

うざい

第65

令和 5 年 2

発行 高知厚生病院
広 報 委 員 会

◆ 高知厚生病院グループの理念・基本方針 ◆

理 念

敬天愛人

基本方針

1. 地域の皆さまの尊厳を護り、心の通う医療と介護を実践します。
2. 自己研鑽に努め、自らと組織の発展向上を目指します。
3. 地域連携を進め、効率的に働きます。
4. 地球環境に留意し、災害に備えます。

2023 年、年寄りから一言

院長 山口 龍彦



近頃の若者は

令和5年が始まって、早ひと月が経ちました。今年、私は前期高齢者の仲間入りをすることになっています。光陰矢の如しとはよく言ったものです。毎年、一年経つのがどんどん早くなってゆきます。

でも、歳をとることは悪いことばかりではありません。経験を重ね、それなりの知恵を蓄えてきたことで、若い時には言えなかったことが言えるようになります。いわゆる、「近頃の若者は云々」というようなこと、若者に「うざい」と嫌われるようなことも言えるようになるのです。

嫌われることがわかっていてもあえて言うのは、若者とこの国の未来を心から心配しているからです。そして、言いたいことを後回しにしていると、それこそあっという間に 10年、20年が過ぎ去って、何も言わないままに終わってしまうのが嫌だからです。

若さの驕り

例えば、若い時には「若さの驕り」があるものです。私もかつてはそうでしたが、いつまでもこの若さが続いていくような気がしています。純粋な異性への憧れ、恋心なんて若い時にしか持てないものかも知れません。でも、仕事、テレビ、ゲーム、インターネットなどに惜しげもなく若い時間を投入しているうちに年月が過ぎ去り、いつの間にか心の中まで「おとな」に変わってしまっていて、恋の歌が歌えなくなっているのに気が付きます。

人は、生まれてくる時に、大まかな人生計画を持って生まれてくると言われていますが、社会的成功も、結婚も、子育てもその人生計画の中にあったことでしょう。でも、寄り道をして、自分の使命を果たさないでいる間に、時を失ってしまっていて、振り返ってみると若い時にしかできないことがあったことに気がつく

のです。

人生は与えられた有限の時間であり、それは矢のように過ぎ去ってゆくものです。若い時の時間ほど大切なものではありません。若い人には「若さの驕り」に陥らないように気をつけて欲しいと思います。一寸の光陰軽んずべからず、と言っておきます。

健康の驕り

例えば、「健康の驕り」は誰にでもあるものです。お酒が強く、少々（升升）じゃ足りん、などと言う人もいます。本当かどうか知りませんが、2升で足りないのなら何升飲むのでしょうか。タバコが体に悪いことは知っているが、自分は大丈夫となんとなく信じていることができる人がタバコを止めることができません。また、お菓子は別腹と言う人もいます。食後にお菓子の時間が延々と続きます。でも、お酒の量を自慢したり、タバコを止めなかったり、食事を必要以上に多く取ったり、お菓子をたくさん食べ過ぎたりする人は、中年以降病に苦しむ厳しい時間を過ごさねばならないかも知れません。

健康は努力によって維持すべきものです。食えること、寝ること、運動すること。この3つを整えることによって健康が維持され、健康寿命を伸ばすことができます。私は気管支が弱いために一時期大変苦しみました。おかげで様々な健康法についても詳しくなりました。一病息災とはこのことと感謝しつつ、もう少し世間のお役に立ちたいと思って健康の維持増進に取り組んでいます。

食生活は野菜、穀物中心の食事にしましょう。時々動物性のタンパク質も必要でしょう。運動して筋肉を衰えないように維持することは若さを維持することになります。夜更かしをせず、一日7時間は睡眠時間を取りたいものです。睡眠時間が毎日のように6時間を切ってくれば体に疲れが溜まって大病の元になります。

命の驕り

最後に、「命の驕り」についても少し触れておきます。私は、頭では「自分もいつかはあの世へと旅立つ時が来る」ということを知っています。当然です。そして、皆さんも頭ではよく理解されているのです。

しかし、そのことを心にしっかりと受け入れているか、というのでしょうか？

その時が、いつ来るのかわからないことをいいことに、その時が来ることを考えないようにしているのではありませんか？自分の死なんて考えたくないことですものね。

「一日一生」という言葉があります。毎日、今日が最後の日であっても悔いのない1日を送り、また目が覚めて、新しい1日をいただいたら神仙に感謝し、今日が最後の日だと思って悔いのない1日を送る。そうすれば、いつあの世からのお迎えが来ても微笑んで旅立つことができることになります。私も、そうありたい。一日一生で生きようと努力しています。

終わりに

若さの驕り、健康の驕り、命の驕り。誰にでもある心だと思います。前期高齢者になろうとしている私とともにいったん立ち止まって振り返っていただければ幸いです。

私の尊敬する日野原重明先生は、日本で初めて独立型の理想のホスピスを創立されましたが、その時の年齢は82歳でした。そして105歳でお亡くなりになるまで、現役で演壇に立ち続けておられました。日野原先生からすると、50、60は鼻垂れ小僧だそうです。まだまだ若い私ですので、この3つの驕りには特に気をつけて、この一年を過ごしていくつもりです。



こうせいフレッシューズ

リハビリテーション課 理学療法士 永野 早絵

趣味

映画を見ることや、旅行に行くことです。旅行にはコロナが流行ってからはなかなか行けなくなりましたが、温泉に行ったり美味しいものを食べに行くことが好きなので、落ち着いたらまた行きたいです。

抱負

『早起きをして、時間にも心にも余裕を持てるようにする』です。子どもの頃から早起きがとても苦手で、朝ゆっくり支度できたことがないので、今年こそは頑張りたいです！



地域連携室 社会福祉士 片山 玲奈

昨年11月に入職し、地域連携室へ配属となりました。以前は、障害福祉の現場で働いていました。

趣味

バンドの音楽鑑賞やドラム演奏、漫画や小説を読むこと、猫の動画を見ることです。最近は洋画にもはまっているのでお勧めがあれば教えてください！

抱負

医療の現場は未経験で分からないことも多いですが、患者様・ご家族様が安心して治療に臨めるよう、傾聴の姿勢と先を見据えて物事を考える思考を意識し、業務に取り組んでいきたいです。よろしくお願い致します。



医療サービス課 医療事務 川村 愉香

昨年12月末に医療サービス課に入職させていただきました。

趣味

私はどちらかというとインドア派で、普段は外出するよりも、家でテレビを観たり音楽を聴いたりして過ごすことが好きです。

抱負

新型コロナも第8波に突入し、今年に入って発熱外来の患者さまも多い状況が続いておりますが、外来患者さまと接することが多い受付にて、しっかり対応していきたいと思います。まだ慣れないところも多いですが、高知厚生病院の職員の一員として、地域の皆さまのお力になれるよう、精一杯頑張りたいと思いますので、これからよろしくお願いいたします。



研修報告

実習生受け入れにあたって

緩和ケア病棟 師長 大石 真知

2022年より久留米大学認定看護師教育センター認定看護師教育課程の緩和ケア分野から実習生を受け入れることになりました。実習生は2名で1月5日から2月1日まで、受け持ち患者さんを担当し看護展開や、患者さんとそのご家族とのかかわりを通して専門的な分野を学ばれています。

実習中には課題のひとつである研修会を緩和ケア病棟スタッフ対象に、【ACP（アドバンス・ケア・プランニング）～意思決定支援～】というテーマで企画していただき、研修会前より「全員に聞いてほしい」、「何回か開催してほしい」という声が聞かれていました。

実習生2名に認定看護師を目指そうと思ったきっかけを聴いてみました。「終末期の看取りを含めた緩和ケアの経験が少なく、専門的な知識を持った終末期の看護実践ができるようになりたいと思った。」「自身の看護実践を振り返った時に、アセスメント能力や、かかわり方などの力不足、スキルや根拠が不十分で言語化して伝えることができていなかった。知識・技術に裏付けされた専門性の高いケアの実践に向け、主体的に取り組んでいきたいと思った。」と話されていました。

2名の実習に取り組む姿勢をみて、いつも前向きな気持ちになり、自分たちも頑張っていこうと、良い刺激を受けています。慣れない環境と、山のような課題やレポートで本当に大変だったと思います。病棟ではいつも笑顔で実習をされていましたが、つらい日もたくさんあったと思います。この記事は実習期間中に書いていますが、発行されるときには、2名が最後まで頑張りきって、事例発表、修了試験に臨まれているころだと思います。教育課程修了後も認定審査とまだまだ気の抜けない大変な日々が続きますが、緩和ケア認定看護師として連携できることを楽しみにしています。



リレーコーナー

こじゃんと気にいっちゃう

緩和ケア病棟 主任 岡本 美穂

数年前よりミニチュアの世界に興味を持つようになりました。

特に田中達也さんの作品が大好きで、2021年の4月3日から5月9日には高知県立美術館、県民ギャラリーにてMINIATURE LIFE（ミニチュアライフ）展「田中達也 見立ての世界」が開催され私は4月13日に観にに行ってきました。

どの作品も日常にあるものを上手に工夫しアイデアにとんだ素敵な作品ばかりでとても感動しました。その中でもブロッコリーを使用した作品が私は大好きです。

皆さんも少しでも興味がありましたらミニチュアの世界をのぞいてみてください。

次回のバトンは褥瘡研修を共にした2階の田中教看護師にお渡しします。





この時代に生きた時の僕の名前は「リウ」といった。原始的なスポーツが好きで、よくハワイに行ってサーフィンもするし、次の週はアルプスでスキーをしたりしている。遊びに飽きると時々仕事もする。この時代の若者の一般的な暮らし方だ。リウが他の若者と少しだけ違うところがあるとすれば、人一倍知りたがりやで、つまり好奇心が強く、大学にも週に3日通っていることぐらいだ。その大学では最先端の物理を研究していて、常温核融合なども実用化させたことで有名だ。宇宙旅行のためのワープ航法の研究も進んでいるらしい。

そんなリウに、あるミッションが与えられた。何故リウが選ばれたのかわからない。リウが通っている大学のスペースブラザー・ウンモ星人の教授に呼ばれて、このように告げられた。

「これは秘密にしておいてほしいのじゃが、実は、地球に危機が迫っておる。数ヶ月後には日本は海の底になっていることじゃろう。ユーラシアの広い大陸も一部を残して海の底じゃ。」

「っそ、そんなことって。」

リウは息を呑んだ。だが、教授は真面目な顔で続けて言った。

「その理由は定かではないのじゃが、文明が高度に発達しすぎたためともいえるかもしれないねえ。今、生まれてくる地球人の子供は何の努力もする必要がない。食べるものも、着るものも、住むところも全て最高度のものが与えられている。病気もほとんど克服されてしまっておる。昔は誰もが経験した肉体的な苦しみが無くなってしまった社会なのじゃね。」

そういえばリウもスポーツの後の爽快な筋肉痛ぐらいしか痛みといえるものをを経験したことがない。

「そのため、地球人の魂の進化がほとんど止まってしまったのじゃ。怠惰な生活に溺れて、魂的には退化する人間も後をたたないようじゃ。人間がこの世に生まれてくるのはどうしてだか知っているじゃろう。そう、魂の進化のためなのじゃ。」

「この世に生まれてくるのが魂の退化にしかないのなら、この文明は悪だと、滅ぼされるのが当然だとおっしゃるのですか？」

リウは混乱しかかっている。

「ワシは地球の神の意図を知る立場にはないが、そうなのかも知れん。大学の災害予知システムを信頼するならば、数ヶ月後に起こることは避けられないじゃろう。」



「もし、それが本当だったら、知りたくはありませんでした。なぜ、それを僕に。」

「リウくん、君はスピリチュアルトレーニングを受けなさい。ワープ航法は完成している。ワープできる宇宙船は来月完成の予定じゃ。ウンモ星で使っている船よりよほどいい船じゃ。一千人は乗れるぞ。第一、一回のワープで100万光年も進むことができるんじゃよ。」

3回シリーズ 次号につづく

住宅型有料老人ホームこうせい

ごあいさつ

管理者 佐々木 誠

2023 年 1 月 1 日に、医療法人山口会こうせい在宅事業部が新規事業として住宅型有料老人ホームこうせいを開設いたしました。

これもご入居者をはじめご家族の皆様、関係機関、地域の皆様からの温かいご支援のお陰であると心から感謝とお礼を申し上げます。

職員一人ひとりがご入居者の体調や心の状態に気を配りながら、意欲を高めるような働きかけをすることで、ご入居者に楽しく安心して生活していただけますよう、心の通い合うサポートに努めます。

これからも地域の皆様から信頼され、地域から必要とされる施設として努力してまいりますので、今後とも皆様方の温かいご支援をお願いいたします。



パンフレットは
こちらから ⇒



掲示板

放射線室に最新機器が導入されました！

診療放射線技師 小林 史典

2023 年 1 月に放射線室に最新機器が導入されました！この度導入したものは FPD (Flat Panel Detector フラット パネル ディテクタ) という画像読み取り装置です。

FPD の特徴は従来の撮影装置と比べ、X 線照射量を最大約 40~50% 低減可能になり患者様への被ばくの低減が可能になっております。

もう一つの特徴は従来の撮影装置では撮影方向を変える毎にカセットという板を入れ変えていたのですが、FPD ではその必要がなくなり更に撮影してから画像が見られるまでの時間も短縮されますので全体で約 20 ~ 30% の待ち時間の短縮も可能になりました。

今回 FPD が導入されたことで、患者様への身体的負担の軽減や、待ち時間の短縮も可能になり、更に画像処理の幅も広がり従来は X 線写真の濃度差で白く観察が難しい部分も、画像処理により見やすくすることで画質が向上しました。しかし画像処理には経験や知識が必要ですので、これからも日々技術に取り残されることなく、精進していかなければといけないと改めて感じました。



編集後記

庭に山茶花が咲いているのですが、毎年、4羽のメジロが来ます。家族かなあと勝手に思っていて、花の蜜を吸っている所を隠れてみえています。花が終わるころになると、ミカンを半分に切って置いてやると、きれいに何日もかけて実が空っぽになるまで通ってきます。毎年の楽しみです。(A・I)



高知厚生病院

〒781-8121 高知市葛島 1 丁目 9-50 Tel.088-882-6205 Fax.088-883-1655
ホームページ <http://www.kochi-koseihp.jp>

■ 介護老人保健施設こうせい ■ 通所リハビリテーションこうせい
Tel.088-882-6205

■ 訪問看護ステーションこうせい ■ 高知厚生病院健診センター
Tel・Fax.088-885-6714

■ 居宅介護支援事業所こうせい
Tel・Fax.088-885-5779

医療法人 山口会

こうせい

〒781-8121 高知市葛島 2 丁目 5-12 Tel.088-802-5530 Fax.088-802-5531

■ 看護小規模多機能型居宅介護こうせい ■ 住宅型有料老人ホームこうせい