



岡村病院
院内報

歩 (あゆみ)

第 48 号

発行 岡村病院
編集 歩(あゆみ)
編集委員会
平成18年12月15日

岡村病院 基本理念

私たちは、患者さん本位を第一に考え
高度な専門医療技術をもって
地域社会に貢献することを目指します。



「銀閣寺」

今月のことば

協 力

「協力がなかったら、一輪の花も咲きません。土が協力し、水が協力し、太陽の熱と光があって、はじめて種は芽生え、育ち、花を咲かせるのです。この蓮の実もこのままでは、何時まで待っても、芽も出ず花も咲きません。」

2,000年前の蓮の実を示しながら、そう言って、社員に協力を訴えていた社長さんがありました。

私共の毎日の仕事も、一人では何も出来ません。周囲の人達の協力があって、はじめて出来るのです。

少し前でしたが、高知新聞に或る短大の先生が、「虫の眼と鳥の眼」という事を書いておられました。自分の仕事は虫の眼をもって、真剣に、ていねいに、こなして行かなければなりません。時々、鳥の眼をもって全体を見渡して見る事も必要です。そして大きな目標に向かって協力していく事が大事です。

協力は人を生かし、また自分を生かします・協力は成功の鍵

「養生訓」を知っていますか

(ようじょうくん)

総合内科 医長 川村 誠



日本史を勉強した方なら覚えておられるかもしれませんが、「養生訓」というのは江戸時代の貝原益軒という儒学者が書いた、いわば健康マニュアルみたいなものです。現在もその現代語訳も多数出版され多くの人々に読み継がれています。もちろん純粋に医学的に見ると正しくない部分もあると思われま。しかし人間の健康に対する鋭い洞察があり「食事は腹八分」など現在でも多くが納得できる内容だと思えます。また「医を選ぶ」という章を読むと医療に携わるものとして、いま読み直しても身が引き締まる思いです。

今回は自分も含め現代に対する忠告であり、江戸時代からのメッセージとして紹介します。

★中風（現在の脳卒中—脳出血、脳梗塞など）は体内の状態が悪いことから発生する。色白で太った人、元気がない人、四十才を越えて元気が少なくなった人、悩み事があり酒を多くのむ人や多食する人、酒を多くのみ胃腸を弱めている人などは、体力が弱くなっているのかかりやすい。中風にかかると、手足が震え、体が麻痺してしびれ、しゃべれなくなる。（「酒と中風」より）

ストレス社会の現代でも充分説得力のある脳卒中の説明ではないでしょうか。また日本ではまだ塩分摂取がかなり多いため、脳卒中発症の数は世界の中で高い状態です。私はあまりこういった古い本は読まないのですが、この文を読んで興味を持ちました。ドンドン紹介しましょう。

★健康でいるためには、適度の運動が必要である。長く座っていたり、寝ることを好む人などは健康を保つのは難しい。食後の散歩は食べた物を消化させ、血行をよくするために必要である。食事のあとすぐ寝るといった行為はこの点からも良くないことである。（「労働と健康」より）

★生まれつき健康な人でも不健康な生活をすれば、早死にする。逆に体が弱い人でも健康に気をつけながら生活をしていけば、長生きできる。（「過

信はしない」より）

★酒を飲むと気がよくなる。しかし後日、健康を壊すおそれがある。酒を飲まず、その快感を我慢すれば、後日の憂いがないのも事実である。（「欲望を慎む」より）

★穏やかな気持ちでいれば、おのずと徳が身につく健康になる。しゃべりすぎの人はいつも心が乱れるがゆえに、徳を損ない、健康を損なう。（「徳と健康」より）

★食事の前後に怒ってはいけない。また心配ごとをしたまま、または食事のあとに心配をしてはいけない。（「気持ちよく食べる」より）

★病気にかかる前に予防をしておけば病気にはならない。病気になってから薬を飲んでもなかなか治らない。小さな欲望を我慢しておけば大病にかからない。大病はつらいものだ。つらい大病のことを思えば、病気にならないように予防するのが大事である。（「予防が大事」より）

どうです。なかなか現代人には耳に痛い言葉ばかりではないでしょうか。人間という生き物はあまり変わらないものですね。最近の高齢化社会にも参考になるところもあります。

★年齢が70才を越えれば、1年を無事に過ごすだけでも大変である。このころになると年単位でなく、日ごとに体力、気力が変わってくる。その変化は若いころの数年より激しく変わる。このように衰えていく身であるから、よく養生しないと天寿を全うできない。（「70才」より）

★年をとったら心の楽しみの他に気をつけてはいけない。時の流れにしたがって楽しむとよい。悩み事がなく、四季の移り変わりや、美しい風景、自然の美しさなどを楽しむのがよい。（「自然を楽しむ」より）

いかがでしょうか。なんと具体的で単純で説得力のある文でしょう。現在ではアンチエイジング（抗加齢）とか横文字を使って老化に対し有効な手段が発見されているような情報がたくさんあります。しかし「どうやらあまり食べないで過ごすすと寿命が少

し延びるようである」というぐらいにしか分かっていないというのが現状のようです。温故知新ということで「養生訓」はいかがでしょう。なお現代訳は森下雅之さんの本を参考にさせていただきました。

実習生の受け入れを行いました。

「医療現場での体験を通して実務内容を把握、理解し、医療機関での業務に携わる者としての決意や心構えの醸成を図る」ことを目的として、龍馬ふくし専門学校の情報メディカル科2年、南部紀枝さんが当院医事課に実習に来られました。こつこつと一生懸命な実習姿勢は非常に好感が持てました。これから実際の現場に出られてからも同じように頑張っていただけだと思います。実習終了後、感想文を寄せていただきましたのでご紹介します。

実習を終えて

龍馬看護ふくし専門学校
情報メディカル科2年 南部 紀枝

8月14日から8月26日まで、医事課で実習をさせていただきました。医事課ではどのような仕事をするのか、今まで学校で学んだ知識を実際の現場でどのように生かせるか、自分に足りないものは何なのかを知り、スキルアップを図ることが私の目標でした。

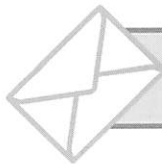
実習はカルテの搬送から始まり、外来会計の入力、受付業務、入院業務と、日を追うごとに難しくなっていました。どの業務も授業で習うのと実際に行うのでは大変に違い、どれも初めてで新鮮なものばかりでした。

実習7日目から3日間、受付にも立たせていただきました。カルテ搬送や会計のやり方も大体覚えてきて、環境にも慣れてきた頃でしたが、受付は患者様が一番初めに訪れる場所、つまりは「病院の顔」ともいべき場所ですので、本当に緊張の連続でした。驚いたのは医事課の方々が、沢山の患者様のお顔とお名前等を覚えていたことでした。それ故に出来る素早い対応は素晴らしく、なにより病院の雰囲気が温かく感じるのには職員さん一人一人が常に患者様のことを考え接しているからなのだと感動いたしました。

受付業務は午前中が特に忙しく、一度に何人ものお客様がいらっしゃいます。しかし、どんな時も、忙しければ忙しい時ほど「笑顔」で接することが大切なのだと教えていただきました。しかし、忙しくなると顔が強張ってきてしまい、言うのは簡単でも実行することは本当に難しいことなのだ実感しました。

初めは長いと思っていた2週間も気が付けばあっという間に終わってしまいました。職員の方々には本当に優しい方ばかりで、緊張と不安を抱えていた私を温かく迎え、親切・丁寧にご指導くださいました。医事課では想像していたよりも沢山の仕事があって、一つ一つの仕事を確実にこなしていくことは大変だと思いました。

僅か二週間の実習でしたが、私のことを覚えて下さった患者様もいらっしゃって、本当に嬉しく思いました。この病院で実習させて頂いた毎日は、これから社会に出て行く私にとってかけがえのない体験となりました。お忙しい中、沢山のご指導を頂きました職員の皆様、本当にありがとうございました。



患者さんからのお便り 女の都

秋澤 孝子

その昔“女だけの都”と題する、当時名優といわれた女優が主演の楽しいフランス映画がありました。

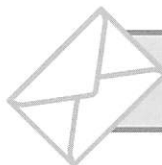
幸い大きな病気もしなかった私、この年(87才)になって二度入院を経験しまして、心に残る感情あふれる高度の専門医療にあずかり、本当に有難い事でした。

今迄、現役主婦の私はすべて自他共に、内外を問わず一手にまかなくなっていました。それがすべてを失って、命さえもおぼつかないまま、ただひたすらベッドに横たわる生活が始まったのです。先生の適確な指示を受け、看護師・ヘルパーさんが、夜も寝ないで手厚い看護をして下さり、私の体のすべてを満たしてくれました。「まさに私は〇〇様並みの暮らしをしているわ」と見舞いに来てくれた友達に言って大笑いしたことでした。

さて私は周囲を見渡しました。主治医のお二人の先生、レントゲン技師の方と男性は三人だけ、あとは何十人か看護師・ヘルパーさんは全て女性。まさにここは“女の都”ではないかと思ったのです。若い方々が専門の知識と技術をもって医療の先端をしっかりと支えておられる、私は同性として誇らしく思った事でした。

お蔭様で奇しくも死線をこえて、我が家に着きました。初冬の温い日射しを縁側にすわってたのしみ乍ら、柚子の枝もたわわに黄色の実をつけ、かえでの紅葉、今年は不作の申し柿が軒にぶらさがると楽しく見えています。そしてすこしずつ自分で出来ることをしていく毎日。この自分の出来る事が出来ていくという当たり前のことが、何と幸いな事であるかと感謝しております。

本当に有難うございました。



患者さんからのお便り 手術後の痛みから救われて

藤本 良吉

平成13年に、胆石による胆のう炎になり、近くの病院へ入院しました。一滴の水も飲めなくなって首の静脈からの栄養点滴で一命を取りとめ、36日間の入院で一旦退院しました。そして一ヶ月後に再び入院して、胆のうを取る手術を受けました。25日で退院しましたが、退院してからも時折り痛みが続き、他の病院でも診てもらいましたが、らちがあかず、“手術の後遺症だろうか。命は助かったものの、この痛みはずっと続くだろうか”と諦めかけていましたが、今年になって、親しくして頂いている先輩の方から、岡村病院の竹内先生に診て頂くことを勧められ、先生の治療を受けるようになりました。私も満79才になり、この頃は誰に聞いてもらうのも、もどかしいのですが、先生はよく聞いて答えて下さり、又検査も、胃カメ

ラ、大腸カメラ、CTと、くわしく検査して下さい、結果は写真を見せながら十分な説明をして下さいました。

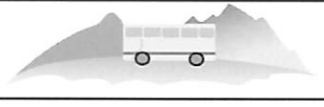
先生が患者のことをよく診て処方して下さいました薬で、悩まされていた痛みがよくなり、喜んでいきます。

安心して診て頂ける先生に出会えて、大変感謝しています。





みんなで旅行に行ってきました！



平成18年10月、院内旅行と称し、京都班と韓国班に分かれて楽しんできました。それぞれ2泊3日の行程でしたが、職員それぞれが自由に楽しみ、おおいにリフレッシュできた旅となりました。

院内旅行

3F病棟 田村 昌美

10月15日から京都へ2泊3日の院内旅行に行ってきました。

1日目の金閣寺は一般の人は入れないという場所から金閣寺を見ることができ、そこから見た金閣寺は太陽の光がうまく反射していて同じ建物なのに、全く違う建物のようにきれいに輝いているのがよく分かりました。金閣寺に来るのは3度目だったけれど、そういう場所から金閣寺を見るのは初めてだったので、ちょっと得した気分になりました。その後、1度ホテルに入ってから懐石料理へ。これは始めに期待しすぎていたせいか少しガッカリ。あまりおいしくなかったです。

2日目は、まず清水寺。有名な清水の舞台、紅葉には早かったですが、それでもそこからの眺望はとても良かったです。清水寺から別行動にさせてもらったので、2時間くらいかけてゆっくり見てまわり、お昼は湯豆腐。それから八坂神社や三十三間堂などぐるぐると観光してきました。京都の町並みは風情があって、いろいろまわって疲れ



「金閣寺」

たけど、のんびりできたように思います。

院内旅行で時間を決められた団体行動というのが、あまり好きではないので、参加すると言ったものの後悔する気持ちもありましたが、参加することで一緒に働いていた方たちの、病院とは違う別の一面も見ることが出来たし、普段なかなか話す機会のない方たちと話すこともできて、楽しい旅行をすることができました。

近くて遠かった・・・夢の韓国

検査部 浜田 佐智子

10月22日より二泊三日の日程で、慰安旅行韓国班に参加しました。思い返せば、誰もが今の韓流ブームなど想定していなかった10年ほど昔、古巣のA病院で慰安旅行の希望地は？と聞かれれば毎年「韓国 韓国」と一人叫ぶも却下。やっと案に挙がったかと思いきや、教科書問題やらが起ころい。そして、今回も参加者が少なく危うくボツの危機・・・だったのであります。

そんな危機を乗り越え、岡山空港より韓国の地

に足を踏み入れた初日はあいにくの雨でした。予め気温なども調べてはいましたが、想像以上の寒さにびっくり。けれど、現地ガイドさんの引率で、滞りなくバスも出発し、まずは北朝鮮が目前の軍事境界線でもある統一展望台に到着しました。バスの中で、ガイドさんから南北分断の歴史や、親類縁者が北にいることへの心のうちや、悲しくて悔しい思いなどを聞いての見学だった為か、今世界中を、核で震撼させ、また拉致問題やテポド

ン・・決して快く思っている国ではなかったけれど、雨に濡れ霧にかすんで見える北朝鮮は何か淋しくて、物悲しく私の心に残りました。

そして、免税店で高級ブランドで目の正月を楽しみ、宿泊先のソウルプラザホテルで一休みした後、有名なNANTAの舞台を鑑賞しました。野菜やお鍋などを使い、あまりおしゃべりはないけれど、体全身を使ったパフォーマンスと、会場を巻き込んでの一体感のある迫力ある演技は圧巻でした。

時間も8時を過ぎ、お待ちかねの韓国と言えば・・・焼肉。テレビでよく見るサンチュで巻きながらの本場韓国焼肉と焼酎(美味)を堪能して、初日を終わりました。

さて、フリー行動の二日目は、何日も綿密に練ったミッションを遂行すべく、おお張り切りでホテルを出発し、まず明洞にある韓服を着て写真を撮るスタジオに向かいました。20分程歩いて、またプラザホテルが見えてきた(完全に迷子状態)時には、一抹の不安が胸を襲いましたが、何とか無事任務を終え、地下鉄で事務長さん達がいるであろう景福宮に向かいました。朝鮮王朝が建立したという色鮮やかなお宮を見学し、無事皆に会えたことに安堵しながら、予約をして頂いていた宮廷料理店へと昼食に向かいました。店構えや雰囲気から始まり、見た目味付け等全て素晴らしく、感動と至福の昼食を満喫し・・・ここからが本番です。

いざロッテワールドへとタクシーを南に走らせること40分。屋内アミューズメントでは世界一を誇るテーマパークと、隣接する屋外のテーマパークで、すっかり歳も忘れさり幾つかのアトラクションを制覇しました。日も暮れて来た頃、ロッテワールドを後にして、更に南に3駅程行ったアウトレット街で、息子に頼まれていた高い靴を買い、そこから北西へ30分程タクシーを走らせ、韓国では、セレブな街で有名な狎鴉亭ロデオ通りへ到着しました。本日のメインイベント・韓国エステのお迎えの時間が迫りくるなかショッピングと居酒屋での夕食を終え、ぎりぎりセーフでホテルに戻りました。

韓国エステは、何かと有名ではありますが、私的には相当ショッピングな2時間でありました。よもぎ蒸し・汗蒸幕というサウナの後、○十年間

のアカを落としてもらい、全身マッサージや、きゅうりパックなどなどを終えホテルに夜中に帰りました。こうして、長い二日目が終わりました。

いよいよ最終日となり益々張り切ってホテルを出発し、ソウルタワーのある南山公園に行きました。予定通り9時に着いたのに、10時からしかケーブルカーが動いておらず、脇の山道の階段を30分登る破目に(涙と汗)。前日同様、不安な幕開けではありましたが、ソウルタワーにこの日一番乗りでき、韓国を改めて一望し、ケーブルカーで無事下山しました。そこからすぐに、南大門市場があります。ここは、下町風で活気があるけれど、怪しげなニセ物なども売っていたりで、おもしろく買い物ができました。そこからホテル方向に隣接する、明洞の街で最後の昼食と買い物を済ませました。

その後皆と集合し、初日のガイドさんに引率され、アメジストの宝石店とお土産店に行った後、仁川空港から無事帰国しました。

冒頭のとおり、外国と言っても近いのに、なかなか縁がなく行けなかった夢の韓国へ、こうして院内慰安旅行で連れて行っていただき感謝感激でいっぱいです。また、韓服写真で目覚めた私は、これから各国で民族衣装を着るのを人生の目標に立てました。ということで、来年の慰安旅行を楽しみに、これからの一年また仕事に励みます(つもりです)。



韓国女性の民族衣装「チマ・チョゴリ」

ノロウイルスは予防第一！

TVなどで連日取り上げられて、一躍有名になったノロウイルス（以下、NVと略）。

実は日常的に発生しているのですが、今年は人から人への感染が非常に多く、問題になっています。

NVはとにかくしぶといウイルスです。5～10個のウイルス数で感染し、症状が回復しても約2週間はウイルスを出して感染を広げ、乾燥にもエタノールにも逆性石ケンにも強く、免疫が出来ないため何度でも感染します。

発生の原因は①食中毒（加熱不十分なカキやシジミなどの2枚貝）、②感染症（人から人への感染）の2通りです。

特徴的な症状は「吐き気、嘔吐、腹痛、下痢が急激に起こる」ことです。

子供では嘔吐が多く、大人は下痢症状が主となります。その他、頭痛、発熱、悪寒、筋肉痛なども見られることがあります。

潜伏期間は12～48時間、症状は12～60時間続きます。

治療法は、脱水症状に対しての対症療法のみで、回復を待つしかありません。

大部分の患者さんは重症化することなく後遺症もありますが、高齢者や体力の低下した患者さんなどが脱水症状を引き起こすと、致命的になる場合があります。

だからこそ、「まず予防！」

- 食中毒の予防として、食品は十分に加熱してください。
- 感染を広げないためには手洗いをしっかりしましょう。食事の前、トイレの後、調理の前、迷ったらとにかく手洗いです。
- 手荒れのひどい方は、使い捨てゴム手袋などを活用するのもいいでしょう。
- 流水で30秒以上、洗った後は十分に乾かし、タオルはこまめに交換してください。
- 気になるところは消毒しましょう。

（拭き掃除をしないで消毒しても効果は不十分です。）

NVに有効な消毒法は

- ①熱湯消毒（85℃以上で1分以上）、
- ②次亜塩素酸ナトリウム（0.05～0.1%）

のどちらかです。アルコール消毒は効きません。



感染かな？と疑うような便や吐瀉物は、速やかにティッシュ、ペーパータオル等でふき取り、ビニール袋に密封して捨てます。その後、次亜塩素酸ナトリウム溶液で浸すように拭いてください。使い捨てゴム手袋とマスクを着用することをおすすめします。

家庭用に販売されている塩素系漂白剤、殺菌剤（洗濯用、キッチン用、哺乳ビン用）などのほとんどが次亜塩素酸ナトリウムの製品です。注意書きをよく読んで使用して下さい。

● ニューフェイス ●



大崎 佐恵子 さん

看護師（4F）

趣味：旅行、映画鑑賞



大利 文乃 さん

秘書

趣味：読書、ドライブ



土居 加枝 さん

薬剤師

趣味：旅行、テニス、ヨガ

よろしくお願ひします。



消防訓練のご報告



空気が乾燥し火災の起こりやすいこの時期、秋の消防訓練を11月29日に執り行いました。

厨房休憩室から出火したと想定した今回の訓練は、連絡を受けた事務員が火災を確認して火災報知機を鳴らし、同時に消防署へ通報、そして非常用放送設備を使用しての全館連絡等々院内防災マニュアルの活用、実施も目的のひとつでした。また患者様にふんした職員の身体を支えて看護師が避難誘導を行ったり、救急物資を使用した練習を行いました。そして屋外では四国電気保安協会の方から消火器・消火栓の取り扱い指導を受けるなど実践を重視した訓練となり、職員の防災意識の高揚を図ることができました。

健康講座のご報告



11月11日（土）14時より「動脈硬化はどうして起こるの？」と題した健康講座を高新文化ホールにて開催いたしました。通院されている患者様はもとより、新聞をご覧になって来られた方々など74名の参加をいただきました。動脈硬化のメカニズム、症状のポイント、最新の情報や注意点、予防方法などについて、当院岡村高雄院長より説明させていただきました。

これからも、様々なテーマを取り上げ、健康講座を開催していきたいと思っております。毎日の健康づくりの一助としてお役立て下さい。



RKC高知放送「どっきん!てれび」にて当院医師による健康アドバイスを行っています。

“葉子のくらしのミカタ”の「今日の健康」コーナーにて健康アドバイス及び健康相談を行います。

放送時間 第2・4金曜日 午後5:25頃