



# 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. 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ごもった公平な医療をいたします

頭痛は、ほとんどの人が1・2回は経験があると思われませんが、頭痛もちの人で最も頻度が多いのが片頭痛と肩こり頭痛です。

今回は片頭痛に関しての話をします。片頭痛はクモ膜下出血などによって起こる怖い頭痛と違い、命取りになったりはしませんが、強い痛みで仕事や家事が手につかなかつたり、または日常生活に影響を及ぼすやっかいな頭痛です。

片頭痛の仕組みはまだ完全には解明されていません。様々な説があり小難しいのでここでは割愛しませんが、とりあえず片頭痛は頭部への血流がよくならず、生じていると思ってください。ですから片頭痛の痛みは心臓の鼓動に合わせたような「ドクン・ドクン」という拍動性の痛みが典型的です。



## 『片頭痛について』

脳神経外科 医長 宇都宮 裕

また血流が更によくなるようなこと、例えば運動、入浴、飲酒といったことをすると痛みが悪化します。階段など昇ったりするとひびいて痛みが増強したり、周囲の物音がものすごくひびいて聞こえたり、普段なんともない位の光がまぶしく感じたりすることがあり、片頭痛のひどい場合には暗い静かな部屋で動きにくくなるという特徴があります。

また一眠りすれば片頭痛は収まっているということも特徴とされています。頭痛もちの人では痛み止めを使うことをためらい、最初のうちがまんして痛みがひどくなつてから使用することがありますが、片頭痛の場合では頭痛の早期または前兆(目の前に黒いキラキラしたものが光つて見えるという前兆が有名です・閃輝性暗点せんきせうあんてんといいます)の段階で使用しないと通常の鎮痛剤では効果がありません。早め内服することをおすすめします。頭痛がひどくなつてからではトリプタン製剤という薬が片頭痛の痛みが、通常の鎮痛剤よりも高価です。

頭痛の頻度が多くて鎮痛剤やトリプタン製剤をかなり使用するという方には発作予防薬というものがありますので、脳外科などで相談をしてみてください。

### ◎診察日【脳神経外科】

月・火・木・金・土曜日 午前8時45分～12時  
金曜日 午後2時～5時

糖尿病の予防や改善には、食事・運動・薬物療法がありますが、**もっとも重要なのが「食事」です。**

### 糖尿病食は健康食、ビタミン・ミネラルも完璧!

- 糖尿病食は特別な食事ではありません。偏食や過食をせず、規則正しい食事をすることです。
- 糖尿病食は栄養素のバランスが全て充足されている健康長寿食です。
- 糖尿病食は美容食です。
- 糖尿病の人はもちろん、予備軍もそうでない人も、みんなが糖尿病食を基本にすることが健康を守り、糖尿病予防や改善につながるコツです。

### 糖尿病食を長続きさせる3か条

1 栄養バランスをとることを忘れないように!

毎食、**主食 + 主菜 + 副菜** をそろえて食べましょう。

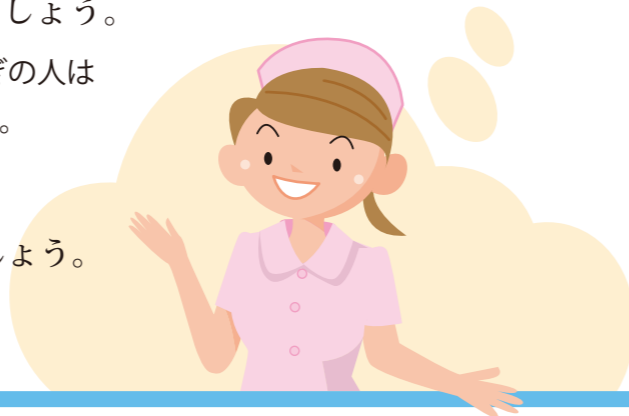


献立:	主食	主菜	副菜	
皿数:	1	1	2	1カップ+1個
栄養素:	(炭水化物)	(蛋白質・脂肪)	(ビタミン・ミネラル)	(ビタミン、ミネラル)

2 毎日、体重を計って記録しましょう。

今より太らないように、太りすぎの人は盛り付けの量を減らしましょう。

3 ゆっくり、よく噛んで食べましょう。



## 2011年11月14日 世界糖尿病デー

栄養管理科  
山内 智美

拡大を続ける糖尿病の脅威を踏まえ、2006年12月20日、国連は11月14日を「世界糖尿病デー」として指定しました。“Unite for Diabetes”（糖尿病との闘いのため団結せよ）というキャッチフレーズと、国連や空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」を使用したシンボルマークを採用し、全世界で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。

日本では、2006年に実施された糖尿病実態調査によると、約820万人の「糖尿病が強く疑われる人」が存在します。さらに、「糖尿病の可能性を否定できない人」も約1,050万人おり、合計で総人口の10%を超える約1,870万人の糖尿病患者がいると推定されています。また、40歳以上の3人に1人が糖尿病または糖尿病予備軍である事実が2006年の国民健康・栄養調査で発表されました。

糖尿病が原因の死者も年間約1万人以上になる中、実際に治療を受けている患者は約247万人に留まっています。糖尿病には痛みなどの自覚症状が少ないことから、疑いがありながらそのまま治療を受けないケースが多くあることが、その要因と考えられています。

愛媛県でも糖尿病予防や改善の啓蒙活動に、県内の各医療機関などで糖尿病週間の催し物やブルーのライトのライトアップが行われ、ブルーサークルの輪が広がっています。

### ～県下でライトアップ広がる!～

昨年の世界糖尿病デーでは、いよてつ高島屋のくるりんをはじめ、宇和島城、大洲城、市立宇和島病院北棟、吉田病院、済生会松山病院でライトアップが行われました。



松山城からの“くるりん”の夜景▶



# 第16回 十全公開糖尿病教室

**日時** 11月2日(水) 午前9時～12時

**場所** 十全総合病院 正面玄関ロビー

**【実施内容】** ● 血糖・血圧測定

● 低カロリー食品サンプル展示・配布

● 相談コーナー(食事・運動・薬など)

● 糖尿病クイズ〔10時30分～〕

「こんな時どうする？」～みんなで参加して、糖尿病を楽しく勉強しよう!～

※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、申し込みは不要です。**

平成23年度

## 新居浜

**参加費無料**

# 公開糖尿病教室

メインテーマ **災害時の糖尿病療養**  
スローガン 「連携による糖尿病治療の継続」

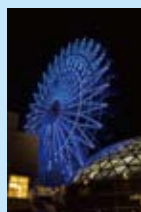
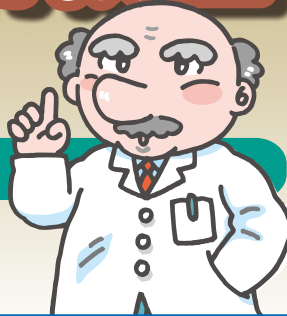
第47回 全国糖尿病週間  
平成23年11月14日(月)～11月20日(日)

**日時**

平成23年 **11月26日(土)**  
12:30～15:00

**場所**

リーガロイヤルホテル新居浜  
石鎚の間 1F



ブルーライトアップ  
「世界糖尿病デー」  
11月14日(月)

ブルーにライトアップされた、  
いよてつ高島屋大観覧車ぐるりん  
現在、糖尿病が世界各地で増え続け深刻な問題となっています。そこで国連は糖尿病の予防・治療・療養を喚起する啓発活動を推進するために11月14日を「世界糖尿病デー」に指定しました。その活動の一環として、毎年ナイアガラの滝、ピラミッドとスフィクス、ブランデンブルグ門、サグラダファミリアなど世界各地のランドマークをシンボルカラーのブルーで照らすイベントが行われています。昨年は日本でも、東京タワー、通天閣、札幌時計台、鎌倉大仏、川之江城、いよてつ高島屋大観覧車ぐるりんなどのランドマークがブルーに輝きました。

主催 ● 新居浜糖尿病地域医療研究会

● 後援 新居浜市、新居浜市医師会、新居浜病院栄養士協議会、新居浜市教育委員会  
愛媛県病院薬剤師会学術支部、愛媛新聞社、(株)ハートネットワーク、愛媛県糖尿病協会  
愛媛県看護協会

● 協賛 サノフィアベンティス(株)、大塚製薬(株)、小野薬品工業(株)、キッセイ薬品(株)、第一三共(株)  
(株)三和化学研究所、大日本住友製薬(株)、武田薬品工業(株)、テルモ(株)、日本イーライリリー(株)  
ノボルティスクファーマ(株)、バイエル薬品(株)、万有製薬(株)、持田製薬(株)、アボットジャパン(株)  
アステラス製薬(株)、ユーザイ(株)、アークレイ(株)、日本ベクトン・ディッキンソン(株)  
愛媛薬部ヤルト販売(株)、大塚食品(株)、(株)H+Bライフサイエンス、日清オイリオグループ(株)  
明治乳業(株) ※順不同

定員  
**300名**

**血糖検査など**

時間 ● 12:30～13:00

血糖測定、糖尿病用食品等を展示

**講演1** 時間 ● 13:00～13:40

テーマ:「東北地方太平洋沖地震支援活動で一般医が何を見たか?」

【講師】新居浜協立病院 内科医長 **谷本 浩二 先生**

**講演2** 時間 ● 13:50～14:30

テーマ:「震災からの学び-被災時の対応と備え」

【講師】日本イーライリリー(株) 糖尿病・成長ホルモン事業本部 大阪支店営業課長 **加藤 拓郎 先生**

**講演3** 時間 ● 14:40～15:00

テーマ:「災害に備える!-みんなで考えよう」

【講師】愛媛県立新居浜病院 看護師 **田中 智恵子 先生**

**糖尿病山柳募集!!**

お題は「糖尿病」です。

当日、新居浜公開糖尿病教室の会場にて発表し、優秀作品には賞品を贈呈いたします。受賞資格は、平成23年度 新居浜公開糖尿病教室に当日参加された方のみさせていただきます。詳しい応募要領は、現在糖尿病で受診している医療機関(愛媛労災病院、愛媛県立新居浜病院、住友別子病院、新居浜協立病院、新居浜山内病院、十全総合病院および、たなか内科クリニック)のかかりつけ医におたずねください。

## 院外医療講演の報告



### 『介護について』

9月7日(水)、TOTOルームにて、作業療法科技師長三宅定武による院外講演を開催しました。

参加者はリモデルクラブ愛媛東女子会のメンバーの方で14名でした。

介護される側の状態を踏まえた上で、介護における大事なポイントをスライドや車椅子を使ってわかりやすく説明しました。今回の講演は、研修会の一部として実施されました。講演の後、予備知識がある状態で老人の模擬体験をされたので、より介護に対する認識を深められたと思われます。

## 学会発表

医療における様々な分野において、当院の職員が発表を行いました。医療に必要な諸問題の解決に向けて当院が少しでもお役にたてることができれば幸いです。

日程	行き先	所属	氏名	研修等内容
9月9日～ 9月10日	岐阜	外科医師	太田 和美	第16回 PEG・在宅医療研究会学術集会 「経皮内視鏡下胃瘻造設術後、比較的早期に胃瘻再造設を必要とした2例」
9月 9日	岐阜	看護師	水田 史子	第16回 PEG・在宅医療研究会学術集会 「当院における脳血管障害患者さまの栄養療法の現状 ～経口摂取困難な患者さまに対する胃瘻造設時期の検討」

## 看護師・助産師

# 募集



明るく、楽しく働きましょう。

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

# 糖尿病教室のお知らせ

行楽シーズン到来! 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
11/2(水)	〈お休み〉～公開糖尿病教室があります～
11/9(水)	出かける時の注意点 ～インスリンやお薬も忘れずに～ 担当/看護師・薬剤師
11/16(水)	足腰が悪い人も無理なく運動しよう 担当/理学療法士
11/30(水)	クイズでおさらいしよう 担当/看護師 ほか

秋だー元気が体で満喫しよう

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。

## 患者さまの権利

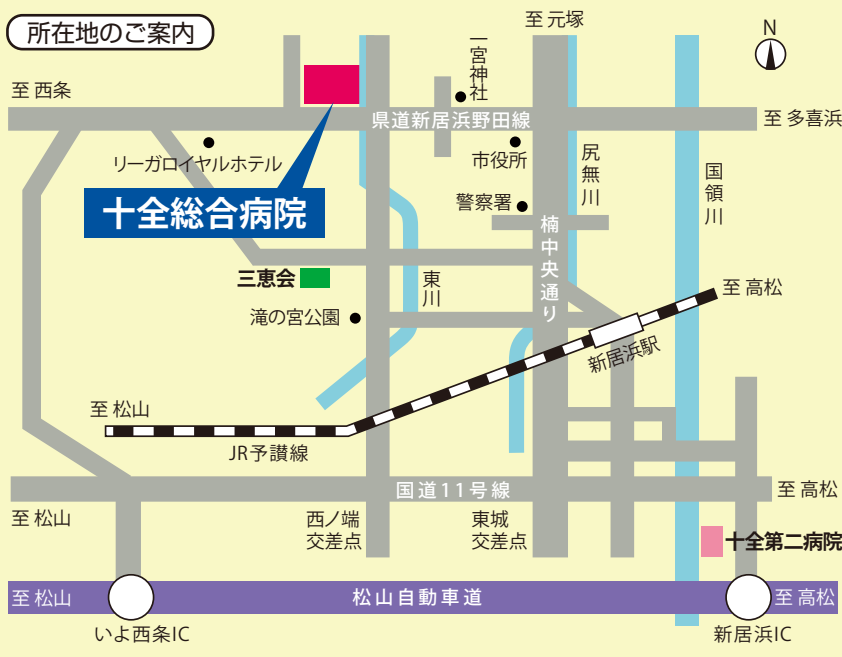
私たちは患者さまとのより良い信頼関係を築くため、「患者の権利」を尊重します。

1. 良質で安全な医療を平等にうける権利
1. 病気の診断・治療方針・今後の見込みについて十分な説明をうける権利
1. 他院を含め他の医師の意見(セカンドオピニオン)を求める権利
1. 自分が受ける医療に参加し自ら決定する権利
1. 診療上の個人のプライバシーについて保護される権利
1. 診療記録の開示を求める権利

## 患者さまの責務

1. 医師が説明し同意した治療方針に協力する義務があります。
1. 自分自身の健康に関する情報はできる限り正確にお伝えください。
1. 院内の規則を守り、他の患者さまの治療に支障を来さないよう協力をお願いします。

## 所在地のご案内



## 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

11/9(水)・24(木)

**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しています。

- 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
- 福祉館 恵海 (平成23年11月初旬オープン予定)



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。