

メディカルほっと通信

せせらぎ

2025
vol.40

四万十川のせせらぎのようにやさしく、そしておおらかに...
患者さんに寄り添い共に歩む、真心のこもった医療を目指します



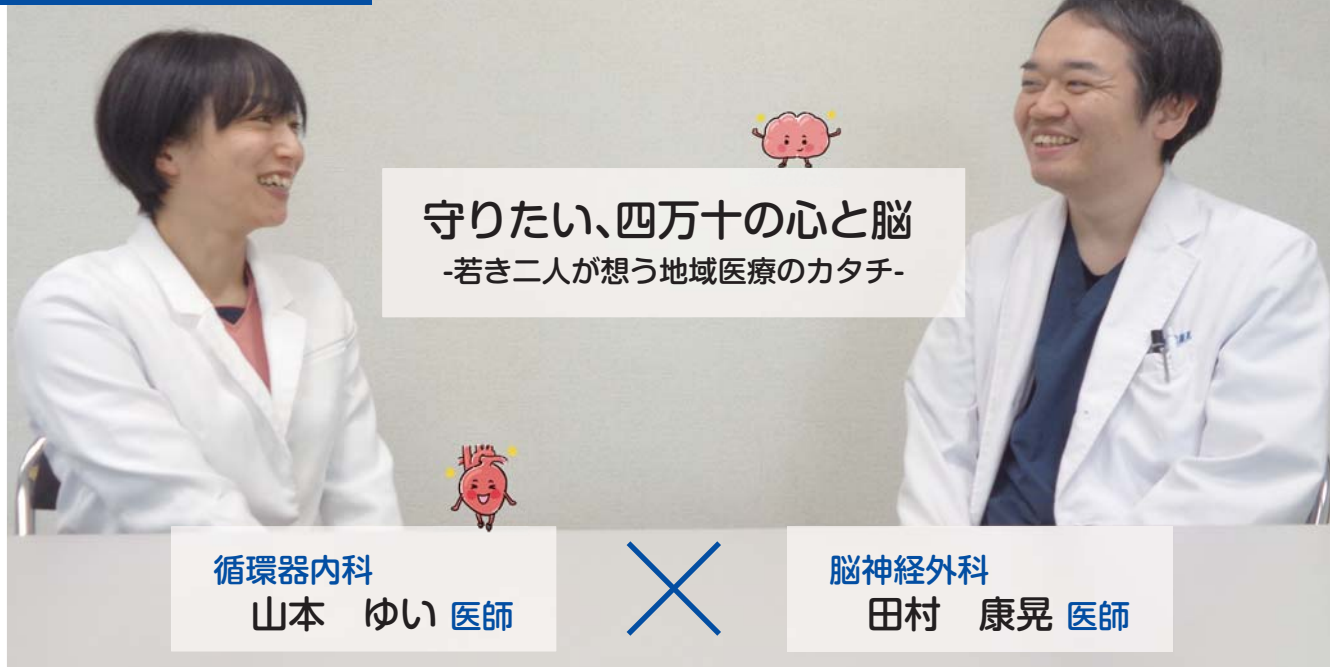
もくじ Contents

- 四万十市立市民病院医師 対談 2・3 P
- 災害委員会 活動報告 4 P
- 看護部のご紹介 5 P
- 人間ドックの検査項目と料金のご紹介 6 P
- のみ残しのお薬はありませんか？ 7 P
- 高知家健康パスポートで健康づくりを始めませんか？
 市民病院からのお知らせ
- 発熱外来について 8 P
- 外来診察医師担当日表
- 中医鍼灸院だより



四万十市立市民病院広報誌

四万十市立市民病院医師 対 談



循環器内科
山本 ゆい 医師



脳神経外科
田村 康晃 医師

当院に勤務する循環器内科の山本医師と脳神経外科の田村医師の二人は、医学生の頃から地域医療への想いを共有してきました。その経験と情熱は、今も医療活動の中心にあり、原動力となっています。若きお二人に、その想いを伺ってきました。

地域で働く内科医、循環器内科医として

山本:「『先生に診てもらえてよかった』と患者さんやそのご家族に言っていただけることが自分の原動力です。幡多地域に暮らす人たちが少しでも長く元気に生活できるよう、内科医として出来るサポートを続けていきたいと思っています。」医師として11年目を迎えた山本医師は、循環器内科医としての豊富な経験も活かし、患者さんの小さな変化にも気づいて適切な治療に繋がられるよう、患者さんとの日々のコミュニケーションや身体診察も大事にしています。

脳卒中の防波堤として

田村:「当院の脳外科医は私1人のため、大掛かりな手術はできません。医師の集約化は大切に

すが、一方で脳卒中は初期対応の早さが予後に直結します。患者さんの中には、街中の当院にまず受診される方も少なくなく、直ちに治療を開始したため間に合った症例もあります。院内や近医から紹介された方の頭部画像を責任もって評価する立場でもあり、今、自分が求められていることを一つずつ果たしていきたいです。」7年目の脳神経外科医である田村医師は、幡多けんみん病院や高知大学での経験を活かし、日々の診療に向き合っています。「脳の疾患は、一瞬の判断で患者さんの命を左右することもあります。だからこそ、最善の選択を常に心がけたいです。」

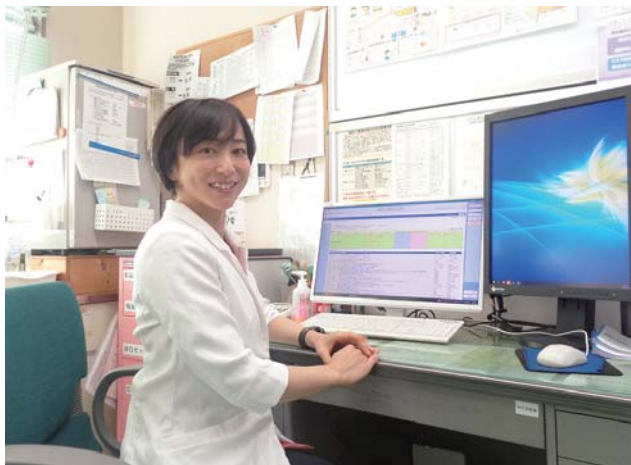


二人の対話 ——「SEEDがつなぐ想い」

田村:「山本先生、こうしてまた一緒に四万十で働くことになるとは、不思議な気持ちです。」

山本:「私もです。学生の頃は、地域で医師として働くことの意味が今ほどわかってなかったかもしれません。でも今現場に立つと、医師一人一人の存在がとても重要なのだと実感します。」

二人は学生時代、地域医療への想いから『SEED』と名付けたグループを立ち上げました。その名前には、「地域に種をまき、それが花開く未来を」という願いがこめられています。（＊高知大学医学部への”地域枠入学生”は、高知県医師養成奨学金制度を受給し、将来地域で働くことを義務付けられています。その他この奨学金を受給している学生を含めて、『SEED』というグループを学生時代に立ち上げました。）



田村:「『地域枠入学生・奨学金生』という言葉に少し窮屈さを感じて、『SEED』と名付けたのを覚えていますか？」

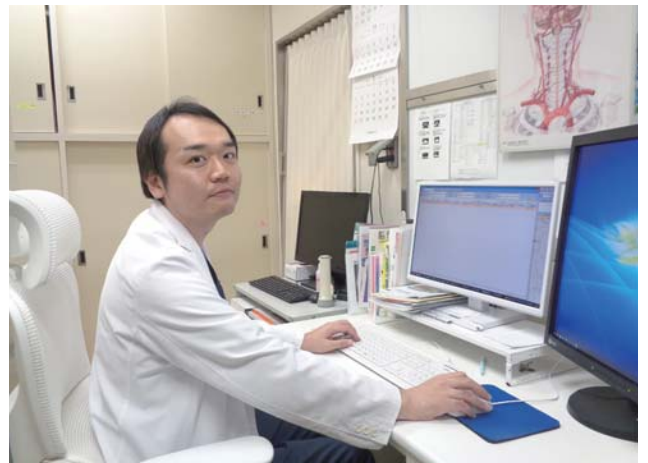
山本:「はい。地域枠の学生は『卒後地域で働くことを義務付けられていてかわいそう』と言われることもあって、そうじゃないと証明したい気持ちでした。義務年限を終えた今でも当時の気持ちはよく覚えています。今はこうして地域で人々の暮らしに寄り添った医療に携われていることを誇りに思います。」

田村:「少なくとも高知県では、地域で医師が専門性を磨きながら経験を積むことはできると思うし、また奨学金制度を活用して国内外への留学を視野に入れることもできる。むしろ、その経験を地域医療に還元することが理想ですね。」

山本:「その通りだと思います。また、私たちがこうして地域で学んだことを、さらに次の世代につないでいくことが大切だと思う。」

田村:「僕は数年後には外へ出て勉強したいと思っていますが、それもこの地域での経験があるからできること。きっとまた戻って来ます。」

山本:「ぜひ戻ってきてください。新しい知識を持ち帰って、また一緒に地域を盛り上げよう。」



2004年に始まった新医師臨床研修制度以降、大学から派遣される医師が減少し、当院は長らく医師不足に苦しんできました。近年では病棟休床や脳外科常勤医不在といった、診療体制の縮小を余儀なくされることもあり、地域の皆様にご心配をおかけしたことも事実です。その中で二人のような存在は大変貴重で頼もしいものです。

二人は『SEED』に込めた想いを胸に、地域医療の未来を切り開きます。その歩みが、いつか四万十の地に美しい花を咲かせる日を信じて――。



四万十市立市民病院災害委員会 活動報告



1. 大規模地震時医療活動訓練

令和6年9月28日、内閣府による大規模地震時医療活動訓練が東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県で行われました。本訓練は首都直下地震を想定し、国、地方公共団体等が連携して大規模地震時医療活動に関する実動訓練を実施することを目的として行われました。

四万十市立市民病院からは日本DMAT隊員の理学療法士 北川、看護師 沖がコントローラー※として派遣されました。北川は東海大学医学部附属病院の災害対策本部、沖は横浜市役所内に設置された横浜市DMAT活動拠点本部でそれぞれ活動してきました。今までは高知県での災害訓練をはじめ、幡多地域、四国ブロックでの訓練経験が大半で、今回のような大規模訓練への参加は戸惑いと不安が多くありましたが、訓練に参加したことで今後、必要な支援や取り組むべき課題を考えることができました。また、今後の南海トラフ地震対策へ活かすことのできる貴重な経験となりました。日頃から訓練を重ねることで市災害対策本部や災害拠点病院との連携、消防や保健所、各機関の方々とうまく協働しながら速やかに対応できるよう備えていくことが今後も重要であると感じました。

※コントローラーとは、訓練を進行・管理する役割のことで、訓練参加者にアドバイスや指導を行います。

2. 幡多地域災害訓練

令和6年11月16日に四万十市、黒潮町、宿毛市の医療機関等が連携し、幡多地域災害訓練が行われました。活動内容として、市災対本部の立ち上げ・医療救護所の開設・救護病院の開設などが行われ、各機関において現状分析と課題を明確にしていきました。

ほとんどの医療機関においては病院機能を維持することが課題となり、病院の被災状況によっては籠城状態となる病院もありました。幡多地域では道路等が寸断され人手不足が大きな問題となり、物資や資材も数日届かないとされる状況が予想されます。日頃から災害グッズの備えをしておく、いざという時に安心できるのではないのでしょうか。内服薬やお薬手帳も忘れずに備えておくといいと思います。



あとがき

令和6年11月9日、四国で起きた大規模停電の際、不安に感じ過ごされた方も多くいらっしゃったと思います。災害時、四万十市には救護所や救護病院が市内に開設されることとなっていますが電気・水などのライフラインが復旧するまでの間は病院機能を維持することが不可能となることも十分に考えられます。

災害が起きた際は近隣医療機関や行政、消防や保健所などと連携を取りながら速やかな救護所の開設や運営に努めることができるよう、また、地域住民の方々の力になれるよう今後も災害訓練を通じて課題解決に取り組み、災害対策に尽力していきたいと思います。

看護部のご紹介

四万十市立市民病院は急性期医療と在宅復帰の両方の機能を備えている地域の中核病院です。55床の小さな規模ですが、その特性を活かして、医師、看護師、コメディカルなど多職種が互いに連携し、患者さんやご家族を中心としたチーム医療に積極的に取り組んでいます。

看護部は、「患者さんに信頼され満足される看護の提供に努めます」という理念のもと、看護の実践に向けて日々研鑽^{けんさん}しています。そして、安全かつ安心で質の高い看護の提供をするため能動的に考え行動できる看護師の育成に努めています。また、仕事にやりがいと誇りを感じ、仕事ではしっかり働き、休みの日はしっかりリフレッシュできる職場環境づくりを目指しています。

患者さんやそのご家族に選ばれる病院であることはもちろんのこと、看護職員に選ばれる病院でありたいと思います。そうすることで、医療(看護)の力で地域を支えることができると考えます。患者さんやそのご家族に寄り添い共に歩んでまいります。



執筆者: 総看護長 渡辺 七美

人間ドックの検査項目と料金のご紹介

市民病院では人間ドックを実施しています。基本項目に加え、オプション検査も実施しています。

< 基本項目 >

項 目						料金(税込)
身体計測	身長	体重	腹囲	聴力	視力	39,270 円
呼 吸 器	呼吸機能	胸部レントゲン				
循 環 器	血圧	心電図	TG	HDL	LDL	
消 化 器	胃内視鏡	腹部エコー	便潜血	TP	ALB	
	AST	ALT	γ-GTP	T-BIL	CHE	
血 液	WBC	RBC	Hb	Ht	PLT	
泌 尿 器	尿比重	尿pH	尿糖	尿蛋白	尿潜血	
	UA	CRE	eGFR			
糖 尿 病	空腹時血糖	HbA1c				
感 染 症	CRP	HBs-Ag（初回のみ）		HCV（初回のみ）		

< 現在実施しているオプション検査の項目 >

項 目		料金(税込)
動脈硬化	血圧脈波	2,000円
	頸動脈エコー	3,000円
甲状腺	甲状腺ホルモン	4,000円
	甲状腺エコー	2,000円
がん	CEA、CA19-9、PSA、CA125、CA15-3から1つ選択	1,500円
	CEA、CA19-9、PSA、CA125、CA15-3から2つ選択	2,500円
	CEA、CA19-9、PSA、CA125、CA15-3から3つ選択	3,500円
	CEA、CA19-9、PSA、CA125、CA15-3から4つ選択	4,500円
	乳腺エコー	3,000円
心臓	BNP	1,500円
骨密度	骨密度	1,000円
CT	頭部CT	3,000円
	胸部CT	5,000円
	腹部CT	5,000円
	腹部CT + 内臓脂肪測定	5,500円
脳ドック	頭部MRI + 頸動脈エコー + 専門医の診察	25,000円
食塩摂取量	推定1日食塩摂取量	500円
腎臓	尿中アルブミン	1,500円
アミノ酸バランス	アミノインデックス	22,000円

のみ残しのお薬はありませんか？

糖尿病や高血圧の患者さんで、入院してお薬をきちんとのおむようになつたとたん、血糖値や血圧が下がりすぎてしまったということがまれにあります。医師はお薬をのんでいるという前提で、お薬を調整します。お薬を処方して、もし血糖や血圧が改善していなければ、お薬が効いていないと判断され、お薬の量が増えたり、より効き目の強いお薬に変更になったりすることがあります。もちろんこれは糖尿病や血圧のお薬に限ったことではありません。甲状腺のお薬やコレステロールのお薬などでも同じことです。毎日忘れずにお薬をのむことは、とても大変なことです。服薬カレンダーなどを使用しても、外出時など、どうしてものみ忘れてしまったりすることもあります。



大切なのはどれだけお薬をのめたのか(のめなかったのか)を報告することです。医師に直接は言いにくい・・・という場合は、かかりつけの調剤薬局さんにのみ残しのお薬をもっていき、日数を調整してもらってください。期限切れもなくなり、医療費の節約にもつながります。

執筆者：薬剤師 平地 珠美

高知家健康パスポートで健康づくりを始めませんか？

高知家健康パスポートとは？

高知県が推進する健康づくりのための取り組みで、住民が健康行動を記録・管理できる便利なツールです。ウォーキングや健康診断の受診、イベント参加など、健康活動に応じて「ヘルシーポイント」を貯めることができ、ランクアップすると特典が得られる仕組みです。

利用のメリット

- ✓ポイントが貯まると、高知県内の協力施設や店舗で割引や特典が受けられます。
- ✓アプリを通じて健康管理ができ、歩数や体重などの記録をグラフで可視化できるため、モチベーションアップにもつながります。

当院でできること

当院では、高知家健康パスポートの「ピンクポイント」及び「グリーンポイント」を貯めることができます。ポイント取得の対象となるのは、特定健診、人間ドック、脳ドックです。健診またはドックを受ける際に、健康パスポートアプリをご提示ください。

※ピンクポイントとは？・・・「健康診断」や「がん検診」等を受けることで貯まるポイントです。

グリーンポイントとは？・・・高知市や県内で開催される健康に関するイベント、特定保健指導の利用等で貯まるポイントです。

詳しくは高知家健康パスポートの公式サイトもご覧ください。

高知家健康パスポート公式サイト▶▶



市民病院からのお知らせ

お支払い時にクレジットカードがご利用いただけます！

市民病院での診療費のお支払い時にクレジットカードがご利用いただけるようになりました。対応ブランドは以下の通りです。

対応ブランド：VISA、MasterCard、銀聯、JCB、American Express、Diners Club、Discover



発熱外来について

○診察時間：月～金曜日（祝日は除く）

午前 9 時～午後 5 時

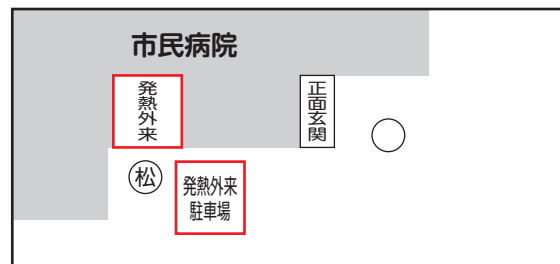
※予約時間内であっても予約状況や診察体制により
受付を終了する場合があります。

○予約受付時間：午前 8 時 30 分～11 時（平日のみ）

○受診方法：必ず電話での事前予約が必要となります。

【電話番号：0880-34-2126】

○場所：病院西側の健康管理センター内



外来診察医師担当表

令和6年10月1日より

		月		火		水		木		金	
内 科	午前	初診 予約外	濱川公祐	初診 予約外	山本ゆい	初診 予約外	鈴木光哉	初診 予約外	山本ゆい	初診 予約外	西尾美紀
		予約	鈴木 光哉	予約	※要致嘉	予約	山本ゆい (第1・3・5) 西尾美紀 (第2・4)	予約	※要致嘉	予約	山本ゆい
		予約	西尾美紀	予約	鈴木光哉 (第1・3・5) 濱川公祐 (第2・4)			予約	西尾美紀	予約	濱川公祐
	午後	予約	※佐田憲映 (不定期)	予約	濱川公祐	予約	濱川公祐	予約	濱川公祐	予約	山本ゆい
				予約	樋口佑次 (第3・4・5)	予約	樋口佑次	予約	樋口佑次		
		予約	鈴木光哉	予約	西尾美紀	予約	鈴木光哉	予約	※竹田修司 (第3)	予約	樋口佑次
脳神経 外 科	午前	田村康晃		田村康晃		休診 (急患のみ対応)		田村康晃		休診	
外 科	午前	宇都宮俊介		(検査)		宇都宮俊介		(検査)		宇都宮俊介	
整 形 外 科	午前	河内 通		坪屋英志		河内 通		坪屋英志		河内 通	
泌 尿 器 科	午前 午後	休診		休診		※齊藤源顕 (午前9時～)		休診		※香西哲夫 (午前9時～)	

※印のある医師は非常勤医師です。

●受付時間 午前8時30分～

初診・予約外の方：午前8時30分～11時まで

※受付時間を過ぎて受診される場合は、必ずお電話でのお問合せをお願いします。

●診療時間 午前8時30分～午後5時15分（急患の場合はこの限りではありませんので、まずはお電話ください）

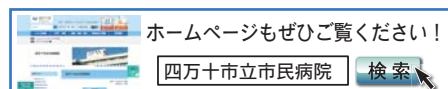
●休 診 日 土曜日・日曜日・祝日及び年末年始

中医鍼灸院だより

診療日 午前9時～午後5時まで※水・日曜日は休診日です。

	月	火	水	木	金	土	日
午 前	○	○	—	○	○	○	—
午 後	○	○	—	○	○	○	—

TEL 0880-34-4798 ※予約制



発行元
四万十市立市民病院広報委員会
〒787-0023
四万十市中村東町1丁目1番27号
TEL(0880)34-2126・FAX(0880)34-1861

令和7年1月発行