

2015

1



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こもった公平な医療をいたします



平成二十七年

新年の御挨拶

一般財団法人積善会 理事長 松尾 嘉禮

新年明けましておめでとうございます。

新しい年が皆様にとっても良い年でありますように願っております。

今年は乙未年（きのとひつじ）物事を始めるのに良い年とされています。その為に安倍首相は昨年末に衆議院を解散し新政権を発足させたのかもしれませんが。今年10月に予定された消費税10%に上げるのを1年半延期することを国民に問うとの選挙でしたが、消費税で予定されていた、社会保障に充てる四千五百億円の予算は財源が無くなりました。新しい内閣で新年度の予算編成がされますが創意工夫をして、医療・福祉の充実に期待を持たせてほしいものです。

我が国は益々少子高齢社会が進み、医療・福祉にお金がかかる社会になりました。国はその対策に在宅医療・在宅介護を進めています。第二次世界大戦後、核家族化を推進したこの国が今更家庭の力を強めてほしいと言う施策は如何なものでしょうか、高齢者世帯には無理難題と思います。

私たちの病院では関連の福祉施設と連携を密にして、患者様に優しい医療を提供することに今年も邁進して参ります。その為には患者様をはじめご家族の方々にもご協力いただき、共に病気と対峙するところから始まりますので、今年も引き続きよろしくお願い致します。

医師の世界では、今年の3月医学部を卒業する医師から新制度の専門医研修制度が始まる予定です。地方病院へはまだまだ若い医師の赴任は難しい時期が続くと思われます。休日・夜間の診療は定時診療迄の応急処置とご理解下さい。質の高い医療を維持する為にご協力をお願い致します。

本年も市民の皆様が良い医療を提供するため職員一同頑張ります。皆様のこの二年的ご健勝を祈念して新年のご挨拶と致します。



体型が気になるあなたへ

作業療法科 技師長
三宅 定武

季節が変化し寒くなると、体を動かすことが減ってきて、美味しい食事をする機会が多くなってきます。それに伴って、「最近、ちょっと体型が…」と感じられることはありませんか？いつかは痩せよう、まだ大丈夫と言ってるうちに体は変化してしまいます。体重増加は様々な病気の引き金になりかねません。そこで、今回は自宅でできるトレーニングについてご紹介したいと思います。いつやるの「今でしょ！」と思いついたときから始めましょう。

たまってしまった皮下脂肪を落としたいなら、やはり運動はかかせません。ダイエットするなら、有酸素運動と筋トレを両方行うことが有効です。脂肪を燃焼するためには、有酸素運動と、無酸素運動である筋力トレーニングを組み合わせることで、より効果的に脂肪を燃焼することができます。なかなか落ちにくい皮下脂肪ですが、この2つを根気強く、諦めず頑張ってみましょう。忙しいからと言わず、時間を作り頑張れば必ず成果はでます。もし両方行うのが負担になる場合は、有酸素運動から始め、慣れてきたら筋トレをプラスすると良いでしょう。筋トレにより筋力が向上すると基礎代謝がUpし、太りにくい体質を作ることができます。

有酸素運動とは、呼吸によって十分な酸素を体内に取り入れながら行う運動のことであり、ウォーキング・ジョギング・自転車・水泳などが例として挙げられます。脂肪が燃え始めるのは、運動を開始してから20分後とされていますので、**少なくとも20～30分は続ける**ようにしましょう。

また、脂肪を効率的に燃やす為にはトレーニングの順番と心拍数にも気をつけることが必要です。トレーニングの順番は、**筋トレ→有酸素運動**の順で行うと、有酸素運動の脂肪燃焼効果を高めることができます。筋トレを行うと成長ホルモンが分泌されて、脂肪を分解し遊離脂肪酸へと変わります。脂肪は遊離脂肪酸になると燃焼されやすくなるので、ここで有酸素運動を行えば、脂肪を効率的に燃やすことができるのです。痩せたい・綺麗になりたいという意識は必要ですが、無理をしてストレスを溜めてしまうと継続できなくなってしまう。笑顔で行えるくらいで続けるのが良いでしょう。脂肪燃焼に効果的な心拍数を求めるには、まず自分の最大心拍数を求めます。求め方は、 **$220 - \text{年齢} = \text{最大心拍数}$** とされています。次に、目標心拍数を決めます。**目標心拍数は最大心拍数の60～80%**です。(体力に不安がある方は60%、普通の体力の方は70%、体力に自信のある方は80%の運動強度で行うことをお勧めします。)

例:30歳で普通の体力の方の目標心拍数

$220 - 30 = 190$ 最大心拍数

$190 \times 0.7 (70\%) = 133 (1 \text{ 分間})$ が、この方の**脂肪燃焼効率が高い心拍数**となります。

では、筋トレについて説明を行います。方法は色々ありますが、今回は自宅でできる自重の筋トレ方法(自分の体重が負荷になるトレーニング方法)をご紹介します。

実際に筋トレしてみましょう

●胸・二の腕・肩編●

【腕立て伏せ】この運動だけで上半身の全面にある、ほとんどの筋肉(胸・二の腕・肩)を鍛えることが可能です。比較的筋肉量の多い胸を鍛えるには、腕の幅を肩幅の1.5倍くらい広めに取ります。腕の間隔を狭くしてしまうと、腕や肩にばかり効いてしまい、胸の筋肉を鍛えられなくなります。ポジションが決まったら、その状態から腕を屈伸させます。

お腹を引っ込めるようにして腕立て伏せをすれば、同時にお腹の筋肉も引き締めることが可能です。胸の筋肉がつけばバストUpも期待できます。

回数は10回×3セット。10回ずつ休憩を取ります。

筋力がない女性は膝をついてエクササイズすると、やりやすくなります。



●腹筋・太もも編●

【腹筋】腹筋は誰もがよく知っている簡単な筋トレです。床の上で仰向けになり、両膝を90度くらいに曲げて、両手を後頭部で組みます。この状態から上半身を起こしていきます。回数は10回×3セットです。無理をしない範囲でエクササイズしましょう。その他、後頭部で両手を組んだ状態から上半身を起こすのではなく、足の方をゆっくり上げ下げする方法もあります。



【スクワット】スクワットをすれば、体の中で最大の筋肉量を誇る「太もも」を鍛えることができます。時間がない人は、他の筋肉を鍛えなくても太ももだけを鍛えるのもいいと思います。ヒップも強化できます。スクワットのやり方は、まず、両足を肩幅に開いて立ちます。足先はやや外側に向けます。この状態から膝を屈伸しては立ち上がるという動作を繰り返します。ポイントは、膝を曲げた時に膝がつま先より前にいかないことです。膝がつま先のラインよりも前に出てしまうと、膝を痛める危険があるからです。スクワットでは、太ももと床が平行になるまで屈伸させることが理想形ですが、無理はしないようにしましょう。

筋力がない女性は、少しだけ膝を軽く曲げるようにしてもよいのです。この場合も膝がつま先のラインよりも前に出ないように注意します。



なお、全ての筋トレに言えることですが、決して呼吸を止めずに自然な呼吸を心がけましょう。また、動作はゆっくり行いましょう。できるところまで頑張り、少し休んでまた頑張ると筋肉の発達が早くなります。水分の補給も忘れないことが大切です。

最後に、食事は必ず3食摂りましょう。食事は運動を行う上で重要な要素です。バランス良く食べ、脂肪をしっかり燃焼しましょう。

十全総合病院食のレシピ紹介Ⅳ

EPA・DHAでおいしく動脈硬化予防

栄養管理科 真鍋 侑記

青魚の脂質に多く含まれるEPA(イコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)は、脂質異常症・高血圧・血栓の抑制など、血液をサラサラにし動脈硬化予防に有効です。また認知症予防、免疫力の低下を防ぐ効果もあります。家で調理する時は、脂を落とさないようフライパンやクッキングシートを使用すると効率的に摂取することができます。週3回以上青魚を摂取し、脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化性疾患を予防しましょう。

★EPA・DHAの含有量が多い青魚『さば・ぶり・まぐろ・さけ』



～献立～

《エネルギー 544kcal たんぱく質 28g》

鮭の柚庵焼き
ひじきと大豆の煮物
かぶと水菜の浸し
ご飯
フルーツ(みかん)

● 鮭の柚庵焼き【材料：1人前】

鮭 …………… 70g
☆合成清酒 ……… 10cc
☆みりん …………… 10cc
☆醤油 …………… 10cc
柚のしぼり汁 ……… 10cc

● 鮭の柚庵焼きの作り方

1. 柚の果汁を搾る。搾った後の柚の皮は千切りにする。
2. ☆の調味料と1を混ぜ合わせる。
3. 2に鮭を30分程度漬け、何度か混ぜて全体に味がしみ込むようにする。
4. 照りを出すために残ったタレを塗りながら鮭を焼く。

十全グループ学会の報告

平成26年11月15日(土)第72回十全グループ学会が当院5階大会議室で行われました。

特別講演として廣瀬 一郎氏(サクセスブレインズ代表取締役)による「職場のメンタルヘルス～しない、うけないハラスメント～」、教育講演として中谷 幸司氏(トップ松山出張所 係長)による「みんなでやる感染対策～ノロウイルス対策を例にして～」についての講演があり大変有意義な時間となりました。



第19回 十全公開糖尿病教室開催

糖尿病サポートチーム 佐々木 宏美

11月12日(水)、今年も全国糖尿病週間に合わせ十全公開糖尿病教室が開催されました。今年は『つながって輪になって支えよう～知って得する糖尿病あれこれ～』というテーマで、正面玄関ロビーにて講演会が行われました。看護師から『あなたらしく療養する方法を私たちと見つけませんか』という話に続いて、薬剤師からはジェネリック医薬品について、臨床検査技師からは血糖自己測定について、管理栄養士からは宅配弁当について、理学療法士からはサルコペニアについて、そして最後にソーシャルワーカーから介護保険についての話がありました。どの話も聞いた事はあっても内容までは十分理解できていなかったことについての話だったので、参加された方は皆熱心に聞いていました。講演会以外に、お菓子やジュースなど14品目に含まれる糖質量を砂糖に換算し、それぞれ6gのスティック砂糖何本分になるかを展示しました。普段は目に見えないので、何気なく食べたり飲んだりしているものでも、かなりの糖質が含まれ、多いものではスティック砂糖16本分にも及ぶものもあり、見に来た方からは驚きの声が多数聞かれました。

これからも患者様とのかかわりを大切にしていき、糖尿病の予防や治療の重要性を多くの人に知ってもらえるような活動を活発に行っていきたいと思います。



平成26年度 新居浜市公開糖尿病教室



11月8日(土)、リーガロイヤルホテルで新居浜市民公開糖尿病教室が行われました。これは全国糖尿病週間に合わせて新居浜市内の病院と医療メーカーが協力し、地域の人に糖尿病を知ってもらうため、家族や職場で糖尿病について理解していただくために毎年行っている合同教室です。

今年は医師による『高血圧と糖尿病』の講演の後、『糖尿病クイズ』として、食事についてと運動についての○×クイズがありました。解答時には疑問点・注意点をわかりやすく説明していました。

最後には風の楽団のライブコンサートもあり皆さん美しい音色に聞き入っていました。

参加費・参加申し込み不要

糖尿病教室のお知らせ

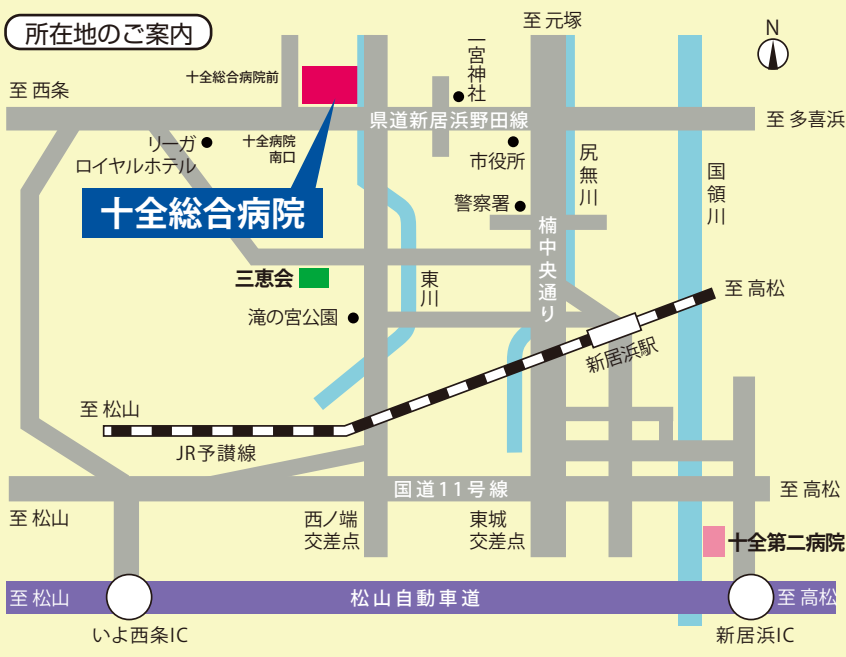
開催日	内 容	担 当
1/7(水)	血圧が高いとどうなるの？ ～糖尿病との関係～ 新年の目標を立てよう	内科医師 看護師
1/14(水)	血圧を上げないための食事と運動	管理栄養士 理学療法士
1/21(水)	「血圧の薬」ってなあに？ タバコの害を知ろう	薬剤師 看護師
1/28(水)	カンパセーションマップ *すぐろくのような地図を囲んで、糖尿病の知識や 体験を話し合い、糖尿病について楽しく学びます。	担当スタッフ

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頑張りましょう。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

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。



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（にいほま）駅下車、タクシーで約10分

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、よろしくお願いいたします。 病院長

移動図書館 青い鳥号

来院予定日

1/14(水)・28(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受ける権利
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



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。

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
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
総合福祉施設 コミュニティハウス三恵
福祉施設 恵海
児童福祉施設 中秋保育園
養護老人ホーム 新居浜市立慈光園