

広報 桜竹梅

～秋号～



[発行所] 医療法人 仁栄会
[発行者] 島津 栄一
〒780-0066
高知市比島町4丁目6番 22 号
TEL 088-823-2285
FAX 088-824-2363



ホームページ

ご自由にお持ち帰りください。

ご挨拶

会長
島津 栄一



残暑の厳しい盆の時期に高知県は線状降水帯の大雨に見舞われ、酷暑の時期の無かったこの夏でしたが、庭の楓の先端の葉はもう紅葉し始めています。

デルタ型変異の新型コロナウイルス感染拡大が全国に普及し、高知県でも8月25日感染者が111名となり、高知市はまん延防止等重点措置を適用すると発表しました。県外への往来が全ての感染の元になっているので、日本でもロックダウンのような強い処置をとらないと、感染者の治療に従事している医師や看護師が疲労により医療自体が疲弊してしまうのではないかと心配しています。

当院でも院内の職員が3名感染しました。対応に甘さがあるのでは無いかと心配していた介護施設の職員ではなく、知識もあり感染対策も十分に把握し、実施している医療従事者の感染でした。

それほどにこのインド型（デルタ型）変異新型コロナウイルスは感染力が強いと驚くとともに、職員にはクラスターを作らないように、尚いっそうの感染防止に努めて欲しいと思います。

話は変わりますが、温室の中では小さなマン



写真1：マンゴー



写真2：アボカド



写真3：パイナップル

ゴー（写真1）が実り、パイナップル（写真3）、アボカド（写真2）などがすくすくと育っています。3本のバナナ（写真4）の苗も順調に育ち根元に何本か小さな新芽（写真5）ができており、1本はす



写真4：バナナ

で植え替え、大きくなっています。先日また数本の新芽ができていたので植え替えました。

その際、腐葉土を根元に撒こうと30～40Kgの袋を持



写真5：バナナの新芽

ち上げた時に、ブチッと音がして右肩に激痛が走りました。2日ほどで痛みが消えたのでゴルフの練習に行きましたところ、アイアンはよ

かったのですが、ドライバーを振ると関節内をえぐるような痛みを感じました。心配になってMRI

検査をすると腱板が断裂。腱板断裂は腱の老化が原因で、重いものを持つ人に起こる事が多いとされています。

3カ月位は安静とリハビリが必要。

2年前に腰椎の手術を受け、ゴルフもやっとできるようになり、6月には、エイジシュートも達成し、これからますます腕を磨くつもりだったのですが、「好事魔多し」。

よる年波も考えてゴルフをゆっくり楽しもうと思うこの頃です。



有料老人ホームひじま 高橋 恵

食中毒は湿度が高い夏に多く発生するイメージがあるかもしれませんが、秋も多いことをご存知でしょうか。厚生労働省の『令和2年 病因物質別月別食中毒発生状況』によると、**食中毒は夏以外の季節にも発生**していることが分かります。

例えば、春や秋はキノコやフグなど自然毒による食中毒、夏は細菌性の食中毒、冬はノロウイルスを原因とする食中毒が多い傾向にあります。

行楽シーズンの秋はお弁当を食べたり、あるいはキャンプやバーベキューなど野外で料理を作って食べる方が増えます。実はそこに食中毒の原因が潜んでいるケースも……。今回は、食中毒を引き起こす原因菌の発生を防ぐポイントについてご紹介します。



秋は食べ物がおいしい季節。食中毒を防ぐ3つのポイントを守り、安全な調理法で食欲の秋を楽しんでくださいね！

① 菌をつけない (調理器具や手を洗う)

調理に使用したまな板や包丁などはその都度きれいに洗い、熱湯消毒するなどして二次感染を防ぎましょう。手にはたくさんの雑菌がついているため、調理や食事をする前、生肉や魚を扱った後、残った食品を扱う際には、ていねいに洗う習慣をつけましょう。

② 菌を増やさない (冷蔵庫で保存)

多くの細菌は高温多湿な場所を好み、10℃以上の環境で急激に成長を始めます。逆に10℃以下の環境では増殖が遅くなり、マイナス15℃以下になると菌の増殖はストップします。

食品についての細菌が増えないようにするためには、できるだけ早く冷蔵庫に入れ、低温で保存してください。

③ 菌を撃退 (しっかり加熱する)

多くの細菌は加熱することで死滅させることができます。食中毒を防ぐためには、肉や魚はもちろん、野菜もなるべく加熱して食べるようにしましょう。ただし、肉や魚に多く存在するウェルシュ菌は酸素がない環境を好んで増殖し(嫌気性)、「芽胞」というものを形成してしまうと加熱しても死滅しません。そのため、カレーを大量に作る時などはよくかき混ぜて鍋底に空気を送り込み、嫌気性のウェルシュ菌が芽胞をつくらないようにすることが大切です。





グループホーム やすらぎ

こどもの日

5月5日と言えばこどもの日！！ということで皆さんに童心に戻って頂き、『鯉のぼり』『背くらべ』等を職員のギター演奏で歌っていただきました。その後、ホットケーキプレートを使用し利用者様と一緒にホットケーキを焼きました。ホットケーキの上にチョコペンで鯉のぼりを描き、その周りにフルーツをトッピングして食べました。おかわりをされる方もおられ大好評でした。



お楽しみ会

6月は外出してあじさい観賞したいところですがコロナ感染の影響で断念しました。その代わりに室内でお楽しみ会を開催しました。初めに皆で『雨』『雨降りお月さん』など雨に関する童謡や『瀬戸の花嫁』などを歌いました。続いて職員による紙芝居を2話見ていただき、最後にペットボトルボーリングゲームをして楽しみました。おやつは前日から仕込んだあじさいゼリーでした。青やピンクのデザートを頬張り、梅雨のひと時、皆で楽しい時間を過ごすことができました。



七夕

願い事を書いて頂いて飾り付けをした笹竹と共にフロアにて七夕会を催しました。初めに口腔体操を行いました。『七夕』『海』『夏の思い出』等ギターの演奏に合わせて楽しそうに歌われたり、堂々と美声を披露されたり。特に『南国土佐を後にして』は皆で大盛り上がりでした。続いて星風船ゲームを行い優勝者には各組の織姫と彦星になっていただき記念撮影を行いました。笑顔いっぱいの楽しいひとときでした。



書

森 惟明 編著

籍

『サクセスフルエイジングへと

紹

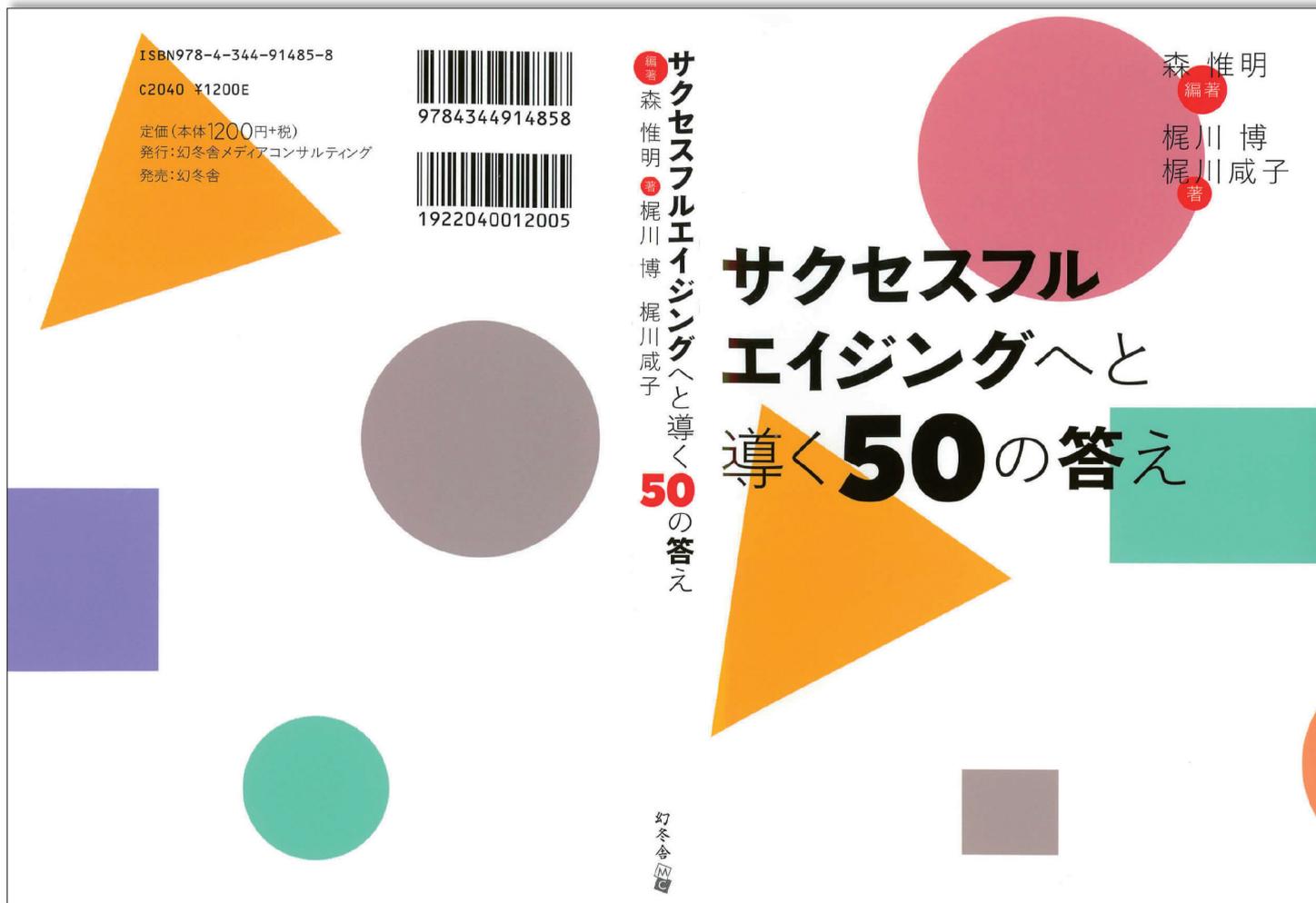
導く50の答え』

介

発行：幻冬舎メディアコンサルティング



Facebook
https://www.facebook.com/morikoreaki?ref=tn_tnmn



■「サクセスフルエイジングへと導く50の答え」表紙+背+裏表紙



■「サクセスフルエイジングへと導く50の答え」帯(オビ)

サクセスフル エイジングへと 導く50の答え

Q 生活習慣病という言葉をよく耳にしますが、どんな病気でしょうか？

A 生活習慣病は、高血圧、糖尿病、脂質異常症など、日常の生活習慣に起因する病気の総称です。

生活習慣病は、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」(厚生労働省)のことを指しており、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満・メタボ(内臓脂肪型肥満、メタボリックシンドローム、代謝症候群)、動脈硬化(進行すると心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしやすくなる)など、日常生活習慣に起因する病気の総称です。その主な発症要因には、遺伝、外部環境(病原体、有害物質など)に加え、生活習慣(食生活、運動、喫煙、飲酒など)が大きな部分を占めます。

まずは、健康増進、発病予防が大切です。適度な身体活動・運動、栄養バランスのとれた食生活、適正体重の維持、飲酒の制限・禁煙が健康寿命を延ばすことにつながります。そのうえで、早期発見・治療を考えていきましょう。

ここでは、高血圧、糖尿病、脂質異常症についての、基礎知識を挙げておきます。

①高血圧

以下の二つのうちどちらか、または両方が当てはまる場合を言います。診察室血圧140/90mmHg、または家庭血圧135/85mmHg以上を高血圧と判定します。通常は家庭血圧を優先します。

- (a) 収縮期(最高)血圧が140mmHg以上
- (b) 拡張期(最低)血圧が90mmHg以上

②糖尿病

以下の四つのうちどれかが当てはまるのなら、糖尿病型で、(c)(d)(e)のうちどれかと(f)が当てはまれば糖尿病と診断されます。

- (c) 空腹時(12時間以上絶食で測定)血糖値が126mg/dL以上(基準値は70~109mg/dL)
- (d) 糖負荷試験で2時間後の血糖値(75gOGTT2時間値)が200mg/dL以上
- (e) 随時に測定した血糖値が200mg/dL以上
- (f) ヘモグロビン・エー・ワン・シー(HbA1c)が6.5%以上

③脂質異常症

以下の三つのうちどれか、または複数当てはまる場合を言います。

- (g) 高LDL(悪玉)コレステロール血症(140mg/dL以上。基準値は140mg/dL未満)
- (h) 低HDL(善玉)コレステロール血症(40mg/dL未満。基準値は40mg/dL以上)
- (i) 高中性脂肪(トリグリセライド)血症(150mg/dL以上。基準値は150mg/dL未満)

「命令病」という名の、もう一つの生活習慣病

「なぜ男性は女性のように長生きできないのか」。

この十数年間、老人施設で晩年と言うべき高齢者に接するようになって、だんだんと答えがみえてきました。

男性高齢者に一様にみられること、それは「命令病」です。長年蓄積された生活習慣による、生活習慣病の一つなのでしょう。職業や社会的立場がどうであれ、男子と生まれ育って生活していく過程で、次第に身につけてしまう命令病、これこそが、男性の寿命を縮めていると思われる。

現時点で高齢男性の多くは、子どものときから男子として甘やかされて、日常生活動作には深く関わらないようにしつけられているために、親、特に母親に次第に命令するようになり、身の回りのことができない傾向にあります。成人するとそれらの男性の多くは年下女性を娶り、そのために命令癖がますます助長されます。そのうえ、年をとるにつれて社会でもいわゆる目下の者ができて、命令すればなんでもやってくれるようになるので、命令癖が完成されてしまいます。

かくして、自分のことは何もできない命令病の男性高齢者のでき上がり。施設でも、あたかも部下に命令のごとく、スタッフに「……してくれたまえ」的発言が多いのです。こういう人はたいてい、いわゆるメタボ病も患っていますが、そのもとはこの命令病による無動が原因と思われる。

そして、随伴する性癖は、やたらにプライドが高い、人付き合いが悪く、周りに溶け込めない、すぐ怒るなどです。もちろん、例外はあります。年上の(あるいは逆にずーと年下の)非世話女房を娶ってしまったか、あるいは、もともとこまめで、なんでも自分でやってしまう性分か、といった方など……。

その昔、家庭内の所作に関して「男は三年に三口」などと言われ、その無口を美德とした時代の男性が今、晩年を迎えています。「腹ふくるる」思いで溜めたうっぷんは忘れてどこかに消えたとしても、無口、無愛想の習慣が、これまた晩年を楽しめない原因になっています。

たとえ認知症がひどくて、まともなコミュニケーションがとれなくても、高齢女性は数人集まっていつも楽しくおしゃべりしています。話が通じなくても、笑うときは笑えるのが女性の美德でしょう。

ここに述べたことは、科学的根拠のあることではありません。しかし、たくさんおしゃべりをして、たくさん笑っている方のほうが、やはり幸せそう、健康そうに筆者(梶川咸子)にはみえます。かくゆう自分も、そうありたいと思うのです。

外来診察表

(令和3年9月30日現在)

午前 (9:00~12:00)						
診療科	月	火	水	木	金	土
内科	三宅 大崎(多)	大崎(史) 大崎(多)	三宅 大崎(史)	三宅	大崎(史) 大崎(多)	三宅 大崎(史)
消化器内科				【第1・第3・第5】 岩崎 信二	常風 (高知大学)	
外科	島津	酉家(佐)	武田	佐藤	佐藤 島津10:30~	武田
整形外科	島津(裕)	島津(裕)	兼松	兼松	兼松	兼松
皮膚科		永野	永野	永野		
泌尿器科 血尿外来					田村 (高知大学)	井上 (高知大学)
循環器内科					古島 (高知大学)	

午後 (14:00~18:00)						
診療科	月	火	水	木	金	土
内科	三宅・大崎(史) 岩崎泰正17:00まで	大崎(史)	三宅 大崎(史)	三宅 大崎(史)	三宅	
消化器内科						
外科	上村 (高知大学)	佐藤	北川 (高知大学)	武田	花崎(高知大学) 14:00~16:00まで	
整形外科	島津(裕) (島津)	島津(裕)	兼松	兼松	兼松	
皮膚科	永野				永野	
泌尿器科 血尿外来					田村 (高知大学)	

○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。

病院理念

「病む人への思いやりをもって、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も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。

セカンドオピニオンの指針

セカンドオピニオンの前提は、患者様の権利（自己決定と選択自由の権利）の尊重にあり、当院では以下の通りセカンドオピニオンの指針を定めます。

1. 当院にセカンドオピニオンを希望される場合

- (1) 担当医の紹介状、検査結果、レントゲン写真、病理診断結果等、診断に必要な資料を持参していただきます。
- (2) 患者様ご本人が受診することが、原則となります。
- (3) セカンドオピニオンの結果は、患者様ご本人に説明するとともに、紹介状の返書として、担当医にお知らせします。
- (4) 検査や治療を行わない、相談のみの場合は自費診療として30分につき11,000円を申し受けます。

2. 他の医療機関にセカンドオピニオンを希望される場合

- (1) 受診する医療機関名（できれば医師名）を特定して、紹介状を作成します。
- (2) 検査結果、レントゲン写真、病理組織材料など、診察に必要な資料を提供します。
- (3) 個人情報保護を考慮し、紹介状と資料は、患者様ご本人にお渡しします。
- (4) 紹介先が示したセカンドオピニオンは、当院からの紹介状への返書として受け取り、以降の当院での治療方針や検査の選択については、患者様ご本人の意思を尊重し行います。

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、安全で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、自らが選んだ医療機関で、セカンドオピニオンを受けることができます。
- 八、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。

患者様および職員などの個人情報保護に関する規程【基本理念】

(院内規程の目的)

当院の全職員は、この「院内規程」及び「個人情報の保護に関する法律」「同施行令」厚生労働省「医療・介護関係事業者における個人情報の適切な取扱いのためのガイドライン」(平成29年4月14日改定)に基づき、患者様および職員などに関する個人情報を適切に取り扱い、患者様および職員などから信頼される医療機関であるよう、たゆまぬ努力を続けていくものとする。

(他の院内規程等との関係)

当院における個人情報の取り扱いに際しては、この院内規定のほか、当院の「診療情報の提供に関する規定」も適用されるものとする。診療情報の提供について疑義がある場合には、前段に挙げた規定のほか、日本医師会「診療情報の提供に関する指針」ならびに厚生労働省「診療情報の提供等に関する指針」も参照するものとする。

(守秘義務)

すべての職員は、その職種の如何を問わず、当院の従業者として、職務上知り得た患者様および職員などの個人情報を、正当な事由なく第三者に漏らしてはならない。当院を退職した後においても同様とする。すべての職員は、この義務を遵守することを書面によって誓約しなくてはならない。



診療時間

月～金 9:00～12:00
 14:00～18:00
 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	・人工透析内科
・内科	・人工透析外科
・リウマチ科	・腎臓内科
・糖尿病内科	・肛門外科
・消化器外科	・皮膚科
・消化器内科	・整形外科
・泌尿器科	・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	TEL0889-43-0003
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	TEL088-826-6230
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	TEL0880-34-6211
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	TEL088-850-0038
グループホーム つくしの里	〒780-8050	高知市鴨部1079番地1	TEL088-850-0083
グループホーム やすらぎ	〒780-0065	高知市塩田町19番26号	TEL088-875-3500
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	TEL0880-31-0607
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	TEL088-826-6232
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	TEL088-875-3718
住宅型有料老人ホーム ひじま	〒780-0066	高知市比島町2丁目10番31号	TEL088-826-6233
特定施設 みやびの里	〒780-0066	高知市比島町4丁目6番9号	TEL088-822-8855
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	TEL0880-43-1023
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	TEL0880-43-1023



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

