



年頭所感

くぼかわ病院院長

杉本 和彦

新年あけましておめでとうございます。

新年明けましておめでとうございます。皆さまにおかれましては、つつがなく良い年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

世界では、ウクライナとロシア、中東の戦争など、各地で勃発している戦争の行方も非常に気になるところです。多くの人が、辛く悲しい日々を過ごしています。世界に平和な日に戻るのを、ただただ祈るばかりです。

日本では、不運にも令和6年元旦に、能登半島で最大震度7の地震が発生してしまい、数多くの命が犠牲になりました。亡くなられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被害に遭われた方々の一刻も早い復興復旧を望みます。また8月に発生した、最大震度6の日向灘地震は、いよいよ南海トラフ地震の発生が近づいてきた事を想起させました。

このように世の中は今、暗い話題が多いですが、昨年のスポーツ界では、多くの感動の出来事がありました。

パリで行われたオリンピック・パラリンピックでの、日本選手の目覚ましい活躍、特に高知県出身の、櫻井つぐみ選手と清岡幸太郎選手が、レスリング競技で金メダルを獲得し、高知県民に大きな誇りと喜びを与えてくれました。

した。

そしてアメリカ大リーグでは、大谷翔平選手が率いるロサンゼルスドジャースのワールドシリーズ制覇と、大谷選手個人での、4つのMLB史上初の記録を達成し（50本塁打50盗塁の「50-50」、1年間を通じて大活躍して数多くの賞を受賞したことは、私たちに勇気と希望を与えてくれました。

一方、医療を取り巻く環境は、診療報酬改定があったものの、改善が少しも見られませんが、背景には、人口減少、少子高齢化があり、

すが、人件費・材料費の高騰等もあり、医療経営は厳しい状態に陥っています。人材確保も更に厳しくなり、適切な医療を提供できなくなる事も懸念されます。

このような中、私たちくぼかわ病院の職員は、明るい気持ちで大切に、皆さまの健康を全力で守ってまいります。これからも当院に對して変わらぬご指導ご支援を賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

皆さまの益々のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



歩行者天国

●子丑寅：十二支が生まれたのは、中国の「殷」の時代と言われています。もともとは日付や時刻、方角などを表すために使われていたそうですが、動物が割り振られたのは後になってからです。いろいろな説がありますが、後漢の時代、王充という人物が人々に十二支を普及させるため、覚えやすい身近な動物を割り当てて文献を書いたことが始まりと言われています。▼今年は巳年、執念深い動物というイメージのある蛇ですが、一方で古くから豊穡神・天候神として信仰の対象とされてきます。また、蛇は餌を食べなくても生きながらえるため、「神の使い」として崇められ、全国各地に蛇を祀った神社もあります。▼脱皮をするヘビは「復活と再生」を連想し、不老長寿や強い生命力につながる縁起のいい動物と考えられていて「巳年」は植物に種子ができれば始める時期、次の生命が誕生する時期など、新しいことが始まる年になると言われています。▼昨年は能登半島地震に始まり多くの災害がありました。まだ復旧していない地域も多くあります。今年はそのから「復活・再生」し福の多い年となりますように。

冬に流行する感染症の予防・対策

インフルエンザについて

冬に流行することが多い感染症としてインフルエンザがあります。

かかると苦しくつらいため、特に気をつけておきたいものです。場合によっては合併症で命に関わるケースもあります。

●インフルエンザ

インフルエンザウイルスは、A 型、B 型、C 型の 3 つの型に分けられます。

このうち、冬に流行する季節性のものは、A 型と B 型です。A 型は大変異により数十年に一度大流行（パンデミック）を起こします。

●インフルエンザの症状

典型的なインフルエンザでは、せきや頭痛、鼻水やのどの痛みなど上気道の症状に加えて、38 度以上の高い熱、倦怠（けんたい）感や関節痛などの全身症状が起こります。また、症状が急激に表れるのも特徴です。

しかし、最近のインフルエンザの研究では、軽症例や無症候性感染の人も多くいると言われています。ただし、高齢者や乳幼児、妊婦、免疫力が低い人などは、インフルエンザにかかると重症化の恐れがあります。

●インフルエンザの予防について

インフルエンザワクチンを接種すると、年齢などにもよりますが、発症（症状発現）を約 50 ～ 60% 減少させる、重症化を防ぎ成人の入院を約 70% 減少させる、高齢者の死亡リスクを約 80% 減少させるといった報告があります。

ワクチン接種後、約 2 週間してからウイルスと闘う「抗体」ができ、最も効果が高くなるのは、予防接種をしてから 1 ～ 2 か月後です。インフルエンザのピークがおおむね 1 月から 2 月ごろになりますので、11 月末から 12 月の中旬ごろまでに計画的に予防接種を受けましょう。特に受験や旅行など大切な予定がある方は、その 1 ～ 2 か月前には済ませておくのが大切です。

また、インフルエンザを予防するために大切なのが「手洗い」です。手についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。また、予防には「マスクの着用」も効果的です。飛んでくる飛まつを物理的に防御することができますし、逆に自分がインフルエンザウイルスをまき散らすことも予防でき、周囲への感染を防ぐことができます。

インフルエンザと新型コロナ 同時流行について

●同時流行時に発熱 どうすればいいの？

新型コロナとインフルエンザが同時流行する中で、症状が出た場合、私たちはどう対応すればよいのでしょうか。政府は発熱など体調不良の時にどう受診すればよいか、考え方を示しています。

小学生以下の子どもや妊娠中の女性、基礎疾患のある人や高齢者といった重症化リスクのある人は、速やかに発熱外来やかかりつけ医を受診します。受診した医療機関で新型コロナウイルスとインフルエンザの検査を受け、診断に応じて、治療薬の処方を受けるなどの対応をとります。

若い人など重症化リスクの低い人が発熱した際には、基本的に外出しないで自宅での検査と療養を勧める、としています。まず、熱が出た場合は、自宅で新型コロナの自己検査を行います。この自己検査で「新型コロナ陽性」と出たら自治体の「健康フォローアップセンター」に連絡し、自宅療養を行います。一方、陰性の場合は、電話やオンライン、かかりつけ医などで診療を受けることになっています。そこで、インフルエンザと診断されると必要に応じ、薬が処方されます。薬は自宅に配送されて、薬剤師の服薬指導もオンラインで行われ自宅で療養ができるようになっています。ただ、症状が強い時は、医療機関を受診することが勧められます。

医療機器の紹介

当院にはキャノンメディカル社製 MRI 装置が導入されています。

MRI（エムアールアイ）とは磁気共鳴画像（Magnetic Resonance Imaging）の頭文字をとった略称です。X 線は使用せずに、強力な磁力と電波を利用することで体の断面像を得ることができます。特に脳や脊髄、四肢の他、子宮・卵巣・前立腺といった骨盤内の病変に関して優れた検出能力を持っています。



●検査の概要

ほとんどの撮影において、撮影ベッドにあお向けに寝ていただきます。検査法、撮影部位によっては、うつ伏せ、横向きに寝る場合もあります。

検査部位に、「コイル」という器具を装着します。また、撮影時に心電図や呼吸のセンサーなどを装着していただくこともあります。

他の検査と違い、長い磁石のトンネルに入り、工事現場のような様々な機械音を出しながら断片的に撮影を行います。正確な画像を得るために、出来るだけ体を動かさないようにします。また撮影部位によっては、何度も息止めをしていただくこともあります。検査時間は撮影部位によって異なりますが、20 ～ 30 分程度です。（60 分程度かかる検査もあります）

●MRI 検査を受けるにあたっての注意点

検査中はとても大きな音がします。耳栓をご用意していますので音に敏感な方はお申し出ください。磁気や電波の影響を受けるものは検査室に持ち込むことができません。

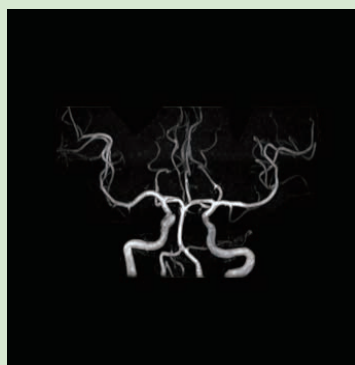
- ・磁気の影響を受けるもの
金属類・電子機器類・磁気カード類など
- ・電波の影響を受けるもの
金属類・湿布や貼り薬・化粧品・発熱効果のある衣類など

●MRI 検査を受けることができない場合

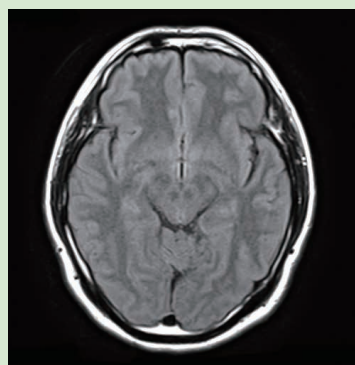
- ペースメーカー、人工内耳が埋め込まれている方
- 手術等で脳動脈クリップや人工関節などの体内金属類がある方
（検査の部位、金属の種類によっては検査ができる場合があります）
- 閉所恐怖症または暗い所が苦手な方
- 妊娠もしくは妊娠している可能性のある方



腰椎



脳血管



脳



膝

ひなまつり（3月）

アザレアでは、ひな祭りの行事を行いました。
催し物として、お手製の桜の木の下で、お雛様とお内裏様の被り物でパシャリ、中には恥ずかしがっている人もいましたが、みなさん素敵な笑顔が撮れました。



花見（3月）

桜の満開になった4月 近所の桜スポットに少人数ですが、花見に行ってきました。桜が見えると、綺麗！！今年も桜が見れて嬉しい！！と言っていて喜んでいただけました。

花見は桜の美しさを楽しむだけでなく、利用者の方々にとって、春の暖かさを感じ、日常の活動に変化をもたらす貴重な機会だと思いますので、

来年もまた、桜の下で美しい春を迎えることを楽しみにしています。



新年あいさつ

新年あけましておめでとうございます。2025年も、アザレアでは質の高いケアを提供し続けることをお約束します。

寒さが厳しいこの時期に、皆様の健康と幸せを心から願っております。今年も、利用者様一人ひとりに寄り添ったサービスを提供することで、皆様の生活がより豊かで快適なものとなるよう努めてまいります。

どうぞ本年も変わらぬご支援とご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

節分（2月）

節分の日、アザレアに鬼が現れました。みんなで鬼に向かって、元気に豆を投げ「鬼は外！福は内！」と唱えました。鬼は「わー、怖い！」と言って逃げ回り、

豆まきが終わると、鬼はみなさんと仲良くなり、鬼はうれしそうに帰っていき楽しい節分の日を過ごしました。



あじさい（6月）

職員があじさいを持って来ていただきましたので、みなさんに見てもらおうと受付に飾りました。

アジサイは、梅雨の象徴だと思いますが、でもアジサイを見ると、じめじめしていた気持ちが和やかになり、憂鬱な気分を吹き飛ばしてくれます。

今回、受付に飾ったことで、さっそく通所の利用者さんから、綺麗だねと会話のきっかけを作ってくれて、朝からみんなの話題が広がり、楽しい1日の出始めの出来事でした。



たけのこ（4月）

春の味覚 筍をいただきましたので、昼食に提供しようと思い、でも食べなければ、働かざる者食うべからずと、ことわざもありますので、みなさんに筍の皮むきを手伝ってもらいました。

美味しい春の恵みを味わうためには、一筋縄ではいかない皮むきですが、みなさん筍を食べたい気持ちが強いのか、一心不乱に皮むいていただき、茶色い皮の下からクリーム色の宝石が現れました。

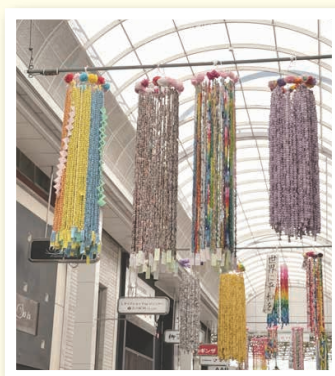
苦労して、みなさんで皮むきをしていただいた筍の美味しさは、格別だったでしょうね。



折り鶴（7月）

レクリエーション委員会では利用者様と一緒に千羽鶴作りをはじめました。

毎日コツコツと作ってもらい6月には、色とりどりの鶴があふれるくらい出来ていました。利用者さんの中には、手先が器用な方・細かい作業が苦手な方などいろんな方がおられます。それぞれのペースで出来るところまで折ってもらい、みんなで手分けして入所・通所の利用者さんたちでたくさんの鶴を折ることができ、一生懸命折った千羽鶴は高知市の商店街で開催された平和七夕まつりに7月28日まで飾られていました。



敬老の日（9月）

敬老の日にスタッフでお祝いさせていただきました。記念撮影を行い、長寿祝いの方へは、記念のボードを渡し、面会に来られた家族さんからもプレゼントを頂いたりして、いっぱいお祝いされていました。みなさん、これからも元気で長生きしてくださいね。



日常風景（10月）

アザレアでは、毎日行っている活動で体操があります。みなさんで手を振り、足を動かし、時にはリズムカルに体を揺らします。

介護施設での体操は身体機能の維持や向上、認知症予防にも効果的です。特に椅子に座ったままできるので、安全でありながら全身をしっかりと動かすことができ高齢者にとって理想的な運動方法と言えるでしょう。



芋ようかん作り（11月）

以前収穫したサツマイモを使って、デイの利用者さんと芋ようかん作りをしました。

和菓子職人になってもらい、まずは皮を剥くことから始まり、次は芋を茹でて砂糖を混ぜ合わせます。わいわい楽しく作業しながら、最後は寒天と混ぜ合わせて型を整え冷やして完成です。

完成後は、おやつ時間にみなさんで食べ、笑顔になった芋ようかん作りでした。あまったサツマイモは今後芋ご飯でお昼に出す予定です。



牡蠣と春菊の炒め物

材料(2人分)

☆牡蠣150g
 ☆春菊1束
 ★片栗粉適量
 ★オリーブオイル大さじ1.5杯

★バター5g
 ★塩少々
 ★黒胡椒少々
 ★醤油小さじ1

作り方

- ①牡蠣を塩水で洗いキッチンペーパー等で水気をとる。
- ②牡蠣に黒胡椒をふり、片栗粉をまぶす。
- ③春菊は根本を切り2～3等分に切る。
- ④フライパンにオリーブオイルをひき牡蠣を両面焼く。
- ⑤牡蠣に火が通ったら春菊、バターを加え塩、黒コショウを振り、最後に醤油を加える。



栄養について

- 冬が旬の牡蠣と春菊を使った炒め物です。普段は鍋に入れることの多い食材ですが相性がよく炒めてもおいしくいただけます。
- 牡蠣に豊富に含まれる亜鉛はたんぱく質の合成や免疫反応の調整に作用します。春菊にはβカロテンやビタミンCが含まれ免疫力を高める効果が期待できます。

くぼかわ病院 栄養科 川村和人

読書

東 大和生

先日、家にある大量の本を処分した。処分したと言ってもゴミに出したわけではなく、ブックオフで買い取ってもらった。買取金額は1万円弱。稀に高値がつく本もあるが大体1冊5～10円なので相当な量を処分したことが分かったと思う。家のスペースに限りがあるので手元に置いておく本を厳選して、それ以外は泣く泣く処分。本のジャンルは医学書などの専門書から小説に至るまで多彩なジャンルである。ちなみに20代から現在に至るまで本に費やした費用は100万円を軽く超えていると思う。

趣味はバイクツーリングからキャンプ、カメラ、料理、家庭菜園など色々あるが、この書き出しの文面からも想像できる通り、読書もそうである。週末は金高堂やTSUTAYAで面白そうな本を探している。ある日「疲れてスマホばかり見てしまつあなたへ」のキャッチフレーズが目止まって読んだ本、高知県出身の三宅香帆さんの「なぜ働いていると本が読めなくなるのか」は色々と考えさせられた。皆さんは本を読みますか？

ということ、小説をいくつか紹介したい。「アイネクラインナハトムジーク(伊坂幸太郎)」は短編ごとの登場人物が最後に繋がっていく連作短編集となっており読みやすい。また斉藤和義の「ベリベリーストロング」という曲とコラボされた小説なので、この曲を聴くと面白さが倍増。「木曜日にはココアを(青山美智子)」はほっこりできる小説なのでお薦めする。もちろんココアを飲みながら。「四月になれば彼女は(川村元気)」は、結婚前に届いたかつての彼女からの手紙ではじまる

切ないラブストーリーで泣ける。「また次の春へ(重松清)」は、東日本大震災の後、残された家族、友人の心を描いた物語。「サイレント・プレス 看取りのカルテ(南杏子)」は医療従事者にはぜひ読んでもらいたい一冊だ。

リハビリテーション部から企画システム課に移ってからは、施設基準や医療関連の法律、医療情報やサイバーセキュリティなどを学ばなければならず、専門書を読み漁る日々だった。診療報酬改訂に伴う施設基準の届出、電子カルテのバージョナップ、病院立入検査、厚労省のサイバーセキュリティ調査、医療情報技師認定試験に施設基準管理士認定試験など多くのイベントごとに一区切りがつき、今ようやくゆっくり小説を読めるようになった。

さて今宵はビールを飲みながら何を讀もうか? 「おいしいアンソロジー ビール」今日もゴクゴク、喉がなる(阿川佐和子・他)



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 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。

防火訓練・避難訓練実施

令和6年11月5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、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とともに問題点の抽出など検討を行いました。定期的に訓練を実施していますが、災害時、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	興津方面	窪川駅
	マイクロバス5	大方・佐賀方面	
火曜日	マイクロバス5	窪川駅	
	マイクロバス5	十和・大正大奈路・田野々・北ノ川方面	
水曜日	マイクロバス1	志和方面	窪川駅
	マイクロバス5	上ノ加江・久礼・仁井田・東又方面	
木曜日	マイクロバス1	興津方面	窪川駅
	マイクロバス5	大方・佐賀方面	
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5	窪川駅	
	マイクロバス5	十和・上宮・家地川方面	

病院～窪川駅(月～土曜日)

病院	窪川駅		病院	運行バス
発	着	発	着	車種
9:50	9:56	9:57	10:04	マイクロバス
10:30	10:36	10:37	10:44	マイクロバス
11:45	11:51	11:52	11:59	マイクロバス

information

外来診察予定表

		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		中嶋	森澤		大阪医科大	
	午後		中嶋		大阪医科大		
内科(2診)	午前	大阪医科大	近澤				
	午後						
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		杉本(第1)
	午後		杉本				
循環器科	午前		馬場(高知大学)			弘田(高知大学)	高知大学
	午後						
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	公文	川添	川添	谷(予約のみ)	川添	公文(不定期)
	午後	公文					
整形外科(3診)	午前	木田(予約のみ)	谷(予約のみ)		木田(予約のみ)	公文	木田(不定期)
	午後					公文(予約のみ)	
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	
	午後	山崎	深田(高知大学)	山崎			
麻酔科 (ベインクリニック)	午前	近井		近井	近井	近井	
	午後						
眼科	午前		高知大学	高知大学	高知大学		
	午後		高知大学(第1・3)	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	
耳鼻咽喉科	午前			伊藤(高知大学)		松本(高知大学)	
	午後			伊藤(高知大学)		松本(高知大学)	
神経内科	午前						高知大学(第1・2)
	午後						
産婦人科	午前		高知大学				高知大学(第1・3)
	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

* 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

* 眼科診察時間

- 午前9:00～午後4:00
- 第2・第4火曜日の午後は、手術のため休診です。
- 人数制限があります。 ● 受付時間午後3:00までです。
- 初めてのコンタクトレンズ処方、診察日の午後より行っています。

* 皮膚科診察時間

- 受付時間は午後3:30までです。
- 木曜日・土曜日の診察日は不定期なので確認をお願いします。

* 耳鼻科診察時間

- 受付時間は午後3:00までです。
- 診察時間：午前9:00～午後4:00
- 人数制限があります。

* 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。