

# せせらぎ

2020  
ひまわり号  
Vol.31

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

- 新しいドクターをご紹介します! ..... 2・3 P
- 夏バテ予防レシピ ..... 4 P
- 新規採用の職員を紹介します! ..... 5 P
- 西土佐診療所コラボ企画「漢方外来」より... ..... 6 P
- せせらぎ掲示板【ご寄付の紹介】 ..... 7 P
- 外来診察医師担当日表 ..... 8 P

中医学研究所付属鍼灸院だより 他



New Face!

## 新しいドクターをご紹介します！

令和2年4月から内科の非常勤医師として佐田先生に来ていただいておりますので、ご紹介させていただきます。



### 佐田 憲映 先生

令和2年4月から、毎週月曜午後に内科で診療をさせていただいております。  
**四万十市出身**です。

昭和59年に中村を出て、高知での中学高校生活を経て、平成9年に岡山大学を卒業しました。卒業後は愛媛県で3年間、その後高知県立中央病院(現高知医療センター)で2年間勤務し、平成14年から令和元年まで岡山大学に勤務していました。

令和2年4月より、高知県・高知大学のサポートを受けて、地域医療に従事しながら臨床研究を学ぶ環境を提供するプロジェクトを高知大学医学部臨床疫学講座で行っています。



# 佐田先生 Q&Aコーナー

## Q1 佐田先生のご専門は？

**A1** 専門は、リウマチ・膠原病・腎臓病・透析医療などです。リウマチ・膠原病には難病と言われる病気が多いですが、最近は様々なお薬が開発され、昔ほどどうしようもない病気ではなくなっています。早期に診断してしっかり治療することが大事なので、関節が腫れて痛む方は早めに受診していただければと思います。また、腎臓は症状が出ない病気が多いので、腎臓病の早期発見のためには、定期的に検診で検尿を受けられることをお勧めします。気になることがあればいつでも受診してください。



## Q2 当院を知ったきっかけは何ですか？

**A2** 自分自身は幸いお世話になることはなかったように記憶していますが、親族一同、昔から大変お世話になってきました。小学校を卒業するまでは友達のうちへ遊びに行くときや塾に行くときには、よくこの辺を自転車で通っていました。

## Q3 ご趣味を教えてください！

**A3** 学生時代からやっていたバンド活動(ドラム担当)はまだ続けています。その他、人と触れ合うのが好きなので、飲み会も好きですが、昨今のコロナの影響もあって、最近は専らオンラインで友人と飲み会しています。

他には昔から苦手だった英語の勉強を4年ぐらい前から始めました。定期的にTOEICを受験しています。



## Q4 四万十市の印象を教えてください

**A4** 妻も中村出身なので、毎年何回かは帰省していましたが、帰ってくると、いつも身内だけでなくたくさんの方に歓迎していただきます。

そういう意味で中村は変わらないな、といつも思っていましたが、こちらで生活することが増えると、変わっていることにいろいろと気づくかもしれませんですね。

## Q5 最後にメッセージをお願いします

**A5** 小学校(12歳)を卒業して中村を出てから36年が経ちました。小学校までしか幡多弁を使っていなかったため、どうも診療中の幡多弁での敬語が上手く使ってないよう思います。できるだけフレンドリーかつ丁寧に努めているつもりなのですが、おかしなしゃべり方になったり、失礼な事があったりするかもしれません。悪気は全くありませんので、なにとぞご容赦ください。



# 夏バテ予防には規則正しい生活習慣と食事がポイント

私たちの身体は暑い季節になると、その暑さに順応して体温を調節しています。猛暑の屋外からエアコンで冷えた室内に戻るなど急激な温度差が繰り返されると、この体温調節を担う自律神経が乱れ、内臓の働きも低下し、食欲不振や心身の不調につながります。

食事も、暑いから…食欲がないから…と、つい「のど越しの良い麺類だけで終わり」の食事になってしまいませんか？

冷たい飲み物や食べ物ばかり、糖質中心に偏った食事は、タンパク質、ビタミン、ミネラルが不足し、身体に十分な栄養が補給されません。このような食生活を続いていると、内臓の働きを低下させてしまい、消化不良や食欲不振の原因につながり悪循環です。暑い季節こそ、食事には気をつけたいものです。

## 旬の夏野菜をたっぷりと

夏の日差しをたっぷり浴びた旬の野菜は、カロテン、食物繊維、ビタミンやミネラルがたくさん含まれています。新鮮な野菜・果物などからしっかり補いましょう。

## 冷たくて甘いものの摂りすぎには要注意

暑い季節は、冷たいアイスクリームや清涼飲料水、炭酸飲料などを口にする機会も多くなります。

冷たさや炭酸によって甘さを感じにくいものの、実際には砂糖がたくさん使われているものが多くあります。摂りすぎると、身体を冷やして胃腸に負担をかけたり、血糖値が急激に上昇し食欲不振の原因にもつながります。

## 夏場はビタミンB1不足に気をつけて

ビタミンB1は、体内で糖質がエネルギーに変わるときや、アルコールを分解するときに重要な役割を果たすビタミンです。エネルギー代謝が効率よく行われないと、乳酸などの疲労物質として体内に蓄積されるため、疲れがたまりやすくなります。麺類など糖質に偏った食事では必然的にビタミンB1の消費量が多くなります。特に、夏場は意識して摂りたいビタミンです。

## 疲労回復にはクエン酸

レモン・グレープフルーツ・キウイなどの果物や、梅干しや酢に多く含まれるクエン酸。

クエン酸は、疲労の原因となる乳酸を分解する作用があるため、疲労回復を早めてくれます。

## 規則正しい生活リズムを

規則正しい生活リズムと適度な運動を心がけましょう。また、睡眠を十分にとり、疲れをためないようにすることも大切です。

## さっぱり梅ソースのポークソテー

暑い夏を乗り切るために、ビタミンB1を豊富に含む豚肉を使ったレシピをご紹介します。

梅ソースでさっぱりと。クエン酸の補給もできますよ。

### <材料> 2人分

豚ロース肉(ソテー用)	2枚	梅肉	10g
黒コショウ	少々	しょうゆ	6g(小さじ1)
小麦粉	適量	みりん	6g(小さじ1)
サラダ油	適量	砂糖	6g(小さじ2)
大葉	1枚	酒	6g(小さじ1強)



### <作り方>

- ① 豚肉は赤身と脂身の中間部分を筋切りし、常温にもどしておく。
- ② 豚肉の表面に黒コショウをふり、小麦粉をまぶす。油を熱したフライパンで両面を焼く。
- ③ 豚肉が焼けたら一度皿に取り出して、キッチンペーパーでフライパンの余分な油をふき取る。

### ～ソース作り～

フライパンにソースの材料をすべて入れ、少しうろりとするまで加熱する。

※煮詰まった場合には、少し水を加えてみてください。また、人数分より少し多めの分量で作ると失敗なく作りやすいです。余ったソースは、茹でたお肉にかけたり和え物に使ってもおいしいです！

- ④ 豚肉にソースをかけ、粗みじんに切った大葉をのせてできあがり。

栄養価 (1人分)	
エネルギー	257kcal
たんぱく質	15.7g
炭水化物	8.5g
食塩相当量	0.9g

# 新規採用の職員を紹介します!

氏名  
1 職種(部署)  
2 趣味  
3 抱負など



西土佐診療所コラボレーション企画

## 「漢方外来」より…。

四万十市国民健康保険西土佐診療所

副所長 やそじま のりあき  
八十島 徳昭

皆様初めまして。西土佐診療所に勤務しています八十島徳昭（やそじまのりあき）です。市民病院では、隔週で漢方外来の診察しておりますのでよろしくお願ひいたします。



さて、「葛根湯医者」という落語の小噺があります。どんな患者でも薬は「葛根湯」で済ませてしまう医者の話です。風邪を引いたとやって来た患者に「はい、葛根湯」、頭が痛いという患者にも「葛根湯をどうぞ」、お腹が痛くて下痢をしていると訴えても「いい薬がある。葛根湯をあげよう」。仕舞いには付き添いできた人に「お暇なら葛根湯をお飲み。」という落ちが付きます。どんな症状にも一つの薬しか出さないのですから、この医者はヤブ医者に決まっています。と言うよりヤブ医者を題材にしないと小噺が成り立ちません。でも、もしかしたらこの先生、物凄い名医かもしれません！？

漢方の専門用語に「異病同治」という四字熟語があります。文字通り「異なる病気に対し同じ治療を施す」という意味です。葛根湯は風邪の初期に有効なことがありますし、後頸部から後頭部の痛みに効果を発揮することもあります。また、生薬の葛根は、下痢止めとしての作用もあるのです（この場合黄連や黄ゴンというお腹の炎症を抑えるような生薬を組み合わせるのですが）。あれっ？さっきの症状、全部入ってますよね？

漢方薬はどうしてこのような使いができるのでしょうか？一言でいえば「病名」で使い分けるのではなく、「状態」に応じて使い分けるからです。葛根湯は感染症等で症状が出始めて間もない時に使う薬です。寒気がしてまだ汗をかいていないような「状態」に使用します。そして、この「状態」のことを「証」といって現代医学の診断病名に相当するのです。葛根湯はこじれた風邪には全く効きません。



何となくお解りいただけたでしょうか？漢方医は「証」をとるために悪戦苦闘します。私も診療を重ねるごとに漢方の難しさに直面し、挫折感を味わうことが多いのですが精進を重ねようと思っています。何かお手伝いできることがあるかもしれませんので、お気軽に漢方外来をご利用ください。

### 八十島先生の漢方外来について

八十島先生の漢方外来は、金曜日の午後を隔週で診察しております。  
初診の場合は、お電話でご確認の上、ご来院ください。



# たくさんの方々から寄付をいただきました!

新型コロナウイルス対策の支援として市民や企業の方々からたくさんの寄付をいただきましたので紹介させていただきます。寄付していただいたマスクなどは大切に使わせていただきます。

【寄付一覧(順不同)】※6/25時点での寄付となります。

氏名	寄付
岡田 靖子 様	マスク
益井 淳 様	フェイスシールド、マスク
匿名希望 様	フェイスシールド
コロナよっちょれ!!プロジェクト 様	袖付きガウン
株式会社カゴメ 様	野菜ジュース
株式会社スヴィーツ 様	お菓子
株式会社モンベル 様	フェイスシールド、防護服

【写真】※写真は寄付の一部です。



新型コロナウイルス対策として様々の方よりたくさんの寄付をいただきました。皆様からの温かいご支援、心より感謝申し上げます。当院の職員にとって、皆様のご支援、ご声援が何よりの励みとなっております。ご寄付いただきました医療物資につきましては、大切に使用させていただきます。

これからも全職員が一丸となって、安心・安全な医療を提供できるよう努めてまいりますので、よろしくお願ひいたします。

四万十市立市民病院 院長 樋口佑次

# 外来診察医師担当日表

●受付:午前8時~11時まで(☎34-2126)  
(令和2年8月1日より)

		月		火		水		木		金	
内科	午前	初診 予約外	小川貴司	予約	小川貴司	初診 予約外	鈴木光哉	初診 予約外	鈴木光哉	初診 予約外	小川貴司
		予約	樋口佑次	予約	樋口佑次			予約	樋口佑次	予約	※竹田修司(注2) (不定期)
		予約	鈴木光哉	予約	※鷲山憲治	予約	樋口佑次	予約	小川貴司	予約	※濱川公祐 (注2)
	午後	予約	鈴木光哉	予約	※鷲山憲治			予約	小川貴司	予約	※竹田修司(注2) 濱川公祐(注2) (不定期)
		予約	※佐田憲映	予約	※国立高知 (注1) (第2・4週)	予約	鈴木光哉	予約	樋口佑次	予約	樋口佑次
		予約	※佐田憲映	予約	※国立高知 (注1) (第2・4週)			予約	鈴木光哉	初診 予約	※八十島徳昭 (漢方外来) 隔週
		予約	※佐田憲映	予約	※国立高知 (注1) (第2・4週)			予約	鈴木光哉	初診 予約	※八十島徳昭 (漢方外来) 隔週

\*印のある医師は非常勤医師です。 (注1) 国立高知病院医師が交替で診察します。 (注2) 竹田修司医師・濱川公祐医師(午後)の勤務は不定期となっております。

脳神経外 科	午前	川田 祥子	川田 祥子	休 診	川田 祥子	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 科	午前	河内 通	坪屋 英志	河内 通	坪屋 英志	河内 通
泌 器 尿 科	午前	※中尾 昌宏	※中尾 昌宏	※中尾 昌宏	休 診	休 診

\*印のある医師は非常勤医師です。

- 受付時間:(現在、新型コロナウイルス感染症対策のため午前8時30分からに変更となっております)
  - 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。
  - 予約の方:午前8時30分~ ※漢方外来は隔週金曜日の午後のみです。診療を希望される方は事前の電話予約が必要となります。
- 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

## 中医学研究所附属鍼灸院だより

診療日 ※水曜日・日曜日は休診日です。

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

TEL(34)4798 ※予約制

※令和2年4月より「祝日」も診療しております。



## 四万十市立市民病院理念

### 【基本理念】

私たちは良質な医療を提供し、患者さんに信頼される病院を目指します。

### 【基本方針】

(患者の権利の尊重)

患者さんの人権と生命の尊厳を尊重した医療を行います。

(職員の自覚・自己啓発)

全ての職員は医療技術の研鑽に努め、親切で優しい対応を心がけます。

(地域連携)

地域の医療機関等との連携を推進し、開かれた病院づくりに努めます。

(経営健全化)

経営の健全化を図り、安定した病院運営に努めます。

## 新型コロナウイルス対策について

当院では、新型コロナウイルス対策として様々な対策を実施しております。当院の対策は、日々変化するコロナ情勢に応じた対策を実施しておりますので、来院者の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いします。



ホームページもぜひご覧ください！  
四万十市立市民病院 検索

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