



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. 24時間いつでも治療が受けられる病院を目指します
- 1. 医師による説明と患者様の選択に基づく医療を推進いたします
- 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



新年明けましておめでとうござい
ます。輝かしい年の初めを皆様と
共にお祝い出来ます事をうれしく
思います。今年が皆様方にとって幸
せな年に成ります様お祈りいたし
ますとともに、良い年にする様に頑
張りましょう。

さて、昨年を振り返りますと、日
本では総理大臣が1年も経ずに2
人も辞任され、政治の停滞が続きま



新年の挨拶

した。麻生内閣ができ
て前進するかと思え
ば、国際金融不安で早
期解散もできず、新年
にも混乱は引き継が
れているようです。ま
たアメリカからの金融
破綻の状態は全世界
を巻き込み、世界全体
の景気の衰退となり今
年も不景気が続く様
子です。

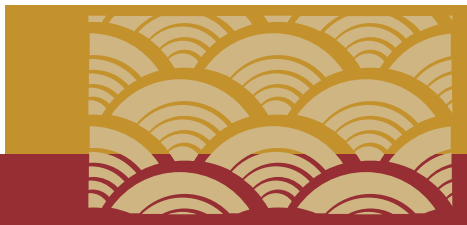
昨年11月に行われ
たアメリカ合衆国の大統領選挙で
はオバマ氏が変わる旗印に新しい大
統領に当選されました。新大統領
の手腕で世界景気の回復を期待し
たいところです。

医療を取り巻く情勢では、後期
高齢者医療の開始に伴い各方面か
ら多くの反対意見が出され、改善
策が検討されています。医師不足は
都会地にも波及し、東京都でも妊
婦さんのたらい回し事件が報道さ
れました。新居浜市でも救急医療
に支障を来た
しそうな状況
になってきてい

十全総合病院理事長
松尾 嘉禮

ます。医師不足
の改善は一医療
機関二地方、二県
の単位では改善
できない事案で
す。国の政策が
大事なことです。小泉内
閣の「聖域なき改革」でこの
国の医療と福祉が壊され
ました。国民全体に老後の
不安が付き纏うのはその為
だと思えます。次期の政権
には抜本的改善を大いに期
待したいものです。

私たち十全総合病院では昨年4
月から新院長に古林先生を推挙
し、新しい時代の医療に取り組んで
おります。昨年末には新型CT装
置への入れ替えやフィルムを使わな
いレントゲン診断装置の導入など、
新鋭機器の充実を図りました。今
年も引き続き地域医療に少しでも
貢献したいと考えております。関連
の十全第二病院、三恵会の福祉施設
とも連携して地域の皆様の健康維
持と福祉を充実させる所存ですの
で、今年もよろしくご指導ご鞭撻を
お願いいたします。



健康づくりは

「かしこい食事の摂り方」が決め手

栄養管理科 科長 山内 智美

健康維持や肥満、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の予防や改善には食生活が大きなウエイトを占めています。そのため、毎食の食事をどう食べるかによって大きく左右されます。

では、食事をする時にどのような食べ方をすると良いのでしょうか。まず、1日3食規則正しく食べることです。次に毎食、主食、主菜、副菜を揃えた食べ方をしましょう。

主菜

魚介類・肉類・卵・大豆製品を使ったおかず毎食1~2品
卵は1日1個程度、肉類より魚介類や大豆製品の割合を多めに

主食

ご飯・パン・麺から毎食1品

野菜は1日350g食へましよう

野菜350gの目安



具だくさんの汁物、お浸し、サラダ、煮物、炒め物など野菜を1日350gは食へましよう。

料理例

※重量はあくまでも一例です。

ほうれん草のおひし 80g	レタスとキュウリのサラダ 85g	冷やしトマト 100g	かぼちゃの煮物 100g
具だくさんのみそ汁 75g	ひじきの煮物 80g	野菜の煮しめ 140g	きのこのバター炒め 75g

(出典)「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

副菜

野菜・きのこ・海草を使ったおかずを毎食2~3品



野菜・きのこ・海草はビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。食後血糖値上昇を抑制し、血清コレステロールの増加を防ぎ、便通を改善する作用がある食物繊維を多く含み、カロリーや脂肪が少ない低エネルギー食品です。また、野菜に含まれる成分が健康維持や生活習慣病予防にも重要な役割を果たしていることが明らかになってきました。

毎食、主食と野菜たっぷりのおかずがありますか？朝食に野菜料理はありますか？ご自分の食事を見直してみてください。かしこい食事の摂り方とは、1日3食規則正しく、毎食、主食・主菜・副菜が揃っているかを考えて食べる事が決め手です。

平成21年4月1日より 病院敷地内 全面禁煙に

平成15年5月からの「健康増進法施行にとまない、病院、学校、官公庁、その他多数の人が利用する施設において、禁煙等の措置を講ずるよう」に法制化されました。

当院でも、病院敷地内に喫煙所を設置し分煙方式により喫煙対策を行ってまいりましたが、ご来院、ご入院の皆様方の健康維持増進を一番に考えた結果、医療機関としては、病院敷地内すべての場所における禁煙が望ましいと考え、

平成21年4月1日より 病院敷地内 全面禁煙

といたします。

なお、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。

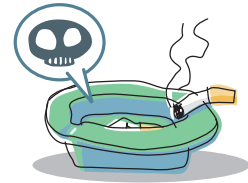
皆様のご理解とご協力を、よろしくお願いたします。

病院長

健康増進法(第25条)と受動喫煙防止

(第25条)学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙(室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされることをいう。)を防止するために必要な措置を講ずるよう努めなければならない。

禁煙しませんか



理学療法科 三宅 真寿美

最近の世の中の動向は禁煙指向です。さまざまな場所で分煙や禁煙が言われています。喫煙者として肩身の狭い思いを続けるか、この機会に禁煙にチャレンジするかはあなた次第。
 とはいえ、禁煙は簡単なことではありません。禁煙に向けて少し考えてみませんか。

【たばこの脅威】

「百害あって一利なし」たばこに関してよく聞く言葉ですが、たばこには多くの有害物質が含まれています。その有害物質は身体に重大なダメージを与えます。

【喫煙と疾患】

日本における三大死亡原因は悪性腫瘍・心疾患・脳血管疾患です。喫煙による影響は大きく、咽頭がんにおいては非喫煙者の32.5倍、肺がんで4.5倍、心筋梗塞や狭心症・脳梗塞で2倍となることが分かっています。喫煙期間や喫煙本数によりさらに死亡率が上がることも確認されています。

また、喫煙の影響が大きいとされる呼吸器系の病気に「肺炎腫」があります。診断患者約22万人と潜在患者530万人を合わせた全体の約90%で喫煙が原因とされています。

最近、メタボリック症候群で話題となっている糖尿病の増加も喫煙の影響があると言われてしています。

【誰の責任?】

たばこの煙には直接吸い込む「主流煙」と点火部から立ち上る「副流煙」があります。

たばこの煙に含まれる有害物質は不完全燃焼で多く発生し、『副流煙』における有害物質の含有量は『主流煙』の約3~5倍にもなります。

喫煙者の吐き出す『呼出煙』と『副流煙』(合わせて環境たばこ煙)を喫煙者の周りにいる人は自分の意思とは関係なく吸い込んでしまっているのです(受動喫煙)。

前述したように成人における受動喫煙の影響は様々な病気として現れてきますが、妊婦の喫煙・受動喫煙や出生児の受動喫煙は乳児突然死のリスクが喫煙で8倍、受動喫煙で3.5倍と高めます。ペランダ喫煙でも家族にたばこ由来の有害物質が増加するというデータもあります。

このように、喫煙は自身の健康を損なうだけでなく、愛する家族や偶然近くにいる人たちの健康や幸福まで奪いかねないのです。

【禁煙のススメ】

成人喫煙者の6~7割の人が禁煙したいと思いつつやめられないそうです。

なぜ、やめられないのでしょうか。喫煙には『ニコチン依存』と『心理的依存』があります。

『ニコチン依存』ではニコチンの血中濃度が下がることで『離脱症状(いわゆるニコチン切れ)』イライラ感やうつ傾向が現れます。その対応として『ニコチン交換療法』があります。最近市販されているニコチンガムやパッチがそれに当たります。

『心理的依存』の場合は、習慣的な喫煙から離脱するために『行動療法(別の行動で紛らす)』や『認知療法(自分に不必要と言いつけさせる)』がありますが、いずれも一人では難しいため、医療機関での禁煙指導や、民間の禁煙者の団体に参加することが成功のカギとなるでしょう。

禁煙成功のカギ

- ①自分に合った禁煙方法を見つける
- ②禁煙を指導する側になる
- ③禁煙のメリットに目を向ける

禁煙のメリット

- ①空気や物の匂いがわかるようになる
- ②集中力がつく
- ③喫煙場所を探さなくて済む
- ④周囲の人に臭いと言われない
- ⑤たばこ代がうく
- ⑥所持品が少なくなる
- ⑦自分や家族の健康が守れる

【継続は力なり】

『禁煙は一日にして成らず』です。継続するためにも楽しく、自分に合った方法で禁煙を始めてみてください。

『あなたと家族の健康と笑顔を守るのはあなたの一歩からです』

十全総合病院外来診療表

平成21年1月1日現在

診療科	2階 23番受付						2階 24番受付						1階 11番受付					
	内科						循環器科		泌尿器科		小児科		耳鼻咽喉科		歯科・口腔外科・矯正歯科		放射線科	
	午前			午後			午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
区分	一般外来			一般外来													一般外来	
曜日	一般外来			一般外来			一般外来		一般外来		一般外来		一般外来		一般外来			
月	玉井(呼吸器)	花野	-	古林	-	-	水口	長江	渡邊	-	占部	占部	宮本(愛大)	宮本	花野・香川 中村・藤善	花野・香川 中村・藤善	北川	北川
火	山根	古林(予約制)	野呂	-	花野	山根	長江	長江	渡邊	-	占部	占部	宮本	-	花野・香川 中村・藤善	花野・香川 中村・藤善	北川	北川
水	山根	玉井(呼吸器)	花野	古林	野呂	山根	水口	-	渡邊	-	占部	占部 乳検(予約制)	宮本	補聴器外来 予約制	花野・香川 中村・藤善	花野・香川 中村・藤善	北川	北川
木	古林(予約制)	玉井(呼吸器)	野呂	-	山根	山根	長江	長江	渡邊	-	占部	占部	宮本(愛大)	-	花野・香川 中村・藤善	花野・香川 中村・藤善	北川	北川
金	玉井(呼吸器)	野呂	花野	-	古林(予約制)	-	水口	長江	渡邊	-	占部	占部	宮本	宮本	花野・香川 中村・藤善	花野・香川 中村・藤善	北川	北川
土	当番医	当番医	-	当番医	-	-	長江	-	渡邊	-	岡大 より	-	当番医	-	花野・香川 中村・藤善	-	北川	-
診療時間	8:45~12:00			2:00~5:00			8:45~12:00	3:30~5:00	8:45~12:00		8:45~12:00	2:00~5:00	8:45~12:00	3:00~5:00	8:45~11:30	1:30~4:30	8:45~12:00	1:30~5:00
備考	1/16金曜日・1/30金曜日 午前 三木 老年病内科			第1水曜日 2:30~5:00 木曜日のみ 2:00~4:30			土曜日 8:45~11:00	火曜日 第2週のみ 午後休診				火・水・木曜日 一般診察 3:30~4:30		補聴器外来 第2週・第4週 2:00~3:00	予約制	予約制	予約制	予約制

診療科	3階 31番受付						3階 33番受付						3階 34番受付							
	外科				胃腸科		整形外科		脳神経外科		形成外科・皮膚科		麻酔科		眼科		産婦人科		精神科内科	
	午前		午後		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
区分	一般外来		乳腺外来																一般外来	
曜日	一般外来		一般外来		一般外来		一般外来		一般外来		一般外来		一般外来		一般外来		一般外来			
月	太田和	-	-	-	太田和	-	松尾真	-	中村 宇都宮	-	秋田	-	湖城	-	増田	-	木花	木花	岡田 秀雄	-
火	佐々木	-	当番医	松尾嘉	佐々木	-	松尾真	-	中村 宇都宮	中村	秋田	秋田	湖城	-	増田	-	木花	-	太田純	太田純
水	松尾嘉	太田和	-	-	太田和	-	日野	-	中村	-	秋田	秋田	湖城	-	増田	-	木花	木花	太田恵	太田恵
木	佐々木	-	当番医	松尾嘉	泉	-	松尾真	-	中村 宇都宮	-	秋田	秋田	湖城	-	増田	-	木花	-	-	-
金	佐々木	-	-	-	佐々木	-	松尾真 沼本	-	中村 宇都宮	宇都宮	秋田	-	湖城	-	増田	-	木花	木花	岡田 秀之	-
土	当番医	-	-	-	当番医	-	当番医	-	宇都宮	-	秋田	-	湖城	-	-	-	木花	-	-	-
診療時間	8:45~12:00		3:00~5:00		8:45~12:00		8:45~12:00		8:45~12:00		2:00~5:00		8:45~12:00		1:30~5:00		8:45~12:00		8:45~12:00	
備考	ストーマ外来当番医(予約制) 第4木曜日 午後1:30~4:30		予約制				予約制 土曜日は予約急患のみ 診察				第1水曜日 午後休診		補聴器外来 8:45~12:00		土曜日 休診				木・土曜日 休診	

*第1・3・5土曜日の午前中は診察をいたしております。

*リウマチ専門外来1/9(金)午前10:00~午後4:00

*糖尿病教室 毎週水曜日、14:00~16:00 場所/外来棟3階カンファレンスルーム *透析/月、水、金(昼間・夜間)火、木、土(昼間)



〒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/

編集 広報誌編集活動委員会

2009年 1月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				①	②	③
④	5	6	7	8	9	⑩
⑪	⑫	13	14	15	16	17
⑱	19	20	21	22	23	⑳
㉑	26	27	28	29	30	31

※○は休診日となっております。

◆初診受付、再来受付機受付時間
※初診受付は、初めての患者様に限り、月～金 午前8時～正午まで、午後1時～5時まで、土曜日 午前8時～正午まで

◆各科受付時間
月～金 午前8時15分～正午まで、午後1時30分～5時まで、土曜日 午前8時15分～正午まで

※左記の方は、再受付機をご利用出来ませんので、お手数ですが、各科受付にお申し出ください。
●四カ月以内に受診歴がない方(※診療科により)
●診察券をご持参でない方

診察に関する受付のご案内