



細木病院

自分で脈を測る習慣を！

ほそぎハートセンター・循環器内科部長 山本哲史



♥ 不整脈とは？

心臓は全身に栄養分や酸素を含んだ血液を届けるためのポンプの働きをしています。この動きは電気で制御されています。この電気系統に異常を来すのが不整脈です。不整脈は読んで字の如く、脈が整わない(乱れる)だけではなく、速すぎたり、遅すぎたりするのも不整脈に含まれます。症状としては、動悸や脈の結滞、圧迫感、運動時の息切れ、疲労感などがあります。めまい、ふらつき、意識の遠のく感じといった症状のこともあります。不整脈の中には、放っておいても命には別状がないものから、命を落とす可能性がある危険なものまでさまざまな種類があります。同じ不整脈であっても、全く自覚症状のない方もいれば、全ての脈の乱れを敏感に自覚してしまう方もいます。たとえ、命に別状のない不整脈であっても、自覚症状が強い場合には、生活の質の低下につながるため、治療の対象となります。逆に、全く自覚症状がなくても、将来的に心臓の機能が低下してしまうようなものは、生命の危機に直面するようなのは治療が必要です。また、不整脈が原因で悪くなった心臓機能の多くは、不整脈の治療で改善します。

♥ 不整脈の原因

不整脈の原因となる疾患はさまざまです。狭心症や心筋梗塞といった虚血性心疾患、逆流防止弁の不具合による心臓弁膜症、心臓の筋肉自体の障害で

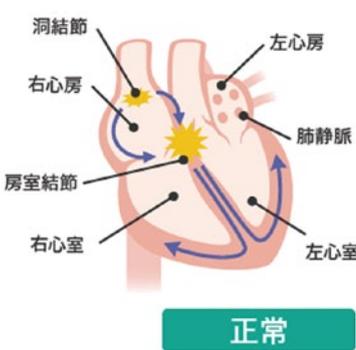
♥ 不整脈の治療

ある心筋症、先天性心疾患、遺伝性疾患などがあります。心疾患以外でも、甲状腺などのホルモンの異常、自律神経の障害、体内のミネラル(電解質)のバランスの異常、高血圧、肥満、睡眠時無呼吸症候群なども原因となります。運動不足や、ストレス、喫煙、過度の飲酒(高知県の方には多く当てはまるのかもしれませんが...)も誘因になります。全く、原因が見当たらない場合もあります。

まずは、減酒や禁煙、ダイエット、運動習慣の獲得など、生活習慣の改善が重要で、原因となる疾患がある場合には、それらの治療も合わせて行います。これで改善がなければ、個々の不整脈に合わせてお薬での治療を開始しますが、効果が無い場合には、カテーテル治療が選択されることもあります。脈が遅くなる不整脈に対してはペースメーカーが、突然死等の生命の危機に直面するような不整脈には植え込み型除細動器と呼ばれる機器の植え込みが適応となります。

♥ 心房細動について

最近のトピックとしては、心房細動が挙げられます。通常、心臓は上の部屋(心房)と下の部屋(心室)が、上下、上下と交互に収縮しますが、上の部屋(心房)がけいれんするように震え、不規則に細かく動いてしまうのが心房細動です。このため、心房内に血流が滞り、血栓を形成し、血栓塞栓による脳梗塞の原因となります。また、心機能の低下を来し、心不全の原因ともなります。心房細動の患者さんは、年齢が上がるにつれ増加するため、高齢化とともに有病率が増えています。近年、カテーテルによる根治術が広く行われるようになってきました。残念ながら、現段階では100%の治療ではありませんが、手術手技自体が一般化され、機器の発達も手伝い、治療成績も向上してきています。生活の質はもちろん、予後の改善への効果も証明されつつあり、当院でも積極的にを行っています。先に述べましたように、不整脈には自覚症状を伴わないことは多く認められます。家庭血圧計で血圧、脈拍数をチェックするとともに、自己検脈を習慣付けることも大切です。何か、おかしいなと感じた際には、当院循環器内科医までご相談ください。



心房細動



細木病院

細木信吾副院長が小高坂小学校でコロナ授業

小高坂小学校から依頼があり、1月20日、細木信吾副院長が、小学5年生の児童に向けて、「本場のコロナの現状と医療現場」についてお話しさせていただきました。

小高坂小学校5年生の総合学習「私たちの安心安全な暮らし」の教育で、新型コロナウイルスが題材になっています。児童一人ひとりが新型コロナウイルスに対する「疑問を持ち、調べる」学習だそうです。担任の先生から「新型コロナウイルスについて子どもたちに理解を深めてもらい、その知識をご家庭や知人に発信していきたいので、できれば実際に現場に携わっている方にお話を

伺えたら。クラスターが発生したときの病院での医療面での対応、苦労や工夫したことなど何でもいいのでお話ししてもらえたら」との要望をお受けしました。



当日は、思い出深い母校でもある小高坂小学校からの授業依頼とあって、ワクワクしながら迎えました。私たちが小学校時代に通った道を車で走ると、大きいと思っていた道が一方通行になるくらい細い道であったことに驚き、初めて通る回りに迷いながら到着しました。校舎に入ると、昔は木造校舎だったなあとか、いろんな思い出がよみがえりました。明るくフランクな校長先生のおもてなしを受け、授業する教室に向かいます。教室では、元気いっぱい58名の私の後輩になる児童と担任の先生がお出迎えしてくれました。挨拶と自己紹介をして一旦退室し、仕事着（スクラ

ブと白衣）に着替え、授業開始です。新型コロナウイルスはなぜ怖いのか、簡単にできる予防法、家庭に新型コロナウイルスが来たら、クラスター対策の大変さ、風評被害とは、防護員の着方・脱ぎ方の実演等々、40分間お話ししました。

質問コーナーでは、「先生には風評被害がありましたか?」、「私がコロナになったらどうすればいいですか?」など、小学生らしいたくさん質問をもらいました。内輪の話もこっそり教えてあげました。後日、「知らないことがたくさんあった。子どもはかかっても大丈夫だけど、おじいちゃんやおばあちゃんにうつしたら大変だからきちんと対策しよう!」とコロナ病棟にいる医療従事者がホテルに泊まって、家に帰れないと知って驚きました。すごいと思いました。子どもたちが感じたことを寄せ書きにしてプレゼントしてくれました。皆さんの思いに胸が熱くなりました。

今回、母校で授業ができる感慨深い時間となりました。授業の「コマ」は、



このたびは、令和2年12月14日に当院北館（こころのセンター）で発生した新型コロナウイルス感染症のクラスターにつきまして、多くの患者さんやご家族をはじめ関係する皆さんに、大変なご心配をおかけしましたことを心よりお詫び申し上げます。

当院では、クラスターの判明後、直ちにコロナ対策本部を立ち上げ、高知市保健所からのご指導を受けながら、病院一丸となって、全力で事態の収束に取り組んでまいりました。最後の陽性者を12月23日に確認してから

小高坂小学校ホームページの校長先生のブログに『ようこそ先輩!』として紹介されています。児童の皆さんが、メモを取りながら熱心に話を聞く姿を見て、これからも地域のために頑張っていこうと気持ちを新たにしました。また、皆さんには、新型コロナウイルスについて正しく理解し、正しく恐れてほしいと思います。

小高坂小学校ホームページの校長先生のブログに『ようこそ先輩!』として紹介されています。児童の皆さんが、メモを取りながら熱心に話を聞く姿を見て、これからも地域のために頑張っていこうと気持ちを新たにしました。また、皆さんには、新型コロナウイルスについて正しく理解し、正しく恐れてほしいと思います。

す。今回の経験を通して、細木病院としても地域へ発信していくことの大切さを実感しました。小高坂小学校の皆さん、ありがとうございました。いづつか、皆さんが大きくなって、地域の患者さんのために細木病院で一緒に働く日がくれば嬉しいです。

(副院長 細木信吾 / 歯科医師 細木弓子)

細木病院

宣言!! クラスター収束しました!

このたびは、令和2年12月14日に当院北館（こころのセンター）で発生した新型コロナウイルス感染症のクラスターにつきまして、多くの患者さんやご家族をはじめ関係する皆さんに、大変なご心配をおかけしましたことを心よりお詫び申し上げます。

当院では、クラスターの判明後、直ちにコロナ対策本部を立ち上げ、高知市保健所からのご指導を受けながら、病院一丸となって、全力で事態の収束に取り組んでまいりました。最後の陽性者を12月23日に確認してから

今後は、さらなる感染予防対策の徹底を図り、急ぎよ休止していましたが、重度認知症患者「デイケア」「デイ・アルテン」および精神科「デイケア」「プレンス」を再開するとともに、職員は全員、元気に職場復帰を果たしています。

令和3年1月20日
社会医療法人仁生会
細木病院院長
深田順一



時 事
エッセー

天災は忘れた頃にやってくる



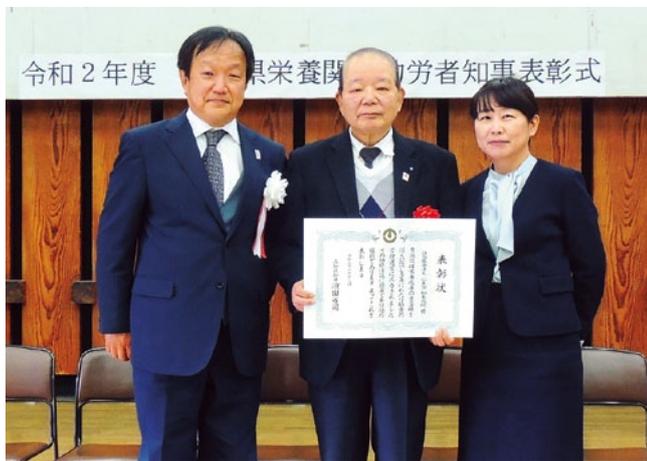
仁生会理事長
細木 秀美

高知の生んだ物理学者であり、随筆家、俳人でもある、有名な寺田虎彦が「天災は忘れた頃にやってくる」と言った言葉は、妙を得ていると、いつも感じている。

今年、傘寿を迎えた私には、人生の間に起こる山や谷も、どうも虎彦が言う、天災に近いのではないかと、一人合点している。

随分前から、南海大地震のような大地震と津波が来ると、高知で大惨事になると、マスコミが大々的にキャンペーンを張り始めて久しい。細木病院の外来棟も築50年を超してきたので、危険を感じ始め、数年前に耐震工事を済ませた。最近、街中の電柱にも、ここは「海拔〇〇m」と書いた標識が張られて、今にも襲ってくるのではないだろうかかと心配になる。私の土佐高校同期に、京都大学の総長を務め、地震学で有名な尾池和夫がいるが、

彼の予言によると、今度の南海トラフの大地震は、2038年頃が考えられると、土佐高校100周年の「筆山の麓」に書いている。2038年と言うと、彼も私も、ちょうど100歳になる年だが、人生100歳時代が現実味を帯びて来た昨今、ヒョットしたら、遭遇するかなあ。本当は遭遇したくもないが、子どもや孫が遭遇するのは、確かだろう。しかし、天災だけは、避けようがない気がする。10年前に東北地方を襲い、甚大な被害を出した大地震と大津波の記憶はショックで、消そうにも消せないし、昨年は、コロナ、コロナで明け暮れ、世界中で1億人近くが感染し、200万人以上が死亡した。東洋よりも欧米諸国での蔓延が激しい気がする。今年は、終焉するのではないかと思うけれど、安穏な世界になったと思ったら、また、「忘れたころに天災がやってくる」のは必定だと思う。やはり、いつもリスク管理を心がけなければ・・・。



令和2年度 高知県養食関係功労者知事表彰式

細木病院

栄養関係功労者高知県知事表彰受賞

細木病院栄養管理室では、このたび、栄養関係功労者の特定給食施設部門において「令和2年度高知県知事表彰」を受けました。これは、給食の管理運営が特に優秀で10年以上の実績があり、他の模範とすべき特定給食施設と認められ、給食管理組織の確立や円滑な運営、業務の合理化や栄養指導、喫食者中心の給食への配慮および改善のた

め、このたび、栄養関係功労者の特定給食施設部門において「令和2年度高知県知事表彰」を受けました。これは、給食の管理運営が特に優秀で10年以上の実績があり、他の模範とすべき特定給食施設と認められ、給食管理組織の確立や円滑な運営、業務の合理化や栄養指導、喫食者中心の給食への配慮および改善のた

め、このたび、栄養関係功労者の特定給食施設部門において「令和2年度高知県知事表彰」を受けました。これは、給食の管理運営が特に優秀で10年以上の実績があり、他の模範とすべき特定給食施設と認められ、給食管理組織の確立や円滑な運営、業務の合理化や栄養指導、喫食者中心の給食への配慮および改善のた

め、このたび、栄養関係功労者の特定給食施設部門において「令和2年度高知県知事表彰」を受けました。これは、給食の管理運営が特に優秀で10年以上の実績があり、他の模範とすべき特定給食施設と認められ、給食管理組織の確立や円滑な運営、業務の合理化や栄養指導、喫食者中心の給食への配慮および改善のた

め、このたび、栄養関係功労者の特定給食施設部門において「令和2年度高知県知事表彰」を受けました。これは、給食の管理運営が特に優秀で10年以上の実績があり、他の模範とすべき特定給食施設と認められ、給食管理組織の確立や円滑な運営、業務の合理化や栄養指導、喫食者中心の給食への配慮および改善のた



在宅ネットワーク 通信

まっごとネット細木 <<3月の予定>>

高知市上町5丁目4-1ピュアリフレビル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

♣マインドfulness

9日（火）午後2時～2時30分

♣生け花教室

25日（木）午後2時～2時30分

◆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♥
※新型コロナウイルスの影響で変更になる場合があります。



まっごと出前講座

<https://hosogi-hospital.jp/image/15438831920.pdf>

例年とは違うお正月

今年のグループホームいろは丸でのお正月は、コロナ禍の真ただら中、ご家族とも面会すら叶わない、そんな状況での年明けとなりました。利用者の皆さんはともお元気で、体調を崩される方もなく、揃って新しい年を迎えることができたことが何よりの幸せです。直接の面会が叶わなくても、リモートやLINE通話、ロミオとジュリエットさながら、建物

内と向かいの公園とで手を振って顔を合わせるなど、工夫を凝らして元気な様子を伝え合っています。また、例年ならば、利用者さん皆で出かける三愛神社（土佐神社より分祀）への初詣も、人数ずつに分かれて出かけた。心なしかいつも以上に手を合わせる時間が長いように感じるのは、きっと昨年一年間、元気に過ごせたことへの感謝が大きかったのではないでしょう。



森岡明美
(GHいろは丸管理者)

です。どうか一日も早く、皆さんがご家族と顔を合わせ、手を握り合って面会ができ、安心して生活できるようお願いばかりです。

細木病院

地域での安心した生活につながる 看看連携に向けて

入院期間の短縮化や医療技術の高度化などに伴い、さまざまな方が在宅療養できるようになってきています。病院では段差のないバリアフリーの中で24時間体制の支援を受けていても、自宅に帰ると玄関から段差があり、階段もある中で生活されている方も多いと思います。急性期病院では、意思疎通ができず寝たきり状態となった方が救急搬送され、元々どのような場所でのどのような生活を送っていたのかというイメージがつかないまま退院支援を行うこともあり、入院中から、退院後の生活や場所を具体的にイメージしたうえで退院支援を行いたいとの思いを持ちたれている一方、私たちが在宅サービスを提供する側でも、利用者さん

が急性期病院に救急搬送された後、どのような支援を受けているのかを具体的に知ったうえで、必要な情報を提供し、スムーズな在宅復帰につなげたいとの思いを抱いていました。

いました。



一昨年10月に、当院在宅部と高知市内の急性期病院とで、相互施設見学会を開催しました。当院在宅部には、自宅での生活環境に近い事業所が多く、見学会に参加した急性期病院の看護師は、100歳近い利用者さんが階段昇降しながら生活していることを知り驚いていました。入院をきっかけに介護保険サービスを利用される方も多くなっています。グループホームや訪問・通所サービスなどさまざまな在宅サービスがあり、サービスを提供する場所も画一的なものではなく、それぞれ特色があります。在宅復帰後の生活環境を具体的にイメージしたうえで退院支援の必要性をあらためて感じて

在宅療養を実現するためには、多機関多職種での連携・協働が不可欠です。見学会などを通して、多くの医療機関や施設と顔の見える関係性を構築することは、地域の方々の安心した生活の構築につながっていくと思います。

なお、今回の看看連携の必要性については、隔月刊誌『地域連携 入院と在宅支援2020・11・12月号』から執筆の機会をいただき、リレー連載「連携室・外来・P・FM・病棟・認定・訪問看護師などから見た視点 看看連携で進める入院支援」の中でも述べさせていただきます。

（在宅部教育担当・在宅看護専門看護師 井上加奈子）



細木病院在宅部のブログ

<https://ameblo.jp/hosogibyoinzaitakubu/>

細木病院

グループホームの入居者さんに
オンライン診療



オンライン診療中の上田医師



オンライン診療中の西村医師

グループホーム西町の入居者さんをオンライン診療してくれま

細木病院在宅部の認知症グループホームは、「西町」、「ハッピー万々」、「赤とんぼ」、「さくらんぼ」の4つの事業所（定員合計51名）があります。新型コロナウイルス感染症の影響で、入居者さんの生活も一変してしまい、バスでカラオケや外食に出かけることや地域のボランティアさんによる歌や踊りを通じた交流も休止しています。昨年12月に、県内の感染者が再び増加したことで、それまで細木病院から訪問診療を受けていたグループホームの入居者さんの診察は、昨年5月に続き再度、Zoomを活用して、医師と入居者さ

んがそれぞれの場所です。パソコンの画面に向かい合う、オンライン診療に切り替えました。入居者さんは順番にパソコンの前に座り、診察を受けます。



上田医師からオンライン診療を受けるグループホームさくらんぼの入居者さん

この日、副院長の上田祐二先生が、グループホームさくらんぼの入居者さんに「元気にしよったかね？ 変わらないですか？」と声をかけ、手を振って問診が始まりました。聞こえてくる声の方向が分からず、すぐにパソコンの中の先生を見つけることができなかった入居者さんは、介護職員

に「こっち見て、ここに先生がおるよ」と誘導されて、先生の顔を見つけて、先生の顔をみつけることができると、不思議な表情をしながら話が進んでいきます。画面を通して、先生から日常生活の注意や、定期薬の処方、服薬指導を受けま

す。医師が入居者さんの手や足に直接触れることができない分、グループホームの介護職員が、「前回よりも少し足が腫れています」などの変化を伝えていきます。また、別の日には、西村哲也先生が、グループホーム西町の入居者さんをオンライン診療してくれま

した。ITを活用して健康を維持していただける便利な世の中ですが、オンライン診療も何回か続けていくうちに、それなりの課題も見えてきます。血圧値の日々の経過や、皮膚の色の変化は、パソコンの画面からは伝わり

にくく、数値の一覧表や患部の写真を事前に医師に渡すなどの工夫が必要だと思われ、対策を講じています。人と人の距離を取り、行動が制限される日が続きますが、公園にみんなで行って深呼吸できる普段の日常に戻れる日が

来ることをあきらめず、ITを活用しながら、目に見えないウイルスから入居者さんを守り、感染対策には十分気を付けてサービス提供しています。医師の温かい手で入居者さんの手を握る診療に戻れるその日まで。（在宅部長 廣井三紀）

事業の名称	事業の内容
住居確保給付金	離職や自営業の廃業または社会経済情勢の影響等本人の責に帰さない事情で収入が減少したことにより生活に困窮し、住居を喪失またはそのおそれのある方に対し、再就職の支援とあわせ、求職活動中の一定期間、家賃相当分の給付金を支給することによって、住居および就業機会の確保に向けた支援を行います。（対象者支給要件あり）
認定就労訓練事業	心身の状況や長期失業など、さまざまな要因により、ただちに一般就労することが難しい方のために、その方に合った清掃、リサイクル、農作業等の作業機会の提供を行い、就労に向けた訓練等を行います。
就労準備支援事業	コミュニケーション能力に不安がある、長期失業や就労の経験に乏しいなど、すぐに一般雇用につくことが困難な方を対象に、生活リズムの改善や、社会参加活動、就労体験などを通じ、段階的にステップを踏みながら、就労に必要な基礎能力の向上を図ります。
家計改善支援事業	家計管理が十分に行えず日常生活に支障を来している方を対象に、専門の家計改善支援員と一緒に家計の収支を確認しながら、家計管理の仕方を身に付け、生活の再建を目指します。家計の再建に向けた計画を立て、税金や保険料の滞納の解消にも取り組んでいます。
一時生活支援事業	住居を持たない方に一定期間宿泊場所の提供等を行います。（対象者要件あり）
子どもの学習支援事業	中学生を対象に、学習の場を設け、無料で学習支援や居場所の提供を行います。

ソーシャルワーカーからのミニ情報

ご存じですか!?

「生活困窮者自立支援制度」とは?

さまざまな要因により生活に困窮している方に対し、生活困窮者自立支援法に基づいた事業を利用しながら相談や助言を行います。

高知市の場合は、委託を受けた高知市社会福祉協議会が設置した「高知市生活支援相談センター」にて相談を受け付けています。専門の相談員が相談者の意向を聞き取り、必要な支援機関との連携を図りながら支援をしていきます。相談については秘密が厳守されます。

詳しい内容等につきましては、患者サポート室または高知市生活支援相談センターまでお問い合わせください。

（細木病院 患者サポート室 杉本知香）



細木病院

オンラインで落語を楽しむ！

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するための「新しい生活様式」として、娯楽も人と距離を取りながら楽しむことが求められており、昨年からは、インターネット配信の落語も増えています。コロナ禍の今、通所サービ事業所では、ボランティヤアさんや講師の先生との交流も自粛してお

り、大声を出さず、静かに過ごしていますが、このたび、デイケアゆうゆうの午後の活動で、オンライン落語を楽しみました。この日はZoomで無料配信され、全国で多くの施設が参加しているとのこと。ゆうゆうの利用者さんは、「すごいね。時代が変わったね」と何度もうなずき感心し

ていました。全国の施設の利用者さんが同時に画面を見ながら落語を楽しむという、今までになかった光景に、介護事業所における新たな可能性を感じたことでした。
(在宅部長 廣井三紀)

日高クリニック

〒781-2153 高岡郡日高村本郷滝ノ前7

☎ 0889-24-7785 (代)

院長 松本 和博 (日本小児科学会小児科専門医)

診療科	小児科・内科						整形外科
	月	火	水	木	金	土	土
午前	松本	松本	休診	松本	松本	松本	北岡 (隔週)
午後	松本	松本	休診	松本	松本	松本	—



コスモス信通

小児予防接種と乳幼児健診を
随時受け付けています！

予防接種には、定期接種と任意接種があります。定期接種は、法律に基づいて国や自治体が主体となり、一定の年齢においてワクチンの接種を受けることとされています。1歳前までに接種が望ましい定期接種は、現在、6種類あり、複数回接種する必要があります。種類も異なります。種類の違うワクチンを同時に接種することも可能です。小児予防接種は、お子さんの体調のよい時に接種することが原則です。体調を崩したりして予定しているスケジュールどおりに接種することができなくなってしまうと、都合がつかずに接種し忘れてしまいました。

全国的施設の利用者さんが同時に画面を見ながら落語を楽しむという、今までになかった光景に、介護事業所における新たな可能性を感じたことでした。
(在宅部長 廣井三紀)

【日高クリニックで実施している小児予防接種】

- ヒブ (インフルエンザ菌b型) ワクチン
- 小児用肺炎球菌ワクチン
- B型肝炎ワクチン
- 四種混合ワクチン (ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)
- ロタウイルスワクチン
- BCG
- 麻しん・風しん (MR) 混合ワクチン
- 水痘ワクチン
- 日本脳炎
- 二種混合ワクチン (ジフテリア・破傷風)
- おたふくかぜワクチン
- インフルエンザワクチン

* 赤字は、現在、1歳前までに接種を推奨されている定期接種です。
* ワクチンによって、接種回数や接種できる年齢等が異なります。
* 在庫がない場合もあるため、接種の際は、事前にお問い合わせください。

しまったたりすることがあるかと思いますが、定期接種の接種可能な期間であれば無料で接種できます。接種時期や間隔など分らなくなってしまう場合は、ご遠慮なくお問い合わせください。
乳幼児健診は、お子さんが健康で順調に育っているか確認し、成長や発達にかかわる病気などを早期に発見するための大切な健診です。日高クリニックでは、集団健診以外の個別健診も随時受け付けています。お住まいの市町村から母子手帳と(外来医事課 上村美穂)



