

高北維新

第67号

夏号

発行日

平成30年

7月20日



第5回 高北病院健康フェア開催

健康増進局（保健師） 仲村 志保

6月16日、さくら太鼓の皆さんの演奏を合図に、第5回健康フェアが開催されました。去年に続き、ノルディックウォーキング体験では「全身運動を実感できた」と、達成感を得られた感想が聞かれました。輪投げやダーツ、アイスの縁日にもぎわいました。

今年には骨密度や血管年齢など例年の測定に加え、簡易測定器による血中コレステロール測定も行い、中には健診のあと食事や運動を改善し、この測定を目的に來られた方もいて、多くの方が結果を確認し、生活習慣を振り返る機会になりました。

講演は倉本先生に生活習慣病をテーマにお話ししていただきました。健康のためにすぐできることを学ぶことができ、聞かれた方が何か持ち帰って行動ができるような講演でした。

またキッズ職業体験として、心音聴取や、包帯の巻き方、車椅子体験



など、医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、診療放射線技師、臨床検査技師、臨床工学技士のいろいろな体験コーナーに、小さなお子さんから中学生、大人の方も参加されて楽しい体験コーナーになりました。ヘルスメイトさんの必要野菜量を測る体験や試食も好評でした。



当院医師の写真コーナーやさくら荘、斗賀野荘、佐川高校の生徒さんの作品も素晴らしく、生け花やマンドリン演奏、佐川中学校の吹奏楽部の皆さんの演奏も華やかに楽しませてくれました。準備から片付けまでしてくださったスタッフを始め、関係者や学生ボランティア、職員皆さんの力で、町内外からの来場者の方々に「去年も来たけど、今年も楽しかった」「今年初めて来たけど来年もまた来ます」と言っていただけ、楽しんでいただけたと思います。大変なことも多いですが、これからも来場者も職員もともに楽しめるフェアであったらいいと思います。

健康講演を聞いて

健康増進局（臨床検査技師）

中田 奈美

今年の講演は倉本秋先生に「生活習慣・学びの習慣（生活習慣病を中心に）」というテーマでお話しいただきました。先生がお勤めの高知医療再生機構は、高知県内の若手医師に対して「高知にいても学べる」というサポートを行っています。それによって、高知県に残る若手医師の数がこの10年間で35〜40人が60人と増加し、県民により良い医療を届けるための体制作りが整いつつあることが実感できた、という話がありました。話を聞いて、高知の医療にかかわろうとする医師の応援ができたらいいなと感じました。

生活習慣病の話では20世紀後半に「成人病」から呼び名が変わったこと、そして生活習慣を改善することで、その40%が予防できることが説明されました。時代とともに「スポーツの常識」が変わるように「医学の常識」も変化しており、70歳・80歳と「生き延びる」に従って、多少治療目標を甘くすることも選択肢であることが示されました。

医療も教育も「変わること」が大切

であり、教育の場では子供を叱る教え方ではなく、小学校高学年ぐらいからは「引き出す」成人型教育に変えていくことが大切。また「そばにいるよ」と見守って、その後「良くなったね」と声をかける、その時の「メッセージはI（アイ）」、すなわち「あなたは（You）は○○だ」と評価的に伝えるのではなく、「私（I）はこう感じた」と伝えることが重要だと話されました。目で受け入れて、アイ（eye）を保持して接するのが大切だと感じました。

最後に、運動・筋トレを生活習慣とする事で長生きし、社会にも貢献していきましようと呼びかけられました。

生活習慣・学びの習慣は、ともに「気持ちを引き出し、現状を変えること・変わること」だと感じた講演でした。会場のみなさんも、熱心に聞き入っておられました。



▲一般社団法人 高知医療再生機構理事長 倉本 秋 先生

オープニング

キッズフォトコーナー



ノルディックウォーキング



マンドリン演奏



佐川中学校吹奏楽部



各ブース写真



新入職員紹介

内科医員 山田 将平

佐川町の皆さま、初めまして。
7～9月の間、高北病院にお世話になります、
聖マリアンナ医科大学 腎臓・高血圧内科の山田将平と申します。



6月末まで川崎市立多摩病院という病院に勤務しておりましたが、3カ月間こちらの病院に勤務させていただきましたこととなりました。

当科からは以前、富永直人先生、大石大輔先生がこちらの病院に勤務されていたことがあります。偶然にも、川崎市立多摩病院にて一緒に働いておりました。

お二人の先生方から高北病院での3カ月を伺うと、今までの人生の中でも大変充実し、とても楽しい3カ月であったこと、そして「また自分が行きたいくらいだよ。」とおっしゃって下さいました。研修医として高北病院にいらした先生方に聞いても、皆同様のことを口にしておりました。

専門は腎臓・高血圧、透析であり、あまりお力になれることは少ないかと存じますが、少しでも高北病院のお力になれるよう、精一杯3カ月働かせていただきますので、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

栄養管理科

村上 麻知

管理栄養士の村上です。高北病院には以前任期付職員として一年間勤務させていただきました。その当時は栄養士としてはまだ二年目で、病院勤務も初めてだったので皆さんの貴重な体験をさせていただき勉強になりました。とても働きやすい環境だったので、今回正職員として再び就職でき嬉しく思っています。



以前働いていた病院では、毎朝の申し送りや入院時・退院時等の各種カンファレンスへの参加や、外来・入院・透析患者さん等への栄養指導を行い、毎日主に病棟で過ごしていました。患者さんの事を深く知れるので、色々な事に迅速に対応することができ、いい経験となりました。

この経験を活かし、高北病院でも患者さんに近い存在の栄養士となれるよう頑張りたいと思っています。まだ不慣れな部分も多く、職員の皆様にはご迷惑をおかけするかと思います。お気づきのこと等あれば気軽に話していただきたいです。これから宜しくお願いします。

一般病棟看護師

中村 千枝

この度4月から一般病棟に配属となりました。新人看護師の中村千枝です。今年3月に看護専門学校を卒業後、国家試験に無事合格し就職して約3カ月が経過しました。これまで医療・看護の世界で就業した経験はなく、初めての医療現場で、社会人・看護師として修行を重ねる日々を過ごしています。



高北病院との出会いは、今から約1年前になります。臨地実習の前期履修後の夏休みに就職活動を開始し、病院見学の機会をいただきました。当日はとても緊張しましたが、スタッフの方々が温かい笑顔で迎えて下さり緊張がほぐれた事を覚えていきます。新卒で未経験4歳目前の私は、年齢のことをとても心配していました。そんな私に、『看護の心に年齢制限はないですよ』と真辺看護局長。その言葉で私は高北病院の受験を決意しました。

あれから1年が経ち、患者様・ご家族・地域の方々に寄り添うことのできる、また信頼される看護師となれるよう奮闘中の毎日を過ごしています。上司・先輩方の温かく心強いサポートで学べる環境に感謝の気持ちを忘れずに、同期の仲間と共にこれからも努力を重ね頑張つてまいりますので、よろしくお願ひします。

リハビリテーション科

作業療法士 土居 正和

出身は隣の町で、高知市在住です。趣味は料理、旅行で特に温泉巡りが好きです。土佐リハビリテーションカレッジを卒業し、7年間山梨県で勤めさせていただいた後、高知県に戻ってきました。



地域の中核型の病院で働かせていただくことは初めてのことで、分からないことも多いですが、先輩セラピストの方々のあたたかい指導の下、充実した経験をさせていただいていることを日々実感しています。

これからご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、ご指導・ご鞭撻の程、どうぞよろしくお願ひいたします。

職員募集中



介護部では老健施設、通所リハビリで働く臨時介護スタッフを募集しています。明るく楽しく一緒に仕事をしてみませんか？
日給や交通費以外にも処遇改善加算Iの算定をしており、6月と12月に賞与として支給しております。
興味のある方は高北病院事務局まで。随時見学も受け付けております。

高北病院 0889-22-1166

(担当・福島)