



大根占の紫陽花ロード

## CONTENTS

特集「コロナ禍を楽しく過ごそう!」…	2
患者様からのご寄稿……………	5
栄養科だより……………	6
医療安全だより……………	8
患者相談窓口……………	9
さめしま広場……………	10
編集後記……………	13

## 病院理念

- 1 患者中心の医療
- 2 専門性の推進
- 3 健全な運営

## 基本方針

大腸肛門・消化器疾患専門病院として、患者とともにより高い診療の質をめざします。

- 1 倫理規定を遵守し、患者の権利を尊重して信頼関係に基づいた医療を行います。
- 2 常に新しい医療を安全に追及し、明るい病院づくりをめざします。
- 3 他医療機関や社会との連携を推進し、地域の健康と福祉の向上に貢献します。
- 4 職員が働きがい・やりがいを持てる職場をめざします。
- 5 将来にわたり安定した医療サービスを提供するために、健全な運営を行います。

## 患者の権利と責任

- 1 患者さまには、人格を尊重した思いやりのある優しい医療を受ける権利があります。
- 2 患者さまには、診断・治療・予後について十分な説明を受ける権利があります。その上で治療方針を決める権利を持っています。
- 3 患者さまには、検査の結果や治療法の説明に対して、他の医師・医療機関の意見を受ける権利（セカンドオピニオン）があります。
- 4 患者さまには、個人情報やプライバシーが保護される権利があります。
- 5 患者さまには、最適な医療を受けるためにスタッフと協力して診療に参加する責任があります。



特集

# コロナ禍を楽しく過ごそう！

看護部 當房梨紗

昨年より大流行している新型コロナウイルス。その影響により未だ感染対策や外出自粛を強いられる生活が続く中で、なかなか気分転換もできずストレスも溜まる一方…。

そこで今回、鮫島病院の職員へ「コロナ禍でのストレス解消法や楽しみ方」についてアンケートを実施しました。面白い！なるほど！と思えるものがたくさんあったので皆さんにご紹介したいと思います♪

## 自宅編

感染対策として自宅で過ごす時間が増えたことから  
自宅で出来るストレス解消法や楽しみ方がいっばん多かったです！

★テレビや動画サイトで  
ドラマや映画・アニメなどを観る

★読書をする



★好きな音楽やラジオを聴きながら  
家事をする



★美味しいものを食べる

★お酒を呑む

★料理やお菓子を作る

★睡眠時間を増やす



★DIY

★家庭菜園

★ハンドメイド

★庭のお手入れや  
観葉植物のお世話



★家族や友達と話す

★子供の趣味に付き合う

★マッサージやヨガをする

★ネットショッピングを  
楽しむ



趣味や家族団らんの時間を増やし、食欲や睡眠欲などが満たされることで  
気持ちに余裕ができると思います♪

なるほど!

☆コロナ終息後にやりたいこと & 行きたい所のリストを作ってます!

☆他県のグルメをお取り寄せしてその県に行ったつもりで楽しんでます!

☆ランチョンマットを作って豆皿に一個ずつおかずを盛って外食気分を楽しんでいます!



面白い!

☆一人でこっそりコンビニスイーツ食べてます…!

☆洗濯でタオルを干すときに日頃の鬱憤を込めて強めにパンパンしてます…!



### 外出編

県外や国外へ旅行は出来ないものの、感染対策をしっかりと行いながら外での楽しみ方を見つけた人もいました!

- ★公園に出かける
- ★近所の散策をする
- ★人の少ない時間帯に散歩をする
- ★1人でカラオケに行く
- ★県内で行ったことがない所へ行く

- ★運動をする  
(ゴルフ・バドミントン・ランニング・サイクリングなど)
- ★密を避けてキャンプをする
- ★バーベキューをする
- ★魚釣りをする

体を動かすことや、外の空気を吸うことで気持ちがりフレッシュされます♪



なるほど!

☆ドライブをして車内から四季の花を見ます!



6月の末、満開のひまわりと「幸せを運ぶ青いハチ」を見るため大隅半島に行ってきました♪ 看護師：K

自宅で楽しめるものとして、「生花を楽しんだあとにドライフラワーにする」「ネットショッピングで見つけたストームグラスが良かった」といった回答がありましたので、それぞれ素敵な写真を提供してもらいました♪



ドライフラワーを綺麗にするコツ

それは！！最初から「ドライフラワーにするので」とお花屋さんに伝えて買うことです（笑）



ストームグラスとは  
 天気の変化によって中の結晶が変化するといわれ19世紀には航海時の天気予報の道具として使われていました。ネットショッピングで購入し天気予報ができるかな？と毎日わくわくしながら観察していますが、天気とは関係ないような…。

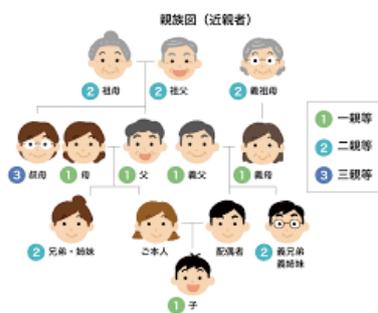
# 腎移植を考える

鹿児島県腎臓病協会 移植部 中島辰朗

私は35年前に慢性腎臓病（CKD）と診断され、5年前に透析になりました。血液透析を3ヶ月経験しその後妻からの提供で生体腎移植を受けました。現在腎移植後5年経過しましたが、何の不自由もなく生活しています。今年65歳の定年退職を迎え、ゆとりができましたので、長年気にしていた痔の手術を鮫島病院様で4月に受けました。手術後は大変な思いをしましたが、スタッフの皆様にはとても親切に優しくして頂き本当にありがとうございました。お陰さまで順調に回復し今はとても快調に過ごせています。

今回の入院でも思いましたが、週3回の透析を行いながら手術した場合もっと大変だったことだろうと想像しました。今は腎移植を受け何も制限のない（免疫抑制剤などの薬は服用しています）日々を過ごせ、このような手術にも臨めたことに感謝の思いで一杯です。

今回は腎移植という素晴らしい医療を体験し、この体験を皆様に知って頂きたくて投稿させて頂きました。始めに腎移植には臓器提供者が必要です。提供は亡くなった人からの献腎と、生きている人からの生体腎があります。現在日本では献腎が少なく、2018年度は182件でした。透析患者さんは34万人いますのでとても少ないと思いませんか？



このペースで34万人が献腎移植を希望した場合1868年必要です。生体腎は提供者（心身ともに健康であること）がいるとすぐにでも受けられる移植です。もちろん提供者との相性が有りますので出来ない場合もありますが、骨髄移植とは異なり、多くの人は可能です。左図のように三親等まで提供が可能ですが、今のところ両親が40%、配偶者が40%、兄弟・姉妹が20%のようです。

私は配偶者の妻から提供して頂きました。私たち夫婦は臨床検査技師で移植の知識があり「いつか透析になったら腎移植をしよう」と話し合っていました。その為割とスムーズに腎移植に臨めました。移植後妻は「提供して良かった」と笑って話しましたが、相当な覚悟が必要だったと思います。自分の大切な腎臓が1個なくなる訳ですからあたりまえです。私は感謝しかありません。将来はiPS細胞を用いた再生医療になるとと思いますが、移植医療は免疫抑制剤が進化した現在においては拒絶反応も少なく「最高の医療」です。



しかし生きている人からの生体腎移植は残酷で「最悪の医療」です。提供してくれた妻の事を考えると今でも涙が止まりません。すべてが献腎移植になれば「最高の医療」になると確信していますが、臓器提供は多くの問題もあり難しいようです。



日本は世界で最も臓器提供の少ない国です。腎移植を受け健康になった私は臓器提供について訴えることが使命と思っています。

皆様は日頃、臓器提供に関して考えることは少ないと思いますが、これを機会に考えて頂けると幸いです。

毎日の健康は食事から

# 栄養科 だより



## ～テイクアウトと食中毒予防～

管理栄養士 東郷理沙



コロナ禍でなかなか外食に行けず、テイクアウト食品を利用する機会が増えたのではないのでしょうか。暑さも本格的になり、衛生面がより心配になる時期。

今回はテイクアウト食品で注意する点、食中毒予防のポイントについてお話したいと思います。

### 気をつけたい4つの食中毒菌！

#### 黄色ブドウ球菌

原因	人の皮膚、鼻や口の中にいる菌（傷やニキビを触った手で食べ物に触れると菌が付きやすくなる） →加熱した後に手作業をする食べ物が原因となる	
食品例	おにぎり、お弁当、巻きずし、調理パン	
特徴	この菌が作る毒素は熱に強く、一度毒素ができてしまうと、加熱しても食中毒を防ぐことはできない。	
対策	①すぐに食べない食品は素手で触らない ②毒素が作られないように25℃以下に保管して早く食べる	

#### サルモネラ

原因	十分に加熱していない卵、肉、魚など	
食品例	生卵、オムレツ、牛肉のたたき、レバ刺し	
特徴	乾燥に強く、熱に弱い。稀に卵内にサルモネラがいることがあり、割卵すると増殖し始める。	
対策	①肉や卵を触った手や使用した調理器具の洗浄、消毒はしっかりと行う ②十分な加熱調理 ③卵は割り置きしない ④冷蔵管理の徹底	

#### ウェルシュ菌

原因	人や動物の腸管や土壌などに広く生息する菌	
食品例	カレー、シチューなどの煮込み料理	
特徴	酸素のないところで増殖し、芽胞を作る。耐熱性の芽胞を作ると、加熱しても死なない。	
対策	①調理中はよくかき混ぜ、鍋の底にも空気を送りながら加熱する ②調理済のものは早めに食べきる ③加熱調理した食品の冷却は速やかに行い、室温で長時間放置しない	

#### 腸管出血性大腸菌（O-157 など）

原因	牛や豚などの家畜の腸内にいる病原大腸菌	
食品例	十分に加熱されていない肉、よく洗っていない野菜、井戸水や湧水 (レバ刺し、ハンバーグ、牛肉のたたき、ローストビーフ、サラダなど様々な食品から検出)	
特徴	非常に強い毒素を作り、少量でも発症し増殖する。乳幼児や高齢者は死に至ることも。十分に加熱すれば防げる。	
対策	①十分な加熱調理 ②生野菜はしっかり洗う ③手洗い、消毒の徹底 ④未加熱野菜の入った調理済み食品を選ばない	

## 食中毒予防のポイント～テイクアウト食品を利用するとき～

### ◆なるべく早く食べて、保管は冷蔵庫で

冷たい料理と温かい料理が隣り合わせになっている場合は特に注意。2時間以内に食べられないものは冷蔵庫へ入れ、温かい料理は食べるときに中心が熱くなるまで再加熱する。素手で作られたもの、素手で触ったものの再加熱利用は避けましょう。



### ◆火入れが充分か見極める

強火で短時間加熱する炒め物は中心まで火が入っていない場合も多く、もちが悪い。カツ丼や親子丼なども、卵がトロトロのものは加熱不足で、玉ねぎなどについた細菌が増えやすい。食中毒の原因となる細菌が増殖しても、においや味は変わらないことが多いため注意が必要。



### ◆持ち帰る際に保冷バッグに入れる

買い物をする際は、長時間持ち歩かずに、保冷剤を入れた保冷バッグで持ち帰ると安全。

コロナ禍でいろいろな楽しみを制限している毎日ですが、食中毒予防のポイントをしっかり把握して上手にテイクアウト食品を取り入れ、少しでも日常の楽しみや息抜きに…♪

食中毒を引き起こす細菌は、温度や湿度などの条件が揃うと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。細菌が原因となる食中毒は夏場に多く発生しています。夏場は特に、下記の食中毒の3原則を守り、衛生面に気をつけましょう！

## 食中毒の3原則

①つけない！

→洗う！分ける！



②増やさない！

→低温で保存する！



③やっつける！

→加熱処理！



患者さまとスタッフが、ともに安心して治療に専念できる医療環境を目指して

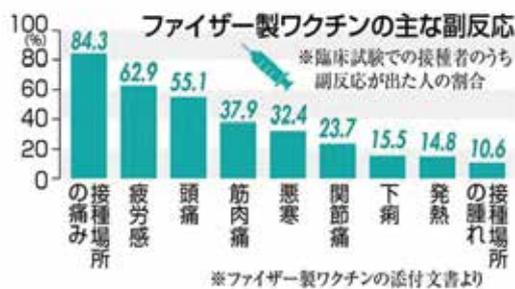
# 医療安全だより

医療安全管理委員会 西野 敬太

4月下旬、当院でもやっと医療従事者向けの新型コロナワクチン接種が始まりました。先行接種の期間で医療従事者等関係者の後、65歳以上の高齢者を対象にワクチン接種が行われており、当院スタッフも6月中には終了しました。幸いアナフィラキシーショック等の大きな副反応はほとんど発生しませんでした(\*^^\*)



ここでは、ファイザー製ワクチンの主な副反応とワクチンの発症予防効果についてご紹介します。



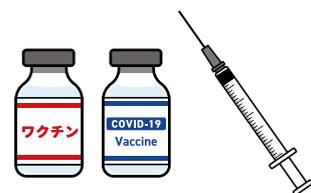
**ワクチン 発症予防効果 (2回接種後) NHK**

	アルファ株	デルタ株
ファイザー	93%	88%
アストラゼネカ	66%	60%

(イギリス政府 5月22日)

今現在、新型コロナウイルスのうち懸念される変異株（「アルファ」「ベータ」「ガンマ」「デルタ」）が流行しています。その中でも、インドで確認されたデルタ株が最も拡大しています。国内での感染力は従来の新型コロナウイルスの「1.95倍」と推定されているようです。感染力が強いため、この夏接種できない方々への感染拡大が懸念されます。皆様お気を付け下さい。

有効な治療薬がまだ存在しない現状において、ワクチンだけでは安心できません。ワクチンをご自身の免疫力を頼りにウイルスに対処するというシステムです。体調を崩さないように日常生活を送ってください。



## 患者相談窓口

### 患者さまから寄せられるちょっとした「？」にお答えします

入院中の高齢の患者さまやそのご家族の方から、退院後の生活の不安についてご相談を受けることが多くなってきました。



入院前にはお独りでの生活を不安なく過ごされていた方が、病気を機にいろいろな面で不安を持たれるのも当然です。

65歳以上の方で、家事や身支度などの日常生活に少しでも不安がある場合、申請により支援を受けられることもあります。

介護や支援には、気軽に相談をしていただくための「長寿あんしん相談センター」という施設があり（相談は無料）、手続きの代行もしてもらえます。

わからない場合や申請を直接される場合は、市町村役場の介護保険課に相談することもできます。

申請からサービスを受けるまでには約1カ月の期間を要しますので、入院の予約と同時に申請の相談をされると入院中の不安も軽減されるかと思えます。

入院されてからやご家族などが遠方にいらっしゃる場合などは、お気軽に当院にご相談ください。3階ナースステーションに窓口を設置しております。

鹿児島市介護保険課	電話 216-1277
長寿あんしん相談センター(中央)	電話 219-4061
長寿あんしん相談センター(伊敷台)	電話 218-8760
長寿あんしん相談センター(吉野)	電話 295-7301
他16か所	

その他いろいろなご相談に応じておりますので、お気軽に声をおかけください。

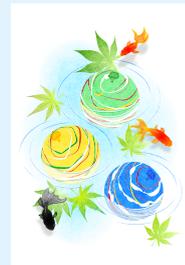
患者相談窓口 相澤美雪

## 夏季休診のお知らせ

令和3年8月14日（土）当院は休診になります。

8月14日（土）休診

8月16日（月）～通常診療



# さめしま広場

スタッフからのエッセイ・お知らせなど  
自由投稿のコーナー

## 巣籠もり補完計画

田中 孝二

私は普段からあまり外に出かける方ではないため、コロナ禍でもさほど生活様式に変化がなく、ストレスもさほど増えていません。

それでも巣籠もり生活をさらに充実すべく、プロジェクターを買いました。

シーリングライトと一体になっており、天井に取り付けます。シーリングライトのソケットを使うため、工事などは必要ありません（ただし Wi-Fi 環境は必須）。



天井に取り付けたところ

天井取り付けのメリットは

- ①置き場所を取らない
- ②位置を毎回調整しなくていい
- ③使わない時も片づけ不要

最初だけ斜め補正が必要ですが、以降は使いたいときだけリモコンで電源を入れれば良いので楽です。

デメリットはパソコンと繋げない事です。外部接続端子がないため DVD などは観ることができません。

Wi-Fi 経由でインターネットに接続して使います。

最初からNetflixやアマゾンプライムなどのアプリが入っており、アカウントを持っていればすぐ使えます。



メニュー画面

操作はリモコンでメニューから選ぶだけなので簡単です。

他にもスマホから好きな画像を取り込んでスライドショーにしたり、全国の名所の景色を窓のように表示したりもできます。私は以前旅行に行った時の画像を取り込んでいます。

週末はたいてい海外ドラマや映画を観て過ごします。大画面で映像を観る没入感は最高です。

Netflixはオリジナル作品が多く結構面白いです。観たい作品が多くて時間が足りません（笑）。

テレビと違って自分の観たい時間に観れば良いし、映画も時間の長い作品は途中で休憩しながら観ることができるので気楽です。迫力では映画館には敵いませんが、一人で楽しむには充分です。

さて今週末は何を観ようか…

## お勧めの映画について

事務部 山口 真奈

皆さんコロナ禍で休日はどうのように過ごしていますか？なかなか外出できない中で余暇をどのように過ごすか頭を悩ませている方も多いのではないのでしょうか。

そんな中私がお勧めするのは映画観賞です。以前から映画好きだった私はコロナ禍になってアマゾンプライムを契約したことにより色々なジャンルの映画を見ることにチャレンジしています。

今回はそんな私のお勧めの映画を紹介したいと思います。

☆ジュラシックパーク/ジュラシックワールドシリーズ

こちら言わずと知れたスティーブン・スピルバーグの名作シリーズです。ジュラシックパークは3作まであり、ジュラシックワールドは現在2作まで公開されています。なぜ今この作品をお勧めしたいかという、来年ジュラシックワールドの完結章ジュラシックワールド・ドミニオンの公開が控えているからです。

前作のジュラシックパークよりも恐竜と人間の関わりが近い世界観になっており、もし恐竜が今生きていたら…？といった前作からのテーマをよりリアルに感じることができます。また、T-レックスやラプトルといったこれまでのおなじみの恐竜に加え、人間に遺伝子を操作されより凶暴で知性を持った恐竜が登場し、人間の愚かさや自然の脅威といったテーマがより深く掘り下げられています。

前シリーズ公開から約30年経ち CG 技術の向上や映画の3D、IMAX 上映により劇場で一層迫力を感じられるようになった今、最もお勧めしたい作品です。

昨今の状況でなかなか映画館にも行けなくなりましたが、来年のジュラシックワールド公開の頃にはコロナが終息に向かっていてを願っています。

☆季節を感じる映画

外出できないと季節のイベントにも疎くなってしまい、なんだか味気ない日常を送ってしまいますよね？そんな時お勧めしたい季節を感じられる映画をいくつか紹介します。

☆チャーリーとチョコレート工場

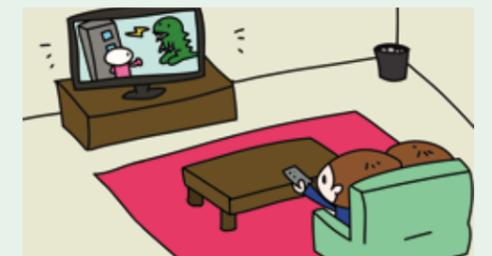
こちらはジョニーデップがコミカルで不思議で変わり者の工場長を演じる作品です。作中チョコレート以外のお菓子もたくさん出てきますが、バレンタインの時期にチョコレートを食べながら見るのがお勧めです。

☆サマーウオーズ

その名の通り夏が舞台の作品です。日本の伝統的な田舎が物語の舞台になっていますが、それと IT 社会が進んだ世界をうまくミックスさせ、その中でも変わらない家族の絆を描いています。

☆ナイトメア・ビフォア・クリスマス

もしもハロウィンのお化けたちがクリスマスに憧れたら……？彼らは真剣にクリスマスの準備を頑張りますが、ハロウィンのお化けたちにはキラキラ美しいクリスマスを再現することが難しく、恐ろしいクリスマスができ上がってしまいます。果たしてサンタクロースは子どもたちに夢と希望で溢れたクリスマスを届けることができるのでしょうか？ハロウィンにもクリスマスにもぴったりの作品です。



# さめしま広場

スタッフからのエッセイ・お知らせ  
など自由投稿のコーナー

## 休日

看護部 満留 舞子

私には小学5年生の息子がいます。そして最近グーグルで見つけた公園へ行ってきました。息子と兄姉達で出掛けた場所は、大隅広域公園です。

市内から遠いので高速で向かい、途中末吉で降りて、かき氷が美味しいと噂の店へ寄り道。少し肌寒い日だったのでイチゴクレープを頼みました。それもイチゴスペシャルというビッグサイズを。生クリームとイチゴたっぷり「おいっ」の連発でした。イチゴ農家が経営しているので、イチゴ1パックで150円。食いしん坊な私は6パック買いました。そして車の中では、なぞなぞをして子どもの珍回答に大爆笑。あっという間に公園に到着。公園の案内図を見るとたくさん遊具がありゴーカートもある。私は、かなり歩かされる覚悟をしました。子ども達はゴーカートに乗りたいと言って勝手に走って行く。私たちは既にヘトヘトでゴーカート場に到着。コースを見て子どもたちは「めっちゃひろーい」と最高のコースに大興奮。運よく並ばずに

誘導され、シートベルトをしてアクセル全開。「ん？あれ？え…？」遅い…。コースの幅が広いから遅く感じたのか、ホントに遅いのか分からずですが、2周コースを走って大満足の子もたちでした。

そして少し歩きアスレチックへ。恐竜の形をした遊具がたくさん。木で作られていて周りの雰囲気ぴったりでした。一通り遊んだら、持参した草ソリ遊びに夢中で滑っては登りを繰り返す。大人の私達も繰り返す。私はスーパーマンスタイルで滑って顔が草と土まみれに。子どもに笑いを提供できて何よりでした。全ての遊具では遊べなかったのも、また次に行った時は制覇したいです。帰りの車の中では、テンション上がりっぱなしの息子が家に着くまで盛り上げてくれました。コロナ禍で行きたい場所に行けなかったりと思うようには行動できないけど、試行錯誤しながら楽しく過ごせると良いです。

次の休みは何をしようかな…。



		月	火	水	木	金	土	
一般外来	内科 胃腸	午前	*濱元	鮫島(由) *濱元	西俣 *濱元	鮫島(由) *濱元	鮫島(由) *平川	不定
		午後	*濱元	鮫島(由) *濱元	西俣 *濱元	鮫島(由) *濱元	鮫島(由) *平川	
	肛門科・外科	午前	鮫島(隆) *山元	鮫島(隆) *鮫島(加) *山元	鮫島(隆) *鮫島(加) *山元	鮫島(隆) *鮫島(加)	鮫島(隆) *鮫島(加)	肛門科 *山元
			丹羽 江藤 緒方	丹羽	江藤	丹羽	丹羽 江藤 緒方	外科 不定
		午後	鮫島(隆) *鮫島(加)	鮫島(隆) *山元	鮫島(隆) *鮫島(加) *山元	鮫島(隆)	*山元	
				丹羽	丹羽 緒方	丹羽	丹羽 江藤 緒方	

		月	火	水	木	金	土	
専門外来	禁煙	午前		不定		不定		
		午後	不定		不定			
	便秘	午前	濱元 今村	鮫島(由) *鮫島(加)	西俣 今村	鮫島(由) *鮫島(加)	鮫島(由) *鮫島(加)	
		午後	濱元 *鮫島(加)	鮫島(由) *山元	西俣 今村	鮫島(由)	鮫島(由) *山元	
	肝臓	午前						第3、濱之上
	ストーマ	午後			第2、第4			

- 緊急手術、学会出張等により、休診になることがあります。必ずご確認の上、ご来院ください。
- \*印は女性医師による外来で予約制です。予約の時間は受付時間の為、診察はお待たせする場合があります。
- 4月より、内科の診療は担当制になります。医師の希望がある場合は診療日をご確認ください。
- 肝臓・ストーマ外来は予約制です。

	午前の部(月~土)	午後の部(月~金)
受付時間	8:30~11:30	14:00~17:30
診療時間	8:30~12:30	14:00~18:00
休診	日曜、祝日	

予約受付：平日：9:00~17:00 TEL：099-224-2277



### 編集後記

新型コロナウイルス感染症が確認されてから、1年半が経ちました。先日、息子と平川動物園に行ってきましたが、マスクが暑くて暑くて…。普段ならウサギやモルモットに触れることもできますのですが、感染防止のため閉鎖されていました。マスクなしの生活、イベント開催など、今まで当たり前と思っていた生活が、どれだけ有難いことだったのか、ふとしたところで気付かされます。

まだしばらくは感染者数も落ち着かない状況にあると思いますが、明るい未来を信じ、もうひと踏ん張りしましょう！

事務部 池辺 美友



J R … 鹿児島中央駅より徒歩15分、タクシー5分  
 市電 … 甲東中学校前、加治屋町電停より徒歩5分  
 ♀バス … 甲東中学校前、加治屋町、高麗橋より徒歩5分、共研公園前より徒歩7分、中央高校前より徒歩2分

### ●編集委員

鮫島由規則 大澤宏美 當房梨紗  
前田香織 池辺美友

### ●発行／広報委員会

〒892-0846 鹿児島市加治屋町9-8  
 TEL 099-224-2277 FAX 099-222-0130  
 E-mail jim@sameshima.jp http://www.sameshima.jp

携帯からはコチラ

