



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ごもった公平な医療をいたします

皆さま、平成二十五年 正月
明けましておめでとうございます。

昨年の大きな出来事は、平成二十四年十一月十七日に松尾富久子会長が逝去されたことです。会長は十全総合病院をはじめ関連施設の発展に一生を捧げられました。九十五歳の生涯を終えられ、安らかに息を引き取られたと聞いています。心からご冥福をお祈りいたします。

本来は、喪に服すところですが、生前より明るく楽しいことが大好きであった会長であり、お亡くなりになる直前にも、家族と談笑され、手を叩いてお話しになったとのことでした。



◎診察日【内科】※完全予約制
月・火・木・金曜日 午前8時45分～12時

新年のご挨拶

十全総合病院 院長 古林 太加志

私たち職員一同、会長の遺志を受け継ぎ、今後十全総合病院の発展に少しでも役に立って地域の皆さんの健康維持、健康回復のために総力を挙げて尽力いたします。

十全総合病院は明るい顔と、真剣な顔で、患者の皆さんのために仕事をしたいと思えます。そのために、第二は十全総合病院および関連施設の全職員が幸せで、楽しく明るい顔で仕事ができることと考えています。

第二は全職員が技術、知識の能力を高め、少しでもレベルの高い医療を供給できるようにがんばっていきたいと思えます。自分自身に自信を持って、さらに仲間および患者さんに対して、優しく明るい心で接していただきたいと思います。長い間十全総合病院で働いてよかったと思えるような人生を送っていただきたいと思います。

第三はそれによって患者さんが十全総合病院で治療を受け当院の職員と友達になって、心から満足していただき、当院で治療を受けて幸せだったと思えるような病院にしたいと思えます。院長として私もさらに明るく元気な笑顔で皆さんにお逢いしたいと思えます。

この新しい一年が十全総合病院にとりましても、地域の皆さんにとりましても良い年であることを心から願う次第です。本年もよろしくお願いたします。

平成二十五年 元旦



腰痛予防について

作業療法科
前田 五月

【腰痛はなぜ起こるのか？】

体の中心に近い部分である腰は、姿勢の保持だけでなく、下肢・上肢の動作時に体幹の固定や安定のために働くとても重要な部位です。腰痛は、無理な姿勢や動作の方法、過負荷、体幹の筋力低下などが原因で起こります。腰痛の起こりやすさは、普段の姿勢や体の動かし方の癖、もともとの腰椎の形状などが関係するため、人によって異なります。

【腰痛の主な原因】

- 姿勢不良など、不自然な状態が原因で筋肉の緊張が長時間続く
- スポーツなどで急激に筋肉を使い過ぎる
- 普段しない動作をして（使わない筋肉を使って）筋肉に負荷がかかる



筋肉に疲労物質が溜まることによる痛み



- 変形性脊椎症・椎間板ヘルニア・腰椎圧迫骨折など



椎体や椎間板の変化や変性による痛み

《その他》

- 内臓疾患による放散痛や関連痛
- 精神面に起因する痛み など

【腰痛予防のポイント】

姿勢 姿勢の崩れで腰痛が起こりやすくなります。普段から良い姿勢を保つためには体幹の筋肉を鍛えることや筋肉を柔らかく保つことが重要です。また、同じ姿勢を長時間とらないように注意しましょう。

運動 痛みのない範囲で適度な運動を行い、腹筋・背筋など体幹の筋力を維持・向上させましょう。
(3ページ上:腰痛体操図参照)

動作 腰に負担がかかる動作は避けましょう。特に、腰をひねる動きは傷める原因となるので注意してください。また、重い荷物を持つ場合も腰に負担がかかりやすいので注意が必要です。
(3ページ下:注意する日常の動作図参照)

その他 《体重管理》
体重が増えると腰への負担が増します。また、急激な体重の減少も筋力・体力の低下につながり、腰への負担が大きくなります。

《体を冷やさない》
体の冷えは筋肉を硬くして痛みを増強させるため、腰を冷やさないようにしましょう。また、筋肉を柔らかく保つために、からだ全体を冷やさないようにしましょう。

それぞれを10~15回繰り返して行います。

腰痛体操

じっくり腰や椎間板ヘルニアの急性期など、安静を指示されている間には行わず、担当医の指示に従ってください。

腰痛体操は無理せず、マイペースで行うのが基本。以下の4点を守って腰痛体操しましょう。

腰痛体操の 注意点

1. 柔らかい布団やマットの上で行うと腰痛の原因となります。
2. 反動をつけてはいけません。
3. 他人に押しってもらうこともやめましょう。
4. 体操をしている時に腰や関節が痛む場合はすぐにやめましょう。

起き上がり体操 上半身を起こす運動



あおむけに寝て、膝を軽く曲げ、あごに手を軽く当てます。両ひじをできるだけ近づけておくと、頭の起こし過ぎを防げます。



頭から背中までまっすぐにするつもりで、腹筋を意識しながら、頭を床からこぶし1個半分くらい持ち上げます。上げ過ぎないのがコツです。

尻上げ体操 骨盤の傾斜を減らすことを目的にした体操



あおむけに寝て膝を軽く曲げ、胸の上で手を交差させます。



頭や背中とは床につけたまま、お尻、ももの後ろの筋肉を使って、お尻を5cmほど持ち上げ、しばらく静止してから、元の姿勢に戻ります。

ねじり体操 わき腹の筋肉を鍛える体操



初めの姿勢は「起き上がり体操」と同じです。上半身を起こしながら、左手を伸ばして右の膝に触り、しばらく静止します。



元に戻したら、今度は同様に、上半身を起こしながら、右手を伸ばして左の膝に触り、しばらく静止します。

両脚抱え体操 背筋のストレッチング



あおむけに寝て、両方の膝を曲げ、両手で抱えます。



ゆっくりと膝を胸に引き寄せます。背中から太ももの後ろにかけてよく伸びた感じがしたら、そのまま5秒間保ち、元の姿勢に戻ります。

注意する日常の動作

1 ベッドからの起き上がり方



腰を緊張させないように、横向きになってから、上体を起こしましょう。



2 低い位置での作業



できるだけ対象物に近づき、膝を床に着いて作業をしましょう。

3 長時間の立位姿勢



腰を曲げなくてもいい高さの作業台を選びましょう。やむを得ず長時間作業する場合は、足台を用意して片方の足をのせ、左右頻回に替えるといいでしょう。

4 物の持ち上げ方



対象物にできるだけ近づいて足を開いて持ち、足の力で持ち上げるようにしましょう。

『平成24年度 新居浜市民公開糖尿病教室開催』



平成24年11月10日(土)に、新居浜ウイメンズプラザにおいて新居浜市民公開糖尿病教室が開催され180名を超える方が参加されました。

新居浜公開糖尿病教室は平成11年に当院の内科 山根医師が市内の住友別子病院、愛媛労災病院の3病院で発足させた「新居浜糖尿病地域医療研究会」を母体としています。現在は市内の病院やクリニック7施設のスタッフにより運営し、今年度からは

新居浜市も共催し新居浜市民の糖尿病啓発活動の場となっています。

今年度のテーマは「沖縄」で、沖縄県民の長寿と健康の秘訣である沖縄料理に着目した講義や、沖縄民謡の演奏会などが行われました。

講義では、まず、住友別子病院の中村先生から「糖尿病とは?」をテーマに糖尿病の基礎からわかりやすく説明があり、次に、当院栄養管理科長 山内より、「沖縄料理を知ろう・楽しもう!」をテーマに沖縄食材や料理法の説明、レシピ紹介などがありました。講義の中に出てきたシークワサーゼリーが会場の人たちに配られ、おいしく楽しく話を聞くことができました。

講義の後には、宮古民謡コンクールでグランプリを受賞されている嶋本慶さんにより「沖縄～三線のしらべにのせて～」をテーマに、「三線」を弾きながら「涙そうそう」など有名なものから、島の民謡まで幅広く演奏していただきました。会場は座席を追加するほど多くの方々が登場され、大変盛り上がりました。

また、血圧・血糖測定・フットケアのコーナー、低カロリーなどの特殊食品の展示や配布もあり、参加された方には大変満足していただけたと思います。

これからも新居浜市民の糖尿病予防や改善に役立てていただけるように、さらに市内の病院が連携して活動していきたいと思ひます。



「第17回 十全公開糖尿病教室開催」

11月14日(水)、第17回 十全公開糖尿病教室が当院にて開催されました。

講義「誰でも簡単にできる糖尿病食事療法」、「糖尿病の飲み薬とインスリンについて知ろう!」と食事会「楽しくおいしく食べよう～エネルギーを気にせず食べられるフレンチミニコース～」が行われました。

まず、管理栄養士から糖尿病について、食事療法ポイント、最近話題の低炭水化物食の説明がありました。低炭水化物食は食後血糖値を上げませんが、長期的に推奨できる根拠は確立されておらず、実践する場合は主治医と相談し経過観察して行う必要があると話がありました。

次に、薬剤師から薬やインスリンの種類・効果・副作用や注意点・保管方法などの説明がありました。また、看護師と検査技師からは血糖測定やインスリン注射について、理学療法士からは運動療法についてワンポイントアドバイスもあり、参加者は熱心にメモを取りながら聴いていました。



食事会は、肉か魚料理を選ぶ600kcalのフレンチミニコース料理で、エネルギーを気にせずに食べていただきました。

特に、塩・砂糖を使っていない「オニオングラタンスープ」が大人気でした。一緒に食事をする事で、参加者同士、またスタッフとも交流ができ、大変充実したものとなりました。

【献立】

- 前菜
秋野菜のトマト煮
鱈の洋風南蛮漬け
- スープ
オニオングラタンスープ
- サラダ
- 主菜(どちらか)
〈肉料理を選んだ方〉
牛ヒレ肉の赤ワインソース
旬のきのこ添え
〈魚料理を選んだ方〉
舌平目とホタテのムニエル
白ワインソース 青さのり風味
- ご飯(十六穀米)
- デザート
リンゴのコンポート
コーヒー



院外医療講演の報告

『家庭でできる感染予防』

～インフルエンザ、ノロウイルスを中心に～

第18回健康講座を11月15日(木)午後2時より、別子銅山記念図書館にて開催しました。講師は医療安全管理室の宮内雅文 感染管理認定看護師で、受講者は23名でした。

病原微生物が、からだのどこから侵入するか(感染経路)を知った上でヒトに感染させない方法、また自分自身が感染しないための予防策、イラストアニメで手洗いの動画を取り入れて、その場で手洗いのまねをしたりなど実演も交えて具体的に説明しました。

今からの季節、大変役立つ内容だったので皆さん熱心に耳を傾けられました。



『高齢者と薬について』

11月27日(火)午前10時30分より、田所自治会館にて、小笠原薬局長による院外医療講演を開催しました。対象は高齢者で、受講者は21名でした。

講演は、高齢者の状況として、一人暮らしの高齢者が増加しており、健康寿命から平均寿命までの約7～8年は高齢者が高齢者を介護する状況であり、健康寿命を延ばすため社会全体で考えなければならないとのこと、また薬については、自己判断により誤った服用をすると期待通りの効果が得られないため、正しく服用することの必要性等スライドを駆使し、わかりやすく説明しました。



説明しました。

薬は大事な医療資源のひとつであり、指示通りに飲まなければ期待した効果が得られないこと、また高齢者は多数の薬を服用しており、服用しやすいような方法・薬剤へ変更を医療機関に相談すること等、受講者の関心も高く、薬の使用期限や市販薬との併用、飲み物との関係など質疑応答も活発に行われました。

参加費
無料

第19回 健康講座 『関節リウマチ』

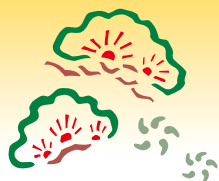
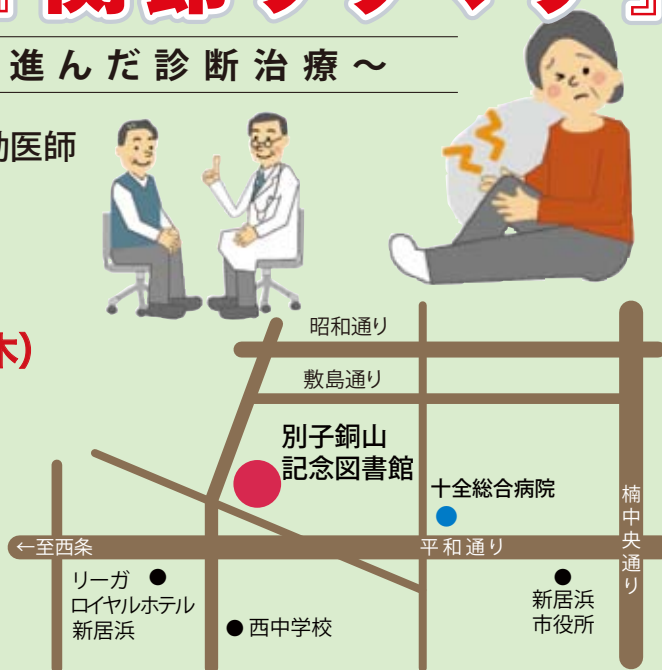
～ここまで進んだ診断治療～

講師 十全総合病院 整形外科非常勤医師
いまなかクリニック
院長 **今中 徹**

日時 平成25年 **2月7日(木)**
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



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

「糖尿病と高血圧」



開催日	内 容	担 当
1/ 9(水)	血圧が高いとどうなるの? ～糖尿病との関係～	内科医師
	新年の目標を立てよう	看護師
1/ 16(水)	血圧を上げないための食事と運動	管理栄養士 理学療法士
1/ 23(水)	「血圧の薬」ってなあに?	薬剤師
1/ 30(水)	タバコの害を知ろう	看護師

一年の計は元旦にあり!
コントロール目標を持って
今年もがんばりましょう。
あなたの目標はどのくらいにしますか?



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



外来棟3階のご案内

※都合により内容が変更になる場合があります。

看護師・助産師 院内保育・時差制勤務等あり!

募集

お気軽にご相談ください。



働き方、楽しく
働きましょう。

看護師寮

研修等

ワンルームマンションタイプ
(UB・冷暖房完備)

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 TEL0897-33-1818(代)
十全総合病院 看護部 八木・総務課 矢野まで

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

移動図書館 青い鳥号 来院予定日

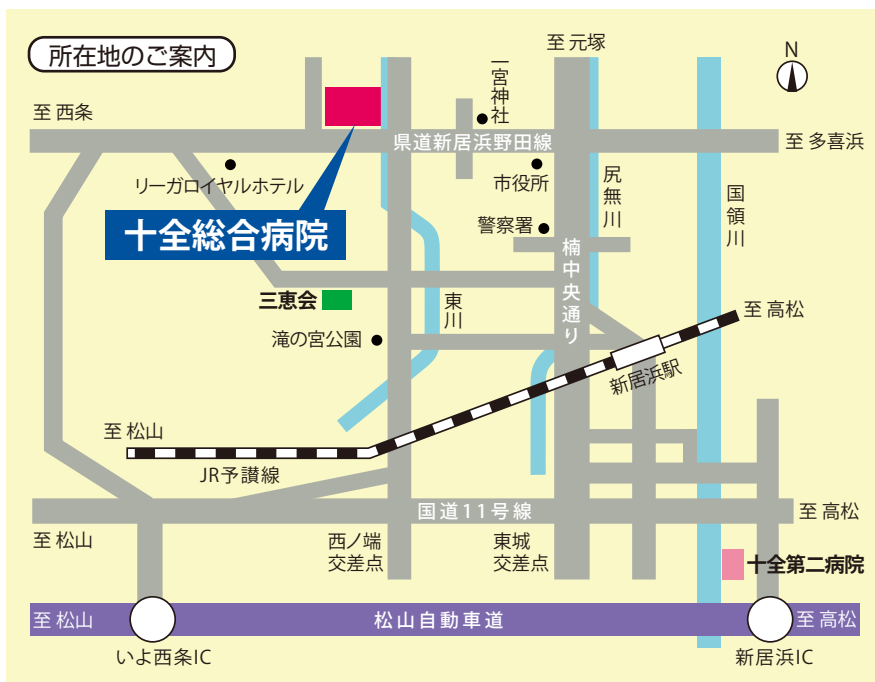
1/16水・30水

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。



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
- 《JR》JR予讃線……新居浜(にいほま)駅下車、タクシーで約10分

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、「患者さまの権利」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。



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
福祉館 恵海
障害者支援施設 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
児童福祉施設 中萩保育園



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。