

こうせい

第60号

令和3年6月

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。

輝いて生きよう

(2021年5月記)

院長 山口 龍彦



テレビをつければ、新型コロナウイルスの話ばかりです。この話題がテレビニュースの一番はじめに話されるようになってもう一年半ですが、いったい、いつまでこの話題を続けるつもりなのでしょう？と思ってしまいます。

もちろん、手洗い、うがい、マスク、ソーシャルディスタンス、また会食を控えるなどの一般的な注意は怠ることはできませんが、心配しながらテレビにかじりついていても人生が幸せになることはありませんし、家の中に閉じこもっていると却って体に良くありません。外の空気に触れて体も鍛え、心も体も生き生きとした生活を取りもどすことを考えてはいかがでしょうか。

私の尊敬する日野原先生が105歳で天国に召されて4年が来ようとしています。105歳まで、医師としても、また、様々な団体のリーダーとしても現役でご活躍された日野原先生が、90歳の時に書かれた本の中に「人生百年私の工夫」という本があります。この本の中に、60歳を過ぎてからの生き方のヒントが満載されていますので、今日はその中のひとつ、ふたつを取り上げ、ご紹介させていただこうと思います。

「つねに、上り坂を登っている気持ちで」

まずは、考え方からです。この本の最初に書かれていることは「つねに、上り坂を登っている気持ちで」ということでした。60歳というのは、今の時代においては人生のハーフタイムであり、これからが「長く、豊かな、人生の午後の時間」なのだそうです。

60歳から90歳までの30年間で豊かにしていくことが、人生を良きものにするためには大切だと教えてくれています。先日、私は90歳の農家をなさっていた女性の方の訪問診療に行かせていただいたのですが、その方の枕元には英語の辞書が備えてありました。

晴耕雨読で晴れの日には畑に出て働き、雨の日には読書を楽しむ生活をされていたとのこと。読んでいる本の中に、分からない横文字が出てきたら辞書にあたるのだと教えてくださいました。90歳の方でも英語の辞書を引くことがあることを初めて知り、驚いたのです。ご自宅で長男ご夫婦に看病されておられた方でしたが、私は彼女の言葉の端端から、充実した日々を積み重ねてこられたことを感じ取りました。また、ご自分の人生に対して感謝と満足を言われたことに感動しました。

良い読書は知識を超えて、知恵を豊かにしてくれるのではないのでしょうか。私も、このような方を見習い、決して出来上がってしまうことなく、まだまだ読書も続けたいし、謙虚に学び続けたいと思います。日野原先生も、「年とともに、自分の人生を自由にデザインできる人」であり「自分で自分を育てていく季節」が60歳からであると書かれています。

私の尊敬する鈴木秀子先生も最近のご著書で「人が生まれてきたのは、成長し続けるためです」と教えてくださいました。新しいことにチャレンジしたり、新しい考え方や態度を自分に取り入れてみたり。誰にでも無限の成長の可能性があると思います。

覚える努力をあきらめない

次に、努力です。「物覚えが悪くなったのを歳のせいにしていませんか」と日野原先生に叱られました（ご著書の中のことですが）。誰でも歳をとると、物覚えが悪くなります。新しいことを覚えることだけでなく、よく知っている人の名前も出てこなかったりします。

こうなった時が分岐点だそうです。歳だから仕方がないとあきらめてしまうか、もう一度あがいてみるかで、結果は全く違います。

日野原先生自身も記憶力に優れ、82歳の時に会った私の名前を86歳の時にも覚えていてくださいましたが、日野原先生の患者さんの中にも驚異的な物覚えの人がいた話が書かれています。

庭に咲く花の名前を200種類全部覚えて漢字でかけるだけでなく、一度会った人の名前を忘れない方だったそうで、どうしてそんなことができるのかお伺いしたところ、「ほかの誰よりも、ものを覚えようと努力している」と答えられたそうです。

脳は、歳をとってからも新しい回路を作ります。覚える努力をしていると、それが活性化してまた覚えられるようになります。日野原先生がされていることは私もチャレンジしなければなりません。新しい患者さんの名前を覚えることが苦手になってきた今日この頃ですが、私も覚える努力をあきらめないでチャレンジしようと思っています。皆さんも新しいことを覚える努力が大切だと知って、チャレンジしてみてはいかがでしょうか。

限られた紙面ですので、輝いて生きるための方法としては、ほんの少ししかご紹介できませんでした。42年も前のこと、31歳の若い内科医だった井村和清先生が、そのご著書「飛鳥へ、そしてまだみぬ子へ」で書かれていることですが、悪性の病気が転移して、自分の死を免れないこととして意識したとき、不思議な体験をしたことが報告されています。それは「世界が輝いて見えた」のでした。万象万物が光り輝いて見え、奥様などは、手を合わせたいほど尊く見えた、といいます。

一切衆生悉有仏性、生きとし生けるものは、全て生まれながらにして仏性を持った存在だといわれていますが、井村先生のこの体験は、死を前にして真に謙虚になったときに得た一つの「悟り」なのかもしれません。

人生の午後の時間は日没へ向かう時間でもあります。自らの心を輝かせ、また、他人の心の輝きを知るために大切な時間を使いたいものだと思います。いつまでも輝いて生きていきたいですね。





着任のご挨拶

緩和ケア認定看護師 大石 真知

5月より高知厚生病院に入職し、緩和ケア病棟に配属となりました、大石真知と申します。

日々患者さんやご家族と関わる中で、その人らしく過ごせるよう支援するために、より専門的な知識技術を学びたいと考え、2009年に日本看護協会の緩和ケア認定看護師となりました。

これまで、高知市の病院で11年、宿毛市の病院で9年勤務し、急性期から終末期まで様々な病期にある患者さんご家族への看護実践や、院内・院外の医療従事者や看護学校での教育に関わらせていただきました。

緩和ケアとは、「重い病を抱える患者やその家族一人一人の身体や心などの様々なつらさをやわらげ、より豊かな人生を送ることができるよう支えていくケア」とされています。【目と手に心を添えて】をモットーに、患者さんご家族が抱える苦痛を緩和し、希望や自己決定を尊重しながら、その人らしく生きることを支援していきたいと思っています。

どうぞよろしくお願いいたします。

ホスピス医のつぶやき

努力

緩和ケア科部長 小栗 啓義

▶毎日、暗いニュースが多い中、今年4月に明るい、うれしいニュースが続いた。

▶4月4日、「(水泳の)池江璃花子選手が400mメドレーリレー・オリンピック代表内定」。白血病と診断されてから2年2か月。誰がこんなに早く彼女が復活することを想像できたろうか？インタビューでの彼女の言葉。「・・・努力は必ず報われるんだなあ。なんていうふうに思いました」白血病と診断されてからの闘病、リハビリを経ての復帰。常人には想像しがたい苦しみがあっただろう。



▶4月11日、「(プロゴルファーの)松山英樹選手が、日本人およびアジア人史上初のマスターズ・トーナメント優勝」。いつ、その日がくるのだろうと言われた松山選手の優勝。中継の解説者たちも涙声でその優勝を讃えた。関係者は皆、「彼は努力家。努力は裏切らない」と、松山選手の努力を讃えていた。

▶2人に共通した言葉として「努力」という言葉が挙がる。意味は広辞苑によると、「目標実現のため、心身を労してつとめること。ほねをおること。」とある。凡人の自分自身を省みて、自分は努力をしているのか？と反省するきっかけとなった。

▶努力に必要なものは、自分自身を信じ、自分自身を律する「意志の力」だろう。誰もが誘惑に負けるときはある。池江選手、松山選手は、いつ来るのかわからない、本当に来るのかもわからない喜びの日、栄光の日を病気を恨むのでもなく、不運を嘆くのでもなく、その日を信じて耐え抜き、自分自身を高め、ついに信じられない偉業を見せてくれた。

▶世の中は、コロナ渦。政治や医療に頼るだけでは、明るい未来は望めそうにない。私たち一人ひとりの努力も加え、平和で安心できる日が来ることを願いたい。自分にも努力できないはずはない。その日が来るまで「三密回避、感染予防」の努力を続けよう。

掲示板 栄養と口腔ケア

栄養管理の必要性

管理栄養士 穴澤 誉子・白岡 恵

以前と比べ、私たち管理栄養士に求められる役割が大きく変わってきたように思います。これまでの介護報酬改定により、栄養士は病院だけでなく介護施設配置の義務化又通所系サービス利用者様の居宅訪問等、病院より外に出ていく仕事がプラスされました。これからは在宅医療という形で看取りのための家族への助言やサポート、そして病態だけでなく、身体機能の低下を防ぐためにも栄養管理は重要な役割となってきます。そのためには今、何をしなければいけないのか改めて考えていく時を向えている様に思います。

自分たちに出来ることは地域に寄り添うこと、広い視点を持つことだと考えます。まだ私たちはその仕事に携わっていませんが、居宅訪問に向けて対応出来る知識・技術を身につけることを目指していきます。

歯科衛生士からみる口腔ケア

歯科衛生士 三宮 瑞希

令和3年4月の介護報酬改定で、口腔ケアへの取り組みが評価され、口腔ケアの重要性がより高まっています。

口腔ケアと聞いて、皆さんはどのようなことを思い浮かべますか？普段している歯磨きと何が違うの？と思いますよね。歯磨きは、主に歯を歯ブラシで磨いて虫歯や歯周病の予防をすることですが、口腔ケアとは歯磨きはもちろん、口腔内の粘膜（歯肉や舌、頬の内側など）の清掃や入れ歯などの清掃、そして口の機能低下を予防する為にリハビリ訓練をすることです。

また、近年よく耳にする誤嚥性肺炎の予防には、口腔ケアがとても重要になってきます。歯のプロフェッショナルとして、患者さんの口腔ケアを行うことで「健口」を保って頂くことは、私の大切な役割だと感じます。今回の介護報酬改定で、より口腔ケアへの関心が皆さまや多職種に広がっていくことを期待しています。



投稿

ケンコーレシピ ● ささ身和风マリネ

管理栄養士 穴澤 誉子

蒸し暑くて食欲のないときでもさっぱりと食べられます！

- 1 ささ身は湯がいて食べやすい大きさにさきます。
- 2 野菜はすべて千切りにして、にんじんはさっと湯がきます。
- 3 まずきゅうり、にんじんを合わせて盛り付け、その上にささみ、青じそ、みょうが、わかめの順で盛り付けて※を合わせたものをかけて出来上がりです。



ささ身和风マリネ		材料	1人前
鶏ささ身	60g	人参	1/8本
みょうが	1/2個	きゅうり	1/4本
青じそ	1/2枚		
乾燥カットわかめ			
ひとつまみ			
※合わせ調味料			
薄口しょうゆ	小さじ1弱		
砂糖	小さじ1		
酢	小さじ1		
ゆず果汁	5から6滴くらいおこのみで。		



● 健診センター便り

健診センター担当医 吉本 忠



当院の健診センターが開設してから、早10年が経過します。昨年、当センターで健診を受けられた方は、736人（一昨年684人）と増加しており、地域の皆様の生活習慣病の疾病予防や早期発見・早期治療に微力ながら貢献できているとセンター職員一同喜びと共に、更に貢献できるように頑張っていきたいと考えています。

当院での健診は、午前中に終了するように1日の健診受診者の人数に限りがありますが、健診の結果説明に関しては、医学的知識がなくても理解し易いように心掛けています。当健診センターは病院施設内にあるので、ご本人が希望されると内服の処方も可能となります。例えば、膀胱炎があれば抗生剤、鉄欠乏性貧血には鉄剤の処方を当日に、待ち時間がかからないように治療開始となる方もおられます。今後とも地域の皆様に信頼して頂けるように、スタッフ一同、努力して参ります。

健康診断コース

- ・協会けんぽ 生活習慣病一般健診
- ・企業健診（労働安全衛生法による健康診断）

※健診日は、平日（月）～（金）となります。但し、祝日はお休みとさせていただきます。

申込方法

当センターは予約制となっております。

受診をご希望の方は予約状況の確認の為、まずは電話もしくはメールにてお気軽にお問い合わせ下さい。

TEL : 088-882-6205

(月～金 9時～12時、13時30分～17時)

MAIL : kensin@kochi-koseihp.jp

※メールの返信が3日以上届かない際には、お手数ですがご確認のご連絡をお願い致します。

その他

高知厚生病院健診センターは、1日の受入人数を4～5名としております。

待ち時間も少なく、少人数なのでゆったりとした健診を受診していただけます。

健診終了時間の目安は、11時30分頃となります。

駐車場あり。（台数に限りがございますので、出来るだけ公共交通機関をご利用ください。）

高知厚生病院 外来担当医 (R2.4.1～)

診療時間 午前 9時00分～12時30分 (受付は12時15分まで)
午後 1時30分～ 5時30分 (受付は 5時15分まで)

			月	火	水	木	金	土
内科	午前	1診	副院長 計田香子	沖 勇一	副院長 計田香子	副院長 計田香子	沖 勇一	副院長 計田香子
		2診					高知大医学部第3内科 窪田哲也	
	午後	1診		井上紘輔		外来担当医	副院長 計田香子	(休診)
		2診						
消化器科	午前	1診	健診	健診	健診	健診	健診	吉本 忠
	午後	1診	吉本 忠		吉本 忠	吉本 忠	高知大医学部第1外科 外来担当医	(休診)
整形外科	午前	1診	岩津 理	岩津 理	岩津 理	院長 山口龍彦	岩津 理	岩津 理
	午後	1診	岩津 理	岩津 理	岩津 理	(休診)	岩津 理	(休診)
緩和ケア (予約診療)	午前	1診						(休診)
	午後	1診	院長 山口龍彦	院長 山口龍彦	小栗啓義		小栗啓義	
禁煙外来 (予約診療)	午前	1診						(9時～11時) 副院長 計田香子
	午後	1診	(14時～16時) 副院長 計田香子			(14時～16時) 副院長 計田香子		

※ 介護保険・要介護認定等…医師にご相談下さい

※ 通所リハビリテーション…月曜日～土曜日(ご利用に関しては、医師にご相談下さい)

※ リハビリテーション科…月曜日～金曜日の午前、午後と土曜日の午前中

※ はり治療……………毎週火曜日と木曜日の午前中で予約制です

※ 緩和ケア相談……………(予約制) ※ 緩和ケア外来……………(予約制)

※ 禁煙外来……………(予約制)

日曜・祝日・土曜午後 休診

ご予約に関しては
病院受付までご連絡下さい

TEL:088-882-6205



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



自宅にいる時間が長くなり、庭の手入れに力を入れよう
かと思う今日この頃ですが、暑くても、寒くても、蜂が
出てもやる気がダウンするのは私だけでしょうか……。
青々とした菜園、花いっぱいのお庭、懂れています。皆
様の巣ごもりの楽しみ、教えてください。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

Tel.088-882-6205

■ 訪問看護ステーションこうせい

Tel・Fax.088-885-6714

■ 居宅介護支援事業所こうせい

Tel・Fax.088-885-5779

■ 通所リハビリテーションこうせい

■ 高知厚生病院健診センター

〒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

■ グループホームこうせい

医療法人 山口会

こうせい