

# いずみの

Medical & Communication PRESS

2022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  
えほんの店 コッコ・サン  
代表取締役

森本 ちかさん

## 医療特集

ご存じですか?食中毒のこと  
可視化で入退院を支援  
音楽で元気を届ける

医療法人防治会  
きんろう病院  
日本産業衛生学会「地域交流会」に参加  
梅ノ辻クリニック  
画像診断向上を目指して  
あったかケアみずぎ  
施設で取り組む「ノーリフティングケア」

## 外来のご案内

診療時間 午前 9:00~12:30 受付時間 8:00~11:30  
午後 13:30~17:00 受付時間 12:30~16:30

休診 日曜・祝日・年末年始  
ただし、急患は診察いたします

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 2022年9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 谷本	谷本	川村 夕部 西岡	吉井 夕部 源田	小川 西岡	吉井	小川 夕部 西岡	川村 小川	吉井 西岡	川村 夕部		輪番; 佐藤
消化器内科		田所	田所 予約のみ	藤澤	坪井 廣瀬	田所 予約のみ		田所 <sup>1,2,4,5</sup> 予約のみ	坪井		田所	
神経内科	信國	藤澤	信國	藤澤	藤澤	藤澤 <sup>もの忘れ 軽症予約のみ</sup>	藤澤	信國		信國		
循環器内科	弘瀬	西村 <sup>①</sup>	福田	(手術)	福田	森木 <sup>①</sup> 弘瀬		弘瀬	津端 <sup>2</sup> 弘瀬	(手術) <sup>2</sup> 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	久岡 帆足	清家 楠木	(手術)	清家 楠木	清家 楠木	高知大学 派遣医師 ③ 9:30~ (手術)	(手術)	1週 久岡 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 <sup>②</sup> ~16:00		船越	船越	長田	(手術) 並川 <sup>②</sup> ~16:00	2週 船越 4週 長田 1・3・5週 休診
整形外科	(手術)	武井 近澤	森田 敷島	武井 敷島 <sup>~15:00</sup>	(手術)	武井 森田	(手術)	青山	武井 川上	森田 川上		寺西
泌尿器科	近澤	近澤	(手術)	近澤	高知大派遣 医師 輪番		近澤	近澤	近澤		1・3・5週 近澤 2・4週 幸島	

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。  
③ 9時半開始ですが、他院からの派遣のため開始時刻が遅れる場合があります。なお、上羽教授は10時開始となりますので来院

\* 院内横榜診療科

### 専門外来

	担当医	診察日	担当医	診察日
糖尿 病 緩和 ケア	西岡 内科	診療日随時	信國 神経内科	木曜午後
パーキンソン 病 もの忘れ	夕部 内科	応相談【要予約】	長田 外科	両医師診療日随時
	船越 外科	火・木曜【要予約】	船越 外科	
	清家 脳神経外科	木曜午後【要予約】	長田 外科	診療日随時
	森田 脳神経外科	月曜午後【要予約】	船越 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】	足 血流	

2022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・日本臨床栄養代謝学会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 理子		日本内科学会総合内科専門医・日本糖尿病学会員
	小川 貴司		プライマリケア認定医・日本DMAT ICD
消化器内科	簡井 章夫		認定産業医・身体障害者指定医・高知大学医学部臨床教授
	谷本 憲保		日本内科学会認定医・日本糖尿病学会専門医・医学博士
神経内科	谷本 剛久		日本消化器内視鏡学会専門医
	坪井麻記子		日本内科学会総合内科専門医・日本消化器病学会専門医・日本消化器内視鏡学会専門医・日本肝臓学会専門医
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ドクター・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
外科	帆足 裕	脳神経外科部長	日本脳神経外科学会専門医・日本脳卒中学会認定脳卒中認定医・機能的定位脳手術技術認定医
	久岡 聡史		
整形外科	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
泌尿器科	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
	森田 真也		日本整形外科学会専門医・身体障害者指定医
泌尿器科	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	日本麻酔科学会麻酔科指導医/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



えほんの店 コッコ・サン  
代表取締役

# 森本 ちかさんに おはなしをお聞きました

特 人  
集 物

## 絵本の魅力は無限大

高知市にユニークな絵本のお店があるのをご存じでしょうか。その名も「えほんの店コッコ・サン」。代表の森本さんは絵本をこよなく愛し、その魅力を独自のスタイルで発信していきます。誰もが驚くような企画を考え、笑顔でやってのける森本さんにおはなしをお聞きました。

 **いずみの**  
Medical & Communication PRESS  
2022 年 秋号

1 おはなしをお聞きました  
えほんの店 コッコ・サン  
代表取締役  
森本 ちか さん

医療特集

6 ご存じですか?食中毒のこと  
8 可視化で入退院を支援  
9 音楽で元気を届ける  
10 教えて!専門家

医療法人防治会

12 きんろう病院 日本産業衛生学会『地域交流会』に参加  
13 梅ノ辻クリニック 画像診断向上を目指して  
14 あったかケアみずき 施設で取り組む『ノーリフティングケア』

15 新着医師のご紹介・オンライン面会  
16 旬の食材「レンコン」

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



親が子に伝えるべきことって何でしょうか。自分が子の立場に立ってみると、親はなぜ教えてくれなかったのだらうと思うこともあります。でもよくよく考えると、もし教えられていたらエグいことになっていたかもと思えてきて可笑しくなりました。

表紙 画&文 奥田剛

# 当たって砕ける

子育て真只中に安定を捨て、右も左も分らないまま絵本の店をオープンさせます。

元々サラリーマンをやっていたんです。会社を辞めたかったのと、今を逃したらもう何もできないんじゃないかと思って、退職金をつぎ込んで37歳で絵本屋さんを始めました。単純に絵本が好きだったからなんですけどね。それが思った以上に厳しい世界で、絵本がそんなに売れないんです。その割に地味な作業は山ほどあってね。私自身本屋さんでのアルバイト経験もなかったし、何の知識もないド素人です。子どもたちは小さかったし、あまりに大変だったのが母が見兼ねて手伝ってくれました。というか家族総出です。子どもたちには有無を言わずラベル貼りや判押しをさせたもんだから、未だに「絵本屋さんだけには絶対やりません」と言われます(笑)。それくらい大変でしたね。

しかし、立ち止まっている訳にはいきません。知り合いの書店でやっていたイベントにヒントを得て行動を起します。



選書会のようす。  
車に1000冊ほどの本を積んで、高知県の西から東の小学校を訪ねます。

首を繋いでくれたのが『選書会』です。学校の図書室に置く本を子どもたちに選んでもらう活動です。その取り組みがおもしろいと口づけて広まって、高知県のあちこちの小学校からお声がかかるようになりました。最初は学校の先生と試行錯誤しながらでしたけど、今では訪問すると子どもたちが「やったーコッコさんが来た!!」と飛びあがって喜んでくれるんですよ。

さらにある本との出会いをきっかけに、新しいことに挑戦します。それは絵本でできる世代を越えたつながり。核家族が主流になった現代に希望の光を灯します。

きっかけは東京医科歯科大学にいらした泰羅雅登教授が書いた『読み聞かせは心の脳に届く』という本でした。親子の読み聞かせを脳科学した研究結果がとて興味深いものであったんです。絵本を読んでもらっている子どもの脳は辺縁系という感情を司るところが反応して、かたや読み手のお母さんは記憶や学習に深く関わる前頭前野を使っているという内容でした。だったら親子の読み聞かせもいけど、高齢者と子どもの組み合わせでは!と思ったんです。この組み合わせでどんなことが起こるか試してみたい!その一心でした。

# やってみる価値しかない!

子どもたちにとつても、高齢者の方々とつてもプラスに働くんじやないかという思いはありましたが、実際私はたくさん本を用意して趣旨を説明するだけです。その場を作るのは園児と高齢者の方々なんです。うまくいったかどうかわからないまま初回は終了しました。しかし、活動を終えた帰り道、カメラマンとして同行してくれた一番下の娘が言ってくれたんです。「お母さんいいこと始めたね」と。家じゃあ子どもたちに褒めてもらったことなんてないんですよ。だからこそその言葉がうれしかったし、やつてよかったなって思いました。



『絵本がつなぐ高齢者と子どもたち』  
著者：森本 ちか  
発行所：株式会社くもん出版  
高齢者の読み聞かせについて記した念願の本。

高齢者と子どもが繰り広げる読み聞かせの活動は、練習なしのぶっつけ本番。だからこそ新しい発見や感動が生まれます。子どもがお年寄りの心を解きほぐす力、お年寄りの機転や包容力に驚くことばかりです。

高齢者の方の中には「私は読まん」という人もいます。でも子どもが本を持つて側に行くと、不思議なことにじわじわ読み始めるんです。目が不自由なお年寄りがいた時は、それに気づいた子どもが逆に読んであげていたこともありました。他にも、文章が全て英語のしかけ絵本を用意していた時には、絵本を渡された方が流暢な英語で読んでくれて、施設の方と驚きました。

読み聞かせが上手な人つてたくさんいると思うんですが、そうではなくておしゃべりやコミュニケーションを通して生まれるアイデアや発見には驚きと感動があります。

手応えの多い活動ですが、定着が難しいのも事実です。



高齢者の読み聞かせで的一幕を見せてくれる森本さん。  
「アヒルと孔雀どっちが大きい?」という読み聞かせで、孔雀を知らないであろう子どもに、お年寄りが扇子を広げて孔雀を表現してくれている。大好きなエピソードで宝物の写真だそう。

活動の説明をするとおもしろいそうだと話は聞いてくれるんですが、保育園側も高齢者施設も何かあつてはいけないと躊躇されるところが多いのも現実です。そんな中、引き受けてくれたのが南国市の稲生(いなせ)小学校です。元々、地元の高齢者の方達が小学校で子どもたちと一緒に

にラジオ体操をするような結びつきが強い地域です。理解が深かったこともあり、月に一度たくさん本を持って学校に向かうようになりました。そうなるときつかけを与えてくれた泰羅雅教授に見てもらいたくなつて、東京まで会いに行きました。教授はマラソンが趣味のようで、四万

十ウルトラマラソンの話で盛り上がり、高知に来ていただけることになりました。活動を見に来ていただいたのはウルトラマラソンで100キロ走られた次の日(笑)。活動も見てもええええ、貴重なお話もしていただきました。

森本さんはいいいことづくめの活動を本にしたくて出版社の社長に訴えませんが、なかなか首を縦に振ってもらえません。しかし「百聞は一見に如かず」とはよく言ったもの。子どもはいとも簡単に社長の心を動かした、本の出版に漕ぎつけます。

出版社の社長に「泰羅雅教授にも活動を見てもらつたし、社長にも見てもらわないと困ります」と半ば強引に読み聞かせの会場に来てもらいました。最初は隅の方で様子を眺めていたんですけど、子どもたちはどの誰かなんて分からないじやないですか。だから社長のところに本を持って行って膝の上にチョコンと座つたんですよ(笑)。それがたまらなかつたんでしようね。どれだけお願いしてもだめだったのに「これは本にせんといかん」と言い出してね。ようやく本を出版することになりました。

# 読み聞かせの空間は発見の宝庫

# 避けられない コロナの影響

森本さんの活動が認知され始め、さあこれからという時に新型コロナウイルスウィルスが出現します。

2020年の1月に『絵本がっつなぐ 高齢者と子どもたち』という本を出版して、その後すぐにテレビ局が取材に来てくれました。10年間稲生小学校で活動してきた様子を取材してくれました。そして2月にコロナで大騒ぎでしょ。その時が最後までと活動できてないんです。私の計画では、多くの人に知ってもらって興味を持ってもらったら、全国津々浦々に普及活動や講演に回る予定だったのですけどね笑。その他のイベントも、2020年はほとんどキャンセルでした。選書会は学校が1ヶ月休校だったので2020年の1学期は暇でした。でもコロナが一旦落ち着いた頃、

田舎の小さな学校の先生から「子どもたちもストレスが溜まっているからせめて本だけは選ばせてあげたい」と連絡をいただきました。そう言うていただけで、子どもたちも待つてくれたのでありがたかったですね。

自身は3人の子どもを持つお母さん。子育てに欠かせなかった絵本でのエピソードは数知れず。絵本が子どもとの向き合い方を教えてくれたそうです。

私教育マゴンだったんですよ(笑)。長男には国語ができるようにと一生懸命本を読みました。でもね、『ちいさいタネ(借成社)』っていうのは『あおむし』で有名なエリック・カールの絵本を読むと、息子じゃなくてそばに居た何ヶ月かの長女の方がものすごく反応してね。もちろん話の内容なんでもわかるはずがないんです。

## 子育ての必須アイテム

太陽があつて、お花が咲いて、ハチとか蝶がいっぱい飛んでいるページになると決まってる子が反応するんです。マトリョーシカの絵本を読んでいた頃には「お母さん見て」とまだ小さかった娘が知らない間に作った紙コップのマトリョーシカを見せてくれました。そんなおもしろい出来事がいくつもあり、絵本は国語がきたりIQを上げるために読むものじゃないんだなと気づかされました。絵本には物語だけじゃなくいろいろな要素があると感じ、益々絵本に魅了されていきました。

五感を刺激する絵本は読んでもらった時の情景も記憶として残ります。だからこそ楽しんで読んでほしいとおっしゃいます。

久々に18歳になった娘に読み聞かせをしたことがあります。そして



『ココさんのおみせ』  
作・絵：片山 健  
出版：福音館書店



『おやすみなさいココさん』  
作・絵：片山 健  
出版：福音館書店

3人のお子さんたちが大好きな絵本。店名にもなっている主人公のコッコさんはお嬢さんにそっくりだそう。



お店に来られたお客さんには、会話をしながらよりびったりな絵本やおもちゃをお勧めします。選ぶ時間も一緒に楽しめます。



セージは大人は大人なりに、子どもは子どもなりに受け止めてその世界を楽しむことができるのも魅力です。絵本を子どもだけのものだと思ってしまうのではなく、高齢者施設や病院など、さまざまな場所に絵本を置いて活用していただきたいです。

子育てやさまざまな活動の中で絵本の魅力をより深く知れたという森本さん。多くの方にもその魅力を感じてもらいたいとおっしゃいます。

私自身、子育ての中でいっぱい失敗しましたよ。読むのが下手っていうのもあるんですけど、学校では読み聞かせしてもらえなかったこともありました。本に触れていない子どもたちにどうやって聞かしてもらえようかいろいろ考えました。かなり鍛えてもらったら、学ばせてもらいました。子どもたちにはできるだけたくさん本に触れさせて欲しいです。そしてたくさんの中から選ばせてあげてください。そうするとお母さんはお子さんの好みや傾向が分かってくるし、お子さんは自分の世界ができると思います。最初は失敗するかもしれませんが勉強代だと思つて投資をして欲しいです。

絵本はミニケーションだし、ちょっと先を想像する力を養えます。そ

## 絵本の可能性

絵本は子どものためのものという概念があると思いますが、それだけではありせん。

私が行っている『心と心をつなぐ読み聞かせ』(高齢者の子どもたちへの読み聞かせ活動)を通して、絵本の

更なる可能性を感じます。高齢者のみなさんは子どもたちとの触れ合いから元気をもらっているように思いますが、また声を出して絵本を読むことで、読み手の前頭野が活性化することがわかっています。音読効果による脳トレですね。絵本の読み聞かせは、聞き手読み手の双方にメリットが大きい活動なのです。絵本は32ページという短いストーリーの中に強いメッセージが込められています。このメッ



えほんの店  
ココ・サン

住所 〒780-0983  
高知県高知市中久万56-5-1F

電話 088-825-1546  
<受付: 10:00~18:00>

営業日時 金・土・日 10:00~17:00

HP <https://www.coccosun.com>

メール info@coccosun.com

大好きな絵本の話をする時の森本さんの目は光輝きます。絵本が作り出す温かい空間や溢れる笑顔に会えるならどんな努力もいとわません。絵本がもたらす可能性を信じ、まだまだ森本さんのイメージは膨らみます。コロナが収束した頃にはまた誰もが驚くような企画をスタートさせているかもしれませんね。

して思い作りにも参与してくれます。おじいちゃんおばあちゃんがお孫さんに読んであげるのもいいと思います。読み聞かせは幸せな思い出をいっぱい作ってくれる時間のプレゼント。年代問わずたくさんの方に絵本に触れてもらって幸せな思い出を作ってもらえたらと思います。

ご存じですか

# 食中毒

のこと。



栄養管理部

西山 佳世

## どんな菌やウイルスがあるの？

食中毒の主な原因は『細菌』と『ウイルス』です。高温多湿だと細菌が繁殖しやすく、逆に気温が下がり乾燥するとウイルスが増殖します。その増えた細菌やウイルスなどの有害な物質を口にする事で下痢や発熱、吐き気を伴った食中毒に発展します。食中毒と言えば夏のものだと思いがちですがそうではありません。秋は涼しくなるため油断し、衛生面がおろそかになりがちです。しかし、菌やウイルスは一年中私たちの身近なところで活動していて注意が必要です。

## 原因は？

『水分』『温度』『汚れ』が揃った場所を好み、食品や自然環境のもとで繁殖。菌が繁殖した食べ物を口にして食中毒を引き起こします。

ウイルスは生きものの中で増殖します。感染者の吐物や飛沫などが手につき、そのウイルスが体内に入り込んで悪さをします。

細菌

ウイルス

	種類	特徴
細菌	腸管出血性大腸菌 (O157 など)	加熱不十分な肉や洗っていない野菜が原因で食中毒に発展。激しい下痢と嘔吐を引き起こす。
	黄色ブドウ球菌	人の皮膚に潜む菌。おにぎりやパン作りに注意。
	サルモネラ菌	生卵や肉、魚の加熱不十分で食中毒に。
	カンピロバクター	家畜などが保菌。生や加熱不十分で食中毒に。
	ウエルシュ菌	酸素なしでも菌が増殖。大量の作り置きに注意。
ウイルス	ノロウイルス	加熱していないカキなどの二枚貝を食べたり、ウイルスに汚染された井戸水などから感染。
寄生虫	アニサキス	寄生した魚などを生や加熱不十分で食すと食中毒に。
	自然毒	ふぐ、キノコ

食中毒を起こす主な菌やウイルスとその特徴

ご存じですか？食中毒のこと。

## どんな対策が必要なの？

付けない



帰宅時だけでなく常に手は清潔に保ちましょう。

洗える食材はしっかりと水洗いしましょう。

洗浄した清潔なものを使用しましょう。

増やさない



生鮮食品には保冷剤や氷を活用しましょう。

常温で放置せず冷蔵・冷凍保存を！

密閉し速やかに冷蔵・冷凍保存しましょう。

やっつける



中心部までしっかりと加熱しましょう。

カレーやスープは冷蔵冷凍保存。食べる前には必ず温め直す。

漂白や熱湯消毒などで除菌・殺菌を！

食中毒を防ぐ対策は『付けない』『増やさない』『やっつける』です。

付けない

手洗いの徹底です。帰宅時はもちろん、調理は清潔な手で行います。ペットに触れたり、生ものを調理した後必ず洗います。また洗える食材はよく洗い、清潔なまな板、包丁、ふきんを使いましょう。

増やさない

菌は温度が高いと増殖しますので、買い物には保冷バッグや保冷剤、氷を上手く活用しましょう。食料品を買った後はなるべく早く冷蔵または冷凍保存しましょう。生鮮食品はできるだけ密閉した状態で保存することをお勧めします。

やっつける

まな板やふきんなどは漂白や熱湯消毒で除菌・殺菌しましょう。使用済みの使い回しは二次汚染のリスクがあり危険です。また調理の際は食材の中心まで加熱が必要です。調理したカレーやスープは菌が繁殖しやすく、常温保存は危険です。十分冷ましてから冷蔵や冷凍保存し、食べる前にはしっかりと加熱をしましょう。

付けない！  
増やさない！  
やっつける！  
食中毒対策をしっかりと



日常の予防対策に加え、これからの時期は行楽でのお弁当や屋外キャンプなどに注意が必要です。細菌やウイルスは至るところに存在し、活動しています。これくらいなら大丈夫だろうと過信せず『付けない』『増やさない』『やっつける』を意識し、食中毒の予防対策を心がけましょう。

万が一嘔吐した場合には、手袋、マスクを着用し、適切に処理をしましょう。菌やウイルスを広げないためにも洗浄、消毒を忘れてはいけません。普段から体調管理に注意し、しっかりと栄養を摂って適度な運動を心がけ免疫をあげるのも大切です。「もしかして食中毒かも？」と感じた場合は安易に自己判断せず、専門の医療機関を受診しましょう。

7月28日、天気の良い昼下がり風情ある古民家で「おしゃべりカフェ」が開催され、当院リハビリテーション部・音楽療法士の森本がお手伝いさせて頂きました。毎月第4木曜日、秦の里(宅老所)で行われる「おしゃべりカフェ」こと「認知症カフェ」。コロナ禍で利用が減少した宅老所を再び活性化させようと、秦包括支援センターの提案で今年の5月から始まっています。

当日のカフェでは音楽療法士の呼びかけで感染対策を行い、まずはストレッチからスタート。懐かしの音楽をリクエストしてもらい早口言葉をリズムに合わせて歌ったり、手足を動かしながらの連想ゲーム。さまざまな「お題」をこなすうちに、心と身体の緊張もほぐれ次第に笑顔がこぼれます。上手くできたり間違えたり、昔の記憶を呼び起こしながら会話をはずませます。

森本からは「新型コロナウイルス感染症のため制約はあるものの音楽を楽しみ、今持っている力を維持し、何よりも笑うことを大切にしてください」



宅老所「秦の里」  
秦地区社会福祉協議会  
TEL 088-823-9001  
みなさまのご参加をお待ちしております。  
お気軽にお電話ください。



「さい」と参加された利用者さんらに語りかけました。逆に利用者の方からは「昔のことを思い出すことができた」、「家におったら声を出すことがないき来てよかった」など笑顔でおっしゃっていただきました。活動を通じて地域の方の状況も分かります。これも地域連携の取り組みのひとつ。交流を深め、今後も継続的な支援を行っていきたいと思います。

# 音楽で元気を届ける



音楽に合わせて連想ゲーム♪

秋といえば？！  
秋の曲といえば？！

懐かしい音楽♪  
あの頃の記憶が蘇る～



住み慣れた場所で自分らしく暮らす  
高知市秦地域包括支援センター  
TEL 088-824-5770  
開所時間 AM 8:30～PM 5:15  
駐車場有り 事前にお問い合わせください

暮らしや介護など  
ひとりで悩まず  
私たちに  
ご相談ください



音楽やリズムに合わせて、唇、頬の運動も行います♪

# 可視化で入退院を支援

当院は令和3年度から、高知県立大学が取り組んでいる入退院支援事業のモデル病院として事業に参加しています。

院内ではモデル病棟を設け、患者さんごとの『可視化シート』を作成しております。週一回医師を含めた多職種でのカンファレンスを行い、職種ごとに患者さんの状況を発表し共有します。患者さんの状態やどのタイミングでどのような支援がされたかなど詳細に記され、誰が見ても一目了然です。また可視化シートにより必要な支援や課題が明確になるため、見落としなく均一な支援が可能となります。退院後の連携にも役立てるよう、患者さんやご家族の意向、またケアマネージャーさんの意見も加味しています。

可視化シートの活用は、よりスムーズにご本人らしい暮らしの実現が期待できます。地域で支え合う医療・介護・福祉サービスの提供体制とネットワークの強化に向け、可視化シートを常態化し、地域の医療機関として支えていきたいと思えます。

### 入退院支援事業

入院早期から多職種と地域のコーディネーターが関わり、退院後も住み慣れた場所で安心して生活が送れるようにサポート体制を整え病院と地域・多職種が連携して支援すること。



### 可視化シート作成

多職種が役割を確認

- 目標を定める
- 課題を見極める
- 必要な支援の提供

### 可視化シートの活用

情報の収集と共有

退院支援目標を共有課題や支援状況を多職種と地域が連携して取り組む

### 退院後の生活支援体制

病院と地域の連携

退院後も必要な支援が受けられるよう地域のコーディネーターに引き継ぐ

### いずみの病院 合同カンファレンス

医師: レントゲンでは症状が確認できません

看護師: 夜中にトイレからなかなか戻って来ないことがあります

管理栄養士: 2日前から嚥下食に変更しました

薬剤師: 薬は3種類継続しています

リハビリ: 歩行訓練を始めたばかりです

ソーシャルワーカー: ご本人は以前居た施設に戻りたいようです

コーディネーター(県立大)

### 退院支援可視化シート

患者氏名	担当者	入院前	入院～3日目	入院～7日目
医療状況	主治医	□	□	□
	看護師	□	□	□
心身の状況	薬剤師	□	□	□
	管理栄養士	□	□	□
社会資源の状況	リハビリ	□	□	□
	ソーシャルワーカー	□	□	□
	地域家族	□	□	□



### このような機関と連携を図っています

- 居宅介護支援事業所
- 地域包括支援センター
- 薬局
- かかりつけ医
- 介護保険サービス事業所
- など



ずっとこのまちで暮らしたいなあ

# 検

放射線部 本田 貴也  
査のはなし



## 造影検査時の水分について

CTやMRIの検査で病気をより詳しく調べるために、造影剤というお薬を使用することがあります。当院では、この造影検査前に3時間以上の絶食をお願いしておりますが、水分の制限はありません。むしろ水分摂取が不十分で脱水症状になると、造影時に副作用を起こしやすくなります。さらに注射された造影剤は尿と一緒に体外に排出されますが、水分摂取が不十分だとその排泄が遅くなることもあります。

患者さんのリスクを抑えるためにも、造影検査時は水分を十分摂っていただくようお願いいたします。

なお、水分制限がある方は医師にご相談ください。水分は水やお茶で、カフェインを多く含むものや牛乳などはお控えください。



# 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います。それぞれの分野から、知ってそうで知らない、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。

## 秋の七草

# 栄

養のはなし  
栄養管理部 三木 華子

「春の七草」で作る七草粥は、一年の無病息災を願い、正月料理に疲れた胃腸を休め、冬に不足しがちな青菜を補うためのお粥です。そのために食用の植物が選ばれています。では、「秋の七草」はどうでしょうか？

ハギ、ススキ、キキョウ、ナデシコ、クズ、フジバカマ、オミナエシ、秋の七草は全て花。姿を愛でて、過ごしやす季節の到来を喜ぶものです。「春の七草は食用、秋の七草は観賞用」とも言われますが、秋の七草は薬効を持っているものもあります。例えば、漢方薬として知られる葛根湯は、クズの根を乾燥させた葛根（くすね）が主成分です。

冬に近づくにつれ、空気が乾燥し気温も低下します。風邪をひいて「葛根」のお世話にならないよう、バランスの良い食事を心掛けましょう。



## 手洗いABC

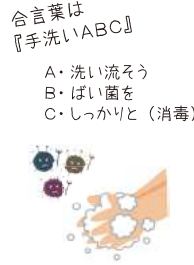
# 看

護のはなし  
看護師 三條 惠是

医療スタッフの目的は「安全で信頼される医療を提供すること」。そのために最も重要なのが手洗いの実践です。日常生活の中でさまざまな物に触る「手」はたくさん菌がついています。その菌が鼻や口、目から体内に入り罹患します。ドアノブ、エレベーターボタンなどを触った手は感染拡大のきっかけになりかねません。見た目に汚れないとどうしても手洗いがおろそかになり、指の間などの手指衛生が不十分になります。

急性期病棟では、すべての菌を殺菌する目的で「洗い流す、拭く、手指消毒」を実施し、プロフェシヨナルな手洗いを実践しています。

皆さんも日常の感染対策として「手洗い、手指消毒」を心がけて手を洗ってみてください。



## 人工呼吸器

# 医療 機

臨床工学部 大塚 洋平  
器のはなし



人工呼吸器という名称は耳にしたことがあっても実際どういふものかを知れる機会は少ないと思います。

人工呼吸器とは人工的に呼吸を管理するための医療機器で、100%呼吸を助けてくれるものから、ごくわずかな呼吸を助けるものまでさまざまな機能を備えています。病気の状態によって使い分け、患者さんの命を守っています。

生命維持装置に分類されている人工呼吸器は、医療機器管理においても重要度がトップクラスとなっております。ひとつのミスが取り返しのつかない医療事故に繋がってしまうため、臨床工学部では人工呼吸器を使用している患者さん、またこれから使用される患者さんのため、安全確保に日々奮闘しています。

## ノーリフトケア

# リ

リハビリテーション部 野村 道隆  
ハビリのはなし



皆さんはノーリフトケアという言葉をご存じでしょうか。看護・介護・福祉の現場から職業病である腰痛をなくしていくという取り組みのことを言います。近年各医療機関で積極的に取り組まれており、当院でも定期的に職員への腰痛アンケートを実施し、結果を基に、手技の伝達や対策を行っています。

ケアの基本として「抱え上げない」「持ち上げない」「引きずらない」を意識することが重要です。力任せの介助を止め、長い中腰姿勢を避けることが腰痛の軽減に繋がります。また、福祉用具を使用することで介助量軽減、業務効率化、ケアの質向上を図ることができます。

皆さんも生活の中で重い物を持ち上げ、腰が痛くなったという経験があるかと思います。「ノーリフトケア」という考え方、方法を知っていただき、一緒に腰痛対策を行っていきましょう。

# 第95回 日本産業衛生学会

## 「地域交流会」に参加

きんろう病院は、じん肺や振動病など多くの患者さんを診察・治療してきた経験もあり、労働災害と職業病に対する診療に力を注いでいます。

2022年5月28日、第95回日本産業衛生学会の地域交流会が開催され、当院長が出席しました。これまで歩んできた実績と職業病に関する活動などを報告させていただきました。



高知地域における労働災害・職業病の経過について、故五島前理事長を中心に、労働者患者組織と医療機関の協力による運動として取り組んできたことを報告しました。

**日本産業衛生学会とは**  
産業衛生に関する学術の振興と労働者の職業起因性疾患の予防及び健康保持増進を図り社会の発展に寄与することを目的とした国内最大の学術団体です  
※公益社団法人  
日本産業衛生学会ホームページより

宿毛病院での無医地区診療から、労働（生活）と健康維持の二律背反にどう立ち向かっていくかという主要テーマに出会い、白ろう連の活動、後の全山労へと発展していきました。

診療、労災職業病の専門病院として活動を始め、振動病・じん肺・頸肩腕症候群・腰痛症・指曲がり症・農薬中毒・漁村の有機スズなど多方面の課題に取り組み乗り越えてきました。

労働安全衛生センターとの協力、全国組織である労住医連の結成や故五島前理事長の国会議員としての活動など、これまでの歩んできた実績について制限時間いっぱい報告させていただきました。

院長 近藤 眞一

今回の報告内容については、防治会と共有し、これまでの取り組みや経緯を理解した上で、地域のみなさんに何ができるかを考えていかなくはなりません。

# 画像診断向上を

## 目指して

梅ノ辻クリニックの外来では脳神経外科と内科があり、脳神経外科では脳疾患のすべてを診ています。現代医療で脳神経疾患を正しく診療するには、CT検査とMRI検査が必要不可欠でスタンダードとなっています。頭痛、めまい、痺れ、もの忘れなどの主症状で受診されると、まずCTまたはMRIの検査を勧められるかと思いますが、MRIとCTの違いに疑問を持たれたり、ご自身でMRI検査が希望でありながらCT検査を勧められたりするかもしれません。

ので閉塞感を感じにくくなっています。それでも閉鎖恐怖症で撮影が困難な患者さんには、ベーパータオルをそと被せるなどして閉鎖感を緩和する対策を行っております。また撮影条件のパラメーターを変えることにより、ほとんどの患者さんが撮影できております。綺麗で正確な画像を得られるよう画像診断向上に努めております。

診療放射線技師 濱田 正俊



「CT」とはX線検査の一種で、レントゲンにコンピュータを組み合わせています。レントゲン検査よりはるかに正確で詳細な情報を短時間で診断できます。一方「MRI」とは、磁石による強い磁場と電波を使って画像を得ます。そのためMRIは放射線による被曝がなく、小児や健康な方も安心して検査を受けることができます。

### CT

Computed Tomography の略。  
X線検査の一種でレントゲンにコンピュータを組み合わせることでレントゲン検査よりはるかに正確で詳細な情報を短時間で診断します。

### MRI

Magnetic Resonance Imaging の略。  
磁石による強い磁場と電波を使って画像を得ます。



当院で使用している開放型MRI

## 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・オンライン診療(頭痛)  
介護保険事業 通所リハビリ・訪問リハビリ・デイサービス・  
指定居宅介護支援  
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  
休診日 土曜午後・日曜・祝日・年末年始



## 新着医師のご紹介

2022年  
7月1日  
着任



脳神経外科 医師  
**久岡 聡史**  
ひさおか さとし

お刺身が好物で  
趣味は登山です♪  
よろしくお願いします！

2022年度7月より青木先生の後任で赴任しました久岡聡史と申します。これまででは京都・滋賀・兵庫などの病院で脳卒中や脳腫瘍などの治療に携わってきました。この度高知県に初めて訪れましたが、自然豊かで水や食べ物もおいしく、高知県の良さを日に日に実感しているところです。まだまだ若輩者ですが、これまでの経験などを活かしつつ、

当院で新たに知識や経験を増やし、高知県の医療に微力ながら貢献できたら幸いです。短期間の勤務となりますが、何卒よろしくお申し込み上げます。

出身地：滋賀県  
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・脳卒中学会・脳神経血管内治療学会・脊髄外科学会

## 5・6階病棟限定 オンライン面会



大丈夫だよ！

顔が見られて安心した！

※病棟の状況によりオンライン面会をお断りさせていただく場合がございます。ご理解の程よろしくお願いたしました。

新型コロナウイルス感染症対策のため、入院患者さんの面会禁止が長期にわたり続いています。そこで、当院では6月より5・6階病棟限定ですが、LINEを用いたオンライン面会を実施しております。オンライン面会時は気兼ねなくお話しできるように、患者さんにはカンファレンスルームへ移動して面会を行っていただきます。完全予約制となり限られた時間ですが、長期間入院生活を送られている患者さんご家族にとってはお顔を見ることが出来る貴重な時間となります。今後も患者さんとご家族の思いを一番考え、寄り添うことのできる病院を目指していききたいと思います。

## 編集後記

●人物特集ではえほんの店コッコ・サン森本ちかさんをご紹介させていただきました。絵本の読み聞かせを通じ「子どもにとっては親と過ごす自分だけの時間は大切な贈り物（宝物）となり、親にとっては鮮明な記憶として蘇るかけがえのない時間」とおっしゃる森本さん。それを聞いて早速おすすめしていただいた絵本を子どもに買って帰り、いつも以上にはりきって読み聞かせたことでした。絵本がもたらす可能性は想像以上に魅力的なことばかりです。お気に入りの絵本をたくさん見つけたいですね。  
●医療面では、これからの季節も油断できない食中毒についてご紹介。また、入退院支援事業の取り組みについてご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。

## 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。

郵送 〒781-0011  
高知市薮野北町2-10-53  
FAX 088-826-5510  
メール koho@izumino.or.jp  
宛先 いずみの病院 企画広報室

# 施設で取り組む 「ノーリフティングケア」

高知県や国が取り組む「ノーリフティングケア」をあったかケアみずきでも導入しています。  
『ノーリフティングケア』とは、介護する側・される側双方において安全で安心な「持ち上げない・抱え上げない・ひきずらない」ケアを言います。安全で安心な介護・看護を提供するために、身体の間違った使い方をなくし、利用者さんの状態に合わせて福祉機器や道具を有効に活用し、取り組むことが必要です。  
ノーリフティングケアの高知モデルでは次の4つを掲げています。

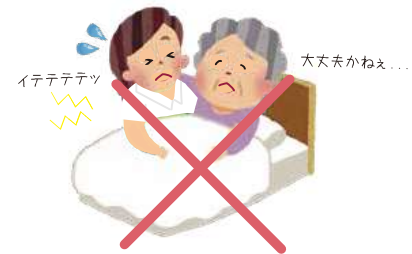
- 身体負担のない安全で働きやすい職場
- 密着の必要がない快適な介護
- 安全で安心なサービスの提供
- 組織体制が整備され、効率のよい業務の実践が可能

このような視点から、当施設でも職員間で身体の使い方を確認したり、利用者さんに負担のない介護の方法



を日頃から研修し、取り組んでいきます。今後も『安心して長く働ける職場に変革するとともに、利用者さんと職員双方に優しいケアの実現』を目指します。

副施設長 中馬千代亀



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・デイサービス・通所リハビリ・訪問リハビリ  
デイサービス営業日 月～土曜（日・年末年始を除く）  
デイサービス営業時間 9:00～16:00  
入所定員 2階 一般療養棟 50名  
3階 認知症専門棟 30名  
通所介護定員 30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。



カロリー 190kcal  
たんぱく質 6g  
脂質 13.6g  
炭水化物 15.2g  
塩分 1.2g  
1人分あたり

【材料・4人分】  
レンコン 小1節 (150g)  
にんじん 1/3本 (50g)  
乾燥芽ひじき 10g  
コーン缶 50g  
枝豆 (冷凍) 100g

【A】  
マヨネーズ 大さじ4  
すり白ごま 大さじ2  
醤油 大さじ1/2  
酢 小さじ1  
和風だしの素 小さじ1  
砂糖 小さじ1/2  
塩こしょう 少々



## レンコンの サラダ

### 【作り方】

- ① レンコンを薄く輪切りにし、にんじんは千切り。枝豆はさやから取り出し、乾燥芽ひじきはたっぷりの水で戻す。
- ② 鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、レンコンとにんじんを入れる。再沸騰したら1分ほど茹でてざるにあげ水気を切る。
- ③ ボウルに材料と【A】の調味料を全て入れ混ぜ合わせる。

カロリー 180kcal  
たんぱく質 6.4g  
脂質 9.9g  
炭水化物 18.8g  
塩分 1.8g  
1人分あたり

【材料・3人分】  
レンコン 1節 (200g) [A]  
玉ねぎ 1/4個 水 300ml  
ベーコン (ハーフ) 3枚 コンソメ顆粒 小さじ2  
牛乳または豆乳 300cc 醤油 小さじ1  
塩こしょう 少々 みりん 小さじ1  
オリーブオイル 大さじ1/2

### 【作り方】

- ① レンコン 50g は薄いいちょう切りにし、酢水にさらし、残りの 150g はすりおろしておく。たまねぎは粗みじん切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、切ったレンコン・たまねぎ・ベーコンを炒める。たまねぎが透き通ってきたら、【A】を加え、ふたをして3分煮る。
- ③ 弱火にし、すりおろしたレンコンと牛乳を加え、とろみがつくまで煮る。
- ④ 仕上げに塩こしょうをふる。

## レンコンのポタージュ

### 特徴

貧血予防に効果があり、不溶性の食物繊維やねばりの成分ムチンも豊富。便秘の改善や整腸、粘膜や胃の保護など美容と健康に効果がある野菜です。

### 栄養素

淡泊な見た目によらず、ビタミンCが多く、カリウム、カルシウム、鉄、銅などのミネラルも豊富です。また、野菜にはめずらしいビタミンB1、B2が含まれており、貧血予防にも効果があります。

ふっくらと厚みがあり、白くみずみずしいもの



レンコンの三大産地は茨城県・徳島県・愛知県。古くから漢方薬としても重宝されてきました。

管理栄養士

# 『旬の食材』 シリーズ レンコン

## レンコン入り鶏つくね

カロリー 300kcal  
たんぱく質 19.3g  
脂質 16g  
炭水化物 18.4g  
塩分 1.4g  
1人分あたり

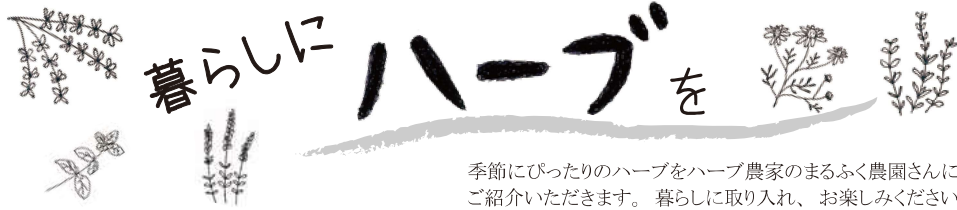
【材料・2人分】  
鶏ひき肉 200g [A]  
レンコン 100g 砂糖 大さじ1  
ねぎ 1/3本 醤油 大さじ1  
片栗粉 小さじ1 みりん 大さじ1  
サラダ油 小さじ2 酒 大さじ1

### 【作り方】

- ① レンコンは皮をむき4枚分をスライスし、残りはすりおろす。ねぎはみじん切り、【A】は混ぜ合わせておく。
- ② ボールに鶏ひき肉とすりおろしたレンコン、ねぎ、片栗粉を加え、粘りが出るまでよく混ぜ、4等分にして円形に整える。
- ③ スライスしたレンコンで②のたねを挟み、しっかりくっつける。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、レンコンの面を下にして並べ入れ、フライ返しで軽くおさえる。両面を1~2分ずつ焼き、焼き色がついたら弱火にし、ふたをして4~5分蒸し焼きにする。
- ⑤ 【A】の調味料をフライパンの縁から回し入れ、フライパンを揺すり時々つくねを裏返ししながら味をからめる。
- ⑥ 器に盛り、お好みでねぎやごま、糸唐辛子を散らす。



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。

## タイム / Thymus vulgaris



英名 コモンタイム (ガーデンタイム)  
科属名 シソ科・常緑小低木  
和名 タチジャコウソウ  
原産地 地中海沿岸

さわやかな香りを持つことからヨーロッパでは勇気と品位の象徴と考えられ、中世の婦人たちは騎士のスカーフにハチとタイムの小枝を刺繍し、その栄誉を称えたとされています。タイムには多くの品種がありますが、ハーブとしてよく用いられるのはコモンタイムです。

### お手入れ ✂

寒さに強く、路地でも育つ強いハーブで年中収穫できます。春には新芽を伸ばし、かわいい花芽をつけます。さし木でも育ちますが、秋苗を植えるのもよいでしょう。蒸れるとカビや根腐れの原因になるので、間引いて風通しをよくしてあげましょう。間引いた葉や枝を陰干ししストックしておくともよいでしょう！観賞用のシルバータイム、ゴールデンタイムも一緒に育てるとグリーンの変化を楽しめます。

### お料理に 🍳

きりっとした風味を持ち、魚、肉、野菜、卵など幅広い食材と相性が良く、ブーケガルニやハーブミックスに欠かせないハーブです。



### ティーに ☕

熱湯を入れて3~4分蒸らします。1日何回かに分けて飲むのが効果的！余ったティーはうがい薬に利用できます。

レモングラス、ミント、その他のハーブ、日本茶とのブレンドも美味。冷たいティーとしてバイナップルジュースやトマトジュースなどと合わせても！



### 暮らしに 🏠

殺菌作用のある成分を含むため、のどの痛みや咳を緩和し、滋養強壮にもよいとされています。また古代には防腐剤としてミイラにも使用されていたと言われています。ハーブバスにすると肌を清潔に保つとともに、引き締め効果があり、水虫の症状も和らげる抗真菌作用もあります。

# 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。



まっことめでたい  
96歳

松崎 淳子 著  
飛鳥出版室

税込 1,500円

高知県立大名誉教授で土佐家庭料理の専門家でもある松崎淳子さん(96)のエッセー集。昭和、平成、令和の三つの時代を駆け抜けてきた松崎さんが次の世代に伝えたいことがまとめられています。とても人気の書籍となっていますので、是非お手にとってみてはいかがでしょうか。

### 水上バス浅草行き

岡本 真帆 著  
ナナロク社

税込 1,870円

高知県四万十市出身の岡本さん。Twitterでも話題になっていた短歌集となっています。いとおいしい人との日常や移ろう季節、街の風景などを切り取った作品が評判を呼んでいます。短歌の世界では異例のヒットで発売から1カ月で8千部を売り上げており、おすすめの1冊となっています。



### The Story of Art 美術の物語

### 美術の物語

エルンスト・H・ゴンブリッチ著  
[天野衛 ほか訳]  
河出書房新社

税込 9,350円

NHK「あさいチ」で原田マハさんから紹介があった書籍で、累計800万部の大ベストセラー。世界一売れている美術の本と言われています。ラスコーの洞窟壁画から現代アートまで、美術史の全てを網羅した決定版となっています。芸術の秋にぴったりな作品ではないでしょうか。



ありがとうございました



今回でまるふく農園さんの「暮らしにハーブを」が終了します。季節のハーブの活用法などためになる情報をたくさんありがとうございました。

### 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！



### 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

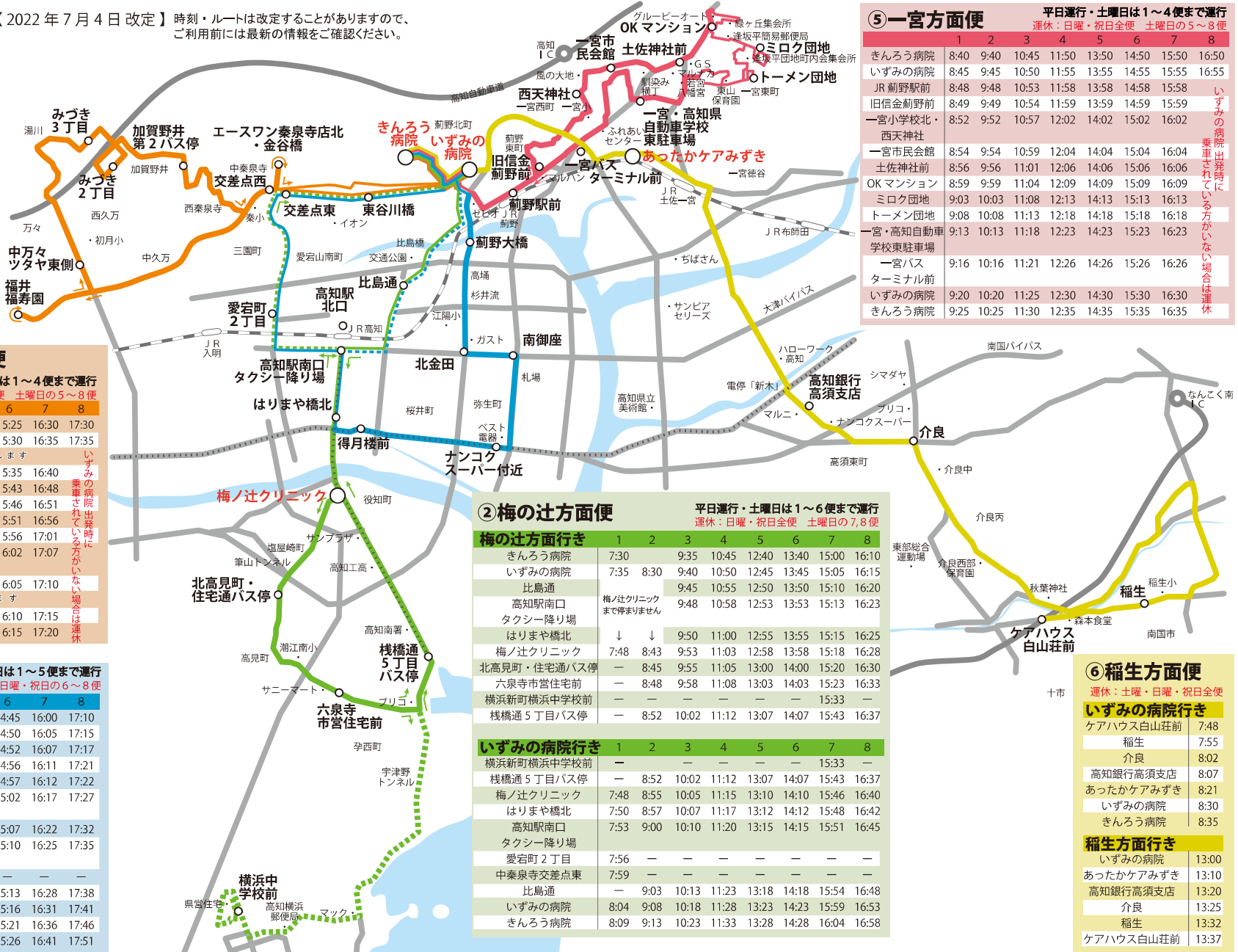
#### 金高堂書店外商部

高知市大谷公園町 17-11  
TEL 088-855-5111

# 乗車無料 送迎バス

**乗降の方法** 運行委託：株式会社 新泉交ハイヤー  
 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、交通の妨げになるような場合は乗降できません。手ははつきり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。

【2022年7月4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。



### ③福井・観月坂・北秦泉寺方面便

平日運行・土曜日は1～4便まで運行  
 運休：日曜・祝日全便 土曜日の5～8便

	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
高知市北部環状線を經由します								
中秦泉寺交差点西	8:40	9:45	10:50	12:05	13:15	15:35	16:40	
福井福寿園	8:48	9:53	10:58	12:13	13:23	15:43	16:48	
中万ツツヤ東側	8:51	9:56	11:01	12:16	13:26	15:46	16:51	
みつぎ2・3丁目	8:56	10:01	11:06	12:21	13:31	15:51	16:56	
加賀野井第2バス停	9:01	10:06	11:11	12:26	13:36	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	13:42	16:02	17:07	
中秦泉寺交差点東	9:10	10:15	11:20	12:35	13:45	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	13:50	16:10	17:15	
きんろう病院	9:20	10:25	11:30	12:45	13:55	16:15	17:20	

### ①高知駅循環便

平日・土曜日運行 日曜・祝日は1～5便まで運行  
 運休：日曜・祝日の6～8便

	1	2	3	4	5	6	7	8
きんろう病院	7:40	9:05	10:10	11:10	12:00	14:45	16:00	17:10
いずみの病院	7:45	9:10	10:15	11:15	12:05	14:50	16:05	17:15
藪野大橋	7:47	9:12	10:17	11:17	12:07	14:52	16:07	17:17
北金田	7:51	9:16	10:21	11:21	12:11	14:56	16:11	17:21
南御座	7:52	9:17	10:22	11:22	12:12	14:57	16:12	17:22
知寄町ナンコクスーパー付近	7:57	9:22	10:27	11:27	12:17	15:02	16:17	17:27
得月楼前	8:02	9:27	10:32	11:32	12:22	15:07	16:22	17:32
高知駅南口	8:05	9:30	10:35	11:35	12:25	15:10	16:25	17:35
タクシー降り場								
比島通	8:08	—	—	—	—	—	—	—
愛宕町2丁目	—	9:33	10:38	11:38	12:28	15:13	16:28	17:38
中秦泉寺交差点東	—	9:36	10:41	11:41	12:31	15:16	16:31	17:41
いずみの病院	8:13	9:41	10:46	11:46	12:36	15:21	16:36	17:46
きんろう病院	8:18	9:46	10:51	11:51	12:41	15:26	16:41	17:51

### ②梅の辻方面便

平日運行・土曜日は1～6便まで運行  
 運休：日曜・祝日全便 土曜日の7,8便

**梅の辻方面行き**

	1	2	3	4	5	6	7	8
きんろう病院	7:30	—	9:35	10:45	12:40	13:40	15:00	16:10
いずみの病院	7:35	8:30	—	9:40	10:50	12:45	13:45	15:05
比島通	—	—	9:45	10:55	12:50	13:50	15:10	16:20
高知駅南口	—	—	9:48	10:58	12:53	13:53	15:13	16:23
タクシー降り場	—	—	—	—	—	—	—	—
はりまや橋北	↓	↓	9:50	11:00	12:55	13:55	15:15	16:25
梅ノ辻クリニック	7:48	8:43	9:53	11:03	12:58	13:58	15:18	16:28
北高見町・住宅通バス停	—	8:45	9:55	11:05	13:00	14:00	15:20	16:30
六泉寺市営住宅前	—	8:48	9:58	11:08	13:03	14:03	15:23	16:33
横浜新町横浜中学校前	—	—	—	—	—	—	15:33	—
棧橋通5丁目バス停	—	8:52	10:02	11:12	13:07	14:07	15:43	16:37

**いずみの病院行き**

	1	2	3	4	5	6	7	8
横浜新町横浜中学校前	—	—	—	—	—	—	15:33	—
棧橋通5丁目バス停	—	8:52	10:02	11:12	13:07	14:07	15:43	16:37
梅ノ辻クリニック	7:48	8:55	10:05	11:15	13:10	14:10	15:46	16:40
はりまや橋北	7:50	8:57	10:07	11:17	13:12	14:12	15:48	16:42
高知駅南口	7:53	9:00	10:10	11:20	13:15	14:15	15:51	16:45
タクシー降り場	—	—	—	—	—	—	—	—
愛宕町2丁目	7:56	—	—	—	—	—	—	—
中秦泉寺交差点東	7:59	—	—	—	—	—	—	—
比島通	—	9:03	10:13	11:23	13:18	14:18	15:54	16:48
いずみの病院	8:04	9:08	10:18	11:28	13:23	14:23	15:59	16:53
きんろう病院	8:09	9:13	10:23	11:33	13:28	14:28	16:04	16:58

### ⑥稲生方面便

運休：土曜・日曜・祝日全便

**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	8:02
高知銀行高須支店	8:07
あったかケアみずき	8:21
いずみの病院	8:30
きんろう病院	8:35

**稲生方面行き**

いずみの病院	13:00
あったかケアみずき	13:10
高知銀行高須支店	13:20
介良	13:25
稲生	13:32
ケアハウス白山荘前	13:37

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**  
 高知市藪野北町2-10-53 tel 088-826-5511  
<http://www.izumino.or.jp>

高速道路 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  
 路線バス とさでん交通「サニーマートあぞの店前」停留所より徒歩2分  
 「藪野西」（藪野大橋下）停留所より徒歩5分  
 J R 藪野駅より徒歩10分・高知駅より車で7分

労災保険指定  
**きんろう病院**  
 高知市藪野北町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>