



# ほ、えみ

## 《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

さて、メタボリック症候群の診断基準ですが、日本における診断基準と海外における診断基準とが異なっていますので、ここでは日本における診断基準を述べます。まず必須項目として臍の高さでの腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上があります。これは臍の高さの水平断面

### 診断基準

メタボリック症候群は、腹囲測定で内臓脂肪蓄積の状態を推定するという簡便な測定法とともに、メタボの略称で親しまれていますように、私たちの健康的な生活と動脈硬化予防にとって重要な存在となっています。昨年より特定健康診査(特定健診)・特定保健指導が開始されていますが、メタボリック症候群である人の動脈硬化の程度は、同年齢の同性のメタボリック症候群でない人と比較し、進行している傾向が認められます。

### メタボリック症候群



## メタボリック症候群とは

健康管理科 山先 英二

で内臓脂肪面積100cm<sup>2</sup>以上に相当すると考えられ、内臓脂肪の多い内臓脂肪型肥満と皮下脂肪の多い皮下脂肪型肥満とは、内臓脂肪型肥満の方が、2型糖尿病等の生活習慣病になりやすいということがわかってきますので、重要な必須項目となります。この必須項目とともに、収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上・空腹時血糖110mg/dL以上・中性脂肪150mg/dL以上または善玉コレステロールとも言われますHDLコレステロール40mg/dL未満の3項目のうち2項目以上(現在薬物治療中の場合も含める)に当てはまりますと、メタボリック症候群と診断されます。

### メタボリック症候群の診断基準

#### かつまたは

- ①血圧:130/85mmHg以上
  - ②空腹時血糖:110mg/dL以上
  - ③中性脂肪:150mg/dL以上
- かつまたは  
HDLコレステロール40mg/dL未満
- ①②③のうち2項目以上該当

※現在薬物治療中の場合も含める

#### 必須項目

腹囲  
男性:85cm以上  
女性:90cm以上

内臓脂肪面積  
100cm<sup>2</sup>以上

臍の高さ

### さいごに

私たちは健康に長生きするために、今後特に予防医学の進歩に注目していく必要があります。現時点では、動脈硬化性疾患の予防におけるメタボリック症候群の重要性はゆるがないものと考えられますが、今後さらに洗練されたメタボリック症候群の診断基準が世に出てきますことを期待しつつ筆を置きたいと思えます。

特定健診・特定保健指導が開始されて1年以上が経過するわけですが、多くの方の健診を担わせていただいておりますと、腹囲がメタボリック症候群の基準以上の方は確かに血圧と血糖が高めで脂質異常症を合併されている方が多いようです。しかし、腹囲がメタボリック症候群の基準未満でありながら、高血圧や高血糖や脂質異常症を2つ以上合併されている方もいらっしゃいます。将来の動脈硬化性疾患を減らし、心筋梗塞や脳卒中による死亡を減らすために内臓脂肪の蓄積を抑えることで、高血圧・糖尿病・脂質異常症の3つの生活習慣病が同時に予防できるという意味において、メタボリック症候群は重要であると考えられます。しかし、高血圧そのものの十分な予防が、メタボリック症候群の予防による動脈硬化性疾患予防効果に優るといえることも言われてきています。さらに喫煙による動脈硬化の進行も重要な要因であることもわかっています。

### メタボリック症候群の重要性

◎診察日【健康管理科】※完全予約制  
月～金曜日 8時45分～12時

# 足指から健康管理

理学療法科 森高 美恵

「近ごろ、よく躓くし、疲れやすい。物忘れもひどい。」そう思っている方に、ぜひ試していただきたいのが、「足ほぐし」です。

身体の中でも、全身や脳の機能と大きな繋がりを持つ部位に「足」があります。足の関節や筋肉が衰えて硬くなると、歩くのが嫌になりますし、躓きやすくなります。足は心臓から最も遠い場所にあり、その足の動きが悪くなると血液を心臓に向かって送り戻す力が弱くなり、全身の血流が悪くなります。そうすると全身の臓器の機能も低下し、様々な病気にかかりやすくなります。さらに全身の血流が悪くなると、脳の血流も低下し、脳の働きも悪くなります。

そこで今回ご紹介するのが「足ほぐし」です。

足ほぐしで足を刺激してあげると、足の関節や筋肉が柔軟になり、足のポンプ作用が働いて全身の血流が促進され、脳の血流も良くなります。

特に手足の皮膚感覚は非常に敏感で、その刺激は直接脳に伝えられるので、手で足首や足趾を刺激する「足ほぐし」は、認知症などの原因となる脳の働きの低下を予防するのにも効果的です。

また、脳を酷使したり、眠気を感じて集中力が低下したと感じたら、脳をリフレッシュさせる目的で足ほぐしをするのもお勧めです。

まずは…

## 足指じゃんけん

まず、脳から最も遠い足を思い通りに動かせるか、「足指じゃんけん」で試してください。足指じゃんけんは、足の柔軟性を測る一つの目安となります。

グー



足の指全部をギュッと縮めます

チョキ



足の親指とほかの四指を交差します

パー



足の指全部を均等に開きます



足ほぐし

## 足の指の横開き

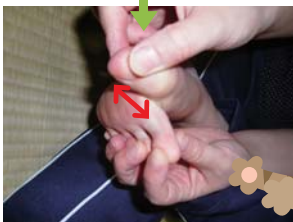


足の親指と人差し指をつかんで、息を吐きながら横に開きます。他の指も同様に、それぞれ1回ずつ行います。

## 足の指の前後開き



足の親指と人差し指をつかんで、息を吐きながら前後に開きます。同様に他の指も前後に開きます。それぞれ1回ずつ行います。



## 足と手の握り合い



手の指と足の指をからみあわせて、息を吐きながら手と足で強く握り合います。3回行います。



## 足首回し



手の指と足の指をからみあわせ、息を吐きながら、足首をゆっくり大きく回します。内回し、外回しを各20~30回行います。

# 義歯の清掃について

歯科 櫛部 亜美



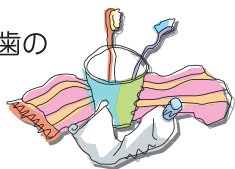
高齢者の多くの方が、失われた歯やその周囲組織を補うための代替装置である義歯(入れ歯)を使用していますが、清掃が不十分であったり、取り扱い方が正しく行われていないことがあります。

義歯には、残存歯を支えとして装着される「部分入れ歯」と上顎あるいは下顎のすべての歯を失った場合に装着される「総入れ歯」があります。

## 義歯の清掃を怠ると…

次のような症状が現れることがあります。

- むし歯や歯周病が発生
- 義歯による口内炎を発症
- 口臭が発生
- 義歯床下粘膜の炎症が起きる
- 細菌により義歯の材質が変色



## これらを予防するために 義歯の清掃が重要なポイントです

- ★毎食後や寝る前に義歯を外し、流水下で歯ブラシを使い、食物残渣を洗い落としましょう。
- ★表面だけでなく、内側もきれいに洗いましょう。
- ★金属製のバネの部分は、バネを曲げないように小さな歯ブラシで丁寧に洗いましょう。
- ★歯磨き粉は、義歯の表面を傷つけるので使用しない方が良いでしょう。(義歯専用のものであればOK)
- ★主治医の指示がなければ、就寝時には義歯を外して口腔粘膜を休めましょう。
- ★使わない時は、乾燥による変形を防ぐため、水を入れた専用容器に保管しましょう。

義歯を清掃する場合、通常の歯ブラシでは効果が低いので、義歯専用歯ブラシを使うと良いでしょう。通常の歯ブラシの場合なら、少し硬めのものがよく、歯間ブラシや小さい歯ブラシが金属製のバネの内側に使えます。

それから、部分入れ歯は、使用しているうちにバネの部分がゆるくなって義歯が外れやすくなることもあります。定期的に義歯の適合状態や残っている歯の状態をチェックしてもらうことが義歯を長持ちさせる秘訣だと思います。気になる事がある場合は、かかりつけの歯科医院の医師や歯科衛生士に相談してみましょう。

## 移動図書館青い鳥号 来院予定日

10/14水・28水

来院時間

15時10分～15時50分

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。

## 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下さい。皆様のご理解とご協力を、  
よろしくお願い致します。

病院長

## 第14回公開糖尿病教室

### 歩いて学ぶ糖尿病 十全ウォークラリー のご案内

日時 平成21年11月7日(土)  
午後1:30～4:00

開催場所 滝の宮公園

参加資格 糖尿病治療中及び糖尿病と診断された方  
(ご家族、ご友人の方は自由参加)

募集人員 患者さま30名程度

集合時間 午後1時30分(雨天中止)

集合場所 滝の宮公園  
管理棟前

終了時間 午後4時(予定)

参加費 無料

申込方法 主治医の許可を得て、  
参加申込書にご記入の上、  
内科外来にご提出下さい。

※お申込締切:10月23日(金)



どなたでもお気軽にご参加ください。お申し込みは不要です。

## 糖尿病教室のお知らせ

\*健康管理はしっかりと\*

誰にでも起こる可能性がある病気…あなたの健康管理は大丈夫ですか?  
流行の恐れがあるインフルエンザと最近注目されている足について学びましょう。



日時 毎週水曜日 14時～

場所 外来棟3階 カンファレンスルーム

開催日	内容	担当	
10/7日	今年は危ない! インフルエンザ対策	内科医師	薬剤師
14日	インフルエンザにかかったら…	看護師	管理栄養士
21日	足腰が悪い人も無理なく運動しよう	臨床検査技師	理学療法士
28日	糖尿病性水腫・潰瘍・壊疽について ～あなたの足は大丈夫?～	形成外科医師	看護師

都合により内容が変更になる場合があります。



# 十全総合病院外来診療表

平成21年10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		
一般外来				一般外来	内分外来	禁煙外来	乳核(予約制)											補聴器外来(予約制)	
月	玉井(呼吸器)	花野	須崎	古林	-	-	-	長江	-	渡邊	-	占部	占部	宮本表原	宮本	花野中村・藤善	花野中村・藤善	北川	北川
火	山根	古林(予約制)	野呂	須崎	花野	山根	-	長江	-	渡邊	-	占部	占部	宮本	-	花野中村・藤善	花野中村・藤善	北川	北川
水	山根	玉井(呼吸器)	花野	古林	野呂	山根	玉井(予約制)	長江	-	渡邊	-	占部	占部	宮本	補聴器外来(予約制)	花野中村・藤善	花野中村・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	-	渡邊	-	占部	占部	宮本竹田	-	花野中村・藤善	花野中村・藤善	北川	北川
金	玉井(呼吸器)	野呂	花野	須崎	古林(予約制)	-	-	長江	-	渡邊	-	占部	占部	宮本	宮本	花野中村・藤善	花野中村・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	-	花野中村・藤善	-	北川	-
診療時間	8:45~12:00				2:00~5:00	2:00~4:00	3:00~5:00	8:45~11:00		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	10/9金曜日・10/17土曜日 午前 三木 老年病内科				第1水曜日 230~5:00 木曜日のみ 200~4:30			土曜日 8:45~10:30					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	午前	午後			
一般	肛門腸血管	一般	乳腺血管																				
月	太田和	大橋	-	-	大橋	-	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	-	松本	当番医	松尾嘉	松本	佐々木	-	日野	-	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	大橋	-	-	大橋	-	松尾真	-	中村	-	秋田	秋田	湖城	-	増田	-	木花	木花	太田恵	太田恵			
木	佐々木	太田和	-	松本	当番医	松尾嘉	-	太田和	-	松尾真	-	中村宇都宮	-	秋田	秋田	湖城	-	増田	-	木花	-	岡田秀之	-
金	佐々木	-	松本	-	-	松本	佐々木	-	松尾真	中田	-	中村宇都宮	宇都宮	秋田	-	湖城	-	増田	-	木花	木花	-	-
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		1:30~5:00	8:45~11:30		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	8:45~12:00	8:45~12:00	8:45~12:00	2:00~4:00	8:45~12:00	1:30~3:00		
備考	第5週は休診		予約制		第5週は休診			火・土曜日は予約・急患のみ				第1水曜日 午後休診	第1水曜日 午後休診	第1水曜日 午後休診	第1水曜日 午後休診	第1水曜日 午後休診	第1水曜日 午後休診	第1水曜日 午後休診	第1水曜日 午後休診	第1水曜日 午後休診	第1水曜日 午後休診		

\*ストーマ外来当番医(予約制)第4木曜日 午後1:30~4:30 \*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:10/9(金)午前10:00~午後4:00 \*フットケア外来:毎週火曜日(予約制)  
 \*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)

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/>

編集 広報誌編集活動委員会

2009年10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	24
25	26	27	28	29	30	31

※○は休診日となっております。

◆各料受付時間  
 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  
 午後1時~5時まで

◆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です。  
 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

※左記の方は、再来受付機をご利用出来ませんので、お手数ですが各料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