



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

ピンクリボン運動をご存知ですか？
この運動は1980年代にアメリカで始められました。乳がんで娘を失った、あるアメリカのご家族が乳がんで悲しむ人をなくしたいとの願いを込めて作ったリボンが最初だと言われています。この小さな村で始まった活動がアメリカなど欧米を中心に広まり、今や日本やアジアなど全世界に普及した活動となっています。



十全。ピンクリボンの会活動『乳がん撲滅を願って』

副院長 佐々木 章公

では、ピンクリボン運動とは何をするのでしょうか？
その目的は乳がんの早期発見、早期診断、早期治療の大切さを訴え、乳がん検診を受けるなど女性の乳がんに対する意識を高めていくことです。

今、日本では女性の16人に1人が乳がんにかかると言われていきます。1996年より女性の乳がん罹患率は胃がんや大腸がんを抜いて第1位となり、2005年には女性の乳がんが死亡する人が1万人を超え、2012年には1万2千人を超えました。これほどまでに年々増加している乳がんですが、日本人女性はまだ残念ながら乳がんに対する意識が少ない、無関心のような気がします。実際、私が当院で乳腺診療をして、乳がんを診断した患者さんのほとんどから「私だけは乳がんなどにかからないと思っていたのに」「こんな年齢にでも乳がんになるのですか？」というような言葉が返ってきます。乳がんになる割合は日本では45歳〜50歳で最も高くなり75歳を過ぎた人でも人口10万人あたり150人くらいが乳がんになります。また20歳代で乳がんにかかる人も少なからずいますので、女性の方には若い頃より乳がんに関心を持っていただきたいと思います。

現在のところ乳がんは絶対にならない予防法は残念ながらありません。ただ食生活が欧米化すると大腸がんが増えると言われてるように、食事習慣で乳がんのリスクを減少させる方法があります。その一つが脂肪の多い食事を控えることです。

※記事は2ページへ続きます。

また、大豆に含まれるイソフラボンは女性ホルモンのエストロゲンの刺激を抑え乳がんの発生を抑制しているとの考えもあり、日頃から納豆や豆腐料理を多く摂るのもいいかもしれません。飲酒を控えることも大事ですし、喫煙と乳がんの因果関係は現在では不明ですが禁煙するに越したことはないでしょう。また、肥満にも注意して適度の運動をすることもおすすめします。

乳がんは胃がんや大腸がんと違い、自分で触って発見できる数少ないがんの一つです。乳がんは早期に発見して治療を受けると90%以上が治るような治療率の高いがんです。

そのためには月1回の自己検診を行う習慣をつけることを心がけましょう。月経前は乳腺が張って腫瘍がはつきり触知できないことが多いので、月経後一週間くらい後が丁度よいと思われれます。また、乳がんには乳房の一部が引き攣れて陥没する「えくぼ」のような症状が出ることもあるので、鏡を見ながら両手を上げてえくぼがないかどうかにも注意してチェックしてください。

自己検診以外に、市町村で実施している乳がん検診も受けてください。特に40歳以上の人は2年に1度、乳がん検診（住民検診）あるいは私ども専門病院での個人検診をおすすめします。検診は主にマンモグラフィという乳腺のX線検査を行います。20歳、30歳代の

乳腺の発達した若い女性や妊娠中で放射線被爆を避けたい人には超音波検査が適しています。

最近では市町村が行う検診では特定の年齢の人には無料のクーポン券や補助金が出て低価格で検診ができるようになってきているのですが、今の日本の乳がん検診率は低く最も多く受診している県で23%、愛媛県では20%に届いていません。お寒い限りですが、これが現状です。

私たち十全総合病院では、乳がん検診、治療にあたる医師、看護師、診療放射線技師および臨床検査技師など有志でピンクリボンの会を昨年6月より発足させて、乳がんの早期発見にむけての啓蒙を行っています。実際の検診の仕方などの疑問に答える院内講演会を開いたり、ピンクリボンバッジを身につけて、少しでも多くの方々に乳がんに関心を持っていただき乳がんの早期発見を啓発していくイベントを計画しています。

ぜひとも女性の皆様には私どもの活動を通じて、乳がんは誰でもなるということを自覚していただき検診率を高めて乳がんの死亡率を下げてくださいたいと切に願っております。

くどいようですが、乳がんは30歳以上の女性の中でがん死亡原因のトップです。しかし乳がんは早期発見、早期治療をすれば必ず治ります。乳がんから命を守るのはあなた次第なのです。

第21回 健康講座

乳がん検診してますか？

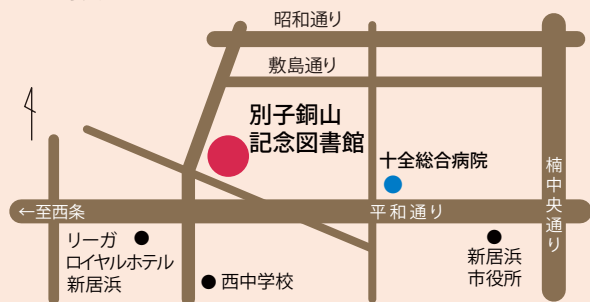
～乳がん撲滅を願って～

参加費
無料

講師 十全総合病院
副院長 **佐々木 章公**
診療放射線技師 **竹本 幸代**
臨床検査技師 **泉谷 美和**

日時 10/10(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

十全総合病院の facebookページができました (フェイスブック)

総務課 荒井 泰輔

ネット上で展開されているSNS(ソーシャルネットワークサービス)で、日本でも会員数がどんどんふえているフェイスブックに十全総合病院のオフィシャルページを作成し、当院のインターネットホームページからも閲覧できるようにしてあります。

インターネットホームページでの公開はある程度の知識と技術が必要ですが、フェイスブックページへの記事や写真の掲載は簡単ですので、最新の情報や出来事の報告をいち早く掲載することができます。またSNSの会員になっていない方でも閲覧が可能であり、こちらを利用する病院や企業、また役所まである状況です。

下記は当院のフェイスブックページの画面です。パソコンでもスマートフォンでも閲覧が可能ですので、今後こちらのページも併せて充実させていきたいと考えております。



十全総合病院ホームページ

フェイスブックページ



スマートフォン





平成25年度愛媛県 救急医療功労者知事表彰受賞

9月9日、当院は救急医療に対する実績と貢献が評価され愛媛県庁第一別館において「平成25年度愛媛県救急医療功労者知事表彰」を受賞いたしました。

当院開設以来、「医療の原点は救急にあり」とのモットーで職員一同一生懸命取り組んできたのが評価されたものと大変喜んでおります。

マンパワー不足などの厳しい状況ではありますが、地域救急医療体制の整備充実と院是「誠」の医療を推進するため引き続き頑張っております。

また地域の皆様におきましても、持続可能な救急医療体制のため、いざという時に重症患者様の治療が遅滞することのないよう、救急車の利用方法、時間外救急病院のかかり方にご協力をお願いいたします。

● 対外活動委員会 ●

院外医療講演の報告

『介護予防について』

8月6日(火)午後2時より、大島公民館にて、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、高齢者16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。さらにストレッチや予防運動を受講者の前で行いながら紹介、皆様にも同時に行っていただきました。

最後の質疑応答も活発に行われ、受講者の関心の高さがうかがえました。



『摂食・嚥下障害をもつ高齢者の理解と支援について』

9月7日(土)午後1時30分より、やすらぎの郷にて、言語聴覚士 塩崎温子による院外医療講演を開催しました。対象受講者は、介護施設職員33名でした。

講演の前半では、正しい嚥下として食べるための能力、口の中の構造と働きについて、摂食・嚥下障害が起こる原因として筋力



・感覚の低下、病気の存在について解説しました。

後半では、摂食・嚥下機能の評価としてスクリーニング体験や、被介助者体験を行いました。普段の介助する立場では気がつかないことも、実際体験することにより、その必要性を体感することができました。

最後に簡単な嚥下、呼吸機能訓練等を説明し、講演を終えました。講演終了後、施設職員から業務中に感じていることについて活発な質疑が行われ、受講者の関心の高さがうかがえました。

尿路結石症

臨床検査科
旭 真弓

日本で尿路結石症が急激に増加したのは第二次世界大戦後のことで、現在も増加し続けています。また、再発率も高く、5年間で半数近い方が尿路結石症を再発してしまいます。したがって、尿路結石症にかかったら、きちんと治療するのはもちろん、いかにして二度と結石をつくらないようにするかが大変重要になります。

尿路結石の約8割はシュウ酸カルシウムを主成分とするカルシウム結石です。このカルシウム結石は、シュウ酸とカルシウムが尿中で過飽和状態になり、結晶核ができ、それが成長したものです。結石形成にかかわる因子のうちではシュウ酸が特に重要であることがわかってきました。したがって、尿中のシュウ酸を減少させることが再発を抑えることにつながります。

再発を防止する方法は大きく分けて薬物療法と食事療法の2つがあります。薬物療法では、薬によって結石のできやすい状態を改善していくという方法です。食事療法は、食事によって結石の再発を防ぐ方法です。多くの人がかかるカルシウム結石は、シュウ酸とカルシウムの結合が原因となって引き起こされます。このためカルシウムばかりが注目されてきましたが、最近、シュウ酸こそ結石の大きな原因だということがわかってきました。

カルシウムとシュウ酸が結晶に与える影響をそれぞれ調べてみると、尿中のカルシウムが増えても、結晶化は非常にゆるやかなのに比べ、尿中のシュウ酸濃度が上がると、ほとんどの場合結石になります。つまり、尿中のシュウ酸の多い人の方が再発率が高いのです。

以前はシュウ酸の85%は体内でつくられるといわれていましたが、最近の研究では尿中のシュウ酸の約半数は食事によるものといわれています。したがって、食事をコントロールして尿中にシュウ酸が出ないように心がけることが再発防止につながると考えられています。

シュウ酸は様々な食べ物に含まれていますが、特に多く含んでいるものがあります。例えば、ほうれん草には100g中約800mgのシュウ酸が含まれています。その他にも青い未熟なバナナやレタス、菓子類のチョコレートに多く含まれています。

またシュウ酸は食べ物だけでなく、ココア・紅茶・緑茶・コーヒーなどの飲み物にも含まれているので、カルシウム結石の人は、これらの食品をなるべく摂取しすぎない方が良いでしょう。

しかし、カルシウムは積極的に摂った方が良い栄養素と考えられています。カルシウムをたくさん摂取すると、腸内でシュウ酸と結合して不溶性のシュウ酸カルシウムとなり、便として排出されます。そのため尿中にシュウ酸が増えることはありません。

結石をつくらないために効果的なのは、シュウ酸の多い食品を食べる時には、一緒にカルシウムを摂取することです。例えば、ほうれん草にはかつおぶしやしらすをかける、紅茶にはミルクを入れるなど、一工夫でシュウ酸の体内吸収を抑えることができます。

尿路結石の痛みは非常に苦しいもので、これを経験した人は激痛の再来を二度と望まないはずですが、一度経験した人は定期検査を欠かさず受け、生活習慣を改善することが必要です。また中高年の世代の方は、人間ドックや定期検診を受けて早期発見をすることが大切です。尿路結石になってからあわてるのではなく、日頃から尿路結石をつくらない健康な体を維持することを心がけましょう。



日時 平成25年**11月9日(土)**
12:00~15:30

場所 **リーガロイヤルホテル新居浜**
(新居浜市前田町6番9号)

参加費無料
食品無料サンプルあり

血糖検査など

時間12:00~13:00
医療相談、糖尿病用食品等を展示

講演1 テーマ 時間13:00~13:40

「腎臓ってなあに？」

【講師】愛媛県立中央病院 院長 **西村 誠明**

講演2 テーマ 時間13:50~14:10

「腎臓を守る豆知識」

講演3 テーマ 時間14:10~14:20

保健センターより にいはまげんき体操

講演4 テーマ 時間14:30~15:30

仙九郎 ライブコンサート

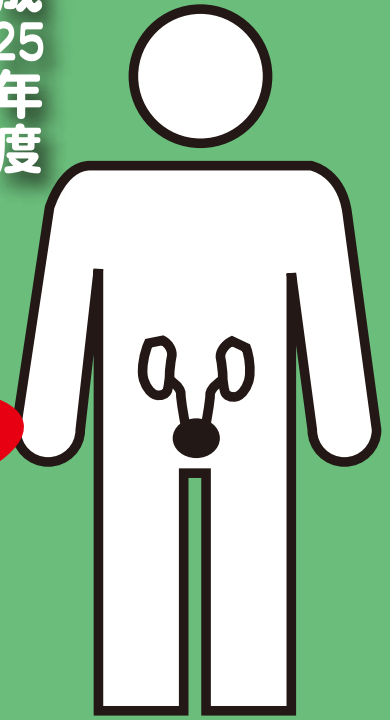


【演奏】**仙九郎(ロス・コンドルス)**

日本や世界の民謡を演奏の他、近年は和楽器と洋楽器による演奏及びアンサンブルの為の作曲等を手掛ける

新居浜市民公開糖尿病教室

平成25年度



第49回 全国糖尿病週間 平成25年11月11日(月)~11月17日(日)

腎臓にやさしい生活改善で、糖尿病による腎臓障害を予防しましょう。

お問い合わせ 住友別子病院 医事課(0897)37-7116

主催●新居浜糖尿病地域医療研究会 共催●新居浜市

●後援:社団法人新居浜市医師会、新居浜病院栄養士協議会、愛媛県病院薬剤師東予支部、愛媛県臨床検査技師会、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(株)、小野薬品工業(株)、第一三共(株)、(株)三和化学研究所、武田薬品工業(株)、テルモ(株)、日本イーライリリー(株)、MSD(株)、ノボルディスクファーマ(株)
大日本住友製薬(株)、アークレイ(株)、アポットジャパン(株)、協和発酵キリン(株)、ジョンソン・エンド・ジョンソン(株)、愛媛東部ヤクルト販売(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)、(株)明治、伊那食品工業(株) ※順不同

糖尿病教室のお知らせ



秋祭りなど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♪

日時 毎週水曜日 午後2時～

場所 外来棟3階 カンファレンスルーム



外来棟3階のご案内図

開催日	内 容
10/2(水)	秋の食べ物、秋祭りを楽しもう 担当:内科医師、管理栄養士
10/9(水)	運動の秋! 体を動かそう 担当:理学療法士
10/23(水)	インフルエンザ対策できていますか? 担当:感染看護管理認定看護師、臨床検査技師
10/30(水)	インフルエンザにかかったら… 担当:感染看護管理認定看護師、薬剤師

●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。

※都合により内容が変更になる場合があります。

第18回 十全公開糖尿病教室

【日 時】 平成25年 **11月13日(水)** 11:15～14:15 (受付/11:00～)

【場 所】 十全総合病院 救急棟5F 大会議室

【実施内容】 11:15～11:45

〔講 演〕管理栄養士:近藤
『糖尿病食は健康食』



12:00～13:30

〔食事会〕創作イタリアンミニコース
『エネルギーを気にせずおいしく食べよう』

◎血糖測定、お薬・運動についてのワンポイントアドバイスあります。

13:45～14:15

〔講 演〕内科:野呂医師
『糖尿病、これだけは知っておこう～予防と治療～』

【参加費】 食事会に参加される方 **御一人様 800円**

食事会の定員は**30名**となっておりますので、先着順で定員になり次第締め切らせていただきます。

※入院患者さんにつきましては参加費はいりませんが申し込みが必要です。

締切日
10月31日(木)

【申込方法】 食事会に参加を希望される方は、栄養相談室または内科外来で申込用紙をご記入の上、お申し込みください。

※食事会以外は参加人数・締切日など制限はありませんので、多数の方のご参加をお待ちいたしております。詳細につきましては、栄養相談室または内科外来までお問い合わせください。

※糖尿病の方、糖尿病を予防したい方、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。

～みんなで参加して、糖尿病を楽しく勉強しよう～

●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・助産師 募集

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 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

10/2水・23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。

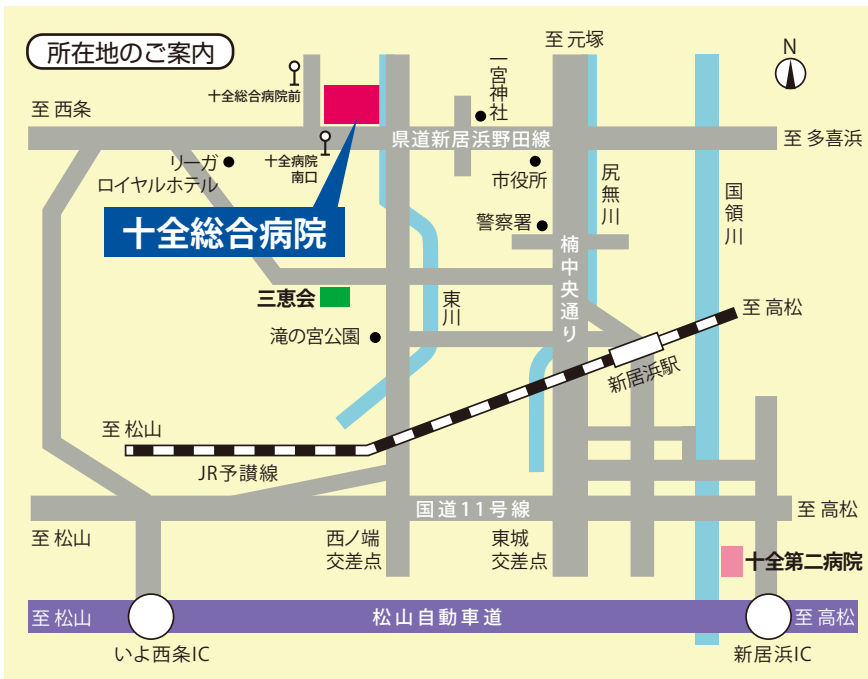
患者さまの権利

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。



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 …… 「十全総合病院前(広瀬→多喜浜線)」下車
「十全病院南口(今治→マイントピア別子線)」下車
- 《JR》JR予讃線 …… 新居浜(にはいま)駅下車、タクシーで約10分



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 |
| 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。