

こころせい

第47号

平成28年 6 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。

健康で長生きのヒント

院長 山口 龍彦



はじめに、熊本地震について

熊本がまだまだ揺れています。4月14日に益城町で震度7を記録して始まった地震は、4月16日の本震で広い地域の建物の倒壊や山崩れを引き起こし、50名の死者行方不明者を出しました。そして、この原稿を書いている5月15日の時点でも、震度3程度の地震が日に何度も続いており、多くの人が自宅に戻れず避難所にて不自由な生活を強いられていると報道されています。

被災された方には、心からのお悔やみを申し上げるとともに、1日も早い復興を願っています。

当院は津波避難ビルです

私は、この地震をとて他人事には思えません。近々に南海トラフの大地震が到来すると予測されているからです。その時には、揺れによる建物の被害もあるでしょうが、地盤沈下や津波への備えもしっかりとしなければならないと考えています。必ずやってくる「いざ」という時に、患者さんやご家族の生命を第一に守り、力を合わせて難局に立ち向かうことのできる私たち高知厚生病院でありたいと思います。

高知厚生病院は津波避難ビルの指定も受けており、津波が予測される時には5階、6階部分に近隣の多くの人々を受け入れることになっています。そのための備えを日頃よりしっかりとゆきます。

あなたは何歳まで長生きしますか

日本人の平均寿命がまだまだ伸びています。平均寿命とは今年生まれた赤ん坊の平均余命をいうのだそうですが、今年は女性が87歳を超え、男性も81歳に近づくと予想されます。寿命が延びるということは大変ありがたい嬉しいことではありますが、私たちの寿命が延びることによる気がかりが二つあります。

それは、年金の問題と、健康の問題です。

私たちが働いた稼ぎのうちから支払ってきた年金保険料ですが、その財源を誰かがグリーンピアなどに

浪費してしまったため危機的状況にあるといいます。また、日本年金機構がその預かっているお金を株に投資していたところがアベノミクスの雲行きが怪しくなって株が下がり、何兆円も消えてしまったという報道がなされていますので「大丈夫かな～」と思ってしまいます。たださえ、これから保険料を納める人口が減り、逆に給付を受ける人が増えるわけですから一人頭のもらえる額が少なくなってゆくことは避けられません。

あまり金銭的に豊かでない状態での長生きは心許ない感じがします。年金だけに頼らない生活設計が必要です。

あなたは何歳まで健康ですか

もう一つの心配は健康ですね。私たちの願いはやはり健康で長生きをすることです。いくら 100 歳まで生きられたとしても、ベッドで寝たきりの 10 年、20 年を生きるのはごめんです。

健康寿命という言葉があります。簡単にいうと介護や医療に依存せずに自立した生活ができる生存期間のことですが、男性は 70 歳、女性は 73 歳ほどでしかありません。しかも、高知県男性の健康寿命は全国でビリから 2 番目の 69 歳となっています。

そうすると、男女ともに 10 年以上医療や介護に依存した自立できない生活を送ることになりますね。これでは、長寿といってもあまり嬉しくありません。

健康寿命を延ばし、生涯現役の人生を送り、何らかの形で家族や社会の役に立ちつづけ、そしていい頃合いのピンピンコロリ（これを PPK というそうです）を実現しましょう。ピンピンコロリの反対はネンネンコロリ（NNK）というそうですが、なるべく NNK は避けたいものです。

PPK 実現のコツ

やはり、健康に気をつけてその年齢における自分の最高の健康状態を維持しようと努める以外にありません。医者は病気を治すのが仕事とはいっても、医師の平均寿命は「医者の不養生」といって数年短いと言われています。病院や医院に通ってさえいれば健康で長生きできると思ったら大間違い。自分の健康は自分で守らなくてはなりません。

そのコツを今日は少しだけお教えしましょう。「老化は糖化」と覚えてください。要するに血糖値（血液内のブドウ糖の濃度）が 150（mg/dl）や 200 に上がると体内のタンパク質と結びついて細胞などを劣化させるのです。

多くの病気は糖化から

糖化によって起こる現象は身体中どこでもみられます。動脈が糖化すると動脈硬化になって高血圧、心筋梗塞、目の網膜症、脳血管障害など一連の病気になります。脳が糖化するとアルツハイマー型認知症、腎臓ならば慢性腎臓病、肌のコラーゲンがダメージを受けるとシミやくすみといった肌の老化がおこります。髪の毛のタンパク質が糖化するとパサパサの髪になります。骨のタンパク質が糖化すると骨粗鬆症になります。がんも糖化と関係があるといわれています。老化は血管の老化から始まりますから「老化は糖化」といって過言ではありませんね。

食後のだるさや眠たさの理由

この現象は空腹時血糖やヘモグロビン A1c などが正常な人でも起こります。つまり、糖尿病と診断されていない人でも食後の高血糖状態は頻繁に起こっていると考えなくてはなりません。

例えば、美味しいご飯をお腹いっぱい食べた後でとてもだるくなったり眠たくなった経験があるでしょう。白米やパン、うどんやラーメンなど炭水化物を摂ると、食後一時間ぐらいで消化されてその糖分がブドウ糖として血液中に大量に入ってきます。すると、高すぎる血糖値は体にとって毒ですから、膵臓から血糖を下げる働きインスリンが多量に分泌されます。食後の血糖値の乱高下が生じて体のだるさや眠たさが生じるのですね。

現代社会は甘いもの、美味しいものに満ち溢れていますので、お砂糖をはじめとする糖類、炭水化物は摂りすぎていることが普通です。現代人の糖質の摂りすぎが健康寿命を縮めています。糖類を控え、タンパク質や脂質を多く摂ることでPPKを実現しましょう。

院内行事

看護部長 岩本 泉

平成28年3月25日（金）17時30分～院内発表会が、開催されました。毎年3月に開催しています。一年間を振り返り、自分たちが行った医療、看護、介護がどうかを改めて考える機会でもあります。今後もさらに多くの部門からの発表を期待しています。



4月1日（金）17時30分～院内研修「禁煙について」が、計田副院长により行われました。

たばこの害について詳しく知ることができ、また職員の出席率も良く関心の高さがうかがわれました。

4月6日（水）、4月7日（木）新採用オリエンテーションが、開催されました。他部署のことがよく解りコミュニケーションの場にもなったとの感想が、聞かれました。

以上最近の行事の報告でした。



端午の節句

3階療養病棟 介護福祉士 大野 弥生

5月18日14時から5階ラウンジにて『南国民謡』の皆様が、黒田節・東京音頭・炭坑節などの歌と踊りを披露してくださいました。療養病棟の患者様、通所リハビリの利用者様が大勢参加されました。私達職員も踊りに参加して楽しみました。

南国民謡の皆様本当にありがとうございました。



緩和ケアレポート

桜のお花見

緩和ケア病棟 看護師 傍士 美奈子



3月31日護国神社へお花見に行ってきました。
天気にも恵まれ満開の桜を見ることが出来、とても喜んでいただきました。

丁度2組の初々しいカップルが結婚式の前撮りを



しており白無垢、色打掛のきれいな花嫁さんも見られて、みんな新婚時代を思いだし昔話にも花が咲きました。

第21回 豊かないのち講演会・第15回 NPO 法人高知緩和ケア協会 研究発表会

平成28年5月15日(日)高知医療センターくろしおホールにて、豊かないのち講演会とNPO 法人高知緩和ケア協会研究発表会が行われました。

午前の研究発表は多職種からの色々な演題発表がありました。午後第1部は、佐賀県 満岡内科消化器科医院 満岡聡院長先生の基調講演、第2部は～がんと生きる人の家族と希望を支える緩和ケア～と題しパネルディスカッションが行われました。



～ 地域の皆様の健康づくりの為に 高知厚生病院健診センター ～

近年、日本人の平均寿命が延びている中、生活習慣病にかかる方も年々増加しています。生活習慣病というのは、日々の生活習慣が発症や進行に深く関わり、高血圧症・糖尿病・脂質異常症・肥満といった病気を起こすものです。生活習慣病を予防する為には、日々の生活の中で適度な運動やバランスのとれた食生活を心がけること、禁煙するといったことも大切なことです。また、年に一度の生活習慣病予防健診・がん検診・特定健診を受診し、自分自身の健康状態を知ることも必要です。

健康診断を受診することで病気の早期発見ができ、必要であれば医療機関にて早期に治療を行うことができます。大切な人の笑顔を守る為、自分の健康は自分で守るといったセルフケアを行い、皆様と共に健康に向き合っていくことが高知厚生病院健診センターの役割であり願いです。



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

編集後記

新年度が始まったと思っていたらアツというまに6月です。
病院も新しい施設等に向けて慌たしくなっています。
こんな時こそ、日々の仕事もしっかり行っていかなければと、思う今日この頃です。(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>