

広報 桜竹梅

～秋号～

ごあいさつ

院長

西村 誠明



十月の声を聞き、一段と秋らしくなりました。気持ちのよい風に揺れる秋桜も、心もなじみます。例年にもまして暑かった今年の夏は、3年ぶりの「高知市納涼花火大会」や「よさこい鳴子踊り特別演舞」が行われ、行動制限のない夏休みをむかえるなど、いろいろ日々の生活が変化しています。しかし、コロナウイルス感染の再拡大や感染者数の高止まりなど、いまだにコロナウイルス感染は収束を見通すことが難しいのが現状です。その中でも、オミクロン株は感染速度が速く、さらに変異株の発生にも注意し、対応していかなければなりません。有効な対策としては、やはり基本的な感染対策は重要です。感染リスクの高い行動は控え「マスクは時・場所・状況に応じた着用」、「ていねいな手洗い」、「三密（密接・密集・密閉）の回避」、「換気」などです。一人ひとりの行動が自分自身や大切な人達の日常を守ることにつながっています。しっかり、感染対策を継続していきましょう。

令和4年4月より、島津病院院長として赴任し、早や半年が過ぎようとしています。コロナウイルス感染拡大があり、病院運営で重要となる医局会は、令和4年1月13日開催から、未開催でした。島津病院でも、引き続き入院患者の面会は禁止していますが、県外への渡航は、学会、コンサート等への参加は認められるようになりました。6月22日、マスク着用で間隔を空けて医局会を再開しました。島津裕和理事長、三宅晋名誉院長はもちろん常勤医師の全員参加、看護部長、画像診断室



〔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。

室長、薬局長、臨床工学科技士長、臨床検査室室長、リハビリテーション科長、栄養科長、診療情報管理室室長、事務長と病院の主要となる人々が参加して、新入院患者さんの紹介や治療方針を報告して行きます。患者さんを共有することで、共通な認識での治療となり、患者さんを協力して治療することができます。

また、毎月1回第二月曜日に幹部会議の司会もしています。この会議は、令和2年3月から令和3年7月までは、休会していましたが、その後、ZOOMを使用してオンライン会議で再開しています。病院の各部署での発信していただき、通所リハビリテーション、認知症対応型共同生活介護グループホーム「やすらぎ」、地域密着型特定施設入居者生活介護「みやびの里」、小規模多機能型居宅介護「しおた」「ひじま」、須崎市の医療法人仁栄会島津クリニックと中継しています。ZOOMで話すときは、ゆっくり・はっきり・大きめの声で、相手の反応を見ながら話し、返事をするときは、一呼吸置くと良いですが、まだ、慣れないため、マイクに近づいて話しています。この会議も、ZOOMを使いこなすように、ネット回線やWi-Fiなどの通信環境が正常に動いているか、カメラは接続できるか、マイクは接続できるかを知る上で、大切なことだと思います。

当院の病院理念である「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」のもと、島津栄一会長、三宅晋名誉院長、医局の先生方、医療スタッフ、職員の皆様のご協力をいただき、医療に従事しております。昭和48年島津外科胃腸科人工腎臓センターとして開院しました。その後、平成8年には医療法人仁栄会を設立し、島津病院となりました。これからも、さらなる質の高い医療の提供とともに病院としての機能向上に努めて参ります。なお、一層、地域医療に貢献できるように力を尽くしていく所存です。

書

森 惟明 編著

籍

『サクセスフルエイジングへと 導く50の答え』

紹

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

ISBN978-4-344-91485-8

C2040 ¥1200E

定価(本体1200円+税)

発行：幻冬舎メディアコンサルティング

発売：幻冬舎



9784344914858



1922040012005

森 惟明 編著
梶川 博
梶川 咸子 著
サクセスフルエイジングへと導く50の答え

森 惟明 編著
梶川 博
梶川 咸子 著

サクセスフル エイジングへと 導く50の答え

幻冬舎
MC

■「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

「物忘れするのは認知症？」

「めまいがするのは悪い病気？」

「周りに迷惑をかけて生きるのが心苦しい」

「高齢者が異性を意識するのはおかしい？」

「孫に『おじいちゃんは臭い』と言われる」

こんな悩みもスッキリ解決！

からだ
社会生活
の健康
の健康

幻冬舎
MC

幻冬舎
MC



からだ こころ 社会生活
の健康が快適な老後のカギ
医師であり高齢者でもある
著者らによるQ&A集

定価(本体1200円+税)

■「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 百寿者の数が増え、6万7,000人以上になったと聞きました。どのような特徴を持った人が長生きするのでしょうか？

A 百寿者の医学的特長をまとめますと、①動脈硬化が少ない、②糖尿病が少ない、③栄養状態の低下が少ない、④炎症反応が低い、⑤貧血傾向が少ないなどが挙げられます。

世界保健機構(WHO)の「世界保健統計2016」によると、日本人の平均寿命は女性が86.8歳で世界一、男性が80.5歳で世界6位、男女平均が83.7歳で世界最長となっています。しかしその一方で、「平均寿命」の男女平均83.7歳と「健康寿命」男女平均74.9との差(病気を抱えている期間)には8.8歳もの開きがあります。日本人の平均寿命は長いですが、健康寿命が短いという問題も抱えているわけです。

そんな中、100歳以上の高齢者(百寿者)の数はこの半世紀で300倍に激増し、2016年9月の時点で6万5,000人を突破しました。そして、1年後の2017年9月には6万7,824人と、47年連続して増加しています。

2016年10月放送のテレビ番組、NHKスペシャル「あなたもなれる“健康長寿”徹底説明100歳の世界」では、最新の科学で「センテナリアン(百寿者)」たちの多くが共有する健康長寿の秘訣が解き明かされました。

私たちの体は、傷つくとその部分が反応し、炎症を起こします。通常その炎症はしばらくすると治まりますが、それがなかなか治まらないものを慢性炎症と言います。炎症が起きている度合いは、血液中のCRPという値で診断します。

この、加齢とともに進む健康寿命の阻害要因として重要な慢性炎症が、百寿者には極めて低く抑えられていることがわかり、慢性炎症をどう防ぐかが研究者の注目を集めているようです。

世界の長寿地域での食事の研究の結果、EPA、DHAが含まれている魚(イワシ、ブリ、サンマ、サバ、カツオ、タイ、アジなど)を摂取すると、慢性炎症を予防する効果があるのではないかとされているのです。

また、食事とは別の健康長寿の要因として、身体活動量の多さが言われるようになりました。運動量の多い百寿者は、微小循環(毛細血管中の血液の流れ)が優れた状態に保たれていることがわかりました。血流がよくなると酸素をよく運び、老廃物を取り除くことにつながります。

興味深いことに、生き甲斐に結

びつく満足感が、慢性炎症を抑えることと深いつながりがあることも明らかになってきました。これは百寿者が豊かで幸せな時間を持てることと関係しているのかもしれない。

さらに、百寿者の多くが、「老年的超越」と呼ばれる独特の心境に達していることもわかってきました。身体機能が衰えて一人で寂しく過ごしているように見えても、当人は今の暮らしを肯定的に捉えており、実は豊かで幸せな時間を生きているというのです。

老年的超越がどのようにして起こるのかについては明らかではありませんが、動脈硬化や糖尿病を抑制する「アディポネクチン」というホルモン様物質の関与が示唆されています。

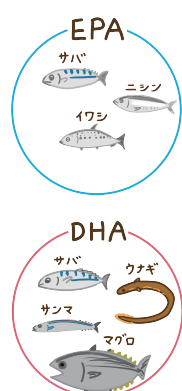
百寿者は男女比が1対7と女性が圧倒的に多く、女性は男性よりも長生きしますが、機能が低く寝たきりの女性の百寿者が目立ちます。元気な百寿者の割合は男性のほうが高くなっています。

長寿と遺伝の関係は、現時点では遺伝の力の強い人と弱い人がいるようで、長寿は遺伝子だけで決まるのではないようです。

百寿者の病歴は高血圧、骨折、白内障の順で多く、脳卒中やがんを生き延びた人もいました。97%が慢性疾患を持っているか、過去に病気にかかっていた。一方、糖尿病は、高齢者平均の15%に対し、百寿者では6%と少ないのが注目されます。

栄養状態のよい百寿者を調べると、貧血傾向が少なく、風邪などの感染症にかかっていないので炎症反応が低く、認知機能が高いことがわかってきました。このことは、高齢になるほど健康を維持するために重要なことです。

本書を通じて、百寿者になるには、何を心がけ、何に注意すればよいかを、読者がそれぞれ汲み取ってくだされば幸いです。



勉強は 力なり

臨床工学科 西村 亜美

臨床工学技士の西村です。早いもので入社して10年目になります。今回は血液浄化関連専門臨床工学検定試験にチャレンジしたことを書きたいと思います。

この試験は血液浄化に関する専門的な事から透析液の清浄化管理、透析機器のシステム、安全管理、災害対策など幅広い知識を必要とします。合格率は20%を下回ることが多く、平成29年の合格率は6%と難しい試験です。島津病院の系列施設を含め松田技士長しか合格者はいません。



私がこの試験を受験しようと思ったきっかけは、約3年前産休と育児休業に入る時に資格を取得したいと思ったことでした。以前からこの試験に興味があり

ましたが、合格率の低さと、挑戦者はいらぬものの松田技士長しか合格者がいないということから、始める勇気が出ずにいました。いざ勉強を始めてみると、やはり難しく、さらに初めての子育てということもあり、慣れない育児や夜泣きに追われ、このままでは自分が崩壊すると思い勉強を断念しました。

翌年仕事復帰し、時間を見つけて勉強を始めました。そして初めての試験に挑みましたが、半分以上解けず…。終わった時の率直な感想は「この試験に合格するのは無理や」と感じたことを覚えています。結果はもちろん不合格でした。

次の試験に向けて気持ちを切り替えました。しかし、夜は子どもを寝かしつけながら

一緒に寝てしまう事が多く、仕事と育児をしながらなかなか勉強ができませんでした。勉強時間を確保するために毎朝4時に起きて勉強を始めました。最初は毎日勉強を習慣付けるのに苦労していましたが、習慣付いてくると勉強をしてないと不安になる程、勉強のことばかり考えていました(笑)。家事や、別の用事をしながら勉強ができるように、まとめた用紙を部屋中に貼り「～しながら勉強」をしていました。極力子どもとの時間を大切にしながら私なりに工夫していました。夫にも協力してもらい、日曜日は子どもと公園などへ出かけてくれていました。(少しずつ夫のストレスも溜まり始めていたような…(汗))。

そして今年2月に第14回血液浄化関連専門臨床工学検定試験に挑み、結果合格しました。今回の合格率は15.7%でした。自分のしたいことを我慢し、勉強が嫌いになるぐらい頑張った甲斐があったなと、嬉し涙がでました。

武田副院長へ結果を報告すると、「え？ほんと？本当か問い合わせしたかね？」と笑いながらも、「すごいやん！おめでとう！」と褒めていただきました。お祝いにご褒美をいただきました(^O^)

私は血液透析療法に携わっておりますが、アフレスス療法や、急性血液浄化療法などの携わっていない治療を覚える事が難しく、とても苦労しました。無理だと思った試験でも継続して続ける事で結果を出す事ができました。資格を取得することで、自分に自信が付きます。まだまだキャリアアップのために別の試験にチャレンジしていきたいと思っています。「継続は力なり」だと実感しました。

合格





グループホーム やすらぎ

こどもの日

～食事会と
ピンポンゲーム～



今回の行事メニューは梅しそヒレカツ、ハンバーグのトマトきのこ煮込み、プリンアラモード等と元気メニューでした。午前中から皆で仕込みをしておいしいランチテーブルを囲みました。

午後からはピンポンゲームを行い、卓上で転がるピンポン玉に苦戦しながら狙いを定めておられました。歌のコーナーでは端午の節句にまつわる童謡や懐かしの歌謡曲を演奏しました。歌える方が増えたのでマイクを持って盛り上がり楽しい時間を過ごしました。



梅雨の お楽しみ会



行事メニューは「餃子が食べたい」リクエストにお応えして中華ランチにし、冷麺、餃子、フルーツ杏仁等を作りました。手作り餃子は仕込みが大変でしたがホットプレートで焼き出すと香ばしい香りがフロアに立ち込めていました。冷麺もさっぱりと好評で皆さん笑顔で召し上がっていました。

お楽しみ会では歌の会で6月にちなんで雨やジューンブライド、時の日、旅行の日にまつわる童謡や歌謡曲を演奏して歌っていただき盛り上がりしました。歌の興奮冷めやらぬまま、交代にペットボトルボーリングをしていただき点数を競って楽しめました。



七夕会



7月に入り七夕様の短冊に願いを書いて笹に飾りました。食事会ではしらす丼や七夕そうめん等を作り「丼が美味しい、七夕そうめんの彩がとっても良い」とあちこちから嬉しい声が聞こえてきました。

午後からの七夕会では居室から横になって見物されたり、歌だけ等、おのの体調に合わせて参加されていました。紙芝居や季節の歌等、ひと時七夕の雰囲気を楽しめました。



外 来 診 察 表

(令和4年10月3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)	西村・大崎(史) 大崎(多)	三宅 大崎(史)	西村 伊東	西村 大崎(多)	大崎(史)
消化器内科			内田 (高知大学)	【第1・第3・第5】 岩崎 信二 吉岡(高知大学)		
外 科	島津	西家	武田	西家 11:00まで	島津 花崎(高知大学)	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					安宅 (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・伊東 岩崎泰正17:00まで	大崎(史) 伊東	三宅 大崎(史)	西村 大崎(史)	西村 17:00まで	
外 科	藤澤 (高知大学)	西家 16:00まで	北川 (高知大学)	武田	島津	
整 形 外 科	島津(裕) (島津)	兼松	兼松	兼松	兼松	
皮 膚 科	永野 17:00まで	永野 17:00まで	永野 17:00まで	永野 17:00まで		
泌 尿 器 科 血 尿 外 来					安宅(高知大学) 17:00まで	

○三宅名誉院長（内科）は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。

