

2022年 第15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

『健康寿命』と運動について ……………	2
放射線を使用する健診の検査の紹介…	3
New Face ……………	4～5
お家でできる のどトレ……………	6
食事はいつ食べるかがポイント！……	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

# 『健康寿命』と運動について

健康管理センター長 高田 淳

2020年の日本の総人口は1億2571万。65歳以上は28.8%、75歳以上は14.9%です。1950年の65歳以上は5%未満でしたので、70年間で約6倍になりました。県別では高知は65歳以上が35.6%、75歳以上は19.1%といずれも秋田の37.6%、19.9%について全国2位の超高齢県です。このような超高齢社会を生きる中で『健康寿命（健康に生きる年数）』が注目されています。『健康』には色々な意味がありますが『日常生活に制限がない』とか『自分が健康であると自覚する』というのが健康寿命での定義です。2016年の女性の平均寿命は約87歳、健康寿命は約75歳、男性はそれぞれ約81歳、約72歳です。平均寿命から健康寿命を引いた年数が体調に問題を抱えて生活する期間で、女性では平均12年間、男性では9年間になります。

適度な運動は健康を維持するために大切な習慣です。運動全般としては食欲増進、気分を明るくするなどの他、心臓機能・呼吸機能の維持、筋力や骨の衰えを防ぐ効果があります。色々な種類の運動がありますが、元々スポーツ習慣のある人は、それを楽しく続けることができるというメリットがあります。スポーツ習慣の無い人も『歩くこと』なら手軽に始めることができます。週2回程度から始めて、徐々に体力に合わせて増やしていくのが安全です。翌日疲労が残るようなら運動のレベルを下げ、疲労が残らず2か月続けることができたらレベルを上げてみてください。一回あたり60分程度、歩数にすると65歳未満なら8000から9000歩、65歳以上なら6000から7000歩ですが5000歩程度でもかまいません。慣れてきたら時々早歩きも交え、軽く汗をかく程度の運動ができると効果があがります。具体的な運動の目安として心拍数（脈拍数）があります。自分で脈を数えるのは慣れないと難しいですが、最近は時計型の万歩計などが脈拍も数えてくれます。その人の年齢で『最大に頑張った時の心拍数』を予想する簡単な計算式があり、220から年齢を引いた数になります。70歳の人なら220—70で150が予想される最大の心拍数です。この値に0.7を掛けた心拍数までの運動を、あまり疲労が残らない『有酸素運動』と言います。70歳なら150×0.7で105回です。運動終了後すぐに測った脈拍が105回を超えている場合は少し頑張り過ぎですので運動レベルを下げましょう。屋外での運動が出来ない方は毎日放送されるテレビ体操を利用するのも方法です。10分間ですが、正しく体操すると結構な運動量です。椅子に座っての運動も紹介されています。仕事が忙しい方は、椅子に座る時間を短くするだけでも効果があるという報告もあります。心臓や血圧、肺や関節など、治療中の病気を持っている方は、先生に相談して無理のない運動をしてください。（詳しくは健康長寿ネットや厚生労働省のHPが参考になります）



# 放射線を使用する健診の検査の紹介

## 健診センターで



### 胸部X線撮影

肺を中心に上半身を撮影します。結核や肺がんなど、様々な病気を発見できる重要な検査なので、定期的に精度管理委員会に撮影した画像を提出して評価を受けています。昨年度の結果では、一番上にあたる評価Aでした。今後も被ばくに配慮しながら良質な画像を撮影します。

#### 精度管理調査評価結果通知書 【胸部エックス線検査分野】

施設コード： 39003  
独立行政法人 地域医療機能推進機構 高知西病院 検

公益社団法人 全国労働衛生保健協会  
総合精度管理調査委員会  
胸部エックス線検査分野

令和3年度 全衛生エックス線写真精度管理調査を評価した結果

貴施設は、【胸部エックス線画像の  
審査結果は 評価 A】に  
なりましたので通知します。

### 胃透視

バリウム造影剤を飲んで食道や胃を撮影します。胃全体が撮影できるよう、学会のガイドラインに近いやり方で検査を行っています。

胃を膨らませるための薬を先に飲んでもらいます！ゲップが出ないように頑張りましょう！



### マンモグラフィー

乳房を圧迫した状態で片方ずつ撮影を行います。施設認定を受けた上で、認定資格を持った技師が撮影を行っています。



## 本館で

### 骨密度

大腿骨の骨頭部分をX線で撮影し、主に頸部の骨密度（骨の強度）を調べます。健常者と比較して骨密度が低下してないか解析します。解析した結果をもとに、医師から詳しい説明があります。

### 肺CT、内臓脂肪CT

CTで肺を中心とした呼吸器をより細かく検査したり、腹部における内臓脂肪の割合や分布を調べたりすることができます。今年の2月に機械更新し、被ばく線量を抑えられるようになりました。



# New Face

①趣味 ②休日の過ごし方 ③今後の意気込み



ひさたけ かな  
久武 加奈 (内科医師)

- ①友達とおしゃべりしながらの夕食 (コロナで自粛中です)
- ②子供達と公園、買い物など
- ③フットワーク軽く仕事していきたいと思っています。よろしくお願いします。



まえかわ あやこ  
前川 紋子 (看護部長)

- ①Instagram鑑賞
- ②散策
- ③地域の皆様のご期待に応え、信頼される病院であるよう、取り組んでいきます。

さくま まさかず  
佐久間 正和 (医療安全管理室 副看護師長)



- ①家庭菜園、日曜大工、飲みに行くこと
- ②ネットサーフィン、昼飲み
- ③病院に貢献できるよう努めます。ご指導よろしくお願いします。

ただ さいか  
多田 彩夏 (3階病棟看護師)



- ①バスケ、散歩、スポーツ観戦
- ②1日中ゴロゴロ、好きなアーティストの動画やDVDを見る、部屋の掃除、甥っ子と遊ぶ、友達と遊ぶ。
- ③まだわからないことばかりで不安が多いですが、研修や先輩方から日々学んで自分ができていることを増やしていき、来年には自信を持って「看護師です」と言えるように頑張りたいです。

きたおか さやか  
北岡 沙耶香 (4階病棟看護師)



- ①音楽鑑賞、体幹トレーニング、筋トレ
- ②ゲームか運動してます
- ③日々精進します！

やまもと りさ  
山本 理紗 (5階病棟看護師)



- ①映画鑑賞、ランニング
- ②子供の野球観戦や一緒に野球の練習をしています。買い物。
- ③先輩方にご指導いただきながら1つ1つ成長していけるように頑張ります。よろしくお願いします！

きたむら はるか  
北村 遥 (5階病棟看護師)



- ①映画鑑賞、韓ドラを見ること、K-POPなどの音楽をきくこと、料理やお菓子を作ること、マンガを読んだりアニメを見ること
- ②音楽をきいたり、部屋の掃除、洗濯料理をしたり買い物に行ったりしています。
- ③少しずつ環境にも慣れ、日々多くの経験をさせていただいています。その中で新しい気づきや学び、わからないこともあり自分の知識不足を感じることも多々ありますが、先輩方に優しくご指導いただきながら学びを深めています。患者さんやご家族の思いに寄り添える看護師になれるよう日々学習を怠らず努力し成長していけるよう頑張っています。

きたむら あみか  
北村 杏実花 (臨床工学技士)



- ①ドラマを観ること
- ②趣味と同じで好きなドラマを見て過ごしています。
- ③精一杯頑張ります。



やまもと あやね  
山本 綾音 (人工透析室看護師)



- ①趣味はドライブです。友達とおしゃべりしながら車を運転することが好きです。
- ②休日は家でゴロゴロしながら映画をみたりしています。ときどき、ドライブへ出かけ、リフレッシュをすることもあります。
- ③患者さんに寄り添った看護を提供できるよう、日々勉強を積み重ね、頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

わたなべ こうき  
渡邊 康輝 (診療放射線技師)



- ①サイクリング、キャンプ(これからハまる予定)、アニメ・映画鑑賞、ゲーム
- ②自転車で日帰り旅行をしたり、山に登ったりしています。車を最近買ったので、キャンプなどもするつもりです。
- ③新しい環境で慣れないことが多いですが、一つ一つ仕事を覚えながら慣れていきたいです！よろしくお願いします。

いまいし みえ  
今石 充映 (事務員)



- ①ベランダで植物を育てること。
- ②高知のことが知りたくて、電動自転車であちこち走り回っています。
- ③大和郡山病院(奈良県)から転勤して来ました。職員ひとりひとりの顔と名前を覚えて仕事を進めていきたいと思っています。



# 「お家でできる のどトレ」

言語聴覚士 徳武麻美

## 「飲み込む力」 セルフチェック

- 食事中にむせることが多くなった
- 飲み込む時に、引っかかる感じがする
- 咳払いが増えた気がする
- たんがよく溜まるようになった
- 寝ている時に咳が出る
- 声の感じが変わった気がする
- 飲み込む時に、せきが出る

2個以上当てはまる人・・・喉の力が弱くなりはじめてる！？

4個以上当てはまる人・・・すでに喉の力がよわくなっているかも

飲み込みがしにくくなると食べるのに時間がかかり、食べるのが億劫になったり、食欲不振をまねくことも。栄養不足や脱水をひきおこし、体力低下はもちろん、免疫力低下にも繋がってしまい様々な病気を引き起こします。

加齢による喉の筋力低下で肺炎のリスクが高くなるのです。

**むせない、誤嚥（ごえん）しないように喉を鍛えましょう！**

### <のどトレ その1>パタカラ発声

「パ・タ・カ・ラ」を大きな声で繰り返し発声しましょう  
大きく口を開け舌を意識してしっかり動かすことが大切

ポイント

### <のどトレ その2>おでこ体操

額に手のひらを当て押しながらおへそを覗き込みます  
へそを覗き込む時に喉を意識することが大事  
おでこを押さえる時に力を入れて負荷をかけると効果的

ポイント



### <のどトレ その3>あご引き上げ体操

両手の親指であごの下を押し上げながら下を向きます。  
あごの骨ではなく、あごの下に指をおくようにします  
強すぎない程度にあごと親指を押し合います

ポイント



食前に5回～10回程度行くと、飲み込む筋力が高まり効果的です



## 食事はいつ食べるかがポイント！

栄養管理室

私たちの体は地球の24時間周期の昼夜変化に同調して、ほぼ1日の周期で体内環境を積極的に変化させる機能を持っており、体内時計といえます。食事はこれと密接に関係しているため、同じ食べ物でもいつ食べるかによって体に及ぼす影響が違います。体内時計を整えることで健康な体を作りましょう！

### 1. 体内時計の時刻を合わせる

体内時計には、大きなリズムを刻む「主時計」と、それに連動する「末梢時計」があります。「主時計」は朝、光の刺激が目に入ることによってリセットされ、さらに食事（朝食）や運動などの刺激で「末梢時計」がリセットされます。実際の時間と体内時計がぴったりに合うと体調よく過ごすことができます。



朝の光で主時計をリセット！

朝食で末梢時計をリセット！

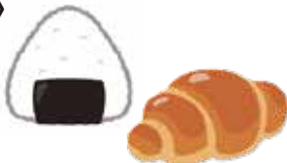


### 2. 朝食でおなかの時計を起こしてエネルギー消費量アップ↑↑

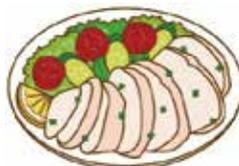
私たちの体が消費するエネルギー量は、睡眠中にもっとも少なく、朝食を摂ることで急激に増加します。これは午後になっても影響するため、朝食を抜いて昼食に2食分を食べるよりも、朝食と昼食で分けて食べる方がエネルギー量を多く消費します。

朝食で摂りたい栄養素は“炭水化物”と“たんぱく質”！！  
さらに“野菜”や“果物”をプラスできるとベストです。

〈例〉



おにぎりやパン



ゆで鶏サラダ



牛乳



バナナ

### 3. 夕食は早めに摂る

夜はホルモンの分泌や自律神経の状態が昼間と異なるため、脂肪をため込みやすい、「食べることに向いていない」時間帯です。なるべく早く夕食を摂るようにしましょう。

# 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6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	久武	吉村	岡林
	午後	久武			篠原	篠原
		秋澤	吉村	秋澤	秋澤	秋澤
	岡林	篠原 岡林	岡林		森(第2・4)	

※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・川井(第1・3・5) 河合・森(第2・4)	河合・川崎(第1・3・5) 河合・森(第2・4)
	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					田村
	午後					

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)



### 編集後記

雨に紫陽花の色が映える時期になりました。コロナ禍3年目、今年度も新たな新入職員を迎えてスタートしております。まだまだ気軽に手に取っていただける状況ではありませんが、今後も広報誌「こなつ」は地域の皆様の健康増進に寄与できる情報を発信していきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

大崎 由美



表紙:新緑のUFOライン(いの町瓶ヶ森林道)