

News Letter

高知の夏

編集スタッフ

『高知の城下に来てみい〜や〜』お馴染みのフレーズと鳴子の音と共に、今年も夏のビッグイベントよさこい祭りが開催されました。

今年は今191チームが参加しました。衣装・曲・踊り・地方車と各チームの特徴が出ており、観るものを飽きさせない演出が満載でした。

私はこの夏、よさこい祭り初参加のチームで踊りました。幡多地域の踊り子を中心としたチームですが、踊り子の居住地が広範囲にわたっており、練習場所の確保や練習への参加自体が難しく、全員が揃って練習することがあまりありませんでした。

本番が近づくにつれ、全員の振り付けを綺麗にそろえることの難しさを思い知らされ、ちゃんと踊れるのだろうかとすごく焦りましたが、チーム一丸となって一生懸命踊りを自分たち

のものにしていききました。

さて、本番。炎天下の高知市内は、踊り子の気迫溢れる演舞と観客の声援ですごい熱気に包まれました。

いざ、踊り始めると観客の前で踊ることがこんなに気持ち良いのかと、練習時の不安が一気に吹き飛んでしまいました。本祭2日間が終了し、チームは賞を受賞し、全国大会、後夜祭に参加させてもらいました。一緒に頑張ってきた仲間と大舞台上で踊れて本当に幸せでした。チームが受賞できたのも、私たちが気持ちよく踊れるようにサポートしてくださった方々がいてくれたからだと思います。感謝の気持ちでいっぱいです。

この高知を代表するイベントに今後、幡多地域からたくさんチームが競い合って出場するようになればいいなと思います。



第4回幡多ふれあい医療公開講座について

平成23年4月より、2カ月に一度幡多地域の住民を対象とした医療公開講座を開催しています。参加費は無料ですので、皆様ふるってご参加ください。

日時：平成23年10月23日(日) 13時開場、13時半より開始

場所：四万十市立中央公民館 大ホール

内容：

「前立腺がん」

幡多けんみん病院

泌尿器科医長 香西 哲夫

「乳がん」

幡多けんみん病院

外科医長 尾崎 信三

問合せ先：幡多けんみん病院
(経営企画課) TEL 0880-6612222 (代表)

a Profession 「専門職」

『a profession』は院内で働くスタッフを取り上げ、その人の担当業務や仕事に対する思いを紹介しています。

今回は、8月から当院に新しく来られた先生を紹介します。

医局 消化器科

沖 裕昌 先生



Q1 趣味・特技を教えてください。

A1 テニス

Q2 現在の職業を選択した理由を教えてください。

A2 生涯を通じてやれるやりがいのある職業と思い選択しました。

Q3 業務を通じて、今まで最も心に残っている出来事があれば教えてください。

A3 同世代の癌患者さんがいましたが、入退院を繰り返し、化学療法をしていましたが、治療の甲斐なく看取ったことです。

Q4 あなたの好きな言葉、人生において指標としている言葉を教えてください。

A4 成せば成る

Q5 今後の抱負な広報誌の読者へのメッセージをぜひ！

A5 3年半ぶりに帰ってきました。幡多地区の医療に貢献できればと思っています。



やさしい食生活

栄養科

『災害時に備えて』

東日本大震災以降、高知県も近い将来予測される南海大地震に備えて、より一層災害対策が重要視されています。皆さんは各ご家庭で非常用の備蓄食を備えていますでしょうか。備蓄食というと水、乾パンや缶詰食品など長期保存可能な食品が挙げられます。

実際に東日本大震災の被災地で各避難所に支給された食品は、炊き出しを含めて炭水化物中心の食事だったそうです。おにぎりやパン類、みそ汁や豚汁。特に菓子類は支援物資として多く届いたそうです。届いた支援物資は避難所では均等に配られます。血糖値が高い方は血糖コントロールができずに病状が悪化したとの報告があります。

また、栄養バランスの偏りは慢性疾患や感染症が重篤化する危険性が高くなります。栄養状

態の問題として、褥瘡、脱水症もあります。

食物アレルギーがある方は支援物資を容易に口にできないことも挙げられます。

脱水予防の経口補水飲料や不足しがちな栄養素を強化した栄養補助食品、やわらかく調理した介護食品などはドラッグストアでも手に入りやすいものです。

長期保存可能なもの、ゼリータイプのもなどいろいろな種類があります。それらは使い方や用途を理解した上で、必要な方に提供されなければいけません。



ご家族に食事療法が必要な方がいる場合や、乳幼児、介護が必要な方がいる場合など各家庭の状況に応じて必要な備蓄食を保管しましょう。日頃から何気なく摂取している食品の栄養量・保存期間を確認することから始めて下さい。食品を選択する知識を身につけることで、「ちゃん

いうときの健康管理に役立てることができると思います。

太巻き寿司

初秋になると新米の季節。敬老の日や運動会などの行事、行楽には炊き込みや混ぜ込みごはん、ちらし寿司や巻き寿司、ばら寿司、いなり寿司などご飯がごちそうになります。

★材料（2人分）

すし飯

卵：1個

えび（無頭殻付き）：4匹

きゅうり：1/2本

焼き穴子：1匹分

のり（全形）：2枚

★作り方

1. 卵を溶いて砂糖大さじ1/2を混ぜ、いり卵をつくり、冷ます。

2. えびは背わたを除き、腹側に竹串を刺して、塩・酢少々を加えた湯でゆでる。水にとってさ

まし、水気を切って竹串を抜き、殻をむく。

3. あなごは縦半分に分ける。キューリは細切りにする。

4. 巻きすにのり1枚を置き、すし飯を向こう側3cmほど残して広げる。真ん中に①②③の具を並べ、しっかり巻き上げる。8等分に切る。

あせもについて

薬剤科

夏になると首や肘の内側などにあせもができてかゆい思いをしたことがありますか？かきむしってしまったら傷や跡になった経験はありませんか？今回は「あせも」についてご紹介します。

○あせもってなんでできるの？

あせもができる原因は汗を多量にかいたときに、汗の出口（汗管）が閉塞してしまい、汗が汗

管の外に漏出してしまうことによつて炎症が生じ、炎症が起きることによつてあせもになります。

○あせもが起きやすいところは？

首や肘の内側、脇の下、股など、皮膚と皮膚がこすれるところや、衣類と皮膚がこすれるところによつて起きやすいです。赤ちゃんの場合は、おむつとこすれるおしりもあせもになりやすいようです。

○あせもって悪化するの？

かゆみのつよいあせもの場合は無意識にかきむしってしまい、かき傷が化膿し悪化してしまう場合もあります。

○あせもを予防するにはどうしたらいいの？

夏は高温多湿な日が続くため、汗をかきやすくなり、あせもになりやすい環境にあります。あせもを予防するためにも、皮膚を清潔に保ち、汗をかきすぎない

環境を作ることが大切です。

☆涼しい環境での生活

室温が高くなりすぎると、たくさん汗をかき原因になります。クーラーや除湿器などを活用して、ひやしすぎず適度な温度と室温を調節しましょう。

☆汗を拭きとる、流す

汗をいつまでも肌に残しておくと汗の出口がふさがりやすくなります。ぬらした冷たいタオルで汗や汚れを拭き取り、汗の出口がつまりないようにしましょう。また、お湯で絞ったタオルで拭き取ると汗の出口が開き、中に入っていた汚れも落ちやすくなります。

乾いたタオルで拭くとぬれたタオルよりも摩擦が起こるので、肌への障害を考えると、ぬらしたタオルで拭くほうが肌には優しいでしょう。

また、激しい運動の後や外出から帰ってきたときなど、多量の汗をかいた場合はシャワーで汗を流すのも効果的です。このとき石けんやボディソープが肌に残ると出口がつまりの原因にな

りますのできれいに洗い流しましょう。

☆汗をかいたら着替えを

汗をかいて湿った衣類は通気性も悪くなり、また雑菌が繁殖しやすい環境になっています。こまめに着替えるのもあせも予防に効果的です。また赤ちゃんのおむつのゴムの部分も汗もが出来やすいので、おむつもこまめに変えてあげるとよいでしょう。

☆ベビーパウダーの利用

ベビーパウダーをつける場合は薄くつけるのがコツです。つけすぎは汗の出口がつかまる原因になるからです。直接つけるのではなく、お母さんの両手につけてこすりあわせ、その手で軽くなでる程度で十分です。

☆爪は短く切るようにしましょう

かきむしって悪化するのを予防できます。また、頭にあせもが出来ている場合は髪を短く切るのもよいでしょう。

○あせもができてしまったらどうしたらいいの？

少しブツブツができてくる程度であればしばらく様子を見てください。ブツブツが広がってきたり、かきむしって傷ができたり、化膿しておできのようになったりしたら早めに受診しましょう。

○あせもに使う薬は何があるの？

一般にかゆみがなければ、薬を使わずに様子をみたり、亜鉛化軟膏などの消炎剤を使用します。かゆみや赤みが強ければステロイド外用薬を塗ったり、抗アレルギー剤などのかゆみ止めを内服したりすることがあります。悪化して化膿している場合は、抗菌薬の内服や、塗り薬を使用することもあります。

あせもは汗のかきすぎによっておこる皮膚のトラブルですが、汗は生命維持のために必要不可欠なものです。汗をかかなければ体温調節がうまくできなくなり、生命の危機につながります。あせもは、肌を清潔に保つことで十分予防できます。日頃からのスキンケアに心がけて、快適

平成23年7月からの皮膚科診療体制

	月	火	水	木	金
午前	○	○	×	○	予約のみ
午後	×	手術	○	×	手術

皮膚科外来のお知らせ



な夏を過ぎました。

- *皮膚科常勤が二人体制となります。
- *外来（新患）の受付時間は11:00までです。
- *金曜日は予約患者さんのみの診察となります。

7月の統計

外来患者数	11,395人
新外来患者数	1,639人
紹介患者数	404人
新入院患者数	485人
退院患者数	480人
平均在院日数	14.1日
救急車・時間外患者数	1,358人
手術件数	170件

橋多けんみん病院における患者さんの権利

1. 患者さんは、良質な医療を平等に受ける権利をもっている。
2. 患者さんは、医療を受けるにあたり、十分な説明を受ける権利をもっている。
3. 患者さんは、プライバシーが守られることを期待する権利をもっている。
4. 患者さんは、自分の希望を伝え、医療に参加する権利をもっている。
5. 患者さんは、人間としての尊厳が守られることを期待する権利をもっている。