

第23号

平成21年 8 月

発行 高知厚生病院
広報委員会

◆ 高知厚生病院の理念・基本方針 ◆

理 念

私たちは、安全かつ質の高い医療を提供し、皆さまに信頼される病院を目指します。

基本方針

1. 患者さまとご家族、更に地域の皆さまの幸せのための医療を実践します。
2. 患者さまの権利を尊重し、真摯かつ温かい態度で接し、心と心が通い合う医療を実践します。
3. 自己研鑽に努め、更に発展向上を目指します。
4. 地域の医療機関や施設と連携し、効率的な医療を目指します。
5. 地球環境に留意し、災害への備えを怠りません。

第17回日本ホスピス・在宅ケア研究会 全国大会 in 高知を終えて

副院長 山口 龍彦



今年の7月11日、12日は北海道から沖縄まで、全国から約千人のお客さんをお迎えして、高知市内で表記の大会を開催することができました。私は、大会長という大役をさせていただきましたが、多くの方々の協力を得て、なんとか成功裏に終えることができました。多くの医療者、医療関係者のご協力がなければできなかったことですし、高知全体でこの会を成功させようという、行政や市民の方々の熱い応援がなければできませんでした。このことに本当に感謝しています。

大会で印象深かったことを3つ述べさせていただくとするならば、一つはこの感謝ということです。このような大会を開催するに当たっては、たくさんの資金が必要です。地元高知の多くの病院、開業医の方々、薬局、介護福祉施設、また、製薬会社等医療関係の企業のみならず、一般の会社やがんで御家族を亡くされたご遺族等の、一般の個人の方々など、じつに多くの方々の資金的なご協力があって、大会を開催することができました。この紙面も借りまして、厚く御礼申し上げます。

二つ目は、私たちのチャレンジのことです。私たち、高知の実行委員会では、この日のために準備を重ねてきましたが、高知でこのような大きな大会を組織運営するのは何しろはじめてのことですし、一つの会場では収まりきれないということで、二つのメイン会場を持って行なうという、組織運営上は難しいことにもチャレンジしました。もちろん、リハーサルはありませんし、どこまで上手く運営できるかは分かりませんでしたけれども、久直史実行委員長を中心に、実行委員一同、また200人のボランティアとともに精一杯頑張りました。

桂浜で大宴会を敢行したことも、チャレンジ精神があつてのことです。関係者の皆様には「雨だったらどうしよう」など心休まらない日々を過ごしていただくことにはなりましたが、当日はお天気的神様にも味方していただいたのか屋外での宴会には最適のお天気でした。特設ステージで繰り上げられた、志鼓俱さんの和太鼓、鏡割り、しまむらかずおさんのミニコンサート、国土無双さんの鳴子踊り・・・土佐の地酒（銘酒）やわら焼きのたたきも出て、「一生の思い出」となりました。



懇親会で披露されたよさこい鳴子踊り

結果として、県外から来られた参加者には、たくさんのお褒めの言葉を頂戴することができました。（自身の力不足で、スタッフや参加者の方々にご迷惑をかけることもまありましたが、スタッフの適切なカバーに救われることもしばしばで、胸を撫で下ろしたことも多かったのですが。）

三つ目は大会のテーマについてです。大会テーマは、「豊かないのちー大切な人と、大切な時を、その場所でー」。

人の一生は、それぞれ、多少長い短いはありますけれども、本当に限られた、数十年という時間です。その限られた、大切な時間を、どのように使うかが私たち一人ひとりに問われていることではないかと思えます。

土佐が生んだ幕末の英雄、坂本龍馬は、高知の空港の名前にもなって、今なお多くの人々に慕われている方ですが、僅か32年の人生を生きた人でありました。現代の私たちからみますと、短過ぎる人生であったように思います。しかし、彼の亡くなる前のほんの数年の働きのおかげで、日本が欧米列強の植民地化から守られ、日本に近代の夜明けがもたらされたのでした。当時「眠れる獅子」と言われた支那は、アヘン戦争をへて植民地化されていったのですから、これは、本当にすごいことなのです。

彼は、自分の人生を「土佐藩」、あるいは「家」のみに捧げるような小さなものとせず「日本民族の独立と繁栄」に捧げたからこそ、彼の人生は輝いています。龍馬の生きた時間そのものは、短い人生でしたけれども、「とても豊かないのちを生きた」といえるのではないのでしょうか。

私たち、一人ひとりも、龍馬をこよなく愛する人間であるならば、その大切な人生の時間を、何のために、誰のために、どのように生きるかが問われていると思います。お互いに、支えあい、励ましあって、一人ひとりが豊かないのちを満喫できる社会を作ってゆきたいものだと思います。

そのために、私たちがどのように考え、どのように働けば、そのような社会が実現してゆくのか、その認識力を高めるために、この大会の学びがあると思う、と私は開会式で言わせていただきました。おかげさまで、このテーマを軸に、2日間を通して、6つの講演会、6つのシンポジウムとパネルディスカッション、4つの教育講演、3つのグループワークや実習講習会、講演12題、ポスターセッション96題、10の部会、市民公開講座「みんな地球に生きる人」（アグネスチャンさん）など、研究会は盛りだくさんの内容で、県内外からお越しいただいた参加者に喜んでいただくことができました。それぞれが、いのちを豊かにするための時間を持てただけなことを嬉しく思っています。この大会から、全国に幸せの輪が広がっていくことを祈念しています。

検査実績

内視鏡・CT 検査実績（平成 20 年 8 月～平成 21 年 7 月）

| | 胃・大腸カメラ総件数 | 月平均件数 |
|--------------|------------|--------|
| H20.8～H 21.7 | 275 件 | 22.9 件 |

※早期発見・早期治療が重要です。年に一度は、胃・大腸がん健診を受けましょう。

| | CT 総件数 | 月平均件数 |
|--------------|--------|--------|
| H20.8～H 21.7 | 372 件 | 31.0 件 |

※当院では、8 列マルチスライス CT による検査を行っております。



掲示板

夏バテによる疲労回復のポイント

栄養科 穴澤 誉子

おいしく 疲労回復

主な夏バテの症状には「食欲がない、疲れやすい、だるい」の3つがあります。これは、暑さで体力を消耗し、消化機能が例化すること、食欲がないために栄養不足になること、汗をかきすぎて水分が不足し、血流が悪くなって疲労物質がたまること、などが連鎖して起こります。疲労回復のポイントは3つです。

ポイント① ビタミンB₁と その吸収を助ける アリシンをとる

ビタミンB₁は、エネルギー源となる栄養素の代謝を助け、疲労物質の乳酸がたまらないようにします。つまり、疲れにくい体をつくってくれるのです。

ビタミンB₁ 豚肉、うなぎ、大豆、豆腐、ごま など
アリシン にんにく、にんにくの芽、にら、たまねぎ など

ポイント② クエン酸をとる

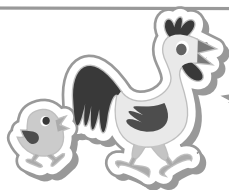
クエン酸は、疲労物質の乳酸を分解し、体外に排出してくれます。また、酸っぱい味がするので、食欲増進にも効果があります。

酢、梅干し など

ポイント③ ネバネバ 食材をとる

ネバネバするのは、ムチンというぬめり成分があるためです。このムチンには、肝臓機能を高め、胃壁を保護する働きがあるので、食事に取り入れると、消化を促してくれます。

長芋、オクラ、モロヘイヤ、つるむらさき、なめこ など



疲労回復 レシピ

スタミナ焼き肉サラダ

E 326kal
時間20分

体を疲れにくくするビタミンB₁は豚肉に多く含まれています。ササッとつくるなら、焼き肉がイチバン。もみだれには、にんにく、梅干しを入れて、疲労回復と食欲増進をはかります。

| 材料（2人分） | | 作り方 |
|--------------|-------------|---|
| 豚こま切れ肉 | 200 g | ① 豚肉をボウルに入れ、もみだれの④を加えて、よくもみこむ。そのまま 10 分間おいてなじませる。 ② サニーレタスは 3cm 角に切る。紫たまねぎは薄切りにする。 ③ 長芋は皮をむいて、ぬらした紙タオルの上で薄切りにしてからせん切りにする。 ④ ②と③を合わせて、器に盛る。 ⑤ フッ素樹脂加工のフライパンを中火で熱し、①をたれごと入れて広げる。約 1 分間おいてから、はしでほぐしながらいためる。約 2 分間で焼き上がる。 ⑥ ⑤を熱いうちに④にのせる。そのまま食べてもよいし、全体を混ぜ合わせてもよい。 |
| もみだれ | | |
| にんにく（すりおろす） | 1 かけ分 | |
| 豆板醤 | 小さじ ½ | |
| しょうゆ | 大さじ 1 | |
| みりん | 大さじ 1 | |
| 梅干し（種を除いてたく） | 2 コ（約 20 g） | |
| ごま油 | 小さじ 2 | |
| サニーレタス | 2～3 枚 | |
| 紫たまねぎ | ½ コ（約 80 g） | |
| 長芋 | 正味 150 g | |

ふれあい看護体験の実習生を受け入れて



岩本 泉

高知厚生病院では今年も高知県看護協会が主催している「ふれあい看護体験」の実習生を受け入れました。8月4日、実習に参加された高校生は2名の女生徒でした。最初の自己紹介時に2名ともそれぞれ将来、医師と看護師になりたいと語ってくれました。病院の役割、看護とは、などの説明にも熱心に聞き入り好感が持てました。私たちも共に学習する良い機会となりました。また患者さんやご利用者さんにも新鮮な時間を過ごしていただくことができたようです。今後も継続していきたいと思います。

3階・通所リハ合同レクリエーション



7月22日（水）ルアナと楽しい仲間達エホイマイ高須教室の皆さんによるフラダンスが披露されました。

喫茶レクリエーション



通所リハビリ 土居 奈津

平成21年6月9日5階レストランにて喫茶レクリエーションを行いました。当日は利用者の皆様に少しでも喫茶店の雰囲気を味わって頂くことができるように工夫しました。各テーブルには花を飾り、一人一人に柄の違うランチョンマットを用意し、会場には音楽を流しました。メニューもコーヒー、紅茶、梅昆布茶、りんごジュースの中から選んでいただき、カップケーキをセットにしました。

私たちの日常生活の中では、“外出すること”“自分でメニューを選ぶこと”などは当たり前のことですが、高齢になり一人での外出ができなくなった方にとっては、難しいことです。

「こじゃんとCafé」に来店すると皆さん活気づいて、仲の良い方と相談してメニューを選んだりコーヒーを飲みながら会話を楽しんだり普段とは違う表情でお過ごしになられていました。

このような表情を見ると、今後も様々な行事を工夫して一人でも多くの利用者様の“笑顔”につながるようにしていきたいと思います。そして、この通所リハビリに通ってくる楽しみの一つとして、また外出の機会を広げる手助けになれたと思います。

編集後記

残暑厳しくだるい日が続いています。おいしく食べてスタミナをつけて、しっかりと睡眠をとって、病気をね返していきましょう！



当院は平成15年9月22日より日本医療機能評価機構認定病院となっております。



◆ 特定非営利法人日本緩和医療学会より認定研修施設として認定されました



◆ 厚生労働省より医師の卒後臨床研修施設の認定を受けました



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>