

メディカルほっと通信

せせらぎ

2023
vol.37

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

- 新しいドクターのご紹介 2 P
- 新しい総看護長のご挨拶 3 P
- 泌尿器科の診療体制について 他 4 P
- 新規採用職員のご紹介 5 P
市民病院に救急車の仲間入り
- 栄養士さんのオススメ「夏のさっぱりメニュー」 6・7 P
アフターコロナに関するお話
- 発熱外来について 8 P
外来診察医師担当表
中医鍼灸院だより



四万十市立市民病院広報誌

新しいドクターのご紹介です！

～山本先生のご紹介～



山本 ゆい 先生（内科外来）

4月から赴任しました、山本ゆいと申します。

出身は高知市内ですが父親の地元が四万十市で、幼少期から長期休みは必ず祖父母の家で過ごしていたこともあり、馴染み深いこの地域で働けることを嬉しく思っています。

高知大学医学部附属病院で研修を終えた後、同院の老年病・循環器内科へ入局し(濱川院長の後輩です)、循環器内科医として働いてきました。ですが元々、医師を志した頃から“地域の医者として人々の生活に近いところで働きたい”という気持ちが強く、濱川先生のいる四万十市立市民病院で働かせていただくこととなりました。

循環器内科だけでなく、一般内科を全般に診ることができるよう、日々精進していきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

●趣味 ヨガ(社会人になってすぐに初めて現在まで続けています)、ご飯の美味しいお店を探すこと

● 心臓弁膜症について ●

最近、『年のせい？いいえ、心臓弁膜症かも。』というCMを目にすることがあると思います。

心臓弁膜症とは、心臓にある4つの部屋を区切る“弁”に異常が生じ、正常に機能しなくなる病気のことです。心臓には左心室・左心房・右心室・右心房の4つの部屋があり、左心室は大動脈につながって全身に血流を送る役割を持ちます。また、右心房は全身を巡った血液が戻ってくる部屋であり、右心房に流れ込んだ血液は、右心室を経て肺動脈に送り出され、左心房に戻って左心室を経てから大動脈に流れていきます。

このように、順序よくスムーズに血液が流れて正常に拍動するよう、心臓には4つの“弁”が存在します。それぞれ、右心房と右心室を隔てる“三尖弁”、右心室と肺動脈を隔てる“肺動脈弁”、左心房と左心室を隔てる“僧帽弁”、左心室と大動脈を隔てる“大動脈弁”です。これらの弁は、血液が流れるときのみに開いて、流れ終わると血液の逆流を防ぐために閉じる仕組みになっています。しかし、加齢などが原因となって弁の機能が低下すると自在に開閉ができなくなり、“心臓弁膜症”を発症します。

心臓弁膜症を発症すると心臓に過度な負担がかかりやすくなるため、心臓の機能は徐々に低下していきます、その後全身にさまざまな症状を引き起こすようになります。(息切れ、浮腫みなど) 高齢者では動脈硬化の進行に伴い、大動脈弁に石灰化をきたしてその開放が制限される『大動脈弁狭窄症』を発症することがあります。この病気は、聴診器で雑音をとらえる事で早期発見につながり、その後、心臓超音波検査で重症度を評価します。

重症化すると手術治療が必要ですが、現在は外科的な開胸手術(大動脈弁置換術)だけでなく、“経カテーテル的大動脈弁留置術(TAVI)”といった、開胸手術と比較すると侵襲度の低い治療も一般的に行われるようになっていきます。(適応基準はありますが) 適切な時期に治療を行えば、術後また元気に生活することが可能です。

“心臓弁膜症”について、何か気になることなどありましたら、いつでもご相談いただければと思います。

◆◆◆◆◆ 新しい総看護長のご挨拶 ◆◆◆◆◆

令和5年4月1日付で総看護長に就任いたしました渡辺と申します。私は平成2年に当院に入職しました。入職時には将来総看護長という立場になるとは想像もしておりませんでした。就任後は、身の引きしまる思いと緊張の毎日を過ごしています。



わずか3年間でしたが、地域連携室で勤務したことがあります。その時は地域の各医療機関、訪問看護師、ケアマネジャーをはじめとする介護福祉施設の方々には大変お世話になりました。この場をお借りしてお礼を述べさせていただきます。ありがとうございました。皆さまからは様々な事柄に加えて、どのような思いで地域の方々を支えているのかということを知りました。その時の学びは今現在も活かすことができていると思います。

私たち看護師は、「患者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、そのような看護の実践に向けて日々研鑽しています。また、患者さまが安心して入院生活を過ごせるように、医師、看護師、コメディカルなど多職種が互いに連携し、患者さまに寄り添うチーム医療に積極的に取り組んでいます。

さて、本院は令和3年から1病棟となりました。その一つの病棟は急性期一般病床と地域包括ケア病床の機能を持ち合わせています。超高齢化・多様化社会の中、患者さま、そしてご家族さまの悩みは病気のことだけにとどまりません。急性期から在宅へと繋げる地域包括ケア病床へ、そして住み慣れた地域に戻れるよう、患者さまやご家族さまと一緒に考えていきます。

当院にはこの地域で生まれ育った看護職員がたくさんいます。全職員が、自分の強みを活かし看護という仕事にやりがいを持ち、多職種と力を合わせて看護・ケアを提供できる、そして患者さま、ご家族さま、職員の笑顔があふれる温かい病院を目指していきたく思います。

最後になりましたが、新型コロナウイルス感染症の感染対策におきましては、全職員が力を合わせて対応しています。長期間にわたる面会制限など患者さまやご家族さま、ご来院の皆さまには大変ご不自由をおかけしております。今のところ病棟閉鎖や外来停止などを行うことなく病院機能を維持できています。皆様のご協力に感謝いたします。

今後ともご指導ご鞭撻のほどどうぞよろしくお願い申し上げます。



泌尿器科の診療体制について

【泌尿器科外来診察医師担当日表】

	月	火	水	木	金
午前	休診	坪内 駿 (注)	齊藤 源顕 (注)	休診	香西 哲夫 (注)
午後					

(注)火・金曜日の診察は午前10時～、水曜日の診察は午前9時～となります。

新しいドクターのご紹介です！②

泌尿器科の非常勤医師として坪内先生に来ていただいております。

～坪内先生のご紹介～

坪内 駿 先生 (泌尿器科医師)

泌尿器科の坪内駿と申します。生まれ育ちは北海道の札幌市ですが、今回、縁あって高知県へ来ることとなり、市民病院で非常勤医師として勤務することとなりました。

毎週火曜日に泌尿器科の外来を担当させていただきます。排尿に関わることでお困りのことなどがあればご相談ください。

よろしくお願いいたします。



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～



田中 真優(看護師：3F 病棟)

- 趣味：映画・音楽鑑賞、ドライブ、ピアノ
- 抱負：以前は、南国市の病院の消化器内科で勤務していました。この度、地元に戻ってきたので、早く地域の皆様のお役に立てるよう精一杯努めてまいります。よろしくお願いします。

大峯 航平(薬剤師：薬剤科)

- 趣味：ゲーム
- 抱負：地元に戻って働きたいと考えていたので、就職できてうれしいです。仕事をこなしていけるように頑張ります。



市民病院に救急車の仲間入り

このたび、幡多中央消防組合より、車両更新に伴い救急車を寄贈していただきました。

今後、当院の患者を緊急搬送する必要がある場合などに活用してまいります。





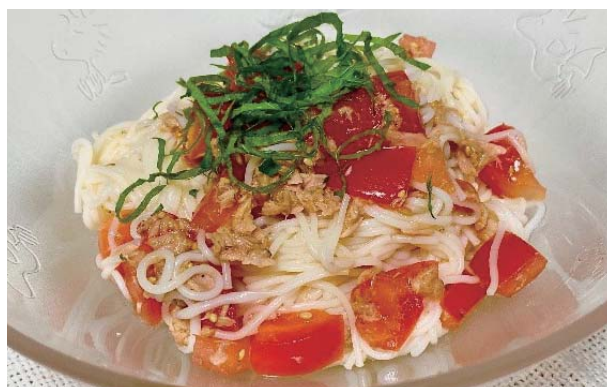
栄養士さんのオススメ 「夏のさっぱりメニュー」



トマトとツナのさっぱりそうめん

【材料】2人分

材料	分量
そうめん(乾)	100 g
トマト	1個(約200g)
ツナ缶	1缶
●めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
●ごま油	大さじ1
●すりごま	大さじ1
●塩	ひとつまみ
黒こしょう	適量
大葉	適量



栄養成分（1人分）
エネルギー：375kcal たんぱく質：13.2g
塩分相当量：2.8g

【作り方】

- 1、トマト角切り、大葉を千切りにしておく。
- 2、ボウルにトマト、ツナ缶、●の調味料を入れて混ぜ合わせておく。
- 3、たっぷりのお湯にそうめんを入れ、表示時間通りゆでて湯切りをし、冷水でしめて水気をしっかり切る。
- 4、ボウルに3を加えて混ぜ合わせる。器に盛り、大葉をのせて完成です。

夏バテ予防！ぶた肉トマトそうめん

【材料】3人分

材料	分量
そうめん(乾)	200 g
トマト	1個(200 g)
玉ねぎ	小1個(100 g)
豚こま肉(ミンチでもOK)	100 g
しょうが	チューブ3cm
にんにく	チューブ3cm
めんつゆ(2倍濃縮)	150ml
水	150ml
ごま油	大さじ1
青ねぎ	適量



栄養成分（1人分）
エネルギー：265kcal たんぱく質：12.0g
塩分相当量：2.9g

【作り方】

- 1、玉ねぎは薄切り、トマトは角切りにする。
- 2、フライパンにごま油をひき、にんにく、しょうが、豚肉、玉ねぎを入れて炒める。
- 3、豚肉、玉ねぎに火が通ったら、めんつゆ、水、トマトを入れ、トマトに火が通ったら火を止める。
- 4、そうめんを表示時間通りに茹でる。水で冷やして、しっかり水気を切る。
- 5、器にそうめんを入れ3をかけ、お好みで青ねぎを添えれば完成です。

カラフル☆パンナコッタ

【材料】 4個分

材料	分量
<パンナコッタ>	
生クリーム	100ml
牛乳	200ml
砂糖	20 g
バニラエッセンス	数滴(あれば)
ゼラチン	5 g
水	50ml
好みの果物やジャムなど	

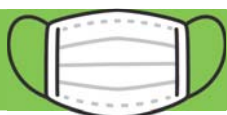


栄養成分（1個分）
エネルギー：161kcal たんぱく質：3.7g
炭水化物：10.5g

【作り方】

- 1、水にゼラチンを振り入れふやかす。
(ゼラチンに水をかけるとダマになりやすいので、必ず水に振りかけてください)
- 2、鍋に牛乳、砂糖を入れて火にかけ、沸騰直前で火を止めて1を加え混ぜながら溶かす。
- 3、生クリーム、バニラエッセンスを加えて混ぜ、粗熱を取り容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- 4、固まったら好みの果物やジャムをのせて完成です。

※甘さ控えめなので、好みのジャムや果物をかけてお召し上がりください。
※生クリームをあとで加えると粗熱を取る時短になります。
※血糖値が気になる方は、低カロリーの甘味料やジャムを代用して作ってください。



アフターコロナに関するお話

5月8日から新型コロナウイルス感染症は5類感染症へと移行しました。いわゆるアフターコロナの世の中が本格的に始まったということになるでしょう。しかしこれでコロナがなくなる訳ではなく、ウイルスが変わる訳でもありません。これからはコロナと上手につき合っていく、ウイルスをコントロールして人へのダメージを少なくしていくことを目指していくことになります。

この3年の間にコロナウイルスにどう対応すれば良いかがかなり分かってきました。それでも今後どれくらいの流行があるか、どのような変異株が出てくるのかなど分からないことも多いです。医師の立場で言える確かなことは、①高齢の方や持病のある方が感染した場合は重症化に注意が必要なこと、②コロナワクチン接種は重症化予防の効果があること、③コロナ専用の治療薬は特効薬ではないがある程度効果があることなどです。

市民病院では今後も感染対策をなくすることは現状ではできませんが、緩和できるところは緩和して利用しやすくすることも考えていきたいと思えます。皆様もそれぞれの生活スタイルに合った感染対策を考えていきましょう。



(原稿執筆者：濱川院長)

発熱外来について

○診察時間：月～金曜日（祝日は除く）

9時00分～17時00分

※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。

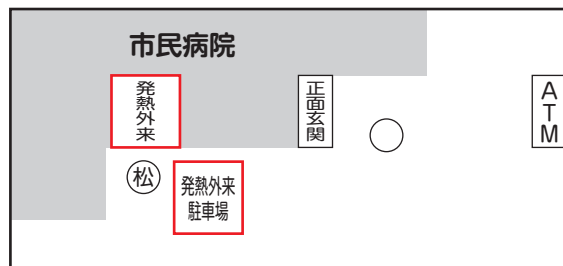
○予約受付時間：8時30分～11時00分（平日のみ）

○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

※到着したら病院に連絡し、車内で待機するようにお願いします。



外来診療医師担当表

令和5年4月1日より

		月		火		水		木		金	
内 科	午前	初診 予約外	※幡多けんみん 病院(交替制)	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	樋口佑次	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	山本ゆい (第1・3・5) 西尾美紀 (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			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	※八十島徳昭 (漢方外来) 第2・4
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)		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		※坪内 駿 (午前10時～)		※齊藤源顕 (午前9時～)		休診		※香西哲夫 (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）

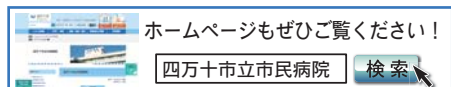
●休 診 日 土曜日・日曜日・祝日及び年末年始

中医鍼灸院だより

診療日 9時～17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 (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