



ほ、元み

《病院理念》

私達は院是「誠」の医療を推進いたします

- 1. 私達は他人の為に尽くして感謝しよう
- 1. 私達は自分の力で伸びて行こう
- 1. 私達は私達の規則を尊重しよう



《基本方針》

- 1. 地域に根ざした病院として、安心できる医療提供に努めます
- 1. インフォームドコンセントを徹底し、患者様の選択を尊重した医療をめざします
- 1. 患者様のプライバシーを尊重いたします
- 1. 知識と技術の向上に努め最善の医療をいたします
- 1. 優しさ思いやりを大切に心のこもった公平な医療をいたします

二〇二〇年度が始まりました。当院にも十数名のフレッシュマンが私たちの仲間として加わっています。私たち医療人には専門的な知識・技術・経験が要求されます。人の健康や生命に関わる仕事には、たとえ新人といえども妥協は許されません。彼らが一日も早く一人前の医療人として活躍していけるようにこれから指導育成していきます。



医療機関の働き方改革

院長 中村 寿

社会を支えていくための医療・介護に携わる労働力の需要は当分の間右肩上がりに増えることが予測されています。多くの産業は技術の進歩により人力が機械やロボットに取って代わられますが、直接人と接する医療・介護の現場はそういうわけにはいきません。

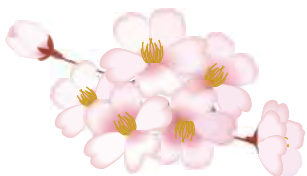
世の中の需要が増えてくるのに働き手が減ってくる中で、人手に頼らないといけない医療を維持していくためには医療従事者自身が健康に仕事を続けていけるようにする必要があります。

そのために現在、厚生労働省が力を入れている問題のひとつに「働き方改革」があり、働き方改革の三本柱のひとつが長時間労働の解消です。人の健康や生命に関わる医療の現場では、その質を担保するために本来の勤務時間を超えて仕事をすることが避けられないことが少なくありません。また、日進月歩の医療水準に対応できるように勤務を離れても様々な場面で自己研鑽のための時間が必要になります。医療職はどの職種でもそのようなのですが、その最たるものが医

師ということになります。

特に急性期医療に携わる医師は、常にオンコールに縛られていたり自らの休息時間を犠牲にして診療に当たったりせざるを得ないことが多く、それを支えているのは医師としての使命感だけという現実があります。私自身、脳神経外科医として三十六年間働いていますが、患者さんの病状によっては深夜・休日も関係なく緊急手術をすることが何度もありました。それによって患者さんを助けることができた達成感だけが自分を支える糧になっていました。

しかし、今や医師の働き方改革も法制化され、時間外勤務の制限、連続勤務時間の制限などが定められています。もちろん私達は本来に必要な時間外対応を厭うことはありませんが、良質な医療を永続的に提供していけるようにするためには地域の皆様のご理解やご協力も必要になってきます。地域の皆様と共に安心安全な医療が提供できる「コミュニティ」を作っていけるようにこれからも私達は頑張っていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いたします。



病気がうまく付き合うために

内科医長 柿本 真利



右から3番目

◎診察日【内科】

●月・水・木曜日 午前 8 時45分 ~ 12 時

困っている症状があるので病院にかかると、診察・検査を受けて病状に合わせて薬が出されます。急性の病気(普段は元気だけど一時的に調子が悪くなったもの。風邪や胃腸炎などをイメージしてください)では、しばらくすると元気になり終わりです。しかし、慢性の病気(長く病気が続くもの)では薬を使い病気がうまく付き合うことが必要になります。

人間、長く生きていると色々な身体の調子が狂ってきます。歳を取ると身体の機能が衰えて当然です。そうすると症状に対して薬が追加

されます。それで元気になれば問題ありませんが、時には薬が増えすぎてしまったことで余計に調子が悪くなる場合があります。薬剤数が5種類以上になると高齢者の死亡・身体機能低下・転倒が増えたという報告もあります。もちろん単純に薬の数だけで考えることはできません。

の処方を見直してみると、75歳以上の方に出している薬の数は平均で3.87剤でした。4剤以下が71.8%、5剤以上が28.2%、最高が9剤(注射、吸入薬を含めて)で2.6%でした。薬は必要最低限、できるだけ短期間に抑えることを常に心がけています。

薬の内容も大切です。臓器の機能が弱っていたり、年齢が高くなったりすると薬の種類・量を調整する必要があります。そのためにも主治医を決めて病院にかかり、定期的に薬の内容を見直してもらう必要があります。「薬だけ出してください」と不特定の医者にかかるのはお勧めできません。複数の医療機関にかかっている場合には、お薬手帳をうまく活用してください。お薬手帳を一冊にまとめ、常に最新の内容に更新しておき、

治療を受ける場合には自分が使っている薬に興味を持ってください。何のために薬を飲んでいて、いつまでその薬を使うのか?本当にその薬が効いているのか?副作用は出ていないか?慎重に見極める必要があります。不安なことは主治医に確認してください。

診察時に見せるといったことも大切です。

薬の飲み方は分かりやすいですか?薬によって飲むタイミングが異なり(食前、食後、食間)、回数が異なり(1日1回、2回、3回など)、複雑で面倒なことになっていませんか?飲み忘れ、飲み間違いの元です。わかりやすくまとめられないか主治医に相談しましょう。年齢が上がってきた場合には、家族の方も気にかけてあげてください。

この1ヶ月の私の外来で



金銭的な負担はどうですか?慢性の病気で長く薬を続けることになり。金銭的な負担が多過ぎる何のための治療かわからなくなります。無理なく続けられるところを探りましょう。

そのためにも信頼できる主治医を持ちましょう。みなさんは主治医には何でも気になったこと、心配なことを聞くことができますか?「何でも相談してください。できるだけ相談に乗ります」と言ってくれるのが主治医の条件だと思います。

私も医師として皆さんが健やかな毎日を過ごせるようお手伝いできたと思います。

手術のあとにじっとして動かないのは体に良くない！ 早期離床を知って、 手術後の合併症を予防しよう

手術看護認定看護師 濱本 光



手術をした後「体の為にじっとしてないといけない」と思っている方も

いるのではないのでしょうか。

しかしこれは大きな間違いです。じっとしていると様々な術後合併症を引き起こします。

よって手術のあとは出来る限り可能な範囲で動くことが重要です。これを専門用語で「早期離床」といいます。読んで字の如く、なるべく早く床から離れるという意味です。

ただ早期離床は、「早期離床＝歩行」というだけでなく、ベッド上で体を少しでも起こす事、座る事、立つ事も離床と言えます。

1. 早期離床ができた方がいいの？

- 腸の動きが良くなる
- 傷が治りやすくなる
- もとの筋力へ戻しやすくなる
- 血の巡りが良くなる
- せん妄(術後の一時的な精神・認知症状)を予防できる
- 痰が出しやすくなる

などなど

早期離床のメリットは予防だけでなく、術後経過を良好にする効果も期待できます。

逆に早期離床が出来ない場合、上記の項目が悪い方へ傾き、術後合併症として起こってくる事になります。

また早期離床に関わる術後合併症を一つでも引き起こした場合、それが悪循環となり、次々と悪い症状が引き起こされることも少なくありません。

の痛みが強い時です。

だから「じっとしてじっとしている」とは良くありません。

よって手術後は痛み止めを使い、痛みを抑え、しっかりと離床して動くことが重要です。

もちろん急激な強い痛みや吐き気、血圧などのバイタルサイン、様々な急性症状など異常が認められる場合は離床を中断することがあります。

実施・中止は医療的な判断が必要なので、むやみに頑張る必要はありません。

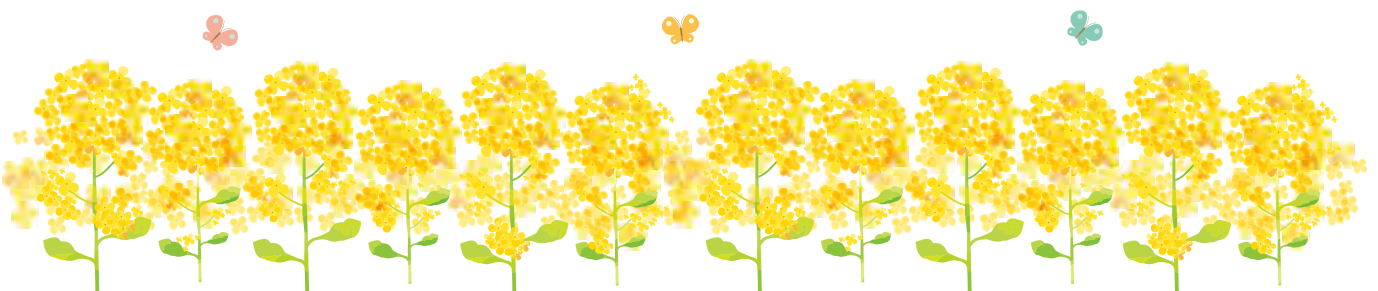
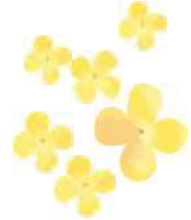
早期離床は苦痛を伴う場合もありますが、まずは目的を理解し、苦痛の少ない方法を理解し実施することが重要です。

医療者は適切に状態を判断し、患者さんと協力し、適切な早期離床が行えるよう支援していきます。

手術のことで分からない事があれば遠慮なくお聞きください。

2. 痛くて動けなそう・自信がないけど...という方へ

早期離床を行う時は間違はなく手術後



睡眠薬の適正使用

薬局長 佐伯 千春



厚生労働省のデータによると、現在、日本人の5人に1人は、睡眠時に何らかの障害を抱えているとさ

れています。質のいい睡眠は健康生活の基本です。寝ている間に身体及び脳の疲れを休息させ、修復再生させています。健やかな心身を維持するためには眠る必要があります。睡眠不足は、高血圧や糖尿病、動脈硬化といった生活習慣病の原因になるともいわれています。不眠症の治療では、まず生活環境を改善し、睡眠習慣の指導が行われます。それでも治らない場合には、必要に応じて睡眠薬が使われます。

＜良い睡眠をとるための生活習慣＞

- 毎朝同じ時刻に起床
- 睡眠薬代わりのお酒は避ける
- 寝る前にはカフェイン、たばこ、刺激物をとける
- 規則正しい3度の食事と適度な運動
- 眠くなつてから床につく
- 睡眠時間は人それぞれ、時間にこだわり過ぎない

ぎない

- 睡眠中は騒音・光・極端な温度変化を避ける
- 昼寝をするなら午後3時頃までに20〜30分程度

睡眠薬の種類

- 不眠には、
- 1、寝つきが悪い
 - 2、熟眠感がない
 - 3、早朝目が覚めて眠れない
 - 4、何度も目が覚める
- の4つのタイプがあります。一般的に睡眠導入剤はこれらのタイプに合わせて、効いている時間、強さなどを考慮して使い分けします。

①ベンゾジアゼピン系

脳の神経活動を全般的に抑えることで眠りやすくする薬です。

種類も多く、作用の持続時間が短いものから長いものまであります。寝つきが悪い入眠障害は超短時間型や短時間型が、夜中に目が覚めてしまう中途覚醒は中間型が、朝早くに目が覚めてしまう早朝覚醒タイプは長時間型が効果的です。しかし、ふらつきなどの副作用が出やすく、やめにくいという問題点があります。

紹介医の先生方との集い

2月15日(土)リーガロイヤルホテル新居浜において日頃から患者さんをご紹介いただいている地域の先生方をお招きし「紹介医の先生方との集い」を開催しました。

この会は「顔の見える医療連携を推進する」という目的で平成9年2月に第1回を開催してから今回で24回目を迎えました。

市内外から49名の先生方が出席され、当院の理事長及び院長挨拶、医師紹介のあと、最近の話題として脳神経内科医長松本清香より「脳神経内科について」、耳鼻咽喉科医長河内和誉より「耳鼻咽喉科からみた摂食嚥下障害」というテーマで講演が行われました。

席を移しての懇親会では、新居浜市医師会会長山内保生先生による乾杯のあと、会食となりました。場内は和やかな親睦の場となり、紹介医の先生方と当院医師による情報交換など、様々な話に花をさかせ有意義な交流のひと時となりました。

地域包括ケアシステムの実現に向けて、医療連携は不可欠であり、今後も継続して開催していきたいと思っております。



② 非ベンゾジアゼピン系

不眠の改善作用に特化して、筋肉を緩めるような作用が少ないことから、ベンゾジアゼピン系睡眠薬に比べてふらつきや転倒の危険性が緩和されています。

③ メラトリン受容体作動薬

体内時計の調整作用に関係するメラトリンというホルモンと同じような作用があり、夜型や睡眠時間のずれが治らない場合に効果が期待されます。

ふらつきや記憶障害、依存性などの副作用が少なく、長く飲んでいても睡眠効果が弱くなりにくいという特長があります。ゆっくり効いてくる薬なので、1カ月くらい飲み続けて様子を見ましょ。

④ オレキシン受容体拮抗薬

目覚めを促す働きのあるオレキシンというホルモンの作用を遮断し、眠れるようにする薬です。ベンゾジアゼピン系睡眠薬や非ベンゾジアゼピン系睡眠薬と比べて副作用は少なくなっています。

睡眠薬使用時の注意点

① 睡眠薬は寝る直前に飲みましょ

「早く効いてほしいから」と何時間も前に飲んでしまっても、自分が眠りたい時間より薬の効くピークが早くきてしまつてかえつて眠れなくなつてしまします。睡眠薬は寝る15〜30分前に服用し、服用後は速やかに眠りについてください。

眠剤を飲んだ後に起きて動いてみると、せつかく効き目が出てきていても眠気が飛んでしま

います。テレビを観たり、動いたりしないで、眠剤を飲んだら横になりましょ。

② アルコールと睡眠薬は一緒に飲まないで

お酒と一緒に飲むと、両方の効果を強めてしまい、ふらつきや記憶障害、ねぼけなどが出る場合があります。またお酒を使つと寝つきはよいのですが、かえつて眠りが浅くなり、睡眠の質を悪くします。お酒は眠剤よりかなり依存性が高いため、眠剤代わりに使つと癖になりどどん量も増えていつてしまします。晩酌のあとに睡眠薬を使つのもさけましょ。

③ 眠れないのもう1錠…は危険

1錠飲んで眠れない。かといつてもう1錠飲んで、薬が効きすぎてしまします。ふらつきが出たり、次の日にひどく眠気が残つたり、寝ぼけたような状態になることもあります。自分で判断して薬を増やすことはしないでください。睡眠薬にはいろいろな種類があるので、効果が無かつた時は医師に相談してみてください。

④ 急に睡眠薬を中止すると不眠が強く現れることがあるので注意

不眠が改善し、眠剤をやめるときには、徐々に減らしていくとスムーズにやめられます。

「癖になるといやだから」と無理してやめると、不安感が睡眠に悪影響を及ぼしたりします。また、急にやめると反動で一時的に眠れなくなる場合があります。

うまく睡眠不足を解消しながら、体内リズムをリントロールして、生き生きとした毎日を過ごしましょ！



対外活動委員会 院外医療講演の報告

家庭から始める 感染対策

〜実習前に覚えておくこと〜

1月15日(水)愛媛県立新居浜南高等学校にて新居浜市出前講座として感染管理認定看護師・宮内雅文による院外講演が開催されました。介護福祉士を目標している2・3年生15名と先生4名が参加されました。

感染予防の具体的な方法や種類・サイズカルマスクについてこの時期気を付ける病気・吐いた時の対処についての説明がありました。

実際に手洗いを行い汚れが残っていないかブラックライトで確認する実習も盛況でした。

出来るだけ多くのフィルターをかけて感染のリスクを減らす内容で大変有意義な講演となりました。



健康教室がリニューアル

最新の話題や診察では聞けないことなど…みんなで楽しく話しながら病気について学びませんか？

糖尿病の方、糖尿病を予防したい方、そのご家族やご近所の方、糖尿病でない方も大歓迎！

どなたでもお気軽にご参加ください。



【場所】 十全総合病院 外来棟3Fカンファレンスルーム

【日時】 毎月第2水曜日(5月13日・6月10日)

午後2時00分～3時00分

4月は中止させていただきます。

※開催日時については、お問い合わせください。

ただいま新型コロナウイルスの感染対策を実施しております。
ご不便、ご迷惑をおかけしておりますが皆様のご理解、ご協力よろしくお願いたします。

病院長

病院敷地内 全面禁煙

トイレや人目につかないところでの喫煙は防火管理上も大変危険ですので、喫煙はくれぐれも遠慮ください。皆様のご理解とご協力を、よろしくお願いたします。 病院長

移動図書館 青い鳥号

来院予定日

4/ 8水・22水

5/ 13水・27水

6/ 10水・24水

来院時間 午後3:10～3:50

お問い合わせは…

新居浜市立別子銅山記念図書館
TEL(0897)32-1911

◎悪天候や特殊な事情により、運行を中止することがあります。

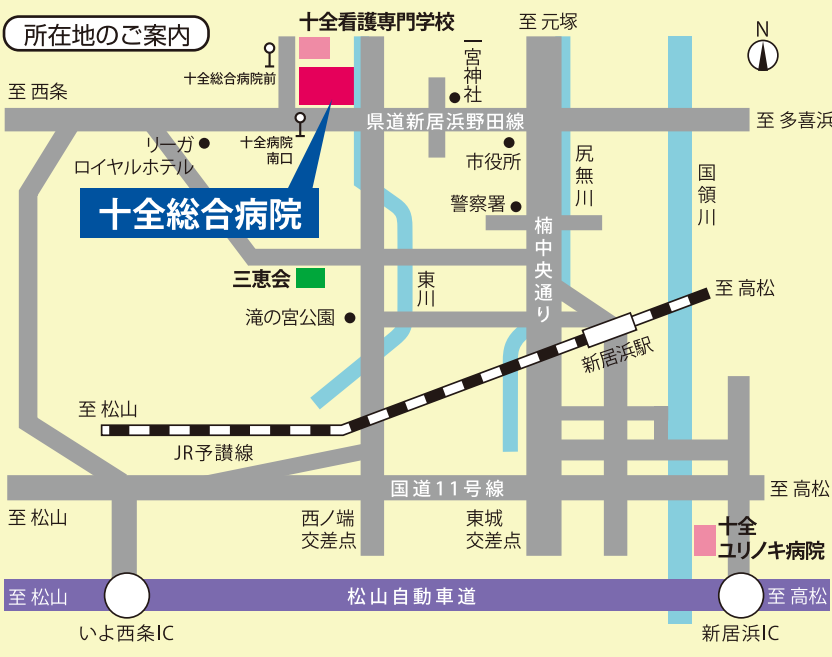
患者さまの権利

私たちは患者さまとのより良い信頼関係を築くため、「患者さまの権利」を尊重します。

1. 良質で安全な医療を平等にうける権利
1. 病気の診断・治療方針・今後の見込みについて十分な説明をうける権利
1. 他院を含め他の医師の意見(セカンドオピニオン)を求める権利
1. 自分が受ける医療に参加し自ら決定する権利
1. 診療上の個人のプライバシーについて保護される権利
1. 診療記録の開示を求める権利

患者さまの責務

1. 医師が説明し同意した治療方針に協力する義務があります。
1. 自分自身の健康に関する情報はできる限り正確にお伝えください。
1. 院内の規則を守り、他の患者さまの治療に支障を来さないよう協力をお願いします。



交通のご案内

《お車》 新居浜ICから約20分、いよ西条ICから約20分

【駐車場完備 272台収容可能】

《バス》 瀬戸内バス …… 「十全総合病院前(八瀬→多喜浜線)」下車
「十全病院南口(今治→マイントピア別子線)」下車

《JR》 JR予讃線 …… 新居浜(にはいま)駅下車、タクシーで約10分



一般財団法人 積善会

十全総合病院

〒792-8586 愛媛県新居浜市北新町1番5号
TEL(0897)33-1818 FAX(0897)37-2124

ホームページアドレス <http://jyuzen.jp/>



ホームページ



フェイスブック

編集 広報誌編集活動委員会

医療・福祉 十全グループ

●十全看護専門学校

あたたかい気持ちとあつい心をもった看護師の育成を図っています。

●愛媛十全医療学院

理学療法士、作業療法士の育成
校是【博く学び、深く思い、厚く思いやる】

●愛媛十全医療学院附属病院【内科・整形外科】

生活能力の回復と維持を図っています。

●医療法人 十全会 十全ユリノキ病院【精神科】

あたたかい心、思いやりの心、私達は心の医療を推進します。

●社会福祉法人 三恵会

子供から高齢者まで、幅広い世代へのお世話を
行っています。

総合福祉施設 やすらぎの郷
介護老人福祉施設 ハートランド三恵
介護老人保健施設 リハビリステーション三恵荘
介護老人保健施設 希望の館
障害者支援施設 三恵ホーム
児童福祉施設 十全保育園
児童福祉施設 中萩保育園
総合福祉館 コミュニティハウス三恵
福祉館 恵海
養護老人ホーム 新居浜市立慈光園



環境負荷を抑えた植物油インキと
適切に管理された森林から生産さ
れた紙を使用しています。