

2020年 第12号



JCHO
(ジェイコー)

独立行政法人 地域医療機能推進機構
高知西病院

〒780-8040 高知県高知市神田317-12
TEL:088-843-1501(代表) FAX:088-840-1096
<http://kochi.jcho.go.jp/>
Eメール main@kochi.jcho.go.jp

健康管理センター
TEL:088-843-8220 FAX:088-843-8222

発行者 山田 光俊



CONTENTS

健康管理センター紹介……………	2
医師紹介……………	3
感染管理部門紹介……………	4
院内デイ【ぶんたん】について……………	5
お家でできるエクササイズ……………	6
冬至に南瓜を食べよう……………	7
外来診察予定表……………	8

高知西病院 ー理念ー

一、人間愛に満ちた患者様中心の医療

一、地域住民との関係を深め、地域のニーズに
即した医療

一、保健予防活動を積極的に行い、地域住民
の健康増進に貢献する医療

健康管理センター紹介

健康管理センター長 川崎 博之



健康管理センターは、高知西病院に隣接した健康診断（健診）に特化した施設を設け、健診専任のスタッフを配置し、各領域での専門医により、**効率的かつ充実した健診**を行っており、リピーターが多いのも特徴です。



平均寿命は、2019年、**男性81.41歳**、**女性87.45歳**と過去最高を更新しています。衰弱・病気・痴呆などによる介護期間が短く、健康で活動的に暮らせる**健康寿命を延ばすことが大切**です。**健診はその一助**になるものだと思います。**年に1回（最低でも2年に1回）は健診**を受けて、自己の健康管理に留意しましょう。

健康診断の2大目的は、①死亡原因の1位を占める**悪性腫瘍の早期発見とその予防**と、②**動脈硬化性疾患**（心筋梗塞等の虚血性心疾患、脳卒中等）を主とした心血管疾患と**慢性腎臓病（CKD）の予防**と、その危険因子である生活習慣病（**高血圧、脂質異常症；以前の高脂血症、糖尿病、肥満**）の診断および治療・改善にあります。

平均寿命の高齢化に伴い、一生のうち、**2人に1人ががんになり、3人に1人ががん**で死ぬ時代となってきました。

厚生労働省の最新の人口動態調査（2019年）では、年間138.1万人が死亡し、その内の**39万人（28%）が悪性腫瘍によるもの（がん死）**です。

がん死No.1は、肺がん7.54万人↑で、第2位は大腸がん5.14万人↑、第3位は胃がん4.29万人↓、第4位は膵がん3.64万人↑、第5位は肝がん2.53万人↓となっています。また、国立がん研究センターの推計では、**2020年のがん罹患者は101.2万人**で、**大腸がん15.85万人＞胃がん13.51万人＞肺がん13万人＞前立腺がん9.65万人＞乳がん9.29万人**と予想されています。

がんの**死亡順位の高いがん、罹患数の多いがんに対するがん検診は、最低でも2年に1回は受けましょう**。特定健診には、がん検診は含まれていません。

心血管疾患（心疾患・脳血管疾患・大動脈疾患など）にて、**年間約35万人が死亡**していますが、その内、**動脈硬化性疾患（心筋梗塞・脳卒中等）によるものが約20万人**です。動脈硬化・CKDの危険因子でもある**生活習慣病を十分コントロール**することが、**両者の予防ならびに進行阻止**にもつながり、**動脈硬化性疾患ならびに腎不全の発症予防**にもなります。

健康は、自分自身のためだけではなく、家族にとってもかけがえのないものです。病気は早期発見・早期治療が大切で、重篤な状態（**進行がん、動脈硬化性疾患、腎不全**）になる前の予防・対応が特に必要です。病気を予防する指導も含めた健康診断をお勧めします。

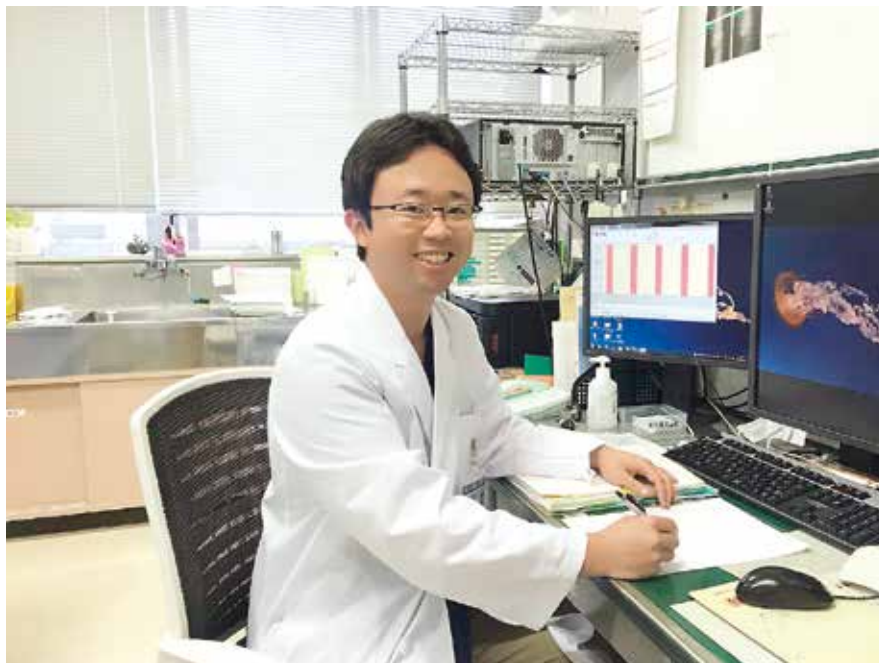
【医師紹介】

整形外科 田所佑都

はじめまして、田所佑都と申します。高知県出身で平成 25 年に徳島大学を卒業後、高知医療センターで研修医を修了しました。その後、高知医療センター整形外科で 5 年間勤務しました。そこでは脊髄損傷、頸髄症などの脊椎疾患の症例を数多く担当させていただきました。最新の医療ではロボットスーツ HAL を用いたリハビリテーションや、腰椎椎間板ヘルニアに対するコンドリアーゼ注入療法などの医療に従事しました。

令和 2 年 4 月から高知西病院に赴任しました。安田舜一先生、梶谷充先生のご指導のもと、大腿骨近位部骨折・橈骨遠位端骨折などの骨折や、変形性股関節症・膝関節症に対する人工関節の手術など上肢から下肢にわたる幅広い整形疾患の診療に携わっています。外来診療は毎週火曜日（午後）と木曜日（午前）と行っており、数多くの患者さんと接する事で、新鮮な気持ちで働いています。病棟では他科の先生や看護師、療法士などに親切に接していただき、相談にも乗っていただけるので本当に感謝しています。

今後も患者さんが少しでも良くなって自宅に退院できるよう、精一杯頑張っ診療を行っていきたいと思いますのでよろしくお願いします。



【感染管理部門紹介】

当院は、2020年7月から感染防止対策加算1ならびに感染防止対策地域連携加算の算定を開始しました。算定要件を満たすための合同カンファレンス開催や相互訪問、サーベイランスの実施など手探り状態ですが、ICTメンバーで力を合わせて行っています。新たな医療機関との連携が始まり不安もありましたが、第1回の合同カンファレンスと相互訪問を終えた今は、共に感染管理の質の向上を目指す仲間として、連携施設と協働していきたいという気持ちが日に日に強くなっています。

加算1施設としてはまだまだ未熟ですが、2019年度からコ・メディカル部門が加わりパワーアップした『感染リンクスタッフ会』のメンバーとともに、安全で安心な医療環境が提供できる病院を目指します。また、地域の皆様へ感染防止や感染対策に関する情報提供や相談に対する対応を行い、地域における感染防止対策を推進していきたいと考えています。



ICT



コ・メディカル部門の感染リンクスタッフ



第1回合同カンファレンス

院内デイ【ぶんとん】について

回復期リハビリ病棟では以前から、患者様に入院生活を少しでも楽しんでいただきたいという思いで、今年の春から準備をし、夏から念願の院内デイ【ぶんとん】を始めることになりました。

音楽会や園芸、ちぎり絵や俳句、編み物などをおこなっています。院内デイの開始時には、楽しい時間を過ごしていただくために、必ずラジオ体操をしてしっかり体をほぐしています。

どれも楽しく過ごしていただけていますが、なかでも音楽会での、スタッフによるサックス演奏は特に好評でリクエストにもお答えし、アンコールでは涙ぐむ方もいらっしゃいました。音楽会では、サックス演奏に、ピアノも弾いて二重奏をするべく目下スタッフが練習中です。

新型コロナウイルスの感染予防のため、当初予定していた風船バレーや合唱会、お茶会などはまだできていませんが、これからもソーシャルディスタンスを保ち、しっかり感染予防をしつつアイデアを絞り、もっともっと患者様に喜んでいただきたいと思います。春になったら家庭菜園も始めて花だけでなく野菜も育ててみたい、患者様のリクエストにもお応えしていきたいと思っています。



「お家でできるエクササイズ」

皆さん、定期的に運動できていますか？

今年は、新型コロナウイルスの流行により、“Stayhome” “外出自粛” が呼びかけられたこともあり、運動をする機会が減ってしまったという人も多いのでは…？運動量や活動量の低下は、筋力、柔軟性、持久力、バランス機能などが衰え、結果として、転んで怪我をしてしまったり、関節に痛みがでてしまうなど、健康生活を妨げる危険があります。

そこで、お家でできる簡単なエクササイズを紹介したいと思います。ここでは大きく分けて、柔軟性向上運動と、筋力向上運動の2つを紹介します。

・柔軟性向上運動

＜方法＞

痛みのない範囲で、はずみをつけずにゆっくり伸ばします。筋肉が伸ばされた状態で20～30秒保ち、その後リラックスします。この動作を3～5回繰り返します。

(背中の柔軟運動)



・手首を押さえ上体を傾けます。両側行ないます。

(太もも裏の柔軟運動)



・片方の足をまっすぐ伸ばし、伸ばした足に両手を添えるようにしながら上体を前に倒します。

・筋力向上運動

(立ち上がり運動：太ももの筋力向上運動)



・両足を肩幅に開き、立ち上がりを繰り返します。立ち上がりに不安のある方は前に置いた台に掴みながら、5回を1～2セット程度行ないましょう。

(踵上げ運動：ふくらはぎの筋力向上運動)



・前に置いた台に掴り、つま先立ちをします。5回を1～2セット行ないましょう

最後に…

どの運動も痛みのない範囲で行ない、痛みや違和感が出たら中止してください。特に、脊柱の手術や人工関節の手術などを行っている人は、注意して行なってください。



冬至に南瓜を食べよう！



冬至にかぼちゃを食べるのは音読みで「ナンキン」と発音するので「ん」が2回出てくるので「運」が付く縁起の良い食べ物との由来もあります。冬至には「南瓜料理」を食べ風邪などひかぬよう体調を整えましょう。今回は南瓜を使って「南瓜まんじゅう」を作ってみました。

< 材料 > (10 個分)

かぼちゃ	100 g (冷凍でも可)	砂糖	80 g
薄力粉	100 g	卵	50 g (1個分)
P・B (ベーキングパウダー)		牛乳	50cc
マーガリン	25 g (サラダ油でも OK)		



< 作り方 >

- ① かぼちゃは種と皮を除き薄く切って耐熱容器に入れラップをかけて 500 Wの電子レンジで 4～5 分蒸しペースト状にします。
- ② 薄力粉と P・B を混ぜ合わせ振るいにかけます。
- ③ 卵を卵白と卵黄に分け卵白は角が立つまでよく泡立てます。
- ④ 卵黄に砂糖・かぼちゃ・マーガリン・牛乳を混ぜ合わせます。
- ⑤ ④に②を 2～3 回に分けてサックリと混ぜ合わせます。
- ⑥ ⑤を卵白の泡を潰さないように混ぜ合わせ、ホイルカップ等に入れ分けます。
- ⑦ 蒸し器で 10 分程度蒸したら出来上がりです。

一度チャレンジしてみてください。

外来予定表

医師不在の場合がありますので、ご確認下さい。

2020年12月1日現在

診療科		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
内科	午前	山田	山田	山田	山田	秋澤
		秋澤	橋本	橋本	吉村	岡林
		岡林			篠原	篠原
	午後	橋本	秋澤	秋澤	秋澤	橋本
			篠原 ※15時まで	岡林 15時から	篠原 ※15時まで	
			吉村			

※主に肺CT予約のみ

診療科		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
外科	午前	井関	井関	川崎	河合	河合
		川井	川井	川崎	河合	河合
	午後	(内視鏡)	(内視鏡)	(内視鏡)	(内視鏡)	(内視鏡)
					※特殊外来	

※特殊外来 透析医療に関する相談（予約制）

診療科		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
整形外科	午前	梶谷	休診	梶谷	安田	梶谷
		安田		安田	田所	
	午後	手術	一般外来	手術	手術	手術 ※特殊外来

※特殊外来 第2・第4金曜日（完全予約制）

診療科		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
泌尿器科	午前			齊藤	笠原	
	午後					

バスキューラー アクセスセンター	第1・3・4水曜日、第2・5火曜日(予約制) ※詳細は、ホームページをご確認ください。
---------------------	---

健康管理センター

各種健康診断を、平日のみ**予約制**で実施（土日祝日休み）

ご予約、お問い合わせは、9時～17時の間に ☎088-843-8220 までお願い致します

交通のご案内

- とさでん交通バス「船岡南団地行」で「船岡団地前」下車すぐ
- はりまや橋から車で15分
- JR高知駅から車で20分
- JR朝倉・旭駅から車で10分

概要

- 診療科目：内科、外科、整形外科、消化器外科
泌尿器科、リハビリテーション科
麻酔科、人工透析血管外科
- 受付時間：午前8時30分～11時30分
午後1時00分～4時30分
- 休診日：土曜日、日曜日、祝日、
年末年始（12月29日～1月3日）
- 面会時間：13時～19時



一編集後記

2020年はオリンピック Year で大いに盛り上がると心待ちにしていた方も少なかったと思います。

2020年が国難、いや地球難に見舞われ色々な意味で残念な年となりました。

来る年が、世界中が苦難を乗り越えてコロナウイルスに打ち勝ち幸多い年を迎えるよう切に願っております。

掛水 利佳

疫病退散の妖怪「アマビエ」



表紙：高知県特産の「ゆず」でニコリ