

いずみの

Medical & Communication PRESS

2023年冬号

ご自由にお持ち帰りください

おはなしをお聞きしました
高知街ラ・ラ音楽祭
実行委員長
門脇 隆彦さん

医療特集

ご存じですか？睡眠時無呼吸症候群のこと
パーキンソン病とDBS治療
手指衛生のあれこれ

医療法人防治会

きんろう病院

安心安全の健診業務

梅ノ辻クリニック

片頭痛予防薬

あったかケアみずき

「第2回全国の集い」での発表

いずみの病院のご案内

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

2023年12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		吉井 夕部 西岡	吉井 夕部 予約のみ	小川 西岡	小川 吉井	吉井 夕部 西岡	小川 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		坪井 廣瀬	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 新患予約のみ	藤澤	信國		信國		
循環器内科	弘瀬	西村 ^①	福田	(手術)	福田	森木 ^① 弘瀬 2+4週 ~11:00 下肢静脈瘤・ 足の血流外来	福田	弘瀬	津端 ^{2週} 弘瀬 予約のみ	(手術) ^{2週}		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	帆足 清家 2週 通称診療	清家 楠木	(手術)	清家 楠木	清家 帆足 ③ 9:30~	高知大学 派遣医師 (手術) ③ 9:30~	(手術)	1週 帆足 2週 清家 3週 楠木 4週 輪番 5週 輪番	
外科	長田	(手術)	船越	船越	長田	(手術) 並川 ^② ~18:00	船越	船越	長田	(手術) 並川 ^② ~16:00	2週 船越 4週 長田 1,3,5週 休診	
整形外科	(手術)	武井 森田	森田 蛟島	武井 蛟島 ~15時	(手術)	武井 森田	(手術)	田所 ^④	武井 川上	森田 川上		團
泌尿器科	近澤		(手術)	近澤	高知大派遣 医師 輪番		近澤	近澤			1,3,5週 近澤 2,4週 辛島	

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。

* 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	夕部 内科 心相談【要予約】		
	船越 外科		
パーキンソン病 もの忘れ	清家 脳神経外科 木曜午後【要予約】 楠木 脳神経外科 月曜午後【要予約】 藤澤 神経内科 水曜午後【要予約】	甲 状 腺	長田 外科 診療日随時
		下 肢 静 脈 瘤	弘瀬 循環器内科 水曜午後【要予約】
		足 の 血 流	

2023年12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・身体障害者指定医
	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		日本内科学会総合内科専門医・日本糖尿病学会員
消化器内科	小川 貴司		プライマリケア認定医・日本DMAT ICD・身体障害者指定医・認定産業医・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
	筒井 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
神経内科	田所 剛久		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・身体障害者指定医
	坪井麻記		
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・身体障害者指定医
放射線科	弘瀬 伸行	循環器内科部長	医学博士・身体障害者指定医
	西本 均	放射線科部長	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・身体障害者指定医
脳神経外科	清家 真人	副院長・脳神経センター長	日本医学放射線学会放射線科専門医・日本医学放射線学会放射線診断専門医・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・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
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
	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・身体障害者指定医
整形外科	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
	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

いずみの

【2023年冬号】発行日:2023年12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] koho@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

みんなあが楽しめる 音楽祭を

- 1 おはなしをお聞きしました
高知街ラ・ラ・ラ音楽祭
実行委員長
門脇 隆彦 さん
- 医療特集
- 6 ご存じですか?睡眠時無呼吸症候群のこと
- 8 パーキンソン病とDBS治療
- 9 手指衛生のあれこれ
- 10 教えて! 専門家
- 医療法人防治会
- 12 きんろう病院 安心安全の健診業務
- 13 梅ノ辻クリニック 片頭痛予防薬
- 14 あったかケアみずき 『第2回全国の集い』での発表
- 15 高知市秦地域包括支援センター 高知市訪問型サービスC事業
- 16 旬の食材「かぶ」
- 18 プレイクしましょ
- 19 トビクックス
- 20 アクセスのご案内

今年の9月、4年ぶりの開催となつたのが『高知街ラ・ラ・ラ音楽祭』。高知市の中心部のあちろちろから聞こえてくる演奏や歌。よさこい祭りに続けと、街を上げて行われる音楽のお祭りです。今年はなんと20周年の節目の年。長きに渡って愛されるイベントとなった高知街ラ・ラ・ラ音楽祭への思いを実行委員長の門脇隆彦さんにおはなしをお聞きしました。

刈払い機がうんともすんとも言わなくなりました。保証書を見てみると、なんと三年満期の一月前!そして修理を申込みと、これまたびっくり新品と交換になりました。

表紙画&文 奥田剛



高知街ラ・ラ・ラ音楽祭
実行委員長

門脇 隆彦さんに おはなしをお聞きしました





高知街ラ・ラ・ラ音楽祭をきっかけにギター、ベース、ドラムのバンド『★★★(ホシミツ)』を結成。門脇さんはベースを担当。3人だけではもの足らず、ゲストを招き、その人数によってバンド名の星が増えるそう。多い時には星が13になったことも。

バンド活動再燃!!

高知を離れていた門脇さんは高知に帰って来た年に『高知街ラ・ラ・ラ音楽祭』の存在を知ります。参加しやすい音楽祭に、夢中だったバンドへの思いが蘇り火が付きまします。

僕は大学が京都で、その後はずっと大阪に居たんです。ラ・ラ・ラを知ったのはちょうど高知へ帰ってきた時で、『高知街ラ・ラ・ラ音楽祭』が始まった年でした。たまたま出かけ

どうせやるなら格好よく

門脇さんは高知街ラ・ラ・ラ音楽祭を愛するあまり、運営に携わります。今年で20周年を迎える人気のイベントも、当初は順風満帆とは言えなかったよう。実行委員長を引き受けた門脇さんは新しいラ・ラ・ラ音楽祭を目指します。

実行委員になって、委員長を受け継いだのが2009年8回目からです。そもそも高知街ラ・ラ・ラ音

ていた親父が「商店街のあちこちでこんな音楽やってたで」とラ・ラ・ラ音楽祭のパンフレットを持って帰ってきたんです。パンフレットの中には学生の時、一緒にバンドをやっていた人たちの名前があつて。「よし！来年は絶対出よう!!」そう思つて、友達と一緒に応募しました。参加してみると顔見知りはいっぱいいるし、楽しくて。そこから20回目の今回まで毎回欠かさず参加しています。

音楽祭は、2002年のよきこい高知団体のおもてなしとして始まったイベントなんです。それが好評で続けようということになったのですが、予算がついたのは最初だけ。当初は10会場余りある会場のテントも実行委員が手弁当一つで立て、かなりしんどかつたと思います。音楽祭のチラシやTシャツを作つても業者に支払いを待つてもらふこともありました。ドラムセットも古く、機材も安いものを使つ



20周年のチラシと記念Tシャツ。Tシャツは早々に完売。

みんなにやさしい音楽祭を

高知市の商店街を中心に行う高知街ラ・ラ・ラ音楽祭は地域の理解なくして開催できません。『まちにやさしい音楽』をテーマに、多くの人の協力があつて、成り立っているとおっしゃいます。

どうして音楽祭の名前に高知街(うちまち)がついているかと言うと、高知城とか帯屋町とかひろめ市場辺りの中心部のエリアを高知街と言うんです。その地域一帯で行う音楽祭ということで高知街とついています。現在、演奏会場ははりまや橋商店街から高知城までの10会場。演奏の音が途切れそうになると、次の会場の演奏が聞こえてくる感じです。音楽が続きます。入場料は取

らず、お客さんには好きなように移動して楽しんでもらえます。会場と言つても商店街の中の演奏もあるのですが、商売の邪魔にならないようにというのが一番気を遣うところです。そりゃあクレームもありますよ。けれどこちらが迷惑をかけているので何度も足を運んで誠意を見せるしかないですね。ただ京町の商店街なんかは店主さんが全て段取つてくれて、会場の準備は手慣れたものです。実行委員はその指示に従うだけ！立場は逆転ですね(笑)。音楽祭のテーマは『まちにやさしい音楽』。あまり激しい演奏は迷惑がかかるのでNGですが、基本的にジャンルや年齢は問わず、できるだけ多くの人に参加してもらえようとしています。演歌



電車を背に演奏を行う帯屋町アーケードライブ会場。多くのお客さんと一体になります。

もあれば、ジャズもあり、ウクレレ、沖繩のエイサーまで。年齢もお年寄りから小学生までさまざまです。県外からの参加もあり、本当に自由なんです。応募は大体150組ほど。昔は応募者が送ってきたCD、MD、カセットをスタッフみんなで聴いて、時間と手間がかかって大変でした。聴き終わった後は大量の廃棄物になるんです。今はインターネットが普及してYouTubeやSNSで音源を確認できるので随分楽になりました。

ていたので、正直言つてクオリティはあまりよくなかったんです。それはさすがに格好悪い。自分が携わっているのにダサイのは嫌だなど思つて(笑)。スタッフも楽しいと思えないと、しんどいだけでは続きませんから。僕が実行委員長を受け継いだのを機に一新しようと思ひました。音楽祭の主な収入源は募金と協賛金と参加料。それとグッズや記念Tシャツの販売です。集まった運営資金は全てガラス張りにし、無駄な出費を極力減らした分、設営や音響をプロにお願いすることになりました。音響屋さんには安い金額で申し訳ないけれど、ありがたいことに宣伝にもなるからか、ちよつといい機材を持つてきてくれるんです(笑)。いろんな人にちよつとずつ無理をきいてもらつてカタチになっています。当時はみんな10回続けばいいくらいに思つていたんですけど、ちょうど10回目の年に東日本大震災が起きてしまつたんです。ラ・ラ・ラ音楽祭は団体の視察団が仙台で出会つた『定禅寺ストリートジャズフェスティバル』がお手本。その仙台も被災し、何かできなにかと思つて、仙台から3組のミュージシャンをお招きしました。パネル展や募金箱も準備し、被災地の現状を語つてもらつたのがラ・ラ・ラ音楽祭10回目の記念の年でした。

若者に期待！

**20周年を迎えた今年、何か目玉を
と考え、若い力に期待します。もっ
と音楽祭の知名度を上げるため発信
力のある若者を巻き込みます。**

20年経ってラ・ラ・ラも成人し、新しい世代に引き継いでもらう目的も含めて、20周年の目玉を『ネクストジェネレーション』というテーマにしました。高校の卒業生を中心に前日祭の企画からほぼ任せ、演奏も高校生バンドや高校のOBバンドにしてもらいました。僕たちはあくまで助言をするだけです。若い子たちも大勢集まり、前日祭は大いに盛り上がりました。彼らの考えたことがカタチになって自信になったと思うし、達成感にも繋がったと思います。以前は音楽祭の認知度を上げようと大学生にアプローチをして、演奏だけでなく、運営にも携わってもらっていたんです。けれど大学生で半分以上が県外の子たちで

ね…。卒業すれば田舎や地元に戻ったり、都会に行ったりする訳です。それではなかなか浸透しない。だったら高校生かなど。ラ・ラ・ラ音楽祭にも高校生枠を設け、出演してもらうことにしました。高校生ならみんな地元だし、いろんな高校で軽音学部が立ち上がって、バンドもクラブ活動として認めてもらえるようになったんです。それを受けて各高校のバンドが演奏を競い合う『軽音楽祭』っていうコンテストが大々的に始まりました。そこで自分も第1回目から審査員をさせてもらっています。ちよつと時間をいただいでラ・ラ・ラ音楽祭のことを喋らせてもらいたい、軽音楽祭賞をとった6組ほどのバンドをラ・ラ・ラで演



実行委員長とは名ばかりで、お弁当の手配、物販などでも屋の門脇さん。終日高知城からはりまや橋まで会場を走りまわります。

趣向を凝らし変化を楽しむ

マンネリ化しては何事も長く続きません。みんなに楽しんでもらうため、飽きが来ないよう戦略を練ります。

奏してもらっています。若年層にもちよつとずつ浸透してきたと思っていた頃、コロナの影響で開催できなくなってしまうて、またゼロからのスタートになりました。記憶を辿りながら準備をし、無事終わって達成感と安堵感です。正直言うと、コロナで開催できなかった時には「今年は何も休める」

とほつとしていたんですけど、4年ぶりの開催、終わってみればやっぱり楽しいし、達成感ですね！
若者は就職や進学などでバンドを解散することもありますが、一旦バラバラになっても、またラ・ラ・ラ音楽祭が戻ってこられる場所になればうれしいなと思います。

ラ・ラ・ラ音楽祭は秋だけでなく春にもやっているんです。春は『おきやく』というイベントの中で、『ラ・ラ・ラ春まつり』という名目でやっています。春はセンバツというカタチをとっていて、秋のラ・ラ・ラ音楽祭でよかった人たちや頑張ったバンドなどにこちらからオファーをします。秋は一組20分の持ち時間に対し、春は30分と出演時間も長い。春に出られたら嬉しいし、励みになりますよね。がんばって練習もすると思います。そうやってちよつと趣向を凝らして、高知街ラ・ラ・ラ音楽祭をみんなが楽しいと感じてもらえるように実行委員で意見を出し合います。



今年はボーカルに女子中学生を迎え★★★★(ホシヨツツ)として参加。ラ・ラ・ラオールスターズとしてフィナーレも飾ります。



夜になっても鳴り止まない歓声。最後まで楽しまないと損だと思わせるほど、ラ・ラ・ラは変化を遂げています。

県民性あつての音楽祭

**よさこい文化が根づく高知だからこ
そできた音楽祭。コンパクトな街と
あつたかい人と風土によって成し得
るイベントかもしれません。**

よく「高知は狭い」なんて言いますけど、知り合い2、3人に話を聞けば大体的に人に辿りつくみたいなきとがあると思うんです。こんなことしたいけど、あの人にちよつと動いてもらおうか」「こんなクレーム出てる

けど、あの人を介して話を持つていいたらいいよね」みたいなことがしやす。要するに話が早いんです。ラ・ラ・ラもそうやっていろんな人の繋がりで助けてもらっているところはありますね。

**観客や参加者もラ・ラ・ラ音楽祭
の雰囲気や空気感を感じ取って
れ、門脇さんのイメージする理想
の音楽祭に近づきつつあります。**

昔は、出演者も自分の出番が終わったら「葉牡丹行つて飲もうや」って飲みに行つていたんです。けれど実行委員はみんな楽しんでもらうためにゲストを呼んで、ビールを売っているんです。「せめて飲みに行くのは音楽祭が終わる9時からにしてください。それまでは中央公園で飲んで楽しんで」ってお願いしたら、それがちよつとずつ広まって、今はみんなワイワイで中央公園に残つて盛り上

がつてくれるようになりました。高知の人つて話せば分かってくれるんです。出演者の要望や意見もダイレクトに聞けるので改善もしやすい。全国に目を向けると『フジロックフェス』のような大きい音楽フェスもあるけれど、資金の面、人の面を考えると今の高知街ラ・ラ・ラ音楽祭のスタイルが身の丈にあつている気がします。高知でもいろんなイベントが立ち上がっては消えているけど、ラ・ラ・ラは続いている。僕はこのお祭りが好きだから、自分が関わっている間は終わらせない！意地でもあるんですけどね(笑)。現在、参加者が500人位、観てくれる人が2000人ほど。みんなが「楽しい!!」と思つてくれるなら、それが一番です。最初から参加している常連さんのバンドもいますけど、その人たちが参加しなくなつたら、その時が僕の潮時でしょうかね(笑)。

**高知街ラ・ラ・ラ音楽祭の話をされる
門脇さんは終始笑顔、『楽しい』
というワードで溢れます。肝心のみ
んなが楽しめたかどうか、その答え
は Facebook に投稿された数々の写
真を見れば一目瞭然。多くの反響
が門脇さんのモチベーションとなり、
またスイッチが入ります。誰よりも
ラ・ラ・ラ音楽祭を愛する門脇さ
んの潮時はまだまだ先のようにです。**

ご存じですか

睡眠時無呼吸症候群

OSAS



睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に呼吸が止まったり、浅くなったりする病気です。呼吸が止まると血液中の酸素濃度が低下するために目が覚めることがあります。
これを一晚中繰り返すため、深い睡眠がとれなくなり、睡眠不足の状態となります。症状としてはいびきや日中の強い眠気、だるさや就寝中に

何度か起きてしまうなどの中途覚醒があります。これらの症状により、仕事や勉強の作業効率の低下、交通事故などを引き起こすことがあります。ただの疲れだと思ってしまうことがありますが、睡眠中に生じる無呼吸や低呼吸が頻繁に起こることで、心身にさまざまな影響を及ぼす睡眠異常のひとつです。
睡眠時無呼吸症候群は空気の通り道が狭くなってしまいうせいで生じる『閉塞性無呼吸症候群』と、脳から呼吸をする指令が来なくなってしまうせいで生じる『中枢性睡眠時無呼吸症候群』の2種類があります。

どんなサインがあるの？

睡眠時無呼吸症候群チェック

以下の7つの質問に全て答え、あてはまる項目の点数を合計してください。

質問	採点
<input type="checkbox"/> しょっちゅう(常習的に)いびきをかく	1.5
<input type="checkbox"/> 肥満傾向がある	1.5
<input type="checkbox"/> 高血圧がある(高血圧の薬を飲んでいる)	1.5
<input type="checkbox"/> 昼間の眠気・居眠りで困ることがある(仕事、会議中、運転中など)	1.5
<input type="checkbox"/> 寝付きは悪くないが、夜間の眠りが浅いまたはしばしば目が覚める(トイレで目が覚めるのも含む)	1.0
<input type="checkbox"/> いくら寝ても朝疲れが取れていない感じがする、もしくは朝しばしば頭痛がある	1.0
<input type="checkbox"/> お酒を飲んでいない日でも、夜間寝ている時に息が止まる日がある	3.0
合計	点

合計が3点以上の方は睡眠時無呼吸症候群(SAS)の可能性が高いです。SAS診療が可能な医療機関で受診されることをお勧めします。

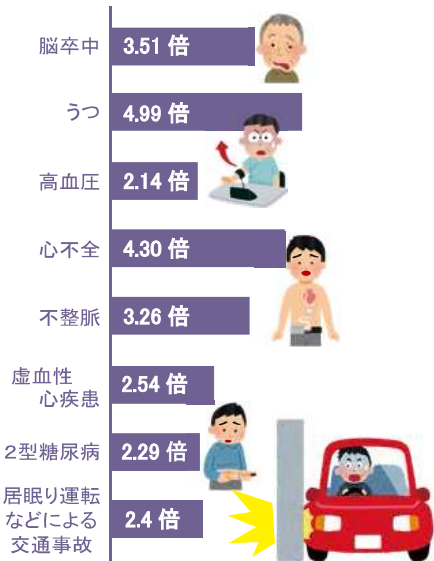
参照：OSASガイドブック



内科 医師
副院長 吉井 和也

ご存じですか？ 睡眠時無呼吸症候群のこと。

血液中の酸素が欠乏することによって、心臓・脳・血管に負担がかかり、高血圧や動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす可能性があります。さらに睡眠不足によるストレスにより、血糖値やコレステロール値が高くなり、さまざまな生活習慣病やメタボリック・シンドロームを引き起こされます。



睡眠時無呼吸症候群患者さんが陥るリスクの割合(一般患者さんとの比較)

どんなリスクがあるの？

また気を付けないといけないのが運転です。居眠りなどによる交通事故の割合が一般ドライバーさんに比べて高く、30代から50代の男性に多いと言われています。ご自身だけでなく、人を巻き込む危険性ははらむ交通事故。さまざまなリスクを回避するために検査や治療が必要です。

検査や治療はあるの？

当院では睡眠時無呼吸症候群の検査・治療を行っています。まずは外来受診をしていただき、簡易型アプノモニターと呼ばれる装置で検査を行います。この装置では、主に鼻や口での呼吸の状態と血液中の酸素濃度を測定します。その結果、より詳しい検査が必要な方には、終夜睡眠ポリグラフィ検査を行います。この検査は1泊の検査入院が必要となりますが、夕方に入院していただき、検査終了後の翌朝には帰宅していただけます。検査結果で治療が必要と判断された場合には、マウスピースなどの口腔内装置を用いて治療を行う場合もありますが、持続陽圧呼吸療法(CPAP)を行うことが多いです。これは人工呼吸器のような装置で、マスクを装着して持続的に空気をかけることによって上気道の閉塞を解除します。睡眠時無呼吸症候群を引き起こす原因として、肥満や飲酒、睡眠薬の使用も関係する場合がありますので、生活習慣の改善や睡眠薬の減量も治療では検討していきます。適切な治療を行うことで日々の生活に変化を感じられるようになります。

検査



終夜睡眠ポリグラフィー(PSG)検査

1泊の検査入院が必要。装置をつけた状態で入眠いただき、睡眠の状態を記録します。



CPAP治療

鼻に装着したマスクから空気を送り込み、空気の通り道を確認する治療です。毎日睡眠時に装着し、無呼吸、低呼吸を防ぎます。

治療

手指衛生のあれこれ



～2023年度第1回感染対策研修会「手指衛生の正しいタイミングと手荒れ予防」より～

コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどの感染症対策に重要とされる手指消毒。感染を広げないためマスク着用と同じように一般的になってきています。しかし、手荒れを起しては消毒が難しいものもありません。寒い冬を迎え、感染の伝播を起さないための手指衛生と清潔な手を維持するため、手荒れを起さないケアについて紹介します。

手指消毒
当院では院内の至る所に消毒薬を配置し、感染対策を講じています。また看護師を始め、リハビリ職員など、患者さんと接触のある職員は常時消毒薬を携帯し、伝播の防止に努めています。もしも、感染している患者さんに触れた手で話所やホールなどで作業をすると一気に感染が拡大し、クラスターにもなりかねません。伝播を防ぐためにも手指消毒のタイミングは非常に重要です。

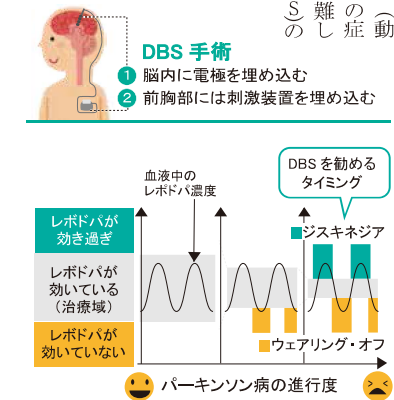
手指消毒のタイミング

- 1 患者さんに触れる前
- 2 清潔・無菌操作の前
- 3 体液に暴露された可能性がある場合
- 4 患者さんに触れた後
- 5 患者さん周辺の物品に触れた後

ジスキネジアがみられます。オン（動ける状態）とオフ（動けない状態）の症状が周期的に現れ、薬の調整が難しくなると、脳深部刺激療法（DBS）の検討を始めます。

DBS手術
DBSはオン・オフの状態を軽減するため、前胸部に埋め込んだ装置から脳へ刺激を与える手術です。症状によって脳内の視床下核（STN）や淡蒼球内節（GPi）など、どの位置に電

運動症状	非運動症状
<ul style="list-style-type: none"> 振戦 手足の震え 運動緩慢 動作が遅い 姿勢保持障害 姿勢を保てない 筋強剛 筋肉のこわばり 	<ul style="list-style-type: none"> 精神症状 幻覚・妄想・認知症・ドーパミン調節障害・衝動制御障害 自律神経症状 便秘・発汗異常・起立性低血圧 睡眠障害 REM睡眠行動異常常症 疼痛 嗅覚低下



極を埋め込むのが効果的か検討が必要ですが、まず患者さんの頭にフレームを装着し、MRIにて仮の目標点を決定します。微小電気記録（電極から自発神経活動による信号を評価）によって目標点を確認。最終的にレントゲン撮影により位置をチェックし、電極を埋め込みます。刺激装置（IPG）は胸に埋め込む前に1週間ほど試験的に刺激を送り、問題がないことを確認後、前胸部に埋め込みます。刺激装置には充電式と非充電式があり、充電式は交換期間は長いですが、自身での充電が必要です。



2023年10月26日
総合あんしんセンター 3F 大会議室
一般社団法人 高知市医師会 生涯教育委員会
第290回生涯教育カンファレンスにて講演
医師14名を含む76名が参加

「パーキンソン病とDBS治療」

について講演



演題：パーキンソン病とDBS治療
講演：いずみの病院 脳神経外科
脳神経外科部長 帆足 裕

これからのDBS治療

脳内の電極データ、局所フィールド電位（LFP）が記録され、周波数帯のβオシレーションとの関係が研究されています。近年ではLFP信号の記録と脳への刺激を同時に行える刺激装置（DeepBrain C）が開発されました。患者さんの日内変動（オン・オフ）の状況をリアルタイムで解析し、自動で刺激を調整してくれる Adaptive DBSの適応も始まり、当院でも9件の症例があります。

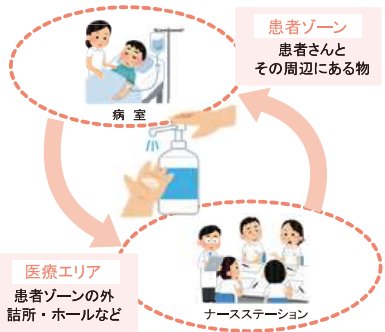
今後、パーキンソン病専門リハビリテーションコースで入院されている患者さんを中心にリハビリの効果を検証しながら、精神疾患の改善も含め、研究を進めたいと思います。

手荒れの原因は家庭での食器洗いや栄養バランスの乱れも関係します。手洗い後などハンドクリームを塗布し、保湿を心がけるようにしましょう。

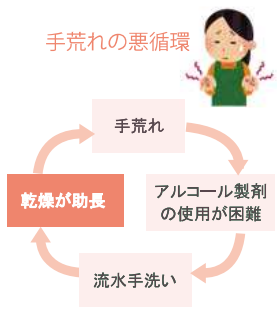
ハンドクリームを塗布するタイミング

- 1 出勤前
 - 2 勤務開始時
 - 3 昼休憩前
 - 4 勤務終了時
 - 5 就寝前
 - 6 流水手洗い、シャワー浴などの後
- ハンドクリーム使用量の目安

手荒れ予防
手指消毒は大切ですが、手荒れを引き起こしては消毒ができません。そもそも手の平には皮脂腺がないので、乾燥するこの時期、温水での手洗いを繰り返すと手荒れを起しやすくなり注意が必要です。



手荒れの悪循環



- 豆知識**
国際的にも手指消毒や手洗いに重要視され、WHOでは『あなたの手指衛生が命を救う』と呼びかけています。
- 5月5日 手指消毒の日
世界保健機構（WHO）
 - 10月15日 世界手洗いの日
国際連合児童基金（ユニセフ）

医療機器

臨床工学部 田中 敬弘
器のはなし



輸液ポンプについて

病院には輸液ポンプ、シリンジポンプ、経腸栄養ポンプなど、さまざまな医療用ポンプがあることを以前紹介しました。

さまざまな医療用ポンプの中でも、輸液ポンプの働きは、薬剤などを一定の速度で患者さんに送ることができません。もし注入速度がコントロールできない場合、症状が悪化したり重大な副作用を引き起こすこととなります。そのようなことが起きないように、確実に正確に薬剤を投与する輸液ポンプが必要とされています。

当院の輸液ポンプが新しくなり、安全性が向上、画面も大きく本体の重量も軽くなったため、以前にも増して現場で活躍しています。

輸液ポンプは医療機器を取り扱う専門の職員が、日々チェックを行っていますので、ご安心ください。

新しくなった輸液ポンプで安全性がさらに向上

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。

ファイトケミカルとは？

栄養

養のはなし
栄養管理部 中山 紀子

ファイトケミカルとは、食物が身を守るために作り出した色素、香り、辛み、ネバネバなどの成分から発見され注目されはじめた物質です。

体内で活性酸素が多くなると悪影響を与え、生活習慣病の発生に関係すると考えられています。なので、酸化作用のあるカロテノイドやポリフェノールなどのファイトケミカルは、生活習慣病の予防に効果があると期待されています。

ファイトケミカルは約1500種類見つかっており、今も研究が進められています。どれか1種類のファイトケミカルを過剰に摂取するより、多くの種類を少しずつ摂取できるように、いろいろな食材をまんべんなく摂取することがお勧めです。



ノロウイルスに感染しないために

看護

護のはなし
看護師 並木 健一郎

ノロウイルスは感染力が強く、子どもや高齢者などでは重症化することもあり、流行時期（11月～2月）は特に注意が必要です。今回は、家庭での対策を3つお伝えします。

- ①「手洗い」
食事前・トイレ後・調理前後は、石鹸と流水で十分に洗いましょう。
- ②「人からの感染を防ぐ」
感染者との接触は避け、共有物（ドアノブやリモコン）は定期的に消毒。感染者の便や吐物処理する際はマスクと手袋を着用し、ペーパータオルなどで拭き取り、次亜塩素酸ナトリウム（家庭用の塩素系漂白剤）で浸すように拭きあげましょう。
- ③「食品からの感染を防ぐ」
加熱して食べる食材（特に二枚貝など）は中心部までしっかりと火を通し、調理器具や調理台は使用後すぐに洗い、清潔に保ちましょう。

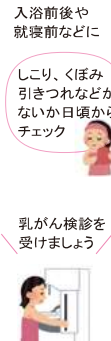
アルコールによる手指消毒剤は、ノロウイルスに効果はありません。

ノロウイルス
アルコール×
手洗い○

乳房を意識する生活習慣 ～プレスト・アウェアネス～

検査

放射線部 横田 寿賀子
査のはなし



プレスト・アウェアネスとは自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活することです。乳がんの早期発見、診断、治療に繋がる重要な生活習慣です。日頃の生活の中で次の4つを行います。

1. 自分の乳房の状態を知る
2. いつもと変わりがなければ乳房の変化に気がつける
3. 変化に気が付いたらすぐに医師に相談する
4. 40歳になったら、2年に1回乳がん検診を受ける

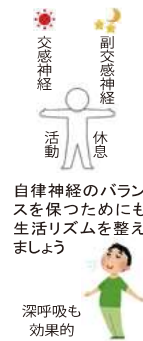
乳房の変化に気が付いたら乳がんの症状の可能性もありますので、なるべく早く乳腺外来を受診しましょう。

乳がん検診の目的は乳がんが亡くなる女性を減らすことです。40歳以上の女性は2年に1回、定期的に検診を受けましょう。また、「異常あり」という結果を受け取った場合は必ず精密検査を受けるようにしましょう。

自律神経の話

リハビリ

リハビリテーション部 横山 亮太
ビリのはなし



人間の身体には内臓の動きや体温・血圧調整などの役割を担う自律神経があります。自律神経は交感神経と副交感神経に分けられ、前者は緊張状態の時、後者はリラックスしている時に働きます。病気やストレスによりこれらのバランスが崩れると下痢、便秘などの消化器症状や不安、うつなどの精神症状が現れ、その影響は多岐に渡ります。

仕事などで多忙な日々を過ごしている人は交感神経が優位になりやすいため、適切な睡眠、休息、適度な運動、趣味、余暇活動などにより自律神経の調和を保つことが重要です。またゆっくりと深呼吸を行うだけでも副交感神経の働きを高めることもできます。ON・OFFの切り替えを上手に行い、自律神経の働きを整えながら生活を送ることも大事なことです。みなさんも是非可能な範囲で実践してみてください。

安心安全の健診業務

きんろう病院で事務業務を担当しております小橋と申します。身体の右半身が不自由ですが、定期健康診断や各種健康診断の健診事務を柱として、日々業務に取り組みしております。健診システム(コンピュータ)への受診者の新規登録や検索、カルテを確認しながらの結果入力、企業別ファイルの整理や印刷、封筒の準備など、さまざまな事務作業で健診担当者をサポートしております。

特に健診終了後の結果入力作業は、一次入力者として数字を正確に打ち込むことを心掛けています。入力後は別の職員が確認し、入力間違いがないか、ダブルチェック体制で確認を行っています。これまで入力ミスなどがなく順調に業務を遂行できているため、作業にも自信ができました。

今は自分がこのチームの一役を担っていることに自信と誇りを持ち業務を行っております。周りのサポートを受けながら作業環境を工夫するなどして、自分でできる仕事をこれ

からも増やし、ひとつひとつ責任をもって取り組んでいきたいと思っております。

当院では安心・安全な健診を進めており、結果入力値のダブルチェックや、胸部エックス線検査については呼吸器専門医を含めた2名の医師により読影し、正確で安心な健診結果を受診者の方へお届けしています。また、医療機関が行う健診です。その後のフォロー(精密検査など)も当院で行っております。みなさまの健康を守るため、私たちがサポートさせていただきますので、当院の健康診断をぜひご利用ください。みなさまのご予約を心からお待ちしております。

事務部 小橋 大吾



チームで連携し、健診業務を行っております。



主に左手での作業とはなりますが、入力ミスがないようにひとつひとつ正確に作業をこなしていきます。

繰り返す頭痛でお困りの方 片頭痛予防薬の注射があります

の注射があります



当院には頭痛の患者さんが数多く来院されます。その中でも片頭痛でお悩みの患者さんの割合は高く「仕事の効率が上がらない」「仕事を休みがち」「人との約束が難しい」など日常生活にも支障をきたしている方が少なくありません。そんなお悩みの方に片頭痛予防薬(注射)のご紹介です。このお薬は作用機序(薬が治療を及ぼす仕組み)があることで、効果が期待できます。

伴症状の軽減「急性期治療薬の効果が良くなる」「日常生活の支障が軽減される」などがあります。基本は1ヶ月に一度の接種ですが、時間が取れない方には3ヶ月分を一度に接種することも可能です。高額ではありませんが、効果のあった方

は、「朝が楽になった」「頭痛の回数が減った」「頭痛のあった生活に戻りたくない!」と継続して治療されている方が多くいらっしゃいます。慢性的な片頭痛でお困りの方は、お気軽にご相談ください。

外来看護師 久岡 さつき

片頭痛の痛みの直接の原因となるのがタンパク質、CGRP(カルシトニン)遺伝子関連ペプチド)です。予防薬にはCGRPを無効化させるお薬「抗CGRP抗体薬(2種類)」と、CGRPを受け取れないようにしてしまうお薬「抗CGRP受容体抗体薬」があり、保険適応で当院でも全て対応できます。予防薬の接種は、18歳以上で、片頭痛が1ヶ月に平均4日以上あり、飲み薬の予防薬の効果が十分に得られていない方が対象です。期待される効果として「頭痛の回数や痛みの強さ、時間、随



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
16時まで
診療しています**

診療科目 脳神経外科・内科・整形外科
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 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

「NPO地域共生を支える 医療・介護・市民全国ネットワーク 第2回全国の集い」での発表

9月に名古屋で開催された『NPO地域共生を支える医療・介護・市民全国ネットワーク 第2回全国の集い』において、あったかケアみずき2階療養棟の介護士2名が発表を行いました。

NPO地域共生を支える医療・介護・市民全国ネットワークは、「安心して子育てができ、老いても障害があっても自分らしく暮らすことができるコミュニティの創造」をコンセプトに運営されています。

今回全国の集いでの発表の機会をいただいたので、「在宅復帰」につながった事例を発表しました。入所後状態が良くなり、ご自宅に帰ることができた利用者さんへの日々のケアや取り組みをご紹介させていただきました。実際発表することにより自分たちの行っているケアの振り返りにも繋がりました。また『あったかケアみずき』がどのような施設であるか、何を大

切にサービスを提供しているかを知っていたらけるよい機会となりました。今後も介護老人保健施設として研鑽に努め、サービスの質の向上を目指していききたいと思います。

副施設長 中馬千代亀



緊張しつつ、全国の舞台で施設の取り組みを説明する、あったかケアみずきの介護士。



高知市訪問型サービス

C事業



PT: 理学療法士

現在、介護保険制度介護予防・生活支援総合事業の一つに短期集中予防サービス(訪問型サービス・通所型サービス)があります。高知市では、令和元年11月より訪問型サービスC事業の取り組みを開始しています。高齢者が住み慣れた自宅や地域で、できるだけ自立した生活が送れるように、リハビリテーション専門職を自宅へ短期間派遣し、家での動きや生活の工夫についてアドバイスをしています。また、外出方法を一緒に考え、地域の活動(趣味や介護予防の体操など)に参加できるように支援します。対象者は要支援1、要支援2、事業対象者の方で、期間は原則3ヶ月となります。

訪問サービスC事業の対象者で、ご希望の方は、お住まいの地区を担当する地域包括支援センター、もしくは担当のケアマネージャーまでご相談ください。

訪問サービスC事業の対象者で、ご希望の方は、お住まいの地区を担当する地域包括支援センター、もしくは担当のケアマネージャーまでご相談ください。

生活支援コーディネーター
理学療法士 大山 香奈

訪問サービスC事業の対象者

- 要支援1 退院後などで一時的に体力が衰えている人。
- 要支援2 一人での家事や外出が不安な人。
- 事業対象者 元気になって、地域での活動に参加したい人。

利用料
無料

支援の流れ (概ね3ヶ月以内)

- 訪問・面接**
心身の状況、家の環境を確認。
- 地域ケア会議・担当者会議**
みんなで知恵を出し合い、一緒に考える。
- プラン作成**
何をするのか計画と目標を立てる。
- 個別訪問支援**
リハビリ職員と一緒に、できることに挑戦!
- 目標達成状況確認**
リハビリ職員が介入し生活の変化を確認。
- モニタリング**
終了から変わらず生活できているか確認。



「ヨッパレ」
ポッチャを楽しんでいる様子。
その方の希望が達成できる
よう支援します。

利用者さんの変化



脊柱管狭窄症、左肩脱臼で通院。1年前に奥様に先立たれた精神的ショックも…。けれど「このままではいけない!」と訪問サービスに申し込み。



PTさんの熱心な指導で、歩ける時間が10分から40分へと徐々に伸び、自信になる。



PTさんの勧めで食事管理のアプリを活用し、メニューやバランスを考えるのも楽しみに!



利用者さんの声

包括支援センターに相談をしたことで、いろんな方とのつながりができ、PTさんの熱心な支援にも感謝しています。「一度失うことで、大切なものに気づくことができました。最終目標は散歩に出て、好きな写真を撮ることです!」



高知市 秦地域包括支援センター

〒781-8134 高知市愛宕山114-2 1階
FAX 088-824-5771
月～金 AM8:30～PM5:15
Pあり 事前にお問い合わせください。
TEL 088-824-5770

秦地域(支援対象地域)

愛宕山・愛宕山南町・前里・秦南町・三園町・東秦泉寺・中秦泉寺・西秦泉寺・北秦泉寺・宇津野・三谷・七ツ淵・加賀野井



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。



旬の食材「かぶ」

カロリー 315kcal
たんぱく質 10.9g
脂質 2.1g
炭水化物 65.0g
塩分 1.8g
1人分あたり

【材料・2人分】
白米 1合 (150g)
水 180ml
小かぶ 2個 (180g)
鶏ミンチ 50g
しめじ 40g
かぶの葉 40g

【A】
しょうゆ 小さじ1
みりん 小さじ1
酒 小さじ1
塩 小さじ1/2 (2.5g)



かぶの葉の炊き込みご飯

【作り方】

- ① 白米を洗い1時間浸水させてから、ざるにあげる。
- ② かぶは厚めに皮を剥ぎ 1/6 の大きさにカットし、軽く塩 (分量外) を加えて全体になじむまで和える。かぶの葉は軽く塩もみして水気を切っておく。
- ③ 炊飯器に①の白米と【A】の調味料を入れ軽く混ぜる。
- ④ ③に鶏ミンチ、かぶ、しめじの順に入れ炊飯する。
- ⑤ 炊きあがった④に塩もみしたかぶの葉を入れて軽く混ぜ合わせる。
- ⑥ お皿に盛り付ける。

かぶと文旦のマリネ

カロリー 169.5kcal
たんぱく質 1.8g
脂質 10.3g
炭水化物 19.9g
塩分 0.8g
1人分あたり

【材料・2人分】
小かぶ 3個 (270g)
文旦 小1個 (400g程度)
サニーレタス 20g

【ドレッシング】
レモン汁 大さじ1と1/2
オリーブオイル 大さじ1と1/2
はちみつ 小さじ1/2 (4.0g)
塩 小さじ1/4 (1.5g)
こしょう 少々

【作り方】

- ① ドレッシングの材料を合わせておく。甘さが足りなければ適宜はちみつで調整する。
- ② 文旦は房を小分けにし、皮を剥いで一口大サイズに切っておく。
- ③ かぶは厚めに皮を剥ぎ、厚さ3mm程度のいちよう切りにし、塩 (分量外) をふり、水分が抜けたら軽くしぼる。
- ④ 文旦とかぶをドレッシングと軽く混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ お皿にグリーンリーフを載せて④を盛り付ける。



特徴

春の七草の「すずな」とはかぶのことです。かぶの旬は3月～5月と10月～12月の初冬にかけてです。

栄養成分

かぶは根と葉で異なった栄養効果があり、白い根の部分は淡色野菜、葉の部分は緑黄色野菜の分類とされています。根はカリウムやビタミン C、でんぶんの消化酵素のアミラーゼを含むのが特徴で胃もたれや胸やけなどに効果があります。葉はβカロテンやビタミン B2、C、ビタミン E、カリウム、カルシウム、鉄を多く含みます。こういった栄養素が骨粗鬆症や免疫力強化に役立ちます。

選び方

鮮度の見分け方は、皮が白くてツヤがあり、ひび割れていないもの。葉は青くてピンと張ったものが新鮮な証拠です。

カロリー 118kcal
たんぱく質 4.3g
脂質 8.6g
炭水化物 7.3g
塩分 1.9g
1人分あたり

かぶのあったかスープ

【作り方】

- ① かぶは一口大の乱切り、にんじん・たまねぎ・厚切りベーコンは1cm角に切る。飾り用のかぶの葉は5mm幅に切りさつと茹でておく。
- ② 鍋にベーコン、たまねぎ、バターを入れ中火で炒め、たまねぎが透き通るまで炒める。
- ③ かぶとにんじんを入れ全体にバターがなじむように炒める。
- ④ 水とコンソメを加えて蓋をし、沸騰したらアクを取り弱火で10分ほど煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったことを確認し、豆乳を加えて軽く煮立てて火を止める。
- ⑥ スープ皿へ盛り付け、かぶの葉を少量飾る。

【材料・2人分】
小かぶ 1個 (90g)
厚切りベーコン 20g
にんじん 小1/4
たまねぎ 1/4個
バター 7g
水 200ml
固形コンソメ 1個
豆乳 100ml
かぶの葉 10g
塩 小さじ1/6 (1g)
こしょう 少々



『旬の食材』 かぶ

今回の健康レシピは『かぶ』のご紹介です。

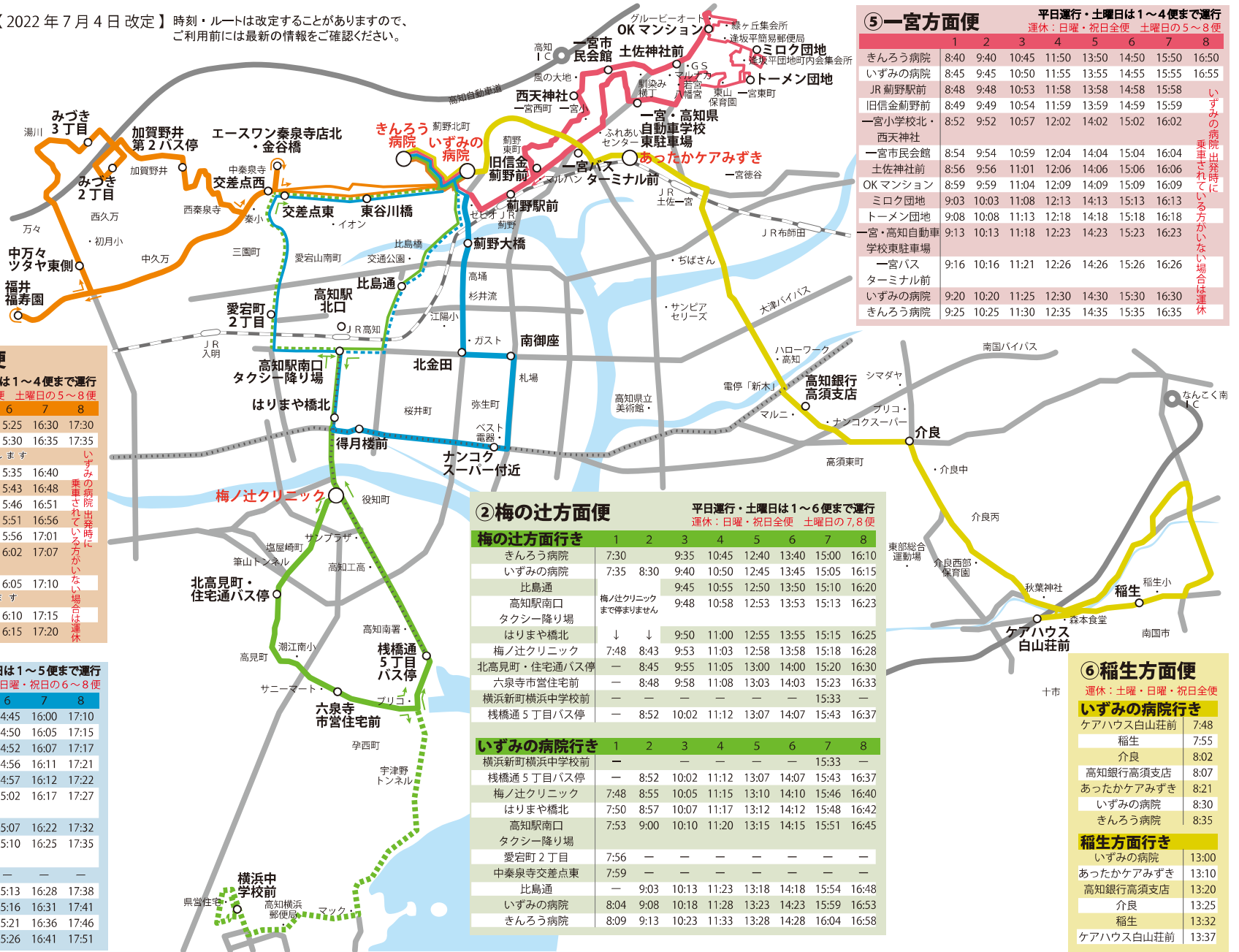
管理栄養士



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
 の妨げになることでは乗降できません。手はは
 っ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	
みづき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	
前里旧道を經由します								
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	8:08	—	—	—	—	—	—	—
比島通	—	9:33	10:38	11:38	12:28	15:13	16:28	17:38
愛宕町2丁目	—	9:36	10:41	11:41	12:31	15:16	16:31	17:41
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	16:15
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

⑤一宮方面便

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	8:40	9:40	10:45	11:50	13:50	14:50	15:50	16:50
いずみの病院	8:45	9:45	10:50	11:55	13:55	14:55	15:55	16:55
JR 藪野駅前	8:48	9:48	10:53	11:58	13:58	14:58	15:58	
旧信金藪野前	8:49	9:49	10:54	11:59	13:59	14:59	15:59	
一宮小学校北・西天神社	8:52	9:52	10:57	12:02	14:02	15:02	16:02	
一宮市民会館	8:54	9:54	10:59	12:04	14:04	15:04	16:04	
土佐神社前	8:56	9:56	11:01	12:06	14:06	15:06	16:06	
OK マンション	8:59	9:59	11:04	12:09	14:09	15:09	16:09	
ミロク団地	9:03	10:03	11:08	12:13	14:13	15:13	16:13	
トーマン団地	9:08	10:08	11:13	12:18	14:18	15:18	16:18	
一宮・高知自動車学校東駐車場	9:13	10:13	11:18	12:23	14:23	15:23	16:23	
一宮バスターミナル前	9:16	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>