



JCHO
(ジェイコー)

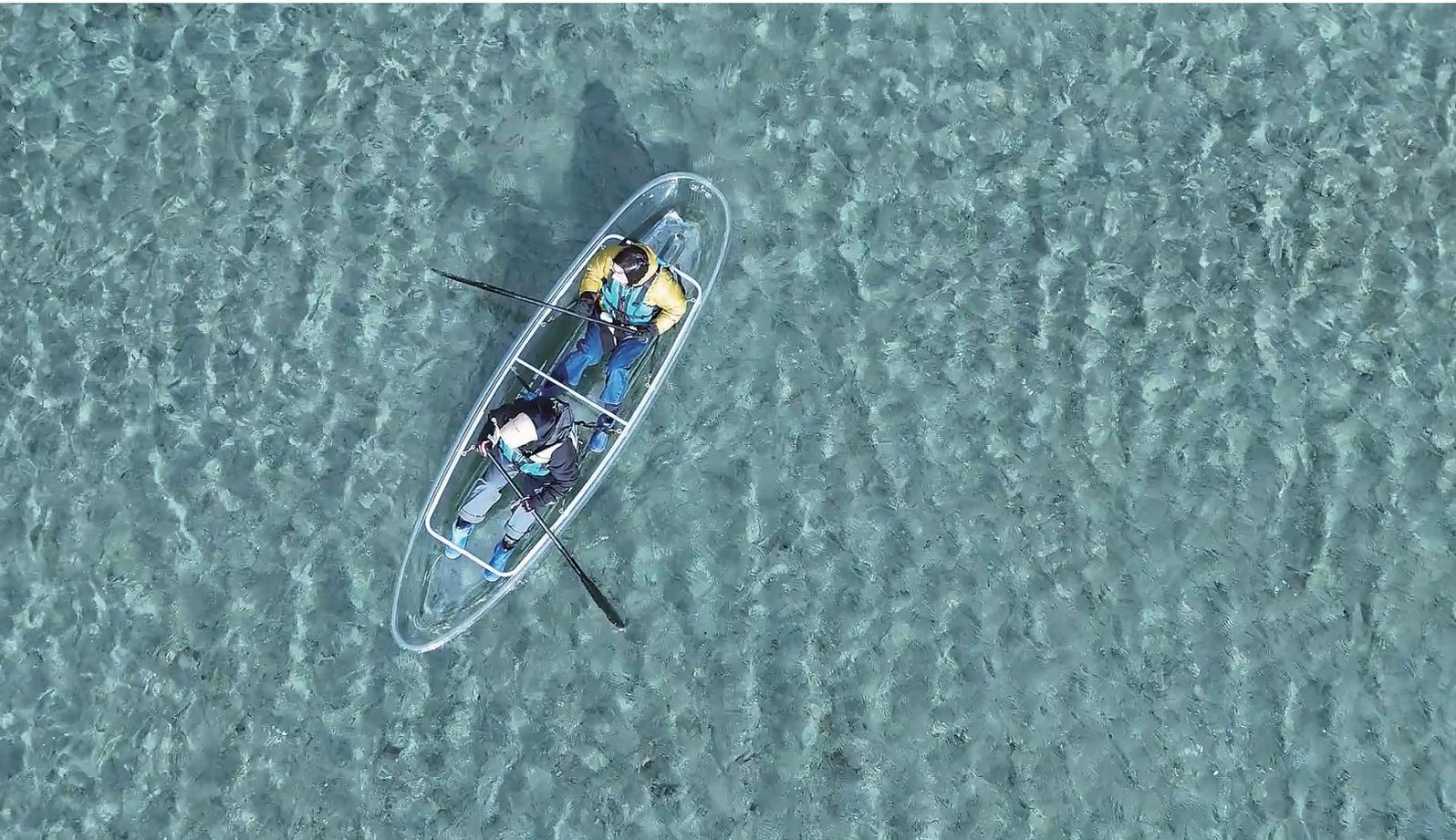
独立行政法人 地域医療機能推進機構
高知西病院

〒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



仁淀川でカヤック体験

CONTENTS

医師紹介	2
5階 地域包括ケア病棟	3
コツコツ丈夫な骨づくり	4
こなつちゃんのオススメ1日メニュー	4
腸内フローラ検査(健診)	5
外来診察予定表	6

高知西病院 一理念一

- 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

<医師紹介>

放射線科医長 野田 能宏

2025年4月よりJCHO高知西病院放射線科に赴任しました野田能宏です。

よろしくお願いいたします。出身は高知医科大学（現高知大学医学部）で高知大学付属病院以外では高知県立中央病院、県立幡多けんみん病院、企業団立高知医療センターで勤務してきました。

専門はIVR（画像誘導下治療）と画像診断です。

西病院では画像診断と健康管理センターの業務を担当しています。

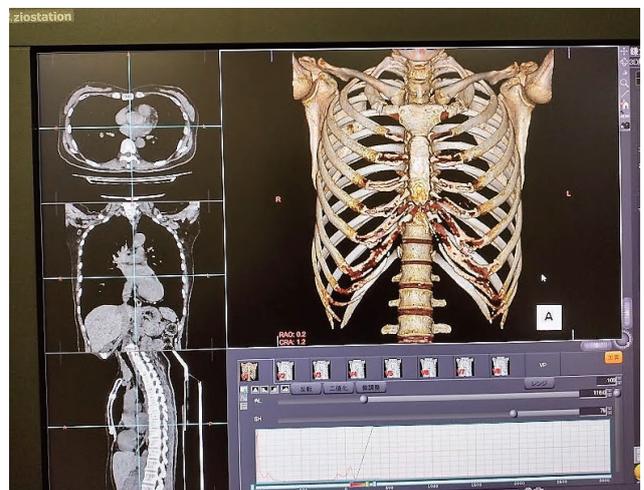
当院のCTは2022年導入のキャノン社製 Aquilion lightning で、80列のMDCT（多列CT）です。

ワークステーションはザイオ社製 Ziostation2 を導入しており、3D画像も作成可能です。診断には十分な性能を有しておりますので、近隣の先生方には外来担当科を通じて気軽に検査オーダーいただければ幸いです。

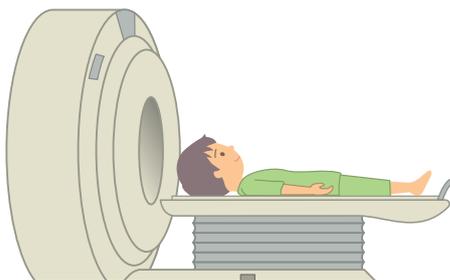
CT：キャノン社製 Aquilion lightning



ワークステーション：Ziostation2



画面は肋骨の3D



5階 地域包括ケア病棟

今年度 多職種での生活リハビリテーションの強化を目的に
 デイサロン「こなつ陽より」を始動しました！！！！



こなつ陽よりは、日差しがぬくもりを感じるように、心まであたたかくなるような居場所をという思いから生まれました！！

認知症サポーター養成講座を2名のスタッフが受講し、地域で行っている体操を取り入れました！

* デイサロン風景 *



入院生活が
 楽しくなった

患者さまの声



みんなとした
 体操は退院後も
 続けていきたい！

ここでの
 練習で自信が
 ついた！！



< デイサロン活動内容 >

毎日開催	昼食前のかみかみ体操 ストレッチエクササイズ レクリエーション
毎週開催	理学療法士 作業療法士によるリハビリテーション
毎月開催	言語聴覚士 薬剤師 管理栄養士 ソーシャルワーカーによる健康教室

まだまだ発展途上ですが、患者さまの笑顔を活力にスタッフ一同これからも心まであたたかくなる居場所につながるよう取り組んでいきます！！



コツコツ丈夫な骨づくり



骨粗鬆症って何が怖いの？

・・・骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。

原因は？？

・・・骨を作る**カルシウム不足**。

カルシウムの吸収に必要な**ビタミンが十分とれていない**。

運動不足なども原因となります。

主食・主菜・副菜
バランス良く
摂ろう!!



対策ポイント

目指せ! **650mg** のカルシウム!

※例 (1日の目安量)

牛乳 200mL 220mg

豆腐 100g 86mg

小松菜 100g 170mg

ししゃも 3尾 198mg

合計 **674mg**



カルシウムの吸収力を上げる栄養素

1. **ビタミンD** (キノコ類、魚介類など)

小腸からカルシウムの吸収を高めます。

日光浴することで体内でも作られます。

2. **ビタミンK** (小松菜、ブロッコリー、納豆など)

吸収されたカルシウムを骨に取り込むのを助けます。

3. **フラクトオリゴ糖** (玉ねぎ、トマト、バナナなど)

腸内の善玉菌を増やし腸内環境を整えることで

カルシウムが吸収されやすくなります。

骨の材料としてたんぱく質も必要です。丈夫な骨を作るために**たんぱく質**を摂りましょう!

※1日3回の食事に**魚・肉・卵・大豆製品**を使ったおかずを1品追加しましょう。



こなつちゃんのオススメ1日メニュー

赤字：カルシウムが多い料理

朝



- ・ロールパン
- ・スクランブルエッグ
- ・トマトスープ
- ・牛乳

牛乳が苦手な方は
ヨーグルトまたは豆乳
でも大丈夫です

昼



- ・ご飯
- ・鮭とブロッコリーの
クリーム煮
- ・サラダ

間食
バナナ1本



夕



- ・ご飯
- ・麻婆豆腐
- ・小松菜の胡麻和え
- ・なめこの味噌汁
- ・ししゃも

ご飯にしらすをのせると
カルシウムアップ!

栄養管理室

健康管理センター

年に一度はお体のチェックを！

健診コースのご案内

- ・生活習慣病予防健診 ・労働安全衛生法健診
- ・日帰り人間ドック・特定健診 ・入社時健康診断 など



保健師・看護師による健康教室・相談も
行っています！
ご利用お待ちしております！

New <腸内フローラ検査>

2025年7月より、「腸内フローラ検査」
のオプションがはじまりました！

<腸内フローラ検査でわかること>

- ✓ 疾患別リスク
- ✓ 健康長寿菌判定
- ✓ 有用菌・要注意菌の割合
- ✓ 改善アドバイス

<どんな人におすすめ？>

- ✓ お腹の調子が悪い…
- ✓ ストレスが多い…
- ✓ 食生活が乱れがち…
- ✓ 肌荒れしやすい…

結果は4～6週間ほどでお知らせ
します。

2025年度はお安くご利用いただけます！

右記価格は2025年10月現在

そのカラダのお悩み

腸内フローラ検査で 解決のヒントを見つけませんか？

こんな方におすすめです

お腹の調子が悪い

痩せにくい

ストレスが多い

肌荒れしやすい

食生活が乱れがち

免疫機能が不調

腸内フローラ検査サービス

Mykinso Pro

マイキンソープロ

医療機関導入実績

国内No.1
(自社調べ)※①

累計検体数

10万件以上

マイキンソー管理栄養士による、**あなたの腸内環境**
に合った食事や生活改善**アドバイス**つき

5段階で
スコア判定

あなたの腸内環境を
A～Eの5段階で判定

「腸活ご相談コール」でマイキンソー管理栄養士に直接検査結果や腸活について電話相談ができます

腸内フローラについては
二次元コードから(動画)

株式会社サイキンソーが設立5年目(2019年～2023年)に企業職を志した学生や展示会において、165名RNA遺伝子解析手法の腸内フローラ検査を医療機関に提供している会社を調査し、医療機関導入実績(導入施設数)を比較。(2024年7月時点)

検査結果の詳細イメージは裏ページへ

腸内フローラ検査

通常価格
19,800円

今だけ特別価格
15,400円(税込)

お問合せ・ご予約は当センターまで
TEL：088-843-8220 FAX：088-843-8222
受付時間 / 平日 午前10時～午後4時

外来予定表

診察ご予約受付
平日13時～17時 ☎088-843-1501

2025年10月1日現在

診療科		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
内科	午前	山田 橋本 篠原	山田 橋本	山田 橋本	山田 吉村 岡林	岡村 橋本
	午後	岡村	吉村	大原	岡村	森(第2・4)

※内科は原則完全予約制

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)	高崎	川井	川崎/河合	川井/河合	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			高知大学医師		
	午後			高知大学医師		

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2・4水曜日、第3火曜日(予約制)		※詳細は、ホームページをご確認ください。

交通のご案内

- とさでん交通バス
船岡南団地行
「船岡団地」下車徒歩2分
- 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
放射線科
- 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)



らんまんリレー



看護部 透析室看護師長 津田裕美子

私の休日の過ごし方は、早朝から軽トラで長岡郡本山町まで行き、日暮れまで畑仕事に勤しんでおります。季節の野菜やお花を育て・・・と言いたいところですが、週に一回しか行けないため、今はひたすら雑草とイタズラお猿との戦いです。植えたオクラなどがたまに育つこともあります、「たまあるか!」(朝ドラあんぱん風)というくらいの巨大植物になったりしています。とは言え畑仕事は本当に楽しく、田舎ならではの景色と空気の美味しさにホスピタリティを感じます。また野菜作りには【看護のこころ】が活かされると思うことが多々あります。定年後は『良心市のオーナー』になる予定で、第二の人生が楽しみでなりません。これからも定年まで全力で看護師としてがんばりますのでよろしくお願いたします。次回
は、栄養管理室 川口室長、よろしくお願いたします。

