



いずみの

Medical & Communication PRESS
2021年春号

ご自由にお持ち帰り
ください



おはなしをお聞きました

TSUTAYA中万々店
BOOKアドバイザー
なかましんぶん編集長
山中 由貴さん

医療特集
【専門外来ご紹介】
下肢静脈瘤外来・
足の血流外来

新着医師のご紹介

医療法人防治会
きんろう病院
院内オンライン面会はじめました
梅ノ辻クリニック
訪問リハビリ利用者さんをご紹介
あったかケアみずき
新春に思いをのせて!

本の世界へ誘う いざな
名ナビゲーター



TSUTAYA 中万々店
BOOK アドバイザー
なかましんぶん編集長

山中 由貴さんにおはなしをお聞きしました

本の魅力に取り憑かれ、書店員となった山中さん。彼女が手がける手書きのPOP広告や店内ディスプレイは目を見張るものがあります。その熱量とクオリティの高さは地元のみならず全国、さらには作者さんや出版社の耳にも届くほど。「純粹に本から感じたワクワクをみんなと共有したいんです！」と笑う山中さんにおはなしをお聞きしました。

おはなしをお聞きしました

- 1 TSUTAYA 中万々店
BOOK アドバイザー
なかましんぶん編集長
山中 由貴 さん

医療特集

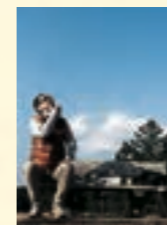
- 6 専門外来ご紹介しませ
下肢静脈瘤外来・足の血流外来
- 8 新着医師のご紹介
- 9 応援が力となります～寄贈～

医療法人防治会

- 10 きんろう病院 院内オンライン面会はじめました
- 11 梅ノ辻クリニック 訪問リハビリ利用者さんをご紹介
- 12 あったかケアみずき 新春に思いをのせて!
- 13 トピックス
- 14 教えて! 専門家
- 15 レクリエーション・レッツ脳トレ!

ブレイクしましょ

- 16 金高堂書店 読んでみませんか
- 17 まるふく農園 暮らしにハーブを
- 18 薬味「パセリ」
- 20 アクセスのご案内



週一回片道二キロの道程を歩いています。
と言ってもまだ三回ですが。その三回で気になったものを五つ。
ほころびはじめた梅。校庭に点在する鶯。こちらに突き出た一本の杉枝。
朝陽を浴びた家並み。精肉店看板の肉の文字。

表紙 画&文 奥田剛

足を止めてもらえる売り場づくりを



小学生の頃から絵や作文が好きだったので、面接では「POPを書きたいです！」って伝えたとか。他にそんなことを言った人はいなかったようです。

書店でどの本を選べばいいかわからない時に助けになるのが店内にある手書きのPOP広告。山中さんの書くPOPは本への愛が溢れるあまり熱を帯びます。

大学卒業後、すぐに結婚し子育てに専念していましたが、「働くなら一生に一度は大好きな本に関わる仕事を！」という思いがあつて、TSUTAYA中万々店のアルバイトとして働き始めて14年目になります。いつも店頭にて直接お客様に本をおすすめしたいんですが、そうもいかないのがPOPは私の代わりに売り場で本をセールしてくれる優れたものなんです。どれだけいい本かを伝えたくて、ついPOPには力が入ってしまいます。

POP (ポップ) 広告
Point of purchase advertising
の略で、主に小売店の店頭
プロモーションとして展開され
る広告媒体のこと。



児童書『岸辺のヤービ』のディスプレイコンテストのため創作した力作。噂を聞きつけた作者の梨木香歩さんから直筆のデッサンとメッセージが贈られたそう。

入職当初から売り場のPOPは自由に書かせてもらったという山中さん。しかし、平面的なPOPではもの足りなくなり、ディスプレイは立体的なものへと変化していきます。

毎年出版社さんが主催するディスプレイコンテストがあるんですけど、去年は『岸辺のヤービ』という児童書売り場のコンテストがあつたんです。競争率も高いし、私は文芸文庫担当。どうせ応募してもかなわないだろうって最初はそれほど興味はなかつたんです。それが出版社さんに直接話をもらつて本を読んでみると、ものすごく自分好みで挿絵もかわいくて。創作意欲をそそられ、気がついたら夢中で作つてました。元々仕掛けのあるものが好きで、開いたり、引つ張つたらなんか出てくるようなものを作り始めてたんですが、コンテストの制作で火がつかまりました(笑)。

完成した「岸辺のヤービ」の売り場はかなり評判が良くて、普段褒めてくれないような会社の本部の人がすごく褒めてくれたんです。その時、これぐらいやったら伝わるんだなって初めて成功体験のようなものを感じました。そこから手書きのPOPだけじゃなくてワクワクするようなものを作れないかなって常に考えています。通常、POPって読むだけですけれど、人つて触れるって分かると近づいて来ますよね。そこでPOPを見て、本に興味を持ってもらえればという思いでいろいろ作っています。

自他共に認める本好き。月に10冊近くの小説を読み、自宅には本棚に収まりきらない本が1000冊以上もあると言います。意外にも本にどっぷりハマったのは大学生の時だそうです。

大学でミステリーの本を紹介してくれる授業があつて、その先生の話がとにかく毎回おもしろくて。先生が作ってくれたおすすめ小説のリストにある本を、学校帰りに借りては読んでを繰り返して、そこからミステリー小説にはまりました。小学生の頃も

図書室で本を借りて読んだりもしていました。毎日読むようになったのはその頃からです。普段からあまりテレビは見ませんし、休憩や食事でも本と一緒に。本がカバンに入っていないと一日落ち着きません(笑)。

肌身離さず持ち歩くほどの本の魅力ってなんでしょう。

映画を見たり漫画を読んだりもするんですけど、小説って自分で想像できるじゃないですか。文章だけで光景を思い浮かべたり、キャラクターを自分で作り上げられることもできる！そこが小説の醍醐味です。見せられたものをそのまま受け取るよりおもしろいと思うんですよ。それに本を読むのって時間がかかりますよね。同じ金額を出すんだったら、じつくり向き合える小説が一番コスパがいいかなって思います。



『ものがたりの家』の本に出てくるイラストを元にミニチュア模型を制作。そのどれもが完成度高すぎると話題になり、作者の吉田誠治さんが直々に来店したほど。

何度も手に取りたくなる本がある。年齢や環境の変化によって受け取り方も変わる小説。読み返す度に違った印象になるところもおもしろみのひとつとおっしゃいます。

母親が『赤毛のアン』が好きで繰り返し読んでるんです。私もつられて何度か読むと、話の筋は分かっているのに毎回おもしろくて。2回目3回目の方が表現の仕方とか上手さを感ずるようになってきました。だから赤毛のアンは何十年経つてもこんなに愛されるんだらうなって感じますね。そういうところも読書、本のいいところです。他にも司馬遼太郎さんの『竜馬がゆく』を何度も読んでます。読む度に文章の力強さが伝わってくる大好きな作品です。

本から得た感動を忘れないように読んだ本の感想をノートに書き留めている山中さん。ノートは店頭飾られ、やがてそれが新聞となり、編集長となった山中さんは大忙し。

同僚に本の感想を書いたノートの展示を勧められ、ノートに記録してある本と一緒にコーナーを作ったんです。それを見た会社の幹部の方から「ノートはお店に来ないと見れないから、自由に家に持って帰って読めるようにしたら」とアドバイスを受けて誕生したのが『ななましんぶん』です。本の紹介やお店のイベント情報などを掲載しています。ネーミングは中万々店にちなんで『ななま』。本を読む仲間同士みたいな意味合いと言葉の響きにもいいかなと思つて、5年前から手書きで毎月作っています。



手書きで作られた新聞は一人で制作し、毎月発行されています。山中編集長独自の目線でおもしろおかしく読み応え抜群です！

本の魅力は無量大

念願叶った山中賞。

長年の夢だった自身の名前がついた賞。山中さんが独断と偏見で選んだおすすめの本に贈るものです。芥川賞と直木賞に合わせて年に2回発表する山中賞は今回で4回目。今や店のビッグイベントです。

東京に有名なカリスマ書店員の方がいて、書店員さんの名前の賞を作っ

て店頭に置いたら、芥川賞や直木賞より売れると、以前テレビで取り上げられていたんです。今では全国的に書店員の名前のついた賞を自分の書店で売る、仕掛けるっていうのがちよこちよこあるんですよ。それを知ってかウチの会社の上の方から『山中賞をやれ！』って言われて。年に2回発表させてもらってます。本に

山中賞の紙の帯を巻くだけじゃ他の店と変わらないし、あんまり真似をするのが好きじゃないので、どれだけその本が素晴らしいかという思いを書いた手紙を添えることにしました。すく買おうかどうか迷った時に「すごく熱く推してる」って伝われば買ってくれるんじゃないかと思って、思いのたけを綴ってます（笑）。

山中賞の告知や本の紹介、ディスプレイのようすなどをツイッターで発信し始めたことで全国にいる書店員さんとも繋がりました。すごく刺激になるし、エネルギーを貰ってます。まだまだすごい書店員さんがあちこちについて、私も負けたくないんですよ。自分だけが特化したものを持つていたい！それがディスプレイだとかPOP・工作かなって思っています。

最近では出版社さんから発売前の本が何冊も送られ感想を求められる存在に。忙しいにも関わらず本好きな人との繋がりが忘れません。本について集い語り合う『本夜会』。山中さんの発案した企画です。

もう70回を超えました。毎月店内で自分の好きな本を持ちより語り合います。一人5分くらいの持ち時間で順番に本の紹介をした後、読みたくなって本に投票して一番を決めるものです。優勝するかどうかより、本の紹介を聞いて新たに読む本に繋げるのが目的です。そこで本の貸し借りもありますし、本について語り合う時間は格別です。開催日についてはなにかましんぶんやツイッターで告知しています。どなたでも参加できますし、私は毎回参加していますので、是非ご参加ください。



創作中の自宅リビングは大変なことになるとか！「理解ある家族に感謝です！きっと諦めてるんでしょうけど（笑）」と山中さん。



山中賞第2回受賞作！毎回受賞した本にはオリジナルの帯と、作品に対する山中さんの熱い思いが綴られた手書きの手紙が添えられています。

今や本もインターネットやスマートフォンで購入でき、デジタルで自由に読める時代。本や書店離れが囁かれる中、山中さんは今どんなことを思われるのでしょうか。

アイドルのライブに行くような感覚で本屋さんに足を運んでもらいたいです。「来店した時にワクワクするような場所になりたい！書店に滞在することが休日のイベントになる」そんなことを目指したいですね。クリスマスだったからクリスマス仕様にして、自分がおすすしたい本の売り場を百貨店のショーウィンドーみたいに飾って華やく空間にしたいんです。ディスプレイすることで、本の持つ値段以上の価値が出せたらいいなって思っています。

そして、私にしか発掘できない本を探したいんです。芥川賞や直木賞、本屋大賞にノミネートされるような本だけじゃなくて、「まだ注目されていない作家さんの作品を発掘したい！」自分が熱く推した本がTSUTAYA中万々店から火がついて、そこからどんどん広がっていくのが夢ですね。



1月には第4回山中賞が発表されました。この時期には自然とお店も活気づきます！

「大好きな本を輝かせたい！」本に出会った感動を言葉にし、かたどって行く。ディスプレイを創作中の山中さんはイメージで溢れ、アドレナリン全開です。「趣味が高じて」と明るく笑うも、山中賞がきっかけで全国展開になった本もあるほど。今や誰もが認めるカリスマ書店員となった山中さん。ステイホームが増え、本の魅力を再認識するいい機会です。店頭に出向き、本の世界へナビゲートしてくれる『山中ワールド』に触れ、ワクワクを体感してみたいかがでしょう。



触って楽しめるディスプレイ。動きに納得のいかない時は、メンテナンスにも余念がありません。

発掘した本が脚光を浴びる！それが夢です！

山中さんの直筆メッセージ

本屋で働いていると、誰かに届きたい！と強く思う本にたびたび出会います。一人でも多くの人に、ああこんな本を待ってたんだ！と覚えてもらえたらしあわせです。

TSUTAYA中万々店 山中由貴

お問い合わせ

TSUTAYA 中万々店
TEL 088-875-0320
FAX 088-875-0311

twitter @TSUTAYA_MAMA
Instagram TSUTAYA_MAMA
twitter @NAKAMAshibun

外来のご案内

診療時間 午前 9:00~12:30 受付時間 8:00~11:30 休診 日曜・祝日・年末年始
午後 13:30~17:00 受付時間 12:30~16:30 ただし、急患は診療いたします

休診・変更になる場合があります。来院前にお電話または当院ホームページ (<http://www.izumino.or.jp>) でご確認ください 2021年03月現在

外来表

	月曜		火曜		水曜		木曜		金曜		土曜	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	吉井 川村	竹内① 田所 藤澤	川村 夕部 信國 西岡 田所 予約のみ	吉井 夕部 予約のみ 藤澤	坪井 西岡 廣瀬 享	森木 ① 吉井 田所 予約のみ	吉井 夕部 西岡	川村 田所 1・2・ 4・5週	吉井 坪井 西岡	川村 夕部 信國	輪番 田所	佐藤
神経内科	信國	藤澤	信國	藤澤	藤澤	藤澤 もの忘れ 新患予約のみ	藤澤	信國	吉村 予約のみ	信國		
循環器内科	弘瀬 中村	竹内 ①	中村	(手術) 中村 予約のみ	弘瀬	森木 ① 弘瀬 下肢静脈瘤・ 足の血流外来		弘瀬	伊藤 2週 中村	2週 (手術) 中村		佐藤
脳神経科	清家 古庵	清家 楠木 もの忘れ 外来	楠木 古庵	藤原 古庵 清家 2週 遠隔診療	清家 楠木	(手術)	清家 楠木	清家 パーキンソン 病外来 楠木	高知大学 派遣医師 ① 9:30~ (手術)	(手術)	1週 古庵 2週 清家 3週 楠木 4週 藤原 5週 輪番	
外科	長田	(手術)	船越	船越	長田	(手術) 並川② ~16:00	船越	船越	長田	(手術) 並川② ~16:00	1・3週 船越 4週 長田 2・5週 休診	
整形外科	(手術)	武井 森田	森田	武井	(手術)	武井 森田	(手術)	葛西	武井 川上	森田 川上	廣渡	
泌尿器科	近澤	近澤	(手術)	近澤	執印	齊藤 ~15:30	近澤	近澤	近澤		1・3・5週 近澤 2・4週 執印	

① 他院からの派遣のため、診療開始時刻が遅れる場合があります。② 手術のため休診となる場合があります。来院前にお問い合わせください。

専門外来

	担当医	診察日
糖尿病	西岡 内科	診療日随時
緩和ケア	夕部 内科	応相談【要予約】
	船越 外科	火・木曜【要予約】
パーキンソン病	清家 脳神経外科	木曜午後
もの忘れ	楠木 脳神経外科	月曜午後
	藤澤 神経内科	水曜午後
ボトックス	信國 神経内科	木曜午後

	担当医	診察日
乳腺	長田 外科	両医師診療日随時
甲状腺	船越 外科	
尿管	齊藤 泌尿器科	水曜午後
男性更年期	執印 泌尿器科	水曜午前・第2,4土曜午前【要予約】
禁煙	吉井 内科	診療日随時
下肢静脈瘤・足の血流	弘瀬 循環器内科	水曜午後

医師紹介

2021年3月現在 いずみの病院常勤医師一覧

診療科	医師名	職名	認定医・専門医他
内科	夕部 富三	院長	認定産業医・身体障害者指定医・高知大学医学部臨床教授
	吉井 和也	副院長	身体障害者指定医・日本静脈経腸栄養学会TNT認定医・高知大学医学部臨床教授
	川村 一子	内科部長	認定産業医・日本内科学会総合内科専門医・日本消化器内視鏡学会専門医・プライマリケア認定医
	有澤 豊武	健康管理センター所長	医学博士・身体障害者指定医・日本人間ドック学会認定医
	田所 剛久		日本消化器内視鏡学会専門医
	西岡真理子		総合内科専門医・日本糖尿病学会員
	佐々木宏起		日本緩和医療学会員
	坪井麻記子		総合内科専門医・消化器病専門医・消化器内視鏡専門医・肝臓専門医
	井関 治		内科認定医・循環器専門医
神経内科	信國 圭吾	神経内科部長・診療部長	日本神経学会専門医/指導医・日本内科学会認定医・日本感染症学会インフェクションコントロールドクター・身体障害者指定医
	藤澤 豊		医学博士
循環器内科	中村 隆澄		日本循環器学会専門医・日本胸部外科学会認定医/指導医・日本外科学会認定登録医・身体障害者指定医・医学博士
	弘瀬 伸行	循環器内科部長	日本外科学会専門医・心臓血管外科専門医/修練指導医・胸部腹部ステントグラフト治療指導医・下肢静脈瘤血管内焼灼術実施医
放射線科	西本 均	放射線科部長	日本医学放射線学会専門医・医学博士
	清家 真人	副院長・脳神経センター長	日本脳神経外科学会専門医・機能的定位脳手術技術認定医・高知大学医学部臨床教授・京都府立医大臨床教授・身体障害者指定医・医学博士
脳神経外科	楠木 司	医療法人防治会理事長	日本脳神経外科学会専門医・臨床修練指導医・機能的定位脳手術技術認定医・身体障害者指定医・医学博士
	古庵 葉子	脳神経外科部長	日本脳神経外科学会専門医・身体障害者指定医
	藤原 岳		
外科	長田 裕典	副院長・外科部長	日本外科学会専門医/指導医・日本消化器外科学会専門医/指導医・日本内視鏡外科学会技術認定指導医・日本消化器がん検診学会認定医/指導医・日本乳癌学会認定医・日本乳がん検診精度管理中央機構検診マンモグラフィ読影認定医・身体障害者指定医・医学博士
	船越 拓		日本外科学会専門医・日本乳癌学会認定医・日本乳がん検診精度管理中央機構検診マンモグラフィ読影認定医
	武井 良憲	整形外科部長	日本整形外科学会専門医/スポーツ医/運動器リハビリテーション医・義肢装具等適合判定医・身体障害者指定医・医学博士
整形外科	森田 真也		日本整形外科学会専門医・身体障害者指定医
	近澤 成和	泌尿器科部長・透析部長	日本泌尿器学会専門医・身体障害者指定医・医学博士・日本環境感染症学会インフェクションコントロールドクター
泌尿器科	馬宮 姫京	麻酔科部長	麻酔科指導医/専門医・医学博士
麻酔科	高田 征尚	健康管理センター 名誉所長	日本外科学会認定医

こんな症状でお困りの方

- 足が冷たい
- 足がしびれる
- 足の指が青白い、または黒変する
- 一定距離を歩くと、太ももやふくらはぎが締め付けられるように痛くなり、休むと良くなる
- じっとしていても足が痛む
- 足に刺すような痛みが常に持続している
- 足に治りにくい潰瘍ができる



足の血流外来

足の血管に動脈硬化が起こり、血管が狭くなったり、詰まったりして血液の流れが悪くなる病気を閉塞性動脈硬化症といいます。足が冷たくなったり、しびれたり、痛んだり、歩きにくくなったりします。悪化すると、足に潰瘍ができたり壊死したりすることもあり、ひどい場合は足の切断を余儀なくされることもありますので、早めの受診が必要です。

原因

- 食事の偏り・運動不足・飲酒・喫煙など生活習慣の乱れ
- 糖尿病・高血圧・脂質異常症など

症状

- 足がしびれる、足が冷たい
- 歩くと足が痛くなり、ちよつと休むと治る
- じっとしていても足が痛む
- 足の皮膚がただれたり、壊死（黒色に変化）したりする



血のめぐりが原因で足のトラブルを抱えている人も多くいると思います。足がむくんだり、足の違和感でお悩みの方のために、当院では2021年1月より【下肢静脈瘤外来】と【足の血流外来】の専門外来をスタートしました。

こんな症状でお困りの方

- 足の血管が目立つ
- 足がよくつる
- 足がかゆい
- 色素沈着がある（皮膚が黒ずむ）
- 足がむくむ、重い、だるい
- 足が痛い
- 皮膚炎、湿疹がなかなか治らない
- 潰瘍ができている



下肢静脈瘤外来

下肢静脈瘤外来・足の血流外来

下肢静脈瘤は軽症でも女性は美的に悩むケースも多く、また、重症化すると不快な症状を呈するため、適切な治療が必要です。

原因

- 長時間の立ち仕事、妊娠や出産、肥満など
- 女性や高齢者に多い

症状

- 太ももやふくらはぎの静脈の怒張、蛇行
- ふくらはぎのだるさ、むくみ
- 色素沈着やかゆみ、皮膚炎、潰瘍

治療

- 弾性ストッキングの着用
- レーザーや高周波による血管内治療

体への負担が少ない低侵襲治療で、最小限の傷で静脈瘤の手術が可能

● 外科治療

静脈の拡張や屈曲が高度な場合は、ストリッピング手術



治療

- 生活改善・運動療法
- 薬物療法
- 抗血小板剤など
- 血管内治療
- 血管の狭くなった部分に対して、カテーテルを用いて風船で広げたりステントという金属の管を入れる治療
- 外科治療
- 血管の狭い部分を取り除いたり、新しい血液の通路を作るバイパス手術



高周波焼灼カテーテル

下肢静脈瘤は比較的目に見えて変化を感じやすく、不快感も伴います。違和感を感じたら、我慢せずに下肢静脈瘤外来にご相談ください。

一方、足の血流の疾患は目に見えず見逃しがちです。足に動脈硬化症があるということは、動脈硬化が心臓や脳など全身の血管に及んでいる可能性もあります。放置しておけば、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞などを引き起こす危険性も出てきます。動脈硬化を全身の病気ととらえ、将来、他の病気につながるならないように、全身の健康管理に気をつける必要があります。手足のちよつとした症状から重大な疾患が見つかる場合もありますので、不安のある方はお気軽にご相談ください。

下肢静脈瘤外来・足の血流外来

水曜午後・要予約



私が担当します！

循環器内科 医師 弘瀬 伸行

【ご予約・お問い合わせ】

事前予約が必要ですのでお電話の上、お越しください。

TEL 088-826-5511



新着医師のご紹介

内科 医師

井関 治 いせき おさむ

趣味：料理
好きな食べ物：肉、麺類

在宅復帰のお手伝いを

2020年1月よりいずみの病院に赴任してきました内科の井関と申します。医師になってこれまで関西の病院で数年前までは循環器内科医として虚血性疾患のカテーテル治療などに従事していましたが、この度当院にて回復期リハビリテーション病棟を担当させていただくこととなりました。患者さんが少しでも安心してリハビリに専念できるように内科的にサポートできればと思っております。当初は慣れないこともありご迷惑をおかけすることもありますが、早くお役に立てるように努力します。



出身地：高知県
出身校：神戸大学
資格：医師免許
内科認定医・循環器専門医
所属学会：日本内科学会・日本循環器学会

脳神経外科 医師

藤原 岳 ふじわら たく

趣味：カメラ
好きな食べ物：カレー

包括的な医療の提供を

2021年1月よりいずみの病院へ赴任いたしました脳神経外科の藤原と申します。昨年までは京都府立医科大学附属病院で勤務しておりました。これまでは脳神経外科領域の中でも特に神経救急領域、頭部外傷や脳卒中中に力を注いで診療しており、タイの外傷センターへの短期留学も経験しました。これまでの知識と経験を活かして急性期の治療はもちろんのこと、その後のリハビリテーション、再発予防や自宅への橋渡しなど包括的な医療を提供していきたいと思っております。この地域の医療に貢献できるよう努力してまいりますので、よろしくお願いたします。



出身地：神奈川県
出身校：筑波大学
資格：医師免許
所属学会：日本脳神経学会
日本脳卒中学会
日本輸血・細胞治療学会

応援が力となります

たくさんの寄贈品をいただきました

応援が力となります ～たくさんの寄贈品をいただきました～

2019年12月、新型コロナウイルスが中国武漢で初めて検出され、日本では2020年1月に感染が確認されました。未だ終息の兆しが見えず、世界で猛威を振るい続ける感染症との闘いは、医療現場や人々の生活を脅かします。近頃では変異したウイルスが新たに発見されるなど、ウイルスに立ち向かう日々が続いています。

感染拡大に伴い、医療物資が世界的に不足するなか、企業や個人の方からマスクを寄贈いただきました。さらにお弁当やお菓子など、さまざまな支援のお品と共に、応援のメッセージが届いております。見えないウイルスが潜む不安な状況の中、病院で働くスタッフ全員の励みとなりました。

ウイルスを撃退することはできませんが、感染拡大を食い止めるため全体的に重要な対策を講じていくことが重要です。地域医療を支える病院として、より強固な感染対策を行い、安心して利用できる環境を保持してまいります。



ひまわり乳業株式会社 様



株式会社 遠藤青汁
高知センター 様



一般社団法人
三陸アーカイブ減災センター 様



「高知家『食』で
応援プロジェクト」 様



高知ヤクルト販売株式会社 様



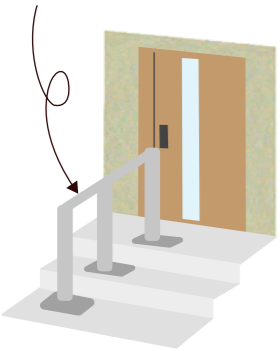
有楽製菓株式会社 様
ゴディバジャパン株式会社 様
株式会社 スウィーツ 様

- UA ゼンセン高知県支部 様
- 高知ゴルフ倶楽部労働組合 様
- サニーマートグループ労働組合連合会 様
- サンプラザレイバーユニオン 様
- 西日本セイムスユニオン 様
- ひまわり乳業労働組合 様
- フジグループ労働組合連合会 様
- マルナカ労働組合 様



数年前よりパーキンソン病を患い、歩くときに足がすくんでしまい転倒することが多くなった84歳の男性。歩きにくさの出現により転倒を繰り返し、外出の機会も減っていました。ある日の病院受診のとき、介助者である奥様より主治医へ相談したところ、自宅でのリハビリを勧められ、介護保険を利用しての「訪問リハビリ」が開始となりました。当初、自宅でもあまり動かさず一日を過ごされていましたが、元々外出が好きなことから、安全な外出動作獲得を目標としました。屋外歩行や、介護自動車への乗り降りの反復練習し、奥様にも介助方法のアドバイスをさせていただきました。利用者様の動作改善も見られ、奥様も介助方法が分かったことから、「自分でもできる」という自信に繋がりました。また玄関前に介護保険でのレンタル

レンタル手すり



理学療法士 公文歩実

手すりを設置し、動作訓練を行ったところ、一人で庭先に出て趣味の庭いじりも再開でき、日常の楽しみが戻ったことで、本人様や奥様にも笑顔が増えました。このように、訪問リハビリでは、「在宅生活に不安がある」「リハビリは必要だが、通院が難しい」といった声に対して、理学療法士がご自宅を訪問し、住み慣れた家や地域で、安心して生活が送れるよう取り組んでいます。



利用者さんの生活歴や思いを大切に支援を心がけています。



利用者さんをご紹介

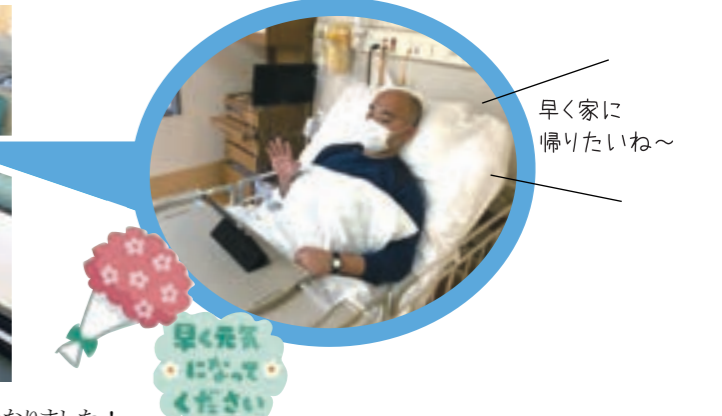
訪問リハビリ

院内オンライン面会 はじめました



世界的に猛威を振るい続ける新型コロナウイルス。さらに広がりを見せた昨年末、当院では入院患者さんを新型コロナウイルスから守るために、面会禁止という苦渋の選択を強いられました。感染拡大を予防する観点からは非常に有効な手段ですが、長期療養生活を強いられている患者さんとそのご家族にとっても大きな代償です。患者さんにとつて家族に会える時間は楽しみの一つであり、なんとかできないかと職員で考えました。そこで今回、パソコン・タブレットを使って、院内オンライン面会を開始することとなりました。院内の個室に配置したパソコンからご家族に呼びかけていただき、患者さんのお部屋に準備したタブレットに繋いで、ビデオ通話形式で映像を見ながら会話ができるようになりました。患者さんがご家族と楽しそうに会話しているのを見ると、ホッと安心します。声だけでなく、映像で元気な姿を見ることができるとは不安の軽減にも繋がります。このコロナ禍だからこそ、できる限り患者さんとそのご家族のニーズに応えられるよう、病院職員一丸となつて尽力していきます。

事務長 谷本慎太郎



面会の代わりに、映像を交えた通話が可能となりました！

梅ノ辻クリニック

〒780-8011 高知市梅ノ辻8-7
TEL 088-833-4580
URL <http://www.umenotsuji-cl.jp>

土曜も 終日診療 しています

診療科目 脳神経外科・内科
専門外来 頭痛・禁煙・もの忘れ
介護保険事業 通所リハビリ・訪問リハビリ・デイサービス・居宅介護支援
休診日 水曜午後・日曜・祝日・年末年始

きんろう病院

〒781-0011 高知市薮野北町3-2-28
TEL 088-845-8711
URL <http://www.kinrou-cl.jp>

働く人々の命と健康を守る活動に取り組んでいます

診療科目 内科・呼吸器内科・老年内科・リハビリテーション科
専門外来 禁煙
介護保険事業 通所リハビリ・訪問介護・居宅介護支援
休診日 土曜午後・日曜・祝日・年末年始

初春に思いをのせて！

あったかケアみずきでは新しい年を迎える度、新春の催しを行っています。

利用者さんにお正月気分を味わってもらうため、書き初めや絵馬づくりなどに挑戦します。夢中で制作した書き初めや作品はなかなかの力作揃い。できあがった作品は「みずき神社」に奉納します。みずき神社には坂本龍馬が祀られていて、「みんなで一丸となり新型コロナウイルスという大きな敵に立ち向かえるように」と、職員の願いも込められています。作品と共に飾られた絵馬には、新型コロナウイルスの終息を願う内容や、健康祈願、中には「歌手になりたい」と夢を語る利用者さんも！

顔がほころぶと共に、一刻も早く「普通の日常」を送れる日が来ればと、改めて思いを強くしました。

副施設長 小松 由典



なかなかの筆さばきです。

健康で安心して暮らせる世の中にならう！



今年は丑年！ どの作品も力作揃いです。

絵馬に願いを込めます。

介護老人保健施設

あったかケアみずき

〒781-8134 高知市一宮中町2-9-4

TEL 088-846-6800

URL <http://www.attakacaremizuki.jp>

サービス内容	入所・短期入所・通所リハビリ・訪問リハビリ・デイサービス
通所リハ営業日	月～土曜（年末年始・祝祭日を除く）
通所リハ営業時間	8:30～16:30
入所定員	2階 一般療養棟 50名 3階 認知症専門棟 30名
通所定員	40名

あったかケアみずきは超強化型施設です

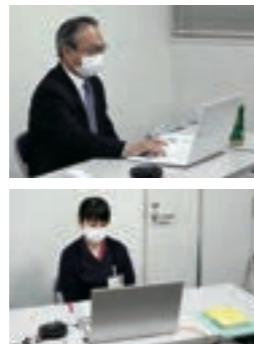
「超強化型施設」とは、従来の「在宅強化型施設」の指標である在宅復帰率・ベッド回転率・重症者要件に加え、在宅復帰（支援）を行うにあたりさまざまな厳しい要件をクリアできた在宅復帰・在宅支援機能が高い老人保健施設のことです。



第17回高知パーキンソン病リハビリテーション研究会



2月5日 院内・各施設



リハビリがもたらすパーキンソン病患者さんへの影響について理解を深める研究会。今年には新型コロナウイルス感染症により、ネットワークでの開催となりました。一般演題では脳神経外科・脳神経センター長の清家真人より「DBSとLFPについて」今後の可能性を含めた発表がなされ、患者サポートセンター看護師・介護支援専門員・社会福祉士の笹岡ゆかりからは「患者サポートセンターにおける退院支援の一例」と題し、コロナ禍での迅速な対応に向け、多職種・他機関の連携した支援の重要性について発表がなされました。特別講演では福岡大学医学部脳神経内科学・教授坪井義夫氏から、「パーキンソン病治療の新たな可能性」について説明されました。コロナ禍による外出自粛で運動量が減少し、うつやストレス、睡眠障害などに陥りやすく、補助器具の活用で運動機能を向上させ、さらにはダンスやリハビリをリモート配信し運動を行うという新たな試みをご紹介いただきました。より柔軟な支援の提供、運動療法による機能の改善と維持の重要性を再認識できました。

救急時輸血研修会



10月29日 検体検査室・手術室

救急時に輸血が必要となった患者さんに、安全な輸血を行うための研修を行いました。患者さんの情報と状況を正確に伝え、適切な輸血を行うための手順を確認。患者さんの容態や輸血後の経過観察、ダブルチェックの重要性も学びました。

救急蘇生訓練



10月・11月 7階多目的ホール

毎年行っている救急蘇生訓練。緊急を要する状況のなか、効率的に人工呼吸や胸骨圧迫、AEDの使用方法など、医師の指導のもと再確認しました。命を繋ぐ行動が取れるよう、訓練を繰り返し行い救急時に備えます。

院内感染対策研修



8月21日 7階多目的ホール

清掃などで院内に出入りする委託業者さんにも、院内感染対策研修会を毎年行っています。院内で働く全ての人が、手指衛生や環境衛生の重要性を理解し、感染対策を徹底することで、病院の安全を守ります。

感染防止対策地域連携 加算関連相互訪問



11月17日 院内

高知医療センターより医師・看護師・検査技師・薬剤師の方が当院の感染対策を視察され講演いただきました。コロナ禍の今、より強固な感染防止対策に向け、チーム一丸で取り組んでまいります。

※研修会は、感染対策を徹底して行っております。



クリスマスプレゼントをお届けしました

新型コロナウイルス感染症対策により、入院患者さんの面会禁止やレクリエーションの中止など、入院患者さんには制限されることの多い一年となりました。そんな中少しでも笑顔になっていただけたらと、2020年12月、サンタやトナカイに扮した医師や看護師らが、患者さんのもとへクリスマスプレゼントをお届けしました。感染症対策をしっかり行いながら、患者さんへさやかなプレゼント！短い時間でしたが、いつもと違うひとときを過ごしていただき、患者さんからは笑顔をいただくことができました。



教えて！ スペシャリスト 専門家



病院には医師をはじめ、さまざまな医療職の専門家がいます。それぞれの分野から、知っていそうで知らない、実はそうなんだ、といった暮らしに役立つ情報をご紹介します。

新型コロナウイルス感染症 どうやって感染するの？



感染認定看護師 森田 安世

飛沫感染

感染者の会話や咳・くしゃみなど、人の口や鼻から出るしぶきに病原体が含まれていて、それを吸い込む、または、眼や気道の粘膜に付着して体内に侵入する経路です。

接触感染

感染者の会話や咳・くしゃみなどにより、感染者のしぶきが付着したところに触れた手で、眼や鼻、口に触れてしまい、病原体が侵入し、感染する経路を言います。

新型コロナウイルスの感染経路とは
飛沫感染、接触感染によって感染すると言われています。他に、換気が十分でない場所での咳、くしゃみ、大声による飛沫が原因となるエアロゾル感染があります。これは小さな粒子となった飛沫が落ちていくまでに時間がかかり、それを吸い込むことで感染します。飛沫感染は会話や咳、くしゃみなど、感染者のしぶきに含まれるウイルスが、まだ感染していない人の鼻や口、目の粘膜から浸入する感染のことを言います。飛沫には水分が含まれているので、長時間漂うことはありません。距離を保つ、または飛沫が飛ぶことを遮る手立てが必要になります。
接触感染は、ウイルスが含まれた飛沫が付着した場所に触れ、そのウイルスが...



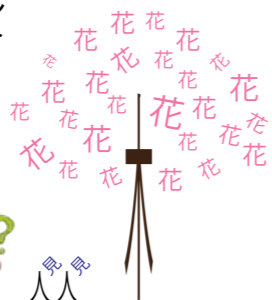
スが付着した手で目、鼻、口に触れることで感染します。マスクの外側に触れるのも厳禁です。マスクの外側には他者の飛沫が付着している可能性があります。感染リスクが高くなります。
自分も周囲も守るには
前回のマスクの話、覚えていますか？マスクは他者のくしゃみや咳から出るしぶきをブロックする『盾』のようなもの。感染者の飛沫が飛ばないように、また未感染者が飛沫を受けないようにする必須アイテムです。コロナ禍の今、人混みに出る際、誰もがマスクを着用する「ユニバーサルマスキング」と言われる行為は一般的となりました。それに加え、手指衛生は接触感染対策の代表的なものです。感染者の中には無症状の方も多く居るのも事実。新型コロナウイルス感染症を防ぐため、感染経路を意識して感染から身を守りましょう。

脳トレ!

連想してみよう

文字をみて思いつく(こと)をひとつ以上連想して言ってみよう

(例) 人 → 正解：マフソン 走る



思い出しましょう

春になるとお弁当を持つてお出かけしたくなりますね。お弁当と言えはおむすび。おむすびに入りたい具を、声に出して言ってみましょう。



編集後記

●人物特集では、本の魅力を発信し続けるカリスマ店員、山中由貴さん取材させていただきました。細部にまでこだわって作り込まれた本を紹介するためのPOP広告などの作品は、見る人の足を止め本の世界へまたたく間に引き込みます。取材後も何度かお店を利用しましたが、その度に「山中ワールド」へ導かれてしまいました。そのワールドへ足を踏み入れると、自然と本を手にとっているから不思議。夢は大きく、「POP個展をしたい」「テレビで紹介されたい」などなど、笑顔で話す山中さん。夢はまだまだ進行中ですが、ひとつずつ着実に夢を叶えられています。本を読む機会がめっきり減っていましたが、山中さん効果で本の世界に浸る時間が増え、豊かな時を過ごすことができているようです。
●医療面、新たにスタートした専門外来の下肢静脈瘤外来・足の血流外来をご紹介します。気になる感染対策についても取り上げました。これからも多くの方の健康な生活のお役に立てるよう、信頼される医療の提供に努めてまいります。

ご意見募集

当院広報誌「いずみの」をお読みいただきありがとうございます。本紙の内容について、ご意見・ご感想をお寄せください。誌面づくりの参考とさせていただきます。

〒781-0011 高知市藪野北町2-10-53
FAX 08882615510
メール kohoo@izuminoh.or.jp
宛先 いずみの病院企画広報室

薬味「パセリ」



【材料・2人分】
 鶏もも肉 1枚
 卵 (Mサイズ) 1個
 水 20ml
 薄力粉 30g程度
 片栗粉 適量
 サラダ油 適量
 塩・こしょう 少々
 お好みの付け合わせ野菜

【南蛮だれ】
 醤油 大さじ1
 酢 大さじ1
 みりん 大さじ1
 砂糖 小さじ2
 おろし生姜 3g
 長ねぎ (みじん切り) 10cm

【タルタルソース】
 ゆで卵 2個
 らっきょう甘酢漬け 7個
 キュウリのピクルス 3本
 パセリ 15g
 マヨネーズ 大さじ3
 レモン汁 小さじ1
 塩・こしょう 少々

カロリー 564kcal
 炭水化物 24.9g
 たんぱく質 25.8g
 脂質 37.7g
 塩分 2.2g
 1人分あたり

チキン南蛮

【作り方】

- ① 南蛮だれの材料を全て混ぜ合わせておく。鶏肉を6等分にして塩・こしょうで下味を付ける。
- ② ゆで卵・らっきょう・ピクルス・パセリをみじん切りにし、マヨネーズ・レモン汁・塩・こしょうを混ぜ合わせてタルタルソースを作る。
- ③ ボウルに卵・水・薄力粉を入れてよく混ぜ鶏肉にからめる。
- ④ ③の鶏肉の余分な卵液を取り、片栗粉をまぶしたら160℃の油できつね色になるまで両面揚げる。
- ⑤ 火が通ったら油を切り、南蛮だれを絡ませる。
- ⑥ お好みの野菜と⑤を器に盛りつけ、タルタルソースをかける。

パセリとピーマンのひじき炒め



【材料・3人分】
 乾燥ひじき 10g
 ピーマン 2個
 赤パプリカ 1/2個
 イタリアンパセリ 5本
 ごま油 大さじ1
 [A]
 料理酒 大さじ1
 醤油 大さじ1と1/2
 砂糖 小さじ2

カロリー 76kcal
 炭水化物 10.2g
 たんぱく質 1.7g
 脂質 3.2g
 塩分 1.4g
 1人分あたり

【作り方】

- ① ひじきをお湯で戻し水気を切っておく。ピーマンとパプリカは細切り、イタリアンパセリはざく切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、ひじき・ピーマン・パプリカを中火で軽く炒める。
- ③ [A]を加え汁気がなくなるまで炒める。
- ④ イタリアンパセリを加え、混ぜ合わせ、器に盛り付ける。



種類と特徴

パセリは古代ローマ時代から、世界中で広く利用されています。ハウス栽培もされているため1年を通して入手でき、春と秋は葉が柔らかく美味しい時期とされています。日本では葉が縮れた「縮葉種」が広く利用され、ヨーロッパではイタリアンパセリのような「平葉種」が主に利用されています。

栄養素

ビタミンA・C・EやビタミンB群、鉄分やカルシウムなどのさまざまな栄養素が含まれており、100gあたりのビタミンK・C・Eの栄養量は、野菜類の中でもトップクラスで多く含まれています。また、香り成分であるアピオールやピネンなどは口臭予防・食欲増進・疲労回復・食中毒予防効果があるとされています。

【材料・4人分】
 薄力粉 140g
 砂糖 10g
 塩 少々
 豆乳 (牛乳でも代用可) 50cc
 オリーブオイル 20g
 パセリ 20g
 小麦粉 (打ち粉) 適量

【作り方】

- ① ボウルにふるった薄力粉・砂糖・塩・刻んだパセリを混ぜ合わせオリーブオイルを加えて混ぜる。さらに豆乳を加えひとまとめにし、冷蔵庫で30分冷やす。
- ② 打ち粉をした台の上で厚さ5mm程度にのばし、1.5～2cm幅に包丁で切る。
- ③ 生地の上を押さえそっとねじり成形する。(包丁で四角形にカットしてもよい。)
- ④ 180℃で約20分、焼き色が付くまで焼く。
- ⑤ 粗熱をとり完成。

パセリクッキー

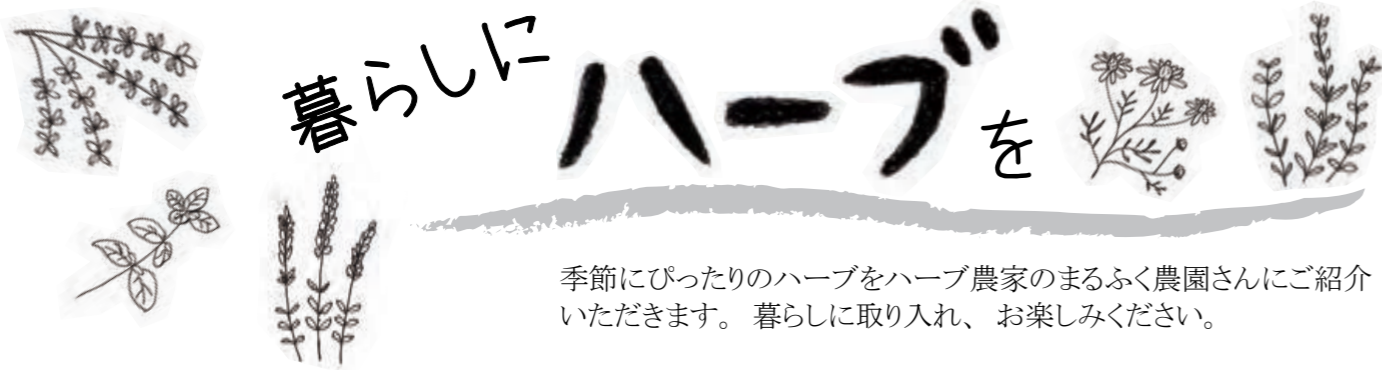


カロリー 185kcal
 炭水化物 29.0g
 たんぱく質 3.0g
 脂質 5.6g
 塩分 0.1g
 1人分あたり

「薬味」は香りの効果により、味を引き締めたり調味料を使用する量を減らすことができます。今回は「食卓の脇役」パセリについてご紹介いたします。

管理栄養士

『薬味』



季節にぴったりのハーブをハーブ農家のまるふく農園さんにご紹介いたします。暮らしに取り入れ、お楽しみください。



ミント / Mint

シソ科・多年草
原産地 北半球の温帯地域

和名はハッカ。丈夫で育てやすく誰もが好むさわやかな香りを持つハーブ。ソフトな風味のスペアミント、クールな清潔感のあるブラックペパーミント、フルーティーでまろやかな味のアップルミントなど、さまざまな品種があります。

お手入れ ✂

春になりミントの葉は元気に立ち上り、お庭を占領してしまいがち。剪定し、風通しの良い場所で陰干ししてドライにし、ストックしておきましょう。さまざまな用途に活用できます！

お茶やお料理に



ミントティーは胃腸の働きを整え、消化を促進し二日酔いの症状を改善します。クッキーやケーキ、サラダやソースにもご利用いただけます。

○お茶の淹れ方 (2~3人分)

フレッシュミント (穂) 5~6穂をティーポットに入れ、熱湯を注ぎ2~3分蒸らす。
カモミール、レモンバームを加えたブレンドティーもおすすめです。お好みで砂糖やハチミツをどうぞ。



これから花粉の季節…
マスクの中にミントオイルをしみこませたティッシュを入れておくとも鼻づまり解消に効果的です！
フレッシュミントをそのまま挟んでいる農園スタッフも (笑)。



カモミール

まるふく農園

営業時間 11:00 ~ 17:00
定休日 日曜日
TEL・FAX 088-875-3826
高知市福井町 512-1

ハーブクッキー、ハーブティー、季節のジャム
金曜日は天然酵母のパンの販売
ハーブの苗の販売コーナーもあります！



読んでみませんか

金高堂書店さんにおすすめの本を紹介していただくコーナー。
気になる本があれば、是非手に取ってみてください。



歩き続ける力

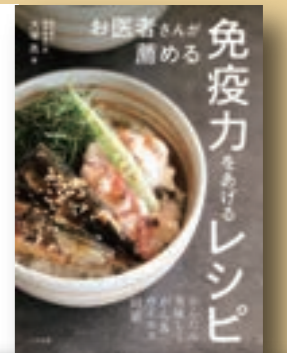
三浦雄一郎
双葉社
本体価格 1,000 円

2018年に86歳を迎えたスキーヤーで冒険家の三浦雄一郎さん。70歳を超えてエベレスト登頂に3度成功しています。そんな三浦さんの体力を支えているのは、特殊なものではなく、自宅付近の道路を歩くトレーニングが主体。この本では86歳を過ぎても健康でいられる「歩く力」を身につける方法を、紹介しています。

お医者さんが薦める 免疫力をあげるレシピ ~かんたん美味しく がん&ウイルス対策~

大塚亮
株式会社三空出版
本体価格 1,200 円

普段の食事で手軽に・美味しく免疫力をあげ、感染症対策をしていきましょう。感染症対策以外にもがん対策や肌がキレイになつたりなどなど、さまざまな効果が得られます。また、この本はamazonでベストセラー商品にも選ばれており、人気の商品となっております。毎日のご飯づくりの参考にしてみたいはいかがでしょうか。



なかよし別居のすすめ ~定年後をいきいきと過ごす 新しい夫婦の暮らし方~

松場登美
小学館
本体価格 1,300 円

定年後の「熟年離婚」、ステイホームによる「コロナ離婚」が増えているそうです。著者である松場登美さん、夫の大吉さんは互いの自由を尊重しつつ助け合って生きる「なかよし別居」を選択しました。この本では夫婦の絆が深まった13年間の町内別居を振り返り、ストレスのたまらない老後の新しい夫婦関係を提案しています。

金高堂書店

本店

高知市帯屋町2丁目2
帯屋町チェントロ1階
TEL 088-822-0161

朝倉ブックセンター

高知市大谷公園町 20-15
TEL 088-840-1363

野市店

香南市野市町西野 2611-1
TEL 0887-56-5152

土佐山田店

香美市土佐山田町旭町 2-1-1
TEL 0887-57-6111

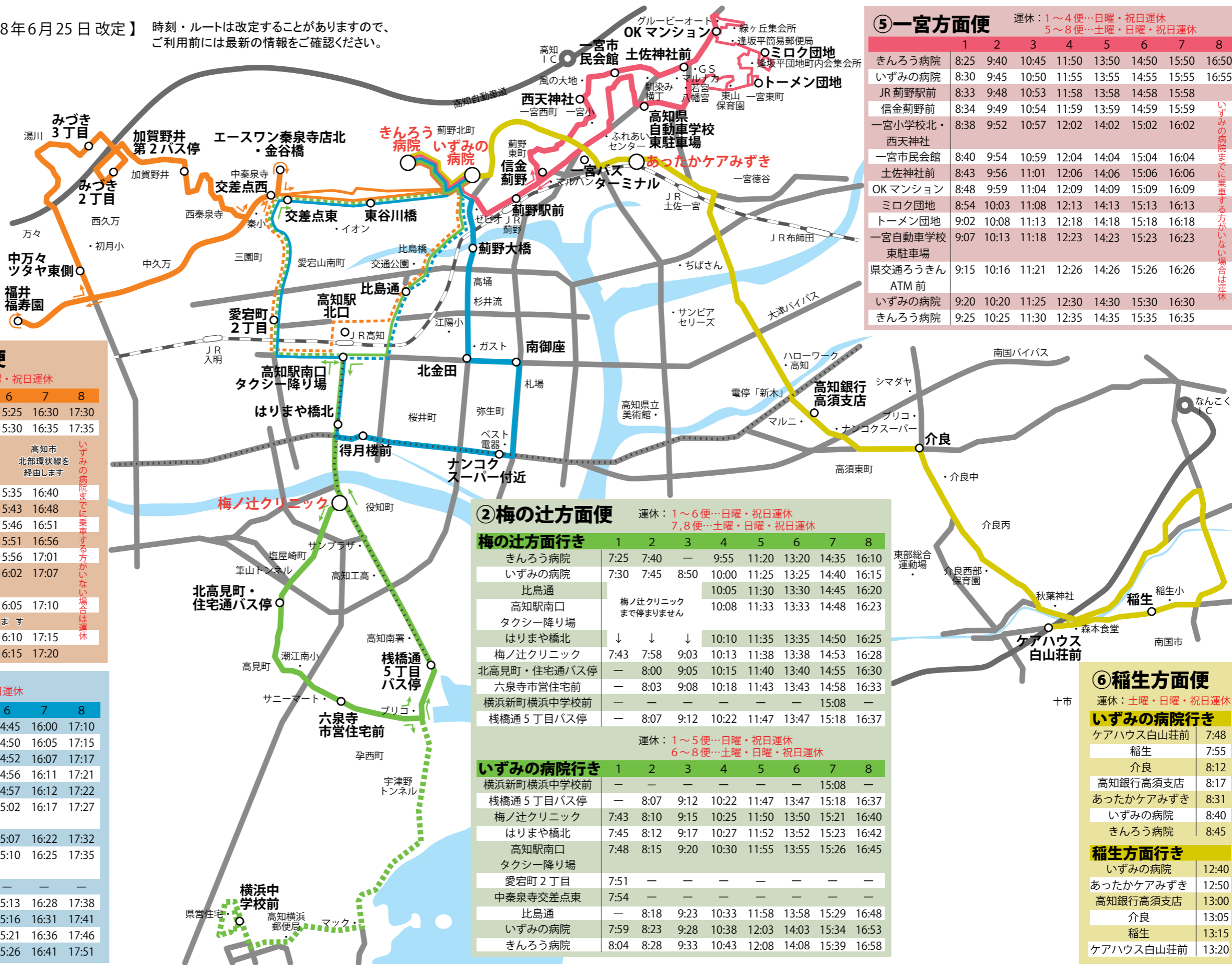
金高堂書店外商部

高知市大谷公園町 17-11
TEL 088-855-5111

乗車無料 送迎バス

【2018年6月25日改定】 時刻・ルートは改定することがありますので、ご利用前には最新の情報をご確認ください。

乗降の方法 運行委託：株式会社 新県交ハイヤー
 路線上であればどこでも、手をあげていただいたところで乗降できます。ただし、交差点等、交通の妨げになるところでは乗降できません。手ははつきりと早めにあげてくださるようお願いいたします。
 バス車体の左側面にルート番号(①～⑥)を掲示しています。ご乗車の際はご確認ください。
 天候や道路事情により5分～15分の遅延が発生することがあります。予めご了承ください。
 なお 15分を過ぎましてもバスが来ない場合には、いずみの病院へお問い合わせいただければ運行状況をお伝えいたします。



③ 福井・観月坂・北秦泉寺方面便

運休：1～4便…日曜・祝日運休 5～8便…土曜・日曜・祝日運休

	1	2	3	4	5	6	7	8
きんろう病院	8:30	9:35	10:40	11:55	13:05	15:25	16:30	17:30
いずみの病院	8:35	9:40	10:45	12:00	13:10	15:30	16:35	17:35
比島通				高知市 北部環状線を經由します	13:15		高知市 北部環状線を經由します	
高知駅北口					13:18			
愛宕町2丁目					13:21			
中秦泉寺交差点西	8:40	9:45	10:50	12:05	13:24	15:35	16:40	
福井福寿園	8:48	9:53	10:58	12:13	13:32	15:43	16:48	
中万々ツタヤ東側	8:51	9:56	11:01	12:16	13:35	15:46	16:51	
みづき2・3丁目	8:56	10:01	11:06	12:21	13:40	15:51	16:56	
加賀野井第2バス停	9:01	10:06	11:11	12:26	13:45	15:56	17:01	
エースワン秦泉寺店北・金谷橋	9:07	10:12	11:17	12:32	13:51	16:02	17:07	
中秦泉寺交差点東	9:10	10:15	11:20	12:35	13:54	16:05	17:10	
				前里旧道を経由します				
いずみの病院	9:15	10:20	11:25	12:40	13:59	16:10	17:15	
きんろう病院	9:20	10:25	11:30	12:45	14:04	16:15	17:20	

① 高知駅循環便

運休：6～8便…日曜・祝日運休

	1	2	3	4	5	6	7	8
きんろう病院	7:40	8:55	9:50	10:50	11:45	14:45	16:00	17:10
いずみの病院	7:45	9:00	9:55	10:55	11:50	14:50	16:05	17:15
薊野大橋	7:47	9:02	9:57	10:57	11:52	14:52	16:07	17:17
北金田	7:51	9:06	10:01	11:01	11:56	14:56	16:11	17:21
南御座	7:52	9:07	10:02	11:02	11:57	14:57	16:12	17:22
知寄町ナンコクスーパー付近	7:57	9:12	10:07	11:07	12:02	15:02	16:17	17:27
得月楼前	8:02	9:17	10:12	11:12	12:07	15:07	16:22	17:32
高知駅南口タクシー降り場	8:05	9:20	10:15	11:15	12:10	15:10	16:25	17:35
比島通	8:08	—	—	—	—	—	—	—
愛宕町2丁目	—	9:23	10:18	11:18	12:13	15:13	16:28	17:38
中秦泉寺交差点東	—	9:26	10:21	11:21	12:16	15:16	16:31	17:41
いずみの病院	8:13	9:31	10:26	11:26	12:21	15:21	16:36	17:46
きんろう病院	8:18	9:36	10:31	11:31	12:26	15:26	16:41	17:51

② 梅の辻方面便

運休：1～6便…日曜・祝日運休 7,8便…土曜・日曜・祝日運休

梅の辻方面行き	1	2	3	4	5	6	7	8
きんろう病院	7:25	7:40	—	9:55	11:20	13:20	14:35	16:10
いずみの病院	7:30	7:45	8:50	10:00	11:25	13:25	14:40	16:15
比島通				10:05	11:30	13:30	14:45	16:20
高知駅南口タクシー降り場			梅ノ辻クリニックまで停まりません	10:08	11:33	13:33	14:48	16:23
はりまや橋北	↓	↓	↓	10:10	11:35	13:35	14:50	16:25
梅ノ辻クリニック	7:43	7:58	9:03	10:13	11:38	13:38	14:53	16:28
北高見町・住宅通バス停	—	8:00	9:05	10:15	11:40	13:40	14:55	16:30
六泉寺市営住宅前	—	8:03	9:08	10:18	11:43	13:43	14:58	16:33
横浜新町横浜中学校前	—	—	—	—	—	—	15:08	—
棧橋通5丁目バス停	—	8:07	9:12	10:22	11:47	13:47	15:18	16:37

いずみの病院行き

運休：1～5便…日曜・祝日運休 6～8便…土曜・日曜・祝日運休

	1	2	3	4	5	6	7	8
横浜新町横浜中学校前	—	—	—	—	—	—	15:08	—
棧橋通5丁目バス停	—	8:07	9:12	10:22	11:47	13:47	15:18	16:37
梅ノ辻クリニック	7:43	8:10	9:15	10:25	11:50	13:50	15:21	16:40
はりまや橋北	7:45	8:12	9:17	10:27	11:52	13:52	15:23	16:42
高知駅南口タクシー降り場	7:48	8:15	9:20	10:30	11:55	13:55	15:26	16:45
愛宕町2丁目	7:51	—	—	—	—	—	—	—
中秦泉寺交差点東	7:54	—	—	—	—	—	—	—
比島通	—	8:18	9:23	10:33	11:58	13:58	15:29	16:48
いずみの病院	7:59	8:23	9:28	10:38	12:03	14:03	15:34	16:53
きんろう病院	8:04	8:28	9:33	10:43	12:08	14:08	15:39	16:58

⑤ 一宮方面便

運休：1～4便…日曜・祝日運休 5～8便…土曜・日曜・祝日運休

	1	2	3	4	5	6	7	8
きんろう病院	8:25	9:40	10:45	11:50	13:50	14:50	15:50	16:50
いずみの病院	8:30	9:45	10:50	11:55	13:55	14:55	15:55	16:55
JR 薊野駅前	8:33	9:48	10:53	11:58	13:58	14:58	15:58	
信金薊野前	8:34	9:49	10:54	11:59	13:59	14:59	15:59	
一宮小学校北・西天神社	8:38	9:52	10:57	12:02	14:02	15:02	16:02	
一宮市民会館	8:40	9:54	10:59	12:04	14:04	15:04	16:04	
土佐神社前	8:43	9:56	11:01	12:06	14:06	15:06	16:06	
OKマンション	8:48	9:59	11:04	12:09	14:09	15:09	16:09	
ミロク団地	8:54	10:03	11:08	12:13	14:13	15:13	16:13	
トーメン団地	9:02	10:08	11:13	12:18	14:18	15:18	16:18	
一宮自動車学校東駐車場	9:07	10:13	11:18	12:23	14:23	15:23	16:23	
県交通ろうきんATM前	9:15	10:16	11:21	12:26	14:26	15:26	16:26	
いずみの病院	9:20	10:20	11:25	12:30	14:30	15:30	16:30	
きんろう病院	9:25	10:25	11:30	12:35	14:35	15:35	16:35	

⑥ 稲生方面便

運休：土曜・日曜・祝日運休

いずみの病院行き	
ケアハウス白山荘前	7:48
稲生	7:55
介良	8:12
高知銀行高須支店	8:17
あったかケアみずき	8:31
いずみの病院	8:40
きんろう病院	8:45

稲生方面行き	
いずみの病院	12:40
あったかケアみずき	12:50
高知銀行高須支店	13:00
介良	13:05
稲生	13:15
ケアハウス白山荘前	13:20

医療法人 防治会
 日本医療機能評価機構認定病院
いずみの病院
 高知市薊野北町 2-10-53 tel 088-826-5511
<http://www.izumino.or.jp>

高速道路 路線バス
 高知インターチェンジ出口より「高知市街方面」へ車で3分
 とさでん交通「サニーマーケットあぞの店前」停留所より徒歩2分
 「薊野西」（薊野大橋下）停留所より徒歩5分
 J R 薊野駅より徒歩 10分・高知駅より車で7分

労災保険指定
きんろう病院
 高知市薊野北町 3-2-28 tel 088-845-8711
<http://www.kinrou-cl.jp>

梅ノ辻クリニック
 高知市梅ノ辻 8-7 tel 088-833-4580
<http://www.umenotsuji-cl.jp>

介護老人保健施設
あったかケアみずき
 高知市一宮中町 2-9-4 tel 088-846-6800
<http://www.attakacaremizuki.jp>