



細木
病院



ミャンマーから 技能実習生が仲間入り!



はじめに

このたび、先代の細木高行理事長がミャンマーとの縁が深かったということもあり、インターナショナルリレーション協同組合の仲介のもと、ミャンマーからの技能実習生3名を在宅部にお迎えすることができました。もっと早くに日本へ入国予定でしたが、ミャンマー国内の事情により数カ月遅れとなってしまいました。GHハッピー万々には、LIN LIN MOE（通称リン）さん、GHさくらんぼには、NAW DARIYA（通称ダリ）さん、GH西町には、ESTER（通称エー）さんがそれぞれ配属になります。母国のミャンマーでは介護の基礎を学び、日常会話や平仮名は読める程度の日本語を習得しています。

準備は万全

これまでにはZOOMを通しての就職面接を行い、実習指導の各担当者には技能実習指導員や生活指導員の講習を受講し、準備に備えてきました。また、技能実習生が暮らす寮には、地域の方々からたくさんの家具家電や衣類などたくさんのものをいただき、快適な住居を整えることができました。すべての方に感謝を申し上げます。ありがとうございました。



技能実習生の3名(左から、リンリンモウさん、ノーダリヤさん、エサテーさん)

院外の関係者も応援

また、まっこと出前講座にて定期的にお伺いしている帯屋町の喫茶店サードプレイスすろー様から、ミャンマーの方の居場所として店内をいつでも活用してほしいとの申し出もありました。地域の方たちの温かさに触れ高知を大好きになってくれるとともに、交流を通して彼女たちが地域の架け橋にもなってくれることを願っています。

今後の予定

今後は技能検定の試験を3回受け、技能を習得した3年から最長5年後には帰国となりますが、法の改正も進行しており在留期間等の改定もあるかもしれません。彼女たちが無事に検定に合格するように、日々実習計画に基づき指導を行い、安心して生活が送れるよう環境を整えていきたいと思います。また、定期的実施される管理団体による監査や訪問指導においても、優良事業所として認定いただくように取り組んでいきたいと思っています。

彼女たちの夢は、日本で学んだことを教える先生になりたいことや日本語通訳、介護の仕事を続けていきたいなどです。彼女たちの丁寧さと相手を思いやる接遇は、きっと周りに波及し、やさしさにあふれた好循環が生まれることと思います。温かい支援の程、よろしくお願いいたします。

技能実習生の来高初日の様子を伝えるYouTube動画
「はじめの日 ～技能実習生ついに来高!～」



動画視聴は
こちらから



(在宅部副部長 廣田明美)



時 事
エッセー

百年前の新聞

先日、もう何十年もの間神棚に飾ってあった、祖祖父母の肖像画の額が古くなって、壊れたので、新しい額に交換した。外した肖像画の裏から、何と今から94年前の昭和4年11月21日発行の、セピア色に変色して、ボロボロと崩れそうな土陽新聞、第15336号が現れて驚いた。その頃の活字は、難しくて読みづらだけでなく、横読み欄は、右から左へ読むので、読みづらくて仕方がない。土陽新聞は、板垣退助が発行したもので、昭和16年に高知新聞に吸収合併されている。家庭欄を見ると、「恐るべき脳の早老」という記事があった。それによると、日本人は、40歳を超すと、早老になって、脳細胞に類脂体が沈着し始め、年齢とともに増加する。これが脳の老衰の元と書かれていた。食事としては、タンパクを制限し、肉類、酒、アルコール、薬味料、カルシウム分を控え、ムチン類に富んだ筋や軟骨を摂る。温泉などの、



仁生会理事長
細木 秀美

ぬるめの入浴を勧めている。今でいう認知症予防の記事だったので、これにも驚いたが、昔は、40歳そこそこで認知症になり始めたということだろう。統計のある終戦直後の昭和22年頃の、日本人の平均寿命は、約50歳なので、昭和4年という、まだ18年も昔のことなので、四十数歳台という、もう既に老境と言わざるを得なかっただろう。現代では、まだまだピチピチの若者の部類に入る年齢だ。今の男女の平均寿命を、約80歳とすると、百年前の40歳は今の75歳位かなあと考えた。しかし、100年近くがたって、信じられないほどにドンドンと平均寿命は延びて、今は人生100年時代到来だ。約100年前の日本では、40歳を超すと、皆が老境だと自覚するということであり、子どもに事業を引き継いでもらって、隠居する時代であったのが、何となく理解できるなあ。今では、とても考えられないけれども…。

仁生会

第35回仁生クラブ総会・懇親会開催！

去る9月9日（土）細木病院新館地下講堂におきまして、令和5年度第35回仁生クラブ総会・懇親会が開かれました。当日は17名のクラブ会員がご出席くださり、和やかで楽しい会となりました。受付開始前には、ロビーに到着された会員の方たちで、すでに「女子会」状態で賑わっていました。

恒例の病院見学は、ほそぎハートセンターを細木信吾院長が案内され、続いて職員の憩いの場として整備されている北館屋上庭園を見学していただきました。

懇親会では、宮地事務局長による「じんせいで振り返る1年」と題して、この1年に院内報「じんせい」で取り上げられた出来事を基に、記事には出ていないエピソードなどを紹介いただきました。続いて、細木本



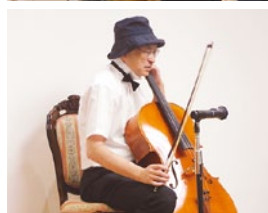
仁生クラブ総会・懇親会出席者で記念撮影

部長による「花は咲く」のピアノ演奏、森下先生にチェロの演奏で、「白鳥」、

ゆずの「栄光の架け橋」、最後はNHKテレビ小説「らんまん」の主題歌あいみょんの「愛の花」をご披露いただきました。ご参加くださった会員の皆さまを歓迎する、心のこもった音色に誰もが聞き入っていました。

次に、高知でご活躍の落語家、悠遊亭のん気さんをお招きし、上方落語で会場を盛り上げていただきました。最後に会員の皆さまに近況をお話しいただき、あっという間にお開きとなりました。

このたび、ご参加くださいました仁生クラブ濱田会長をはじめ、会員の皆さまにお礼申し上げます。ありがとうございました。



さまざまな演目が懇親会に花を添える

（人事総務課係長（秘書室） 福原紀宝）



細木病院

特別講演会「明日から現場で使える 臨床コーチング術」を開催しました

9月14日、細木病院高行講堂に、医療法人治久会もみのき病院の森木章人院長を講師としてお招きし、「明日から現場で使える臨床コーチング術」特別講演会を仁生会グループ職員対象で開催しました。会場とオンラインのハイブリッド式で約120名と多くの職員の参加がありました。森木先生は高知では第一号の日本コーチング研究会の認定コーチで臨床コーチングの普及活動やもみのき病院での取り組みも知ることができました。

コーチングとは、その人に何が眠っているのか答えを引き出して、自発的な行動を促していくコミュニケーション法で、人材育成は「教える」ティーチングから「引き出す」コーチングへと切替わってきていること、コーチングの基本スキル「聴く」「質問する」「承認する」「伝える」についての具体的な方法やアプローチの方法を学ぶことができました。また、人を4つのタイプに分ける「タイプ分け診断」についても教えていただきました。職場でのコミュニケーションでは相手を理解し、相手が

受け止めやすい形で伝えたいことを伝えていくことが求められます。そのためには、人はそれぞれ違うということを知り、「タイプ分け診断」も活用することでより良い人間関係を築いていけたらと思います。

10月からは、コミュニケーション講座（全17回）も開講されます。みんなでコーチング術、コミュニケーション術を学び、より良い職場づくりに活かしていけたらと思います。

（薬剤部副部長 小松めぐみ）



講師のもみのき病院森木章人院長

細木病院

まっこと出前講座「お口の話」開催

今回は、株式会社アイ・エム・シーライフステージが運営するデイサービス「うぐるすぷらす」より依頼を受け、歯科衛生士の内平主任による「お口の話」の出前講座を行いました。

歯の模型を用いて、お口を衛生に保つ大切さや歯磨きやうがいの仕方、入れ歯の手入れ方法など説明を行いました。また、お口の体操においては、大きな口の模型を用いて手を舌に見立て、実技を交えてのわかりやすい工夫に参加の方も大きくうなずいていました。講師の活舌

明朗な話術に、時には笑いが起きながら楽しい講義となりました。デイサービス利用の方のみならず、職員の方も熱心に聞いてくださり、早速事業所新聞に掲載してくれる

とのことでした。講義後も「舌のよごれを取るにはどうやったらえいろう」「炭酸のジュースが好きやけど歯には悪いろうか」など質問が相次ぎ、丁寧な回答に納得をされての終了となりました。

他法人の同業者からの出前講座の依頼は初めてであり、今回を機に今後もいろんな事業所に出向いて連携を密に行っていきたいと思います。今後も「細木病院があつて良かった」を積極的に届けていきたいと思っています。

（在宅部副部長 廣田明美）



歯科衛生士の内平主任



熱心に話を聞く受講者

三愛病院

安全装着 ヨシ！ さぁ地域の皆さんの元へ

道路交通法が改正され、2023年4月1日から、自転車を利用するすべての人が自転車ヘルメット着用義務対象となりました。ただ、報道などでも取り上げられているように、努力義務であることも影響しているのか、着用率はまだまだ高くありません。自転車事故の死亡率は非着用の場合、着用時の3倍にもなるといわれています。ヘルメットが安全上有効であるとわかっていても、「せっかくセットした髪型が崩れる」「夏は暑い」「おしゃれじゃない」など着用を躊躇（ちゅうちょ）する理由もさまざまです。



ヘルメットを着用し元気に訪問

高知市布師田・一宮

（高知市布師田・一宮地域包括支援センター 小松めぐみ）

地域包括支援センターでは、令和2年の開設以来訪問先が近くの場合には原則電動アシスト自転車を使っています。公用車もありますが、地域の皆さんからは親しみやすく、車やバイクよりも声を掛けやすいと好評をいただき、暑さ、寒さなんのその、皆さんの元に足を運ぶように努めています。そのような中、安定した活動を継続するためには、何よりも職員が安全に行動できなくてはならないと考え、ヘルメット着用に取り組んでいます。これは、自転車事故だけでなく、地震などの災害時にも身を守る大事な役割を果たしてくれます。ひと昔前のヘルメットと比べると、写真のように、一見普通の日よけ帽子に見えるオシャレなデザインもあり、随分手取りやすくなったと感じます。皆さんも、自分に合ったヘルメットを探してみませんか？

これからも、安全装着 ヨシ！ で、皆さんのお困りごとに対応に取り組みます。そして、ヘルメット仲間を増やすべくPRの一翼も担う所存です。どうぞこれからもよろしくお願いいたします。

（高知市布師田・一宮地域包括支援センター

小松めぐみ）

三愛病院

地域住民の介護予防に向けて 継続した貢献活動を行っています！

マックスバリュ西日本（株）マルナカは、高齢者の憩いと健康・仲間づくりのスペースとして、「紡（つむぎ）」を展開しており、令和元年11月にマルナカ高知インター店にも開設されました。そこで、当院はリハビリテーション課を中心に令和元年12月より参画し、地域に信頼され期待されるリハビリテーションの提供と介護予防に対する取り組みとして、月2回程度、健康教室を開催しています。令和5年8月現在までに、計64回の健康教室を開催し、延べ531名の地域住民の方に参加していただいています。



指体操で脳を刺激！

健康教室では、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が専門性を活かしてさまざまな内容で、利用者からの要望も取り入れながら健康に役立つ

内容をお話ししています。また、定期的な体力測定会を開催しており、自身の体力を知っていただくとともに、定期的に参加することで体力の経過を把握できるように取り組んでいます。

地域住民の方とコミュニケーションを図りながら、健康への興味・関心を促すことにより、健康に対する意識の変化および行動変容が得られることが期待でき、介護予防にもつなげていくため、必要とされ、信頼される病院として今後も継続して健康教室を開催し、地域住民の方の健康増進に寄与していきたいと思っています。

（リハビリテーション課 理学療法士 田島一樹）



干支のうさぎを押絵で作ってみよう！

細木病院

食欲の秋! しっかり食べても減塩できる工夫のご紹介

高知県では平成22年から「日本一の健康長寿県構想」を策定して、県民の生活の質を向上して、より豊かにするための取り組みをしています。第4期構想Ver4（令和5年3月改定）を見てみると、県内の壮年期男性の死亡率は全国平均より高く、その25%が心疾患などの血管病です。また、成人の半数以上は1日の塩分摂取量が8gを超えており、減塩対策が必要なことが分かります。（図1）

「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、塩分は摂取量の減少を目指すものと位置づけられており、目標量（食塩相当量として）は、成人1人1日当たり男性7.5g未満、女性では6.5g未満と設定されています。

なお、高血圧および慢性腎臓病（CKD）の重症化予防のための食塩相当量の量は、男女とも6.0g/日未満とされています。当院の入院食は6.0g未満で提供していましたが、8月から塩分制限食以外は、1日の塩分量を6.5～7.5gで提供できるようにトライアルメニュー

にチャレンジしています。味付けが変化していることに気づいていただけていたらうれしいです。

少しずつ過ごしやすい気候になり、食欲の秋を迎えました。気温が下がると体温を維持するために基礎代謝が上がることも食欲増進の原因ですが、新米、栗、さつまい、梨、ぶどう、きのこ、戻り鰹、秋刀魚などおいしい食材が多いので、ついつい食べ過ぎてしまいますね。こういう時期こそ、塩分を摂りすぎずに、しっかりとタンパク質を補給したいものです。

じつは、牛乳には、①高血圧予防②健康寿命の延伸③血糖値を急上昇させないという特性があります。新米に合うおいしいお味噌汁も牛乳を使ったミルクみそで上手に減塩できます。今回は「なめこの味噌汁」のレシピを掲載しますので、ご家庭でも作ってみてください。塩分控えめなので汁も全部飲んで大丈夫です。女性にうれしいイソフラボンもしっかり摂取できますね。

高知県の現状

- 壮年期（40～64歳）男性の死亡率は全国平均より高い状況
死因別死亡割合は血管病が1/4を占める。

- 生活習慣の状況

（塩分）成人の58.3%は塩分過剰摂取（8g/日超え）

（運動）男女ともに1日平均歩数は全国最下位

（野菜）野菜摂取量の平均値は全国平均よりも多いが、目標の350g/日には達していない。

（飲酒）ほぼ毎日飲酒している者の割合、1日3合以上飲酒している者の割合が、男女とも全国より高い。

（喫煙）成人男性の28.6%が喫煙をしている。

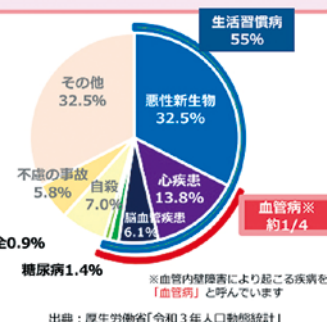


図1 日本一の健康長寿県構想第4期構想Ver4（令和5年3月改定）

なめこの味噌汁（材料／4人分）

○ミルクみそ	
みそ	大さじ2
牛乳	大さじ2
かつおだし	600ml
生姜	10g
木綿豆腐	200g
なめこ	200g
ねぎ	40g

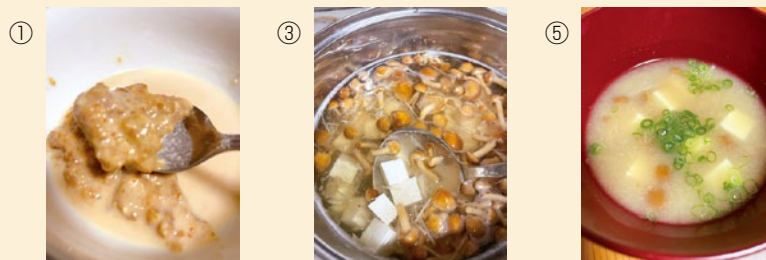
〔栄養量（1人分）〕

エネルギー	77cal
タンパク質	6.5g
脂質	3.1g
カルシウム	72mg
塩分	1.3g
イソフラボン	28.6mg

牛乳を
入れることで
お味噌の量を
半分にでき
ます！

<作り方>

- ①みそと牛乳をしっかり混ぜ合わせて「ミルクみそ」を作る。
- ②生姜は千切り、豆腐は角切りにしておく。
- ③鍋にかつおだしを入れて生姜、豆腐、なめこを煮る。
- ④火を止めてから「ミルクみそ」を溶きながら加える。
- ⑤器に盛ってからねぎを添える。



火を止めてからミルクみそを加えることで
牛乳のコクや風味が損なわれずにおいしくいただけます。

（栄養管理室長 橋本由佳）



グループホームさくらんぼとサービス付き高齢者向け住宅イチゴいちえは、高知市と津波避難ビルの協定を結んでいます。

（GHさくらんぼ）避難場所：屋上、4階会議室及び職員休憩室、想定収容人数：66人（イチゴいちえ）避難場所：3階屋上、4階廊下及び談話室、想定収容人数：170人

No.396

リレー・エッセー「ナウ・レッツ・ビギン」

仁生会の幹部が毎月リレー投稿しているエッセーです。

Now, let's begin!

「年縞博物館」を訪ねて

福井県にある三方五湖の近くには縄文博物館に隣接して年縞博物館があります。年縞とは何か？ 三方五湖のうちの一番奥に位置する水月湖の深い湖の底に眠る10万年の長きにわたって堆積した地層を深さを変えてくりぬいて1m余りの地層標本を得てつなぎ作った全長45mの過去10万年間の堆積層標本です。1年ごとの縞模様をなすので年縞と言います。これを薄切りして顕微鏡を用いて花粉化石の出現などを頼りに分析して気候の変遷を知ることができるそうです。これに匹敵するものはグリーンランドの氷壁をくりぬいた年縞標本があるそうですが、卓越した連続性と研究を主導する立命館大学中川毅教授をはじめとする関係者の努力により、今は世界に誇る世界標準の標本として認められています。各層の放射性炭素による年代測定も行われ、例えば世界中の遺跡で発見された絶滅期のネアンデルタール人など旧人類や、ホモサピエンスなど現生人類の骨の放射性炭素による年代比定の標準器として人類史解明の役割を担っています。



こうした優れた堆積標本が手に入ったのは、この湖が汽水湖で、海から入り込んだ奥にあり海の影響を受けないこと、湖底までが非常に深いため酸素が届かず堆積物が酸化変性を受けなかったこと、またこの湖に

注ぎ込む大きな川がないため、洪水などによる上流からの流入土砂による乱れが極めて少ないという幾つもの偶然が重なったためとされています。

過去80万年間の南極の氷の同位体分析によると地球の公転軌道が楕円に近くなるか円に近くなるという周期的な変化によって大規模な氷期と温暖な時代が10万年ごとに繰り返している、それが我が地球の歴史だそうです。一方、水月湖の年縞標本の花粉分析によればもっと小規模な氷期と温暖な間氷期が水月湖周辺では2万3000年ごとに起こっており、地軸の変動（歳差運動）が原因とされます。今年の夏も日本で最高気温は38～40℃を記録し現在我々は温暖化に向かって突き進んでいると感じていますが、学問的研究によれば現在は長い目で見ると寒冷期への過渡期の一変動期に当たると伺いました。

三方五湖を展望する梅丈岳山頂に歌手の五木ひろしさんの曲が流れる展望所がしつらえられていますが、その傍にひっそりと万葉集所載の「若狭なる三方の海の浜清みい行き還らひ見れど飽かぬかも（詠人知らず）」という歌碑があり、長きにわたってこの景観が保たれ、日本人に愛されてきたことに深い感慨を覚えました。（細木病院名誉副院長 小林誠）

細木病院
美容皮膚科
Information

ピーリングの秋 始まる

夏の日差しによるお肌のザラつきや、くすみ。ピーリングの角質ケアで柔らかく透明感のあるお肌に整えましょう。薄しみ、小じわ、たるみ対策にもおすすめです。

秋のおすすめメニュー イオン導入とのセットがお得♪

- ※ GA20+TA+アミノVC7 …… ￥11,800 (約20分)
- ※ LAC+TA+アミノVC7 …… ￥11,600 (約20分)
- ※ SaM+TA+アミノVC7 …… ￥14,520 (約20分)
- ※ カクテル点滴…………… ￥3,300～3,700 (約20分、上記施術と同時にできます)
- ※ プラセンタ注射1A …… ￥1,300 (上記施術と同時にできます)

詳しい内容はHPをご覧ください。



当院新館地下ローソンではホームケア用ピーリング石鹸を販売しています。

ご購入、サンプルご希望の方は美容皮膚科までお問い合わせください。

・くすみ^{※1}、透明感のなさが気になるお肌に ※1:お肌の状態による

・にきびが気になるお肌に

AHA・BHA^{※2}配合の、古くなった角質や余分な皮脂を取りのぞく弱酸性の石けん

セルニュープラス ピーリングソープ

<石けん>

標準重量 90g 2,200円 (税込 2,420円)

※2 AHA:クエン酸 BHA:サリチル酸 (すべて保湿成分)

サンソリット スキンピールバー マイルド (受診不要、ローソンで直接購入可)

15g 330円 (税込) 135g 2,200円 (税込)

商品のお問い合わせは美容皮膚科まで
TEL088-822-7211 (代) (美容皮膚科 三好みちよ)



令和5(2023)年11月予定			月		火		水		木		金		土	
			午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後
本館 1階	内 科	1 診	中村寿宏 (糖尿病外来)	小野寺真智	中村寿宏 (糖尿病外来)	細木秀美 (肥満外来)	坂本賢司	森下美智子 (リウマチ膠原病)	中川 治	森下美智子 (リウマチ膠原病)	中村寿宏 (糖尿病外来)	品原正幸	坂本賢司	
		2 診	上村千鶴子	品原正幸	高知大 安田早佑理	高知大 安田早佑理	高知大 津下典子 高知大 大原慶斗	高知大 上村千鶴子 ~16:30	小野寺真智	高知大 廣瀬友佳	高知大 寺田潤紀	高知大 吉本龍太郎	担当医 岩崎泰正	(交代)
	内 視 鏡				小野寺真智		小野寺真智							
	循環器内科		予 約 制 ☎088-845-5291	西本美香										
	整形外科		予 約 制 ☎088-845-5291	高知大 南場寛文 9:30~12:00				森田穰二			森田穰二			高知大 泉 仁 9:30~12:00
	小 児 科		小児科の受付 月・水・木・金は午後5:30まで 火は午後5:00まで	橋詰 稔	橋詰 稔	高知大 上村智子 高知大 前田美咲	高知大 上村智子 高知大 前田美咲	橋詰 稔	橋詰 稔	橋詰 稔	橋詰 稔	橋詰 稔	橋詰 稔	橋詰 稔
	耳 鼻 咽 喉 科			横畠悦子	横畠悦子	横畠悦子		横畠悦子	横畠悦子	横畠悦子	横畠悦子	横畠悦子	横畠悦子	横畠悦子 (高知大学 医 師)
	皮 膚 科			安井喜美	安井喜美	安井喜美	安井喜美	安井喜美	安井喜美		安井喜美	安井喜美 14:30~ (第3週15:00~)		高知県立大教授 池田光徳 予約のみ
	泌 尿 器 科					山本志雄					山本志雄			
	精 神 科		予 約 制 ☎088-845-5291						高知大 森田啓史					
	放 射 線 科			岩井智郎	岩井智郎	岩井智郎	岩井智郎	岩井智郎	岩井智郎	岩井智郎	岩井智郎	岩井智郎	岩井智郎	岩井智郎
東館 1階	健 診			担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	



令和5(2023)年11月予定			月		火		水		木		金		土	
			午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後
小 児 科 / 内 科			松本和博	松本和博	松本和博	松本和博	定休日	松本和博	松本和博	松本和博	松本和博	松本和博	松本和博	松本和博
整 形 外 科													北岡和雄 (隔週)	

ご存じですか!?

ソーシャルワーカー
からのミニ情報

長寿手帳 利用されていますか?



県内の65歳以上の方に、健康と長寿を願って高知県長寿手帳（高知市にお住まいの方は、「高知市長寿手帳」）が発行されます。県立施設等で長寿手帳を提示すると、入場料の免除や割引などの特典が受けられます。

NHKの朝ドラ「らんまん」をきっかけにテレビで見かける機会の増えた県立牧野植物園や、高知の偉人坂本龍馬に関する資料を収集・展示している坂本龍馬記念館などの文化施設をはじめ、高知城天守なども長寿手帳を提示することで無料で入園できます。高知市内のみでなく、いの町の吾北むささび温泉や佐川町の佐川地質館、越知町立横倉自然の森博物館などの他、宿毛市や土佐清水市、四万十町などにも割引制度が利用できる施設があります。詳しくは高知県のホームページに一覧が掲載されております。今まで利用される機会のなかった方も、ぜひ活用してみたいいかがですか?

詳細については、細木病院「患者サポート室」または、三愛病院「地域医療連携室」のソーシャルワーカーまでお問い合わせください。

(三愛病院地域医療連携室 楠目愛美)

インフルエンザワクチン接種のお知らせ(外来患者用)
細木病院／三愛病院

接種期間：令和5年10月1日～令和6年1月31日

対象者 (接種日時点)	接種 回数	接種費用	
(1)65歳以上の方 (2)60歳以上65歳未満で、心臓、 腎臓、呼吸器の機能、ヒト免 疫不全ウイルス（H I V）に よる免疫機能に重い障害があ る方（身体障害者手帳1級ま たは同程度と診断された方） * 身体障害者手帳をお持ちの方 はご持参ください。	1回	㊤令和5年10月1日～12月31日まで 1,100円（税込）* 一部公費負担 （高知県に住所を有する方） ㊦令和6年1月1日～1月31日まで 3,500円（税込）* 全額自己負担	
(3)13歳以上65歳未満の方	1回	3,500円 （税込）	* 高知市内の1歳～中 学3年生の方は、令 和5年10月1日～12 月31日まで、1回に つき1,000円の助成 がありますので、受 け付けまで事前にお 申し出ください。
(4)13歳未満の方 *小児科にて事前予約願います。 ☎088-820-6780	2回	7,000円 （2回分、税込）	
* 生活保護受給者等は市町村窓口で証明書の交付を受けると自己負担が免除になり ます。 * 予防接種で100%感染を防ぐことはできません。手洗い、うがい、睡眠をとるな ど日頃より感染予防対策を心がけることが大切です。 ※ 予防接種を希望された方で、診察後接種ができなかった場合は、下記の料金をい ただくことになりますので、ご了承ください。			
診察の結果、接種不適合で実施できなかった場合 （ただし、問診票記入時点にて発熱等で接種不能時、 または65歳以上の公費対象の方は除く。）		800円（税込）	



第二次救急医療施設
(救急告示病院)



〒780-8535 高知市大膳町37 ☎088-822-7211(代)
<https://www.hosogi-hospital.jp>

【予約電話】 ☎088-873-3806 (小児科 ☎088-820-6780 / 健康管理センター ☎088-822-7264 / 北館 ☎088-802-3366)

令和5(2023)年11月予定 ※外来表は変更になる場合があります。			月		火		水		木		金		土	
			午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	
本館1階	外 科	1 診	上地一平	尾崎信三 (乳癌・甲状腺)	尾崎信三	担当医	中村衣世	上地一平	尾崎信三	担当医	上地一平	担当医	尾崎信三	
		2 診		中村衣世 (有熱外来) (第4週)										
	緩和ケア科 完全予約制 ☎088-873-3806				安藤 徹	安藤 徹		安藤 徹	安藤 徹	安藤 徹	安藤 徹	安藤 徹		
	痛みの外来(ペインクリニック)				細川滋俊						細川滋俊			
	整 形 外 科	1 診	北岡和雄		山川晴吾	北岡和雄	山川晴吾	担当医	北岡和雄	高知大教授 池内昌彦 予約のみ	北岡和雄		高知大 喜安克仁	
		2 診	山川晴吾	塩田尚史 (手術予定による)	塩田尚史	高知大 泉 仁	塩田尚史		塩田尚史		山川晴吾	塩田尚史		
小 児 整 形 外 科				山川晴吾										
1・3階	放 射 線 科		耕崎志乃	耕崎志乃	高知大 松本知博 9:00~12:00	高知大 前田一光 13:30~16:30	耕崎志乃	耕崎志乃	耕崎志乃	高知大 野田能宏 13:30~16:30	耕崎志乃	耕崎志乃		
本館2階	総合診療科						上田祐二 (第1~3・5週)	白神 実	上田祐二	澤田 努 14:00~	新	熊谷千鶴		
	一 般 内 科	篠原雅幸	弘瀬祥子	松田勇蔵	篠原雅幸	猪狩俊介	猪狩俊介	松田勇蔵	猪狩俊介	弘瀬祥子		担当医 (2名)		
		猪狩俊介	森下美智子 (リウマチ膠原病) (第1・3・5週)	品原正幸										
	循環器内科 ＜ほそぎハートセンター＞		西本隆史	古川敦子 西本隆史	細木信吾 宮地 剛	細木信吾	山本哲史 西本隆史	山本哲史	古川敦子	細木信吾 古川敦子	山本哲史 宮地 剛	宮地 剛	担当医	
	心臓リハビリテーション科		担当医	西本美香	西本美香	西本美香	西本美香	西本美香	西本美香	西本美香	西本美香	西本美香		
	呼吸器内科		白神 実	小林 誠			小林 誠		白神 実	小林 誠	白神 実			
	消化器内科													
	糖尿病・内分泌内科		熊谷千鶴	西岡達矢 予約再診のみ	高知大教授 西山 充 (甲状腺外来)	西岡達矢 丸山 博 熊谷千鶴	西岡達矢	丸山 博	西岡達矢 (甲状腺外来)	篠原雅幸 (第2・4週)	丸山 博	高知大 田口崇文 (甲状腺外来)		
	腎臓内科					(西岡達矢)					高知大教授 寺田典生			
	小 児 科	予 約 制 ☎088-820-6780	1 診	細川卓利	堂野純孝		堂野純孝	中岡祐子	堂野純孝	中岡祐子	中岡祐子	細川卓利	細川卓利	堂野純孝
			2 診	高知大医師	高知大医師	齊藤由実	齊藤由実 ~16:00	高知大医師	高知大医師	竹内愛那		竹内愛那	堂野純孝	午後も 診察あり
			3 診						中岡祐子 4F予防接種		竹内愛那 (小児アレルギー外来) ~15:00	堂野純孝	竹内愛那 (小児アレルギー外来) ~15:00	堂野純孝 ~15:00
		神経小児科 予 約 制 ☎088-820-6780			細川卓利					細川卓利	細川卓利			午後のみ診療 細川卓利 ~15:00
		小児専門外来 (低身長・甲状腺等) 予 約 制 ☎088-820-6780						新井淳一	新井淳一	新井淳一	新井淳一			午後も診療あり 新井淳一 ~15:00(月2回)
		小児こころの外来 完全予約制 ☎088-820-6780				中岡祐子	中岡祐子						島崎真弓 中岡祐子	
本館4階	脳神経外科		栗坂昌宏	(検査)	栗坂昌宏	(検査)	高知大教授 上羽哲也		栗坂昌宏	栗坂昌宏	栗坂昌宏	栗坂昌宏	栗坂昌宏	
	耳鼻咽喉科		梶 敬蔵	梶 敬蔵	梶 敬蔵		梶 敬蔵	梶 敬蔵	梶 敬蔵	梶 敬蔵	梶 敬蔵	高知大医師等	梶 敬蔵	
	皮膚科／形成外科			野田理香 ~16:30			野田理香				野田理香		野田理香	
	泌尿器科				あした 蘆田真吾	あした 蘆田真吾							高知大医師	
本館5階	健診・人間ドック		森下延真	松田勇蔵	森下延真		森下延真	森下延真	森下延真	森下延真 弘瀬祥子	森下延真			
	(健康管理センター)	乳がん	尾崎信三						中村衣世		尾崎信三			
		子宮がん									担当医			
本館6階	新設 美容皮膚科		三好みちよ	三好みちよ 15:30~16:30※	三好みちよ	三好みちよ	※ピーリングを除く再診の 施術(2回目以降)のみ		三好みちよ	三好みちよ	三好みちよ	三好みちよ		
北館1階	内視鏡検査室		上田祐二		上田祐二	上田祐二	弘瀬祥子	上田祐二 (第1~3・5週)	廣瀬 享		上田祐二	弘瀬祥子 吉岡玲子		
	歯 科 完全予約制 ☎088-802-3366		細木弓子	細木弓子	細木弓子	細木弓子	細木弓子	細木弓子	細木弓子		細木弓子	細木弓子		
	こころのセンター 9:00~12:00、 13:00~16:00に こころのセンター 受診相談窓口まで お電話ください。	精神科 心療内科	初診		船越祥子		佐々木雄志			吉岡隆興 (もの忘れ外来)	徳岡雅嘉			
再診			吉岡隆興	徳岡雅嘉	船越祥子 9:30~	徳岡雅嘉	吉岡隆興	船越祥子	徳岡雅嘉 高知大 谷脇 肇	佐々木雄志	佐々木雄志	船越祥子	吉岡隆興 (第1・3週) 佐々木雄志 (第1・3週)	
内 科						松田幸彦								