



●発行人 医療法人五月会 田村精平
 ●編集人 広報委員会・広報企画委員会
 ●制作 庶務課 山本謙一
 医療法人五月会 須崎くろしお病院
 〒785-8501 高知県須崎市緑町4番30号
 TEL: 0889-43-2121 FAX: 0889-42-1582
 HP: <http://susaki-kuroshio-hp.or.jp/>
 メールアドレス: satsukikai@susaki-kuroshio-hp.or.jp

2023年12月号

医療法人五月会広報誌



「働き方改革」

若者の「過労」自殺から注目が集まり、企業を中心に進められてきた「働き方改革」は、令和6年度より医師にも適用されることになりました。

昨年5月神戸市にある某医療センターで、27歳の専攻医が、過労が原因で自殺したことが報じられました。亡くなる前1ヶ月の残業時間は197時間だったという事ですが、病院側は、「出勤している時間すべてが労働時間ではなく、自己研鑽や休憩時間も含まれる。」として、過重労働を否定しましたが、労働基準監督署は労災と認定しました。

自己研鑽を労働時間とするかどうかは、議論がありますが、上司の指示があれば、診療などの本来業務と直接の関連性がなくても労働時間に該当するとしています。一方、所定労働時間外に、本来業務と直接関連性がなく、上司の指示がない場合は、労働時間に該当しないとしています。しかし、現状は、自己研鑽と業務が混然一体となっていて、上記のような混乱が起こったものと思われます。

勤務医の時間外労働に上限を設ける「医師の働き方改革」は来年の4月から始まることになっており、時間外労働の上限は、一般の病院では「年960時間」または「月100時間」までとなります。

これは、特例の労働者の「年720時間」を大きく上回ります。

2019年、国の報告書で、日本の医療は「医師の自己犠牲的な長時間労働によって支えられている。」と指摘されたとおりです。特に若手医師は、自己研鑽を含め長時間労働の傾向が強いわけで、ワークシェアを勧め、自己犠牲をなくす方向に改革を進める必要があります。そのためには、「医師の仕事量を減らす」か、「働く医師を増やす」しかありません。しかし、仕事量は、人口減少の中ではありますが、高齢化社会に伴う救急外来を含めた患者数の増加、医療の高度化、多様化など、医師の業務は更に増えることが予想されます。これを他職種で如何にカバーしていくか、また、オンライン診療などITの活用でどれだけ医師の仕事を減らせるか議論が必要です。

そして医師数はどうでしょうか？人口あたりの病床数が世界一多い日本ですが、医師数は人口1,000人あたり2.4人で、OECD加盟36カ国中32位です。OECD加盟国平均は3.3人で、日本は約10万人不足していることになります。厚労省は不足ではない、偏在だとしていますが、地方はもとより、都市部でも勤務医は不足しています。

従来、厚労省の「医師需給分科会」では、日本の人口は減少の一途を辿っており、現行の医学部入学定員を継続すれば、早晚、医師過剰になるとの認識でしたが、その後、新型コロナウイルス感染症が急増し、首都圏をはじめとして、医療の逼迫、更に医療崩壊が危惧される事態になり、2022年には、働き方改革の推進、新興感染症への対応などを踏まえて検討する必要があると、従来とは異なった認識を示しています。

日本病院会などの4病院団体協議会は、以前から「医師はまだ不足している」という認識であり、過剰という認識は全くない」と医師養成数を減らすことに反対しています。

「医師の働き方改革」を推進する上で重要なことは、仕事内容の見直しももちろん重要ですが、想定外だった今回のコロナ禍の経験を生かし、平時からハード、ソフト両面で余裕のある医療供給体制を構築するためにも、医師数をOECD平均並みに近付けることも検討する必要があるのではないかと思います。

理事長 田村 精平

五月会理念

信頼

私たちは信頼される病院・施設を目指します

協調

私たちは患者・利用者様の立場に立って職員一同、明るく心温まる病院・施設を目指します

奉仕

私たちは奉仕の精神を持って地域社会の医療・福祉の向上に貢献します

基本方針

1. 地域の一般病院として休日・夜間を問わず24時間（二次救急）体制で救急医療を提供します
2. 十分な説明と同意（インフォームド・コンセント）を心掛け患者様の権利を守り尊重する医療を提供します。
3. 常に向上心を持って、研修・教育を行い患者様の安全を第一に考えた医療を提供します。
4. 保健・医療・福祉の連携を密にして早期社会復帰ができる医療を提供します。
5. 地域に根ざした医療活動を行い地域の財産である事を自覚し健全経営を目指します。

医療法人五月会
理事長 田村精平

七五三

今年、うちの子どもたちは7歳女子と3歳男子で、七五三の記念写真を撮りに行きました。

四万十市のアピアさつき内に店舗のある「ワン デイ フォトスタジオ」という写真屋さんです。娘が生まれた時から記念に何度か写真を撮ってもらっています。

7歳のお姉ちゃんは、かわいい着物が着られるというので「水色の着物がいい!」とウキウキしていました。一方、弟の方はいつもと違うものを着るのが大嫌い。体操服も、嫌がって着てくれない日もしばしば…。これは着物を着てくれるのかしら…?と心配しながら当日に臨みました。

姉のほうは、さっと「これにする!」と着物を決め、「髪は二つにする?一つにまとめる?」「うーん…二つにする!」と、髪もかわいく結ってもらいはじめました。

弟のほうは、スタジオにあるおもちゃで遊び、着物になんて興味なし!それでも何とか「みどりがいい…」とつぶやいたので、緑色の着物を選び着替えへGO!

二人がかりで「いやだー!着んが!脱ぐがー!」と怒りまくっているのをなだめて、おもちゃで気を引いて…もちろん足袋も草履も履けません。それでも何とか記念写真を撮らせてもらい、笑顔の写真まで撮ってもらいました。プロの写真屋さんってすごいなあ…といつも思います。

七五三のルーツは、子どもの健康を祝う儀式にあるとされ、3歳男女の「髪置き」、5歳男子の「袴着（はかまぎ）」、7歳女子の「帯解き」のお祝いに由来しているといわれているそうです。

3歳（髪置き）

平安時代には、男女とも生まれて7日目に産毛を剃り、3歳までは坊主頭で育て、髪を伸ばし始めるのは3歳の春からでした。この髪を伸ばし始める際に「髪置き（かみおき）」の儀式が行われました。

5歳（袴着）

平安時代、男女とも5～7歳にな

ると、初めての袴をつける「袴着（はかまぎ）」あるいは「着袴（ちやっこ）」という儀式が行われました。この儀式は室町時代に11月15日と定められ、江戸時代以降は男子のみの風習となりました。



7歳（帯解き）

鎌倉時代、ひもを縫い付けた着物を着ていた子どもが、大人と同じように帯を結んで着物を着るようになることを祝う儀式が始まりました。これが「帯解の儀」となったのは室町時代。男女ともに9歳で行われていましたが、江戸末期からは男子は5歳、女子は7歳となり、11月15日に行われるようになりました。



どの儀式も、子どもの成長の節目に行われ、その先の無事を願う意味があったようです。

頑張った後には黒潮町の花へちょっと寄り道しました。何やら二人で棒を拾っては戦いごっこをして遊んでいます。弟も嫌なことから解放されて、晴れやかな顔をしています。空もすっかり秋の装いですね。

浮津の海水浴場は私が子どもの頃に何度か連れて行ってもらった思い出のある海水浴場で、きれいな砂浜があります。今年は台風や雨が多く、海に泳ぎに入れませんでしたので、また来年の夏には泳ぎに行きたいなと思っています。



おーい!白石さん教えて!

健康の入り口はお口です!

1. お口の汚れについて

ハブラシや歯磨き粉などのCMで、「歯垢」という言葉を聞いたことがあるのではないのでしょうか。

この「歯垢」の正体は。。

お口の中には、常に300から700種類の細菌が生息しています。この細菌は歯の表面などに付着し繁殖していきます。細菌は、糖分が大好物なので食べ物の残りカスや、唾液の中の糖分をエサにどんどん繁殖していきます。その、繁殖した細菌のかたまりが「歯垢」です。白っぽく、舌で触るとザラザラしているのがわかると思います。この、「歯垢」1mgの中に、約1億から2億個の細菌がいると言われています。

「歯垢」は、単なる食べかすではなく、【繁殖した細菌のかたまり】なんです!

「歯垢」は、「バイオフィルム」という膜におおわれていて、その中でさらに繁殖し続けます。ネバネバと、しっかり歯の表面などにくっついていうえに水に溶けにくい性質をしているので、うがいをしただけでは落とせません。ハブラシでこすって落とすしかありません!

ちなみに、1日のうちで起床後のお口が1番細菌が多いって知っていますか?大腸よりも多いんです。

しっかり磨いてから、美味しくご飯を食べてくださいね。

2. ハブラシ選びについて

たくさんの種類のハブラシが売られていますよね。歯科衛生士おススメの選ぶポイント3つあげてみます。

ポイント1 [ヘッドの大きさ]

ハブラシの毛の部分ヘッドといえます。ヘッドが大きすぎると磨き残しが多くなりやすいので、なるべく小さいものを選びましょう。一般的に適正サイズとされているのが、

ヘッドの縦の長さが、自分の親指の幅もしくは人差し指の第一関節までの長さで、植毛が縦に3列並んでいるものです。

ポイント2 [毛先のタイプ]

ヘッドを横から見た時に、平らだったり山型だったり色んな形状のものが多数ありますが、1本でお口全体を磨き残しが少なくバランスよく磨くなら、まっすぐ平らなものがいいと思います。

ポイント3 [毛の硬さ]

「やわらかめ」は、歯や歯茎を傷つけにくいので歯茎が弱まっている方にむいています。ただ、毛のコシが弱く汚れを落とす力も弱いので、時間をかけてじっくり磨く必要があります。

「ふつう」は、適度な硬さで毛のコシもあり汚れも落としやすいです。すごく強い力でゴシゴシ磨かない限りは、傷つける心配もないので扱いやすい硬さです。

「かため」は、歯の表面の汚れは落としやすいですが、歯と歯の間や、歯茎との境目など細かいところに毛先が入り込めず磨き残しが多くなります。また、歯や歯茎を傷つけやすいのでうまく使うにはコツがいり、扱いが難しい硬さになります。

ハブラシ選びの結論。。

[ごくごく普通の形で硬さもふつう]がおすすめ!

3. 入れ歯について

入れ歯も口の中と同じように細菌がつき汚れます。細菌が繁殖し、歯垢、歯石になります。ぱっと見きれいでも、見えない細菌はついているのでブラシと水できれいに洗いましょう。歯磨き粉や熱湯は使わないでください。1日1回は洗剤につけましょう。つけるタイミングはい

つでもかまいません。

入れ歯を外して置く場合は、乾燥による変形を防ぐために水を張った容器に入れて保管してください。ちょっとだけ、と思って、ティッシュにくるんで置いておいて結局ごみと間違えて捨ててしまった、ということが、本当によくあります。ちょっと、の間でも容器に入れるようにしてくださいね。

入れ歯を新しく作った時はもちろんのこと、ずっと使っていると歯茎が痛い、外れやすい、咬みにくい等いろいろな症状がでてくることがあると思います。そんな時は、我慢したり、入れ歯を入れる事をやめたりせずに、歯医者さんに行って調整してもらってください。また、ひびが入ったり、われてしまったり、かけたりした時も歯医者さんでなおしてもらいましょう。

最後に。。

かみ合わせはとても大切です。しっかり咬んで食べることが体にいいのはもちろん、かみ合わせの状態が良いことで体のバランスが保たれ力も入りやすいです。認知症予防や高血圧症予防、転倒リスクの低下など、色んな体へのいい影響もわかっています。

ご自分の歯がある方は歯を、歯がなくなったら被せ物や入れ歯を入れて、食べたい物を美味しく食べ、元気に楽しく過ごせるようケアをしていきましょう。

そして、定期的に歯医者さんに行きましょう。

早期発見・早期治療が通院回数を減らすコツです。

歯医者さんを、もっと身近に♪

リハビリテーション部

歯科衛生士

白石 佳代

ニューフェイス紹介

名前 ふりがな 部署名 資格
出身地 現住所 趣味・自己PR

須崎くろしお病院



■小林 明奈
■こばやし あきな
■総務部
人事経理係
■梶原町
■津野町

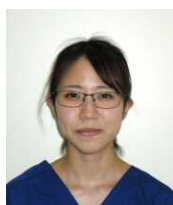
■今年に入り、御朱印巡りを始めました。1日でも早く業務を覚えられるように頑張ります。よろしくお願いします。



■津野 未希
■つの みき
■診療情報管理室
■診療情報管理士
■土佐市
■土佐市

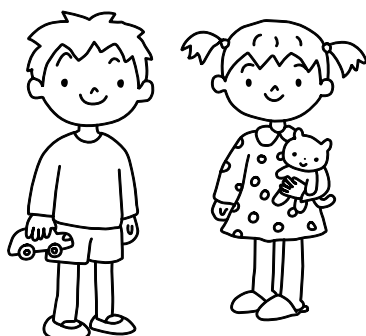
■文房具集め・裁縫です。1日でも早く業務を覚えられる様に努力して参ります。何卒よろしくお願い申し上げます。

暖 流



■中山 真衣
■なかやま まい
■看護課
■看護師
■津野町
■津野町

■ピアノ・スポーツです。子どもが1人います。看護師歴5年と浅いですが、他職種の方と連携し精一杯頑張りますので、よろしくお願い致します。



■野口 磨理
■のぐち まり
■看護課
■看護師
■土佐市
■土佐市

■キャンプが好きです。3匹のトイプードルといろんな所を散歩することです。



■大島 ゆかり
■おおしま ゆかり
■入所課
■介護福祉士
■須崎市
■須崎市

■多肉植物・観葉植物を育てる事です。部屋の中は、観葉植物だらけです。コロナがもっと落ち着いたら、ライブにいっぱい行きま〜す。



■金崎 千恵
■かなざき ちえ
■入所課
■介護福祉士
■高岡郡
■高岡郡

■映画鑑賞・スポーツ観戦です。今年はスポーツの大きな大会があり楽しいです。私も動ける体になり、頑張りますので宜しくお願いします。



■松田 美江
■まつだ みえ
■入所課
■介護員
■
■

■8月31日より勤めさせて頂いております。今は、仕事を覚える事で精いっぱいです。皆様に御迷惑おかけしない様にやって行きたいです。宜しくお願い致します。



■山下 幸治
■やました こうじ
■入所課
■介護員
■須崎市
■須崎市

■釣り・旅行です。色々な目標に向かって頑張って参りますのでよろしくをお願い致します。

ぬっく須崎



■窪田 莉江
■くぼた りえ
■介護員
■本山町
■須崎市

■趣味はこれから見つけていきたいと思います。よろしくお願い致します。

しおさいからお知らせ

皆様からの投稿をお待ちしています！

患者様、利用者様、一般の方から頂いた記事を「しおさい」に掲載させて頂きます。

文章、詩、短歌など、又皆様の撮影された写真でも結構です。

「しおさい」に記事を書かせてみようか(〃)という方がいらっしゃいましたら、お気軽に受付までお問合せ下さい。

電話でのお問合せは、0889-43-2121まで
「しおさいに載せる記事の件で」とお伝え下さい！

福祉コーナー

引退コンサート

大分県出身、中学・高校時代と吹奏楽部に所属しサックスを吹いていた私の元に去年の7月頃に7歳年上の高校時代の部活の先輩から連絡がありました。

その内容は、出身校である大分東明高校吹奏楽部顧問の川島先生が引退するので今までに卒業したOB・OGたちと最後に演奏会をしたい、との事で、先生発起の演奏会の誘いでした。もちろん喜んで出演の返事をしました。



私は会場や楽譜の手配、レセプションの準備を手伝うことはできませんでしたが、先輩後輩同級生との20年ぶり？くらいのやり取りに若かりし高校時代を思い出しワクワクしました。それと同時に、続々と送られてくる楽譜（テンポも譜面も読めない）におののき、演奏する曲目をYouTubeで聴きながらも、できるのか？と震える毎日でした。それでも、演奏のことを考えると高校時代に戻った気分でした。

3月25日の本番を控え、前日に大分へ戻り朝から後輩が手配してくれた会場でサックスの練習をし、夜には仕事が終わった仲間たちも集まり本格的なりハーサルです。

自前の楽器は持っているものの、家ではサックスを吹く事が出来ず、この練習が久しぶりの楽器演奏となります。日々の生活ではまともに楽器に触れることも楽譜を読む事もなく、ぶっつけ本番とはこのことでした。

周りのみんなはしっかりと練習ができていのに私はほぼ初心者並…これでもいいのか？と心が焦るばかりで全くサックスを吹けず、演奏できない自分を笑うしかない状態。その時、上手に出来なくてもこの場を楽しもう！と吹っ切れました。

顧問である川島先生が東明高校に赴任し、41年間教えた生徒は数知れず。集まった仲間は上は平成元年卒業に私は平成8年卒業、下は令和4年卒業と高校を出たばかりの子まで。そんな中で新鮮だったのは、この年になって「先輩！」と後輩に呼ばれ恥ずかしくなり、また私も上の学年だった方を「先輩！」と呼ぶことでした。

演奏会は「スペシャルコンサート」と銘打っての開催です。指揮者は顧問の先生ともう一人のスペシャルゲストで先生の音大時代の同級生、陸上自衛隊中央音楽隊で隊長を務め指揮を振るっていた武田晃先生

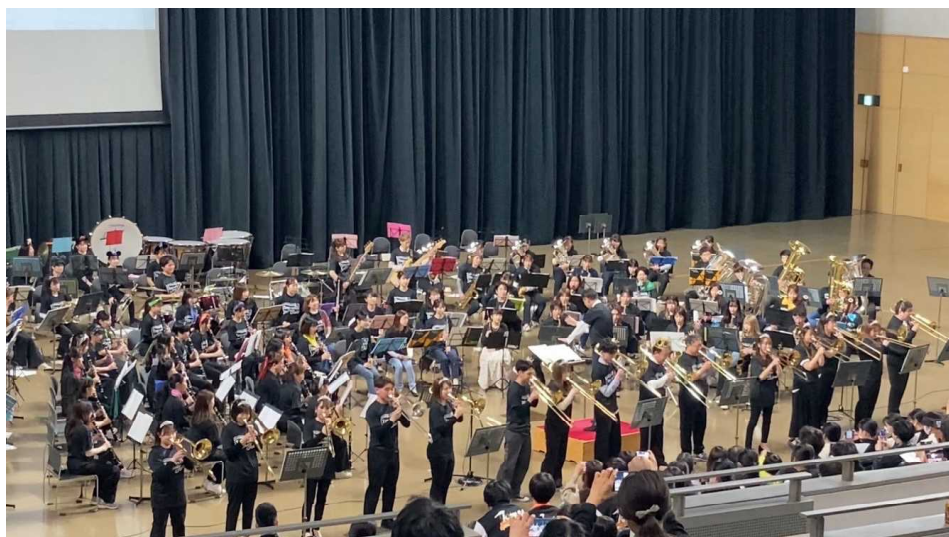
です。普段、絶対会えないような指揮者の先生にも会えたことで夢のような時間を過ごせました。

総勢127名の大演奏会。様々な年代が集まり一同に演奏する事、その場に自分がいる事に興奮を覚えました。時間にして3時間、アンコール含め約12曲のうち1曲の演奏が終わるたびに、この素敵な時間が終わる事を思うとなんとも言えない気持ちでした。演奏会が終わった後はやりきった自分に満足でした。

大人になった自分が高校時代に戻った瞬間。一生の思い出となりました。



福祉部 通所課
介護福祉士 堅田 ますみ



病院統計		
令和5年4月～令和5年11月の診療数	外来患者数	42,234
	延入院患者数	27,773
	新入院患者数	1,099
	退院患者数	1,077
	平均在院日数	18.0
	救急患者搬入件数	448
	うち入院件数	249
	手術件数	234
	うち全身麻酔件数	137

須崎くろしお病院 外来診療予定表

2023年4月17日～)

『しおさい』

第97号2023年12月15日発行(年4回…1月・5月・8月・11月発行)

担当医師が、交替にて午前中のみ予約診療を行っています。
(但し、救急患者様はこの限りではありません)

診療科	時間帯	月	火	水	木	金	土
内科	午前 1診	山田 (循環器内科)	小笠原 (消化器内科)	楠瀬 (循環器内科)	山田 (循環器内科)	山田 (循環器内科)	
	2診	佐藤	岡本 (消化器内科)		久保・馬場 (隔週)	一森 (隔週) (消化器内科)	
	午後 1診	野口 (循環器内科)	楠瀬 (循環器内科)	山田 (循環器内科)	谷内 16:00 受付終了	濱田 (第1週のみ)	
	2診	楠瀬 (循環器内科)	大崎・森田 (神経内科 隔週交替)	沖 (消化器内科)		森田 (神経内科 第4週)	
	3診					一森 (消化器内科)	
外科	午前	田村院長	森田 雅)	田村 耕)	田村院長	森田 雅)	
	午後	田村院長			佐藤 (心臓血管外科)	田村 耕)	
整形外科	午前 1診	山中	橋田	谷脇	山中	橋田	
	2診	佐野 10:00 診療開始	佐竹	佐野		佐野	
	午後			山中 (予約のみ)			
脳神経外科	午前 1診	有澤	有澤 09:00 診療開始		有澤 09:00 診療開始	有澤 09:00 診療開始	
	2診					福田 (隔週) 10:00 診療開始	
	午後					福田 (隔週) 16:30 受付終了	
眼科	午前	林 (予約 紹介のみ)	林 (予約 含め50人まで)	林 (予約 紹介のみ)	林 10:30 受付終了	林 10:30 受付終了 (第2・4のみ)	
	午後	手術日	林	手術日	林 15:30 受付終了	林 午後休診 (第2・4のみ)	
小児科	午前	花山 隆)	花山 隆)	花山 隆)	花山 隆)	花山 隆)	
	午後	花山 隆)	花山 隆)	花山 隆) (第3週のみ 15:00 診療開始)	花山 隆)	花山 隆)	
泌尿器科	午前	花山 亜)	福原 09:00 診療開始		花山 亜)		
	午後		福原 15:30 受付終了		花山 亜) 16:00 受付終了		
耳鼻咽喉科	午前	伊藤 09:00 診療開始 11:00 受付終了				小林 09:00 診療開始 11:00 受付終了	
	午後	初診の方の受付 終了時間 10:30まで				小林 16:00 受付終了 初診 15:30まで	
皮膚科	午前					高知大学 11:00 受付終了	
	午後		高知大学 16:00 受付終了			高知大学 16:00 受付終了	

- 診療時間は、午前が8時30分(月曜は9時)から12時まで、午後1時30分から17時までとなっております。
- 受付終了時間は、午前が11時30分、午後が4時30分となっております(一部の診療科はこのとおりではありません)。
- 土曜日の外来は、午前の予約診療のみとなっております。また、土曜日の少い日は、午前中のみ行っております。
- 眼科外来は、火曜日と第1・3・5金曜日は、50人(予約含め)までの診察となっております。
- 神経内科外来は、完全予約制となっております。事前にお問い合わせ下さい。