



# 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

皆さんは糖尿病患者さんが増えてきていることをご存知でしょうか。ご自分やご家族が糖尿病になって、ひとりで抱え込んだりしてはいないでしょうか。2007年度国民健康・栄養調査によると、日本の糖尿病患者は890万人、予備軍を含めると2210万人ということでした。これは10年前と比べると、1997年度で患者690万人、予備軍を合わせて1370万人でしたから、大きく増えていることがわかります。原因として、値段の安い高カロリー食が普及したことや運動不足が挙げられます。



## 増え続ける糖尿病患者さんに対して

内科 野呂 賢一

世界的にもいえることです。2010年には2億8500万人であったものが、2025年には4億3800万人になると言われています。世界的な糖尿病患者さんの増加を受け、国連は2006年11月14日を『世界糖尿病デー』に決めました。(この日は、インスリンの発見者の誕生日です)「ブルーサークル」をシンボルとして、2007年から毎年11月14日に東京タワーなどがブルーにライトアップされるようになります。メディアで松山高島屋の観覧車がブルーになっているのをご覧になった方もいるでしょう。

11月14日を中心に、医師だけでなく、看護師・栄養士・薬剤師・理学療法士・検査技師など、様々なスタッフが職種を超えて、糖尿病を広く知ってもらう活動をしています。ここ数年は、特にチーム医療の大切さが理解されています。こうした流れを受けて、愛媛県でも2002年から糖尿病療養指導士の試験が始まりました。糖尿病療養指導士とは、糖尿病に対する高い知識を持って、それぞれの専門家の立場から、糖尿病患者さんのいろいろなニーズにこたえていくスタッフです。

新居浜市内でも、5つの総合病院や糖尿病を専門にされている開業医の

先生方の元が増えていきます。定期的に勉強会を開いたり、11月に市民の皆さんを対象にした公開講座などを行っています。また、それぞれの施設で外来患者さんや入院患者さんに対して、いっしょに糖尿病に向き合う取り組みをしています。

当院でも、糖尿病療養指導士のメンバーが中心になって、いろんな活動をしています。その中の一つとして毎週水曜日14時から、糖尿病教室を開いています。興味のある方は気軽に参加してください。いろんなスタッフの力となった取り組みが、多くの糖尿病患者さんに喜んでもらえることを確信しています。



ブルーにライトアップされた東京タワー

### ◎診察日【内科】

- 火・木・金曜日 午前8時45分～12時
- 第一水曜日 午後2時30分～5時
- 第二水曜日 午後2時～5時

# 鉄欠乏性貧血

ほほえみ医療メモ



中央臨床検査科 神野 由美子

貧血とは、血液中の赤血球の量が少ないか、赤血球の中のヘモグロビン(血色素)の量が減少した状態のことです。WHO(世界保健機構)の基準では、ヘモグロビン濃度が成人男子で14g/dl、成人女子・中学生で12g/dl、小学生・幼児・妊婦で11g/dl以下の場合の範囲に入れています。ヘモグロビンは、酸素をからだの隅々まで運搬するという大切な働きをしているため、不足すると酸素が足りない状態になり、疲れやすい・動悸・息切れ・めまい・立ちくらみ・頭痛などの症状があらわれます。

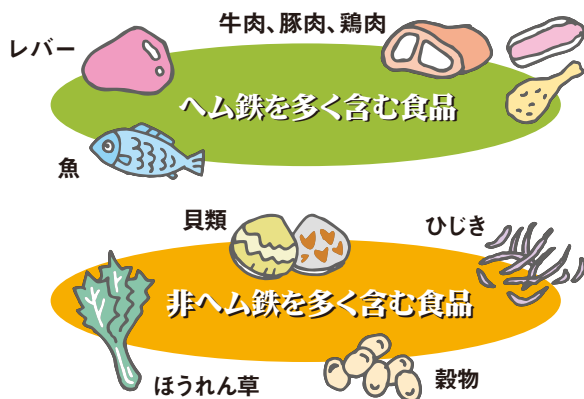
貧血の原因には、赤血球を作ることができない、赤血球が壊されている、どこかで出血しているなどが挙げられ、様々な種類の貧血があります。なかでも、血液中の鉄分が不足することによって起こる「鉄欠乏性貧血」が約70%を占め、圧倒的に女性が多い疾患です。女性は、月経による原因や、無理なダイエットによる栄養のバランスの崩れによる鉄不足が考えられます。

近年、国民1人当たりの鉄摂取量の減少が指摘されています。1999年までは国民1人1日当たり10~12mgあった鉄摂取量が、2001年以降は8mg、2006年には7mg台へと著減しています。鉄分の1日必要摂取量は、成人男性・閉経後の女性では10mg、成人女性では月経による鉄の生理的喪失を補うために12mg、妊娠時には胎児への補給が加わり18mg、発育・成長期の幼小児は12~16mgとなっています。そこで、貧血解消には食生活の改善が最も大切で、タンパク質・糖類・脂質・ミネラル・ビタミンを1日3回の食事でバランスよく、そして鉄分を多く含む食品を摂ることで。

## <鉄の吸収をよくする5原則>

### ①ヘム鉄を十分に

食物中の鉄にはヘム鉄と非ヘム鉄があり、ヘム鉄は吸収されやすいのですが、非ヘム鉄は吸収が悪く、しかも食物中の鉄の多くは非ヘム鉄です。レバー・肉・魚・卵黄などの動物性食品には、ヘム鉄が豊富に含まれているので積極的に摂りましょう。



### ②動物性タンパク質もいっしょに

ヘモグロビンを作るには、鉄だけでなくタンパク質も必要となります。動物性タンパク質と一緒に摂りましょう。

### ③ビタミンCを組み合わせて

ビタミンCは、鉄と一緒に摂ると、鉄の吸収をよくする働きがあります。鉄を含む食品にビタミンCを添えたり、一緒に調理するなどの工夫をしましょう。

### ④食事はゆっくりよく噛んで

リラックスした気分でよく噛んで食べると、胃酸が十分に分泌されて鉄の吸収がよくなります。また、酢・香辛料・梅干し・かんきつ類などは胃酸の分泌を高め、鉄の吸収も高めます。

### ⑤コーヒー・紅茶・緑茶には気をつけて

食事の前後にタンニンが多く含まれる飲み物は、鉄の吸収を悪くするので、なるべく控えましょう。

貧血かなと思ったら、正しく診断するために病院で血液検査を受けましょう!!

脱・貧血で毎日元気に過ごしましょう!!



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、喫煙はくれぐれもご遠慮ください。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

# 「眼が赤い!結膜下出血」

眼科 増田 環

## 「結膜下出血とは」

結膜下出血とは、眼の白目部分を覆う「結膜」の下の小さい血管が破綻し出血したものです。白目の部分が絵の具を流したように真っ赤に染まるので、患者さんは慌てて眼科を受診されます。また、結膜炎などでおこる充血との区別がつきにくく、他科からの紹介で眼科を受診される方もいます。

## 「自覚症状」

基本的に症状は伴いません。万一、疼痛・視力低下・視野異常など伴う場合は必ず眼科を受診してください。

## 「経過」

1～2週間で自然吸収されます。

## 「原因」

- ①眼局所の要因(外傷・出血性結膜炎・手術など)  
穿孔性の外傷の場合には、必ず眼科を受診しましょう。
- ②全身性疾患  
(動脈硬化・高血圧・糖尿病・出血性素因・腎炎など)  
繰り返し起こる結膜下出血の場合には上記疾患が隠れている場合があります。
- ③原因不明のもの  
(くしゃみ・咳・月経・過飲酒・水中ゴーグルの仕様など)  
ほとんどの方が該当します。

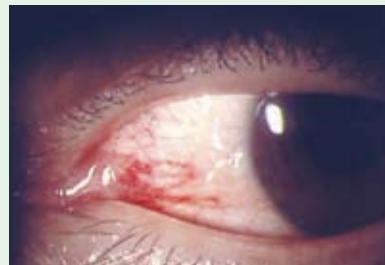
## 「なかなか治りません…」

皮下出血(内出血)で内服薬や湿布まで必要とする人が殆どいないのと同様です。最初は多少の違和感を伴うこともありますが、日にちが経つにつれ、薄くなり消えていきます。ただ、目立つところなので、周囲から指摘されたり、鏡を見るたびに気になると思います。しかし、治療の方針は「自然消褪を待つ」(日にち薬)です。

なお、症状がある場合、外傷に伴う場合、繰り返す場合、思い当たる全身疾患がある場合などは眼科を受診してください。



▲結膜下出血



▲充血

移動図書館 青い鳥号  
来院予定日

9/1水・15水・29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。

## 糖尿病教室のお知らせ

これだけは知っておこう糖尿病!!

食事、運動、薬について普段疑問に思っていることはありませんか?ぜひこの機会に解決してみては…?新しい発見があるかも!

開催日	内 容	担 当
9/ 1 (水)	糖尿病ってどんな病気?	医師、看護師
9/ 8 (水)	食事療法はどうしたらいいの?	管理栄養士、看護師
9/15 (水)	運動療法はどうしたらいいの?	理学療法士、薬剤師
9/22 (水)	薬の種類を教えて!	薬剤師、臨床検査技師
9/29 (水)	糖尿病の検査について 備えあれば憂いなし	臨床検査技師 管理栄養師

日時 毎週水曜日 午後2:00～ 場所 外来棟3階 カンファレンスルーム

※都合により内容が変更になる場合があります。

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。



# 十全総合病院外来診療表

平成22年9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								午前											午後	午前
区分	午前				午後				午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後				
曜日	一般外来				一般外来	内分外来	禁煙外来	午前									午後	午前	午後	午前
月	玉井(呼吸器)	花野	須崎	古林	—	—	—	—	—	渡邊	—	占部	占部	宮本(愛大)	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	—	—	—	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)	水口	—	渡邊	—	占部	占部(乳核(予約制))	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	—	—	—	渡邊	—	占部	占部	宮本(愛大)	—	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)	—	—	水口	—	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	—	—	—	—	—	渡邊	—	岡大より	—	愛大より	—	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	8:45~12:00	—	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	9/4土曜日・9/18土曜日 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		—	—	—	—	—	—	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		
一般	肛門腸	血管	一般	乳腺	血管																	
区分	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				
曜日	一般	肛門腸	血管	一般	乳腺	血管													午前	午後	午前	午後
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(蓋)	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(蓋)	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(蓋)	—	太田和	—	松尾真	—	中村(宇都宮)	—	秋田	秋田	湖城	—	増田	—	木花	—	—	—
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	2:00~4:00	8:45~12:00	1:30~3:00
備考	9/2 9/3 9/28 9/30 休診			—	予約制	9/2 9/3 9/28 9/30 休診	—	—	火・土曜日は 予約・急患のみ	—	—	—	第1水曜日 午後休診	—	—	—	—	—	土曜日 休診	—	—	木・金・土曜日 休診

\*スキンケア外来:毎日 午前8:45~12:00(31番にて受付) \*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:9月は休診 \*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、午後2:00~4:00 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



### 2010年 9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		

※○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  
 ※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  
 ◆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  
 ◆診察に関する受付のご案内