

2023年 第16号



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

立場で見え方が変わる.....	2
第7回 JCHO 地域医療総合医学会 ..	3
第2回 出前講習	4
☆トピックス☆.....	4
腸活で健康に!!	5
外来診察予定表.....	6

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

立場で見え方が変わる

院長 山田 光俊

2023年1月16日のニュース7で、NHKのインタビューに答えた政府分科会の尾身茂会長のコメントが示されてました。立場で見え方が変わるという話題で、医療側は毎日、感染者・亡くなる人を見ているが、一般社会、特に働き盛りの人は、自分の近い人で亡くなったということはあまり見聞きしていない。一般の人と病院関係者 同じ像を見ても見え方が違うというのが今の現況で、両方とも真実なんですよねと。

コロナ感染についても、世代による受け止め方の違いが拡大しています。18歳以上の3600人（回答2266人62.9%）のNHK世論調査（郵送法）で2022年と2020年を比較すると、感染拡大に不安だと回答した人は30代では89%から71%で18%減少していましたが、70代以上では95%から91%で4%の減少にとどまり重症化リスクの高い高齢者の方が減少の割合が少なくなっていました。

政府は感染症2類から5類への変更を連休明け、サミット前とするとのこと。明らかに感染による死者が増えているこのごろ、初期の全例登録でなく、若い人などは陽性者フォローアップセンターの自主登録であるため不確かです。ここで5類になれば患者数はさらに不明になります。中国のゼロコロナ政策から自由化を認めたとたん、急激な感染拡大を来し、感染症統計の隠蔽で他国との軋轢を生じさせていることも危惧します。

日本は敵基地攻撃能力をうたう国ではなく、医学的、科学的なデータに基づく、真実で世界をリードすることで他国から重要視される国です。人の弱みにつけ込んで利用する団体に組みすることなく、平和で豊かな日本をリードしていく政治を希求します。

戦争の無い地球環境においても環境の悪化で世界的な災害が予測されているにもかかわらず、勝ち負けのこだわる一握りの国の愚行でそれをさらに悪化させている。その愚かさに気づき、軍需費、破壊がなければその復興費を世界平和に回すことができ、誰が考えてもこれこそ経済が回ることにつながるのではないのでしょうか？

閑話休題、2023年4月から、高知が生んだ植物学者 牧野富太郎博士をモデルにしたNHK連続テレビ小説「らんまん」が始まります。牧野植物園をはじめ、県内にゆかりのある場所も多くあり、自然の中で換気よく、密にならずに植物観察に出て、在りし日の博士に思いをはせましょう。植物の見え方も変わりますよ！



桂浜 高知県立坂本龍馬記念館前 龍馬像と握手



佐川町 牧野公園のバイカオウレン

第 7 回 JCHO 地域医療総合医学会に参加して

2020 年 11 月に開催予定であった熊本学会はコロナ禍のため 2 年延期され、この度 2022 年 10 月 21 ～ 22 日ウイズウイルス時代の「新しい医療と地域づくり」のテーマにて開催されました。

尾身コロナ対策分科会会長より「私と感染症との闘い」の講演が行われました。

また、特別ゲストに熊本市親善大使の石川さゆりさんのコンサート＆トーク。懇親会ではものまねタレントのコロッケさんがゲストで登場し会場を盛り上げてくれました。

また、各職域の発表では、当院からは 3 名が発表しました。

整形外科 田所佑都

近年、新型コロナウイルス感染の拡大に伴い学会もオンライン開催ばかりでしたが、久しぶりに現地開催ということで、熊本へ行ってきました。「乳癌骨転移における非定形型大腿骨骨折の一例」について発表しました。今回のセッションでは癌診療に携わる消化器外科の医師が多数参加されており、普段、整形外科の学会では聞けない癌治療の手術成績や最先端医療であるロボット手術の発表などに大変刺激を受けました。

現地開催の学会は会場の臨場感があり、多数の参加者との意見交換ができ有意義でした。オンライン開催の学会も移動時間が省略できるといった利点があるため、インターネットなどの現代のテクノロジーをうまく利用しながら、日常の臨床に活かしていきたいです。

感染管理室 笠原久美

『COVID-19 陽性者受け入れ病棟に勤務する看護師のやりがいとストレス』について口頭発表をさせていただきました。他施設の COVID-19 への対応・取り組みに関する発表は大変興味深く、また大勢の仲間が全国にいるんだと心強く感じました。コロナ禍でしたが、石川さゆりさんのコンサートで一度だけの声援、客席からの『ブラボー！』には自分自身も励まされ、感染症に立ち向かうパワーをもらえたように感じました。熊本総合病院院長・島田先生の講演でもありましたように、失敗してもいつか成功につながるよう挑戦、努力し続けたいと思います。

作業療法士 横山裕平

第 7 回 JCHO 地域医療総合医学会に参加し「回復期患者の目標 FIM と取り組み後の振り返り」という演題でポスター発表をさせていただきました。発表の機会をいただき、取り組みの中で FIM の評価法に関してより理解を深めることができました。また、実績指数に関しても学ぶ機会となり FIM の向上・在棟日数の重要性を知ることができました。学会では他の JCHO 病院の実績指数への取り組みに関する演題発表を聞くこともでき良い機会に恵まれました。ありがとうございました。



第2回 出前講習



高知市西畑にあります春野デコの里にて、講演「ピンピンコロリ・最後まで自分らしくいい人生を」をさせていただきました。この施設は平成13年10月設立されていますが、これからの高齢化社会をみこした理想郷ユートピアのようなところ
です。高齢者の方々が家族や仲間と住み慣れたこの地域で元気に暮らしています。
そして終活におけるお気持ちには、人それぞれに思いがこめられていました。いい



人生でおわりたい、残されたものに迷惑をかけたくない。
はっきりとしたお考えをお持ちの方がたくさんおられました。
自分のことをよく理解してくれる人が一緒にいてくれる心強さ、最後はまかせて大丈夫という安心が感じられました。講演を終えて帰る車の中で、とても温かい気持ちになったのが印象に残っています。

副院長 梶谷 充

同行メモ：「デコの里」は、地域の高齢者の方々（最高齢は104歳）が集う宅老所です。「コロナになるとデコの里に行けないので気をつけている」と聞かれるほど地域に親しまれ、そこに集う皆さんの生き生きとした表情がとても印象的でした。

居宅介護支援センター 大崎

☆トピックス☆

コロナウイルスが発生してからはや丸三年が経過しました。コロナウイルスの発生にて、イベント等も中止になるなど、人々の生活様式は大きく変化したことでしょう。

しかし、次第に with コロナへと生活が変化し、少しずつ日常を取り戻しつつあるのではないのでしょうか。

そんな中、当院では、健康増進の意味合いも込め、県内外のマラソン大会に多く参加し、活躍している職員が多数います。

2022年11月27日に開催された「ひだか茂平リレーマラソン2022」に当院から2チームが出場しました。医師や看護師、リハビリ職員、臨床工学技士など多職種が力を合わせて1つのたすきを繋ぎ、3時間の完走を果たしました。病院においてもこのチームワークを活かし、一人ひとりの患者さんに対して多方面からサポートし、より良い医療を提供できるよう努めていきます。



腸活で健康に!!



栄養管理室

腸活とは、「バランスのよい食生活や適度な運動などによって、腸内環境を整える」ことをいいます。私たちの腸の中には、約100兆個もの腸内細菌が暮らしており、さまざまな働きをしています。腸内細菌に心地よい暮らしを提供することが私たちの健康を守ることにもつながります。

*腸内細菌のさまざまな働き

消化器を守る アレルギーをおさえる 骨粗鬆症を予防する 感染症と戦う
心の健康を守る がんを予防する 更年期障害を軽減する 生活習慣病を予防する など

*腸内環境を整えるポイント

腸内細菌は腸内環境を整える善玉菌と、悪化させる悪玉菌に分けられます。この善玉菌を増やすことが大切です！

「水溶性食物繊維」をたっぷり届ける

善玉菌が好むのは食物繊維。特に水にとける性質の「水溶性食物繊維」が大好きです。
全粒粉類、豆類、海藻類、野菜、きのこ、果物に多く含まれています。

適度な運動を

運動を継続して行くと、善玉菌が増えるということが分かっています。まずは今より10分多く毎日体を動かしてみませんか。*

十分な睡眠を

腸内細菌にとっても規則正しい生活が1番です。

春のおすすめ食材

脂肪、塩、砂糖はほどほどに

動物性脂肪や砂糖、人口甘味料は悪玉菌が好きなものです。



甘酒には善玉菌の
乳酸菌を増やす効果がある

山菜は
食物繊維たっぷり！



多種類の食品を食べることは、いろいろな種類の腸内細菌を育てます。さまざまな種類の腸内細菌が助け合いながら働くのがよい腸の状態です。腸内細菌の働きを知って、健康な腸・体を目指して腸活をはじめてみましょう！！

*厚生労働省 アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針ーより

外 来 予 定 表

2023年3月1日現在(4月以降変更あり ホームページをご確認ください。)

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	山田(予約のみ)
		久 武	久 武	久 武	吉 村	岡 林
	午後	岡 林	吉 村	岡 林	篠 原	篠 原
				久武(第1除く)	岡 林	久 武
						森 (第2・4)

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	休診	梶 谷	安 田	梶 谷
		安 田		安 田	田 所	
	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					

診療科		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
バスキュラー 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)

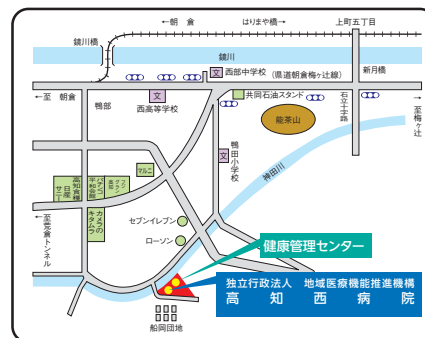
ご予約、お問い合わせは、9時～17時の間に ☎088-843-8220 までお願い致します

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、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)



一編集後記ー

2023 年が明けて数ヶ月経ち、春の兆しが見える季節となりました。新型コロナウイルスの流行から3年、徐々に感染対策を行いながら日々の生活を取り戻そうと、大規模なイベントの開催等の明るい話題が増えているように感じます。少しずつ上向きの風が吹き始めているのではないのでしょうか。

まだまだ厳しい状況は続きますが、皆様方の暮らしに安心をお届けできるよう、今後とも精進していきたいと思ひます。

(渡邊 康輝)



うれしいひなまつり