

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。



地域の皆さまには、平素よりくぼかわ病院の医療活動に深いご理解とご支援を賜り、心より御礼申し上げます。新しい年を迎えるにあたり、謹んでご挨拶申し上げます。

私たちが暮らす高知県は、南海トラフ地震の発生が強く懸念されている地域の一つであり、地震や津波、また近年頻発する豪雨災害への備えが欠かせません。災害は、いつどこで起こるかわかりません。そのような中で、地域医療を担う病院には、平時のみならず災害時においても医療を継続し、地域の命と健康を守る役割が求められています。

くぼかわ病院では、南海トラフ地震を想定した防災・減災対策を重要な課題と捉え、災害対応マニュアルの見直しや、定期的な訓練の実施、医薬品・医療資機材の備蓄、非常用電源や通信手段の確保など、医療継続のための体制整備を進めております。また、災害時には、地域の医療機関、診療所、介護施設、行政、消防、警察薬剤師会などとの連携を強化し、日頃から顔の見える関係づくりに努めております。

一方、平時においても、当院は地域包括ケアシステムの中核病院として、急性期から慢性期、在宅医療まで切れ目のない医療の提供に取り組んでまいりました。高齢化が進む地域において、医療・介護・福祉が連携し、災害時にも脆弱になりやすい高齢者や要支援者を地域全体で支える体制づくりは極めて重要です。平時からの連携こそが、非常時に真価を発揮すると考えております。

本年も、職員一人ひとりが「地域に根ざし、災害に強い病院」であることを自覚し、専門性の向上とチーム医療の充実に努めてまいります。地域の皆さまにとって、日常の診療はもちろん、いざという時にも安心して頼つていただける病院であり続けることが、私たちの使命です。

新しい年が、地域の皆さまにとって安全で健やかな一年となりますことを心よりお祈り申し上げます。本年もくぼかわ病院をどうぞよろしくお願い申し上げます。

令和8年元旦

歩行者天国

▼旧暦では、「和風月名」と呼ばれる月の和風の呼び名を使用していました。和風月名は旧暦の季節や行事に合わせたもので、現在の季節感とは1〜2ヶ月ほどのずれがあるそうですが、現在の暦でも使用されることがあります。▼旧暦の1月を指す和風月名は、睦月（むつき）で、新年の始まりに親族が集まって仲睦まじく（むつび）過ごす月であることから「睦び月（むつびづき）」と呼ばれるようになり、今の「睦月」になったそうです。▼日本では令和2年からコロナの生活に入り、私達は家族や親戚で集まることも、また職場の同僚達との会食も中々できなくなりました。令和5年に感染症法上の分類が2類相当から5類に移行した後、色々なことに気をつけながらも家族、親戚との時間を持つことが出来た方も多くいたのではと思います。▼年末からインフルエンザの流行もありましたが、また、何の心配もなく、皆で仲睦まじく会える日を楽しみに、手洗い、マスク、換気をしっかりと、過ごしていきたいと思います。

○ インフルエンザについて

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる急性の呼吸器感染症です。一般的な風邪に比べると重症化しやすく、日本国内では毎年12月～3月に流行することが多いです。流行の中心となるウイルスには主にA型とB型の2種類があり、それぞれ特徴が異なります。

- A型インフルエンザ: 感染力が強く、世界的な大流行を引き起こすことがあります。38℃以上の高熱、関節痛、筋肉痛といった症状が全身に急激にあらわれるのが特徴です。
- B型インフルエンザ: A型に比べて症状は比較的穏やかで、流行も限定的ですが、子どもではお腹の症状（腹痛、下痢）が出やすい傾向があります。

○ 流行のメカニズム

インフルエンザが流行する理由として次の要因があります。

- ① 季節性
気温の低下、湿度の低下によりウイルスが空気中で長時間生存しやすくなること、また冬季は屋内で過ごす時間が長くなり人同士の接触機会が増加します。
- ② ウイルスの特性
感染力が強いことに加え、インフルエンザウイルスは毎年少しずつ変異するため、過去の感染や予防接種による免疫が完全ではありません。
- ③ 社会的要因
学校や職場などの集団生活の場での感染拡大、また交通機関や商業施設での感染拡散

○ 潜伏期間」と感染から発症までの流れ

潜伏期間とは、ウイルスが体内に侵入してから、最初の症状があらわれるまでの期間のことです。インフルエンザウイルスの潜伏期間は通常1～4日（平均2日）とされています。
この期間は症状が全くないため、感染に気づくことは困難です。しかし、体内ではウイルスが急速に増殖しており（24時間で1個が100万個に増えるとも言われます）、症状が出る前日から、周囲の人にウイルスをうつす可能性があります。

○ 「風邪との違い」とインフルエンザの初期症状

インフルエンザと風邪（普通感冒）は症状が似ていますが、発症の仕方や症状の強さに違いがあります。

症状の種類	インフルエンザ	風邪
発症の仕方	急激	緩やか
発熱	38℃以上の高熱が突然出る	微熱～38℃程度までのことが多い
症状	強い全身症状（悪寒・倦怠感・関節痛・筋肉痛）	軽いことが多い
流行性	あり	年間を通じて散発的

インフルエンザの初期症状

症 状	大 人	子 ども
発熱	38～40℃の高熱が急に出る	大人と同様に高熱、長く続くことも
倦怠感	動くのもつらいほどのだるさ	強い倦怠感、ぐったりすることも
関節・筋肉痛	背中や肩・腰の筋肉痛	筋肉痛は少なめ、全身がだるい
咳	乾いた咳が多い	乾いた咳が中心、嘔吐を伴うことも
鼻水・くしゃみ	軽いことが多い	軽い、またはほとんどない
消化器症状	ほとんどなし	嘔吐・下痢が伴うことも
食欲	軽く減ることが多い	高熱で食欲不振になることが多い

○ 合併症のリスク

インフルエンザで特に注意すべきは合併症です。以下のような方は重症化リスクが高いとされ、主な合併症としては肺炎、脳症、心筋炎などがあり、重篤な場合は生命に関わることもあります。

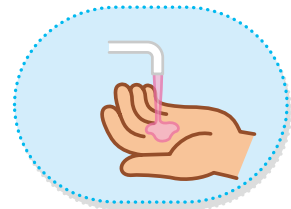
- 65歳以上の高齢者
- 慢性疾患（糖尿病、心疾患、腎疾患、呼吸器疾患など）がある方
- 5歳未満の小児（特に2歳未満）
- 免疫機能が低下している方
- 妊娠中の女性

○ 日常生活での予防対策

- ① 手洗い・手指消毒: 正しい手洗いは最も基本的で重要な予防法です。
 - 手洗いのタイミング
・外出から帰宅した時・食事の前・トイレの後・咳やくしゃみを手で覆った後
- ② マスクの着用
人混みや公共交通機関では適切にマスクを着用しましょう。
咳やくしゃみが出る場合は、必ずマスクを着用し、他者への感染防止に努めましょう。
- ③ 咳エチケット
咳やくしゃみをする際は、ティッシュや肘の内側で口と鼻を覆いましょう。
使用したティッシュはすぐに廃棄し、手洗いを行いましょう。
- ④ 環境の整備と生活習慣の見直し
室内の湿度を50～60%に保ち、定期的な換気を心がけましょう。
十分な睡眠と栄養バランスの良い食事で免疫力を維持しましょう。
睡眠: 成人は7～9時間の質の良い睡眠を心がけましょう。睡眠不足は免疫機能の低下につながります。
運動: 適度な運動は免疫機能を向上させます。ウォーキングや軽いジョギングなど、無理のない範囲で継続しましょう。

○ 感染が疑われる時の対処法

- 早期受診の重要性
インフルエンザが疑われる症状が現れた場合は、早期の医療機関受診が重要です。
- 受診のタイミング
・38℃以上の発熱と全身症状が現れた場合
・症状出現から48時間以内（抗インフルエンザ薬の効果が期待できる期間）
- 受診前の準備
事前に医療機関に電話連絡を行い、症状を伝えその指示に従って受診をします。



正しい手の洗い方

感染はウイルスの付いた手で、口や鼻などの粘膜に触れることで起こります。帰宅時や食事前など、こまめに手を洗いましょう。アルコールによる消毒も有効です。

☆手洗いの前に→爪は短く切り、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めます。
- ③ 手の甲をのばすようにこすります。
- ④ 指を組んで両手の指の間をもみ洗います。
- ⑤ 親指をもう片方の手でもみ洗います。
- 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。

マスクの着用と咳エチケット

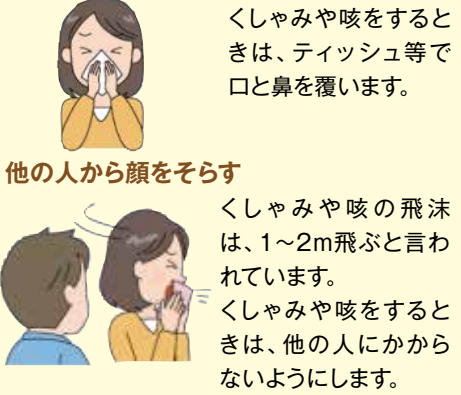
飛沫感染の予防には、マスクの着用が有効です。会話や外出をする際にはマスクを着用しましょう。

◎正しい着用 ◎正しい捨て方



ウイルスに感染した人がマスクをせずに咳やくしゃみをする、ウイルスを含んだ飛まつが1～2mも飛ぶといわれ、この飛まつを周囲の人が吸い込むことで感染が拡大します。病気の有無にかかわらず普段から咳やくしゃみが直接人にかからないように注意しましょう。

◎マスクがない場合
ティッシュ・ハンカチ等で口や鼻を覆う



父の日(6月)

父の日は、メッセージカードをプレゼントしました。
施設のスタッフが一つひとつ心を込めて丁寧に準備を進めました。

いつも、ご入居者様の笑顔を見られるよう、さらに工夫を凝らし、スタッフ同士の気持ちが深く交わるような、心温まるひとときを大切にしていきたいと考えています。



交流会(7月)

見付保育所の園児の皆さんが来訪され、神輿や太鼓など、迫力ある素晴らしい演目を披露してくださいました。

園児の皆様元気いっぱいな姿に、利用者・入所者の皆様は目を輝かせながら、感動した面持ちで見守っておられました。

子どもたちの純粋で一生懸命な演技に、会場は温かな笑顔と感動に包まれ、心とむひとときを過ごすことができました。



敬老の日(9月)

日頃の感謝と敬意を込めて、職員が心をこめて手作りメッセージカードをプレゼントさせていただきました。

皆様のご長寿を心よりお祝い申し上げます。

これからもお元気で穏やかな日々をお過ごしなれますよう、職員一同願っております。



ぜんざい(11月)

おやつにぜんざいを皆でいただきました。

寒かったので体も心もほかほかに温まり、ほっとした様子で「甘くて美味しい」と笑顔がたくさん見られながら食べられていて、楽しいおやつの時間となりました。



アザレア閉鎖のお知らせ

平素より、介護老人保健施設アザレアをご利用いただき、誠にありがとうございます。

このたび、当施設は令和8年2月末日をもちまして閉鎖する運びとなりました。

長年にわたり、地域の皆様を支えられながら、利用者様の生活の質の向上と安心の提供に努めてまいりましたが、やむを得ずこのような決断となりましたことを、心よりお詫び申し上げます。

ご利用者様、ご家族様、地域の皆様、そして関係機関の皆様には、これまでのご理解とご協力に深く感謝申し上げます。

皆様からいただいた温かいご支援は、職員一同の励みとなり、施設運営の大きな力となりました。

今後も、皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

長らくのご愛顧、誠にありがとうございました。

アザレアスタッフ一同

書初め(1月)

新年早々、書初めイベントが行われました!皆さん、筆を持ちながら何を書こうか悩んでいる中、ある利用者さんが「おもち」と一筆。

その瞬間、場内は一瞬静まり返り、その後大爆笑に包まれました。そんな賑やかな新春のひとときが、今年も楽しい一年の幕開けを感じさせてくれました。



花見(3月)

桜が満開を迎えたので、施設のベランダからお花見を楽しみました。すると、スタッフの一人が「今年の桜は、去年より色っぼいね!」とポツリ。その一言に場内は大笑い。

みんなで春の心地よい空気を存分に味わいながら、桜だけでなく、笑顔も満開となった一日でした。



母の日(5月)

母の日は、メッセージカードとカーネーションを送り、温かい気持ちが施設全体を包み込み素敵な1日になりました。

母の日はあいにく面会が出来ませんでしたが、前後に家族の方が面会に来られ、家族の方からもお手紙やプレゼントが渡される光景が見られ家族の皆様と過ごすその時間が利用者の記憶に温かく残るものであるよう願っています。



梅干しづくり(6月)

今年も施設の庭に梅の実が実り、利用者の方々と梅干しづくりを始めました。今回は“塩のみ”の伝統的な方法で漬けることになり、年長の皆さんの知恵と経験が光りました。

梅干しづくりは、懐かしい思い出の詰まった作業です。「昔は良く漬けたよ」と笑顔で話す方もおられ、会話が自然と弾みます。梅を一つずつ丁寧に洗い、ヘタを取る工程も手慣れたもので、若い職員も学ぶことがたくさんありました。

塩だけで漬ける梅干しには、飾らないけれど深い味わいと、みんなで作り上げる温かさが込められています。



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

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

- ー 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よう心掛ける。
- ー 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。
- ー 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

大根とそぼろの味噌煮

材料（●～●人分）

- ☆大根 …………… 1／3本
- ☆鶏ひき肉 …………… 100g
- ☆しょうが …………… 少量
- ★みりん …………… 大さじ2
- ★砂糖 …………… 小さじ1
- ★酒 …………… 大さじ1
- ★水 …………… 200ml
- ☆味噌 …………… 大さじ2
- ☆小葱もしくは大根葉 …お好みで

作り方

- ①大根は1口大にカットし、耐熱皿に並べふんわりとラップをかけ、レンジ600Wで5分ほど加熱する。しょうがは千切りにする。
- ②鍋に大根、◎を入れ、煮立たせる。
- ③煮立ったら弱めの中火にし、味噌、しょうがを入れる。続いて鶏ひき肉をほぐしながら入れ、落し蓋をして15分ほど煮る。
- ④大根がやわらかくなったらお好みで小葱を散らす。
- ⑤大根葉があれば、下茹でした後、食べやすい大きさに切り、④と一緒にさっと煮て完成。

栄養について

冬が旬の大根には、消化促進、免疫力向上、抗酸化作用など多くの効果が期待できます。また、葉にもビタミンC、βカロテン、カルシウムなど栄養が豊富です。葉っぱと一緒に手に入ったらぜひ捨てずに調理しましょう。大根は葉に近い「上部」が最も甘く、下にいくにつれて辛味が増していきます。それぞれの特徴を活かして使い分けるのがおすすめです。

- 上部(甘い)：水分が多くて甘みが強いので、サラダや大根おろしに最適。
- 中央部(みずみずしい)：最も太く、味のバランスが良い部分。おでんやふろふき大根などの煮物にぴったり。
- 下部(辛い)：辛味が強いので、薬味や漬物、炒め物などに使うと味が引き締まります。



くぼかわ病院 栄養科

ワンポイント

一般X線撮影について

一般的にレントゲン撮影とよばれる検査で、X線を身体にあてて透過したX線量から身体の中の情報を知る検査です。以前は透過したX線をフィルムで写真にしていたが、当院ではCR・FPDという最新機器を利用して画像化し、その画像をモニター上で観察・診断をします。主に、胸部や腹部、骨や関節の撮影が行われます。

＜検査を受けるときに＞

○ **検査前**
撮影部位の付近に金属やプラスチックなどがあると、患部と重なって見間違えたり、診断の支障となることがあります。あらかじめ外しておいて下さい。検査部位付近でなければ問題はありません。

妊娠の可能性がある方は検査前に担当医師や放射線技師にその旨をお伝えください。

○ **検査中のお願い**
撮影部位によって、放射線技師より「息を吸って下さい」、「息を吐いて下さい」、「息を止めて下さい」「動かないで下さい」といった指示が入る場合があります。無理のないように従って下さい。撮影の方法により、仰向け・うつ伏せ・横向きなどと姿勢をとらせて頂ますので出来る限りご協力をお願いします。



		月	火	水	木	金	土
外科	午前 午後	濱田	濱田	濱田	濱田	濱田	
内科(1診)	午前 午後	杉本	中嶋 中嶋	森澤		松下(大阪医科大)	
内科(2診)	午前 午後	松下(大阪医科大)	近澤		松下(大阪医科大)	森澤(月2回)	
内科(3診)	午前 午後	近澤			杉本 森澤 森澤	近澤	
内科(4診)	午前 午後				近澤		
脳神経外科	午前 午後	斉藤(予約のみ)	斉藤		斉藤	斉藤	
総合診療	午前 午後			杉本			杉本(月1回)
循環器科	午前 午後		杉本 馬場(高知大学)			弘田(高知大学)	高知大学
整形外科(1診)	午前 午後	小松	小松	橋田	川添(不定期)	小松	橋田
整形外科(2診)	午前 午後	公文 公文(予約のみ)	川添	川添	谷(予約のみ)	川添	公文(不定期)
整形外科(3診)	午前 午後	木田(予約のみ)	谷(予約のみ)		木田(予約のみ)	公文 公文(予約のみ)	木田(不定期)
整形外科(4診)	午前 午後	中野			中野		
泌尿器科	午前 午後	山崎 山崎	深田(高知大学) 深田(高知大学)	山崎 山崎	山崎	山崎	
麻酔科 (ペインクリニック)	午前 午後	近井		近井	近井	近井	
眼科	午前 午後		高知大学 高知大学(第1・3)	高知大学 高知大学	高知大学 高知大学		
皮膚科	午前 午後	志賀 志賀	志賀	志賀 志賀	志賀(不定期)	志賀 志賀	志賀(月2回)
耳鼻咽喉科	午前 午後			伊藤(高知大学) 伊藤(高知大学)		松本(高知大学) 松本(高知大学)	
神経内科	午前 午後			吉本(高知大学)			高知大学(第1・2)
産婦人科	午前 午後		樋口(高知大学)				高知大学(第1・3)
リハビリ科	午前 午後	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	

★循環器科

- 予約の方のみの診療となります。

★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
- 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。

★神経内科

- 土曜日は、予約の方のみの診察です（月2回）

★産婦人科

- 土曜日は午前 11:00 までの受付です（月2回）。

★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。