

細木 病院

介良小学校の防災参観日の授業で まっこと出前講座「日用品で応急手当て」



1月20日、この日は、介良小学校の全学年で防災をテーマに授業が行われた防災参観日。2年生の授業で、当院の在宅部の防災士5名（廣井三紀、堀本佐知、小原純子、坂本早由、今橋孝之）が、まっこと出前講座「日用品で応急手当て」を行いました。

きっかけは、昨年12月2日に開催さ

れた第7回市民とつくる防災フォーラムの体験・展示コーナーで、在宅部も出展していたところに介良小学校の先生が来られており、その際に、ぜひ学校でも実施してほしいと依頼され、2年生を対象に、実技をしながらお話をすることになったのです。

当日は、2年生の3つの組で、午前

中、1時限ごとに、「日用品で応急手当て」「屋上へ避難訓練」「町たんけん発表会」の授業がローテーションで行われ、私たちは、1組、2組、3組と順に回り、学校内で忙しい経験をした半日でした。

これまで実施した出前講座とは違い、小学2年生の児童が対象ということで、まだ習っていない漢字をひらがなに直した資料を配布。1クラス20数名の児童と保護者の前では、理解しやすいように、ゆっくりハッキリと話し、発災時に救急用品が手元にないときに、タオルで止血する方法や、スーパのビニール袋が三角巾の代わりになることなどを、ジェスチャー

を交えて説明しました。授業中、こちらからの質問に即答できる児童の防災意識の高さには驚くばかり。「もし、ここで大きな地震が起きたらどうしますか？」の問いに、児童はすぐに手を上げて「頭を守ります」「机の下にもぐります」「高いところに避難します」と、元氣よく答えることができていました。緊急地震速報が鳴れば「ダンゴ虫のポーズ」で身を守ることをみんなが理解しており、南海トラフ地震対策については、保育園や幼稚園のときから訓練されていることがうかがえました。

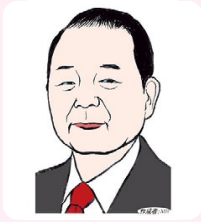
また、参観に来られた保護者は、それぞれの児童の横で、何度もうなずきながら真剣に話を聞いてくれていて、「ビニール袋がこんなに役に立つとは知らなかった」との感想もあり、やって良かったと思ったことでした。授業の最後には、担任の先生が「もらったプリントを持って帰って、今日の家族会議で見てください」と伝達され、日頃から防災について家族で話し合う習慣をつけるようにしていることにも感じました。

将来を担う子どもたちに、「発災時は、まず自らの命を守ることを教えていくのは、大人の役割です。防災士として、地域防災に関わることの大事さを改めて感じたことでした。

（在宅部長 廣井三紀）

時 事
エッセー

緑茶で認知症予防？



仁生会理事長
細 木 秀 美

昨今、私の周辺の身近な友人の中から、周囲に認知症の方が何となく増えてきた感じがすると言われてきた。本人は何とも思っていないかもしれないが、周辺のご家族の皆様は、

その治療や介護をどうしてよいか分からず、面食らっているようだ。そのように、ご家族の相談を、よく受けるようになった。

2025年には、日本人の700万人が認知症になるといわれている。認知症とは、脳内にアミロイドベーターという物質が蓄積して起こる病気である。現在、認知症を治療する薬が発売されているが、効果は今一で、改善されるという実感がない。そこで、何かアミロイドベーターの蓄積を予防する良い治療方法がないか考えていたところ、ある雑誌に、予防に良いかもしれない食べ物が載っていた。それは緑茶である。

毎日、緑茶を飲む人の認知症の発症率は、

飲まない人よりも68%も少ないことが立証された。それは、緑茶に含まれているロスマリン酸という物質だった。ハーブのローズマリー、レモンバームにも含まれているらしい。しかも、緑茶には含まれているのに、コーヒーや紅茶には、その効果がないらしい。そして現在、金沢市や七尾市で実証実験が行われているらしい。もしも、はっきりした根拠が導き出されれば、今後、サプリメントとして発売していただければ、手軽に認知症の予防が可能になる。それまでは、日本人の大好きな緑茶が、ぜひお勧めの逸品である。手軽に毎日気づかずに飲んでいいる緑茶が、認知症を予防してくれている可能性に感謝したい。そういえば、茶道の先生方には、認知症が少ない気がする。

とりもなおさず、若い時からの日常生活の中で、認知症の予防をしたい。認知症に気づいてからでは、その治療は、現在のところ困難である。もちろん、脳の活性化のための読書や有酸素運動なども当然必要であるが…。皆様、日頃、考えたことがありますか。

細木病院

日本乳癌学会専門医制度の関連施設に認定

当院は、1月から、日本乳癌学会の専門医制度の認定施設である高知大学医学部附属病院の関連施設に認定されました。

が大きなことを、この紙面をお借りし、あらためてお礼申し上げる次第です。

さて、患者さんにとって、関連施設認定がどのようなメリットを持つのか、ということですが、関連施設となったことで、より複雑化している乳がん診療に迅速に対応できるということです。たとえば、乳房全摘手術が必要と判断された方が乳房再建を希望される場合や、遺伝性乳がんの可

能性がある方の遺伝子検査やカウンセリングなどを大学病院と密に連携をとりながら診療を受けていただくことができます。また、今後、乳癌専門医を目指す若い医師が当院で修練を受けることができることは、乳癌、乳がん診療の裾野を拡大、患者さんの診療の選択肢を拡げられるのではないかと期待されます。

(医局長・外科部長 尾崎信三)

細木病院が認定を受けている 専門医・認定医研修施設

- ・ 日本外科学会外科専門医制度関連施設
- ・ **日本乳癌学会関連施設**
- ・ 日本整形外科学会整形外科専門医研修施設
- ・ 日本リハビリテーション医学会研修施設
- ・ 日本内科学会教育関連病院
- ・ 日本糖尿病学会認定教育施設
- ・ 日本呼吸器学会認定施設
- ・ 日本消化器病学会関連施設
- ・ 日本内分泌学会内分泌代謝科認定教育施設
- ・ 日本高血圧学会専門医認定施設
- ・ 日本甲状腺学会認定専門医施設





地域の方と協力して組み立て



プライバシーテント

11月4日、県下一斉避難訓練に合わせ、老人保健施設あうん高知で福祉避難所備品組み立て訓練を実施しました。近隣の皆様にもご参加いただき、職員と協力して間仕切りを設置や、プライバシーテント張り、段差を引き上げることができる

あうん高知

福祉避難所備品組み立て訓練 体験してみる大切さを再確認



DVD視聴

は、「高齢の両親を抱えて万が一のときどうしようか」と思っていたが、このようにいろいろな見せてもらうことでとても安心できた。次回も開催するときは声を掛けてほしい、ぜひ参加したい」との感想をいただいた。

この訓練に先立ち、地域と高齢者施設、学校などが連携して行っている、県内各地の取り組み事例をまとめたDVDを視聴しました。その中で、高齢の女性が、以前は地震が起きても逃げるのは無理だとあきらめていたが、皆と訓練をするうちに、自分があきらめて逃げなければ、私を助けに来てくれた別の人の命もなくなるかもしれない。若い人たちにそんな

ことをさせるわけにはいかないから、とにかく家から出て逃げるのだと話す場面があり、同じように強い気持ちで、この一宮地域の皆さんにも持っていただきたいと考えています。まずは「自分の命を自分で守る」。そして「守った命をつなぐ」ために施設ができること、皆で行動すべきことを見つけないと、災害に強い街づくりに参加していききたいと思っています。

(副施設長 小松雅理)

ら開催されているとのことですが、医療関係の専門職による健康講座は、今回が初めてのこと。高知銀行本店で開催されたこの日、47名の役職者が席に着く会場で、細木病院の南場寛文

細木病院

高知銀行の健康経営研修で講義

1月17日、高知銀行が行員教育の一環として開催した「健康経営研修」に、細木病院グループから3名の職員が講師として講義を行いました。高知銀行では、健康経営に対する意識の醸成を図り、さらに地域社会の発展と銀行の成長につなげていくことを目的とする研修会を昨年6月か

南場寛文医師の骨粗鬆症の講義



南場寛文医師の骨粗鬆症の講義



(在宅部長 廣井三紀)

ハラスメント研修会開催

安全運転講習会開催

竹倉 恵

介護福祉士 今橋孝之

木
イ
院
細
ユ
ニ
病
院

精神科領域での身体合併症研修会開催

11月21日、細木ユニティ病院6階ホールにおいて、兵庫医科大学精神科神経科の吉村知穂先生をお招きして、「精神科領域において身体合併症に対応する際の注意点」特に気を付けないといけない徴候とは」と題して研修会が開催されました。

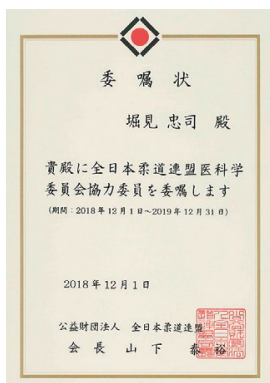
参加者からは、「とても分かりやすかった」「安易に薬に頼るのではなく、患者さんの想いに寄り添うことが大事」「心身相互関係が理解できた」など多くの声が聞かれ、医療従事者の担う役割が患者さんに安全安心な医療につながることを再認識し、大変、有意義な研修会となりました。（看護部長 岡崎郁子）

当院の精神科病棟に入院している患者さんのうち、治療、看護を要する身体合併症を有する患者と身体は相互に関係していること。身体が病めば心も病み、心が病めば身体も病むこと。一般科でも精神科でも、心と身体の両方に配慮する必要があります。また、薬物の代謝、排泄を知っておく必要性や観察のポイントなど、症例を用いて幅広い内容でお話し

講師の吉村先生は、身体疾患で入院中の患者さんの治療にも積極的に対応しています。人間の心と身体は相互に関係していること。身体が病めば心も病み、心が病めば身体も病むこと。一般科でも精神科でも、心と身体



と。また、薬物の代謝、排泄を知っておく必要性や観察のポイントなど、症例を用いて幅広い内容でお話し



細木病院 堀見忠司院長、高知県初の「全日本柔道連盟医科学委員」の誕生

12月1日、公益財団法人全日本柔道連盟会長の山下泰裕氏より、全日本柔道連盟医科学委員会協力委員を委嘱されました。全国で56名、四国では5名、愛媛2名、徳島香川、高知で各1名です。早速、12月16日に岡豊高校で、平成30年度公認指導者資格A・B・C準指導員更新講習会にて講師として『柔道の事故防止…絞め技の落ちるメカニズム』について講義しました。

私は、土佐中・高校では陸上部で

監督コーチを務め、平成28年7月には日本柔道整復師会四国学術大会で特別講演をしました。70歳になり柔道着を着ることはやめています。（院長 堀見忠司）



内股をかける堀見院長（当時24歳）

仁生会

永年勤続表彰 おめでと〜ございます！

仁生会では、技量熟練の永年勤続者に対してその労をねぎらうとともに、さらに精励して仁生会の発展に貢献することを期待し、永年勤続者表彰を行っています。昨年12月の各施設の忘年会において、30年勤続1名、20年勤続8名の職員が表彰されました（40年勤続は該当者なし）。



細木病院 新2病棟 看護師 永森 佳子

永年勤続30年

昭和63年8月に准看護師として細木病院の小児科外来に最初に就職して

から早くも30年という月日が過ぎました。この30年間、細木ユニティ病院や細木病院の南館の全病棟、新館1階、2階に勤務してきました。プライベートでは、平成25年に結婚しました。振り返れば本当にいろいろな出来事がありました。こまめ

で続けてこられたのも看護部長をはじめ、諸先輩方や同僚の方々に助けられ、励まされたおかげだと思っています。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。平成の30年間は細木病院の歴史とともにあったように思います。新しい元号で、どこまで勤務できるか分かりませんが、身体の続く限り勤め上げたいと思っています。これからもよろしくお願ひします。



サービス付き高齢者向け住宅「イチゴいちえ」は、高知市介良にある4階建ての高齢者住宅です。堀見院長をはじめと

安心して暮らせる「イチゴいちえ」



まっことネット細木 <3月の予定>

高知市上町5丁目4-1ピュアフレビル1階

☎090-7788-1305

月～金（祝日休み）午前9時～午後4時

◆介護相談（相談無料）

月～金（祝日休み）午前9時～午後4時

◆まっこと講座「パステルアート」

13日（水）、27日（水）午後3時～3時30分

◆防災教室「災害と食」

22日（金）午後3時～3時30分

◆笑いヨガ

20日（水）午後2時～3時

◆生きがい交流広場

16日（土）午後12時～1時

◆子育て広場「つみき」

5日（火）午前10時～12時

◆いきいき百歳体操

毎週月と木（祝日休み）午前10時～11時

♥参加費は無料です♥詳しくはホームページでご確認を♥

する職員と入居者、そのご家族が集まり、施設設備や食事内容、健康管理に関する事などの意見交換をしていく「運営懇談会」も年1回開催しています。入居者の皆さんが安心して生活できるように、改善点には速やかに対処し、地域とのつながりを充実させ、開かれた高齢者住宅を目指しています。

昨年末からは、定期的に「まっこと出前講座」を開催し、細木病院とのつながりもさらに強めています。12月11日は、西（在宅部長 廣井三紀）

三愛病院

第2回 地域健康セミナー

入場
無料

第1部「泌尿器科医師によるがんのお話」

講師：三愛病院 泌尿器科科長 山本 志雄（やまもと ゆきお）医師

第2部「よろず相談コーナー」

●医師・看護師・薬剤師・検査技師・管理栄養士にご相談下さい!!

男性

- ・PSA（採血による前立腺検査）

女性

- ・エコー検査（希望者先着10名）

*PSAの検査結果は後日になります。
*エコーは後日希望日の実施となります。

希望者に無料実施!

*1階売店前に設置の受付でお申し出ください

日程 平成31年3月9日（土）

時間 14:00～15:00 開場13:30

場所 三愛病院 5階会議室

◎あり お車でどうぞ!!

★このセミナーは高知健康パスポートのポイント対象事業です!!（緑シール）

お問い合わせ・お申込み
社会医療法人 仁生会 三愛病院

TEL 088-845-5291
住所 高知市一宮西町1-7-25

ご存じですか!?

ソーシャルワーカーからのミニ情報

障害者職業センターについて

病気にばかり、障害を負った方に対して就労をサポートする施設として、障害者職業センターがあります。障害を持ちながらも働く意思がある方に対して、センターの職業相談力ウンセラーが相談に乗ってくれます。

支援内容は、①どのような仕事に向いているかや復職への不安などに対する職業相談や職業評価、②センター内での体験作業や就職に必要な準備、③障害のある方が職場でスムーズに適応できるよう橋渡し役を担うジョブコーチ支援、④うつ病などで休職中の方に対して、主治医と事業所が連携し職場復帰を後押しするリワーク支援です。

詳しい内容等については、細木ユニティ病院医療相談室までお問い合わせください。

（細木ユニティ病院 医療相談室 杉本知香）

備を行う職業準備支援、



招待状も利用者さんが作成！

デイケア・フレンズでは『カフェ・ド・グリーンティ』というプログラムを実施しています。活動内容は、茶道や喫茶をして皆様でお茶をしたり、おもてなしをします。ただ単にお茶やお菓子をいただくのではなく、お点



前、初釜では他部署の方が招待しておもてなしをすることもあり、プログラムで実践してきたお点前の腕を披露する機会になっています。今年は、

前の役割をするときは、お客さんに対して挨拶や声掛け、礼などを意識して行うことで、礼儀作法や他者を気遣う気持ちを持ってもらおう。お客さん役になれば、お茶やお菓子が運ばれるまで、その場で静かに待つことができる、といったことを目的に実施をしています。



初釜で他部署の職員と交流することもでき、デイケア・フレンズのことを知ってもらえるいい機会になったと思います。(認定心理士 黒石恵子)



細木ユニティ病院

音楽療法コンサートのご案内

高知市を中心に活動する一般の混声合唱団です。創団は1976年。この30年活動を続け42年目となりました。現在は15名ほどで活動しています。メンバーは、大学生から60代まで幅広く、職業もさまざまです。コーラスを始めた時期やきっかけもいろいろですが、みんな力を合わせて楽しく練習をしています。アコースティック・ポップス、懐かしの歌謡曲、唱歌のほかにアカペラの宗教曲や合唱組曲にも取り組んでいます。アンサンブルコンテストや合唱コンクールに毎年挑戦しながら、他団体とのジョイントコンサートや、病院、学校への訪問演奏なども積極的にを行っています。

3月16日(土) 午後2時
出演…高知ファミリーコーラス

第414回 ◆春の元気もりのコンサート

細木ユニティ病院では、月2回ほど、S館6階で音楽療法コンサートを開催しています。
無料ですので、一般の方もお気軽にお越しください。
*駐車場はありません。公共の交通機関をご利用ください。

音楽には人の心を癒し元気づける力があります。音楽療法は、音楽の持つ力を活用しながら、心身の健康維持・増進、生活の質の向上を促進する治療法です。



12月21日、細木ユニティ病院6階ホールにおいて、平成最後のユニティ音楽祭2018が開催されました。トップバッターは、病棟患者さんと作業療法室の職員によるアンサンブル。音楽アンサンブルというプログラムの中で練習を重ねてきた成果が十分に発揮されており、素晴らしい楽器の音色と患者さんの笑顔で演奏は大成しました。次に、

木
イ
院
細
ユ
ニ
病

ユニティ音楽祭2018 開催!!

のリズム倶楽部の皆さんが手話やピアノ演奏を披露してくれました。また、外来患者さんによるとても美しいピアノのソロ演奏では会場が聴き入っていました。

外来担当医表



平成 31 (2019) 年 3 月 予定

じんせい平成31年2月号 (No.386)

仁生会 細木病院グループ	診療科	月				火				水				木				金				土	
		A	M	P	M	A	M	P	M	A	M	P	M	A	M	P	M	A	M	P	M	A	M
★内科初診時は、基本的に専門の内科ではなく、総合診療科または一般内科での診察となります。 細木病院 〒780-8535 高知市大膳町37 ☎822-7211(代) 予約電話 873-3806 ただし、小児科は 822-7211 【健康管理センター】 予約電話 822-7264 () のドクターは兼務です。	総合診療科	堀上 見田	品 原	中 村		堀 見				堀 見				上 高	田 橋			丸 山	堀 熊	見 谷			
	一般内科	篠 猪	原 狩	細 弘丸	木 瀬山	松 品	田 原	篠 原	古 賀	菅沼 高	高知大 授 授 橋	弘 瀬	松 猪 古	田 狩 賀	松 田	弘 篠原・古賀 (交代)	瀬 担 当 医 (2名)						
	専門			小 林 (せき外来)	小 林					小林 (せき外来) (第2・4週) ~15:30 新患のみ								小 林	中 山				
	呼吸器内科																						
	消化器内科									上 田						中 内			中 内				
	循環器内科	高知大 瀬尾教授				山 中				山 中	中 嶋	松 村	高知大 松村教授 中					西 村					
	糖尿病・内分泌内科			西 岡		丸 山	熊 田 (甲状腺外来)	谷 篠	原 丸	山 西	岡 (甲状腺外来)							西 山 (甲状腺外来)					
	糖尿病センター	熊 谷	中 村					西 岡	西 岡	中 村													
	腎臓内科							(西岡)										高知大 寺田教授					
	内視鏡センター	中高古	内 橋 賀	中高 橋	内 橋	高 上	橋 田	中 上 高	内 田 橋	耕 高	嶋 拓 橋	中 古	内 賀	中 廣 古	内 瀬 賀	高 上	橋 田	弘 高	瀬 橋	中 古	内 賀		
	外科	上 地	尾 崎 (乳腺・甲状腺)			尾 崎				上 地	上 地・西村			尾 崎	高知大 坂本 (小児外科)			上 地	高知大 花崎教授			尾 崎	
	血管外科	西 村								西 村													
	緩和ケア科							安 藤	安 藤					安 藤	安 藤	安 藤	安 藤	安 藤	安 藤				
	痛み外来 (ペインクリニック)							細 川 滋										細 川 滋					
	脳疾患センター (脳神経外科)	栗 坂	(手術)			栗 坂				高知大 上羽教授				栗 坂				栗 坂					
	整形外科 1 診	北 岡	担当医			山 川	北 岡			山 川	担当医			北 岡	高知大 池内教授 予約のみ			北 岡	北 岡	高知大 喜安			
	2 診	山 川	高知大 武政			南 場	高知大 泉			南 場				南 場	担当医			山 中	北 岡 ~15:00			南 場	
	小児整形外科																	山 川					
	小児科 1 診	堂 野	新 井			新 井	新 井			新 井	堂 野	中 岡	新 井	堂 野	中 岡	新 井	堂 野	堂 野	新 井			新 井	
	2 診	富 田	堂 野			中 岡	堂 野			高知大 医師	高知大 医師 ~17:30			細 川	中 岡			細 川	細 川			堂 野	
	神経小児科			細 川											細 川								
	小児こころの外來							島 崎	島崎・中岡									島 崎	島崎・中岡				
	耳鼻咽喉科		樋 田			樋 田	(手術)			樋 田				樋 田				樋 田					
	皮膚科・形成外科	野 田	野田(手術) ~15:30							野 田								野 田				野 田 (第3週)	
	泌尿器科						蘆 田								山 本							坪 井	
	放射線科		耕 崎			高知大 南口 9:00~12:00	高知大 梶原 13:30~16:30			耕 崎				耕 崎				耕 崎					
	セカンドオピニオン外来				(細木) 13:00~15:00																	(栗坂)	
	健康管理センター (健診・人間ドック)	森 下				森 下				森 下	森下・弘瀬	森 下	森下・弘瀬	森 下	森下・弘瀬	森 下	森 下	森 下	森 下				
	乳がん	尾 崎				上 地								上 地									
	子宮がん					濱 脇																	

細木ユニティ病院

★初診の方は予約制です。(8:30以降に外来まで、お電話でご予約ください。)

〒780-8535 高知市西町100
☎802-3366(代)

三愛病院

★小児科の受付は、月・水・木・金は午後5時30分までです。(火曜日は午後5時で受付終了)

<訪問診療>
土曜日 9:00~14:00
おむかわろ
担当医:大河原

〒781-8136 高知市一宮西町1-7-25
☎845-5291(代)

診療科	月	火	水	木	金	土
小児科/内科	松 本	松 本	休診	松 本	松 本	松 本 (午後診察あり)
整形外科						北 岡 9:00~12:00

発行所 高知市大膳町37
印刷 株式会社高知新聞総合印刷
〒781-2153 高岡郡日高村本郷滝ノ前7
☎0889-24-7785(代)