

# せせらぎ

2022  
Vol.35

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

4月から新しく仲間入りしました。  
皆さまのお役に立てるよう頑張ります。



## もくじ Contents

● 新しいドクターのご紹介	2 P
● 新規採用職員のご紹介	3 P
● 地域連携室のご紹介	4 P
● 新型コロナウィルス感染症について	5 P
● 熱中症について	6 P
● 職員採用試験のご案内	7 P
● 外来診察医師担当日表	8 P
鍼灸院の年末の診療について	



New Face!

# 新しいドクターのご紹介です！

## ～佐々木先生のご紹介～



さ さ き し おり  
**佐々木 紫織 先生** (内科医師)

令和4年4月から内科に赴任してきました佐々木紫織と申します。出身は大月町ですが高校からは高知市内でしたので久しぶりに幡多に戻ってきました。

高知大学医学部を卒業後、高知赤十字病院消化器内科に所属し、内視鏡検査や病棟業務をメインに担当しておりました。また梼原病院で2年間ほど一般内科医として勤務したこともあります。

現在、火曜・水曜日の初診外来や木曜日の内視鏡検査を担当しておりますので、体調で何かお困りの際はお気軽にご相談ください。どうぞよろしくお願ひ致します。

## ～帯状疱疹について～

今回は帯状疱疹という病気について説明したいと思います。

帯状疱疹は神経に潜んでいた水痘・帯状疱疹ウイルスが活性化することで発症する皮膚疾患です。水痘・帯状疱疹ウイルスは水疱瘡(みずぼうそう)を引き起こすウイルスで、日本人の多くは幼少期に罹患しているため、成人の9割以上がこのウイルスを保有しています。初めて水疱瘡にかかった後、症状がおさまってもウイルスは完全に除去されるわけではなく、実は神経細胞に残っており、加齢や過労、ストレスなどで免疫力が低下すると、潜伏していたウイルスが活性化し発症します。

通常、右側または左側どちらか一方に出るのが特徴で、症状としてはまずピリピリ、チクチク、ズキズキといった神経痛が出て、1週間程度で痛みがある部分に赤い斑点が見られるようになります。その後赤い斑点内に水ぶくれができるきます。

帯状疱疹の治療は抗ウイルス薬の内服が基本です。発疹が出てから72時間以内に開始することが望ましいとされています。

発疹は治療をしなくても3～4週間程度で治りますが、治療が遅れたり治療をしないと、特に帯状疱疹が首から上にでた場合、重症になると失明や顔面麻痺、難聴を引き起こすことがあります。

また皮膚症状が治った後も数か月～年単位で痛みが持続する帯状疱疹後神経痛に移行する場合もあり、早期発見、早期治療が非常に重要です。

50歳以上の方は当院でも帯状疱疹予防ワクチンを接種することができます。ワクチンは2種類あり特徴や価格が異なりますのでお気軽にお尋ね下さい。

# 新規採用の職員をご紹介します！



## ～4月から新しい仲間が増えました～



すぎ もと なお き  
**杉本 直樹**

(臨床検査技師:検査科)

- 趣味: 山登り・旅行・1歳の息子と遊ぶこと
- 抱負: 不慣れなことが多いですが、まわりへの感謝を忘れず業務を行っていきたいと思います。よろしくお願いします。

## ～超音波検査(エコー)の紹介～

4月より市民病院の検査科で、主に生理機能検査を担当させていただいている杉本直樹と申します。高知市出身ですが、就職を機に四万十市に来て9年目になります。これからも地域の方のお役に立てるよう頑張りたいと思います。

四万十市立市民病院で行っている腹部超音波検査(腹部エコー)についてご紹介させていただきます。

腹部超音波検査(腹部エコー)は、超音波(人の耳には聞こえない高い周波数の音)を用いて、内臓から返ってくる反射板を画像化して診断する検査です。仰向けに寝てもらい、腹部にゼリーを塗って検査します。特徴としては、胃や腸以外のおなかの臓器を簡単に素早く観察することができ、放射線を使用しないため、体には無害であることが挙げられます。また、1回の検査時間は10分前後であり比較的短時間で検査受けることができますが、検査を行う者の技量によりその制度は大きく左右されるといった面もあります。技術は一朝一夕では身につかず、自分たちが書く結果が診断や治療方針につながるため責任がありますが、その分やりがいのある仕事だと感じます。

検査のデメリットとしては、超音波は空気があると先に進めず、胃や腸など内部に空気がある臓器は思うように画像化できません。そのため、おなかに症状がある場合、胃や腸は内視鏡で直接確認し、他の臓器については超音波検査で確認するといったそれぞれ長所を持った検査を組み合わせることが病気の早期発見につながると思います。

# 地域連携室のご紹介



## 地域連携室とは？

突然のケガや病気、療養によって生じる心配事や困りごとのご相談に応じています。患者様・ご家族様と一緒に解決の糸口を探っていきます。

例えば…

- 一人暮らしで今後の生活の心配
- 介護保険サービスについて
- 医療費や生活費など経済的な問題
- 障害者手帳や難病などの制度について  
誰に相談すればいいか分からぬときに  
もご相談ください。

地域連携室長（看護師） 1名  
医療ソーシャルワーカー 2名



ご相談は無料で秘密は守ります。お電話でも結構ですので地域連携室または院内スタッフまでお気軽にお声かけください。(平日8:30~17:15)



# 新型コロナウイルス感染症について

## 新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症(以下 COVID-19)での死者数(2022年6月12日現在)は全国で30,883人です。高知県だけでは113人となっています。

## 今後 COVID-19 は終息するのか

COVID-19が流行し始めて、手洗いやマスク着用、三密の回避に皆さんを取り組んでいただいているおかげで、この2年ほどインフルエンザの患者さんを見ることが少なくなりました。それでもCOVID-19は今なお流行していることを考えると、早々にいなくなることは難しいのではないかと思います。もし終息を期待するなら、政府の方針がインフルエンザレベルになった時点で治まったということになるかもしれません。ただウイルスが全くなくなることを期待するのはまだ早いので、感染対策を継続していく必要があります。

## COVID-19 に対して今できること

- ・手洗い、マスク着用、3密の回避
- ・ワクチン接種

やはり一番感染しやすい状況は会食です。一人で食事をしていても、すぐ横で他の人が会食していたら感染する可能性もあります。外食をする際は黙食を心がけましょう。

## 重症化しないための対処方法

糖尿病や肥満など生活習慣病が重症化リスク因子になるため、日頃から糖尿病にならないような生活習慣を心がけ、糖尿病になったとしても血糖コントロールをしっかり治療していくことが重要です。それは、COVID-19に関わらず他の感染症にも言えることです。また、喫煙もCOVID-19のリスク因子となるといわれており、喫煙はその他肺気腫や肺がん、食道がんなどの原因となるため、日頃から喫煙しないことでリスクを回避することができます。

## 現在使用されている治療薬について

COVID-19治療薬には、

- ①ウイルスが増えるのを抑える抗ウイルス薬
- ②ウイルスの侵入を防ぐ抗体薬
- ③ウイルスによる炎症を抑える抗炎症薬

の3種類がありますが、現在は主に①抗ウイルス薬が使用されています。



# 熱中症について

## 熱中症について

熱中症で亡くなる方は年間1,000人以上います。高知県内だけでも、**年間10人前後**の方がお亡くなりになっています。

## 熱中症はどのようにして起こるのか？

要因

1

**「環 境」：**気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、閉め切った屋内、エアコンのない部屋、急に暑くなつた、熱波の襲来

要因

2

**「からだ」：**高齢者、乳幼児、肥満の方、糖尿病や精神疾患の持病がある、低栄養状態、下痢などで脱水状態、二日酔いや寝不足といった体調不良

要因

3

**「行 動」：**激しい筋肉運動や慣れない運動、長時間の屋外作業、水分補給できない状態



これら3つの要因により熱中症を引き起こす可能性があります。  
体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。  
このような状態が熱中症です。

## 熱中症の対処方法（応急処置）



- 熱中症を疑う症状があり（めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温）、呼びかけに応じなければ直ちに救急車を呼びましょう。それまでに涼しい場所へ避難し、服をゆるめ身体を冷やしましょう。  
(氷水を脇や首にあてたり、霧吹きで水をかけて扇風機をかければ、気化熱の影響で効率よく体温を下げることができます)
- 水分を自力で摂取できそうなら水分補給をしてください。大量に汗をかいている場合は塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液がよいでしょう。
- それでも症状が改善しなければ医療機関を受診しましょう。改善すればそのまま安静にして十分に休息をとりましょう。

## 熱中症予防 × コロナ感染防止



高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気など「新しい生活様式」を両立させましょう。体調に応じて、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクははずすようにしましょう。マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渴いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。

# 令和4年度四十市職員採用資格試験のご案内(市民病院)

## 薬剤師の募集

市民病院では一緒に働いてくれる薬剤師を募集しています。

薬剤科では現在5名のスタッフ(薬剤師3名・その他2名)で業務にあたっています。

内容は、医師の処方せんをもとに薬をとりそろえる調剤はもとより、外来や病棟で患者さんに薬の説明をする服薬指導、化学療法に関連したレジメンの管理や無菌調整、医師や看護師とともに治療法を検討する会議への参加など、多岐にわたります。

病院では多くの人と関わります。チーム医療の一員として、医師や看護師、理学療法士、栄養士などの医療スタッフと協力しながら活動しています。多種多様な知識を深めることができるのが病院薬剤師の魅力だと思います。

薬剤師としてスキルアップしたい方お待ちしています。

## 令和4年度の市民病院の職員採用試験を下記のとおり行います。

### 1. 採用職種

職種	採用予定人員	受験資格
事務職Ⅲ (診療情報管理士)	1名程度	昭和58年4月2日以降に生まれた者で、診療情報管理士の資格を有する者又は令和5年5月1日までに資格取得見込みの者
看護師	3名程度	昭和53年4月2日以降に生まれた者で、看護師の免許を有する者又は令和5年5月1日までに免許取得見込みの者
薬剤師	1名程度	昭和53年4月2日以降に生まれた者で、薬剤師の免許を有する者又は令和5年5月31日までに免許取得見込みの者

### 2. 受付期間

受付期間	令和4年7月29日(金)から令和4年8月17日(水) ※郵送による場合は受付時間内必着 (土・日及び祝日は除く)
受付時間	午前8時30分から午後5時15分まで 四十市役所3階 総務課人事係
受付場所	〒787-8501 四十万市中村大橋通4丁目10番地

### 3. 試験日・試験会場

試験日時	第一次試験 令和4年8月28日(日) 午前8時40分集合(時間厳守)
試験会場	四十市立中村中学校 (中村東町2丁目1-30)

※詳しい内容につきましては、試験案内をご覧ください。

#### ● 受験申込書・試験案内の配付

- ① 市役所本庁1階総合案内(土・日・祝日は、庁舎北側守衛室)
- ② 四十万市立市民病院
- ③ 西土佐総合支所地域企画課(土・日・祝日は、宿直室)
- ④ 市公式ホームページからのダウンロード <https://www.city.shimanto.lg.jp/>
- ⑤ 郵送による請求の場合は、封筒の表に「受験申込書請求」と「受験希望職種」を朱書きし、宛先を明記した返信用封筒(A4サイズの角2封筒に120円切手貼付のこと)を同封して総務課人事係まで請求して下さい。



#### 【採用試験のお問い合わせ先】

四十市総務課人事係

〒787-8501 四十万市中村大橋通4丁目10番地  
TEL:0880-34-1803又は34-1111

# 発熱等 の症状のある方は、必ず事前に 電話をお願いします。

○ 診察時間：13:00～14:00(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。  
 (予約時間：8:30～11:00(平日のみ)) ○ 場 所：病院西側の健康管理センター内

## 外来診察医師担当日表

●受付：午前8時30分～11時まで(☎34-2126)  
 (令和4年7月1日より)

		月		火		水		木		金	
内科	午前	初診 ※幡多けんみん 予約外	※幡多けんみん 病院(交替制)	初診 予約外	佐々木紫織	初診 予約外	佐々木紫織	初診 予約外	鈴木光哉	初診 予約外	西尾美紀
		予約	佐々木紫織	予約	※要致嘉	予約	樋口佑次	予約	※要致嘉	予約	鈴木光哉(第2・4) ※山本ゆい (第1・3・5)
		予約	西尾美紀	予約	鈴木光哉	予約	鈴木光哉	予約	西尾美紀	予約	濱川公祐
	午後	予約	佐々木紫織	予約	濱川公祐	予約	濱川公祐	予約	濱川公祐	予約	※山本ゆい 第1・3・5週
		予約	※佐田憲映	予約	西尾美紀	予約	佐々木紫織	予約	樋口佑次	予約	樋口佑次
		予約	鈴木光哉	予約	※国立高知 病院(第2週) (交替制)	予約	鈴木光哉	予約	※竹田修司 (第4週)	予約	※八十島徳昭 (漢方外来) 第2・4週
脳神経 外科	午後	休診		休診		休診		※幡多けんみん病院 (注1)(第2・4週)		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		※齊藤源頭 (午前9時～)		休診		※高知大学 (午前10時～)	

\*印のある医師は非常勤医師です。 (注1)幡多けんみん病院医師の診察は第2・4木曜日の午後1時～となります。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。

● 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。

※漢方外来の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

## 中医鍼灸院だより

診療日 午前9時から午後5時まで  
 ※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



## 年末年始の診療について

中医鍼灸院の年末年始は、次のとおり診療いたします。

日	月	火	水	木	金	土
12/18	19	20	21	22	23	24
休診	診療	診療	休診	診療	診療	診療
25	26	27	28	29	30	31
休診	診療	診療	休診	診療	診療	休診
1/1	2	3	4	5	6	7
休診	診療	診療	休診	診療	診療	診療



## 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。

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