



高知県立あき総合病院  
Aki General Hospital

広報誌

# ひだまり<sup>+</sup>

Kochi prefectural hospitals jointly provide the general practitioner training program for motivated junior doctors wishing to pursue a career in general practice.

総合診療医養成

センター、始動。

この広報誌は0円です。  
vol. 10  
2015.7  
自由に取ってください。[TAKE FREE]

ひだまりplus Vol.10

発行元 高知県立あき総合病院  
〒784-0027 高知県安芸市水永町3-33  
Tel 0887-343111(代表) Fax 0887-342887

発行責任者 前田博教(院長)  
発行人 前田博教(院長)  
平成27年7月

企画・編集 山本信平(リハビリテーション科)  
制作・構成

広報・ホームページ企画委員会

## 外来診療一覧表

診療科	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
A外来	外科	午前のみ 前田博教 直木一朗	直木一朗 山本盛雄	直木一朗	山本盛雄 ストーマ外来	直木一朗 前田博教
	形成外科	午前のみ		高知大医師		
	脳神経外科	午前 午後	竹村光広(※初診は10:30-11:30)	竹村光広(※初診は10:30-11:30) 高知大医師		
	胸部・心臓血管外科	午前 午後		渡橋和政(第4)	高知大医師(第2)	
B外来	内科	午前 午後	川田光顕 的場俊 山田亜梨奈 糖尿病外来	品原正幸 的場俊 江田雅志	川田光顕 品原正幸 的場俊	川田光顕 品原正幸 高知大医師
	消化器内科	午前 午後	大崎純子		高知大医師	大崎純子 高知大医師
	呼吸器内科	午前 午後		高知大医師 禁煙外来	萩野慶隆 高知大医師	
	循環器内科	午前 午後	桑原昌則	古野貴志 ペースメーカー外来	吉本光広 桑原昌則	高知大医師 古野貴志
	神経内科	午前 午後		吉村公比古(第2)		古谷博和 古谷博和(月1回)
	整形外科 (リウマチ科) (リハビリテーション科)	午前のみ	今里滋宏 森澤豊	今里滋宏 佐竹哲典	市川徳和(月1回) 佐竹哲典 森澤豊	今里滋宏 森澤豊
	血液内科	午前				砥谷和人
	小児科	午前 午後 (受付14-16)	前田賢人 佐藤哲也 前田賢人 佐藤哲也	前田賢人 乳児健診	高知大医師 高知大医師	佐藤哲也 予防接種 前田賢人 佐藤哲也
あっぷるクリニック	午前のみ		前田賢人			
C外来	耳鼻咽喉科	午前 午後	西山正司 横島悦子 西山正司 横島悦子	西山正司 横島悦子	西山正司 横島悦子	西山正司 西山正司
	皮膚科	午前 午後(受付13-16)	廣瀬康昭	廣瀬康昭	廣瀬康昭	廣瀬康昭
	泌尿器科	午前 午後	安田雅春 安田雅春	高知大医師	安田雅春	高知大医師
D外来	産婦人科	午前 午後 (受付14:00-15:30)	岡田真尚 岡田真尚 母乳外来	岡田真尚 前田長正(※受付=11:00まで) 一ヶ月検診 母乳外来	岡田真尚 母乳外来	岡田真尚 高知大医師(第2-4) 岡田真尚 母乳外来
	眼科	午前 午後(受付14-16)	吉田和之 吉田和之	吉田和之	吉田和之 吉田和之 福島敦樹(月1回)	吉田和之 吉田和之
	精神科	午前 午後	新患 再診	澤田健 澤田健 村上洋文	村上洋文 澤田健 峯瀬正祥 村上洋文	峯瀬正祥 澤田健 村上洋文
E外来	午後	新患				森信繁(月1回)

### 常勤医一覧

外科	脳神経外科	内科	消化器内科	呼吸器内科	循環器内科	
前田博教 直木一朗 山本盛雄	竹村光広	川田光顕 的場俊 品原正幸 江田雅志 山田亜梨奈	大崎純子	萩野慶隆	古野貴志 桑原昌則 吉本光広 影山智佳	
整形外科	小児科	耳鼻咽喉科	皮膚科	泌尿器科	産婦人科	眼科
今里滋宏 森澤豊 佐竹哲典	前田賢人 佐藤哲也	西山正司 横島悦子	廣瀬康昭	安田雅春	岡田真尚	吉田和之

# 総合診療医養成 センターの役割 概要について

この4月より当院に「総合診療医養成センター」が創設されました。このセンターはもともと高知県が「旧県立安芸病院」の時代に「安芸病院を拠点とした家庭医（G P）養成プログラム」として温められていた事業の延長としてこのたび初めて創設されました。

このプログラムが作られた最大の理由は高知県におけるいわゆる医師不足問題です。医師は余っているのではないかとよく皆さんに言われるのですが、地域や科によって偏在があります。この問題の解決のためには、単純に医師を増やすだけではまったく歯が立ちません。我々は、この東部地域の医療問題をはじめ、福祉、介護の問題を解決するために、総合診療医と専門医の共同作業による地域医療の再建システムを目指しています。地方都市の人口減少、少子高齢化、家族制度の崩壊による虚弱・高齢者への介護力の低下などに対応するためには、総合診療医と専門医がうまく連携をとりながら対応するのが、現時点の最善の策と考えています。

では総合診療医の役割とは何でしょうか？  
①外来診察の場で、患者さんにとって必要な医療を的確に提供できること。専門外だからといって断らず可能な限り相談にのり、幅広く診療を担う。必要な場合は、ふざわしい医師や科目、医療機関を適切に紹介することができる医師を目指します。その他、②入院患者さんの診療ができ、救急疾患に対して迅速適切に対応できること、③生活の場である在宅での療養について思いを巡らせることができ、在宅医療の希望のある通院困難患者さんに対して適切な在宅医療を提供できること、④積極的に地域に出て、地域の健康問題について相談を受け、解決をしようとするなどが挙げられます。

総合診療医養成センターはこのような特性を備えた医師を育てるためのセンターです。若い医師が住民の皆さんにとって、より良い医師となっていくように頑張りたいと思います。皆様のご理解、ご支援をよろしく願いいたします。

総合診療医養成センター長 / 総合診療内科部長  
**的場 俊**  
卒業年：平成4年。専門領域は内科全般。地域包括医療ケア認定医、日本医師会認定産業医、臨床研修医指導医、プライマリケア認定医・指導医、高知大学医学部臨床教授。

## 地域医療の最前線で 学ぶようになりなす。

### 高知県立病院群 総合医・家庭医養成 後期研修プログラム

期間：3年間

概要：①高知全体のフィロルドを満喫できる研修：中山間地域／沿海地域など東西に広がる高知全体を眺められるフィロルドを活用し、高知の文化・習慣・環境を満喫しつつ、基幹病院・中小病院・診療所など多様な規模の研修医療機関からニーズに合わせたプログラム構成が可能である。

②円滑な地域医療連携を通して優れた総合診療専門研修ができる：病棟から外来、そして在宅へと複数の医療機関の円滑な地域医療連携を通して、総合医・家庭医に必要とされるコンピテンシーの涵養が可能である。

③充実した研修サポート：総合診療専門研修Ⅱでは、学会認定指導医がマンツーマンで研修指導にあたる。また総合診療専門研修Ⅰでは、週1回遠隔TV会議システムを活用して、その週のケースの振り返りやメンタリング、またポートフォリオ作成の指導を行う。随時、経験した事例により Significant Event Analysis(SEA)やケースカンファレンスを開催し、研修医・指導医全体での学びとする。複数の学会認定指導医が在籍しており、随時オンライン上での研修指導のサポートをすることができる。

目標：一般目標(GO)地域に住むすべての人々の健康問題に幅広く対応できる医療者になるために、地域の基幹病院や中小病院また診療所のそれぞれの役割を理解し、地域が多職種とも連携・協働しながら、地域包括ケアを省察的に実践できる資質を獲得する。

内容：①後期研修1・2年目：基幹病院である県立あき総合病院または県立幡多けんみん病院にて、「総合診療専門研修Ⅱ(12ヶ月)」「内科(6ヶ月)」「小児科(3ヶ月)」の研修をする。またニーズに合わせて、ブロック研修として「救急科」または「領域別」を選択する。「救急科」研修医療機関は、県立あき総合病院、または高知医療センターから選択する。

②後期研修3年目：5つの中小病院・診療所から、ニーズに合わせた医療機関を選択し、病棟や外来また在宅、当該医療機関のフィロルドを活かした「総合診療専門研修Ⅰ(12ヶ月)」を行う。ニーズにより、週1回「救急科」または「領域別」の兼任研修(12ヶ月)が可能である。※「救急科」については、後期研修1・2年目の3ヶ月のブロック研修、または後期研修3年目の週1回の兼任研修(12ヶ月)のうち、少なくとも一方の選択を必修とする。

研修科目(県立あき総合病院)：「内科」「小児科」「総合診療専門研修Ⅱ」「領域別」「救急科」

処遇等：身分は正規職員(地方公務員)とし、給与・手当等は規定に基づき支給される。宿舎は敷地内・近隣医師宿舎を利用可能。学会・研修会への参加は予算範囲内で支給。

研修終了後の進路：日本プライマリ・ケア連合学会認定医・家庭医療専門医、地域包括ケア認定医の取得が可能。希望により地域医療機関での勤務継続が可能。

#### 『県立あき総合病院』を中心としたローテーション例

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1年目	総合診療専門研修Ⅱ(12ヶ月)											
2年目	内科(6ヶ月)						小児科(3ヶ月)			救急科 / 領域別(3ヶ月)		
3年目	総合診療専門研修Ⅰ(12ヶ月) 救急科 / 領域別研修(週1回 × 12ヶ月)											



経営事業課 藤田

現在の臨床研修医制度(一般的には初期研修などと言われる)は、医師免許取得後に、最短で2年間複数の診療科での研修を行うことが義務づけられました。(平成16年度より)その研修期間中に厚生労働省に定められた手技・症例等の経験を満たした者が修了者として診療業務に従事できる制度です。これに対して、後期研修医というのは、義務化されたものではなく臨床研修を修了した後に更に専門性を身につけるためや、幅広い研修を積むために行うもので、各学会や病院が初期研修終了後に後期研修プログラムを実施しています。



# 未来の 総合診療医



## 02 Arina Yamada 山田 亜梨奈 医師



### 地域診療にやりがいを感じて。

私は初期研修の必修で2013年8月に当院（当時は安芸病院）に来ました。記憶に残っているのは高齢患者さんの退院前カンファレンスです。

この人をどう資源を使って家に帰すか、自宅に帰してもいいのかななどを多職種、家族と共に話し合いました。一時間以上かかっても結論が出ず、またやり直しということもあったが、色々な立場の人が一人の患者さんの病気・障害・生活のことを考えあれこれと苦労していることを初めて実感しました。また、神経難病の患者さんの訪問診療に行き、どんな治療を望むか、BIPAP導入について、家族・本人・医療スタッフ皆で考えたことも強く記憶に残っています。それまでは大学病院で研修していたため、訪問診療に連れて行ってもらったことがとても刺激的でした。翌月から在宅医療支援診療所の研修を選択しており、当院で初めて経験した退院前カンファが常時行われており、自分が知らない医療現場があることを知りました。医師の仕事について何を専門にしていけばいいのか悩んでいた時期でもあったので、自分がやりがいを感じる分野や仕事がありそうだという気持ちになることができました。翌年、内科研修で高齢患者さんのマルチプロブレムや、治療方針を決める上での意思決定能力など、やはり自分がやりがいを感じられる分野だと確信できたため、ここで後期研修に進みたいと思いました。

山田先生へ！



「着実」という言葉は山田先生のためにあります。日々の積み重ねが人を大きく成長させます。そして、山田先生を必要としている多くの患者さんが、これからも救われる事でしょう。人生は競走ではありません。ペースを守って進んでいってください。

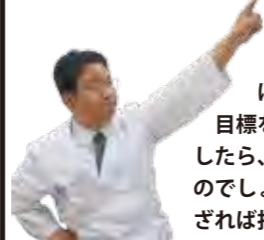
## 01 Masashi Eda 江田 雅志 医師

### 「病気でなく患者を診る」という初心を忘れず。

幼少時代を北海道で過ごし、高校卒業後高知大学医学部に入学、2013年3月に大学を卒業した後に高知大学病院でそのまま初期臨床研修を行いました。2年間の初期研修中は大学病院以外にも高知県内の地方病院・診療所に様々な研修をさせていただき、徐々に地域医療への思いが募る日々を送ってまいりました。2015年3月に初期臨床研修を修了、4月より高知県立病院群総合医・家庭医養成後期研修プログラムを専攻し、高知県立あき総合病院に赴任させていただきました。各科の先生方、コメディカルスタッフとのコミュニケーションが取りやすいという当院の特徴を生かしてそれぞれの専門家からアドバイスをいただき、将来地域医療に従事するために必要な知識・技術を身につけていこうと日々精進しております。内科の的場先生を始め、多くのジェネラリストがいるこの環境で将来自分の目指す医師像を探していきたいと思っております。「病気でなく患者を診る」という初心を忘れずに、「目の前の患者に対して自分のベストを尽くす」という気持ちで研修生活を送っていきたくたいです。まだまだ未熟な身ですので多方面からのご指導・ご鞭撻のほどよろしく申し上げます。



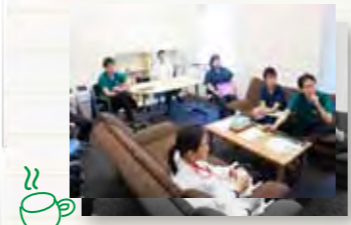
江田先生へ！



最近の江田先生の成長ぶりには目を見張るものがあります。目標を持った人間が良い環境に適合したら、こんなに伸びるというものなのでしょうか。まさに「男子三日会わざれば括目すべし」。ぜひ良いお医者さんになってください。

## 総合診療医の1日

総合診療医は外来診療、病棟診療、在宅診療、地域医療など診療範囲が多岐に亘っています。その中で、家族や地域の文脈・背景を考慮して、患者さんのライフサイクルに沿ったケアを行うことができるよう、日々の業務にあたっています。そんな総合診療医の一日をご紹介します。



8:05  
医局でのモーニング  
カンファレンス

主に前日入院した全科の患者さんについて、複数科の医師が参加してカンファレンスを行っています。



8:50  
内科カンファレンス

内科の入院患者さんについて、今日一日の診療計画などについて確認しています。



10:30  
外来診療

毎週、月・火・木曜日に内科で外来診療を担当しています。内科全般について何でもご相談ください。



14:30 病棟カンファレンス

担当の入院患者さんについて、病状の把握や、今後の方針について多職種が参加しカンファレンスを行っています。



15:30  
訪問診療

週一回、神経難病や老衰での在宅看取りの患者さんの訪問診療へ伺っています。



16:20  
研修医・学生指導

研修医や高知大学医学部学生の病院実習指導を行っています。



17:30  
施設への訪問診療

当院から退院され、施設での看取りを希望された患者さんの訪問診療を行っています。

See you!



## 【急性腹症の御三家？】

誰でもお腹が痛くなることはあるでしょうが、その中でも緊急手術が必要となるくらい重症の病気をまとめて急性腹症と言います。昨年、平成 26 年度にあき総合病院の外科でおこなった手術 225 件のうち、急性腹症の手術は 48 例でした。(右下グラフをご覧ください) 最も多かったのが急性胆のう炎、次いで急性虫垂炎、3 番目がイレウス(腸閉塞)で、この3つが急性腹症の御三家と言えるでしょう。

## 【急性胆のう炎】

急性胆のう炎は胆石などが原因で、胆のうが腫れる病気です。ひどくなると腹膜炎を起こしてしまいます。高い熱とともに右上腹部に痛みが現れます。入院の上、絶食と抗生物質の点滴でまずは治療を開始します。体外から細い管を入れてドレナージを行うこともあります。緊急手術となることが多いです。最近では高齢の患者さんが多くなってきました。予防は難しいのですが、胆石があると言われる方は、症状があれば早めにご相談されるのが良いでしょう。

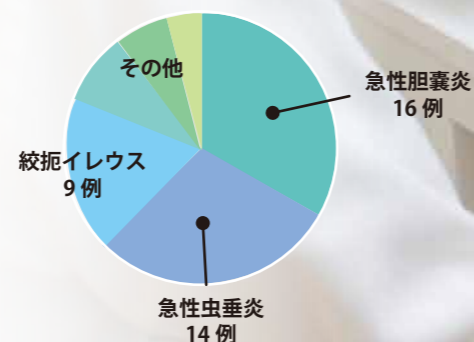
## 【急性虫垂炎】

急性虫垂炎は俗に「盲腸」といって皆さんもお聞きになったことがあるでしょう。右下腹部にある虫垂が腫れる病気です。発熱と共に右下腹部痛がみられます。時に関連痛といって胃のあたりが痛くなることもあります。軽症であれば絶食と抗生物質の点滴だけで治癒となりますが、最近では何度も繰り返して、重症となって来られる方が多いです。簡単な外科の病気と思われる方も多いでしょうが、炎症が強い場合には腸切除となることもあります。

## 【イレウス(腸閉塞)】

第三位のイレウスは腸閉塞とも言って、消化液の通りが悪くなって腸が腫れる病気です。腹痛とともに腹部膨満感が現れ、嘔吐をきたす事もあります。腹腔内の癒着が原因となることが多いのですが、これ以外では腸捻転や食べたものが詰まる食餌性イレウスもあります。重症なのが絞扼性イレウスで、腸自体の血流が悪くなり壊死が起こる状態です。緊急手術が必要で、腸切除を必要とする事も多いです。イレウスの予防としては、消化の良いものを心がけるのが一番です。便秘に良いからといって繊維分の多い野菜を多く食べるのはかえって良くありません。脂分が少なく、豆腐や白身魚の煮付けなどの料理が腸に優しいメニューと言えます。

平成 26 年度あき総合病院  
外科：急性腹症手術症例



## 【外科編：急性腹症】

「あれっ、イテテテッ！  
お腹が…痛い。」



このコーナーでは、各診療科の医師が  
気になる疾患の症状・治療・予防法など  
について解説いたします。

おなかの痛みは赤信号。  
症状あれば早め  
のご相談を。



### 高知県東部に多い？魚の骨はきちんと取っていただきましょう。

急性腹症の中でも劇症なのが消化管穿孔による腹膜炎です。昨年度は魚の骨が腸に突き刺さって穿孔した方が4名もいらっしゃいました。こんなに多いことにはびっくりしますが、ひとつにご高齢の方で入れ歯が合っていない方が骨をそのまま飲み込まれたことに関係があるようです。また美味しいお魚が食べられる東部ならではのとも言えるでしょうが、くれぐれも魚の骨はきちんと取ってから食べてください。

院長 前田 博教

平成元年卒業。専門領域は消化器一般外科・乳腺外科。日本外科学会認定医・専門医、検診マンモグラフィ読影認定医、高知大学医学部臨床教授。

各部門のご案内



地域連携室看護師

入院時から退院に向けてソーシャルワーカーさん達と一緒に退院調整をしています。入院患者さんが安心して退院できるように、医師及び看護師、リハビリ担当者、管理栄養士などの職種と、また地域包括支援センターや介護支援専門員さんとも連携しながら支援をしています。退院に関して困った時には、いつでも声をかけてください。



訪問看護

「ご自宅であなたらしく生活できるよう、お手伝い致します」…訪問看護とは、家庭で療養する障害のある方や病気の人に、看護やその人に必要な医療上の処置を主治医の指示を受けながら行い、安心して日常生活が送れるよう支援します。



ソーシャルワーカー

けがや病気になれば治療以外にも医療費に関することや退院後の生活について等、様々な心配や問題が生じることがあります。私たちは、そのような不安や困りごとの相談を受け、必要に応じて制度・サービスを紹介することで患者さん・ご家族をサポートしていきます。



事務

医療機関からの患者紹介に関するお問い合わせや、ご紹介いただいた患者さんの診察予約受付などの業務を行っています。

部署紹介 2015

地域連携室 / 医療相談 / 訪問看護



地域連携室・医療相談室には看護師・医療ソーシャルワーカー・医療事務が配属されています。他の医療機関等から紹介患者さんの事前予約受付や、地域の保健・医療・福祉機関と連携を図りながら、患者さんやご家族の方が安心して入院生活が送れ、また不安なく退院できるように相談窓口となり支援させていただいています。

自己紹介

- ①無人島に行くとして一つだけ何か持っていけるとしたら何を持っていく？
- ②目玉焼きは半熟？それとも固め？何をかけて食べる？  
(+好きな言葉を書いてください。)



看護師 (地域連携室)  
藤崎 真理 Mari Hujisaki  
①…チョコレート大袋  
②…しっかり焼いて、塩コショウ+醤油



看護師 (地域連携室)  
安岡 佐和 Sawa Yasuoka  
①…ライター  
②…半熟、ソース



看護師 (地域連携室)  
今西 美智 Michi Imanishi  
①…寝袋、又は多機能ナイフ  
②…やや固め、塩コショウがうすい時はとんかつソースをプラス



看護師 (訪問看護)  
陰山 美奈 Mina Kageyama  
①…スキューバセット (潜れないけど)  
②…半熟派、醤油オンリー



看護師 (訪問看護)  
西岡 五月 Satuki Nishioka  
①…ラジオ  
②…半熟派、ソース時により醤油



ソーシャルワーカー (精神科)  
笹岡 亮佑 Ryouyuke Sasaoka  
①…平常心  
②…半熟派、塩コショウ



ソーシャルワーカー (精神科)  
南 智恵 Tomoe Minami  
①…鍋  
②…半熟派、塩コショウ



ソーシャルワーカー (身体科)  
大城 慶乃 Yoshino Osiro  
①…釣り道具  
②…半熟、ケチャップ



ソーシャルワーカー (身体科)  
横山 知和 Chika Yokoyama  
①…時計  
②…固め、塩



事務  
濱田 由美 Yumi Hamada  
①…メガネ  
②…半熟、お醤油



事務  
畠中 晃子 Akiko Hatakenaka  
①…チョコレート  
②…半熟派、塩コショウ



事務  
濱田 智栄 Chie Hamada  
①…電波が届き、ずっと充電がある携帯  
②…半熟、塩コショウたっぷり



新病院紹介シリーズ 04  
手術室

# 手術の流れ

**02 確認**

取り違えを防ぐ為にネームバンドを見せて頂きながら、お名前の確認と手術部位の確認をさせていただき、帽子をかぶります。

**04 準備**

心電図、血圧計、血中酸素飽和度測定のカイを説明しながら体につけていきます。

**06 手術終了**

全身麻酔：麻酔から目を覚まします。  
脊椎麻酔：麻酔の効果がどのくらい残っているか確認します。(氷を当てるので冷たいです)  
局所麻酔・部分麻酔：痛みの有無・程度を確認します。

**08 術後訪問**

手術後、入院されている方は手術を担当した看護師がお部屋に伺います。

**01 病棟にて**

電子カルテで情報収集後、病棟訪問。手術室での流れについて説明や、入院されている方は担当看護師が希望などを伺います。

**03 入室**

手術室へ入ってベッドへ上向きに休んで頂きます。(ベッドの幅は病室のベッドに比べるとかなり狭いです)

**05 麻酔**

手術、体調に応じた麻酔をかけていきます。麻酔には全身麻酔、脊椎麻酔、局所麻酔などがありますが、手術前に主治医より説明があります。

**07 退室**

状態に応じて、ベッドや車椅子で帰ります。歩いて帰られる場合もあります。





# 管理栄養士ごはん。

Nutrition Manager's Recipe



管理栄養士 竹村

夏バテ予防に♡



## なつやさい ~夏野菜たっぷりドライカレー~

### 材料 (4人分)

- 合いびき肉 ..... 300g
- 玉ねぎ ..... 1個 (200g)
- にんじん ..... 1本 (150g)
- ジャガイモ ..... 1個 (150g)
- 茄子 ..... 2本 (200g)
- トマト ..... 1個 (150g)
- ピーマン ..... 2個 (60g)
- にんにく ..... 1かけ (5g)
- 生姜 ..... 1かけ (5g)
- コンソメ ..... 1個 (3g)
- 水 ..... 100ml
- カレールウ ..... 2個 (20g)
- ウスターソース ..... 小さじ1 (6g)
- 油 ..... 大さじ1 (9g)
- 塩コショウ ..... 少々
- ごはん ..... 200g×4

### 作り方

- ① 玉ねぎ・にんじん・ピーマンはみじん切り、ジャガイモ・茄子はさいの目に切り、それぞれ水につけておく。トマトは湯剥きしてさいの目切り、にんにく・生姜はすりおろしておく。
- ② 熱した大きめのフライパンに油をしき、玉ねぎ・にんにく・生姜を炒める。(中火)
- ③ ②がしんなりしたらにんじんを入れ、火が通ればひき肉を入れる。(中火)
- ④ ひき肉に火が通れば、ジャガイモ、茄子、トマト、ピーマン、コンソメ、水を入れ、じゃがいもが柔らかくなるまで火を通す。(弱火)
- ⑤ いったん火をとめてから、カレールウ、ウスターソースを入れる。カレールウが溶けたら火をつけ、味がなじむように混ぜる。(弱火)
- ⑥ 塩コショウで味を調べて、盛付ける。  
☆写真ではプチトマトと茹でたオクラ(分量外)をトッピングしました。

### おすすめポイント

今年の夏も猛暑が予想されています。さっそく夏バテ気味の方もいらっしゃるのではないでしょうか？今回は通常のカレーよりも野菜がたっぷり摂れるドライカレーを紹介いたします。一人前で約200gの野菜を使用しています。ナスやトマトなど旬の夏野菜をたっぷりと使用して、ビタミン&ミネラルをしっかり補給しましょう。

【管理栄養士 竹村仁美】

栄養価(一人分)

塩分	リン	カリウム	糖質	脂質	たんぱく質	エネルギー
2.0 g	272.7 mg	787.5 mg	97.8 g	15.6 g	22.0 g	655 kcal

NEWS

## 3 バス利用者数が増えています。



昨年11月から始まった構内バス乗り入れ。東部交通のバス利用者数も増加しているとのこと。バスや公共交通機関で来院の方で、出発までの時間に余裕が無い方は会計窓口まで、ご連絡なくお申し出ください。

NEWS

## 2 作品展はじめました。



あき・あつたかふれあいセンターさんのご好意で、利用者の皆さんの手作りの作品を、1階の電話コーナー前に展示させていただいています。今は、手作りのバスケットや鉛筆立て、かわいいアクセサリや色とりどりの造花など、心む作品が展示されています。作品は時々入れ替える予定ですので、来院の際にはぜひご覧ください。

NEWS

## 1 第10回ふれあい医療教室を催します。



日時：平成27年7月25日(土)  
13:30~16:00  
会場：県立あき総合病院やまのホール  
「マダニなどの虫による皮膚病について」  
講師：県立あき総合病院 皮膚科医長 廣瀬 康昭  
「胸が痛い。これって心臓病？」  
講師：県立あき総合病院 循環器内科医長 桑原 昌則



県立あき総合病院からのお知らせ

# AGH NEWS

最近のホットなできごとは？



### 新しい治療法 スギ花粉の免疫療法

ごくわずかなスギ花粉のエキスを投与することで体を慣らし、アレルギー症状を和らげます。今までは注射による方法でしたが、新しく舌下免疫療法ができるようになりました。全員に効果が期待できるわけではありませんが、症状を予防するには有効な方法です。3~5年の長期間の治療が必要となります。

#### ※舌下免疫療法

スギ花粉の薬液を舌下から吸収させます。スギ花粉の飛散が始まる3ヶ月前以上前から治療を始めると効果的です。安全のためにもスギ花粉の飛散期には治療開始できないのでご注意ください。



#### 【舌下免疫療法の利点】

- ・注射の痛みがない
- ・自宅で行える
- ・注射に比べ重篤な副作用が少ない。

### 薬の飲み方はライフスタイルに合わせて工夫しましょう

抗ヒスタミン薬には服用回数が1日1回、2回ものがあります。また副作用としての眠気やだるさがほとんどないものもありますので、ライフスタイルに合わせて薬を選び、飲み方を工夫することが大切です。(例えば、眠気がやすい薬を寝る前に飲むなど) また、花粉が飛散する1ヶ月~2週間前から治療を始めると効果的とも言われています。

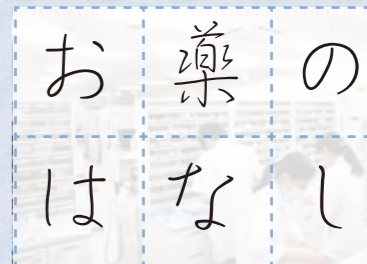
参考：高知県の花粉飛散時期(平年)  
スギ花粉 1月下旬~  
ヒノキ花粉 3月初旬~

花粉症でお悩みのあなたに！



薬剤師 野島&橋本

薬剤師さんに聞く



## vol.1【花粉症のお薬】

花粉症の治療に使われるお薬は、くしゃみや鼻水、かゆみ、咳などのアレルギー症状を和らげるためのものがあります。

【薬剤師 橋本雅子】

### お薬の種類と効用

お薬の種類	効用	剤形
抗ヒスタミン薬	くしゃみ・鼻水などの症状を和らげる。効果発現が早い。	飲み薬
抗アレルギー薬	アレルギー反応を抑える。効果発現まで2~4週間かかる。	点鼻液 点眼液
ステロイド薬	目や鼻の粘膜の炎症を抑える。	
抗ロイコトリエン薬 抗トロンボキサン薬	鼻づまりの改善。	飲み薬
血管収縮薬	充血をとって鼻づまりを和らげる。	点鼻薬



編集後記@山本信平(リハビリテーション科)

こんにちは、作業療法士の山本です！今回は、以前からやってみたかった「金魚」を表紙に描いてみました。夏らしく泳いでいます。安芸生まれである証拠が体に表れているのでよ〜く観察していただきたいです。ヒントは…安芸

涼やかな感じを表現したかったのですが、いかがでしょうか？ところで今回の金魚の中に安芸生まれの金魚ちゃんが1匹…あき…AKIです。