



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

防災訓練行われる

11月8日(火)に深夜帯を想定した、「通報・初期消火・避難誘導訓練・消火器による消火訓練」が実施されました。

「深夜に外来当直看護師・警備員仮眠中に放射線科より出火」という想定で全館に非常ベルが鳴り、訓練ではありながらも緊張した雰囲気の中始まりました。

警備員による出火現場の確認、119番通報および全館への放送、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内容の再確認が出来ました。

その後、参加者による消火栓による消火訓練も行いました。日常ではほとんど使用する事のない消火器を手に持ち、緊張感を持って真剣に取り組むことが出来ました。

いつ消火が必要な状況に当たるかも知れませんが、突然のことでパニックになってしまうことの無いよう、機会のある度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。当院では毎年今回のような防災訓練をおこなっており、今回訓練の反省点を次回への課題とし、マニュアルの見直しや適切な行動をとれるように訓練していきたいと考えています。



歩行者天国

●空を見上げると「うららかな空」がうかんできている。暑かった夏がいつの間にか過ぎさり季節が移るころです。

▼「大高く馬肥ゆる秋」、季節の挨拶として用いられる有名なことわざです。空がどこまでも澄み渡り、どこまでも突き抜けるような空を表現して「高い」と言われていきます。「高い」と感じる理由は、夏の間の湿度の多い空気に変わって、大陸から移動してくる乾燥した空気に覆われ、空の青さが濃く澄んで見えるようになるため、だとか。▼このころ巣ごもり生活が普通になつていますが、以前のよ様な生活に戻ろうとしてつづいていきます。▼暦が変わって、風が涼しくなると秋を感じますが、ふと見上げる空にも秋の訪れがあります。秋の空は移り変わりが早いですが、一瞬の秋の空や雲をばーっと眺めるのも秋ならでは、なのかもしれません。少し立ち止まって空を見上げてみませんか。

待合室用の椅子を寄贈して頂きました

● (株)調剤技術センターくぼかわ 様より待合室用の椅子が贈られました。

8月12日にはくぼかわ病院でその贈呈式が行われ(株)調剤技術センターの薬剤師で代表取締役の瀧口英寛さんと四国銀行窪川支店の森善康支店長が趣旨や経緯を説明し、森支店長からくぼかわ病院 川村久子理事長に目録が渡されました。今回の寄贈は四国銀行のサービス「SDG s 私募債・地域応援債」を利用した寄贈となります。



「SDG s 私募債・地域応援債」とは、企業の資金調達などのための借り入れサービスで、銀行に払う手数料の一部が地域貢献活動に充てられるものです。具体的には防災用品や医療用品等が地域の公共サービスを支える地方公共団体や医療機関などに贈られます。借り入れを行う企業がどの団体に何を贈るか等を決めることができ、今回このサービスを使って借り入れを行った「(株)調剤技術センターくぼかわ」様が、くぼかわ病院の検査待合室用の椅子を寄贈することを決めました。

医療機関へのサポートとして検査控室に椅子を寄贈してくださることになり、患者様にとっても病院にとっても大変ありがたく、このご支援に心より感謝申し上げますとともに大事に使わせて頂きたいと思っております。



四万十町出身(旧十和村)の岡田 尚一郎 様より 寄付金目録を頂きました。



去る8月15日(月)美樹工業(株)代表取締役社長 岡田尚一郎氏がくぼかわ病院へ来院くださりました。

岡田氏(社長)は四万十町十和のご出身で、お盆休みに帰省されており、以前より『地域のお役に立つ事を』との思いがあられ、妹さんが看護部長を務めている地域の中核病院、また四万十町唯一の救急病院である当院へ金100万円をご寄付くださりました。

岡田氏(社長)の温情を賜り、改めて地域住民の医療を守り、地域貢献できる病院へ益々の維持発展をするように邁進してまいりたいと痛感いたしました。気持ち引き締まった思いで、ありがたく頂戴しました。



行事

～千羽鶴～

利用者様と職員で千羽鶴を折りました。

千羽鶴には、病気の治癒・長寿・平和への祈願等、人々の何かを願う思いが込められています。

現在コロナ感染の収束が見えない中、千羽鶴を折り1日でも早い、いつもの幸せな日常に戻れるよう願います。ちなみに千羽鶴の千羽は多数の意味で千羽なくても良いそうです。



入所の娯楽

アザレアでは7月に花火大会を行いました。

実際花火を上げる事が出来ませんので映像で花火を鑑賞し、綺麗な花火を鑑賞しながらデザートを食べ満喫していただきました。





趣味

アザレアの入り口に利用者様の切絵を飾らしていただいています。

今回の切絵は、富士山がモチーフになっていて切絵のポイントとなっている、逆さ富士がみごと表現されています。

収穫

8月中旬に、アザレア畑でプリンスメロンの収穫を行いました。40個ぐらい収穫でき、利用者様と手分けして汚れを落とした後、美味しく頂きました。

メロンにはギャバ(γ-アミノ酪酸)が多く含まれているため高血圧の予防に効果があるそうです。

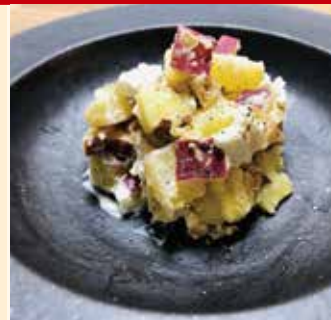
季節は秋になり、美味しい果物がいっぱい出てきますが、みなさん食べすぎにはお気をつけください。



季節の料理

栄養科

さつまいもとナッツの クリームチーズサラダ



材料(1人分)

さつまいも ……………70g
 食塩不使用ミックスナッツ…10g
 クリームチーズ……………5g
 マヨネーズ……………4g
 粗挽き塩胡椒……………適量

作り方

- ①さつまいもは皮付きのまま角切りにし、水にさらす。耐熱皿にさつまいもと水を少し入れ、ラップをし、電子レンジで約4分(600Wの場合)加熱する
- ②ミックスナッツは粗くきざみ、①とクリームチーズと合わせ、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
- ③②をお皿に盛り、粗挽き塩胡椒を適量ふりかけたら完成。

少し肌寒くなり、秋の訪れを感られる季節となりました。秋といえば、食欲の秋。さつまいもも美味しい季節ですね。さつまいもの収穫時期は8月～11月頃ですが、食べ頃は10月～1月頃となっています。これは、2～3ヶ月貯蔵し、余分な水分が抜け甘味が増すため、その頃が食べ頃となるからです。さつまいもは天ぷらや煮物などの料理はもちろんのこと、芋けんぴなどおやつとしても楽しめます。さつまいもは体を動かすエネルギーになる糖質や、抗酸化作用をもつ「ビタミンC・E」、余分な塩分をからだの外に出す手助けをしてくれる「カリウム」などの栄養素を含みます。また、さつまいもを切った時にでてくる、白い液体は『ヤラピン』と言って、腸を動かす手助けをしてくれます。更にさつまいもには食物繊維が多く入っており、相乗効果で腸内環境を整えてくれる効果があります。ヤラピンや食物繊維は皮にも多く含まれており、皮ごと食べることでさつまいもの栄養をまるごと摂ることができます

栄養について

近年、『推し活』と云ふ言葉をよく耳にするようになりました。

『推し活』とは、自分にとってイチオシの人や物事等『推し』に対して応援等情熱を注ぐ活動を示すことです。自分のイチオシであれば何でも対象になるということです。人だけでなく鉄道、俳優、動物、建築物等々、何でもです。その『推し』を応援する活動は、推しに逢う、推しに触れる、推しに染まる、推しを広める、推しを感じる等、様々であり、『推し』を推している自分自身が楽しんでいること、充実感を持つことが重要だそうです。さて、その『推し活』、私はといえば…3つあります。1.スニーカー 2.ジャイアンツ 3.いちごです。

1つ目のスニーカー…私は基本的に実際に履いて楽しむタイプです。推しのメーカーはありますが、まず見てピンとくるか(全体の形、色、ソールの形・高さ等直感で見ます)、ピンときたものは、一度履いてみる、そして歩いてみるフィット感をみて購入に至ります。色柄が多く派手なものからシンプルなものまで様々です。それを履き洋服との相性や歩きやすさ、単なる可愛さ等で楽しみます。

2つ目のジャイアンツ…ジャイアンツは小学生の頃から好きです。主に野球観戦で楽しみます。ここ数年はチームが作るYouTube動画をみて試合以外の選手のことを知り、楽しんでいきます。ジャイアンツが勝てばとても気分がよく、負ければ次の日は重く暗い気持ちになります。日曜日に負けると最悪です。月曜は試合がなることが多く、火曜までその気持ちは続くからです。

3つ目のいちご…これは食すことはもちろん、いちごの柄のあるものすべてが対象です。しかし、いちごの柄があれば何でもいいのではなく、ピンとくるいちごの柄があります。直感で決まります。食すいちごに関しては、「あまおとめ」が好きです。味・形名前どれも最高です。このような『推し活』を生活の中の1つの楽しみとしています。



この『推し活』により、脳の中では愛情ホルモンと言われるオキシトシンが放出され、安心感を得る、全身をリラックスさせる、寝つきが良くなる等の効果もあるようです。さらに達成感やそれに伴う快感を引き起こすドーパミンも放出され、達成感を感じるとまたそれを体験したいとやる気スイッチが入る、そして達成感をさらに感じるドーパミンサイクルがうまく回りだすそうです。

毎日の生活に何かやる気がない、楽しくない等を感じてしまつ方、『推し活』を始めてみてはいかがでしょうか。

リハビリテーション部 もーさん

冬の感染症を防ごう!

例年冬になると、季節性インフルエンザや感染性胃腸炎（ノロウイルス・ロタウイルスなど）が流行します。また、新型コロナウイルスと季節性インフルエンザの同時流行も心配されますので感染拡大を防ぐためにも、感染予防対策の徹底に努めましょう。

○ 冬に流行する主な感染症

冬は低温で湿度も低いため、ウイルスが長く生存できる環境にあります。また、ウイルスの中の水分が蒸発することで軽くなり、空気中にウイルスが浮遊しやすくなったり、咳やくしゃみでより遠くへ飛ぶようになります。

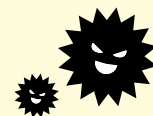
これに対し人は体温が低下することで免疫機能が低下しているため、冬の感染症であるインフルエンザ、ノロウイルスやロタウイルス、溶連菌など様々な感染症が増加します。

▷ インフルエンザ(ウイルスが原因で起こる急性の呼吸器症状)

【感染源】感染者への接触感染や飛沫感染

【症状】急な発熱(38度以上の高熱)、のどの痛み、咳、全身倦怠感など

【感染してしまったら】上記症状を伴う場合はインフルエンザに感染している可能性があります。発熱して24時間以上の熱が続く様であれば受診をし、検査をしましょう。発熱から48時間以内に抗インフルエンザ薬を服用すると発熱期間の短縮ができます。感染力が強いので受診以外の無理な外出は控えましょう。



▷ 感染性胃腸炎(ノロウイルス・ロタウイルスなど)

【感染源】感染者の汚物による接触感染や飛沫感染、感染者が調理することで食品や食器を通じて感染します。また、ウイルスに汚染された二枚貝(牡蠣など)を生または加熱が不十分な状態で食べることで感染。

※感染から発症までの時間は、24時間～48時間

【症状】嘔吐、腹痛、下痢、発熱など(高齢者や子供の場合は脱水症状にも注意が必要)

【感染してしまったら】嘔吐や下痢で多くの水分が失われます。水分(経口補水液など)を少量ずつ小まめに取って脱水症状を防ぎましょう。症状がひどいときは医療機関を受診してください。

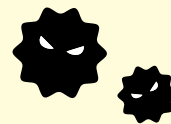
▷ 溶連菌感染症(細菌が原因で起こる感染症)

【感染源】感染者への接触感染や飛沫感染

【症状】発熱、のどの痛み、身体や手足に小さく赤い発疹、舌にイチゴのようなブツブツができる(イチゴ舌)など子供に流行しやすい細菌による感染症の一つです。

大人は抗体を持っていることが多く、症状が出ないことがほとんどですが、発症した場合は子供より重症化することがあります。子供より重症化することがあります。

【感染してしまったら】薬で治療します。症状が治まっても処方された薬を最後まで飲むことで溶連菌を退治することが出来ます。



▷ RSウイルス感染症

【感染源】感染者への接触感染や飛沫感染

【症状】鼻水や鼻づまりから始まり、咳が出ます。乳幼児では強い咳こみ、喘息のような喘鳴、呼吸困難、38度台の発熱がみられる。2～3歳までのほぼ全ての子供に感染する可能性があり、感染することで呼吸器症状が現れます。

大人の場合は、免疫を持っているため軽い症状で収まりますが、まれに気管支炎や肺炎など重症化することがあります。また、大人が風邪だと思っていたら、知らないうちに、子供にうつしてしまう可能性もあるので注意が必要です。

【感染してしまったら】RSウイルスには有効な抗ウイルス剤がありませんので、症状に合わせて対症治療を行います。重症化した場合には、酸素投与、補液(点滴)、呼吸管理が行われます。

▷ 感染しない・させないために

乳幼児や高齢者など、抵抗力の弱い方が感染すると重症化することがあります。「感染しない・させない」ために、手洗い、うがい、マスクの着用などの予防対策と併せて、普段から検温するなど、自分自身の体調の変化に気を付けましょう。

		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(予約のみ)				
肝臓専門外来	午前					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	山崎		山崎	山崎	山崎	山崎(第1・3)
	午後	山崎	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		
	午後		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			前田(高知大学)		松本(高知大学)	
	午後			前田(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・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。

* 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 の診察は不定期なので確認をお願いします。

* 耳鼻科診察時間

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

* 皮膚科診察時間

- 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。

* 眼科診察時間

- 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、診察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。

* 乳腺外来

- 診療日は月2回ですが、不定期なので確認をお願いします。
- 予約の方のみの診療です。

* 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。