



# 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

ワクチンとは、病気の予防を目的として、病原体に対する抵抗力(免疫)を得るために投与される製剤をいいます。予防接種には、国の予防接種法にもとづく定期接種と、法律にもとづかない定期外予防接種(任意接種)があります。

定期接種は、小児が対象のワクチンとなり、BCG(結核予防)、麻疹(はしか)、風疹(三日ばしか)、ジフテリア、破傷風、百日咳、ポリオ、日本脳炎があります。保護者は、子供に定期接種を受けさせる義務があります。

任意接種は、希望者が受けるものになります。これには、インフルエンザ、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、水痘(みずぼうそう)、ロタウイルス、A型肝炎、B型肝炎、肺炎球菌、インフルエンザ菌b型、破傷風、狂犬病、ウイルス性肝炎、コレラ、黄熱があります。A型肝炎、狂犬病、黄熱などは、発展途上国や流行地域へ行く場合には、接種を検討するべきです。事前に渡航先の流行状況に



### ◎診察日【内科】

- 月・水曜日 / 午前 8 時 45 分 ~ 12 時
- 金 曜 日 / 午後 3 時 ~ 5 時

## 『ワクチン〜感染症から身を守る〜』

内科 柿本真利

ついて調べておき、自分自身を感染症から守らねばなりません。

昨年から20〜40代を中心とした風疹の流行があります。これは1977年から1994年まで、女子中学生のみが風疹ワクチン定期接種の対象であったためです。1995年からは定期接種の対象が中学生男女、幼児男女となりましたが、保護者同伴で病院を受診して接種するようになったため、中学生での接種率が大きく減少したことも風疹流行の原因のひとつです。2011年には378件であった報告数が、2012年は2392件、2013年は5月15日現在、6725件と増加しています。風疹そのものは、熱と発疹が出現し、数日で自然に治まる病気ですが、妊娠初期の妊婦さんが感染すると、胎児に先天性風疹症候群(白内障、心臓の異常、難聴)を生じることがあります。先天性風疹症候群の予防という点からも風疹ワクチンは重要です。予防接種の空白期間に当たる若い方が、風疹ワクチン接種のために受診されるが増えており、よい傾向であると感じています。

予防接種の普及により根絶された病気には、天然痘があります。天然痘はウイルスにより起こり、高熱、皮疹などを認め、死亡率30%という恐ろしい病気ですが、予防接種の普及により1980年に根絶宣言が出されました。

これまで人類は予防接種により天然痘を根絶し、その他多くの感染症の予防、症状の軽減、流行の阻止に成功してきました。感染症の発生が減少したため、予防接種の恩恵を忘れてしまいがちですが、今後も現在の水準を維持するためには、予防接種の継続が必要で、外来でお伺いいたします。皆さんが感染症から身を守り、健やかな生活を送れるよう願っています。

# サルコペニアとは？

理学療法士  
木下 幸治

皆さん、日常の生活の中で運動や食事はしっかりとっていますか。サルコペニアというのは、主に運動や食事が原因で筋肉や筋力が減少していることを言います。

## サルコペニアの定義

### 1. 加齢による筋肉の減少

筋肉量は20歳～30歳がピークです。その後は徐々に減少し、65歳以降は減少スピードが加速し、80歳では30～40%が失われます。

### 2. 全ての原因による筋肉量の減少

活動性の低下や低栄養による減少です。



## 分類と原因

### 1. 加齢性サルコペニア

加齢以外の原因がないもの

### 2. 二次性サルコペニア

【身体活動性】→ ベッド上安静、運動しない生活スタイル

【疾患性】→ 癌・内分泌疾患、高度な臓器障害

【栄養性】→ エネルギーとたんぱく質の摂取量不足、飢餓

## 診断

筋肉量の低下(BIA法、DXA法)を認め、握力が男性30 kg・女性20 kg以下、歩行速度が0.8m/秒に該当する。

このような診断基準はありますが、医療機器の使用や計算等が必要ですのでなかなかピンとこないと思います。そこで3つの質問に答えるだけの簡便な判定を紹介します。

### 1. BMI※< 21

※体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

### 2. 年齢≥ 75

### 3. 以前と比べ手足が細くなってきたと感じる

2項目以上該当 …… 8割の確率であり

1項目該当 …… 予備群

0項目該当 …… なし

## 治療方法

### 1. 加齢性サルコペニア

筋力トレーニングが最も有効です。(特に、腹筋・背筋・お尻の筋肉・足を挙げる筋肉・膝を伸ばす筋肉)。また、たんぱく質やビタミンDの摂取を併用するとより効果的です。

### 2. 二次性サルコペニア

【身体活動性】

不要な安静を避け、筋肉量の減少をなるべく防ぐことが重要です。

【疾患性】

原疾患の治療が優先され、できる範囲で運動と栄養を併用していきます。

【栄養性】

適切な栄養管理が最優先です。

最後に、サルコペニアになってから治療するのではなく、ならないための予防が重要です。無理せず、自分にあった運動と栄養管理をおすすめします。

# 最新鋭3.0T(テスラ)MRI装置導入のお知らせ

## 【放射線科】

十全総合病院では医療機器整備の一環として、次世代MRI装置として全国的に普及しつつある超高磁場3.0T(テスラ)MRI装置を平成25年7月より導入しました。同装置はこれまで使用してきた1.5T(テスラ)の装置よりも分解能力や画質が向上し、精細な画像情報を提供します。

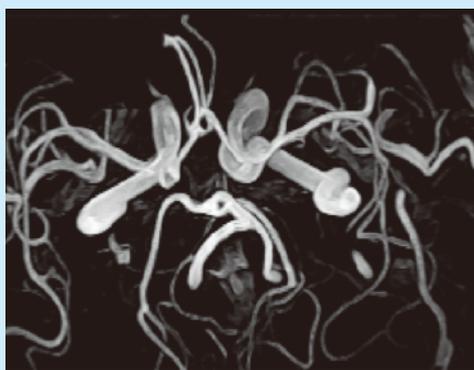
### 《機種名》GEヘルスケア社製

Discovery MR750w 3.0T(ディスカバリー・エムアール750ダブル・3.0テスラ)

### 《特徴》

MRI検査はCT検査など他の検査に比べ時間がかかりますが、患者さまに優しいCaring Design(ケアリングデザイン)のコンセプトのもと、検査への安心感や快適性を高める工夫を盛り込んでいます。例えば、70cmの広い開口径の検査空間に加え、大型のLED照明を採用し、患者さまの閉塞感を和らげます。

撮影では造影剤を使用しない血管撮影(MRアンギオグラフィー)の適用範囲を、これまでの頭頸部を中心とした領域に加えて、腹部や四肢といった範囲にまで撮影を可能にしました。この他にも患者さまに負担の少ない、非侵襲検査を搭載しています。



(3.0T装置 非造影脳動脈撮像)



(3.0T装置 非造影腎動脈撮像)

十全看護専門学校

要予約 先着30名

# オープンキャンパス開催

1回目 → 平成25年 **7月20日(土)**  
9時30分～14時

2回目 → 平成25年 **9月21日(土)**  
9時30分～14時

## 十全看護専門学校の受験を考えている方へ

学校を選ぶ時は、学習内容・行事・学校生活など、実際に自分の目や耳で確かめることが大切です。

学校の説明や進学後の相談、先輩との看護演習や意見交換を行います。

**在校生の生の声やアドバイスを聞けるチャンス**です。

場所／十全看護専門学校

内容／●看護技術の演習

- 十全総合病院の見学・看護体験
- 在校生とランチ&フリートーク  
(ランチは学校で準備します)



●お電話でお申し込みください。

**申込期限**

1回目参加希望の方 平成25年7月12日(金)

2回目参加希望の方 平成25年9月13日(金)

保護者・高校の先生も同伴可能です。

昨年のオープンキャンパスの様子はコチラ

十全看護専門学校

検索



お申し込み先 **(0897) 33-1723** (月～金／9時～17時)

**十全看護専門学校** 愛媛県新居浜市北新町2-77

# 愛媛十全医療学院 オープンキャンパス開催

全日程：12時～受付 / 13時～開始

## I 理学療法学科 講義体験 作業療法学科

〈日程〉

7月20日(土)

9月7日(土)

オープンキャンパス限定のオリジナル授業を行います。普段の講義に近い内容で、分かりやすく楽しみながら、講義+実技を体験していただけます。

## III 言語聴覚学科

※4年生大学卒業者対象2年課程

〈日程〉

7月20日(土)

8月7日(水)

8月10日(土)

9月7日(土)

実質2年という短い課程のなかで、勉強や生活面で工夫している事柄など、先輩の経験や入学前の重要ポイントを在校生交流でしっかりチェックしてください。ST学科オリジナルのオープンキャンパスを行います。

## II 夏休みオープンキャンパス(全学科対象) 「将来の仕事!」を意識する。

〈日程〉

8月7日(水)

8月10日(土)

8月7日(水)平日だけの限定になりますが、附属病院で理学・作業のスタッフが患者さまにリハビリを施す場面も見学コースに含まれます。将来の仕事を意識した見学で、現場や職場の環境もあわせて体験してください。

- 模擬体験
- 個別相談
- 施設見学 他

### ●参加のお申し込みは、

学院ホームページ/携帯サイト/TELにてご予約ください。

住所 〒791-0385 愛媛県東温市南方561

TEL 089-966-4573

URL <http://www.esm-juzen.ac.jp>

携帯 <http://www.esm-juzen.ac.jp/k/>

### ● 対外活動委員会 ●

## 院外医療講演の報告

### 『腰痛と予防体操について』

5月7日(火)、午後7時より、高津小学校にて『腰痛と予防体操について』と題して、理学療法科主任 原 和樹による院外医療講演を開催しました。対象受講者は、20代から60代と幅広い年代の消防署員と団員の方で約85名でした。

講演では、腰痛を起こす原因や姿勢、腰痛疾患に対する基礎知識、腰痛症の予防法、対処法など、スライドショーを用いた説明を行いました。

さらに、ステージの上で実際にストレッチや予防運動を紹介しながら、受講者の皆様にも行っていただき、質疑応答も活発に行われました。



参加費・参加申し込み不要

# 糖尿病教室のお知らせ



開催日	内 容	担 当
7/3(水)	暑さに負けない、夏バテ予防	内科医師 看護師
7/10(水)	夏の食べ物、飲み物 ★血糖値を上げにくいおやつを試食あります。	管理栄養士
7/17(水)	HbA1cを上げないために	臨床検査技師 理学療法士
7/24(水)	夏カゼをひいたらどうする? どんな物を食べたらいい?	看護師 管理栄養士
7/31(水)	インスリンについて学ぼう 暑さに負けず体を動かしてみませんか?	薬剤師 理学療法士

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?

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。

## 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

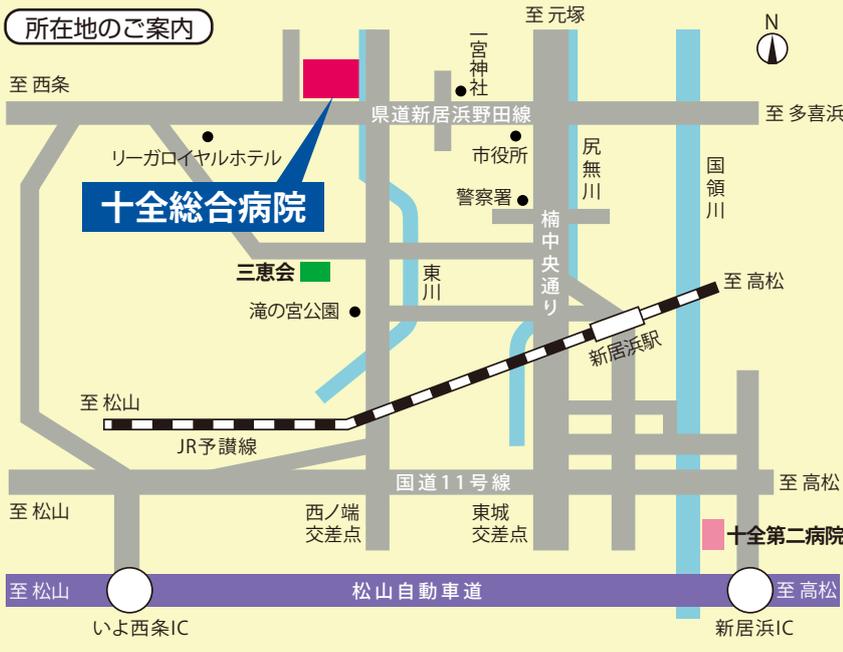
7/10水・24水

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。



### 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。

## 一般財団法人 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

### 医療・福祉 十全グループ

- 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是【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 |
| 介護老人保健施設 | 希望の館          |
| 障害者支援施設  | 三恵ホーム         |
| 児童福祉施設   | 十全保育園         |
| 総合福祉館    | コミュニティハウス三恵   |
| 福祉館      | 恵海            |
| 児童福祉施設   | 中萩保育園         |
| 養護老人ホーム  | 新居浜市立慈光園      |



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。