

# 仁淀病院からのお知らせ

## 新任医師からのごあいさつ



### 外科 志賀 舞

皆様、こんにちは。志賀舞と申します。

私は、高知市の出身で平成18年に高知大学医学部を卒業し、平成21年4月から平成24年3までは仁淀病院外科に勤務しておりました。その後外科医としての修練を積むため、高知大学にて5年間勤務し、去年は幡多けんみん病院外科に勤務しておりました。

この度、再び縁あって9月から仁淀病院外科に勤務することとなり、一般外科、消化器外科でがん診療、乳腺診療、肛門診療などを行っております。外来診療は月曜日と木曜日が担当です。

現在外科は、松浦院長と私の二人体制ですが、必要に応じて高知大学医学部附属病院外科1の医師の協力を得て、手術を行っております。当科で手術の対象となる疾患は、胆石症、そけいヘルニア、皮膚の良性腫瘍、胃がん、大腸がんなどです。

近年、高齢でもお元気な方が増えてきたことと、医療技術の進歩により手術の侵襲が少なくなってきたことから、80歳を超える方の手術も増えてきました。一人で外出できるくらいの体力があり、肝臓・腎臓・心臓・肺などに大きなダメージがない方の場合は、高齢であっても若い方と同様に、安全な手術ができると考えられています。手術を安全に乗り切るためには、手術前からの栄養管理や筋力トレーニングなども重要です。患者さんと力を合わせて治療を進めていきたいと思っています。

また、お元気な高齢者がたくさんいらっしゃる一方で、何らかの介護が必要な方も増えています。ご高齢の方同士で支え合って生活されている方々も多く、ご本人あるいはご家族の入院をきっかけに、これまでの生活が崩れてしまうといったことも増えているようです。長生きをするにつれて、足腰が弱くなったり物覚えが悪くなったり、これまでできたことが少しずつできなくなってくることは避けられません。難しい問題もたくさんありますが、それぞれの患者さんと、その人らしい生き方を実現する方法を探っていきたいと考えています。

医師として、まだまだ未熟ではありますが、精一杯努めさせていただきます。

今後ともどうぞよろしく願いいたします。

### 栄養科より ワンポイントアドバイス



## 秋野菜で健康生活を



野菜で健康を維持・増進するためには、1日に350g以上の野菜をとることが推奨されています。野菜のカロテン、ビタミンC・Eは、抗酸化作用が強く、活性酸素を除去します。また、野菜は、満腹感を得られやすく、糖尿病予防の強い味方であり、食物繊維は腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。特に水溶性食物繊維は血糖の上昇を抑制し、コレステロール値や中性脂肪値を低下させる働きがあります。そして、野菜に豊富なカリウムは、余分なナトリウムを体外に出し、血圧上昇を抑制する効果があります。