



ほ、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

肥満はある意味、それ自体が病気ですが、様々な他の病気を引き起こすこととはよく知られています。肥満を表す指数として体格指数(BMI)が用いられます。

$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$ で求められます。日本肥満学会では、このBMIが25以上を肥満と定義しています。また肥満には、女性に多い皮下脂肪型肥満と男性に多い内臓脂肪型肥満があります。

肥満が進むと高血圧や脳梗塞、心筋梗塞などの循環器疾患、糖尿病や高脂血症などの代謝疾患の原因となることはよく知られています。この他にも様々な消化器疾患を引き起こすこともわかっています。



■ 太田和美 外科部長 プロフィール
 〈所属学会・資格〉
 ●日本外科学会専門医 ●日本消化器外科学会認定医
 ●乳がん認定医 ●検診マンモグラフィ読影認定医

肥満と消化器の病気

外科部長 太田 和美

【食道・胃疾患】

肥満によって逆流性食道炎を起しやすくなることはよく知られています。特に内臓脂肪の増加により胃が圧迫されるために、胃と食道のつなぎ目の筋肉が緩み、胃液が食道へ逆流するようになりやすくなります。これによって食道粘膜がただれるのが逆流性食道炎です。胃癌に関しては、直接の関連はないとされていますが、肥満と関連のある糖尿病があると胃癌にかかる率が高くなることが報告されています。

【大腸癌】

大腸癌は近年わが国では増加傾向が著しくなっています。実際、当院でも開腹手術に限ってみると胃癌よりも大腸癌が多くなっています。特に、内臓脂肪型肥満は大腸癌の発生に大きく関係していると言われています。大腸癌を予防するための食べ物は食物繊維、にんにく、牛乳などが効果的と言われていますが、それよりも確実に効果があるのは運動です。運動によって腸の動きが活発化したり、免疫力が高まったり、細胞に害を与える活性酸素の生成を抑えることが大腸癌の発生を予防することにつながると言われています。

【肝臓病】

肥満を基盤として発生する肝疾患では、非アルコール性脂肪肝炎(NASH)は、

がよく知られています。これは、アルコール性肝障害をきたすほどの飲酒をしていないにもかかわらず、肝臓に脂肪が沈着して、肝硬変や肝細胞癌(原発性肝癌)に進行する病気です。もちろんB型やC型の肝炎ウイルス感染がなくても起こります。したがって、食事療法と運動療法を中心とした厳重な治療が必要となります。今では、脂肪肝からこのNASHへ進行するとも言われていますので、検診などの腹部超音波検査などで脂肪肝と言われた人は要注意です。

【胆嚢結石】

昔から、胆嚢結石症は肥満、女性、四十歳以上、妊娠が強く関連すると言われています。実際、肥満になると胆石の発生率は男性で2倍、女性で25倍に増加すると報告されています。

【すい臓疾患】

肥満は、膵炎の重症化、すい臓癌の発生に関わっていることが最近わかっています。

以上のように肥満は糖尿病や循環器疾患のみならず、重大な消化器疾患の原因になることがわかってきました。肥満だなど感じる方、指摘された方、肥満になりそうの方、とにかく積極的に体を動かして、体重を減らすようにがんばりましょう。

◎ 診察日
 【外 科】月・木曜日 午前8時45分～12時
 【胃腸科】木曜日 午前8時45分～12時

ポイント1 適正なエネルギー量の食事を摂る。

適正なエネルギー量とは、適正な体重を保ちながら、日常生活を送れるエネルギー量のことです。

- ①あなたの標準体重を計算しましょう。
身長(m) × 身長(m) × 22 = あなたの標準体重(kg)
- ②1日に必要なエネルギー量を計算しましょう。
あなたの標準体重(kg) × 25~30kcal = 1日に必要なエネルギー量(kcal)

ポイント2 栄養バランスの良い食事を摂る。

健康を保つためには、身体に必要な栄養素(糖質、たんぱく質、脂肪、ビタミン、ミネラル)と食物繊維をバランス良く摂ることが必要です。そのために、毎食「主食+主菜+副菜」を揃えた食事を摂りましょう。

- 【主食】ご飯、パン、麺から毎食1品
- 【主菜】魚介類、肉類、卵、大豆製品を使ったおかずを毎食1~2品
- 【副菜】野菜、きのこ、海藻を使ったおかずを毎食2~3品

野菜やきのこ、海藻には食物繊維が多く、食後血糖値の上昇を抑えたり、血清コレステロールの増加を防ぐ働きがあるので、積極的に摂るようにしましょう。

ポイント3 規則的な食事の習慣を心がける。

決められた量をいくら守っても、3食の内容を多く食べたり少なく食べたりすると、バランスがとりにくくなってしまいますので、1日のエネルギー量を3食でできるかぎり均等に食べることが大切です。また、食事時間も一定の間隔(4~5時間)をあけて規則的に摂るようにしましょう。

ポイント4 ゆっくりとよく噛んで食べる。

よく噛まずにあわてて食べると、なかなか満腹感が得られません。そのため、どうしても食事の量が増えがちになってしまいます。以上のポイントを参考に、糖尿病の方もそうでない方も健康維持のために普段の食事内容を振り返ってみてはいかがでしょうか?

糖尿病の食事療法について

栄養管理科 増田 紘子

11月14日は世界糖尿病デーです。糖尿病の治療の三本柱として、「食事療法・運動療法・薬物療法」がありますが、もっとも重要な役割を果たすのが「食事療法」です。糖尿病の食事と聞くと、あまりよいイメージを持たない方もいると思いますが、糖尿病の食事は健康な身体を維持し、日常生活に必要な栄養素がバランスよく摂れる健康食です。今回は糖尿病の食事療法のポイントを簡単に紹介したいと思います。

第15回 十全公開糖尿病教室

あなたもできるフットケア
～糖尿病から足を守るために～

日時/平成22年11月10日(水)午前9:00~12:00
場所/十全総合病院 正面玄関ロビー

《実施内容》

午前10:00~10:30 「足病変ってなあに?」 看護師

- 足病変と糖尿病の関係
- 自分でできる予防方法

午前10:30~11:00 「日常生活での注意点」 理学療法士

- 靴、靴下の選び方のポイント
- 運動療法で気をつけたいこと

午前11:00~11:10 「フットケア外来を受診するには?」 看護師

※相談コーナー(食事、運動、薬、足)を設けていますので、お気軽にご相談ください。

※詳細につきましては、栄養相談室・外来内科窓口までお問い合わせください。糖尿病の方、糖尿病を予防されたい方、そのご家族やご近所の方、どなたでもお気軽にご参加ください。参加費、お申し込みは不要です。今日からあなたもフットケア名人!

参加費無料



平成22年度 新居浜 公開糖尿病教室

参加費無料

スローガン「糖尿病 山あり 谷あり A1c(エー・ワン・シー HbA1c)」

第46回 全国糖尿病週間 平成22年11月8日(月)~11月14日(日)

日時 平成22年11月6日(土) 午後12:30~3:00

場所 リーガロイヤルホテル新居浜 石鷺の間 1F

定員 300名

血糖検査など

時間●午後12:30~1:00 「血糖測定、医療相談、糖尿病用食品等を展示」

糖尿病と関係あるの? 歯周病・喫煙

講演1 時間●午後1:00~1:40

テーマ: 「あなたのお口の中は大丈夫?(糖尿病と歯周病)」

【講師】愛媛労災病院 歯科口腔外科部長 千葉 晃義 先生

■体操 時間●午後1:50~2:10

いつでもできる「ながら」運動

【講師】愛媛労災病院 理学療法士 堀内 桂 先生

講演2 時間●午後2:20~3:00

テーマ: 「吸う人も、吸わない人も「タバコ対策で、合併症を防ごう!」

【講師】かとうクリニック院長 加藤 正隆 先生

主催●新居浜糖尿病地域医療研究会



愛媛大学より、泉谷裕則准教授来院

この度、当院**循環器科**に泉谷裕則(いずたに ひろのり)先生をお迎えいたしました。

泉谷先生は、愛媛大学附属病院**心臓・血管外科**で**准教授**として、不整脈や心不全などを引き起こす恐れのある**心臓弁膜症**、**狭心症**、**心筋梗塞**に対しての**冠動脈バイパス術**、**胸部大動脈瘤**等の治療にあたられています。

大学では、「**低侵襲(ていしんしゅう)心臓手術**」**〈身体への負担が少ない手術〉**をおこなって注目を集められています。

心臓の症状でお悩みの方は、ぜひ一度ご相談ください。



診察日 毎週水曜日(午前中のみ)

診療時間 午前8:45~12:00

※休診とさせていただきますので23番受付までお問い合わせください。

「漢方外来」開設

この度、当院**内科**に浅羽宏一(あさば こういち)先生をお迎えし、**漢方外来**を開設いたしました。

浅羽先生は、愛媛大学医学部総合医学教育センターにおいて、**漢方教育**の講義を担当されています。

西洋医学と東洋医学の両面から患者さまにとってより良い治療を行ってまいりますので、**糖尿病・肩こり・冷え症・頭痛・腰痛**等でお悩みの方はぜひ一度ご相談ください。



診察日 隔週木曜日

診療時間 午前8:45~12:00
午後2:00~4:30

移動図書館 青い鳥号 来院予定日

11/10(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。

糖尿病教室のお知らせ

行楽シーズン到来! 人の多い場所へ出かける機会が増える季節です。インフルエンザを予防し、秋を満喫しましょう♪

開催日	内容	担当
11/17(水)	出かける時の注意点 ~インスリンやお薬も忘れずに~	看護師/薬剤師
11/24(水)	クイズでおさらいしよう	看護師ほか

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。



病院敷地内 全面禁煙

トイレや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

十全総合病院外来診療表

平成22年11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	午前	午後
区分	一般外来			一般外来	内分泌外来	禁煙外来	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
曜日	—			—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
月	玉井(呼吸器)	花野	須崎	古林	柿本	—	—	—	—	渡邊	—	占部	占部	川田 愛大より	宮本 川田	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	—	水口	—	渡邊	—	占部	占部	宮本 川田	—	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	柿本	野呂	山根	玉井(予約制)	泉谷	—	渡邊	—	占部	占部 乳検(予約制)	宮本 川田	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	浅羽(漢方)	泉 浅羽(漢方)	山根	—	—	—	渡邊	—	占部	占部	宮本 川田	—	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) 柿本	—	—	水口	—	渡邊	—	占部	占部	宮本 川田	宮本 川田	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	—	川田 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	3:30~4:30	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	11/20土曜日・11/26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 2:00~4:00	—	—	—	—	—	—	—	—	月・金曜日 一般診察 2:00~5:00	—	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

*漢方外来:隔週木曜日(11/11・11/25) 午前8:45~12:00 午後2:00~4:30

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		
区分	一般 肛門腸血管		一般 乳腺血管		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
曜日	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
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	松尾真	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	松尾真	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	松尾真	—	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	11/25 11/26 休診		—		予約制 11/26 休診	—	—	火・土曜日は 予約・急患のみ	—	—	—	第1水曜日 午後休診	—	—	—	—	—	—	—	—	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:11月休診 *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)



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



みんなで止めよう温暖化

チーム・マイナスイオン www.team-s.jp

2010年 11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				

※〇は休診日となっております。

- ◆診察に関する受付のご案内
- ◆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、再来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