な酸素を摂取することが大切です。

そのためには、エネルギー源となる食物を適切に摂取すると同時に、全身の血液の循環を良くし、酸素の供給を豊かにするウォーキングなどの運動が有効です。また、マッサージや入浴も血行を良くし、疲労回復に効果があります。

疲労対策には、次のようなエネルギー源となる栄養素をバランスよく摂ることが基本です。

●タンパク質：疲労した筋肉は顕微鏡的に見ますと損傷した状態であり、それを修復するには「アミノ酸」が必要です。タンパク質は消化液の中の分解酵素によってアミノ酸に分解され、筋肉を修復する材料として使われます。

●ビタミン類：体の代謝をスムーズにする「潤滑油」の働きがあり、疲労予防には欠かせない栄養素で、とくにビタミンB1、C、Eには抗疲労作用があるので、積極的に摂るとよいとされています。

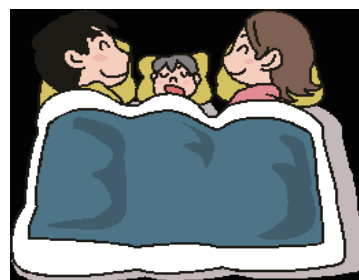
●糖質（炭水化物）：労働やスポーツのための効率のよいエネルギー源になります。マラソン選手やゴルフの選手が、試合の最中にバナナを食べることが知られているが、これはバナナに含まれる糖質がエネルギー源として即効性があるためで、糖質を補給することで血糖値を正常な値に維持することができ、疲れにくくなります。

運動の後に「アクティブ・レスト」といって軽度の運動をして筋肉を動かしますが、これは筋肉のポンプ作用などによって、筋肉にたまった乳酸をクリアにするために行う運動で、乳酸を排除して疲れをとるのにもっとも効果的といわれています。簡単にできて、疲労回復に高い効果を得られるのがストレッチングです。体を動かす前の準備運動に、また体を動かした後の整理運動に効果的だといわれています。

疲れをとる上手な休養法として、疲れの原因となる環境から気分を切り替えることが大切です。「疲れたな」と思ったら、まずどんな環境で疲れたかを分析し、仕事場のストレスで疲れた場合などでは、適量のお酒を飲んだり、趣味の時間を持ったりするなど、自分に合ったリラクセス法を行うことが薦められます。

また、スポーツなどで肉体的に疲れた場合には、横になったり、入浴したりすることなどで体を休めます。試合で疲れた場合には精神的な緊張も加わるため、心身ともに休養をとる必要があります。気分の切り替えを上手にすることが、疲労回復をはじめ、自分の能力を十分に発揮できるポイントといえます。

日ごろから継続的に有酸素運動をしていると、乳酸が蓄積するまでの時間が長くなり、疲労への強度が高まり疲れにくくなるといわれています。また、運動をすることで心臓もゆっくり大きく拍動するようになり、1度に大量の血液を体内に送ることで代謝効率がよくなり、疲れにくくなることが知られています。



からだ
ライブラリー

賢い患者術、解説

高知大名誉教授が監修

高知大名誉教授で
医師の森惟明さんが
監修、インターネット
雑誌「ワイズアップ」
編集部が編集した
電子出版書「これからの医療に備える、かしこい患者術1『健康マネジメント 16の知恵』」が刊行された。



森 惟明
高知大名誉教授

本格的な高齢社会を迎え、後期高齢者医療制度など医療制度が大きく変革する中、これからの医療に対応できる「かしこい患者術」を解説する電子出版書の第一弾。

同書では、知識や情報の獲得だけではなく、「健康をマネジメントする＝健康戦略」という考え方に主眼を置き、自分や家族が心身ともに健康であるための考え方や実践方法を解説。いざというときに備え、地域の医療機関や相談機関を把握しておくなど、日ごろの準備の大切さも説いている。

このほか、付録の「健康マネジメントシート」では、記入していくことで、自分に適した健康マネジメント戦略が立てられるようになっている。

税込み1,680円。購入する際はワイズアップeブックストア（<http://maglog.jp/wis-e-up/>）からダウンロードする。（小川一路）

森 惟明先生の「セカンドライフ」はホームページでもご覧になれます

<http://www.i-kochi.or.jp/prv/morik/>

● 「まぐまぐ!マーケット」販売ページ

<http://www.mag2market.com/read/customer/FileOrder.do?contentId=245>

● バクター「PC SHOP」販売ページ

http://shop.vector.co.jp/service/servlet/Catalogue.Detail.Top?ITEM_NO=SR149801

● バクター「Maglog」購入・無料サンプルダウンロードページ

http://maglog.jp/wise-up/index.php?module=Dlshop&mode=10&goods_id=3949

● Wise up 内容紹介・購入方法解説ページ

<http://wise-up.co.jp/modules/smartsection/item.php?itemid=293>

● Wise up 無料サンプルダウンロードページ

<http://wise-up.co.jp/modules/mydownloads/>

花便り

マツバボタン (松葉牡丹)

通所リハビリテーション入口の隅に咲いた花です。

日照りにも負けずに咲き誇ります。

「ヒデリソウ (日照り草)」とも言われていました。花が咲き始めるころに枝を切り取り挿し木をすると、すぐに根が出て、庭一杯に広げることができま

す。種は小さな銀黒色で、落ちた種で次の年も楽しめます。

花言葉

心の扉・可愛らしさ・可憐



透析便り

今回は透析を始めると必ず必要となるシャントについてお話します。

まず、健康な人の腎臓は一日24時間休まず働いて毒素や、体に不必要な水分を除去しています。

しかし、慢性腎不全の患者さんの腎臓はその機能が低下していて不十分なため透析を受ける必要があります。通常、血液透析は1回3～4時間で週3回という短い時間で毒素や水分を除去しなければならないので、血液透析をする際には1分間に200ml前後とかなりの量の血液を透析器ダイアライザーに通すことが必要となります。しかし、採血するときのように静脈から血液を採取しようとしても静脈は血流が少ないため、透析に十分な血液量を確保することができません。

また、血流量があるからといって穿刺が困難で、止血に時間のかかる動脈を透析のたびに刺すわけにもいきません。そこで、穿刺がしやすく、血流が豊富な血管を手術で作ります。これをシャントといいます。

栄養だより ～ 旬のものを食べよう ～

近頃は「旬」がわからなくなって、という言葉をよく耳にします。八百屋さんの店先にならぶ野菜は一年中同じようなものを見かけますし、昔のように野菜が少なくなる端境期というものがなくなって、いつでも手に入れられるようになった代わりに、出回る野菜によって季節感を知る楽しみが失われてしまったともいえます。

戦後日本の野菜の生産は、温室栽培や水耕栽培、促成栽培、ハウス栽培などの普及や品種改良が進んで、ほとんど一年中同じような野菜が出回っています。そして最近ではまた中国野菜や新種の西洋野菜なども店頭をにぎわすようになりました。

しかし、同じような野菜でも、季節が違ふと品種や栽培方法が異なるのですから、当然味も香り違ってきます。

旬のものを大切にということが、私たちの食生活の中の自然食品を守り育てるということにも通じると思います。

もともと私たちの体も季節の変化に微妙に影響されています。健康を維持するためにも私たちは、毎日の生活の中で旬の野菜がもつ香り、味覚、栄養価、経済性を充分に利用したいものです。

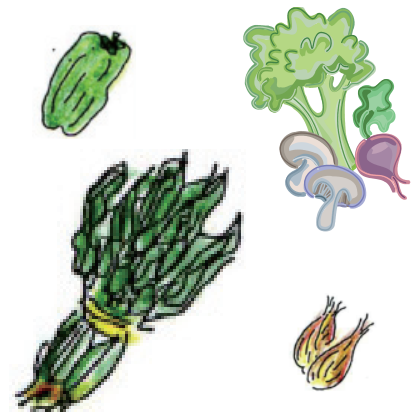
☆ここで代表的な旬の食材を挙げてみます。

「春」 三つ葉、ふき、わけぎ、わらび、たけのこ、そらまめ、あさつき、からし菜、さやえんどう、じゃがいも、かぶ、えのきたけ、エシヤロット、うど

「夏」 ピーマン、枝豆、いんげん、ずいき、白ウリ、みょうが、トマト、玉ねぎ、きゅうり、かぼちゃ、しそ、しょうが、冬がん、にんじん、ねぎ、もやし、とうもろこし、アスパラガス、オクラ、グリーンピース、しいたけ、らっきょう、なす、レタス

「秋」 かぶ、さといも、さつまいも、キャベツ、れんこん、くわい、やまいも、サラダ菜、パセリ、しめじ、ながねぎ、にんじん、ラディッシュ、まつたけ

「冬」 ほうれんそう、カリフラワー、こまつな、白菜、せり、ゆりね、芽キャベツ、さといも、やつがしら、大根、きょうな、クレソン、チコリ、ブロッコリー、セロリ、ごぼう



外来診察表

午前 (9:00~12:00)

	月	火	水	木	金	土
内 科	三宅・大崎(多)	大崎(多)・大崎(史)	三宅・大崎(史)	岩崎 (医大)	三宅・大崎(多)	大崎 (史)
外 科	島津	野口	武田	公家	島津	公家
整形外科	兼松		兼松	兼松	兼松	兼松
脳 外 科	森			森		
泌尿器科	野口	野口	野口		野口	医大
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)

	月	火	水	木	金	土
内 科	三宅	大崎 (史)	三宅	岩崎 (医大)	三宅	
外 科	岡林 (医大)	野口	武田	西家	公家	
整形外科	兼松	兼松	兼松	兼松	島津	
脳 外 科	森					
泌尿器科	野口	野口			野口	
循環器科		小田 (心エコー外来) <small>第1・第3のみ</small>	小田 (予約制)			
放射線科					久保田 (医大) <small>(所見のみ)</small>	
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、病診連携を大切にし、地域住民の立場に立った医療に貢献する。