



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

新年のご挨拶

副院長 近井 高志

明けましておめでとーうございませう。



昨年は一昨年にも増して台風(15号、19号)の被害が甚大でした。平成30年の「今年の漢字」は「災」でしたが、令和元年も初の2年連続で「災」かもしれません(この原稿を書いている時点ではまだ発表されていません)。高知の「災」といえば南海トラフ地震ですが、30年以内に発生する確率は70-80%とも言われ、防災対策の重要性は日々増えていますので、多忙な日常診療に追われつつも訓練を積み重ねて行く必要があると考えます。

「災」はもろろん暗の面ですが、明るかった話題に目を向けると「和」も令和元年の漢字候補でしょう。ラグビーW杯で初のベスト8を果たした日本代表の「ONE TEAM」が流行語大賞に選ばれました。良質のチーム医療を展開するにはスタッフ間の「和」が必要ですが、「和」を構築するのに重要なのが、もう一つの漢字候補「笑」でしょう。ゴルフの渋野日向子さんが笑顔を決めさぬプレーでメジャー優勝を果たし、「笑う門には福来たる」を証明してくれました。実は笑顔はス

タッフのチームワーク構築に貢献するだけでなく、「患者さんが笑う」ことが免疫能を高めることにより疾病が治癒しやすくなることとが知られています。

初代理事長・川村明廣先生が強調されていた「三方良し」(患者さん良し、職員良し、地域良し)を実践するには、患者さんの笑顔を保てるようにスタッフから微笑みかけ、スタッフ間でも笑顔を保つことが推奨されます。私自身は患者さんに笑顔で接することはまあまあ得意な方なのですが、その反動でスタッフにつっけんどんになることがあり、そこは矯正していきたいと思っておりますので、今年もどうぞよろしくお願い致します。



歩行者天国

●日中は建物の中にもこもり季節を感じることも少なく、なんとなく1年が過ぎていく。▼ある年末の大掃除、「奥の細道」がふと目に入り手を止めて読んでみた。道祖神の招きにと、旅に出るのは難しく、以来時間を見つけて外を歩いている。▼外を歩くとその時々季節を感じる。早春はまだ冷たい風の中、道端の土筆の芽や梅の蕾、暖かくなると桜と田起こし。初夏には田植えが始まり、暑くなるにつれアブラゼミが鳴きはじめる。夏の終わりにヒグラシの鳴き声が山にこだまし、稲刈りがあちこちで見られ、金木犀の香りに包まれていると思えばだんだん風が冷たくなってくる。季節は見事に巡っていると感じるようになった。▼歩いていると雨、風、土や花の香りに交じって、なぜだかとても懐かしい香りに出会える時がある。そんな時、小さい頃の記憶がふつとよみがえるようなことも楽しみの一つである。

令和2年、 謹んで新年のご挨拶を 申し上げます。



看護部長 岡田 史恵

平成が終わり令和の始まりと共に、各地で災害が多発しました。

南海トラフ地震の発生も近くなっているのだろうか、不安になり想像以上の恐怖が襲ってくるであろうと感じ、日々の訓練の重要性や災害への知識を職員一人一人が意識づける事の必要性を痛感しております。

人口の減少・高齢化率の上昇がみられる、この四十町で当院の担う役割をしっかりと受け止め、地域の皆様より信頼される病院づくり・人材育成に、より一層の努力を続けて参りたいと思います。

そして、全ての部署が「働きやすい職場」となれるように、職員とのコミュニケーションを密にし「会話が出来る・思いが伝えられる」ように職場環境を整えて行きたいと思っています。

本年度も皆さまにとって幸多き一年となられるよう祈願し、これからもご指導どうぞよろしくお願い致します。



くぼかわ病院で働いて

2病棟看護師 橘 妃美佳

入職して2年が経とうとしています。この2年間地域包括ケア病棟と急性期病棟での勤務を行い様々な経験をする事が出来ました。入職前私自身が病気のために通院をしていた時、本当に病気が治るのかと不安がありました。その際関わってくれた看護師や医師などの声掛けや対応により徐々に不安も解消され完治することが出来ました。その経験があり患者さんに寄り添える看護を行いたいと考えようになりました。

まだまだ知識や技術が不足している面もあり、患者さんに寄り添える看護が出来ているとは自信を持って言える状態ではありません。ですが、入院中の患者さん、もちろん退院された患者さんと外来などで会った際「ありがとう」と言ってもらえ、看護師として患者さんのため

に役立つ事が出来ているのだと、とても嬉しく看護師という職にやりがいを感じています。これからも更に知識・技術ともに学びを深め看護につなげていきたいです。



春菊とさつま芋のかき揚げ



材料(約5枚分)

片栗粉	……………	大さじ1杯	春菊	……………	30g
小麦粉	……………	120g	さつま芋	……………	90g
水	……………	100ml	人参	……………	50g

作り方

- ① 春菊は食べやすい長さに切る。
- ② さつま芋、人参はよく洗い、皮つきでそれぞれ7～8cmくらいの細切りに切る。
- ③ 片栗粉と小麦粉をよく混ぜ、水を少量ずつ入れていき混ぜる。
- ④ ③にカットした春菊・さつま芋・人参を入れ、絡むよう混ぜる。
- ⑤ ④を5等分(またはお好みの大きさ)にし、きつね色になるまで揚げれば完成。

ポイント

- ★野菜の長さや大きさはお好みで変えてみて下さい。人参やさつま芋など硬いものを太く切る場合は、電子レンジで少し熱を加えておくと、揚げむらがなくなります。
- ★さつま芋と人参は皮つきで調理をすることで、皮と身の間の栄養もしっかり摂れます。

栄養について

春菊にはβ-カロテンが多く含まれており、体内でビタミンAに変換されます。さつま芋にもこのビタミンAが多く含まれており、皮膚や粘膜の細胞を正常に保ち免疫力を高める効果があります。

また、春菊・さつま芋ともにビタミンCが多く含まれています。ビタミンCも皮膚や粘膜の細胞に作用し、病気などいろいろなストレスへの抵抗力を強めたり、鉄の吸収をよくする働きがあります。

まだまだ、寒い時期が続きます。免疫力を高めて風邪予防をしていきましょう！

栄養科 山中

思わぬ形でクラブを手に入れたことをきっかけに、ゴルフを始めることになりました。幼い頃、熱心にフォームのチェックをする大人を見ながら、「ゴルフは敷居の高い大人のスポーツ。きつとすることはないだろう。」と考えていました。これも何かの縁でしょう。

練習場では、初めて手にしたクラブの扱いに悪戦苦闘。飛ばない、曲がる、当たらない…。体を捻るといふ普段あまりしない行為による全身の痛みに苦しみながらも、試行錯誤しながら練習を重ねるうちに思い通りの打球を放てる確率は高くなりました。上達を実感すると、練習は楽しくなります。練習場だけでは物足りず、空き時間にフォームをチエック。どこかで見た光景…。

せるアプローチショットや背丈を超える高さのバンカーショットをイメージ通りに打てたときには、練習の成果を発揮できた達成感に満たされました。

ラウンド中に感じたこと

は、技術的なことばかりではありません。一緒にラウンドしていただいた方々からの声かけや気配りは、経験値の浅い私にとって心強い支えとなりました。「ナイスショット」「惜しかったね」「次のホール取り返そう」リラックスして楽しくプレーするために、時間を共有している意識をもった振舞いも大切であると思いました。

ゴルフは、ボールをカップに入れるというシンプルなおスポーツです。しかし、その中には、自然を相手に戦略を立て、立ちほだかる障害には経験が武器に勇気をもつて立ち向かう、まるで人間ドラマのようなものが見え隠れする魅力的なおスポーツであると思います。



KT

行事 9月と10月に開催された行事をご紹介します。

9月16日(月) 敬老会



長寿お祝い

100歳を迎える利用者様には、四万十町長から賞状と記念品が贈られました。
白寿をはじめとする長寿の方々には花束と扇の色紙をお渡ししました。

落語会

敬老の日の特別行事として、関西で活躍されている“桂かい枝さん”をお招きし、落語会を開催しました。

小話の後は言葉遊び「一から十」で客席から答えを募り、珍回答にお年寄りも職員も爆笑で、かい枝さんも高座でずっこけていました。

ホールの中は笑いが絶えない空間で、楽しいひとときを過ごせました。



かい枝さんは、5代目 桂文枝に弟子入り。英語落語にも取り組んでおられます。



10月12日(土) 見付保育園運動会見学



今年も招かれ、参加してきました。園児の可愛い姿や笑顔を見て、楽しいひと時が過ごせました。

10月15日(火) 運動会

選手宣誓から始まり、体操を行った後、競技に。利用者様による紐つなぎや物送り・パン食い競争・玉入れ、職員による綱引きでした。



利用者様代表による選手宣誓



入念に準備体操



パン食い競争

職員による綱引き



ひもつなぎ

長い紐が出たり、短い紐が出たり、繋いだ長さで勝敗が決まります



物送り

ラケットの上に置かれた物を落とさないように次の方へ



玉入れ

今年は職員が背負った籠に玉をいれていくスタイルに



利用者様の声援に熱が入っていました

今年は引き分けでした

来年も頑張りますよ！



～利用者様共同貝殻細工～

「第56回 高南台地総合美術展覧会」 入賞

11/8～14

四万十町・四万十町教育委員会・
四万十町文化協会主催の美術展覧会にて、
“**工芸部門 新人賞**” に選ばれました。

～審査評より(一部抜粋)～

多くの人の力で製作された大作です。
細かく砕かれた貝に着色する事で、花火
の感じが見事に表現されています。

制作に至るまで

ある利用者様が数年かけて興津の浜で
たくさんの貝殻を集め、ずっと大切に保
管されていたものをアザレアで是非活用
してくださいと提供してくださいました。

このたくさんの貝殻を使った様々な作
品を作成するなかで、もっと大きなもの
を作ってみようという話になり、この作
品に至りました。



制作工程

- ①ダンボールを切り分ける
- ②切り分けたダンボールを絵具で塗る
- ③貝殻を細かく砕く
- ④砕いた貝殻に色付けをする
- ⑤色付けした貝殻やビーズを配置し接着していく
- ⑥ニスを塗る



開会式参加・見学・表彰式

開会式(11/8)には利用者様を代表してお一人と職員が参加され、
翌日(11/9)は是非見に行きたいとご希望された利用者様と見学。

表彰式(11/14)へのご案内があり、代表としてお二人利用者様が
参加されました。



会場に飾られると
いっそう
引き立っていました



同時に出展していた作品
「四万十町の四季と華麗」



書道部門で
新人賞受賞の
病院看護部長と
記念撮影。



一緒に作品を
作りあげた
スタッフと。

開会式当日の見学時から表彰式、スタッフへの報告の際も涙ぐまれていた利用者様。
繋かれた作品を見るたびに、一緒に作業された方達やスタッフの顔が浮かんできて感極まってしまふのだそうです。

現在、作品はロビーに飾っています。お越しの際はぜひご覧になってください。

令和元年度 大規模災害訓練を実施

10月10日(木)午後5時より大規模災害訓練を実施しました。

大規模災害が発生した直後からの、災害対策本部設営及び運営、各トリアージエリアの設営、また患者受け入れまでの対応能力を向上させる為、大規模災害マニュアルに基づき行いました。

南海トラフを震源とする巨大地震が近い将来発生し(今後30年以内に70～80%の確率で発生)、最悪の場合、死者が32万人以上に達するとされています。高知県においても甚大な被害が発生することが予想され、日頃より、そのような事態を想定した防災マニュアルの整備と訓練、そして訓練の反省点からのマニュアルに見直しを繰り返すことが必要となります。

今回の訓練でいくつかの反省点がありましたので今後の訓練や実際の災害時の対策としていきたいと思えます。



冬に流行する感染症

1. 冬に感染症が流行する理由

私たちの身の回りには、目に見えない細菌やウイルス、カビなどたくさんの微生物が存在しています。その中でも病気を引き起こす病原性を持つ微生物を病原体といい、この病原体が体内に侵入し、繁殖して引き起こされる疾患が感染症です。

1) 気温と湿度

ウイルスは低温・低湿度を好みますので、空気が乾燥し寒くなる冬はウイルスにとって最適な環境となります。高温・多湿の夏よりも長く安定して存在することが可能となりますので感染力が強くなります。

2) 免疫力低下

寒さのため体温が低下すると代謝活動が低下し、免疫を担う細胞の動きも低下しますので人の抵抗力が下がってしまいます。また外気の乾燥に加えて、夏場ほど積極的に水分を摂らなくなるため体内の水分量も少なくなりがちです。その結果、体内外の乾燥によって「のど」・「鼻腔」・「気管支」の粘膜が乾き、本来粘液でウイルスの進入を防いでいる、のどや鼻の粘膜が乾燥して傷み、ウイルスが体内に侵入しやすくなり、感染を起こしやすくなります。

2) ノロウイルス感染症

通常24～48時間の潜伏期の後、突然の吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などを引き起こす感染性胃腸炎です。通常3日程度で回復しますが、乳幼児や高齢者は脱水や、嘔吐物による窒息や肺炎に注意が必要です。牡蠣などのウイルスに汚染された食物からの感染がよく知られています。ノロウイルスの感染力は非常に強く、保育所や幼稚園、病院や高齢者施設等で集団発生が報告されています。感染予防には、流水と石けんによる手洗いの励行と、食品等の十分な加熱、嘔吐物や下痢便の適切な処理がきわめて重要です。嘔吐物や下痢便の処理の際には手袋だけでなく、必ずマスクを着用しましょう。

3. 感染症予防対策

冬の感染予防の基本は、手洗いやうがいなど日常生活での対策が中心となります。

手洗い

ドアノブ、バスや電車の吊り革、エスカレーターの手すりなど、普段何気なく触っているところにも病原体が付着している可能性があります。これらに付着した病原体は、手を介して口や鼻、目などの粘膜から体内に侵入し、感染します。石鹸を使ったこまめな手洗いで感染の機会を減らしましょう。



うがい

人が大勢集まる場所の空気中には、病原体がたくさん漂っている可能性があります。感染予防には帰宅直後のうがい効果的です。また、のどや空気が乾燥しているときにもうがいをするとういことです。

咳エチケット

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時、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。

- ①咳やくしゃみが出るときは、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけましょう。
- ②使用後のティッシュはすぐに蓋付のゴミ箱に捨てます。手で押さえた場合は直ちに手を洗いましょう。
- ③症状のある人は正しくマスクを着用し、感染防止に努めます。



換気・温度管理

室内の空気中に病原体を停滞させないように、こまめに窓を開けて換気を行うことも重要です。また、ウイルスは乾燥した空気を好みますので、ぬれたタオルを室内に吊るしたり、加湿器を利用したりするなどして、適度な湿度に保ちましょう。

		月	火	水	木	金	土
外科	午前	濱田	中谷	中谷	中谷	濱田	
	午後	中谷	濱田	中谷	濱田	中谷	
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		
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	
	午後		斉藤		斉藤		
乳腺専門外来	午前						
	午後					杉本(月2回)	
泌尿器科	午前	山崎	井上(予約のみ)	井上(予約のみ)	井上	山崎	山崎(第1・3・5)
	午後	山崎	井上・高知大学医学部	井上			
麻酔科 (ベインクリニック)	午前	近井		近井	近井	近井	
	午後	【手術】	【手術】	【手術】	【手術】	【手術】	
眼科	午前		高知大学医学部	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)	高知大学医学部	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
	午後	志賀	【手術】	志賀		志賀	
耳鼻科	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		高知大学医学部	
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	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	

* 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

- 予約の方のみの診察となります
- 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下さい。