



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

百歳を超えた老人を百寿者といいますが、1963年には全国で百寿者が153人でした。現在は、全国では合計5万人に達します。団塊の世代が百寿者になる2050年頃には、全国で百寿者が約70万人になるだろうと予想されています。このように今後、高齢化が更に進むと、思われます。ところで、心身とも元気で長生きするためには、自ら自分の身を守る必要があります。

百寿者の調査によると、長生きの秘訣は、

- ① 好奇心旺盛である(情熱を失わないチャレンジ精神)
- ② 食べ物に好き嫌いのないこと
- ③ 風邪を引かない(抵抗力のある体)であります。

さらに、「禁煙」・「適量のアルコール」・「適度な運動」・「メタボリックシンドロームに罹患しない」などが条件になると思います。

下記に、具体的に疾患などへの対処方法を示します。



内科(老年病内科) 三木 哲郎
愛媛大学 大学院医学系研究科
加齢制御内科学 教授

◎診察日【内科】
第1・3土曜日 午前8時45分～12時

『長生きの秘訣』

年齢

85歳までは、若い人と同じように手術等ができます。生年月日は言えるが年齢が言えない人、さらに今日の日付や総理大臣の名前が出てこない方は認知症の可能性が高いです。早い目に専門医を受診してください。年齢を10で割った数だけ病気があると言われていました。70歳の人は、平均7種の病気があるため、病気と付き合うつもりで対処してください。

体重

体重は少し太り目が良いです。
(自分の身長-100)×0.9=理想体重より、2~3kg太っている方が一番長生きします。

お酒

日本酒一合/日を飲む方が一番長生きします。決して飲み過ぎないようにしてください。

タバコ

まず禁煙です。震災の影響で国産のタバコが入手しにくいようですので、これを機会に愛煙家は禁煙してください。

運動

毎日、20分以上は歩くこと。1週間の合計運動時間が140分以上です。

食事

時間をゆっくりかけて良く噛んで、腹八分、遅い夜食は健康に良くありません。塩分を摂り過ぎないように、うどんやラーメンの汁を最後まで啜らないようにしてください。

高血圧

家庭で血圧を測定することが一番大切です。85歳以下の方は、家庭血圧は135/85mmHg以下にコントロールしてください。高血圧は脳卒中と心筋梗塞の危険因子のトップです。早い目に薬を服用してください。60歳以上の60%は高血圧であり、健常者より患者さまの数は多いです。

糖尿病

食後血糖やHbA1c(ヘモグロビンA1c)値が正常になるように努力しましょう。糖尿病は代表的なサイレントキラー(痛くもないが血管や網膜、神経に障害がある)です。食事療法と運動療法が大切です。

高脂血症

コレステロールや中性脂肪が高い(150mg/dl以上)方も食事療法でも、効果がなければ、早い目に薬を服用してください。

ストレス

うつ病など心の病気も増えています。ストレスは抱え込まないように発散させてください。反省する猿がありますが、反省できるのはヒトだけの特徴です。霊長類とヒトの遺伝子は99%が相同ですが、反省の作業や獲得した知能の伝搬能力はヒトが飛び抜けています。これまでの健康に関する活動を振り返りまとめることによって、長所はさらに大いに発展させ、短所は反省し、問題点を整理しながら健康の管理を行うのが大切だと考えます。

胃透視検査とよくある質問について

胃透視検査(上部消化管造影検査)とはX線装置を使用し、バリウム(造影剤)を服用して、食道、胃、十二指腸の病気を調べる検査です。胃透視検査で分かることは、食道の通過状態(食べ物の通る状態)・胃全体の形や大きさ・粘膜面(胃の内面)の状態、ポリープ・潰瘍・ガンなどの位置や病巣の大きさ深さ(深達度)などです。

I 検査前の前処置について

- (1)検査前日の21時以降は絶飲食です。
- (2)検査当日は、朝から食事水分も取らないでください。ただし、毎日必ず飲まないといけない薬(心臓や血圧など)は少量の水で飲んでおいてください。
- (3)検査前は朝から禁煙をお願いします。(喫煙をすると胃液が分泌され胃液によりバリウムが薄まります。バリウムが薄まると胃壁に付着しにくくなり診断能力が低下します)
- (4)妊娠中及び妊娠の可能性がある方は事前に申し出てください。



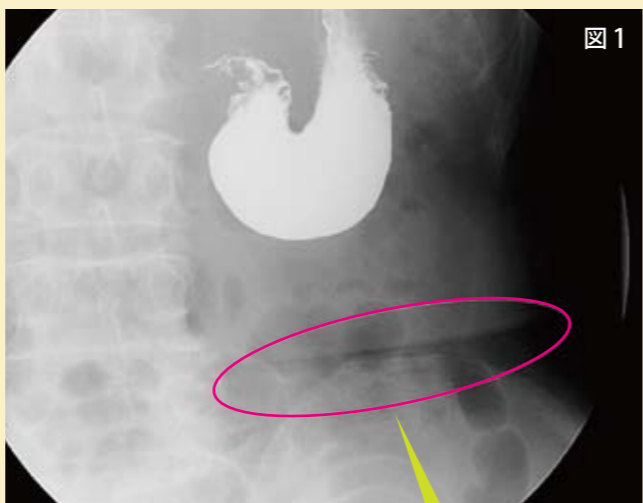
II 実際の検査について

- (1)検査前に肩に胃・腸の動きを弱めるための注射をします。この注射は、心臓病・前立腺肥大症・緑内障などの疾病のある方は使用できない場合がありますので申し出てください。注射後、動悸がしたり、のどが渇いたりすることがありますが時間とともに治まります。
- (2)指示に従ってバリウムを飲みます。用量は個人の胃の形によって違ってきます。
- (3)発泡剤という粉末顆粒を飲みます。胃が張りますがゲップを我慢します。
- (4)台を倒したり起こしたり、右向き、左向き、うつ伏せと体位を変えながら撮影を進めていきます。検査時間は約10分〜15分程度です。

よくある質問について Q&A

Q1 更衣について

ボタン、金属(下着のホック)は写真診断の妨げとなるため更衣してもらいます。また、下着のゴム等は写真に線状の濃淡をきたします。胃透視の場合十分にさげてもらいます。(図1)



下着のゴムの入った写真

下着の線

Q3 肩の注射は何の為にですか?

胃の動きと胃酸の分泌を一時的に抑える注射です。胃の働きは自分の意思では抑えることができません。胃が動いていると、ブレた写真になります。精度の高い検査を行うためには重要な注射です。

Q4 発泡剤(ゲップ)の薬は何故飲まないといけないのですか?

バリウムだけでは胃の粘膜面の詳細は得られません。発泡剤(炭酸)を使い、胃を風船のように膨らませることにより胃の粘膜の状態を映し出すことができます。(二重造影法 図2・図3)。この方法は日本で開発されました。この方法により診断能力が飛躍的に進歩しました。発泡剤を飲むとゲップが出そうになりますが我慢してください。良い検査をするためには空気存在は非常に大事といえます。

Q5 何故あんなに動かないといけないの?

胃の表面には胃液や粘液が付着しています。そこで、体を動かすことにより胃液や粘膜をバリウムで洗い流すためです。化石の発掘を想像してみてください。一見何も無いところをホウキで砂を掃くと化石が出てくる映像を見たことがあると思います。同様にバリウム(ホウキ)で粘膜(砂)をきれいにすると胃の微細な凹凸を映し出すことができます。また、きれいになったところに再度バリウムを塗り付ける意味もあるため何度か同じ動きをしていただくことがあります。素早く動いていただく場合とゆっくり動いていただく場合があります。指示に従ってください。

Q6 おなかを押さえるのはなぜですか?

圧迫法といって胃の前の壁と後ろの壁を押しつけた写真を取得します。二重造影法でははっきりしなかった部分を表現することができます。特に隆起性病変(ポリープ)の存在診断に有効です。

Q7 装置はどんな物ですか?

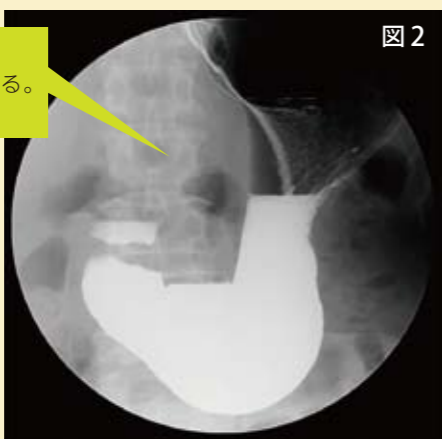
当院のX線透視装置はデジタル撮影装置となっています。デジタルですから常に安定した画像で診断価値のある画像を取得することができます。

Q8 検査終了後の注意点

バリウムを速やかに排泄するための水分をたくさんお取りください。検査前にする注射のため目がチカチカしたりすることがあります。車の運転は控えてください。最後に、よりよい検査を受けていただくために、いろいろとお願いすることがあります。協力をしていただくことにより精度高く、短時間で検査を終えることができます。

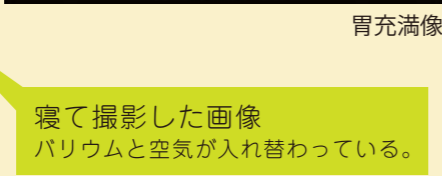
Q2 何故バリウムなのか?

胃はそのままではX線写真にほとんど写りません。そこでX線を吸収するバリウム(写真では白く写ります)を使用します。X線は物質によって透過量が異なりそれを利用して胃の粘膜を表現できる画像を作ります。現在のバリウムは低用量(量が少なく)高濃度(どろっと)なっています。バリウムはけつして飲みやすい物ではありません。そこで、バリウムを冷やす、味をつけるなどできればよいのですが、冷やすと粘調度が高くなり飲みにくくなります。(どろっとした感じが強くなります)また、味は胃を刺激して胃がうごき胃酸が分泌され検査の妨げとなるため行いません。



立って撮影した画像
バリウムが胃の下にたまっている。
空気は胃の上にたまっている。

胃充満像



寝て撮影した画像
バリウムと空気を入れ替わっている。

二重造影

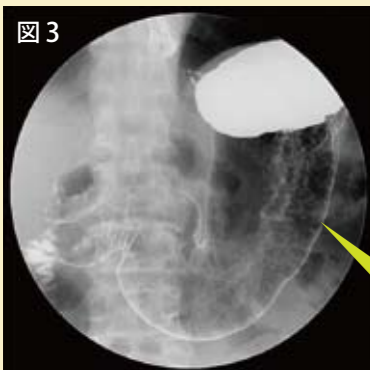


図3

第13回日本医療マネジメント学会学術総会

発表してきました

去る6月24日(金)～25日(土)に京都で行われた第13回日本医療マネジメント学会学術総会にて当院より5題の演題発表をしてきました。

今回の学術総会は、「地域で守る患者中心の医療・チーム医療連携」をメインテーマとしております。チーム医療、医療連携については、今日の医療を展開する上でその重要性はますます増えています。

その中で、今回のテーマに沿った様々な講演や演題発表を通して、医療に関する問題解決に繋がることを期待しています。下に当院の発表者をご紹介します。



氏名	部署	題名	発表形式
古林 太加志	院長(内科)	当院における「すが塾」の効用	口演
中村 寿	副院長(脳外科)	電子カルテシステム無線 LAN 運用下でのタブレット型携帯端末 (GALAXY Tab) の活用	ポスター
鎌倉 文子	看護部(師長)	電子カルテ環境下における看護部門でのスマートフォンの活用	ポスター
荒井 泰輔	総務課(課長)	個室改装により増益に成功した一事例	ポスター
溝渕 かおり	医事課 (医療ソーシャルワーカー)	当院における MSW の退院支援の現状と今後の課題についての一考察	口演



第13回日本医療マネジメント学会学術総会
会長 香川恵造先生と(市立福知山市市民病院院長)

日本看護協会会長に就任された、坂本すが先生と当院の「すが塾」でお世話になっています



今後も患者さまにより良い医療を提供するべく、研究を重ねて、新居浜の地に根付いた病院であり続けるよう努めますので、今後ともご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

献血のお礼

6月22日(水)、当院救急棟前駐車場において、献血が行われました。
当日は、職員や看護学生のみならず、たくさんの一般の方々のご協力をいただき
ありがとうございました。

【実施結果】

受付者数… 57名

400ml献血… 43名

不採血… 14名

今回できなかった方、また今
まで一度も献血の経験のない
方は、次の機会にぜひご協力
下さいますようお願いいたし
ます。

次回の予定は12月です。



看護師・助産師

募集

思いやりと
優しさのある
看護を一緒に
しませんか？

院内保育・時差制勤務等あり！ お気軽にご相談ください

看護師寮…ワンルームマンションタイプ (UB・冷暖房完備)
研修等…スキルアップ、認定資格取得、学会出張への支援あり

お問い合わせは TEL.0897-33-1818(代)
十全総合病院 看護部 八木・総務課 矢野まで

第14回 健康講座

参加費
無料

リハレクしましょう

～認知症予防と対策～

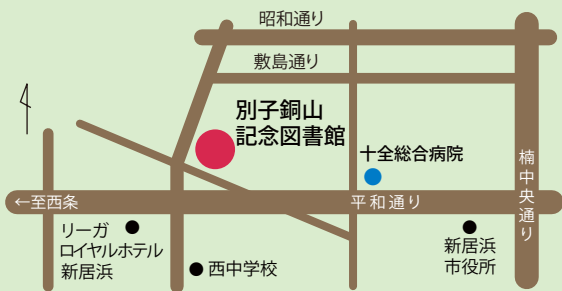
講師 十全総合病院
作業療法科主任

曾我部 有司



日時 8/19(金) 午後2:00～3:00

場所 別子銅山記念図書館 多目的ホール



(主催) 十全総合病院 TEL33-1818

(後援) 新居浜市立別子銅山記念図書館 TEL32-1911

第78回 健康講座を開催しました

6月13日(月)第78回健康講座を当院リハビリ棟 研修室にて開催いたしました。

題目は『喫煙は万病のもと～百害あって一利なし』で、副院長 玉井守医師が講演しました。今回の講演には23名が参加されました。喫煙による多くの疾患の発生リスクが高まることや、一服の代わりになる方法を紹介しました。皆さん熱心に聴講され、質疑応答も多数あり、大変有意義な講演となりました。



健康講座は偶数月に開催予定ですので、ぜひご参加ください。

● 対外活動委員会 ●

院外医療講演の報告

『上手な食事のとり方で生活習慣病予防！ ～あなたの食生活は大丈夫？～』

6月6日(月) 地域交流センターにて、栄養管理科 山内智美による院外医療講演を開催しました。高齢者の方が対象で、参加者は31名でした。

心身ともに自立した活動的な状態で生活できるよう、普段からの食事について、まずはメタボリック症候群の説明があり、次に上手な食事のとり方のポイントを説明しました。

普段から関心のある講演内容でしたので、活発な質疑応答となり、有意義な医療講演となりました。



『高齢者と薬について』

6月22日(水) 東田自治会館において、小笠原充薬局長による院外

医療講演を開催いたしました。参加者は高齢者の方が対象で34名の参加でした。

これからの高齢化社会において、平均寿命＝健康寿命となるには、普段から身体の自己管理を行い、薬とうまく付き合わなければなりません。

しかし、現実には理解して正しく服用できているのはたった6割だそうです。疑問に思ったり、困ったりしたことがあったら、自己判断せず必ず医師や薬剤師に相談してください。

会場からは、驚きの声が上がったり、なるほどというつぶやいたり、リアクションのいい講演会となりました。お元気な方が多いのか、薬を服用されていない方がけっこうおられ、高齢者の方のパワーを感じました。



平成23年度 十全第二病院 納涼夏祭り大会のご案内

今年も、納涼夏祭り大会を下記の日程にて開催いたします。当日は、大西社中による力強い太鼓サウンドや、新居浜市吹奏楽団による演奏等を楽しんでいただければと思います。さらに昨年、好評でした「フラダンス」を予定しています。真夏にぴったりの南国サウンドで盛り上がってみませんか?! 各種模擬店もご用意いたしておりますので美味しい! 楽しい♪企画がいっぱいの納涼夏祭りにぜひ皆様、お誘い合わせの上ご参加くださいますようお願いしております! 皆様、楽しい夏のひとときをご一緒しましょう!

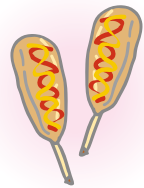


日時 平成23年8月20日(土)
午後5:20～午後8:20

場所 十全第二病院
ケアセンター前
雨天時/多目的ホール
(病院内3階体育館)
住所: 新居浜市角野新田町 1-1-28

イベント 和太鼓、吹奏楽、フラダンス、
福引 他

バザー たこ焼き、
アイスクリン、
フランクフルト
他



■ 納涼夏祭りについてのご質問・お問い合わせは

TEL0897-41-2222 FAX0897-41-2224 担当者/越智邦浩



七夕イベント

平成23年7月7日(木)午前10時～12時に正面玄関ロビーにおいて七夕イベントを開催しました。事前に皆さんから願い事・川柳を募集し、当日にも来院者・患者さまに短冊を書いていただき、多数の短冊が吊り下げられました。また、職場体験に来ていた中学校の生徒さんも一緒に短冊配りや、あめすくいの手伝いをしてくれました。来年も多数のご参加・ご協力をよろしくお願いいたします。

主催: 看護部主任会



糖尿病教室のお知らせ

～暑い夏を乗り切ろう!!～

今年も暑い夏がやって来ます。夏を快適に乗り切るために、もう一度糖尿病について考えてみませんか？

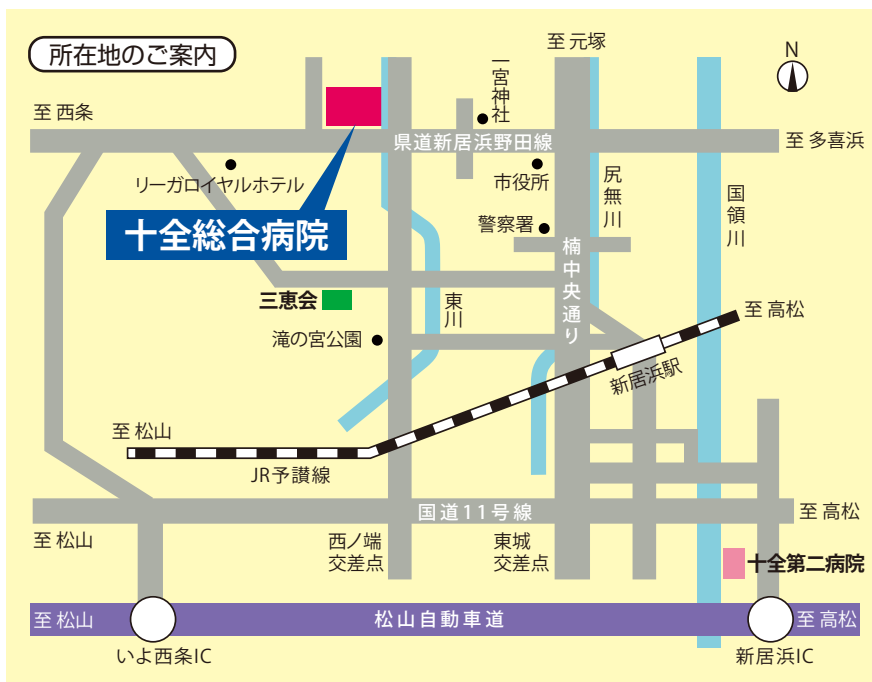
開催日	内 容	担 当
8/ 3 (水)	自分のからだをよく知ろう! 薬ってどう効くの？	医師 薬剤師
8/10 (水)	血糖値のお話	臨床検査技師 看護師
8/17 (水)	食べて歩いて幸せに	理学療法士 管理栄養士
8/24 (水)	もう怖くない! 低血糖	薬剤師 看護師
8/31 (水)	備えあれば憂いなし	薬剤師 管理栄養士

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。



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。



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……「十全病院前」下車、正面玄関すぐ
- 《JR》JR予讃線……新居浜(にはいま)駅下車、タクシーで約10分

移動図書館 青い鳥号 来院予定日

8/ 3水・17水・31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。

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、よろしく願いたします。 病院長

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

未来が変わる。日本が変わる。
ストップ! 温暖化



十全医療・福祉グループ

- 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、言語聴覚士の育成校は【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 十全第二病院【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
総合福祉館 コミュニティハウス三恵
身体障害者療護施設 三恵ホーム
介護老人保健施設 希望の館
通所介護事業所 えぐも
児童福祉施設 十全保育園



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。