



# 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こもった公平な医療をいたします

しるの言ひおこす。

今回のテーマのメタボリックシンド

人間の歴史を振り返ってみると、原始時代には食物も不足し、栄養不良で病気にもなり死亡原因となることも多かった。そうした食物不足の時代も生き抜いてきた子孫が現在のわれわれです。したがって、われわれは食物不足にも強い身体の持ち主で、その遺伝因子が今も内蔵されているはず。



◎診察日【血管外科】

- 火・木・金曜日 午前8時45分～12時
- 火・金 午後1時30分～5時

## メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群、メタボ) に今一度、注目を!

血管外科 松本 興治

ローム(内臓脂肪症候群、いわゆるメタボ)はこのことと関連しており、必要以上の過剰な食物摂取が特に関係しています。メタボはマスコミなどで周知され、皆さんもよくご存じのようですが、

現実にはその該当者がかなり多くいて、種々の健康障害のもとになっているのが現状です。

メタボリックシンドロームの判定基準は、腹囲(息を普通にはいた状態でへその高さで腹の周囲を計測する)が男性で85cm以上、女性で90cm以上あり、その上にプラスして、①脂質異常(中性脂肪150mg/dl以上かつ/またはHDLコレステロール40mg/dl未満)、②高血圧(最大血圧130mmHg以上かつ/または最小血圧85mmHg以上)、③高血糖(空腹時血糖値110mg/dl以上)のうちで2項目以上があてはまると該当者、1項目があてはまると予備群と判定されます。

なお、脂質異常症、高血圧、糖尿病

病に対する治療を受けている場合もそれぞれの該当する項目にあてはめます。腹囲の大きいひとは、多くの場合、体格指数(BMI)体重kg÷身長m÷身長mで計算)も25以上の肥満となっています。

腹囲増大の原因である内臓脂肪の蓄積は腸および腸間膜の周辺が最も多く、心臓周囲、肝臓などにも蓄積しています。

腹囲増大がなぜ悪いのか? 最も重要なことは、この蓄積した内臓脂肪は肥満化・巨大化した異常な脂肪細胞群ということです。この脂肪細胞群からは悪い物質は多く出るが、よい物質は少ししか出ないということです。

少し詳しく説明しますと、この異常な脂肪細胞群は、レプチンやTNF-αという物質を多く分泌し、これはインスリンの効果を下させ、インスリン抵抗性をひき起こし、糖の代謝を阻害します。

またPAI-1という物質が多く分泌され、血栓を形成し動脈硬化を進行させます。また正常の脂肪細胞であればアディポネクチンという物質が分泌されて、インスリンの感受性を高め、糖の代謝を円滑にし、動脈を軟らかく拡張させて血圧の上昇を防ぎ、抗酸化作用もあり動脈硬化を予防するのですが、この異常な脂肪細胞

胞群からはこの分泌は低下しており、そのよい効果は発揮されません。

その他にも悪い物質の分泌が多く報告されています。したがって身体にとって悪い状態がずっと続くことになるようになります。

その結果はどうなるかといえ、高血圧になり、糖尿病になり、もともと血中の中性脂肪が増加している、必然的にメタボリックシンドロームそのものに陥っていくことになるになります。

そしてこの状態が持続すれば最終的に身体全体に動脈硬化を引き起こしてしまいます。したがって腹囲増大という状態がこうした連鎖を経て、結局、広範な動脈硬化症を引き起こしていくということになります。この上に喫煙が加われば身体にとって最悪の状態になります。

メタボリックシンドロームと判定されると、全身の動脈硬化性疾患に罹患しやすくなり、循環器科、脳神経外科、血管外科などでの健診も必要となり、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、脳出血、下肢動脈閉塞、足壊死などの発症の危険が高まります。

また、2型糖尿病、高尿酸血症(痛風)、脂肪肝、肺炎、がん、腰痛、認知症などになる可能性も高くなり、内科、外科、整形外科などでの健診、診療を要する事態も考えられます。



それでは健康な元の状態に戻す対策はないのでしょうか？

最近ではやせるための方法を書いた本や説明書がいろいろ流布しています。それらも参考にし、比較的自前で医学的にも身体に害が少なく、費用も要らず、よいと考えられる方法を、一部、私見を加えて述べてみます。

まずメタボであるということは日々のエネルギー摂取量が必要以上に過剰に続いていたことを意味します。生活に必要なエネルギー量以上に余分なエネルギーを食物から取り入れているのです。そしてこの余分なエネルギーが中性脂肪という物質に変換されて血中に満ちあふれ、肝臓にも蓄積し、さらに内臓脂肪として腹部にも蓄積されてきたのです。したがって対策は原点にかえり、過剰な食物摂取を減らすことです。

具体的な方法を示します。朝、昼の食事は現状どおりに摂取し、昼間の活動に必要なエネルギーを確保します。炭水化物も普通に摂取します。しかし、夕食時には現状を変え変更します。

すなわち、副食物としてのタンパク質(肉、魚、卵、大豆・納豆・豆腐など)や各種野菜類(根菜・葉物)・キノコ・海藻類は今まで通りの量を摂取しますが、炭水化物(米、小麦、イモ類、麺類、パン、菓子類、甘い飲料水、アルコール類などに含まれる糖質)だけは極力減らし(0でもよい)、1日あたりの摂取エネルギーの総量を減らします。夜は脳や身体の活動も少ないので、炭水化物の必要性は少なく、この夜の間余剰に蓄積された内臓脂肪を燃焼させてエネルギーに変え、体重と腹囲を減らしていきます。

夜間に働く人は昼食、夕食は現状どおりに摂取し、寝る前の朝食時に炭水化物を減らします。同時に、心がけて、できる範囲で、毎日短時間でもいいから、頻回に歩くようにします。

さらに、腹筋・背筋・上肢・下肢の筋肉運動を短時間でも毎日繰り返し行います。そして毎日、一定時間に体重測定を行います。

急速に減量しようとする欲求不満をきたし中断しやすく、月に1〜2kgの減量を目標とし、あせらず、こつこつ、根気よく続けます。そして徐々に体格指数(BMI)が25未満になり、肥満が解消すれば経過は良好といえます。しかし腹囲は正常範囲

(男85cm以下、女90cm以下)に戻りにくい傾向があり、腹筋・背筋などの筋肉運動の続行が必要である場合が多いようです。

こうして腹囲が正常範囲となれば、今までの身体にとつての悪い環境・悪循環がよい環境・好循環に変わります。そうなれば全てはよい方向に動き始め、高血圧や糖尿病や脂質異常などが改善の方向に向かい、その治療効果もあがってきます。

そして動脈硬化症もゆっくりではありませんが、改善に向かい、色々な生命にかかわる危険な疾患の発症も低下します。

以上でメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群、メタボ)の話を終ります。現在、健康な人は日常生活で必要以上に食べ過ぎないことが大切です。

残念ながら既にメタボに陥っている人は、そこからの脱出を決意し、根気よく患直に努力し、少しでもいいから体重・腹囲を下げていき、少しずつ健康な状態に戻っていただきたいと思います。





# 当院の地域包括ケア病棟について

内科 増田 環



住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを、人生の最後まで続けるよう、地域包括ケアシステムが稼働中です。住まい・医療・介護・予防・生活支援などが市町村等により一体的に提供されるよう、2013年「社会保障改革プログラム法」で政策として推進することが決まったものです。

① 急性期・高度急性期からの受け入れ  
 ② 在宅・生活復帰支援



③ (介護施設等からの)緊急時の受け入れなどを行っています(図参照)。難しい言葉を並べましたが、ざっくり説明すると「どうにか治ってきたけど退院はまだ不安な人を、最大60日間、安心して退院できるよう全力で支援する病棟」です。例えば、リハビリでADL(日常生活動作)を上げたり、退院後に転倒しないよう、自宅改修やポータブルトイレのレンタル等の段取りをしたり、施設入所やデイサービスの調整を行うなど、退院後の生活全般について、ソーシャルワーカーを中心に多職種がそれぞれの立場でお手伝いをする訳です。でも実は、当病棟ではその他にも

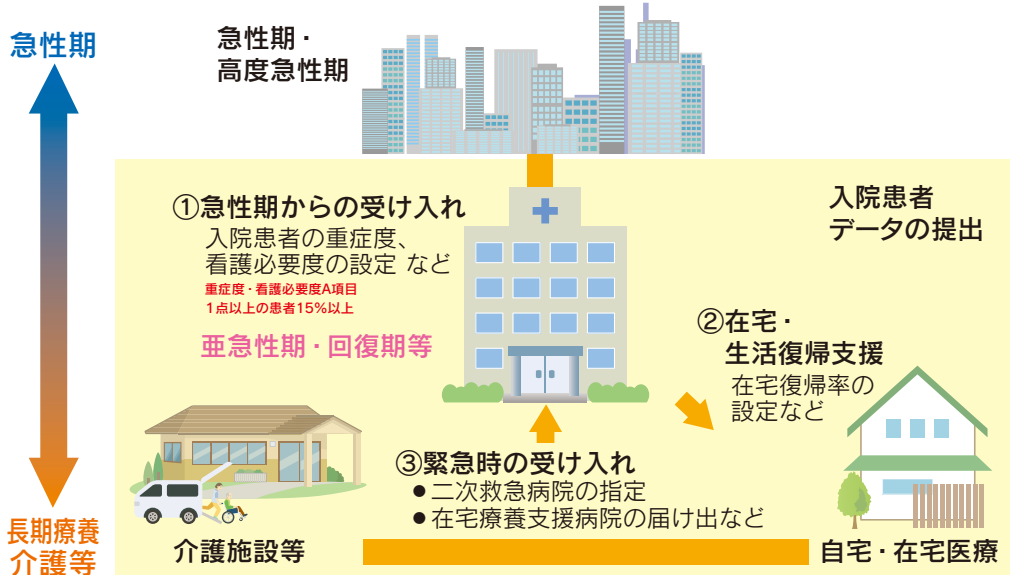
リハビリとレクリエーションを兼ねた病棟レクリエーションとして、日替わりでちよつとしたゲームと体操を行っています。四季折々に季節感あふれるイベントも取り入れ、入院中でも、心安らぐひと時を楽しんでいただけるようにしています。写真はその数コマですが、実は患者様だけでなくスタッフの笑顔が満開です。

このように、当病棟は退院を控えた患者様に医療に限らず必要なものを提供すべく、一生懸命しかも真剣にお手伝える病棟です。

よく患者様やご家族から驚きの言葉をいただきます。「こんなにまでしていただいて...」「皆さんが本当に優しくしてくれて...etc...」心根の優しさ(=医

## 参考：地域包括ケア病棟の主な役割(イメージ)

注：介護施設等、自宅・在宅医療から直接、急性期・高度急性期の病院へ入院することも可能。



療人としての資質を存分に発揮しているスタッフへの、お褒めの言葉です。「また、来ます！」笑顔で退院される患者様がたくさんいます。「来られんよう！(でも来たらまた私が診るからね！)」(内は声に出したり出さなかつたり...こちらも笑顔でお見送りする日々です。

# 「抗がん剤治療が必要です」と医師に言われたら… 「がん患者さまや、患者さまを支える人が知っておきたい大切なこと」

がん化学療法看護認定看護師 松浦 志信

「がんは万が一ではなく2分の1」と日本対がん協会がCMをしているように、日本人の2人に1人はがん罹患し、3人に1人はがんで死亡するという時代になっています。もしも自分が、または自分の大切な人が「がん」と診断され、「抗がん剤治療が必要です」と医師に言われたら、どのような事を知っておく必要があるでしょうか。

## 1、まず目的を確認しましょう

がんの種類や進行度によって、抗がん剤治療の目的は異なります。「何のために治療を行うのか」「治療によってどのような状態を目指すのか」という事を医療者側と同じ認識であることが大切です。

### 【主な目的】

- ① 治癒目的 治癒を目指す
- ② 延命目的 治癒する可能性は低いが、がんの進行を抑制し、延命を目指す
- ③ 緩和目的 がんによる痛みなどの苦痛を緩和し、QOL(生命の質・生活の質)を向上を目指す

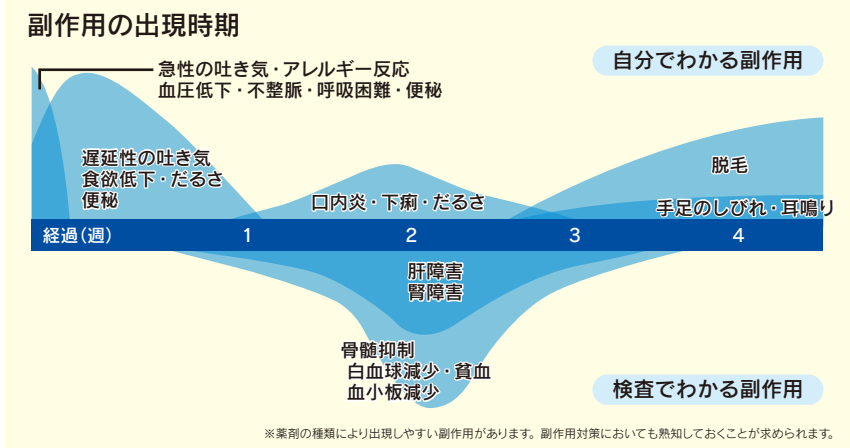
活(質)の維持や向上を目指す他にも、手術前にがんを縮小させることを目的とするものや、手術後に再発予防を目的とした抗がん剤治療があります。

## 2、治療計画を確認しましょう

抗がん剤は多くの場合、複数の薬剤を併用し、数ヶ月にわたって行います。

### 【確認項目】

- ① 治療の内容 どのような薬剤か
  - ② 治療の場 入院して行うのか、外来で行うのか
  - ③ 治療期間 入院期間や通院の頻度
  - ④ 治療の効果 判定するのはいつ頃か
- これらを把握しておくことで、仕事や家事、育児への復帰や日常生活を送りながら、治療継続を行う見通しをある程度立てることが出来ます。また、患者さまの状態によって変更や延期など、予定通り進まないこともあることを理解しておきましょう。
- ## 3、予測される副作用とその対策について確認しましょう
- 副作用とは、患者さまに生じるあらゆる好ましくない症状のことです。使用する薬剤によって、副作用やその程度は異なります。副作用を最小限に抑えるためのサポートがあります。



## 4、費用の目安を確認しましょう

抗がん剤や支持療法薬は高額な場合が多く、治療費に占める薬代の割合が大きい傾向にあります。費用の目安を確認し、医療費助成などの社会資源を活用しましょう。

当院では、がん患者さまや患者さまを支える方々が、抗がん剤治療に関する様々な事柄を正しく理解し治療が受けられるように、医師のほか資格を持った看護師や薬剤師が対応させていただきますので、お気軽にご相談ください。

どなたでも  
参加いただけます!!

# 十全ピンクリボンフェス! 2019

## ～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!!  
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。

**常設展示** 2019年9月30日(月)～10月5日(土)

**講演・相談コーナー**

10月2日(水) 10:30～12:30

**場 所** 十全総合病院 正面玄関ロビー

超音波検査体験・乳がん触診モデル展示…など

**講演内容** 十全Teamピンクリボンの活動について 薬剤師 堀川 康裕  
乳がんについて 医師 佐々木章公  
乳がん検診の意義 看護師 藤原 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 高石 早紀  
乳房超音波検査について 臨床検査技師 泉谷 美和

十全総合病院TEAMピンクリボン

### 整形外科

## 肩関節専門外来のお知らせ

肩関節の専門医師による治療や診断をおこないます。

肩が上がりにくい、肩が痛い、50肩などの症状でお困りの方はお気軽にご相談ください。



### 山下 貢二 医師

(非常勤医師)

曜 日 毎月第1木曜日午後

受付時間 13:00～16:30

診察時間 14:30～16:30

## 新任医師紹介

◆プロフィール

歯科・口腔外科

とくぜん ひで き  
**徳善 英紀**



- 出身地 徳島県三好市
- 経歴  
岡山大学病院  
高松赤十字病院
- 趣味(特技) バドミントン・ゴルフ
- 資格  
日本口腔外科学会認定医  
医学博士
- 私の一言  
わかりやすい説明と丁寧な診療を心がけます。

最後は、言い山脈、新居浜民謡「ちようさじゃ」を、手拍子に合わせて全員で合唱し、盛り上がり医療講演を終りました。

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などのレクリエーションが行われ、ゲーム、ヨーキ・パーゲームでは、両手で同じ動作をすることとはできても、左右を別々にするのは難しく、入所者の人たちも苦戦していました。

7月24日(水)午後2時15分より、慈光園にてリハビリテーション科主任 作業療法士 曾我部有司による医療講演が開催され、受講者29人が参加されました。まず最初に物忘れと認知症の違いについて資料を用いて説明を行い、認知症がどのようなものか理解を深めました。

認知症予防について  
リハレクしましょう

対外活動委員会 院外医療講演の報告





2019年度

# 新居浜市公開 糖尿病教室

第55回全国糖尿病週間  
2019年11月11日(月)～11月17日(日)

スローガン「サルコペニア・フレイル」

日時 2019年 **11月23日(土)**  
午後1:00～3:30

場所 **新居浜ウィメンズプラザ** 新居浜市庄内町4丁目4番19号

定員200名

参加費無料



同時開催

医療相談 「きてみよう」「はかってみよう」  
時間 午後1:00～1:30 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

## 第24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)・フレイルについて学ぼう



日時 11月6日(水) 午前9:30～11:30

場所 十全総合病院 正面玄関ロビー

講演内容

- 午前10:00～10:45  
「フレイルが重症化しないための生活習慣」 看護師 井川  
「バランスのいい食事をとろう」 管理栄養士 荒井  
「検査の話」 臨床検査技師 寺川  
「薬で転倒することもある？」 薬剤師 高橋  
トイレ休憩15分(血糖測定や血圧測定も利用できます)
- 午前11:00～11:30  
「タオル体操で元気いっぱい!」 理学療法士 佐々木

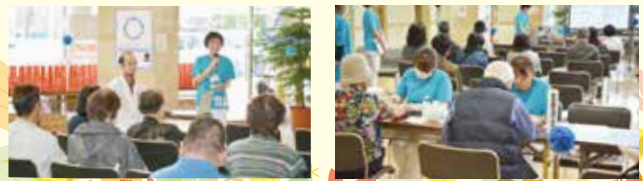
◆血糖・血圧測定・握力測定

◆相談コーナー

詳細は、栄養相談室(2F)、外来内科窓口(2F)までお問合せください。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。

みんなで糖尿病を楽しく勉強しましょう

参加費・申し込み不要



DMサポートチーム会

参加費無料  
申込不要

### 健康教室のお知らせ

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
10/2(水)	生活習慣病、インフルエンザについて考えよう 感染症の検査あれこれ	医師 臨床検査技師	11/6(水)	お休み		12/4(水)	糖尿病と血圧コントロール 血糖値を測ってみよう	DVD 臨床検査技師
10/9(水)	体調が悪い時はどうすればいいの? 風邪をひいた時の食事は どうしたらいいの?	看護師 管理栄養士	11/13(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	12/11(水)	低血糖の対処法を知ろう 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
10/16(水)	お休み		11/20(水)	糖尿病と上手に付き合い インスリン注射について 聞いてみよう	看護師 薬剤師	12/18(水)	手洗いは感染予防の 基本中の基本 寒さと血圧	臨床検査技師 薬剤師
10/23(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～	臨床検査技師 薬剤師	11/27(水)	食物繊維をしっかりとり 糖尿病の合併症の検査	管理栄養士 臨床検査技師	12/25(水)	続けられる簡単な運動 ～正月太りを解消しよう～	理学療法士
10/30(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。

《医学生らが当院にて実践型医療実習!》

# 闘魂外来&闘魂祭り2019

## in十全総合病院

令和元年  
7月20日開催

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9名を招聘し今年で4回目となる「闘魂外来」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「できない自分を実感した。同時に数年後数十年後に目指す医師の姿が明確になった!」と、充実した様子で話してくれました。

実行委員長として改めて指導医及び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+愛媛プロレスの皆さん

参加大学: 愛媛大学医学部・高知大学医学部

指導医(ドクターG): 徳田安春医師・片岡仁美医師・熊木天児医師・安藤明美医師・鈴木森香医師・河村裕美医師・徳田嘉仁医師・徳田理奈医師・次田 誠医師





愛媛十全  
医療学院

[理学療法学科・作業療法学科]

# 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 令和元年11月23日(土・祝)  
受付 10時～10時30分  
開始 10時30分～13時

学園祭と同時開催。体験講義(理学療法・作業療法)を中心にを行います。施設見学では附属病院の見学もコースに含まれます。

理学療法士、作業療法士が患者さまを治療する姿を見学することができます。入試の動向、学院生活、国家試験等わからないことは先生や在校生に相談してみましょう。

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



## 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、よろしくお願いたします。 病院長

## 移動図書館 青い鳥号



### 来院予定日

10/ 9水・30水  
11/ 13水・27水  
12/ 11水・25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。

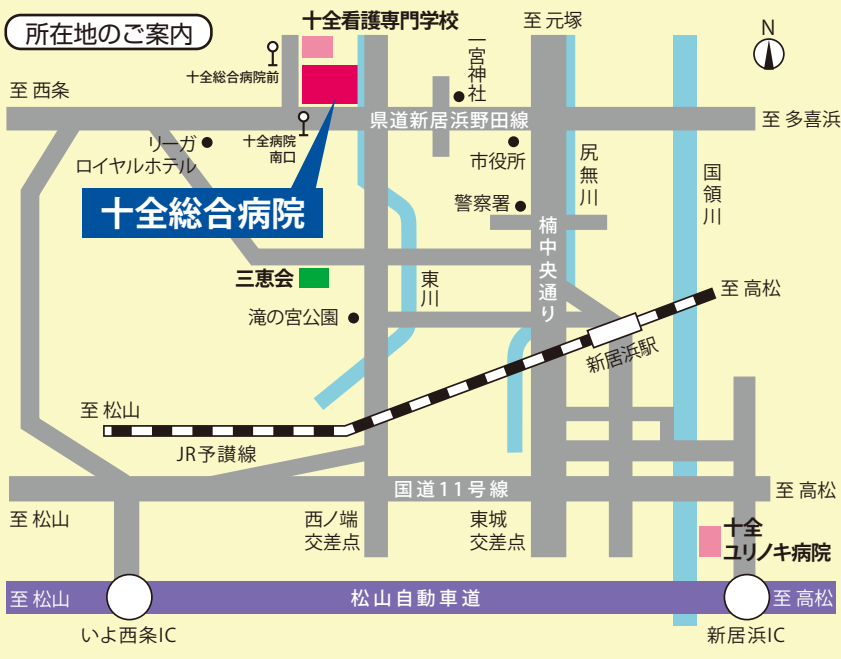
### 患者さまの権利

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(にいほま)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/>



ホームページ



フェイスブック

編集 広報誌編集活動委員会

### 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 十全ユリノキ病院【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  
児童福祉施設 中萩保育園  
総合福祉施設 コミュニティハウス三恵  
福祉施設 恵海  
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。