

2022年 第14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

院長あいさつ	2
家庭血圧測定のすすめ	3
オレンジカフェへ出前講習	4
医療安全推進週間を終えて	5
お薬とグレープフルーツ	6
朝食を食べましょう	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

新年のご挨拶 ～令和4年を迎えて～

院長 山田 光俊

令和4年が始まりました。昨年後半は、専門家も要因が予測できなかったコロナウイルス患者激減がありました。海外では、コロナワクチンの効果が薄れたためか、ブレークスルー感染と思われる患者増が伝えられています。わが国では経済復興が大事なので、GO-TO トラベルの再開が始まろうとしています。

幸い、多数の日本人は安全意識が高く、ワクチン接種率も高く、マスクの励行のためか12月執筆時はまだ落ち着いているように思います。(インフルエンザや他の感染症も、感染予防対策で患者さんは減っているようです。)

当院は、コロナワクチン調査に手上げして、2021年2月に高知県で最初にワクチン接種を開始してから8か月以上になり、12月には3回目のワクチンを開始しております。コロナ患者減少、副反応のこともありますが、個人的には必要と思われるものはやると判断し、接種予定です。数日前に高知市から届いた3回目の接種券・問診票には、住所氏名並びに、以前の2回接種日が間違いなく印字されておりきちんと管理されていると感心しました。

地球温暖化による自然災害の増加、農作物の不作、石油価格の上昇それらに伴う物価高、コロナ禍によるコミュニケーション障害のためか、痛ましい事件が毎日のごとく報道されていますが、伝統的な日本人の良識のある社会と高齢化社会を迎えるにあたり、人にやさしいAi技術の発展普及が来ることを願ってやみません。

蛇足ですが、個人的なことの良いことといえば、高知県展写真部門に初入選を果たしました。当院の薬剤師による、ワクチン1バイアル(6人分)を正確に分配する真剣な姿に感動して、思わず手にしていたiPhoneで撮影した1枚が選ばれました。入選の中では、コロナ関係の作品も散見されましたが、我田引水ながら時代の流れを切り取った作品とっております。思いがけずに、院外の知人や患者さんたちにも作品を見ていただきうれしく思いました。後になり写真の雑誌を見てみますと、テーマをもって、社会を切り取らなければよい作品ができないとかかれており、病院運営にも当てはまると感じました。



これからも高知西病院をよろしく願いいたします。

家庭血圧測定のすすめ

内科 岡林 恵子

冬になり、朝晩冷え込んできました。朝起きたときに動悸や頭痛がしたり、ふらついたりしませんか？ひょっとしたら高血圧の症状かもしれません。

一般的に冬場は血圧の上がりやすい季節です。その理由は

- ①寒さを感じると体温を逃がさないように血管が収縮し血圧が上昇する
- ②冬は運動不足がちになり体重が増加し血圧が上昇する
- ③飲み会や年末年始で食事内容が変化し塩分摂取量が増えて血圧が上昇するなどが考えられます。

「でも私、健診で高血圧って言われたことないから大丈夫」「血圧の薬飲んでるけど、病院ではいつもいい血圧だから大丈夫」という声をよく聞きますが、本当に大丈夫でしょうか？

健診や診察室での血圧が正常でも、実は家庭での血圧の高い**仮面高血圧**かもしれません。仮面高血圧の人では、脳卒中や心筋梗塞などの病気が起きる可能性が持続性高血圧の人と同じかそれ以上であることが分かっています。

寒い朝に血圧が舞い上がっているかどうかはその時に測定しないと分かりません。

自分や家族の健康管理のため、ぜひ家庭血圧を測定しましょう！



家庭血圧の正しい測り方

- ・血圧計は上腕で測るものを選ぶ
- ・朝と晩に測定する
朝は起床後1時間以内・朝食前・服薬前
- ・トイレを済ませ1-2分椅子に座ってから測定する
- ・測定中は動いたり話したりしないで
- ・原則続けて2回測定し、平均をとる

あなたの血圧はどのタイプ？



血圧のコントロール目標は基礎疾患の違いなどで人によって違います。
家庭血圧が135/85以上の場合は主治医に相談してください。

おまけ

人間は寒さを感じたら血管を収縮させて体温を逃がさないようにするため、血圧が上がりやすくなります。急激な温度変化によるヒートショックに注意しましょう。

対策

- 起床時 起きる前に部屋を暖めて、急いで起き上がらない
- 外出時 上着やマフラー、手袋などで急な気温変化から体を守る
- 運動時 血圧が高い時は気温が低い時間帯の運動を避ける
- 入浴時 脱衣所や浴室を暖めておき、室温差を小さくする
お湯は41℃以下で長湯をしない(10分まで)
- その他…喫煙や過度な飲酒やストレスや不眠も禁物です



地域のオレンジカフェへ行って来ました！

今回のテーマは「最後まで自分らしくいい人生を」でした。2025年問題も迫ってきており、高齢化の押し寄せる高知県においては大切なテーマと思います。質問形式で参加された皆さんにお答えしていただきながら進めていきました。考え方は様々であり、心に準備ができている方もおられました。なかでも高知西病院で最後までみてほしいといわれる方がおられ、今まで以上に寄り添うことが必要と心にしました。人生の晩年において自立した生活に向けて努力し、自分が納得した介護を受け容れ、障害をもったとしてもいかに幸福な人生と感じ、満足して死ぬことができるか。言葉以上の重みがあり私にとってもいい経験になりました。



副院長 梶谷 充

お世話役「戸梶さん」より

カフェには色々な講師の人が来てくれるけれど、病院の先生の講演は毎回好評です。普段かかりつけがほかの病院の人も、年を取って通えなくなったら地元の高知西病院へかかる人も多です。こういう機会に、病院の診察室では聞けないことを質問できたり、先生を身近に感じ喜んでくれる人もたくさんいました。自分たちの生活している地域に、気軽に相談できる先生がいると思ったら心強く感じます。

「オレンジカフェふなおか」とは

- ・毎月第1水曜日 13:30～船岡団地北集会所で開催されているサロンです。
- ・参加費 150円（お茶・コーヒー代込み）で、会場に通ってこれる方ならだれでも参加できます。毎回いろいろな企画や行事を地域の皆さんで楽しんでいます。

地域のお世話役さんやボランティアスタッフ、高知市社会福祉協議会、鴨田地域包括支援センターなどが協力しているので、参加したついでにちょっとした相談などもできる心強い集まりです。ぜひ、足を運んでみてくださいね！

みんなで体操をしたり、ためになるお話を聞いたり、バザーをした月もありました。皆さんの参加、お待ちしております。



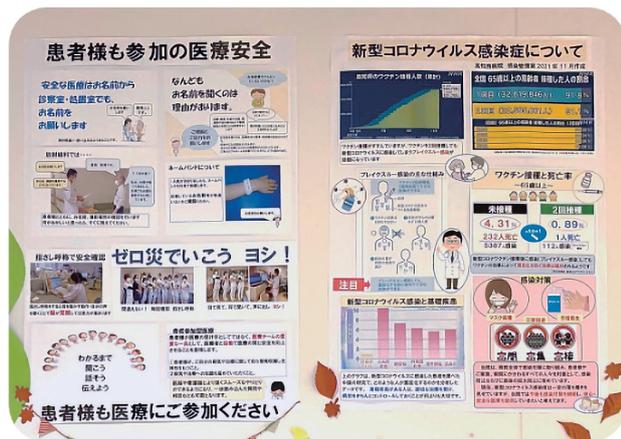
医療安全推進週間を終えて

厚生労働省は、「患者の安全を守る」ことを中心とした総合的な医療安全対策を推進するため、2001年から共同行動を「ペイシエント・セーフティー・アクション」と命名し様々な取り組みを推進しています。その一環として医療機関でも国民の理解や認識を深めていただくことを目的として、11月25日（いい医療に向かってGO）を含む1週間を「医療安全推進週間」と定めています。

当院でも4年前から取り組みを行い、今年度は「ウイズコロナにおける患者と医療者の医療安全」をテーマに感染管理室と協力し、各部署からの川柳（37題）と医療安全対策・感染対策として取り組んだポスター（4部署）が提出され、外来に掲示しました。病院が一丸となって取り組んでいる姿を見ることができました。優秀な作品には院長賞などが贈られます。又、期間中は、外来を訪れる約400名の患者様に「お名前確認への協力」を呼びかけメッセージ入りのマスクなどを配布させて頂きました。患者様からは「いつも自分から名乗るようにしています」との声が直接聞かれ、安全確認への理解が深まり、患者参加型医療に繋がっていることが感じられた週間となりました。

今後も安全で安心な医療を実践し、さらなる質の高い医療を提供できるよう医療安全推進活動を進めていきたいと思っております。

医療安全チーム会：田辺





お薬とグレープフルーツ



薬剤師：武島 愛



グレープフルーツの影響？

グレープフルーツに含まれる「フラノクマリン」という成分はお薬の分解を邪魔します。そのため、お薬の効果や副作用が強くなってしまふことがあります。



影響を受けるお薬は？

降圧剤（Ca拮抗薬：アムロジピン、ニフェジピンなど）、プレタール、テグレトール、シクロスポリン、レミッチ、サムスカなど



他の柑橘類について

グレープフルーツ以外の柑橘類にも注意が必要です。フラノクマリンは果肉より果皮により多く含まれているため、果皮を使用した食品（マーマレードなど）に注意してください。

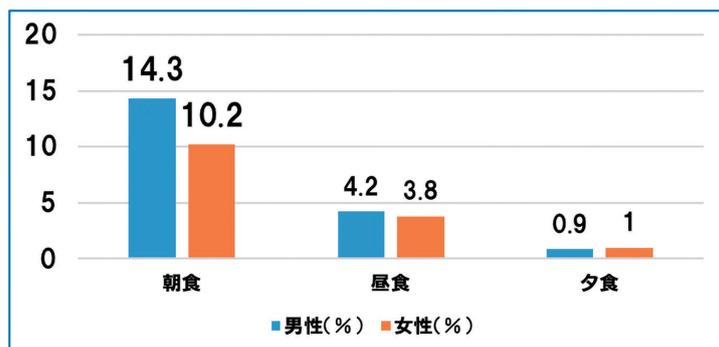
影響が大きい	影響が少ない
 <p>グレープフルーツ スウィーティー バンペイユ、メロゴールド 文旦、レッドポメロ、ダイダイ ハッサク、サワーポメロ ライム、甘夏、パール柑、三宝柑</p>	<p>ポンカン、いよかん、ゆず すだち、かぼす、きんかん ネーブルオレンジ、日向夏 スウィートオレンジ、レモン 温州みかん デコポン</p> 

朝食を食べましょう

栄養管理室

朝食・昼食・夕食別に欠食状況を調べた結果（令和元年国民健康・栄養調査報告、厚生労働省より）、朝食が昼食・夕食に比べ欠食率が高いです。

「欠食」とは、食事をしなかった場合だけでなく、菓子・果物・錠剤などのみの場合も含まれているため、単品摂取では欠食扱いになります。



朝食に必要な栄養素

- 炭水化物：ご飯、パン、麺など
- たんぱく質：魚・肉・卵・大豆製品・乳製品など
- ビタミン・ミネラル：野菜・果物など



朝食摂取のメリット

○生体リズムが整う

人間の体には、体内時計が存在し、朝食を摂取することで、ずれがりセットされます。

○肥満予防

朝食欠食により、1日必要量を昼食と夕食で補うため、2食の1回量が多くなります。

○便秘予防

食べ物が体に入ることによって腸を動かし、排便につながります。

○体温上昇

○睡眠の質を上げる

たんぱく質に多く含まれるトリプトファンを摂取すると、夜に睡眠を促すメラトニンが合成されます。

朝食の内容など

主食、副食を揃えた食事を心がけましょう。

まずは、**食べる習慣から身につけましょう。**

寒い時季には、温かい汁物もおすすです。



ミルク入りみそ汁

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。

2022年1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	秋澤	秋澤	吉村	岡林
	午後	岡林			篠原	篠原
		秋澤	吉村	秋澤	秋澤	秋澤
		篠原	岡林	岡林	篠原	
			※15時まで	15時から	※15時まで	

※主に肺CT予約のみ

火曜日午後、完全予約制

診療科		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
腎代謝内科	午前		依岡	依岡		

診療科		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
外科	午前	河合	井関	川崎	河合	河合
	午前 (内視鏡)	河合/川井	川井	川崎/河合	河合・森(第2・4) 河合・川井(第1・3・5)	河合/川崎
	午後				※特殊外来	

※特殊外来 透析医療に関する相談 (予約制)

第1・3木曜日午後 小田 下肢静脈ケア外来 (予約制)

診療科		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
整形外科	午前	梶谷 安田	休診	梶谷 安田	安田 田所	梶谷
	午後	手術	田所	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 (予約制)	午前			山本		

バスキュー 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、腎代謝内科
外科、消化器外科、整形外科
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



編集後記

いよいよ2022年の幕開けです。昨年は「レジリエンス=逆境から立ち直る力」について考えることが多い年でした。終わりの見えない新型コロナウイルスとの戦いは続いていますが、人間は長い歴史の中でレジリエンスを発揮し、何度も立ち上がってきています。今年一年が、随分と慣れてきた「新しい生活様式」の中で、穏やかな年になることを心より祈っております。本年も、広報誌「こなつ」をよろしくお祈りします。

看護部 川村



表紙：真冬の海 (土佐清水市爪石)