



年頭所感

新年あけましておめでとうございます。

皆様方におかれましては新しい年を穏やかに
お迎えのことと存じます。

昨年にも新型コロナウイルスと共に明けた年となりました。しかしながら、約3年続いた新型コロナウイルス感染症が、GW明けに5類に緩和されたことを契機に、コロナ禍で中止となっていたイベントの再開や、多くの観光客の姿を見かけるようになり、長い長いトンネルを抜け、アフターコロナへの変化を感じた1年でした。

また、コロナ以外ではChatGPTの急激な普及など、AI（人工知能）の進展にも驚かされました。AIの進化が私たちの生活や働き方を変える時代に突入しています。そしてAIの進化の波は医療分野にも例外なく押し寄せています。

このような中で、私どもは、創設者である川村院長の遺志を引き継ぎ、これからも地域の皆様のニーズに応じた医療を提供していく病院でありたいと考えています。

二次救急医療機関として、急性期医療を

くぼかわ病院院長

杉本 和彦



担当するのみならず、回復期リハビリテーションも積極的にを行い、早期の社会復帰の支援を推進しています。また、地域包括ケア病棟では、病状が改善したあとに、在宅復帰に向けた診療・看護・リハビリを行うことで、退院後の不安や軽減にも努めています。急性期医療を一つの大きな柱として、地域の皆様のホームドクター的病院、地域の中核病院として頑張っていきたいと思えます。

そして今後は、医療、介護、福祉などの多職種の方々と連携し、地域で安心して暮らせる医療体制の構築を進め、医療のみならず「まちづくり」にも貢献する意気込みで、さらに精進して参ります。

本年も、皆さま方のさらなるご支援をお願い申し上げますとともに、令和6年が、皆様にとって健康で、平和で、そして輝かしい一年になりますことを祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。今年一年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

歩行者天国

●「日を追って歩む月あり冬の空」、これは西に沈む太陽を追いかけるように東から月が昇る、冬の空を読んだ俳句です。▼季節は巡り新春とは言えまだまだ冬の寒さが残ります。風の寒さについて首をすぼめ家路を急ぐ頃、東の空から月が出てくるのが見えます。▼仕事柄、外に出ることは少なく家に帰ってから時間追われてあつという間に一日が過ぎていきます。▼冬の空はとても澄んでいます。冬は夏に比べて気温も低く、空気中の水蒸気やちりなどが少なくなり、冬の空は夏の空より澄んで見えるのだそうです。時々昼間の空の青さや夜空の月や星を眺めて一息つきませんか？



● 感染を防ぐために 「こまめな手洗い」

色々な場所を触ることで、知らないうちに手にウイルスなどが付き、自分や周りの人への感染原因になる事があります。どんな感染症でも重要な基本の予防策は「こまめな手洗い」です。帰宅時や調理の前後、食事前などにせっけんを使って洗いましょう。

「ウイルスの感染広げないために」

湿度を保つようにすること。加湿器を使って屋内の湿度を高めることや水分をしっかり摂ること、マスクで喉や鼻の湿った状態を保つことが防御するために大切です。

「咳エチケット」

咳をするときには口と鼻を押さえ、人から1m以上離れること、その時の手はすぐに洗うこと、これで飛沫感染、接触感染を防ぐことになります。

手洗い方法

正しい手の洗い方



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。(厚生労働省ホームページより)

マスク着用をお願い

令和5年3月13日から「マスク着用」は個人の判断が基本となっています。当院では、周囲の方に感染を広げないためにも、またご自身を感染から守るためにも引き続きマスクの着用をお願いしています。来院されるときには「マスク着用」のご協力をお願いいたします。



入院患者様との面会について

入院患者様との面会を再開しております。しかし、コロナウイルス感染症やインフルエンザ陽性者の増加により、病棟での対応困難な状況となり、面会を希望されるご家族の事前予約が必要です。

■ 面会：1日1回 13時30分～17時 ■ 面会時間：15分

面会者数はご家族のみ（2名）とさせていただきます。

面会時にワクチン接種歴や検査での「陰性」証明提示は必要ありません。なお、今後の感染状況によっては、急遽「面会中止」等へ変更させていただく場合があります。

■ 面会の流れ（病棟職員がご案内致します。）

- ①必ず1階受付にて面会証をお受け取り下さい
- ②サージカルマスク着用をお願い致します。
- ③面会前に手指消毒をお願い致します。



下記の方は家族であっても面会はお控えください。

- 咳・発熱・倦怠感などの症状がある方
- 中学生以下の方

冬に流行する感染症について

● 冬に感染症が流行する理由

ウイルスは低温・低湿度を好みます。このため、冬はウイルスにとって最適な環境となります。

空気が乾燥していると、

①ウイルスの水分が蒸発して軽くなり空気中の浮遊量が増えます。

②咳やくしゃみの飛沫も小さくなるため感染範囲が拡大します。

また、寒くなり体温が下がると、代謝機能や免疫力も低下します。さらに体内の水分量が減り鼻やのどの粘膜が乾燥するため、ウイルス感染が起こりやすい状態となります。

● 感染経路について

感染症の主な経路は次の3点です。

①「飛沫感染」…感染した人の咳やくしゃみの飛沫に含まれる病原体を吸い込んで感染

②「空気感染」…麻疹・水痘・結核のウイルスが空気中を漂い吸い込んで感染

③「接触感染」…タオルやドアノブ、電車のつり革、嘔吐物などに触れた手を介して口や鼻から侵入して感染



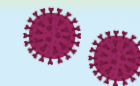
● 冬に特に注意すべきウイルス

風邪・呼吸器症状や胃腸炎症状を起こすウイルスに注意が必要です。

・ 新型コロナウイルス

症状：風邪・呼吸器症状など

発熱・咳などの呼吸器症状・倦怠感、オミクロン株ではウイルスが上気道で増殖しやすいので鼻汁、鼻閉（鼻づまり）、咽頭痛などの風邪症状が多くみられます。



・ インフルエンザウイルス

症状：発熱症状など

38℃を超える発熱、喉の痛みなどの上気道炎症症状、全身のだるさ・関節痛などの症状がみられ、突然発症します。



・ RSウイルス

症状：風邪・呼吸器症状など

風邪ウイルスの一種で発熱、鼻汁などの症状が数日続きます。2歳までにほぼ全員が感染します。一度感染しても一生涯の免疫が得られるわけではないので大人になるまでに何度も感染する可能性があります。乳児や基礎疾患のある子どもが感染すると重症化する危険性があります。



・ ノロウイルス

症状：胃腸炎症状など

潜伏期間は通常24～48時間で、主な症状は嘔吐、腹痛、下痢などです。通常3日程度で回復しますが、乳幼児や高齢者は脱水で、嘔吐物による窒息や誤嚥による肺炎に注意が必要です。牡蠣による感染がよく知られていますが、患者の嘔吐物や下痢便を介して「ヒト」から「ヒト」に感染するため、保育所や幼稚園、高齢者施設などで集団発生が報告されています。症状が落ち着いても48～72時間は便の中に大量のウイルスを含んでいるため注意が必要です。

・ ロタウイルス

症状：胃腸炎症状など

5歳までにほぼすべての子どもが感染するといわれている急性の胃腸炎で、症状はノロウイルスとよく似ています。生後半年から3歳までの乳幼児が感染しやすく、便が白く混濁するのが特徴です。



敬老の日は介護施設で働く職員として、感謝と敬意を表す特別な日とするためにお祝いをさせていただきました。利用者の皆さんに、職員から色紙等のプレゼントを渡し、皆さん喜んでいただきました。介護施設での敬老の日は、職員と利用者の方々の絆を深める良い機会です。

私たちは、これからも高齢者の方々の生活をサポートし、かつ尊重し、快適にするために尽力して参ります。



防災訓練

アザレアでは防災訓練を年3回実施しています。防災訓練をすることで災害時のパニックを防ぎ、自分や周りの人の安全を確保することができます。

今回は応急処置と負傷者の搬送方法の訓練を行い、応急処置では止血方法・骨折時の添木を雑誌やラップを使った固定方法などを行い、負傷者の搬送方法では、安全かつ迅速に運べるか、危険を伴いますので複数の救助者と協力して訓練を行いました。これからも防災訓練を通して災害への備えや危険管理能力を高めていきます。



脳トレ

デイサービスではリハビリで数字の書いたボードの上に同じ数字をおいていくゲームを楽しんでいます。楽しみながら脳と指を使うトレーニングもでき、一石二鳥のレクリエーションになってます。

認知機能を維持するには脳の血流が良い状態にしておくことが大切みたいで、考えて脳を刺激するのも良いですが、指先をよく動かすことで脳の血流量が高くなり、認知症予防や物忘れなどに効果があるとされています。

アザレアでは楽しみながらトレーニングできるレクリエーション活動を日々考えており、これからも利用者さんがより楽しく、充実した時間を過ごしていけるよう頑張っていきます。

ソシオエスチック

ソシオエスティック初めて聞いた方が多いと思いますが、ソシオエスチックとは人道的・福祉的観点から精神的・肉体的・社会的な困難を抱えている人に対して、医療や福祉の知識に基づいて行う総合的なエスティックです。

ソシオエスティックが利用者様の顔や手足に触れてマッサージを行ったり、お化粧や爪のお手入れをして心身共に癒してください。体験した方をみると、もともときれいな顔がさらにきれいになり、すごく喜んでいて、表情が明るくなっていました。

ただ単純にエステをしてもらうのではなく、利用者さんに寄り添い、癒やしも提供してくれる、ソシオエスティックの素晴らしさを感じました。



面会再開

嬉しいニュースがあります。なんと、面会が再開されました！面会が再開されたことは、多くの人にとっても嬉しいニュースだと思います。もちろん感染対策は万全です。面会室は消毒と換気をしっかり行い再開しましたが、まだ油断はできません。コロナの感染状況によっては、また面会が中止になる可能性もあります。

だからこそ感染対策をしっかり行い、大切な人との時間を大切に、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



レクリエーション

レクリエーションで駄菓子屋さんを開催しました。ビスケット・せんべい・チョコレート等色々な駄菓子をを用意していましたので、みなさん子どもの時に戻った感覚で真剣に選んでいました。

甘い誘惑に負けてなかには、おやつの時間まで我慢できず、すぐ食べているご利用者さんもうらっしゃったり喜んでいただけて、大盛況のうちに終了しました。好評でしたのでまた開催したいと思います。



芋掘り

入所さんと芋掘りを行いました、今年は豊作で、畑を掘ると大きな芋がどんどん出てきましたが、土の中にしっかりと根付いていて、力を入れないとなかなか抜けなくて大変でしたが、「昔を思い出した」「子どもの頃によくやった」という声が聞かれ楽しそうに芋を掘っていて、外に出る機会があまり無いので、芋掘りが出来て楽しい時間になりました。

芋掘りは、適度な運動にだけでなく、自然と触れ合うことで心身の健康にも良いと思いますし、また収穫した芋を持ち帰って、後日おやつ時間に蒸し芋に調理する事で食べる楽しさもあり、みさんと美味しくいただきました。

普段できないことを体験出来て、また来年もたくさんの芋を掘って美味しく食べたいと思います。



長寿祝い

100歳を迎える利用者様に、黒潮町の松本町長からお祝いの記念品が贈られました。100歳は多くの人にとって特別な年齢です。

自分にとって100歳というのはまだまだ長い人生の節目ですが、人生の大先輩達のように100歳を目標にし日々過ごしていきたいと思います。



運行バス週間ローテーション

月曜日	マイクロバス 1	大方・佐賀方面
	マイクロバス 5	興津方面 窪川駅
火曜日	マイクロバス 1	十和・大正大奈路・田野々・北ノ川方面
	マイクロバス 5	窪川駅
水曜日	マイクロバス 1	上ノ加江・久礼・仁井田・東又方面
	マイクロバス 5	志和方面 窪川駅
木曜日	マイクロバス 1	大方・佐賀方面
	マイクロバス 5	興津方面 窪川駅
金曜日	マイクロバス 1	十和・大正大奈路・田野々・北ノ川方面
	マイクロバス 5	大野見・松葉川方面 窪川駅
土曜日	マイクロバス 1	窪川駅
	マイクロバス 5	十和・上宮・家地川方面

令和 6 年 2 月 1 日より無料送迎バスの運行が変更となります。

病院～窪川駅間無料送迎バス運行時間

病院	窪川駅		病院
	発	着	
9：50	9：56	9：57	10：04
10：30	10：36	10：37	10：44
11：45	11：51	11：52	11：59



くぼかわ病院 患者様 権利章典

- **個人の尊厳が保たれる権利**
あなたには、人格を持った個人として尊重される権利があります。
- **平等で良質な医療を受ける権利**
あなたには、個人的な事情や、病気の違いなどにかかわらず、必要かつ最善の医療を平等に受ける権利があります。
- **知る権利**
あなたには、治療・処置・検査・手術・薬の副作用など医療の内容、回復の見込み、必要な費用などについて、納得がいくまで説明を受ける権利があります。
- **自己決定権**
あなたには、納得できるまで説明を受けた後、医師の提案する診療計画などに、自分で決定する権利があります。
- **プライバシーを保護される権利**
あなたの、医療上の個人情報、およびプライバシーは保護されています。

くぼかわ病院 信条

- 一 私共は、医療奉仕を喜びとし、常に患者本位の最良の医療最高のサービスを提供することを心掛ける。
- 一 私共は相互の信頼と調和を礎に医療を通じ、地域、社会の発展に貢献するよう努力する。
- 一 私共は仕事を通じ、全従業員及びその家族の幸福が成就するべく努力する。

くぼかわ病院 基本方針

- **急性期医療および専門医療の充実**
24時間体制で救急患者を受け入れ、先端の医療を提供します。
- **リハビリテーションの充実**
早期より総合的なリハビリテーションを実施し、在宅への復帰をサポートします。
- **在宅医療の充実**
在宅関連機関との連携を強化し、総合的な在宅医療を提供します。
- **予防医学の充実**
生活習慣病を中心とした予防医学の重要性を広く啓蒙し、また人間ドックを通じて日常の健康管理にも貢献します。
- **患者様サービスの向上**
患者様の権利を尊重し、患者様中心のサービスを提供します。
- **医療の連携**
地域の医療機関及び行政機関との連携を密に地域医療・保険・福祉に貢献します。
- **職員教育の充実**
医療の進歩に即した技術の取得・向上を目指せる環境を提供し、医療の質の向上に努めます。

季節の料理

栄養科

ブロッコリーのホットサラダ

材料(2～3人分)

ブロッコリー	1/2株	★コンソメ	小匙1/2杯
☆じゃが芋	2個	★オリーブオイル	大匙1杯
☆ベーコン	1パック		
☆にんにく	1かけ		

作り方

- ①じゃが芋は7ミリほどの厚さにスライス、ブロッコリーは食べやすい大きさ、ベーコンは1センチ幅程度、にんにくは薄くスライスする。
- ②電子レンジ600ワットで、じゃが芋3分、ブロッコリー2分、それぞれ温める。
- ③フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、弱火でじっくりとにんにくの香りを出す。香りが出てきたら、ベーコンを炒め、さらにじゃが芋とブロッコリーを入れたら、弱火で少しこんがり焼き色がつくまであまり材料を触らない様にし、焼き色を付ける。
- ④コンソメを入れて味をなじませたら出来上がり。

栄養について

ブロッコリーは、たんぱく質、食物繊維、ミネラル、ビタミンなどがバランスよく含まれており、栄養が豊富です。それらの栄養は、「水に溶けやすい」「熱に弱い」「油に溶けやすい」等の性質があるため、栄養を逃がさずに調理することが大切です。
茹でる場合はできるだけ短時間にし、ざるにあげたら水にさらさず自然に冷まししょう。
栄養をより残したい場合は電子レンジがおすすめです。スプーン1杯程度の水をブロッコリーにふりかけ、ラップをふんわりとかけます。好みの硬さになるまで加熱すれば、栄養素を逃がすことなくいただけます。

アザレア管理栄養士 境 美和



防災訓練行実施

令和 5 年11月7日(火)に夜間(深夜)を想定した、「通報・初期消火・避難誘導訓練・散水栓による消火訓練」が実施されました。
「深夜に 1F 放射線科からの出火」という想定で全館に非常ベルが鳴り、緊張した雰囲気の中始まりしました。
出火現場の確認、全館への放送、外来看護師と警備員の初期消火、また各病棟看護師による入院患者様の避難誘導など、マニュアルの確認と実際の行動を確認することが出来ました。
この後、参加者による消火器による消火訓練も行われ、日常ではほとんど使用する事のない散水栓を手に持ち、緊張感を持って取り組むことが出来ました。

火災が起こった現場で、突然のことでパニックになってしまうことのないよう、また、冷静な状況判断ができるように今回のような訓練を受けておく事は大切であると感じました。



最近自分が40代になって感じたことをお話ししたいと思います。40代は人生の折り返し地点にきたと感じる人も多いでしょう。でも、それは悪いことだと思いません。40代は若さと経験のバランスがとれた最高の時期だと思っています。しかし体の衰えはあります。最近、髪の毛が白くなってきたり、物が見にくかったり、脂っこい食べ物がつくなくなったりしています。これは老化のサインなのでしょいか？それともストレスのせいなのでしょう？どちらにしても、気になります(笑)
年を取って良かったこともあります。それは人生経験です。これまでに経験した人生の中で、いろいろな人と関わってきた、その中で喜んだり悲しんだり怒ったり笑ったり、その結果、自分自身をよく知ることができ、自分の強みや好きなこと嫌いなことなどが理解でき、それによって、自分に自信が持てるようになりました。
楽しいこともあります。例えば、趣味です。自分の時間に余裕が出来て、時間を費やす事が出来るようになりました。私の趣味の一つに釣りがあります。釣りは自然との触れ合い、魚との駆け引き、仲間との交

流など、多くの魅力があります。特に渓流釣りは、清涼な空間の中、マイナスイオンをたっぷり浴びて自然とのつながりを感じられ、歳を取ると日常のストレスや悩みがたくさんあります。それを忘れてリラックスできます。そして自分で釣った魚を美味しく食べると、努力が報われた感じがして次の日の活力にもなります。
一度試してみてください。きっと癒されると思いますが、歳を取ることは、避けられない現実ですが、人生の豊かさや深さを味わう機会でもあり、歳を取ることを受け入れ、楽しみ感謝する姿勢を持つことで、より充実した楽しい人生を送っていければと思います。



		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
外科	午前	濱田	濱田	濱田	濱田	濱田	
	午後						
内科(1診)	午前		大阪医科大	森澤	山本	中嶋	
	午後		大阪医科大	大阪医科大	中嶋		
内科(2診)	午前		近澤	山本			
	午後	大阪医科大		山本	山本		
内科(3診)	午前	近澤			森澤	近澤	
	午後				森澤		
内科(4診)	午前				近澤		
	午後						
総合診療	午前			杉本	杉本		杉本(第1)
	午後		杉本(予約のみ)				
循環器科	午前		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(予約のみ)	川添	川添	谷(予約のみ)	川添	
	午後						
整形外科(3診)	午前	木田(予約のみ)			木田(予約のみ)		木田(不定期)(予約のみ)
	午後						
脳神経外科	午前	斎藤(予約のみ)	斎藤			斎藤	
	午後				斎藤		
泌尿器科	午前	山崎	深田(高知大学)	山崎	山崎	山崎	山崎(第1・3)
	午後	山崎	深田(高知大学)	山崎			
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		杉本(高知大学)	高知大学	高知大学		
	午後		杉本(高知大学)	高知大学	高知大学		
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			大津(高知大学)		松本(高知大学)	
	午後			大津(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						

*循環器内科

- 予約の方のみの診療となります
- 神経内科は毎月1回土曜日に診療を行っています

*肝臓専門外来

- 午前9:30～診療となります

*整形外科

- 人数制限があります
- 木曜日の川添 Dr・土曜日の木田 Dr の診療は不定期なので確認をお願いします

*耳鼻科診療時間

- 午前9:00～午後4:00
- 受付午後3:00まで ● 人数制限があります。

*皮膚科診療時間

- 木曜日・土曜日の診療日は不定期なので確認をお願いします。

*眼科診療時間

- 午前9:00～午後4:00
- 人数制限があります。 ● 受付時間午後3:00まで
- 初めてのコンタクトレンズ処方、診療日の午後より行っています。

*産婦人科

- 土曜日は午前11:00までの受付です

*リハビリ科

- 月～金 午前9:00～10:00

※【受付時間】 午前7:30～11:30 / 午後2:00～4:00

※受付時間は各科によって異なりますので、ご注意ください。

※ご不明な点は医事課までお問い合わせ下さい。