



# いずみの

Medical & Communication PRESS  
2021 年 秋号

ご自由  
にお持ち帰り  
ください

おはなしをお聞きました  
高知工科大学女子バレーボール部 監督  
高知県スポーツ協会 副会長  
竹島 晶代さん

医療特集

脳神経外科にご相談ください

片頭痛予防薬(注射剤)が  
処方可能になりました

医療法人防治会

きんろう病院

ワクチン接種施設としての取り組み

梅ノ辻クリニック

拭き上げ用の不織布の寄付に感謝

あったかケアみずき

毎年恒例の梅シロップ作り



人生を豊かにしてくれた  
バレーボール

高知工科大学女子バレーボール部監督を務める竹島晶代さん。日本がボイコットをして出場が叶わなかったモスクワ五輪の元オリンピック。バレーボール女子元日本代表選手です。今年、コロナで1年延期となった東京オリンピックでは聖火ランナーを務めました。全日本を経験し、今なおバレーに関わり続ける竹島さんのバレーボール人生について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 高知工科大学女子バレーボール部 監督  
高知県スポーツ協会 副会長  
竹島 晶代 さん

医療特集  
6 脳神経外科にご相談ください

梅ノ辻クリニック  
8 新しい片頭痛予防薬(注射剤)が処方可能になりました  
10 教えて! 専門家

医療法人防治会  
12 きんろう病院 ワクチン接種施設としての取り組み  
13 梅ノ辻クリニック 拭き上げ川の不織布の寄付に感謝  
14 あったかケアみずき 毎年恒例の梅シロップ作り

15 新着医師のご紹介・レッツ脳トレ!  
16 薬味「生姜」

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



大雨が降った日のこと。  
溝があふれ出し、バケツでは追いつかずポンプを借りれないかと雨の中、ご近所を数件尋ねて回りました。残念ながらポンプはなく、さどうしたものと戻ってみると、初めに電話をした漁師のおんちゃんが助けに来てくれていました。さらに先程尋ねた家の人も二人助けに来てくれました。大雨の中、お三方の後ろに光が見えたのは言うまでもありません。

表紙 画&文 奥田剛



高知工科大学女子バレーボール部 監督  
高知県スポーツ協会 副会長

竹島 晶代さんに  
おはなしをお聞きしました

## バレーボール漬けの毎日



近所には女の子ばかりで姉妹も妹だけ、全然活発じゃなかったそう。スポーツとは無縁だった竹島さんが、中学からバレーボールを始めたことに周囲は驚いたんだとか。

幼い頃からひとときわ背の高かった竹島さん。土佐女子中学校に入学すると、すぐにバレー部の先生の目に留まります。そこから長い長いバレーボール人生の始まりです。

入学時に168センチもあったから、そりや目立ちますよね(笑)。体育の先生が女子バレー部顧問で、「おい、お前バレー部に入れ」って有無を言わさず声を掛けられました。中高一貫校なので、高校生も勧誘に来たんですよ。この間まで小学生だったのに、高校生からの誘いはさすがに怖かったですよ(笑)。入学式で出席番号が前だった子も「一緒にバレーボールやろうよ」って誘うもんだから、仕方ないですよ。そんなに深く考えずにバレー部に入りました。

元々活発ではなかったという竹島さん。軽い気持ちで入った部活は想像以上に厳しく、バレーボール一色の毎日だったそう。

バレー部は、体育館を高校生が部活で使い、中学の練習は中庭でしたね。教えてくれるのは先輩が外部のコーチで、バレー部に誘ってくれた先生は高校生の指導だけ。夏休みやお正月もなし。もう嫌になって同級生と一度だけボイコットしたことがありました。

りました。確か五台山へ遠足に行つて、「もう行くのやめようか」ってそのまま練習を休んだと思います。自分たちもまだ上手じゃなかったから、練習も楽しくなかったのかもかもしれません。休みもないし、厳しかったけれど、そこで挨拶や時間を守る大切なこと、人として生活の基本的なことをしっかりと学びました。

高校3年から高校生に交ざって練習したり、一緒に遠征にも行かせてもらいました。かなり刺激を受け、高校では四国や全国の舞台に立つことができました。バレーを始めた頃は本当に下手でしたけど、考えながら練習をしていると、できることが増え、徐々に面白くなってきました。高3では、身長の高い人が参加する長身者合宿という全国合宿にも参加できました。まだまだレベルが上の人はいいて、基本の動き一つとっても自分が劣っていると気づかされるんです。けれど、同じ人間だし、同級生ができるんだからとがんばり、気がつけばアンダー18の合宿にも呼んでもらえるようになっていました。

## 日本トップの仲間入り

全国の舞台で頭角を現し始めた竹島さんに、実業団がこぞってラブコールを送ります。

実業団に入ると、高校の部活とは比べものになりません。苦しい中でもできることをしっかりとやることで、トップ集団の座を手繰りよせます。

進路を決める頃、いくつかの実業団からお誘いがありました。実業団の方たちが、わざわざこの田舎まで足を運んでくれるんです。選手を連れて公開練習を見せてくれたところもありました。強いチームでしたが、練習があまりに厳しそうだったので、そこはよと遠慮しました(笑)。その中で監督さん自ら電話をくれて、一番親身になってくれたのが、富士フイルムでした。母は長女の私が、バレーボールのために地元高知を離れるなんて想像もしていなかったもので、最初は反対でした。昔の人ですから、近くの専門学校か短大を卒業してお嫁に行くものかと思つたでしょうね。周りには大学進学組もいて、頭をよぎりましたが、とてもそんなことを言える状況ではなかったです。実業団の方の熱心な思いに応えない訳にはいなくて。母も最終的に「大学行つたつもりで4年間実業団でがんばったら」と言ってくれたので、富士フイルムへ行く決断をしました。

実業団は想像以上に厳しかったです。早朝のランニングが始まって、終日厳しいトレーニングの毎日です。1年目からレギュラーで使ってもらえましたが、先輩方の風当たりも強し、負けん気の強いエース級の人ばかり集まっているので、大変ですよ。私はそんなに気持ち強い方ではないので、高知に帰りたいって思うこともありました。しかし、実業団に行くに決めたのは自分ですから、帰れないですよ。厳しくつらいことが多かったけれど、目の前のやれることだけ考えてバレーと向き合いました。その結果、20歳以下の日本代表合宿に呼ばれ、ブラジルで行われたアンダー20の世界選手権では世界3位にもなれました。ただ代表に選ばれても、そこでは激しいポジション争いがあるんです。いろんなことを試されます。私は元タレントのアタッカーだったんですが、センターで速攻攻撃ができるんじゃないかということで、セ

ンタープレイヤーに転向させられました。それが却つてよかったのかもしれない。その頃全日本もセンターが手薄だったので、センタープレイヤーとして、\*全日本A代表の合宿に呼んでもらえるようになりました。

\*全日本A代表：年齢制限なく、監督や首脳陣が判断したベストメンバーによるナショナルチームのこと。



富士フイルム女子バレーボール部に所属し、センタープレイヤーとして活躍していた頃。緑のユニフォーム左側が竹島さん。



# 突然奪われた夢の舞台

熾烈なメンバー争いを勝ち取り、モスクワオリンピック全日本代表の切符を手に入れます。「東洋の魔女」から引き継がれた女子バレー黄金時代。前年のプレオリンピックも見事優勝し、メダルを確実視されていた夢の舞台は、国のいさかきにより幻に終わります。

オリンピックの半年前くらいから雲行きは危うかったんです。ソ連がアフガニスタンを侵攻したことで、アメリカがモスクワオリンピックのボイコットを表明していましたから。日本もボイコットの要請を受け、出場するかどうか揺れ動いていたんです。そして開催直前の5月に「日本はオリ

ピックに参加しないと決まった」と監督から聞かされました。どうやって気持ちを立て直したか、実はその前後の記憶があまりないんです。勢いに乗り、気持ちも高ぶっていた北海道での事前合宿中のことでした。みんなただただ泣いていたことは覚えていません。だから、コロナの影響で開催が危ぶまれていた東京オリンピックの代表選手達の気持ちはよく分かりました。選手は全てを懸けてがんばっているんですから。

大きな目標を見失いながらも、選手として自分なりに納得のいくゴールを探ります。

正直、オリンピックに出場できなかったことで、気持ちはブツリ切れました。でも私は富士フイルムに所属する選手だし、自分のチームでがんばらないという気持ちでもう一度奮起しました。その年の冬に『ベスト6』というタイトルをいただいたんです。がんばった選手に贈られる賞で一番近くで見られている記者さんたちが投票して決まるもの。富士フイルムに所属して5年目。ようやく認めてもらえたのかなと感じて、ふっと「もういいかな、いい潮時かも」と思えたんです。なんとなく自分の中で納得した瞬間でした。



バレーに関わることを頼まれると、断れない竹島さん。「私、バレーボールしかできないんです（笑）。その笑顔は充実感に満ち溢れています。



モスクワ五輪の前年、ソ連のプレオリンピックで優勝した時の全日本女子メンバー。後列中央が竹島さん。

# バレーボールは腐れ縁

引退したのはまだ23歳。チームに惜しまれながらも高知に戻る選択をします。

実は1年後に結婚が決まっていたんです。ようやく両親を安心させられるような気がしました。母は4年後には私が高知に帰って来ると思い込んでいたので、待ちわびていたはず。私の試合は怖くてずっと観られなかったみたいです。逆に父は私に内緒で試合を観に来ていました。応援席にいる父の姿を何度か見つけたことがありましたから。

引退して、「やっとバレーボールから解放される。もうしばらくいいや」と思っていたのに、土佐女子バレー部監督の松山先生に「かまります。」「家に居るなら、うちに手伝いに来い」と結婚するまでの間、部活の手伝いを頼まれました。生徒達ががんばってたおかげで、インターハイも国体も、一緒に行かせてもらいました。

晴れて結婚したご主人は転勤族。いよいよバレーとは離れるだろうと思いきや、やはりバレーボールは竹島さんを放っておけません。

全国各地にバレーの知り合いがいるわけですよ。転勤前に「今度そこに行くからね」と連絡すると、荷物も届かないうちに「今日練習あるから！」って電話があったりするんです。東京、名古屋、福岡。行く先々でバレーのお誘いがあるんです。ママさんバレーの対戦相手は、私が元々日本だなんて知らないですよ。でも

やっぱり笛が鳴るとスウィッチが入ってしまうんですよ。大人気ないですけどね（笑）。試合の途中で「ケガをするから外れてください！」って言われたこともありまますよ。なんだかんだ言いながら、ずっとバレーをやってますね。私、断れないんですよ（笑）。

ご主人の退職に伴い、再び高知に戻ります。プレーする側から指導する側に。高知工科大学女子バレーボール部の監督となります。

高知工科大学男子バレー部の監督がママさんバレーの練習場所に来て、「指導してみんか！」って口説くんです。「私が指導者？ママさんバレーで忙しいし、無理、無理」って断ったんですけど、押しの強さに負けまし



高知工科大学の練習風景。選手達が滑ってケガをしないように、監督自らタオルを持ってコートを駆け回ります。



地元高知で聖火ランナーに選ばれ、選手達の思いを乗せ聖火を繋ぎました。横断幕を持った土佐女子中・高の先輩、後輩、高知工科大学の学生達の前で感無量の様子。

た。膝の手術をして動きを見せることもできないし、コートでは選手たちがケガをしないように見守っているだけです。私の考えを押し付けるんじゃないで、自分で考えてやりなさいと伝えていきます。昨年はコロナの影響から自粛自粛で、大会も全てキャンセルになりました。そうなる選手達のモチベーションも上がりません。努力の成果を確かめる場のない選手達からは「もう頑張れません」の言葉が……。辛かったですが、その気持ちよく分かるんです。まだコロナの影響もあり、思うようにはいきませんが、4年生はあとわずか。「工科大で4

年間バレーを頑張ってたよかったです。思えるなにかを残してあげられたら」という思いで日々やっています。

中学から始め、約50年間わり続けたバレーボール。「バレーは好きですか？」という質問を投げかけると、笑いながら首をかしげおどけます。トップの世界に君臨してもなお、おこりのない竹島さん。だから竹島さんを頼ってくる人が後を絶たないのかもしれない。きっとこれからも「仕方ないなあ」と言っている、バレーボールに携わり続けていられるのでしょう。

がんばった証になるものを！

こんな症状でお悩みの方は

# 脳神経外科

にご相談ください。



脳神経センター長・パーキンソン病外来担当医  
清家 真人

## 慢性的な腰痛

主な治療法



脊髄刺激療法 (SCS)

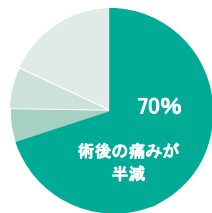
### 脊髄刺激療法 (SCS)とは

脊髄の硬膜外腔に電気刺激のリード線と電極(心臓ペースメーカーのような装置)を埋め込み、脊髄に電気刺激を行うことで疼痛を和らげ改善する治療です。

世界では40年以上前から、日本では1992年に始まり、全世界で35万人の患者さんに実施されています。近年のデバイスの革新的な進歩により、治療効果が再度見直され、世界的に広がりがついています。



段階的に行い、刺激調整も可能  
すぐに刺激装置を埋め込むのではなく、まずは試験的に穿刺でリードを挿入し、外部からの電気刺激で痛みが軽減するかのテストを一週間程度行います。効果があつた患者さんのうち希望された方のみ、刺激装置を皮下に埋め込み持続的に使用していただきます。脊髄刺激療法は手術後に、電気刺激をする場所や強さ、刺激の長さ、周波数などを調整ができる優れた治療法です。  
慢性的な腰痛にお悩みの方、治療法について気になる方は当院脳神経外科にご相談ください。



当院通院のパーキンソン病患者さんで脊髄刺激療法(SCS)を施行された方へのアンケート調査結果

当院では令和3年6月までに75例のSCSを施行。そのうち17例のパーキンソン病患者さんに調査を行った結果、7割の方が手術後腰の痛みが半分以下に軽減と回答されました。

## パーキンソン病

主な治療法

薬物療法

外科的療法

脳深部刺激療法 (DBS)

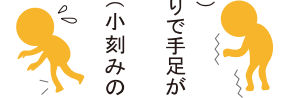
### 効果的な治療を！

患者さんの症状の現れ方や病気の進行に沿った適切な薬物調整、必要に応じて外科的治療を行うことが非常に重要です。

「抗パーキンソン病薬を投与しても症状の改善がみられない」「5〜10年の治療経過で薬に対する効果が不安定」「不随意運動などの副作用がみられ、コントロールが困難」ということはありませんか。手術療法も含めた幅広い治療を行うことが必要です。当院脳神経外科では、これまで数多くのパーキンソン病診療を経験してまいりました。高知県内はもとより四国各地から症状にお悩みの方が来院さ

パーキンソン病とは  
脳の黒質の神経細胞がなくなり、ドーパミンという神経伝達物質が減少し発症する病気です。特徴的なものとして、次のような症状が出現します。

- ① 振戦(手足の震え)
- ② 動作緩慢(動作の鈍さ)
- ③ 筋固縮(筋肉のこわばり)で手足がぎこちない
- ④ 歩行・姿勢反射障害(小刻みの歩行、転倒しやすい)



れており、病気の進行に合わせた幅広い治療を行っております。高知県で唯一、定期的にパーキンソン病に対する外科的治療のDBSを行っている医療機関です。  
患者さんの状態や進行度をみながら治療法を検討し、その方にあった治療を行ってまいります。

### パーキンソン病外来

完全予約制

担当医 脳神経外科 清家 真人  
診察 木曜日 午後

【お問い合わせ】 いずみの病院  
TEL 088-826-5511 (平日 8:30~17:00)



当院の専門外来は紹介予約制となっており、受診には紹介状と事前予約が必要です。患者さん、ご家族からの直接のご予約はお受けしていません。



# 新しい片頭痛予防薬（注射剤）

## が処方可能になりました



梅ノ辻クリニック  
院長・頭痛専門医 山田 洋司

日常生活に支障があるつらい片頭痛に

お悩みのみなさんに朗報です!!

頭痛にはいくつかの種類があり、はつきりとした原因がないのに繰り返し起こる頭痛を『一次性頭痛』と言います。一次性頭痛の代表的なものに『片頭痛』『緊張型頭痛』『群発頭痛』などがあります。

今回、2021年4月末に発売されたのが、片頭痛を予防する治療薬として処方が可能となった抗CGRP抗体薬（皮下注射剤）です。

片頭痛と診断された方に当クリニックにて処方可能となりました。これまででは内服が主流でしたが、片頭痛の予防薬として1ヶ月に1回皮下に注射をすることによって、普段の痛みの回数や重症度が減ることが期待されています。すでに多くの片頭痛患者さんがその恩恵を受けておられます。「頭痛が良くなつて生活が変わった」という声も届くなど、片頭痛治療にパラダイムシフト（大きな変化）が起こることが期待されています。

### 片頭痛の特徴

- 片側(両側)に頭痛を感じることもある
- 脈打つような拍動性（ズキンズキン・ドクンドクン）の痛みを感じる
- 仕事や家事に支障をきたす
- 体を動かすと痛みが増す
- 吐き気や嘔吐をともなうことがある
- 光や音に敏感になる



片頭痛は、はつきりした原因が分からず痛みをともなう頭痛です。「片頭痛」という字を見ると頭の片側だけ痛む病気と思われがちですが、そうとも限りません。片頭痛によって仕事や家事、勉強などの日常生活に支障を生じる人の割合が多いのが特

徴です。痛みはつらいですが、痛みが治まると元の生活に戻れることが多いので、病院を受診する人の割合が非常に低いと言われています。頭痛発作に対して市販の薬を飲んで我慢している、というのが片頭痛に悩む多くの方の現状です。

### 片頭痛



#### 症状

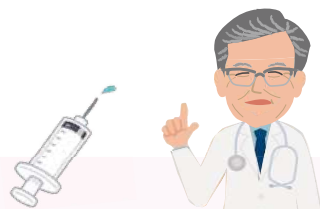
頭が脈打つようにズキンズキンとする痛みがあります。吐き気や嘔吐をともなうことも多く、頭痛は数時間、ひどい場合は数日続くこともありま。前兆として、光が煩わしく感じたり、目の奥が痛いと感じる方もいます。頭痛時にケンケンをして痛みが増すのは片頭痛の特徴です。女性（特に20〜40歳代）に多く、女性ホルモンと関係しており、月経周期によって頭痛が変動する方も多くいます。

#### 原因

片頭痛が発生するメカニズムとして、現在広く受け入れられているのが「三叉神経血管説」というものです。片頭痛は何らかの原因で脳の血管が拡張し、その拍動にともない、血管周囲を取り巻く知覚神経である三叉神経が刺激されて、頭がズキンズキンと割れるように痛むことが分かっています。このときに重要な役割を果たしているのがセロトニンという物質であり、三叉神経から脳血管に放出されるCGRPです。

#### 治療

頭痛治療には、今の痛みを治す急性期治療と、頭痛の回数を減らしていく予防治療があります。今回予防薬として認可された抗CGRP抗体薬は、費用は少し高くなりますが、それに見合った効果が期待できます。1ヶ月に一度、皮下に注射をすることで、痛みの頻度や重症度が軽減されます。副作用が少ないのも大きな特徴です。頭痛の回数が多く、家事や仕事ができなくなるなど、日常生活が障害されている方に受けていただきたい治療です。まずは梅ノ辻クリニックの頭痛外来にご相談ください。



### 抗CGRP抗体薬とは

- ▶ 薬理学的な名称は「ヒト化抗CGRPモノクローナル抗体製剤」
- ▶ 片頭痛発作時の血管拡張や炎症反応の原因とされているCGRP（カルシトニン遺伝子関連ペプチド）という物質の働きをブロックする効果がある
- ▶ 発作（頻度・痛み）の軽減が期待される
- ▶ 副作用が少ない
- ▶ 内服ではなく1ヶ月に1回医療機関で注射をする

### 梅ノ辻クリニック 頭痛外来

診療時間 9:00~12:30 (月~土)  
14:00~18:00 (月/木)  
13:30~17:00 (火/金/土)

休診 水・午後/日/祝日/年末年始  
担当医 院長・頭痛専門医 山田 洋司

お問い合わせ TEL 088-833-4580

# 検

放射線部 森本宮  
査のはなし

マンモグラフィとは、専用の装置で乳房を圧迫することで乳腺組織内部をフィルムに映し出す検査です。乳房はやわらかい組織でできているために、ふつうのX線写真とは違い、専用のX線撮影装置を使って撮影します。通常の肺や骨用のX線撮影では、乳房ははつきりとは写りませんが、マンモグラフィを用いることにより、脂肪、乳腺、乳がんを区別して写し出すことが可能になります。当院ではプライバシー確保に重点をおいた検査室で、認定を受けた女性技師がマンモグラフィ撮影を担当しております。乳房の中をより見やすくし、診断に必要な良い写真を撮るには、立体的な乳房をなるべく均等に圧迫し、薄くのぼして撮影する必要があります。ですが、無理な圧迫は行いませんので痛みが我慢できない場合、また不安やご質問等がある際は、お気軽にお声掛けください。



## マンモグラフィについて

マンモグラフィとは、専用の装置で乳房を圧迫することで乳腺組織内部をフィルムに映し出す検査です。乳房はやわらかい組織でできているために、ふつうのX線写真とは違い、専用のX線撮影装置を使って撮影します。通常の肺や骨用のX線撮影では、乳房ははつきりとは写りませんが、マンモグラフィを用いることにより、脂肪、乳腺、乳がんを区別して写し出すことが可能になります。当院ではプライバシー確保に重点をおいた検査室で、認定を受けた女性技師がマンモグラフィ撮影を担当しております。乳房の中をより見やすくし、診断に必要な良い写真を撮るには、立体的な乳房をなるべく均等に圧迫し、薄くのぼして撮影する必要があります。ですが、無理な圧迫は行いませんので痛みが我慢できない場合、また不安やご質問等がある際は、お気軽にお声掛けください。



# 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あります。それぞれの分野から、知ってほしい、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。

## 体内時計と健康

# 栄

養のはなし  
栄養管理部 三木華子

1日が24時間のサイクルを持つように、人間の体内にも時計のような仕組みが存在し、1日のリズムを作っています。これが「体内時計」です。体内時計は、1日の行動パターンに合わせて、神経や内臓の働きを調整しています。不規則な食生活は体内時計のリズムを乱し、疲れが取れない、よく眠れないといった体の不調や、肥満、糖尿病などの多くの疾患を引き起こすことにもつながります。



### 体内時計をリセット

体内時計の周期は24時間よりも長く、毎日少しずつ誤差が生まれます。太陽の光を浴びたり朝食をとることで、その誤差がリセットされ、体が休息状態から活動状態に切り替わります。

### 規則的な食事（1日3食）

1日の食事は規則的に3食とることが、体内時計の調節に役立ちます。夕方以降のエネルギーの過剰摂取を防ぐことは、効率良く体重をコントロールし、代謝機能の向上に効果的です。

### 規則正しい睡眠を

睡眠の質はアルコール、カフェイン、ニコチンなどによって低下しやすいので、就寝前のお酒やコーヒー、タバコは控えると良いでしょう。

## 発熱外来について

# 看

護のはなし  
外来看護師 石川由紀

当院では新型コロナウイルス感染症の疑いがある患者さんを一般外来の患者さんと分けるため、発熱外来にご案内しております。対象は発熱のある方、発熱はなくても咳、喉の痛み、息苦しさ、頭痛、倦怠感などの症状がある方です。発熱外来専用のブースに案内し、問診票を記入してもらいます。担当看護師が問診を確認しながら体温、酸素飽和度、呼吸回数を測定した後、医師の診察となります。PCR検査は医師が必要と判断した場合のみ実施。結果は約60分で判定が出ます。またPCR検査の他に、必要に応じて血液検査やCTの検査が追加される場合があります。なお、感染していないことの証明、個人的に検査を希望される場合は自費となり、予約が必要になりますのでご注意ください。

発熱外来対応時間

月～金
9:30 ~ 11:00
14:30 ~ 16:00

※ 対象は中学生以上です。



## 受診予約票がHPからダウンロードできます

# 支

患者サポートセンター課  
援のはなし  
中山裕恵



患者サポートセンターは、地域との医療・介護連携や、患者さん・ご家族の総合相談窓口です。地域の先生からの紹介の予約や、転入院の相談をお受けしたり、医療費や各種制度についての相談や生活面の困りごとについても対応しております。また、入院患者さんが少しでも早く回復し元の生活に戻ることができるよう、多職種チームで退院支援にも取り組んでおります。

この度、地域の先生からの受診予約を速やかに受けできるように、申し込み用紙を作成いたしました。当院ホームページから『地域連携（患者サポートセンター）』をクリックして頂ければ、エクセル版とPDF版が選択できるようなっております。ご利用いただければ幸いです。

## 免疫力アップのための運動

# リ

ハビリテーション部 秋森美憂  
ハビリのはなし



私たちの体には、ウイルス等から体を守ってくれる免疫機能が備わっています。この免疫機能を高く保つためには、バランスの良い食事、質の良い睡眠、適度な運動が欠かせません。今回は免疫力アップにおすすめの運動にはどのようなものがあるのかを紹介したいと思います。

- ① ウォーキング  
徐々に体温を上げることで血行や代謝が促進され、免疫力が高まります。
- ② 下肢の筋力トレーニング  
スクワットや膝伸ばし等、2〜3種目を組み合わせて、週に3日程行うと良いでしょう。
- ③ 肩周りや背中ストレッチ  
下半身だけではなく上半身の運動やストレッチも大切です。

コロナウイルスの流行により運動不足とならないように適度な運動を心がけましょう。

## 新着医師のご紹介

脳神経外科 医師

中正 貴之 なかしょう たかゆき

趣味：映画  
好きな食べ物：麺類



出身地：兵庫県  
出身校：京都府立医科大学  
資格：医師免許  
所属学会：脳神経外科学会・神経外科学会  
脳卒中学会・脳神経血管内治療学会

よろしくお願いします

2021年7月から長谷川先生の後任で赴任した中正貴之と申します。一般的な急性期疾患(脳卒中・外傷)を主に診療してきました。これまでの経験を活かして、当院でも治療に携わることができれば幸いです。  
高知県に訪れることは初めてで、慣れない土地での短い勤務となり、「迷惑をお掛けすることも多いと思います。何卒よろしくお願いたします。

# 毎年恒例の梅シロップ作り

デイサービスの利用者さんと一緒に梅シロップを作りました。昨年は新型コロナウイルスの影響で断念しましたが、今年は感染対策を万全に行いました。  
まずは梅の裏の下処理です。実際にご家庭で作られている方も多くみなさん手慣れた様子で作業されます。きれいに洗った梅の実のヘタを竹ぐしで丁寧に取り除き、実に穴をあけていきます。用意したびんに、下処理が終わった梅と氷砂糖を交互に詰めて、氷砂糖が溶けるまで何日か待つと梅シロップの完成です。  
例年であれば、作業の合間に氷砂糖を頻張る姿も見られたり、和気あいあいの作業ですが、感染症対策のためそれも叶わず…。それでも、みなさん楽しそうに作業に取り組みれていたようでした。  
完成には幾日か要しますが、みんなで作った梅ジュースは心も体も爽やかにしてくれそうです。

副施設長 中馬千代竜



梅の実のヘタを竹ぐしで丁寧に取り除き、穴をあけます。



氷砂糖が溶けると、梅エキスたっぷりの梅シロップが完成!  
水や炭酸水で割って飲む梅ジュースは夏バテ防止にも最適です!



びんの中に氷砂糖と梅を交互に重ねていきます。

## 脳トレ!

共通する漢字を当てよう

空欄には、それぞれ共通する漢字が入ります。共通する漢字を埋めて、言葉を完成させましょう。

(例)

台  鈴   
そよ  呂敷   
正解：風

千  楽   
刀魚   
読書の   
桜

ヒント  
季節を表す漢字

思い出しましよう

秋は作物が豊富に収穫される『実りの秋』でもあります。秋に収穫される作物を思い出し、声に出して言ってみましょう。

こたえは、下欄。

## 編集後記

●人物特集ではモスクワオリンピック出場メダリストに選ばれた、日本の元女子バレーボール選手竹島晶代さん取材させていただきました。取材当日「お待ちせましたー」と颯爽と現れた竹島さん。人を引き付ける魅力溢れる竹島さんのお人柄に、たちまちファンになってしまいました。現在はバレーボールの監督として選手たちをサポートされています。厳しい指導で恐れられる存在かと思いきや、竹島さんはその真逆「竹島さん」の愛称で慕われます。終始笑顔でお話しくださる竹島さんの笑顔に、ますます虜になりました。●医療面、脳神経外科について紹介。また、梅ノ辻の頭痛新薬について紹介させていただきました。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。●当院循環器内科の中村隆澄医師が令和3年6月2日に急逝いたしました。謹んでお知らせいたします。中村隆澄医師の遺志を引き継ぎ、職員一同一丸となって地域の皆さまに信頼される病院を目指します。

## 意見募集

当院広報誌「いずみ」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 高知市薊野北町2-10-53  
FAX 088-8461510  
メール koho@izumihon.or.jp  
宛先 いずみの病院企画広報室

## 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。





きんろう病院

# ワクチン接種施設

## としての取り組み



医療従事者への優先接種に伴い、当院職員へのワクチン接種を行いました。それに続き、国や県・保健所などの職員への接種、入院患者や他施設に対する訪問ワクチン接種も行いました。

5月からは高知市の連携型接種施設として、高齢者の方を対象に1日36人のワクチン接種を始めました。少しでも多くの方に接種できればという思いから、6月には36人の枠を54人に増やしました。キャンセルが出た場合は、ワクチンを無駄にしないよう待機者リストを作成し、待機者の方に接種を行うようにしております。

現在、職域接種も始まりましたが、高知県は中小企業が多いため1000人規模での実施は難しく、接種したくてもできない企業が多くあります。今後当院では、企業等への積極的な訪問接種を勧めていきたいと思っております。

ワクチンの供給不足がささやかれたり、副作用への不安をお持ちの方などいらっしゃると思いますが、接種をご希望の方はきんろう病院までお問い合わせください。  
いま私たちにできることは、新型コロナウイルスを終息に向かわせるため、1人でも多くの方に、ワクチン接種を行っていくことです。それが医療従事者の責務だと感じ、日々奮闘しております。

事務長 谷本 慎太郎



きんろう病院でワクチン接種を希望の方  
お問い合わせ

TEL 088-845-8711  
きんろう病院 谷本(事務長)



接種第1号は院長の近藤。  
接種部位の確認のため、肩を出せる  
服装でお願いしています。

## 拭き上げ用の

# 不織布の寄付に感謝

新型コロナウイルスのワクチン接種も進んでおり、通所リハビリやデイサービスの利用者さんなど、ほとんどの方が2回目のワクチン接種を終え、「安心...?」しかし、全国的に変異型のウイルス感染が広がっており、まだまだ気を抜けない状況が続いています。

梅ノ辻クリニックでは、感染防止対策の一つに外来待合や診察室、ダイニングや送迎車両内などの拭き上げを定期的に行っています。1日の拭き上げ回数が多いため、使うクロスの数も多くなります。そんな話をすると、池田紙業さんから不織布を寄付していただけることとなりました。今回で3回目となります。職員一同、ありがたく使っています。

副所長 徳平 憲治



お手洗いや共有で使う場所。しっかりと拭き上げます。



送迎車の中も丁寧に拭き上げます。



**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





カロリー 328kcal  
たんぱく質 4.4g  
脂質 15.8g  
炭水化物 40.4g  
塩分 0g  
1人分あたり

【材料・2人分】  
新生姜 150g  
玉ねぎ 50g  
みつば 20g  
薄力粉 大さじ1  
揚げ油 適量  
【衣】  
冷水 100ml  
薄力粉 60g  
片栗粉 10g

## 生姜のかき揚げ

### 【作り方】

- ① 新生姜は皮をむいて千切りにする。  
(生姜は水にさらすと辛味成分が抜けるのでお好みで水にさらす)
- ② 玉ねぎは薄切り、みつばは3cm程度のざく切りに切る。
- ③ ボールに①②と薄力粉を入れ、全体がなじむように混ぜ合わせる。
- ④ 別のボールに、衣の材料を入れよく混ぜ合わせ③を加えて混ぜる。
- ⑤ 油を180度に熱し、揚げ色が付くまで両面を揚げる。
- ⑥ 器に盛り、お好みで塩や天つゆを添える。

## 鶏団子のきのこスープ

### 【材料・2人分】

えのき 60g	[A]	[B]
しめじ 60g	鶏挽き肉 150g	水 300ml
にんじん 30g	片栗粉 大さじ1	鶏ガラスープの素
生姜 適量	生姜 10g	大さじ 1/2
ねぎ 適量	しょうゆ 大さじ 1/2	濃口しょうゆ
	酒 大さじ 1/2	大さじ 1/2
	ねぎ 10g	
	ごま油 大さじ 1/2	

### 【作り方】

- ① [A]の生姜はすりおろし、ねぎは小口切りにする。
- ② ボールに[A]の材料を全て入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ③ えのき、しめじ、にんじんは食べやすい大きさに切り、鍋に入れ[B]を加えて火にかける。
- ④ 沸騰したら②をスプーンで形を整えながら③に入れ、火が通るまで煮る。
- ⑤ 器に盛り、千切りの生姜とねぎを盛り付ける。



カロリー 191kcal  
たんぱく質 16.2g  
脂質 9.5g  
炭水化物 10.4g  
塩分 1.3g  
1人分あたり

## 効果・効能

### 消化促進・殺菌作用

胃腸の働きを良くし、胃の不調による吐き気を抑え、肝臓の働きを保護すると言われています。また、食中毒予防にも効果的。

### 血流促進・疲労回復

発汗を促し、新陳代謝を促進して、体を芯から温め、疲労回復の効果があります。

## 種類

**根生姜**… 秋頃に収穫し、一定期間貯蔵されたもので香りや辛みが強い。一般的に通年出回っている。

**新生姜**… 収穫したものを貯蔵せず、みずみずしい状態で出荷される。やわらかく、さわやかな辛み。

**葉生姜**… 根茎に茎葉が付いたもの。旬は5～9月。甘酢漬けにしたものは「はじかみ」といい、焼き魚の付け合わせとして使用される。

**注意!** 刺激が強いため、胃腸の弱い方や胃腸が弱っている方は、生での摂取を控えるようにしてください。

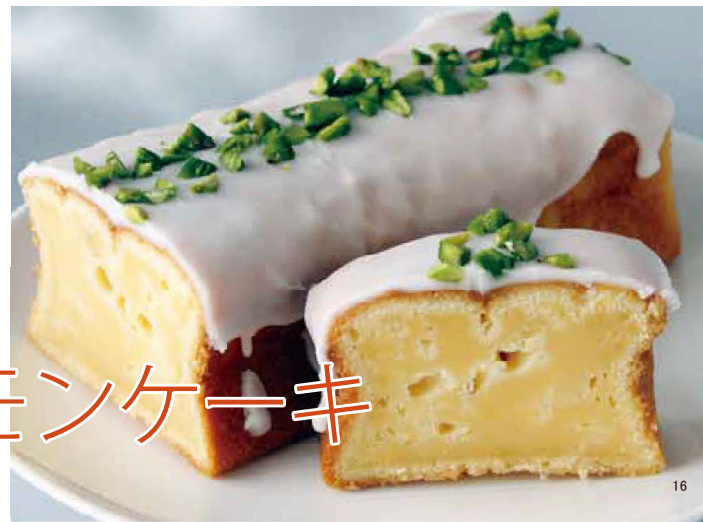
### 【作り方】

- ① 室温に戻したバターをボウルに入れ、ハンドミキサーでなめらかなクリーム状になるまで混ぜる。砂糖を加え攪拌し、溶き卵を少しずつ加えながら混ぜ合わせる。
- ② 薄力粉とベーキングパウダーをふるいながら①に入れ、ゴムベラでさっくりと切るように混ぜる。レモン汁・すりおろした生姜を加えて混ぜ合わせる。
- ③ クッキングシートを敷いた型に②を流し入れ、平らにならし空気を抜く。
- ④ 170℃に予熱したオーブンで10分焼いたら取り出して、中央に切り込みを入れ再度170℃のオーブンで30～35分程度焼き上げる。
- ⑤ ボウルにアイシング用の材料を入れ混ぜ合わせ、粗熱がとれた④に塗る。ピスタチオをトッピングし粉砂糖が固まれば完成。

### 【材料・18cm パウンド型1本】

無塩バター 100g  
砂糖 70g  
卵 2個  
薄力粉 100g  
ベーキングパウダー 小さじ 1/2  
レモン汁 大さじ1  
生姜 30g  
ピスタチオ(ダイス) 適量  
【アイシング用】  
粉砂糖 50g  
レモン汁 大さじ 2/3

## 生姜レモンケーキ



カロリー 216kcal  
たんぱく質 3.0g  
脂質 12.2g  
炭水化物 25.2g  
塩分 0.1g  
1人分あたり  
(1/8切れ)

# 生姜

### 保存のポイント!

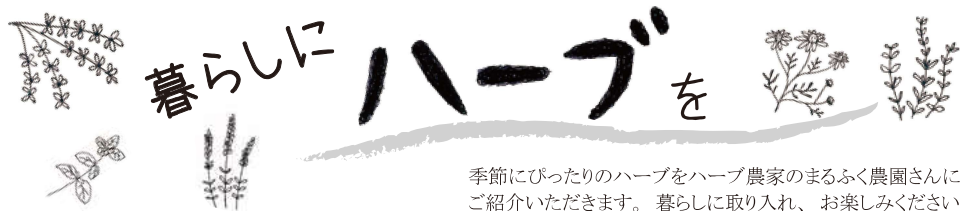
ラップや新聞紙で包み、冷暗所で保存。千切りやすおろして冷凍保存も可能

高知県が出荷量1位の生姜。薬味シリーズ第3弾として、生姜を使用したレシピをご紹介します。使用量は少なくても便利でアクセントになる食材です。

管理栄養士

シリーズ  
「薬味」

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します。暮らしに取り入れ、お楽しみください。

## レモングラス /Lemon grass

イネ科・多年草  
原産地 南インド・熱帯アジア



和名はレモンガヤ。レモンに似たさわやかな香りを持ち、タイ料理の「トムヤムクン」など東南アジアの料理には欠かせないハーブです。寒くなる前に株元を残して刈り込み鉢上げ（鉢に移植）し、室内で越冬させます。初夏に株分けし、植えつけます。

お茶に 

生葉を3cm程に切りポットに入れ、熱湯を注ぎ4~5分蒸らします。消化を助け、リフレッシュに最適です。ドライの葉を使用する際は、生葉の半分~1/3量で！ミント、レモンバーベナ、パイナップルセージなどを加えブレンドティーで。アイスティーでもいただけます。

保存

何本かにまとめて風通しの良い場所で乾燥させ、完全に乾いたら新聞紙に包み湿度の低いところで保存します。



ハイビスカス・ティー

お茶に 

ティーポットにローゼルを入れ熱湯を注ぎ、5~8分じっくり蒸らします。鮮やかな紅色、マイルドな酸味をお楽しみください。レモングラス、ミント、季節のフルーツ、生姜（スライス）などのブレンドティーもおすすめです！ホット、アイス、炭酸割りも good！

## ハイビスカス /Hibiscus (ローゼル種 食用)



アオイ科・一年草

使用部位はがく（花びらを囲む部位）。ビタミンC やクエン酸を豊富に含み、利尿作用、疲労回復にもよいとされています。見た目に美しい深紅のお茶は女性にも人気です。



ハーブにとって秋は重要！寒さに強いシソ科のハーブは、秋に種まきや苗を植えると、春には立派に育ちます！レモングラスやハイビスカスは寒くなる前に収穫しておきましょう！！

### 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。



BANKSY

J. ブランドナー 著  
新星出版社  
本体価格 3500 円

140 点を超える作品を一挙に収録。専門家による各作品への解説も掲載されており、より深くバンクシー作品を鑑賞することができます。本書は、貴重な作品を写真と解説で残し、ご家庭でいつでも楽しめる一冊です。この機会にバンクシーの世界にふれてみてはいかがでしょうか！

博物館のバックヤードを  
探検しよう！

DK 社 編  
河出書房新社  
本体価格 2900 円

普段見ることのない博物館に携わる人たちのウラ側が、この一冊で紹介しています。収録博物館は 80 館以上収録されており、有名な展示物の発掘や修復の過程が見られます。最先端の復元技術なども紹介しています。このようなウラ側を見る機会もなかなかないと思うので、興味のある方は是非手に取ってみてはいかがでしょうか。



お探し物は  
図書室まで

青山美智子 著  
ポプラ社  
本体価格 1600 円

2021 年本屋大賞にノミネートされた「お探し物は図書室まで」この作品では、ふとしたきっかけで町の小さな図書室を訪れた 5 人の人物を通して、働くこと、生きていくことを見つめ直させてくれる作品となっています。何か新しいことを始めたい方や、心温まる物語が読みたい方におすすめです！

### 金高堂書店

#### 本店

高知市帯屋町2丁目2  
帯屋町チエントロ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



## 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09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 予約のみ	田所 予約のみ	坪井 廣瀬	田所 予約のみ	藤澤	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	藤澤	信國				
循環器内科	弘瀬 予約のみ	高畑①	弘瀬 予約のみ	(手術) 井関 予約のみ	弘瀬	森木① 弘瀬 下関静脈瘤・足の血流外来		弘瀬	伊藤 2週 (手術) 2週 弘瀬 井関 予約のみ			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 清家 2週 遠隔診療	中正 帆足 清家	清家 (手術) 楠木		清家 楠木	清家 楠木 バーキンソン 外来 2週 遠隔診療	高知大学 (手術) 派遣医師 ① 9:30~		1週 中正 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 ~15:30	武井 川上	森田 川上			寺西
泌尿器科	近澤	近澤 (手術)	近澤 (手術)	執印			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	診察日	担当医	診察日
糖 尿 病	西岡 内科 診察日随時	乳 腺	長田 外科 両医師診察日随時
緩 和 ケ ア	夕郎 外科 応相談【要予約】		
バーキンソン病	船越 内科 火・木曜【要予約】	甲 状 腺	長田 外科 診察日随時
もの忘れ	清家 脳神経外科 木曜午後【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】
ポットックス	楠木 脳神経外科 月曜午後【要予約】	下肢静脈瘤・足の血流	弘瀬 循環器内科 水曜午後【要予約】
	藤澤 神経内科 水曜午後【要予約】		
	信國 神経内科 木曜午後		

2021年9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
* 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・日本神経経路栄養学会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・日本糖尿病学会員
	佐々木宏起		日本緩和医療学会員
消化器内科	井関 治		内科認定医・循環器専門医
	小川 貴司		プライマリケア学会認定医・日本DMAT ICD
神経内科	田所 剛久		日本消化器内視鏡学会専門医
	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
循環器内科	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クター・身体障害者指定医
	藤澤 豊		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・下肢静脈瘤血管内処置術実施医
	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	中正 貴之		
	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
整形外科	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・義肢器具等適合判定医・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
健康管理センター	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年秋号】 発行日:2021年9月 発行人:楠木司  
発行:いずみの病院 〒781-0011 高知市扇野北町2-10-53 tel 088-826-5511 fax 088-826-5510  
[URL] <http://www.izumino.or.jp> [e-mail] [koho@izumino.or.jp](mailto:koho@izumino.or.jp)  
制作・編集:医療法人防治会 企画広報室 印刷:ニード印刷株式会社