

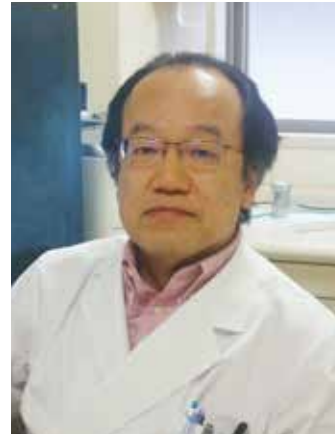
《病院理念》

私達は院は「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

これから寒い季節を迎え、咳で病院を受診する患者さんが増える時期です。また医療機関を訪れる症状のうち一番多いのは咳といわれています。さらに咳に対して様々な薬で治療しても、咳が長引いて困ったことがあった人は多いのではないのでしょうか。
咳とは、気道にたまった分泌物(痰)あるいは気道に吸い込まれた異物を体外に排出するための防御反応です。咳の原因診断をする時に、まず咳嗽(がいそう)が続く期間によって、3週間未満の急性咳嗽、3〜8週間続く遷延性咳嗽、8週間以上続く慢性咳嗽と分けられています。さらに咳に伴って痰が出る湿性咳嗽(痰がらみの咳)と痰がからまない乾性咳嗽(空せきを区別します。その他の症状(発熱・息切れ・胸痛・血痰等)を含めて、その症状の原因とな



長引く咳の原因とその治療

副院長 内科・呼吸器科 玉井 守

◎診察日【内科・呼吸器科】
●月・水・木・金曜日
午前8時45分〜12時

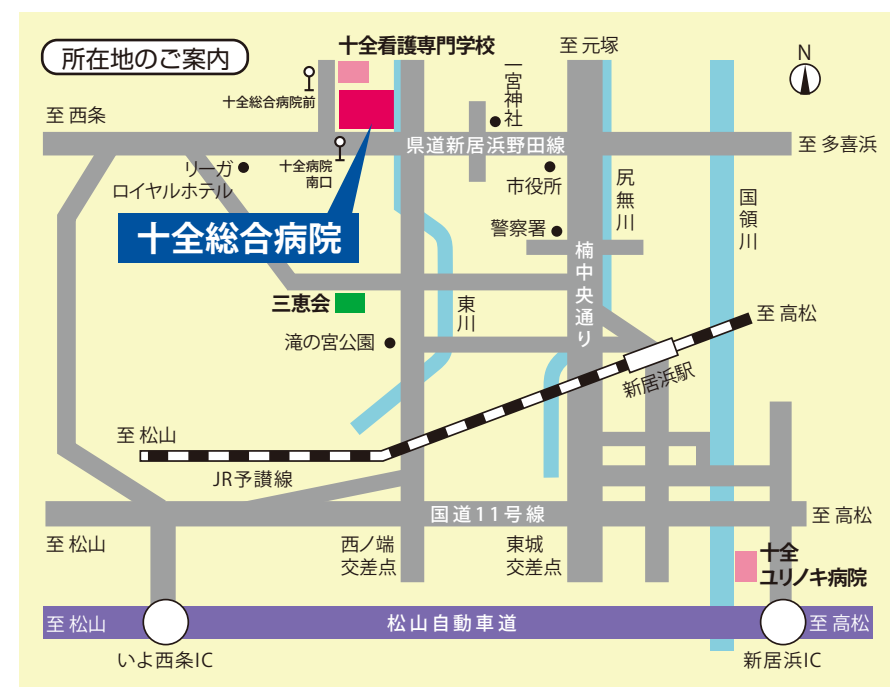
これからの寒い季節を迎え、咳で病院を受診する患者さんが増える時期です。また医療機関を訪れる症状のうち一番多いのは咳といわれています。さらに咳に対して様々な薬で治療しても、咳が長引いて困ったことがあった人は多いのではないのでしょうか。
咳とは、気道にたまった分泌物(痰)あるいは気道に吸い込まれた異物を体外に排出するための防御反応です。咳の原因診断をする時に、まず咳嗽(がいそう)が続く期間によって、3週間未満の急性咳嗽、3〜8週間続く遷延性咳嗽、8週間以上続く慢性咳嗽と分けられています。さらに咳に伴って痰が出る湿性咳嗽(痰がらみの咳)と痰がからまない乾性咳嗽(空せきを区別します。その他の症状(発熱・息切れ・胸痛・血痰等)を含めて、その症状の原因とな

る病気を診断し、的確な治療を行います。急性咳嗽の原因の多くは、いわゆる風邪(急性上気道炎)です。その治療はウイルス感染剤ではなく、その症状を鎮める治療(咳止め)を含めた対症療法を行います。さらには風邪症状が治まった後に数週間程度、主には咳のみが続く感染後咳嗽もありますが、同様に咳止めで対処します。
しかし肺炎、誤嚥、心不全による咳もあるため、高齢者、糖尿病、心臓疾患、腎不全等で治療中の患者さんでは胸部X線、血液検査等を行うことでその鑑別を行います。
数週間以上続く遷延性咳嗽あるいは慢性咳嗽になると感染症による咳が減り、気管支喘息、肺炎腫、気管支拡張症、間質性肺炎、肺癌、肺結核等の病気が多くなります。その大半は胸部X線、CT検査、血液検査、喀痰検査、呼吸機能検査等で診断できます。しかしこれらの検査を行っても原因を特定できない慢性咳嗽がありま

る病気を診断し、的確な治療を行います。急性咳嗽の原因の多くは、いわゆる風邪(急性上気道炎)です。その治療はウイルス感染剤ではなく、その症状を鎮める治療(咳止め)を含めた対症療法を行います。さらには風邪症状が治まった後に数週間程度、主には咳のみが続く感染後咳嗽もありますが、同様に咳止めで対処します。
しかし肺炎、誤嚥、心不全による咳もあるため、高齢者、糖尿病、心臓疾患、腎不全等で治療中の患者さんでは胸部X線、血液検査等を行うことでその鑑別を行います。
数週間以上続く遷延性咳嗽あるいは慢性咳嗽になると感染症による咳が減り、気管支喘息、肺炎腫、気管支拡張症、間質性肺炎、肺癌、肺結核等の病気が多くなります。その大半は胸部X線、CT検査、血液検査、喀痰検査、呼吸機能検査等で診断できます。しかしこれらの検査を行っても原因を特定できない慢性咳嗽がありま

検査を行い、適切な治療が大切です。
後鼻漏症候群とは、蓄膿といわれる慢性副鼻腔炎とアレルギー性鼻炎が原因で、鼻汁がのどへ落ちるために湿性咳嗽が続く病気で、アメリカでは上気道咳症候群といわれています。その治療薬は抗アレルギー剤と去痰剤です。
他の原因としては、アトピー素因があり、のどのイガイガ感を伴う咳が続くアトピー咳嗽と、食後や夜間の胸焼けを伴う胃食道逆流症があります。
咳、痰に対しては抗生剤、咳止め、痰切り等を服用しても十分治まらない時には、その症状、経過に応じた必要な検査を行い、適切な治療が大切です。

愛媛十全医療学院 オープンキャンパス開催
「私の未来への決意」これからの3年間をムダにしない。
日程 平成30年11月23日(金)
受付 8時30分〜 開始 9時〜
参加 学院ホームページ/スマートフォンサイト/TELにてご予約ください。
申込 HP http://www.esm-juzen.ac.jp
〒791-0385 愛媛県東温市南方561 TEL(089)966-4573



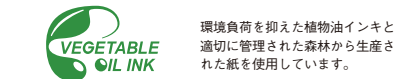
交通のご案内
《お車》新居浜ICから約20分、いよ西条ICから約20分
【駐車場完備 272 台収容可能】
《バス》瀬戸内バス……「十全総合病院前(広瀬→多喜浜線)」下車
「十全病院南口(今治→マイントピア別子線)」下車
《JR》JR予讃線……新居浜(いはいま)駅下車、タクシーで約10分

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/
医療・福祉 十全グループ
●十全看護専門学校
●愛媛十全医療学院
●愛媛十全医療学院附属病院【内科・整形外科】
●医療法人 十全会 十全ユリノキ病院【精神科】

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
10/ 3水・24水
11/ 7水・21水
12/ 5水・19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。





猛暑も過ぎ去り、外出しやすい季節となりました。

そこで、早歩きの効果について述べさせていただきます。

当院では主に人間ドックでCAVI、ABIによる動脈硬化の検査をオプション検査として実施しております。CAVIは、血圧値に左右されることなく動脈の硬さを評価する点で有用な検査で、ABIは血管の詰まりの程度をみるものです。末梢動脈疾患(PAD)の程度をみるためにABIは使用されますが、ABIが基準範囲内にありましても、1.00を下回るようになりまると血管内皮障害がある可能性があるとされています。血管内皮は全身の血管内腔に張り巡らされた一層の細胞群であ

り、そのすべてを集めると肝臓の重量より重いとされ、体内最大の内分泌臓器とも考えられるものです。

早歩きを行うことで、様々なストレス、生活習慣病により障害を受けた血管内皮が改善する方向に向かうというデータがある一方、無症候性の末梢動脈疾患で狭心症や心筋梗塞、脳梗塞等が有意に発症し易いということもわかっております。したがって、早歩き程度の運動(1日に30分程度、最初は1日5分の早歩きと15分の通常速度での歩行でも良いと思います。)が特に脳血管・心疾患等の発症の可能性がなければ、血管内皮障害の改善から、それらの発症予防になる可能性はあると考えられます。(膝の痛み等のある方はプール歩行も良いと思います。)

血管内皮障害は初期の動脈硬化の変化であり、CAVIとともにABIの値についても注目していくことが、今後の予防医学の発展につながる可能性があるのではないかと考えられます。

動脈硬化の程度は、CAVIとABIの検査結果でわかります

CAVI (心臓足首血管指数)

動脈の硬さの程度を表しています。年齢が高くなるに従ってR/L-CAVIの値は高くなります。
正常範囲は8未満です。

CAVIの評価基準	
CAVI ≥ 9.0	動脈硬化の疑いあり。
9.0 > CAVI ≥ 8.0	境界域です。
CAVI < 8.0	正常範囲です。

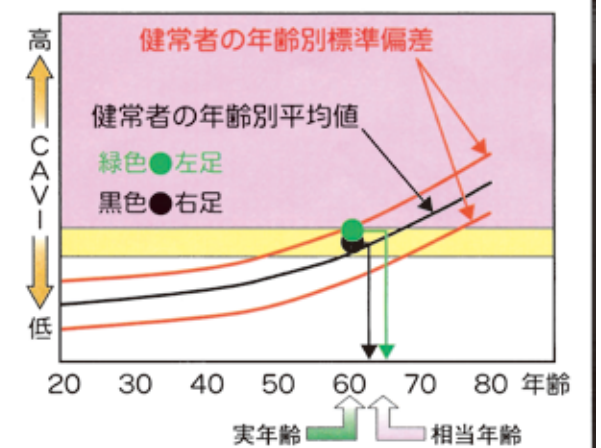
ABI (足関節上腕血圧比)

足の動脈の詰まりの程度を表しています。ABIの値が低くなるに従って、狭窄や閉塞の可能性が高くなります。
標準値は0.91~1.4です。

ABI評価基準	
ABI ≤ 0.9	末梢動脈疾患の疑いあり。
1.41 ≤ ABI	足首の血圧が高めです。(石灰化などの疑い)
※アメリカ心臓協会(AHA)の基準値採用の場合は1.3です。	

血管年齢判定グラフ

今回のCAVI計測値(縦軸)と被検者の実年齢(横軸)の交差する所に丸印●をマークします。相当年齢は、計測値から実年齢と標準偏差を考慮して求め、下矢印線で相当年齢を示します。左右のCAVIを計測した場合には右足を黒丸●、左足を緑丸●で表示しています。



ほほえみ
医療メモ

閉塞性睡眠時無呼吸症候群(SAS)かも
危険なのは寝ている時だけじゃない

臨床検査科 技師長 塩見 晶子

「いびきがうるさい」といわれたことはありませんか?日本人の約2千万人がいびきをかいているといわれています。いびきの原因のひとつに睡眠時無呼吸症候群があります。寝ている時に何度も無呼吸や低呼吸を繰り返して、熟睡できずに昼間の眠気

や、起床時の頭痛などをはじめ、さまざまな合併症を引き起こす病気で、タバコ・お酒・肥満・暴飲暴食・高血圧・糖尿病など生活習慣病が大きく関与しています。原因は、上気道の空気の通り道が狭くなることで、肥満により首部分の脂肪増加、首が太くて短い人にも多

みつくたやい。症状は、いびきだけでなく、頭痛がしたり、注意力が散漫になったり、夜間トイレの回数が増えたりします。SASによる居眠りは、仕事や運転中にも影響を及ぼし判断力・集中力の低下をきたし、悲惨な交通事故をひき起こす原因にもなります。最近では、トラックやバスの運転手の検診項目に含まれています。

自分では気付いていない人も、家族や友人からいびきや居眠り、寝ている間の無呼吸を指摘されたら、「ちょっと疲れているだけ」「いつものこと」で終わらせずに、まずは、セルフチェックをして2項目以上当てはまる人は、是非耳鼻咽喉科外来を受診してみてください。治療を行っている方からは楽になった「朝起きてすっきりしている」など喜びの声を聞かせてもらっています。皆さんも、そんな気分を味わってみませんか?

無呼吸低呼吸指数(AHI)判断:
1時間に10秒以上の無呼吸・低呼吸が発生する回数

5回 < AHI < 15回	軽症
15回 ≤ AHI < 30回	中等症
30回 ≤ AHI	重症

セルフチェック
(2項目以上は耳鼻咽喉科外来受診を!)

- 大きないびきをよくかく
- 肥満傾向がある
- 高血圧がある(高血圧の薬を飲んでいる)
- 昼間の仕事・会議中・運転中眠気がある
- 夜間の眠りが浅い、夜中に何度も目が覚める
- いくら寝ても朝疲れが取れない、頭痛がある
- 夜間寝ている時に息苦しくなる

く、これまでは「SAS=肥満の人がなる」と考えられてきました。しかし、肥満でなくても、太っていないくても、女性でもかかる病気です。顎が小さい人、鼻筋の彎曲・鼻が低い人など日本人特有の顔、特にあごの形が関係しているといわれています。痩せているからといって安心できません。顔や首まわりの形を確認して

検査方法は、スクリーニングの簡易検査と終夜睡眠ポリグラフの2つがあります。簡易検査は自宅でできる検査で、手の指と鼻の下にセンサーをつけ、睡眠中の呼吸状態(AHI)を計測します。終夜睡眠ポリグラフは、1泊入院で睡眠と呼吸の質を調べる検査です。呼吸状態に加えて睡眠の深さ、脳波、血中酸素飽和度、体位、心電図など総合的に判断します。どちらも夜寝ている間の検査で、痛みはありません。

◎診察日【耳鼻咽喉科】
●月～土曜日
午前8時45分～12時
●月・金曜日
午後3時～5時



第23回 十全公開糖尿病教室 元気で長生き!!

～サルコペニア(筋力低下)を予防しよう～

日時 平成30年11月7日(水)
午前9時30分～11時30分

場所 十全総合病院 正面玄関ロビー

実施内容

9:30～ 血圧・血糖・握力測定(随時)

10:00～10:15 講演①
「サルコペニアについて」 内科：野呂医師

10:15～11:00 講演②
「筋力低下と運動について」 理学療法士：佐々木

11:00～ 簡単な体力測定(希望者)
10m歩行、立ち上がり、片足立ち

相談コーナー

※詳細につきましては、理学療法室・中央採血室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。
※アンケートにお答えいただいた方には粗品を進呈します。

十全総合病院 糖尿病サポートチーム会

参加費無料
申込不要

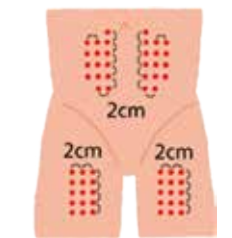


「インスリン注射はどこにしていますか?」この質問に「どこでも」はつきり答えられる人はいませんか?はつきり答えられる人には、インスリン注射は効果的にできているのだろうか?と心配になります。

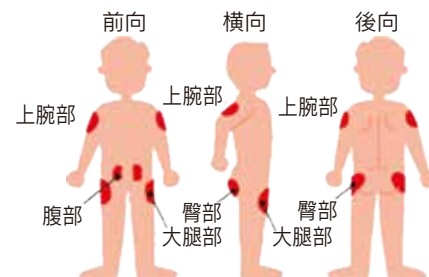
インスリン注射を同じ場所にばかりしていると「硬いしこり」ができてしまいます。このしこりはインスリンが皮下組織の中で長い年月をかけて変性してしまったものです。このしこりに注射をしてもインスリンの吸収が悪いため、血糖コントロールが悪化してしまうことが多いです。また、いつもは硬い場所に注射をしているのが、たまたま違う場所に注射をすることで、今後はインスリンの吸収が良くなりすぎて低血糖を起すことまうことがあります。ではこの「しこり」を作らないためにどうしたら良いのでしょうか?それは注射の場所を図のように少しずつ変えることです。そうすることでしこりはできなくなります。



注入ボタンを押したまま10秒数える



注射ごとに2～3cmずつ、注射の位置をずらしましょう。



のではないかと不安に思った場合は担当の医師や看護師に相談してみてください。

そしてもう一つ効果的な注射をするために注射を打っている時間はしっかり待ちましょう。最近の注射針は昔と比べずいぶん細くなり痛みを感じさせにくくなりました。良いことなのですが、それは注射液が入りきる時間が以前より長くなったということなのです。最低でもゆっくり10秒以上待つてから針を抜き注射を終わらせるようにしましょう。

少し注射手技を見直し変更することで、効果的なインスリン治療につながると思います。

ほほえみ
医療メモ

インスリン注射うまくできていますか?
無駄なく効果的な
インスリン注射をおこなうために

糖尿病看護認定看護師 守谷 景子

参加費無料
申込不要

糖尿病教室のお知らせ

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

開催日	内容	担当	開催日	内容	担当	開催日	内容	担当
10/3(水)	メタボについて考えてみよう 糖尿病と上手に付き合おう	看護師	11/7(水)	お休み		12/5(水)	糖尿病と血圧コントロール 血糖値を測ってみよう	臨床検査技師
10/10(水)	感染症の検査あれこれ 食事はどうしたらいいの?	臨床検査技師 管理栄養士	11/14(水)	あなたの眼は大丈夫? ～糖尿病性網膜症について知っておこう～ わたしにもできる 運動ってあるの?	眼科医師 理学療法士	12/12(水)	もう恐くない低血糖! 正しい対処法を知ろう クリスマスケーキや おせち料理をおいしく食べよう	看護師 管理栄養士
10/17(水)	お休み		11/21(水)	体調が悪い時は どうすればいいの? インスリン注射について 聞いてみよう	看護師 薬剤師	12/19(水)	手洗いは感染予防の 基本中の基本 「血圧の薬」ってなあに?	認定看護師 薬剤師
10/24(水)	インフルエンザ予防対策方法 インフルエンザにかかったら ～お薬について聞いてみよう～	感染管理認定看護師 薬剤師	11/28(水)	食物繊維をしっかりとり 血糖値の上がり方、 下がり方	管理栄養士 臨床検査技師	12/26(水)	続けられる簡単な運動	理学療法士
10/31(水)	すごろくゲームで 糖尿病を学ぼう	担当スタッフ						

※都合により場所・内容が変更になる場合があります。

《全国から医学生らが当院にて実践型医療実習!》

闘魂外来&闘魂祭り2018

in十全総合病院

H30.8.4開催

闘魂外来実行委員長 古林 太加志

NHK総合テレビ制作の「総合診療医ドクターG」という番組に多数出演している徳田安春先生をはじめとする指導医7名を招聘し今年で3回目となる「医療実習」を開催しました。将来総合診療医を目指す若者に、高いレベルの医療を学ぶ機会を作ること地域に若い医師が注目し、集まって来るようになればという思いからです。参加した医学生は「実際に問診や身体診察の難しさを痛感したと同時に、患者さんの話を聴くことの大切さを改めて感じ、大変勉強になりました!」と、充実した様子でした。

実行委員長として改めて患者様方のご協力に感謝申し上げます。



問診(闘魂外来)



検査データ確認



カンファレンス(闘魂祭り)



指導医と医学生

参加大学: 愛媛大学医学部・高知大学医学部・徳島大学医学部・新潟大学医学部
久留米大学医学部・産業医科大学医学部

講師(ドクターG): 徳田安春医師・松本謙太郎医師・平島 修医師・志水太郎医師・忽那賢志医師・中島隆弘医師・矢吹 拓医師



平成30年度

新居浜市公開糖尿病教室

第54回全国糖尿病週間
平成30年11月12日(月)~11月18日(日)

スローガン「サルコペニア」

日時 平成30年11月17日(土)
13:00~15:30

場所 ユアーズ 新居浜市泉宮町5-8

定員200名

参加費無料

同時開催
医療相談 「きいてみよう」「はかってみよう」
時間 13:00~13:30 糖尿病用食品等を展示

主催: 新居浜糖尿病地域医療研究会
共催: 愛媛県糖尿病対策推進会議・新居浜市
後援: 新居浜市教育委員会・新居浜市医師会
新居浜病院栄養士協議会・愛媛県病院薬剤師会東予支部
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
愛媛県臨床検査技師会・その他

また、熟語を作る漢字パズルでは全員が悩んでいる中、利用者の方が一番に答え拍手が起っていました。

最後は手拍子に合わせて全員で「んごの唄」ちよっさじやを合唱し、一時間の講演でしたが、楽しく笑いの絶えない講演となりました。

7月11日(水)午後1時30分より、ケアプラザにて「認知症予防について〜リハレクしましょ〜」と題して、作業療法科主任・曾我部有司による院外講演が開催され、施設利用者・職員の30名が参加しました。

最初に「も忘れと認知症の違いについて説明があり、認知症についての理解を深めました。

その後、認知症予防につながる体操や、イラスト当てゲーム、叩いてかぶってじゃんけんポン、糸電話を使うの伝言ゲームなど、頭と体を使ったレクレーションが行われました。左右の手を別々に動かすゲームは難しく、参加者は「えいっ、えいっ」と声を出しながら手を動かし、失敗と笑いを繰り返しながら一生懸命運動を行っていました。

また、熟語を作る漢字パズルでは全員が悩んでいる中、利用者の方が一番に答え拍手が起っていました。

最後は手拍子に合わせて全員で「んごの唄」ちよっさじやを合唱し、一時間の講演でしたが、楽しく笑いの絶えない講演となりました。



十全ピンクリボンフェス! 2018

~乳がんを知ろう! 検診を受けよう!~

医師およびメディカルスタッフが乳がんについてわかりやすく解説いたします!!

常設展示 2018年10月1日(月)~6日(土)

講演・相談コーナー
3日(水) 10:30~12:30
6日(土) 10:30~12:30

どなたでも参加頂けます!!

場所 十全総合病院 正面玄関ロビー

講演内容
十全Teamピンクリボンの活動について 医師 佐々木章公
乳がん検診の意義 看護師 近藤 歩
マンモグラフィー検査ってどんな検査? 診療放射線技師 小西 里奈
乳房超音波検査について 臨床検査技師 泉谷 美和

超音波検査体験 乳がん触診モデル展示...など

乳がんも怪獣も小さいうちにやっつけよう。

乳がんを早期発見し、治療を受けた場合10年生存率は90%以上。しかしⅢ期以降の進行がんになると生存率は急激に低下してしまいます。
早期発見・早期治療がとても大切です。

十全総合病院TEAMピンクリボン

「認知症予防について」

対外活動委員会 院外医療講演の報告