発行日　令和２年11月
医療法人川村会
くぼかわ病院報
第81号

清流

●〒786−0002
高知県高岡郡四万十町見付902−1
TEL　0880-22-1111
FAX　0880-22-1166
●発行人　川村 久子
●編集人　岡村 治郎
ホームページ
www.kawamurakai.com

副院長 着任のご挨拶

地域で学び、地域を支える

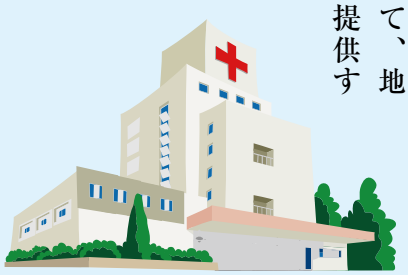
副院長　杉本 和彦

6月1日より当院の副院長に就任いたしました。30年ほど前に内科医として働かせていただいた事があります。ご縁があり、再びこの地域で医療に携われることを大変うれしく思います。

元々は循環器内科医ですが、2006年高知医療センター開院時から救命救急センターに所属し、ドクターヘリに搭乗しながら救急医として研鑽させていただきました。そして2011年3月の東日本大震災直後、南三陸地域での救護所活動を機に、いつの日か地域医療に携わりたいと思い始めましたが、一方で、このままの診療レベルでは地域では戦えないと自覚していました。幅広く診ることのできる医師を目指し、2013年より近森病院で救急総合診療医として、研修医達と共に学んだ後、当院にお世話になることになりました。

私は、高知市出身です。言葉だけではなく、具体的でリアルなもの、本気にならないと駄目だろうと決心し、四万十町に移り住みました。住むことによって圧倒的な何かを感じ合う、その場所に共に身を置くことでしか感じ得ないつながりがあると思っています。山・川・海と自然に恵まれたこの地域の魅力をどんどん発見し、楽しみ、地域で学びながら、この地域をもっと良いところにしたいという気持ちにかかわる手段として、地域を支える医療を、微力ながら提供していきたいと考えております。

当院は、初診・救急外来から、急性期・慢性期・維持期・終末期まで継続的に診ることができる病院です。在宅医療をしっかり支えながら、当院を開設された川村明廣院長のご遺志でもある、「高幡地域の救急病院として、地域に求められる医療を提供する」ことを目標とし、今後とも日々努力して参りたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。



歩行者天国

●「天高く馬肥ゆる秋」、今年も暑かった夏が過ぎ、きもちのいい季節がやってきました。「秋高馬肥」、「秋高く馬肥ゆ」や「天高馬肥」、とも言い、時候の挨拶として使われることも多い言葉です。▼現在では「秋の素晴らしい季節」というような意味でつかわれますが、元々は「警戒しろ」と注意を促す言葉だったとか。▼由来は古代中国の言葉で、北方に住む騎馬民族が、秋になると肥えてたくましくなった馬に乗って略奪に現れることから、気を付けるようにという「警告」でしたが、騎馬民族の勢力が衰えるにつれて、現代のように、秋の気持ち良い季節を表現した言葉になったのだそうです。▼普段何気なく使っている言葉、ことわざや四字熟語も、どのようにして生まれたのか調べてみると面白い出来事や当時の文化、エピソードがいろいろ出てきます。秋の夜長、言葉のできた当時に思いをはせるのもいいかもしれません。

新型コロナウイルス感染症：相談の目安

息苦しさ(呼吸困難)・強いだるさ(倦怠感)・高熱などの強い症状のいずれかがある。

※症状には個人差があります。「強い症状だ」と感じたらすぐに相談を。

高齢者・持病がある等重症化しやすい方で、発熱や咳などで比較的軽い風邪の症状がある。

※糖尿病・心不全・呼吸器の病気がある方・透析を受けている方・免疫抑制剤や抗がん剤を利用している方

重症化しやすい人でなくても、発熱や咳などの軽い風邪症状が続いている。

※症状が4日以上続く場合は必ず相談すること。

【新型コロナウイルス健康相談センター】

☎ **088-823-9300** 受付時間 9時から21時(平日・土日祝日)

上記以外の時間帯：〇高知市にお住まいの方：088－822－0577(高知市保健所)
〇高知市以外にお住まいの方：088－823－1111(高知県庁代表)

当院の感染予防に関する取り組み

手指消毒のお願い

院内の入り口他、各所に手指殺菌・消毒剤を設置しておりますので、ご使用いただくようお願いいたします。

飛沫感染防止の取り組み

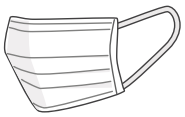
受付カウンターには、飛沫感染を予防するため、フィルム板を設置しています。

ソーシャルディスタンスの確保

受付前、待合ロビーでは席を空けて着席いただいております。また、受付・会計等で並ばれる場合は、足元の表示に沿って一定の距離を空けていただくようお願いいたします。

マスク着用のお願い

来院時にはマスクを着けていない方には、お声がけをしております。



面会禁止

新型コロナウイルス感染症が高知県で確認されたことから、**重症化リスクの高い入院患者様を守るための措置として面会を全面的に禁止致します。**
ご理解とご協力をお願いいたします。

患者様の緊急搬送や入院時、退院時の付き添い、手術中の待機、病状説明、危篤患者様への付き添いなどで、医師もしくは看護師から許可が出ている方は、受付で面会手続きの上、病棟ナースステーション」にお申し出ください。

サーモカメラで体温測定中!

新型コロナウイルス感染症対策として、玄関にサーモカメラを設置して、訪れる方が立ち止まることなく体温測定できるようになっております。また感染防止の観点から、受付などではクリアパーテーションを設置しています。スタッフはフェイスシールドを装着して対応しているため声が聞き取りにくかったり、患者様のお声がスタッフに届きにくい場合もあるかと思います。このため何度かお聞きする時がありますがご協力をお願い致します。

新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルスはコロナウイルスのひとつです。

コロナウイルスには、一般の風邪の原因となるウイルスや、「重症急性呼吸器症候群（SARS）」や2012年以降発生している「中東呼吸器症候群（MERS）」ウイルスが含まれます。

ウイルスにはいくつか種類があり、コロナウイルスは遺伝情報としてRNAをもつRNAウイルスの一種（一本鎖RNAウイルス）で、粒子の一番外側に「エンベロープ」という脂質からできた二重の膜を持っています。自分自身で増えることはできませんが、粘膜などの細胞に付着して入り込んで増えることができます。

ウイルスは粘膜に入り込むことはできますが、健康な皮膚には入り込むことができず表面に付着するだけと言われています。物の表面についたウイルスは時間がたてば壊れてしまいます。ただし、物の種類によっては24時間～72時間くらい感染する力をもつと言われています。

手洗いは、たとえ流水だけであったとしても、ウイルスを流すことができるため有効ですし、石けんを使った手洗いはコロナウイルスの膜を壊すことができるので、更に有効です。手洗いの際は、指先、指の間、手首、手のしわ等に汚れが残りやすいといわれていますので、これらの部位は特に念入りに洗うことが重要です。また、流水と石けんでの手洗いができない時は、手指消毒用アルコールも同様に脂肪の膜を壊すことによって感染力を失わせることができます。

～厚生労働省ホームページより～

正しい手の洗い方

手洗いの前に　●爪は短く切っておきましょう。　●時計や指輪は外しておきましょう。

1. 流水でよく手をぬらし、石けんを適量つけます。

2. 手のひらをすりあわせよく泡立てます。

3. 手の甲をのばすようにこすります。

4. 流水でよく手をぬらし、石けんを適量つけます。

5. 親指をもう片方の手でもみ洗いします。

6. 指先・爪の間を念入りにこすります。

7. 両手首まで丁寧に洗います。

8. 流水でよくすすぎます。

9. ペーパータオルや清潔なタオルで拭き取り、乾かします。

高知家『食』で応援プロジェクト

新型コロナウイルスの対応に追われる医療現場に弁当を贈る「高知家『食』で応援プロジェクト」の一環として、」当院医療スタッフに弁当40個が寄贈されました。

弁当を作成したのは四万十町出身で現在は高知市のフランス料理店「三木ドゥーブル」オーナーシェフの三木竜太さんです。

弁当は感染対策に従事する医師・看護師に配り、美味しく頂きました。

今後も使命感を持って業務に従事していきたいと思います。ありがとうございました。

季節の料理　栄養科

かぼちゃのクリームシチュー

材料（約●人分）

バター	15g	水	300g
鶏ムネ肉	200g	コンソメ顆粒	6g
タマネギ	250g	牛乳	150g
ミックスベジタブル	50g	かぼちゃ	150g
薄力粉	18g		

作り方

① タマネギは薄切り、かぼちゃと鶏肉は一口大に切る。
② 鍋にバターを溶かし、鶏肉を中火で炒める。
③ 両面が焼けたら、タマネギ、かぼちゃを入れて、タマネギがしんなりするまで炒める。
④ ③に薄力粉を全体にまぶし、水とコンソメを入れ、かぼちゃに火が通るまで煮る。
⑤ ④に牛乳とミックスベジタブルを入れて、トロミがつくまで煮詰め、最後にお好みでパセリをちらしたら完成。

栄養について

1人分の栄養量：エネルギー409kcal、たんぱく質31g、食物繊維6.8g、食塩相当量2g

かぼちゃを入れることで、トロミがついて濃厚な味わいになります。かぼちゃには抗酸化ビタミンと言われているビタミンC、ビタミンE、そしてβカロテンが沢山含まれており、アンチエイジングの効果があるといわれています。特にβカロテンには免疫力を高める効果があり、日本では寒さに備えてかぼちゃを食べる習慣があります。また、かぼちゃには食物繊維も豊富に含まれており、便秘の予防や改善に役立ちます。さらに栄養素密度の高い牛乳を入れているので、良質なタンパク質やカルシウムもしっかり取ることができますよ。

栄養科　刈谷

リレーESSAY

私にはいろいろな趣味があります。スポーツ観戦、登山、マラソン、ＤＩＹなどなど、あげたらキリがありません。広く浅くではありますが色々なことに興味をもち、結果増えてしまいました。形から入る性格でお金がかかると妻に釘を刺されます。中でもここ数年のルーチンになっているのがマラソンとサッカー観戦です。マラソン大会は目標に向けて練習を続ける事はとても大変です。大会前には「完走できるか」、「記録をのばせるか」など、様々なプレッシャーを感じます。そして本番では練習以上の辛さや痛さ苦しさを体感し心が折れそうに何度もなりますが、ゴールした後の達成感は、普段ではなかなか味わうことはできません。これがマラソンの醍醐味でありついつい癖になってしまいました。サッカー観戦は小学生の頃から兄と一緒になって応援しているＪリーグのチームがあり、社会人になってからは何とか都合をつけて兄と二人で関西方面の試合をみに行っています。試合の数日前から楽しみに準備をして当日は終始、興奮状態。ビールもすすみ、いい年をしたおじさん２人がベロベロに酔っ払い、あーでもないこーでもないとサッカー談議に花を咲かせています。もちろん試合は勝つこともあれば引き分けや、負けることもありますが毎試合、目の前で行われている試合に一喜一憂し声を出すことが何より楽しく至福のひとときです。マラソン大会もサッカー観戦も大勢の人と同じ時間を共有するとても特別な瞬間です。

しかし、コロナ渦で大会は中止となり、大勢でのイベントも制限されています。幸い、私自身は感染することもなく身体も健康で、ありがたいことに仕事も続けられています。しかし、生活様式の急な変化でストレスや今後の先行きに不安を感じたりする事もあります。今まではイベントに参加して仕事や生活への英気を養っていましたが、今、それを楽しめないことがとても寂しく感じています。

今は娯楽といわれる様々な文化・芸術・スポーツなどのイベントは自粛を余儀なくされています。一部再開されていますが、以前のようになるまでの道のりはまだまだ遠く感じます。趣味は生死や生活に直結するものではないのかもしれませんが人生を豊かにする上で必要だと改めて感じました。このコロナ渦で気付かされる事が多くありましたが、この事もその一つです。また以前のように楽しめる日が来る事を願い、今は限られた中でも楽しみ方を模索していきたいと思います。

栄養科　川村

行事 2020年2月～8月の間に開催された行事をご紹介します。

コロナ禍でボランティアの方々に来ていただくこともできず、縮小や中止になるものもありましたが、行事委員が中心となって工夫を凝らし開催することができました。利用者様には楽しんでいただけたのではと思います。

2月3日 節分

2月に節分を行いました。
デイ、2F 入所、3F 入所へと鬼が利用者様の所へ現れ「泣く人はいね～が」とおどろかせ、利用者様も負けじとおじゃみを投げつけ、鬼退治をしていました。

3月28日 お花見

3 月はコロナの影響もあり、屋内での花見を楽しみました。傘に花をつけて桜に見せて、利用者様も喜んでいました。

5月10日 母の日

5 月の母の日にはメッセージカードを送りました。
いつも笑顔をありがとうございます。

8月19日 駄菓子レク

8 月に駄菓子レクを行いました。デイ 2F 入所、3F 入所と順に利用者様に駄菓子を選んでいただきました。
皆様、初心にかえっていたようです。

来年は今まで通りの行事ができることを願っています。

アザレア畑

　アザレア畑では、今年もトウモロコシ・枝豆・なす・ピーマン・かぼちゃがたくさん収穫できました。
　ゆでたり、天ぷらやスープにして利用者様に食べていただいています。
　スイカもよくできていて、スイカ割りを楽しみましたが、中は白っぽくておいしく食べてもらうことができず残念でした。

5月6日 畑・苗

6月29日 畑見学

7月17日 畑収穫後

8月7日 すいか割り

アザレアギャラリー

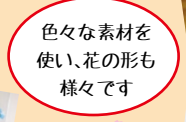
　レクで作成したもの・行事に向けて作成したものが各フロアの窓や壁に飾られています。
　利用者様が作られたものや職員と一緒に作った数々です。
　季節ごとに色々な作品ができました。

1月

3月

（入所にて）

（デイにて）

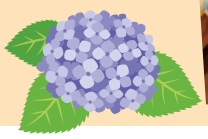


（リハビリ室にて）

利用者様作品

5月

6月



8月

9月

～利用者様へのケア・日々の業務に活かせるよう、セミナーや研修に参加しています～

介護現場での アンガーマネジメント

高知県介護老人保健施設協議会主催
／令和２年１月25日

入所 介護福祉士　山﨑 隆司

アンガーマネジメントとは必要な時に上手に怒る事ができる様になる事で、怒らない事ではない。怒りは人間にとって大事な感情のひとつでもある。

怒りの言葉の裏には多くの隠された感情があり、その感情をうまく伝える事が出来れば上手に相手に自分の気持ちを伝える事ができる。アンガーログという方法は、自分の怒りの傾向を三週間程怒りのレベルに応じた日記をつけるとはっきりと認識することができる。

さらに、コーピングマントラ（自分にとって落ち着く言葉を唱える事で怒りを鎮める）という方法があり、この時押さえつけるような否定的な言葉は望ましくなく、自分の気持ちの切り替わるスイッチの役割をする言葉が望ましい。怒りのパターン・怒りの衝動をコントロールする方法等を学びました。

今回、五～六名のグループワークを行い、職場でのシーンに応じた講師の質問にそれぞれ意見を出す事で共通した悩みなどに伴う感情を共有することができました。

介護現場新任職員のための 認知症ミニ講座

高知県社会福祉協議会・
高知県福祉研修センター主催／
令和２年２月12日

入所 介護福祉士　森 孝司

研修当日の目標として、５ つの内容を学んできました。

①認知症の定義を理解する。
②認知症を起こす原因疾患を知る。
③認知症の症状を知る。
④認知症の人の気持ちを理解する。
⑤ケアのポイントを知る。

認知症とは…の定義から始まり、アルツハイマー型認知症他原因疾患の特徴、認知症になったら必ず起こる中核症状（記憶障害・見当識障害他）・中核症状があるがゆえに起こる周辺症状について、その周辺症状はケアによって落ち着くということを説明していただきました。

認知症の人の苦しみを知るところから認知症の人の支援を考え、認知症の人の世界を大切にする認知症ケアの基本となるものを学びました。

大変勉強になり、これからの業務の中で多職種とも協力し、利用者様中心のケアを行っていきたいです。

information 外来診察予定表

		月	火	水	木	金	土
外科	午前	濱田	濱田	濱田	濱田	濱田	
	午後						
内科(1診)	午前	高知大学医学部	大阪医科大	森澤		大阪医科大	
	午後	高知大学医学部		大阪医科大	大阪医科大		
内科(2診)	午前	大阪医科大	近澤	山田	森澤	大阪医科大	
	午後	大阪医科大		山田	森澤		
内科(3診)	午前	近澤				近澤	
	午後				近澤		
総合診療	午前			杉本	杉本		
	午後		杉本				
肝臓専門外来	午前	大西				大西	
	午後						
循環器科	午前		高知大学医学部		第1·2 高知大学医学部		高知大学医学部
	午後					高知大学医学部	
整形外科(1診)	午前	小松	小松	橋田	川添(不定期)	小松	橋田
	午後						
整形外科(2診)	午前	谷	川添	川添	谷	川添	
	午後						
整形外科(3診)	午前	木田			木田		木田(不定期)
	午後						
脳神経外科	午前	斉藤	斉藤			斉藤	
	午後				斉藤		
乳腺専門外来	午前						
	午後					杉本(月2回)	
泌尿器科	午前	山﨑	井上(予約のみ)	井上(予約のみ)	山﨑／井上	山﨑	山﨑(第1·3·5)
	午後	山﨑	井上·高知大学医学部	井上／深田			
麻酔科(ペインクリニック)	午前	近井		近井	近井	近井	
	午後						
眼科	午前		松下(高知大学)	高知大学医学部	高知大学医学部		第1　中山
	午後	中山(月2回)	松下(高知大学)	高知大学医学部	高知大学医学部		
皮膚科	午前	志賀	志賀	志賀	志賀(不定期)	志賀	志賀(月2回)
	午後	志賀		志賀		志賀	
耳鼻科	午前			梶山(高知大学)		松本(高知大学)	
	午後			梶山(高知大学)		松本(高知大学)	
産婦人科	午前	高知大学医学部					第1·3 高知大学医学部
	午後						
リハビリ科	午前	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	
	午後						

＊眼科診察時間
- 午前 9：00 ～ 午後 4：00　　※月曜日　午後 1：00 ～ 午後 4：00
- 人数制限があります。　受付／午後 3：00 まで
- 月曜日の診察日は、月 2 回ですが不定期なので確認をお願いします。
- 第 1 土曜日は午前 9：30 ～診察開始です。

＊皮膚科診察時間
- 月・水・金　午前 9：30 ～ 午後 4：30
  受付／午前 11：30 まで　午後 4：00 まで
- 火　・　木　午前 9：30 ～ 午後 12：30　※午後は問い合わせになります。
  受付／午前 11：30 まで
  木曜日の診察日は不定期なので確認をお願いします。
- 土　曜　日　午前 9：30 ～ 午後 4：00
  受付／午後 3：00 まで　受付人数／ 30 人まで

＊耳鼻科診察時間
- 午前 9：00 ～ 午後 4：00　受付／午後 3：00 まで

＊循環器内科・神経内科
- 予約の方のみの診療となります。
- 神経内科は毎月 1 回土曜日に診察を行っています。

＊産婦人科
- 毎週月曜日は午前 11：30 までの受付
- 第 1・3 土曜日は午前 11：00 までの受付

＊肝臓専門外来
- 午前 9：30 ～診療となります。

＊リハビリ科
- 月～金　午前 9：00 ～ 10：00　午後 3：30 ～ 4：00

＊整形外科
- 木曜日の川添先生の診察は不定期なので確認をお願いします。
- 土曜日の木田先生の診察は不定期なので確認をお願いします。
- 人数制限があります。

※全ての診療科の受け付け開始時間は午前 7：30 からになります。
※記載以外の診療時間については午前 9：00 ～ 12：00
　午後 2：00 ～ 5：00 となります。
※ご不明な点は医事課までお問い合わせください。

●〒786-0002・高知県高岡郡四万十町見付九〇一一一　●ホームページ www.kawamurakai.com
●発行人 川村久子　●編集人 岡村治郎　●Tel 0880-22-1111　Fax 0880-22-1166