



いずみの

Medical & Communication PRESS

2021年夏号

ご自由にお持ち帰り
ください



おはなしをお聞きました
農家
高知県指導農業士連絡協議会会長
南国市農業委員
鈴木 郁馬さん

医療特集
診療科・新着医師
のご紹介

新型コロナウイルス
ワクチン接種開始

医療法人防治会
きんろう病院
通所リハビリテーションご紹介
梅ノ辻クリニック
介護予防デイサービススタート!!
あったかケアみずき
ひなまつり行いました



太陽の地に根ざす 地産地「生」

農家
高知県指導農業士連絡協議会会長
南国市農業委員

鈴木 郁馬さんに
お話を聞きました

農業を営む鈴木さんの作る野菜はこれまでの概念を覆すものばかり。『ミルスイート(さつまいも)』や『朝採れスイートコーン(とうもろこし)』などフルーツのような甘さに惚れこんだファンも多いはず。農業に魅せられ、農業を極めるために、高知の一員として「生」きていくことを決めた鈴木さんにお話を聞きました。

- お話を聞きました
- 1 農家
高知県指導農業士連絡協議会会長
南国市農業委員
鈴木 郁馬 さん
 - 6 医療特集
診療科・新着医師のご紹介
 - 8 新型コロナウイルスワクチン接種開始
 - 医療法人防治会
 - 10 きんろう病院 通所リハビリテーションご紹介
 - 11 梅ノ辻クリニック 介護予防デイサービススタート!!
 - 12 あったかケアみずき ひなまつり行いました
 - 13 トピックス
 - 14 教えて! 専門家
 - 15 入社式・レッツ脳トレ!
 - 16 薬味「梅干し」
 - ブレイクしましょ
 - 18 金高堂書店 読んでみませんか
 - 19 まるふく農園 暮らしにハーブを
 - 20 アクセスのご案内



ふと髪を伸ばし始めました。
と言っても肩までとかではなく、かれこれ二十年になる坊主頭をやめる程度です。
「ふと」に乗っかるのは楽しいもんですね。

表紙画&文 奥田剛

脱サラ後、畑違いの農業へ

サラリーマン時代に、とあることがきっかけで農業に興味を持ちます。

出身は神奈川県で大学卒業後、地元の不動産会社に就職。いわゆるサラリーマンです。営業職として農地の転用を任せられ、農家さんと交渉をしたり、同意をもらったりするの

が仕事でした。農家の方にいろんな話を伺うたび、農業って面白そうだなと感じたのがきっかけでした。22歳で就職して3年目の頃だったかな？農業への思いが日増しに強くなって、本格的に勉強し、農業で生活していたらと本気で思い始めました。

農業に興味を持ったとはいえ、全く知識がない状態。鈴木さんは基礎から学ぶ決断をします。

当時はインターネットも何もない時代。いろいろ調べた結果、長野県の八ヶ岳に農業を志す人たちが受け入れている研修の学校があることを知り、何度か足を運びました。知れば知るほど農業の面白さにはまってしまう。結局会社を辞め、八ヶ岳中央農業実践大学校に入学する決心

をしました。ひと口に農業と言ってもいろいろあって、勉強していくうちに辿りついたのは、北海道や九州みたいなでっかい農地で大きな機械でやる農業ではなくて、小さい面積でも収益が上がる施設園芸型の農業でした。

鈴木さんの思いは半可ではありません。自分の目指す農業ができる候補地を探すため、バイクで全国をまわります。

まず農業を始める場所から探しました。その地が肌に合うかも含めて、自分の目指す農業が一番進んでいる場所を自分の目で確かめたくて、バイクに積めるだけの荷物を載せて全国ぐるっとまわりました。九州で言えば熊本や宮崎、実家の近くだと静岡や千葉も施設園芸が盛んですが、まわった中では高知がダントツでした。日射量も抜群で、水も空気もきれい、気候の面はもちろんですが、農協や園芸連という組織があって、販売ルートがしっかりできているのは魅力でした。高知なら自分は作物を作ることに専念できると思ったんです。高校の3年間は父親の転勤で過ごした経験もあったので、初めての場所ではなかったのも大きかったですね。



鈴木さんが最初に手がけたししう。10アールのビニールハウスから始めたものが今では4倍にも及ぶ。高知だけでなく全国へ出荷するまでに。

高知に移住し、地域の一員になる

移住を決めた鈴木さんを受け入れてくれたのは気候に負けない地元の人の温かさ。鈴木さんにとって高知は特別な場所になります。

農地もない、道具もない、技術も住む家もない。何もない状態で高知にきた自分に、ビニールハウスが一つ空くからと紹介してくれたのが南国市で農業をされている方でした。機械は使わない時間に貸してくれて、技術は近くで見ながら1年間みっちり学ばせていただきました。農業は肉体的なしんどさが多いのは確か。やらされてやる仕事ほどしんどいものはないと思うし、僕もやらされてやるんだっただけ続かないと思う。けれど自分でいろいろ考えながらやっていると、そのしんどさも面白さに変わるんです。しんどさよりやりがいの方が遥かに大きく、とにかくやればやるほど面白くなりました。少しずつ道具や設備も整い、自分の農業がカタチになっていきました。あり

がたいことに高知で嫁さんにも出会えましたし、子宝にも恵まれ、自宅を構えることもできました。子供ができたことで、もっと自分が頑張らないとって思いにもなりましたね。

農業を生業にという夢は現実のものとなりません。地元民ではないにも関わらず、高知県指導農業士連絡協議会の会長を任せられるまでに。信頼を得るために鈴木さんが心がけたのはどんなことでしょうか。

農業って一人ではできない仕事がたくさんあるんです。人に手を貸さず、人手が必要な時だけ助けを求めるとなかなか難しいこと。例えば農村地帯って水が流れてますけど、その水を使いたいと思っても誰でも使えるわけじゃないんです。地域の一人になって初めて田んぼへ水を入れて使うことができるんです。地域の一人として認めてもらい、関係性を築くためには、とにかく地域の役に立

* 田役（たやく）：農業用の用水路の清掃作業など。



今が旬のゴールドドラッシュ(とうもろこし)。鈴木さんの身長を超えるまでに育った苗から収穫するのは、とうもろこし1本のみ。午前3時に真っ暗闇での収穫作業。そのこだわりにフルーツのような甘さと食感の秘密が詰まっている。

つことだと思って、面倒だと思いがちなことをできるだけやるようにしました。公民館のこととか*田役(たやく)のこととか、やることはいっぱいあるんです。その先に農業指導士がありました。自分が何もない状態でも力になってもらったように、農業を志す人たちのために自分ができることがあるなら、引き受けました。以前は尋ねることが多かったけれど、今では聞かれることの方が

多くなりましたね。研修生にも「地域で認められた一員になることが一番大事」だと伝えるようにしています。技術は見て盗めばよくて、それよりも地域の『結』に重きを置いて、助け合いの中に入っていくこと。そうすれば、困った時は助けてくれるし、力になってくれる。反対に困ってる人がいたら自らも助けに行く。そういう関係性を築くことがなにより大切だと伝えています。

立ち止まらない。

ノハウが分かったとしても、農業は自然が相手の仕事。ひたむきに打ち込む鈴木さんにも自然は容赦がありません。

平成29年10月に「全国農業担い手サミット」で皇太子同妃両殿下が高知にお見えになった日の台風被害は大変なものでした。たしか、その日は台風の被害と担い手サミット、どちらのニュースにも出た気がしませんでした。全国農業担い手サミットは毎年各県が持ち回りで行っている催しで、1年かけて準備をして、自分が案内役を任されていました。タイミング悪く、その日に台風が直撃という予報で、催し自体やるかやらないかギリギリまで分からない状態でした。夜中の暴風雨はひどく、恐れでいた通り、ビニールハウスが吹き飛んでしまったんです。まだししというの苗を定植したばかりだったので、状況を目にした時は放心状態でした。主催者側からは「担い手サミットは行います」と連絡があり、崩壊したビニールハウスを何もできないままに出かけました。皇太子同妃両殿下から台風の被害についてお声をかけていた

だけ「大変でしたね。がんばってください」と労いの言葉をいただきました。そんなと言われたら、もう頑張るしかないでしょ。被害は自分の所だけでなく地域の広範囲に及び、自分も県と話ができる立場にもなっていたので、いろいろ掛けあつて、思ったより早く復興ができました。本当に大きな被害でしたが、地域の仲間を立てて直した経験は大きかったです。

いかなる状況下でも下は向きません。現状維持はマイナスと捉え、常に高みを目指し、前進します。

作物も生きものなので、ちゃんと伝わるんですよ。手をあげれば手を抜いたものしかできません。作ったものは自分の名前で提供するわけだから、消費者の方からの声も届きます。その中でもクレームつてとても大事なんですよ。クレームがないと毎年同じ作り方で満足してしまったりじゃないですか。クレームを反省材料にして次の年の作付けに活かしてい



立派な納屋には所狭しと野菜がびっしり並びます。



密のような甘さが売りの
ミエルスイート

私の名前は「さん(女の子)」
うちの野菜は絶品です!
是非ご賞味ください!!!

鈴木さんの愛犬

く。そうすることによってもっといいものができるんです。自分の中では、毎年何でもいいから昨年よりも前進することを目標にやっています。昨年よりも良いものを作る、昨年より量を穫る、昨年より面積を広げる、なんでもいいので、前年より何かブラアルファをとっている思いでやっています。今は技術が進み、環境制御技術を取り入れ、昔に比べると安定したものを届けられるようになってきていると思います。うちのビニールハウスも取り入れていて、温度・湿度・CO2などが全てデータで管理され

るようになっていきます。こういう時には天窓を開けましょう、こういう時には水を、こういう時には液肥をやりますよっていうのがマニュアル化しつつあるんです。技術が進んだとはいえ、最新のものに頼るだけでなく、経験や先人からの知恵も活かしつつ、より信頼されるものを作っていくと常にそう思っています。

高知の農業の発展に尽力される鈴木さんは、いい作物を作るだけでなく、農業のイメージアップのため熱い思いを膨らませます。

ポリシーとしては農業つて、「命」をテーマにした仕事だと思っています。種を蒔いて育てるのも命だし、それを食べて育つ人間の命ももちろんそうです。自分達が作った野菜を運ぶ人たちの仕事の糧でもあるし、スーパーだとか業者が買って料理に出すのもみんなの命ですよ。もちろん命を大切に守るとい意味ではお医者さんや病院なんかももちろんそうですよね。『医食同源』という言葉があるように、毎日口にする食物はとても大

切です。農業は命に繋がる立派な仕事。絶対にすたるはずがないし、農業がなくなるはずがないんです。だからもっと興味を持つてもらうことが重要だと思っています。

これまでの農業のイメージは「キツイ」「汚い」「危険」という「3K」だったかもしれませんが、これからは「キレイ」「稼げる」「かっこいい」の「3K」を目指していきたいと思っています。「子供たちに将来なりたい職業として選んでもらえるように、子供たちが本気で目指し、誇りを持つてできる職業になるよう、農業のイメージを変えていく!」それが自分が担うもう一つの大きなテーマです。

農業に興味を持ち、ふるさとから遠く離れた高知で農業を始めてもうすぐ30年を迎えようとする鈴木さん。稼業でもなく、純粋にやってみたくて思った職業が、飽きるどころか、どんどん面白みを増します。高知で根を張り、この地域の農業のために生きる決めた本気度は、鈴木さんの作る野菜を味わうと容易に分かるのではないのでしょうか。

農業は命を生みだす誇れる仕事

農作業は7、8人の従業員と奥様でフル回転。歯科衛生士を辞めて手伝ってくれる奥様を、旅行にも連れて行ってあげられないと申し訳なさげ。しかし農業への思いは熱く、東南アジアの農業発展にも意欲も覗かせる。



脳神経外科



脳神経外科 医師
脳神経外科部長
帆足 裕
ほあし ゆう
趣味：釣り、運動
好きな食べ物：ラーメン

出身地：高知県
出身校：高知大学
資格：日本脳神経外科学会専門医
所属学会：日本脳神経外科学会
日本脳卒中学会
日本脳卒中の外科学会
日本脳神経血管内治療学会
日本神経内視鏡学会

お気軽にご相談ください
2021年4月1日よりいずみの病院脳神経外科に赴任させていただきます。帆足裕と申します。今までは主に脳卒中、外傷、脳腫瘍など一般脳神経外科の分野に携わってきました。今後は一般脳神経外科の分野のみではなく機能脳神経外科や、リハビリテーションなどいろいろな分野にも携わっていきたく思っております。苗字が珍しく、よく出身地を尋ねられることが多いですが、実は高知生まれの高知育ちです。高知県の医療に貢献できるよう頑張りたいと思いますので、どうぞよろしくお願いたします。

脳ドッグ(要予約)は私が担当します!



新着医師
のご紹介

脳神経外科



脳神経外科 医師
長谷川 洋平
はせがわ ようへい
趣味：散歩
好きな食べ物：寿司

出身地：大阪府
出身校：京都府立医科大学
所属学会：日本脳神経外科学会
日本脳卒中学会
日本脳神経外傷学会

丁寧な診療を心がけます
2021年4月より赴任いたしました脳神経外科の長谷川と申します。これまでは脳神経外科領域の中でも、特に脳卒中や頭部外傷、脳腫瘍などの診療に力を注いでまいりました。患者さまの症状や病状に合わせたわかりやすい説明を心がけ、患者さまやそのご家族と一緒に最良の治療が選択できるように取り組んでまいりたいと考えております。地域の皆さまのお役に立てるよう、尽力していきたく考えておりますので、よろしくお願いたします。

2021年
4月
スタート

消化器内科
始動

2021年4月から消化器内科が診療科に加わりました。消化器内科では消化管(食道、胃、十二指腸、小腸、大腸)と付随する肝臓、胆のう、膵臓の疾患を必要に応じて、内視鏡検査、腹部エコー、CT、MRI、血液・尿検査などをもとに診断、治療を行います。

主な消化器病の症状は腹痛、下痢、便秘、胸やけ、腹部膨満感、食欲不振、嘔気、嘔吐、背部痛などですが、消化器の病気が意外な症状から起こることはあまり知られていないかもしれません。咳や喉の不快感、めまい、ふらつき、頭痛などの症状から消化器の病気が繋がることもあります。他科で異常なしと言われ、症状の続く方は一度、消化器内科にご相談ください。



消化器内科 医師

田所 剛久 たどころ たけひさ
坪井 麻記子 つばい まきこ



総合内科 *

患者さまとご家族さまの
本当の笑顔を見られる医
療を目指します

2021年4月よりいずみの病院へ赴任いたしました内科の小川と申します。大学卒業後は、高知県内のへき地の病院や診療所で勤務してきました。内科一般の診療を行っていますが、患者さま、ご家族さまの声をしっかりと聞き、幅広い要望にお応えできるよう、自身も成長していきたいと思っております。受診していただきたい方に「来院してよかった」「また、受診したい」と思っていただけのような医療を心がけていきます。何かありましたらお気軽にご相談ください。よろしくお願いたします。



総合内科 医師
小川 貴司
おがわ たかし
趣味：温泉旅行
好きな食べ物：カレー

出身地：高知県
出身校：自治医科大学
資格：プライマリケア学会認定医 日本DMAT ICD
所属学会：日本プライマリケア学会
感染症学会

* 院内標榜診療科

新型コロナウイルス

ワクチン接種

が始まりました



無料
予約制
2回接種

未だ猛威を振るう新型コロナウイルス。まん延防止策の一つとして期待を寄せるワクチン接種が始まりました。

接種は無料で、予約が必要です。2回受ける必要があり、1回目の接種後、3週間を空け、2回目の接種を行います。対象者は16歳以上の方で、医療従事者・高齢者・基礎疾患のある方・それ以外の16歳以上の方の順で接種が行われます(2021年5月18日現在)。

高知市では、高知市に住民票のある高齢者(65歳以上・昭和32年4月1日以前に生まれた方)の方に接種の案内が送付され、予約の受付が始まっています。当院でも割り当てられた高齢者のワクチン接種が5月からスタートしました。

ワクチン接種までの流れ

- 各市町村から接種券と予診票(2回分)が入った案内が自宅に届く
- 1回目の接種日時・接種場所をインターネットもしくは、電話で予約
- 直接、医療機関へ予約はできませんのでご注意ください。
- 確定した日時に、確定した接種場所で1回目の接種

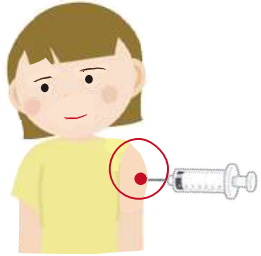
当日の持ち物・準備

- 接種券
- 予診票
- 健康保険証・運転免許証など(本人確認できるもの)
- お薬手帳
- ※ お持ちいただくと問診がスムーズに行えます。
- 肩が出せる服装
- ※ 接種部位確認のため、肩を出せる服装でお越しください。

予約手続きが完了し、接種日時と接種場所が決まった方は、予診票に必要な事項を記入します。治療中の病気がある方や、投薬中の方は『その病気を診てもらっている医師に今日の予防接種を受けてよいと言われましたか』という問いがありますので、受診の際、医師に相談されるなど事前に担当医へ確認をお願いします。接種当日には感染予防対策(マスク着用・手指消毒)をした上で、決定した医療機関もしくは接種会場で接種をお願いします。当日の検温は忘れずに行ってください。

当日の接種の流れ

- 接種券と予診票を確認後、受付
- 医師による問診
- ※ お薬手帳があると問診がスムーズに行える場合があります。
- ワクチン接種
- 接種後は経過観察として15分以上の待機
- ※ 副反応が出る方もいらっしゃるしますので、必ず待機してください。



副反応に 注意が必要

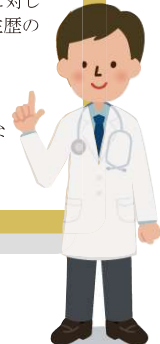
ワクチン接種後、接種部位の痛み、筋肉痛、疲労感、寒気、発熱、頭痛など副反応が起る可能性があります。まれにショックやアナフィラキシーなど重大なものもあります。接種後は必ず接種会場で15分以上待機し、経過観察をお願いします。それ以降に気になる症状があった場合は、接種医やかかりつけ医にご相談ください。

高齢者以外の方は、各市町村から案内がご自宅に届くまでしばらくお待ちください。接種は強制ではありません。本人の同意が必要です。また、接種を希望

されていても、接種ができない場合もございます。これまでの既往歴や当日の体調など注意が必要です。案内の内容をよく読み、確認をお願いします。

次の方はワクチン接種ができません

- 発熱している人
- 重い急性疾患にかかっている人
- 本ワクチンの成分に対し重度の過敏症の既往歴のある人(アナフィラキシーなど)
- その他、予防接種を受けることが不適当な状態にある人



新型コロナワクチン接種に関するお問い合わせ

高知市新型コロナワクチンコールセンター

0120-920-737 (受付時間:9時~17時)

ワクチン接種後の副反応に関するお問い合わせ

高知県新型コロナウイルスワクチン専門相談電話

088-823-9889 (受付時間:9時~21時)



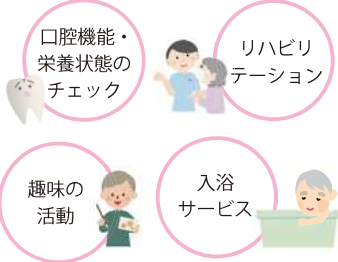


要支援の認定を受けた方から「梅一輪でサービスを受けたいのですが？」という多くの問い合わせをいただき、デイサービスセンター梅一輪では『介護予防デイサービス』を始めました。介護予防デイサービスは、要支援の判定を受けた方が対象となります。要支援1の方は週1回、要支援2の方は週2回を目安にサービスを受けることができます。サービス内容や利用時間は、利用者さんのご希望に合わせて調整ができますので、お気軽にご相談ください。

デイサービス梅一輪 主任 河村真紀



私たちがお手伝いします。



サービス内容

1ヶ月の利用料の目安 (1割負担者の場合)		
	要支援 1	要支援 2
介護保険サービス負担額	2,125 円	4,098 円
昼食代 (普通食)	430 円	
※ 昼食代は、食形態により金額が異なります。		
利用時間	相談に応じます	
お問い合わせ・お申し込み	デイサービスセンター梅一輪 (藤野・河村) Tel 088 - 833 - 4588	

スタート!!

介護予防デイサービス

きんろう病院 通所リハビリテーションご紹介



利用者さんと一緒に水やり、草引きをしてすくすくと育った農作物。収穫も楽しめます。

きんろう病院通所リハビリテーションは、入浴・昼食・リハビリ・レクリエーション作業など、生活を通して必要な動作の獲得を目指す一日利用型のデイケアです。メリハリのある生活を送るため、十分に運動を行い、休む時もしっかり休みます。今年初めに植えたさまざまな農作物が育ちました。大根・ブロッコリーその他、ニンジン・ネギ・レモン・パジルなどの収穫を行い、利用者さんに自宅へ持って帰っていただきました。「美味しくいただきました」と、喜びの声がたくさん届いています。最近ではバラが成長し、通所の方々の目を楽かせています。

通所リハビリテーション
主任 藤原明美



通所リハビリでは体操や創作活動、歌を歌ったりなどさまざまな取り組みを行っています。

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 高知市薊野北町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



ひなまつり 行いました

あったかケアみずきでは、桃の節句にひなまつりを行いました。コロナ禍ということもあり、例年のような賑やかなものではありませんでした。が、利用者さんにはいつもと違う雰囲気を楽しんでいただきました。職員が飾りつけをした七段飾りのひな壇の前で写真撮影をしたり、昼食はちらし寿司やおそば、おさしみなど、豪華なお弁当で舌鼓を打っていただきました。

ようやく新型コロナウイルスのワクチン接種が始まり、幾分か不安も和らいでいる方も多いかもかもしれません。しかし、まだまだ気が抜けません。三密を避け、感染予防にも努めなくてはなりません。一日も早く新型コロナウイルスが収束し、みんなで集える賑やかな催しができることを願っています。

副施設長 小松由典



ひなまつりにちなんだ昼食のお弁当。

パーキンソン病オンライン 市民公開講座 in 高知

3月13日



大日本住友製薬株式会社様主催のパーキンソン病オンライン市民公開講座が開催され、当院の副院長で脳神経センター長の清家と理学療法士の横山から発表がありました。まず横山から、パーキンソン病と朝の関係について、また自立神経を整えるには朝に活動する朝活が効果的だと説明。朝に水を飲み、日光浴をし、ストレッチを行う、これらを無理なく習慣化することで、生活リズムが安定し、心身の調子が整うとアドバイスをしました。また清家からはパーキンソン病の日常生活における注意点について説明。転倒やすくみ足の改善には環境整備が有効で、日中の活動が睡眠時間や睡眠の質を向上させること。また規則的な生活や適切な服薬を行うことで症状の安定に繋がると説明がありました。患者さんが今持っている能力を最大限に活かすためには、焦りは禁物。コロナ禍だからこそ、家族の理解と協力が重要だと発信しました。

新入職員研修

4月 院内・7階多目的ホール



4月に入職した新入職員対象の新人研修。業務内容をはじめ、医療人としての心構えや、医療機器の取り扱いなどを学びました。患者さんにとって安全・安楽な看護技術を習得、実施するため研修を重ね、信頼される医療人を目指します。

感染防止対策 相互評価報告会

3月16日・22日 図書室



高知県内11施設による、感染防止対策の相互評価報告会。今回はオンライン形式で行い、現状の感染対策について意見交換しました。地域医療の向上と発展のため、今後も連携を取りながら、安全で安心な医療機関を目指してまいります。

嚥下食の試食会

3月24日 7階多目的ホール



今回は一般的に硬いと言われる「鶏胸肉」を調理。硬さや飲み込みやすさなどを検討。

栄養課では入院患者さんの誤嚥窒息予防のため、嚥下食を見直す試食会を行っています。今回は肉類を食べやすくする品質改良剤を使用した試食会。硬さや調理法などを検討していきます。美味しく安全な食事を提供できるように改善を続けていきます。

医療安全委員会

毎月第3火曜日 各部署



安全な医療の充実を図るため、医療安全委員会が毎月、ひと部署ごとに安全な運営が行えているか確認しています。チェックリストの項目に従い、薬や備品・医療機器などの状況を確認。安全意識を高め、患者さんを守り、信頼される病院を目指します。

*研修会は、感染対策を徹底して行っております。

防治会合同入社式



きんろう病院 院長 近藤 真一
あったかケアみずき 理事 中島 あゆみ
いずみの病院 院長 夕部 富三



医療法人 防治会 理事長 楠木 司

入社式



昨年同様、感染症対策を講じたうえで合同入社式

令和3年4月、医療法人防治会では33名の新しい仲間を迎え、当院7階ホールにて合同入社式を行いました。式では、防治会理事長や各施設長らが、防治会治会としての心構えなどを話し、新入職員は緊張した面持ちで、ひとつひとつの言葉を真剣に受け止めていました。新しい仲間も迎え、気持ちも新たに防治会一丸となって地域医療に貢献してまいります。



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。



手指衛生できていますか？

感染認定看護師 森田 安世



手洗いは石鹸でしっかりとみ洗い。すぎは入念に！手指消毒20秒以上！

「手」は日常的に使う、とても便利な体の一部です。私たち医療従事者は患者さんの処置や、ケア、使用する機器類についても手を使い操作をします。このため便利な反面、細菌やウイルスの伝播に一役買うことになるのです。たとえ、手袋を着けていたとしても、脱ぎ方に不備があると、手は細菌や、ウイルスで汚染されます。新型コロナウイルス感染症予防策に、飛沫感染と手指衛生の対策が強く求められているのは、私たちの手が、感染を広げるウイルスの運び屋になりかねないためです。そのため基本となる手指衛生は非常に重要となります。

手指衛生は時間をかけて丁寧に！

正しい手洗いは、しっかりと泡立てた石鹸で、指先、指の間、手の甲、掌、手首をまんべんなくこすり洗いし、十分な量の水でしっかりとすすぎ、石鹸成分を洗い流すことです。今は、泡立てなくても石鹸が泡状になって出てくるポンプ式のものも多く、少し掌をこすり、流水で流すとさっと泡が落ちるので、洗った気になります。しかしこれが落とし穴です。石鹸成分が残ると手荒れの原因となりますし、厚生労働省の手洗い動画では、最低15秒以上かけて洗うとされています。石鹸で

汚染源になりうる手

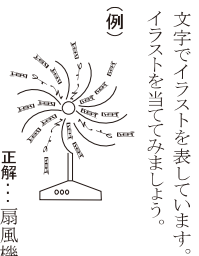
のみみ洗いの時間も大切ですが、左記の調査結果では、すぎの回数を増やすと残存ウイルス数がかなり減り、すぎが重要なことが分かります。アルコールによる手指消毒も20秒以上かけてしっかりと擦り込みます。15秒以内でアルコールが乾くのは、手の大きさに対して量が少ないと考えられます。手指衛生の方法も大切ですが、時間を意識してアルコール製の消毒や手洗いを行いましょう。

手洗いの方法	残存ウイルス数 (残存率) *
手洗いなし	約 1,000,000 個
流水で 15 秒手洗い	約 10,000 個 (約 1%)
ハンドソープで 10 秒または 30 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぎ	数百個 (約 0.01%)
ハンドソープで 60 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぎ	数十個 (約 0.001%)
ハンドソープで 10 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぎを2回繰り返す	約数個 (約 0.0001%)

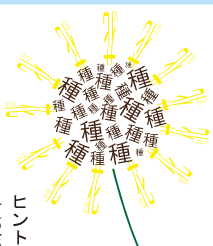
手洗いの時間・回数による効果 * 手洗いなしと比較した場合 (森岡次他: 感染症学雑誌, 80:496-500, 2006 <http://journal.kansensho.or.jp/Disp?pdf=0800050496.pdf>)

脳トレ!

イラストを当てよう



正解: 扇風機



正解: 夏の花といえは

思い出しませんか?

オリンピック・パラリンピックの競技として採用されているものを、夏も冬も含めて思い出して言ってみましょう。



こたえは、ページ下欄。

編集後記

●人物特集では南国市で農業に取り組み鈴木郁馬さんを取材させていただきました。「農業を目指す子供が増えるような取り組みがしたい」と語る鈴木さんですが、実は農業に馴染みはなく、初め就職されたのは不動産開発のお仕事。農業に興味を湧き、何も無いところから単身で築上げてきたというから驚きです。農業も進化し、環境制御技術というハイテク技術が導入されるなか、「ハイテクに頼りながらもアナログを知らない」とおっしゃる鈴木さん。農業の奥深さを経験してきたからこそ分るアナログの重要性、その言葉の重みに心が震えたことでした。取材した日はちょうど収穫されたばかりの新鮮な「ししとう」が作業場に積まれていて、生産者である鈴木さんのように凛として力強く輝きを放っていました。●医療面 新着医師3名を紹介。前回に引き続き、気になる感染症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。

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 0888-826110

メール koho@izumi-hc.co.jp

薬味「梅干し」



【材料・2人分】
 豚薄切り肉 300g
 片栗粉 大さじ 1/2
 梅干し 2粒
 [A]
 生姜すりおろし 1片分
 砂糖 大さじ1
 醤油 大さじ2
 酒 大さじ1
 みりん 大さじ1

カロリー 288kcal
 炭水化物 8.6g
 たんぱく質 18.5g
 脂質 19.3g
 塩分 2.5g

1人分あたり

豚肉の梅生姜焼き

【作り方】

- ① 梅干しを包丁でたたいてペースト状にし、[A] の材料と混ぜ合わせます。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉を薄くまぶします。
- ③ フライパンに油（分量外）をひき、豚肉を入れて焼いていきます。焼き色がついたら混ぜ合わせた①を一気に加えてよく絡めます。
- ④ 器に盛りつけて完成。

【材料・2人分】

鶏ささみ 3本
 長芋 250g
 かいわれ大根 20g
 梅干し 2粒
 酒 大さじ2
 塩・こしょう 少々
 [A]
 砂糖 小さじ2
 ポン酢 大さじ3

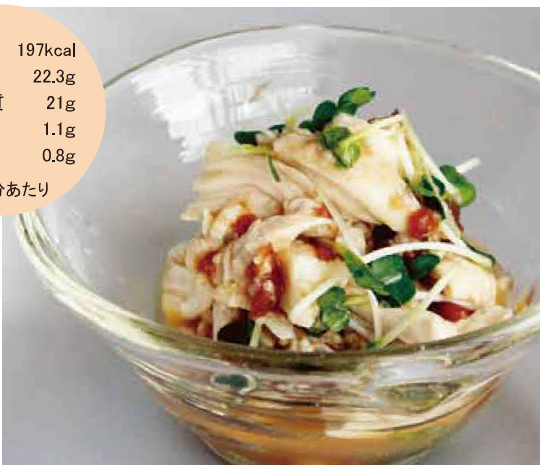
【作り方】

- ① 梅干しは種を取り、包丁でたたき、かいわれ大根は半分に切ります。
- ② 長芋は皮をむき、酢水（分量外・水に対して酢3%）に10分ほどさらし、キッチンペーパーで水気を拭き取ります。ビニール袋などに入れてめん棒でたたき、細かくします。
- ③ 鶏ささみは筋をとり、酒・塩・こしょうをなじませ、ラップをふんわりかけてレンジ（600W）で2分30秒加熱します。粗熱が取れたら手で細かくほぐします。
- ④ ボウルに混ぜ合わせた [A] の調味料と他の材料を全て加え、よく和え器に盛りつけて完成。
 ※長芋は、たたき具合によって食感が変わるので、お好みで調節してください。

カロリー 197kcal
 炭水化物 22.3g
 たんぱく質 21g
 脂質 1.1g
 塩分 0.8g

1人分あたり

ささみと長芋の梅ポン和え



効果・効能

【疲労回復】
 梅の酸味成分でもあるクエン酸などの有機酸は、糖質の代謝を促進させる効果があります。疲労の原因となる乳酸を体外へ排出したり、乳酸をエネルギー源へ変える働きもあり、疲れを取るとともに体力のもととなるエネルギーを作る作用もあります。

【食欲増進】
 唾液の分泌を促し、食欲を増進させます。また、消化酵素の分泌を高め、消化吸収を助けてくれます。
 疲労回復や食欲増進のほか、食中毒予防や抗酸化作用、整腸作用などさまざまな働きをしてくれる食材です。



シリーズ
「薬味」

梅干し

今回は梅干しについてご紹介いたします。ご飯が一般的ですが、今回は薬味として使用します。普段のお料理にプラスしたり、醤油や塩など調味料の代わりとして、ぜひ活用してみてください。

管理栄養士

カリカリ梅の混ぜご飯

【材料・2合分】

米 2合
 白ごま 適量
 [A]
 カリカリ梅 3粒
 大葉 5枚
 みょうが 2個
 ちりめんじゃこ 大さじ3
 白だし 大さじ2

カロリー 167kcal
 炭水化物 38.4g
 たんぱく質 3.9g
 脂質 0.4g
 塩分 1.2g

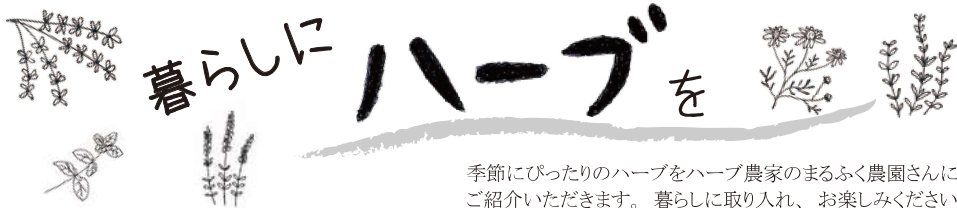
1人分あたり

【作り方】

- ① 大葉、みょうがは千切りに、カリカリ梅は種をとり、細かくきざみます。
- ② 炊きあがったご飯に、[A] を全て入れ混ぜ合わせます。
- ③ 器に盛り、お好みで白ごまを散らして完成。



ブレイクしましょ



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だきます。暮らしに取り入れ、お楽しみください。



バジル /basil

シソ科・一年草
原産地 インド・熱帯アジア

和名はメボウキ。伊名はバジリコ。たくさん種類がある中でも最も利用され、よく知られているのが甘い香りを放つスイートバジルです。他にもシナモンの香りがするシナモンバジルや、最近注目されているホーリーバジルなどユニークな品種がたくさんあります。

お手入れ

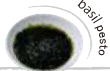
プランターや鉢でも栽培できる暑さに強い元気なハーブです。元気な茎を切り、水に挿しておくことで発根します。

お料理に

イタリアや地中海料理によく使われるスイートバジルはオリーブ油、トマト、チーズ、サラダ、パスタ料理などによく合います。

バジルペースト(農園風)

- | | | |
|--------|-----------|----------------------------------------------------------------|
| ・バジル | 100g | 材料を全てフードプロセッサーでペースト状にする。冷凍保存可。肉、魚、野菜、パスタなどさまざまな料理に使える万能ペーストです。 |
| ・オリーブ油 | 150cc | |
| ・塩 | 大さじ 1/2 | |
| ・にんにく | 10g | |
| ・レモン汁 | 小さじ 1・1/2 | |
| ・粒こしょう | 小さじ 1/3 | |



暮らしに

夏の時に剪定を兼ねて、切りこんだ葉を陰干して乾燥させるとストックすることができます。お好みでバスハーブ、ポプリの材料にし、お部屋の隅に置けば自然の虫除けにも！



葉をちぎってお料理にバラバラのせるだけでもOK！

お酢やドリンクにも！



ダークオパールバジル

ダークオパールバジル(赤紫)の葉をお好みのピネガーに3〜4日漬けておくことで、鮮やかな赤色のハーブピネガーができます。シロップと炭酸などで割ると夏らしいすっきりしたドリンクになります。



バジルの種は水に浸してデザートのにっぴんぐとして使えます。

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。



かか

宇佐見りん
河出書房新社
税込価格 1,430円

第164回芥川賞受賞した宇佐見りんの20歳のデビュー小説となっています。母親が離婚を機に徐々に心を病み、酒を飲んでは暴れる事を繰り返すようになった。そんな母を救うため19歳の浪人生うーちゃんはある祈りを抱え熊野へ旅に出る。20歳の野性味あふれる感性で描き出す、痛切な愛と自立の物語となっています。

思わず解きたくなる 脳のための 毎日テスト

デザイナーピタまや
自由国民社
税込価格 1,320円

本づくりに関わった方が、ページを作ったり読んだりしているときに、問題を読んだ瞬間に答えを考え始めてしまう、タイトルどおり「思わず解きたくなる」一冊となっています。脳が健康になるだけでなく、子供から大人まで、楽しんで解いていただけます。ご家族やお友達同士で、空き時間を活用して楽しんで問題を解いてみてはいかがでしょうか。



お医者さんと野菜屋さんが 推奨したい 一生健康サラダ

大塚 亮
三空出版
税込価格 1,320円

健康寿命を延ばすための医師と野菜のプロによるサラダレシピ。腸、脳、血管、骨、肉体を若々しくするための「簡単」「効率的」「美味しい」サラダレシピが40種類掲載されています。医師による若返りのコツ、野菜のプロが教える野菜の選び方・保存方法などのコラムも満載し、この1冊で健康でいるための野菜の摂り方が分かるようになっています。

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

金高堂書店外務部

高知市大谷公園町 17-11
TEL 088-855-5111

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06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
* 総合内科	吉井 川村	小川	川村 夕郎 西岡	吉井 夕郎 予約のみ	小川 西岡	小川 吉井	吉井 夕郎 西岡	川村 小川	吉井 西岡	川村 夕郎	輪番	佐藤
消化器内科		田所	田所 予約のみ		坪井 廣通	田所 予約のみ		田所 ^{1,2} 4,5週	坪井		田所	
神経内科	信國	藤澤	信國	藤澤	藤澤	藤澤 ^{もの忘れ 新8予約のみ}	藤澤	信國	吉村 ^{2,4週 予約のみ}	信國		
循環器内科	弘瀬 中村	高畑 ^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}	(手術) ^{2週} 中村		佐藤
脳神経外科	清家 帆足	清家 楠木 もの忘れ 外来	楠木 帆足	長谷川 帆足	清家 楠木	(手術)	清家 楠木	清家 ハートン 橋外 楠木	高知大学 派遣医師 ③ 9:30~ (手術)	(手術)	1週 長谷川 2週 清家 3週 楠木 4週 帆足 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)	市川	武井 川上	森田 川上		寺西
泌尿器科	近澤	近澤	(手術)	近澤	執印		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。

* 院内標榜診療科

専門外来

担当医	診療日	担当医	診療日
糖 尿 病	西岡 内科 診療日随時	乳 腺	長田 外科 両医師診療日随時
緩 和 ケ ア	夕郎 内科 応相談【要予約】	甲 状 腺	船越 外科
パーキンソン病	船越 外科 火・木曜【要予約】	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】
もの忘れ	清家 脳神経外科 木曜午後【要予約】	禁 煙	吉井 内科 診療日随時
ボトックス	楠木 脳神経外科 月曜午後【要予約】	下 肢 静 脈 瘤	弘瀬 循環器内科 水曜午後【要予約】
	藤澤 神経内科 水曜午後	足 の 血 流	
	信國 神経内科 木曜午後		

診療科 医師名 職 名 認定医・専門医他 2021年6月現在 いずみの病院常勤医師一覧

* 総合内科	夕郎 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・日本静脈経路栄養学会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
	西岡真理子		総合内科専門医・日本糖尿病学会会員
	佐々木宏起		日本緩和医療学会会員
	井関 治		内科認定医・循環器専門医
消化器内科	小川 貴司		プライマリケア学会認定医・日本DMAT ICD
	田所 剛久		日本消化器内視鏡学会専門医
神経内科	坪井麻紀子		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
	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
循環器内科	藤澤 豊		医学博士
	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
放射線科	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
	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
脳神経外科	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
	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
	帆足 裕	脳神経外科部長	日本脳神経外科学会専門医
外科	長谷川洋平		
	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・日本乳糖学会認定医・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
整形外科	船越 拓		日本外科学会専門医・日本乳糖学会認定医・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
泌尿器科	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
麻酔科	馬宮 姫京	麻酔科部長	麻酔科指導医/専門医・医学博士
	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



【2021年夏号】 発行日:2021年6月 発行人:楠木司
発行:いずみの病院 〒781-0011 高知市前野北町2-10-53 tel 088-826-5511 fax 088-826-5510
[URL] <http://www.izumino.or.jp> [e-mail] kocho@izumino.or.jp
制作・編集:医療法人防治会 企画広報室 印刷:株式会社高陽堂印刷