



# 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



## 新年のご挨拶



一般財団法人 積善会 十全総合病院理事長 松尾 嘉穂

新年明けましておめでとう御座います。今年が皆様にとって良い年で有ります様、心からお祈りいたします。

さて、昨年は台風15号と立て続けに東日本を襲い、甚大な被害を齎しました。

被災された方々やお亡くなりになった方にはお見舞いとお悔やみを申し上げます。幸い西日本では大きな被害が起りませんでした。大きな被害が起りませんでした。大きな被害が起りませんでした。

われわれ医療界におきましても、ここ数年医師不足・人材不足が言われ、医師の偏在の是正、また医療人の働き方改革が数年

内に進められようとしています。一般社会では昨年4月から始まった働き方改革は医療界では2024年まで5年の猶予をされましたが、それまでに解決しなければならぬ事が山積しています。

1番に医療資源の適正配置をどうするか。2番は医師の過重労働の適正化を患者さんへの診療を確保して行う方策は。3番目は医師の地域偏在の是正と診療科偏在の適正配置をどう確保するか。これらは誰が主導して行うのか。

厚生労働省は三位一体の改革と銘打って、同時並行でしなければ出来ないであろうと言います。

昨秋には国公立病院への名指しの検討病院424病院を公表いたしました。愛媛県では6病院が指摘され、大方の国民の反対を受けていましたが、人口減少高齢化の進むこの国の医療政策は、中々の難しい課題と思えます。

今後は地域包括での医療福祉の連携がますます大切になります。



す。医療福祉を担う人材の確保が一番の課題となりますが、私たちのグループでは看護師・理学療法士・作業療法士の育成にも尽力しています。医療の実施のみならずこれらの事業でも地域に貢献していただけることは有り難く、グループ全体で活躍できる一年にしたいものです。

昨秋から病院一部の耐震補強工事をご利用者の皆様にご不便をお掛けしておりますが、今年3月末までに終了予定です。

今年も職員一同で地域医療に邁進いたします。宜しくご協力、ご鞭撻のほどお願いいたします。

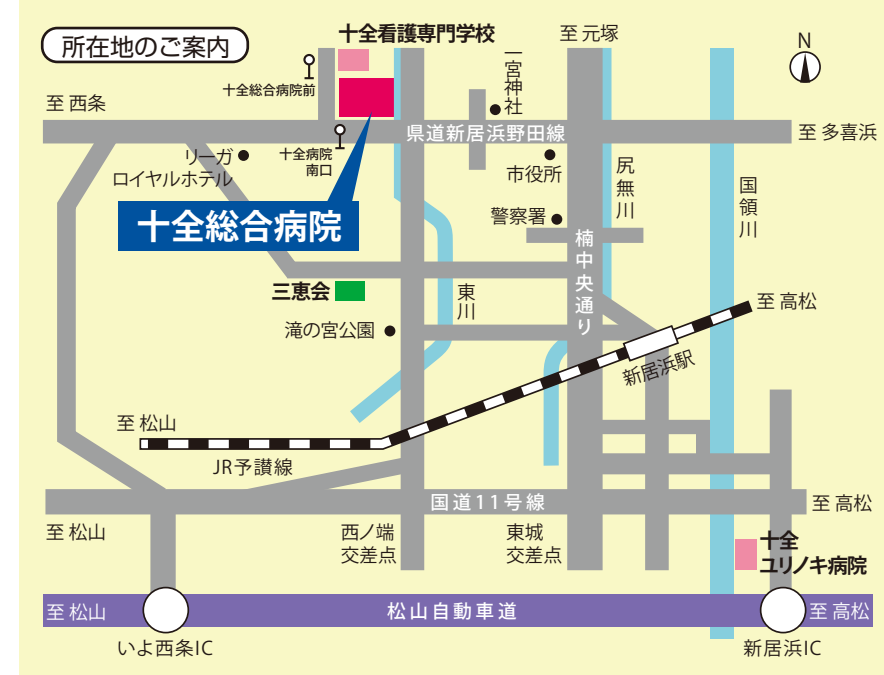
参加費無料 申込不要

## 健康教室のお知らせ

場所 外来棟3階カンファレンスルーム  
日時 毎週水曜日午後2:00~

開催日	内容	担当
1/8(水)	運動療法の実際 新年の目標を立てよう	看護師
1/15(水)	検査のあれこれ 糖尿病の食事はどうしたらいいの?	臨床検査技師 管理栄養士
1/22(水)	シネリック薬ってなに? しめじ・えのきを知っていますか?	薬剤師 看護師
1/29(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
2/5(水)	食後高血糖に注意しよう 食物繊維をしっかりとろう	管理栄養士
2/12(水)	体調が悪い時はどうすればいいの? 糖尿病の薬ってどうやってきくの?	看護師 薬剤師
2/19(水)	わたしにもできる運動ってあるの?	理学療法士
2/26(水)	聞いてみよう!透析療法のお話 腎症の検査あれこれ	臨床工学士 臨床検査技師
3/4(水)	ほっとけないフットケア インスリン注射について聞いてみよう	薬剤師
3/11(水)	足を観察してみよう~フットケア~ 嗜好食品は上手にとろう	看護師 管理栄養士
3/18(水)	運動について悩みはありませんか?	理学療法士
3/25(水)	すぐ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。



《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/>

QRコード: 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  
児童福祉施設 中萩保育園  
総合福祉館 コミュニティハウス三恵  
福祉館 恵海  
介護老人ホーム 新居浜市立慈光園

**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、よろしくお願いいたします。 病院長

移動図書館 青い鳥号  
来院予定日

1/ 15(水)・29(水)  
2/ 12(水)・26(水)  
3/ 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。

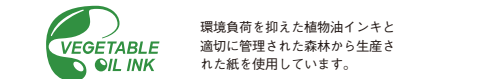
患者さまの権利

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。





## ほほえみ医療メモ

# ウイメンズ・ヘルスについて 女性のライフステージにおける 身体の変化と運動療法

リハビリテーション科 佐々木 宏美

### ◆思春期

初経から月経周期が順調になるまでの期間です。第二次性徴があると同時に、子どもから大人への成長と共に、身体的・精神的な変化が著しい時期です。やせ願望による異常な食行動が月経異常を起したり、部活動などによる長期のハードなトレーニングにより無月経が生じたりすることがあります。成長やスポーツ活動に必要なエネルギー摂取量と身体負担とならないエネルギー消費量を調整し、月経周期が安定するための指導が必要です。もし、月経不順などがある場合は専門医への相談が大切です。

### ◆成熟期

卵巣機能が最も活発になり、妊娠・出産に関することが大きな健康問題となってきます。妊娠中の姿勢変化は腰痛に繋がることがあり、産後は10カ月間かけて変化した姿勢の回復と子育ての身体的負担が大きくなります。産後のマイナートラブルとして、頭痛・片頭痛・肩こりがあり、長時間の授乳姿勢や抱っこ姿勢が関与すると考えられています。また腹圧性

尿失禁も起こりやすくなります。産前産後には、姿勢変化や子育ての身体的負担を原因とした愁訴や症状が生じることがあるため、その予防や改善にはストレッチや日常生活指導、姿勢改善、骨盤底筋運動などの運動療法が効果を発揮します。

### ◆更年期・老年期

閉経を迎える頃は卵巣から分泌されるエストロゲンが欠乏するため、更年期障害・動脈硬化疾患・骨粗鬆症・乳がんなど数多くの健康問題が生じやすくなります。運動機能低下を最小限に抑えるため、更年期後の30年〜40年を健康に過ごすためにも適度な運動を継続することが大切です。

成熟期以降は、運動機能低下やマイナートラブルを生じやすくなりますが、筋力の維持や症状を改善するための運動を行うことで改善することもあります。リハビリテーション科では運動指導や動作指導なども行っていますので、詳しい内容を知りたい方はお気軽にお問合せください。

## かゆみ対策 皮膚乾燥を 防ぎましょう！

皮膚・排泄ケア認定看護師 鴻上 邦子

かゆみの原因は、加齢による皮脂変化、気候、生活環境、誤ったスキンケア、免疫異常、内臓疾患など様々です。その中でも多い乾燥によるかゆみについてご紹介します。

### 【皮膚の保湿にかかわる因子】

- ① 皮脂膜…外界からの遮断作用(細菌や刺激物質が体内へ侵入するのを防ぐ)
- ② 天然保湿因子…水分と結合する(細胞内に水分を貯める役割)
- ③ セラミド…サンドウィッチ状の構造で水分を蓄える(水分の過剰な蒸発を防ぐ)

### 【乾燥の原因】

- 加齢やホルモンによる水分量や皮脂分泌量の低下
- 気候や湿度、湿度の低下による発汗の減少やエアコン、暖房器具の使用
- 熱いお湯での入浴や皮膚の擦りすぎ

### 【バリア機能の低下と悪循環】

皮膚の乾燥により保湿に関わるバリア機能が弱くなってしまう。外部刺激に対して敏感に反応するようになり、かゆみが生じます。掻くことにより刺激が増えて本来は表皮の下にあるかゆみを感じる神経が角層近くまで伸びて刺激に敏感となり、また掻くという悪循環に陥ります。他に細菌、アレルギーの侵入や水分の蒸発を

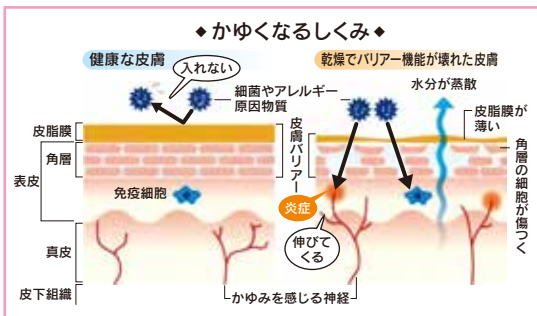
招きます。

### 【予防策・改善策】

- 熱いお湯に入らない  
お湯の温度は42℃未満
- 皮膚を擦り過ぎない  
ナイロンタオルなどで強く擦らない
- 体を拭くときもおろそか拭きをする
- 部屋の湿度や湿度を保つ
- 加湿器の使用や温度の設定の調節(過度な温度設定は乾燥の原因になる)
- 保湿剤を正しく使う  
自分に合った保湿剤の選択、入浴後はすぐに保湿を行う
- 適度な運動、睡眠、バランスの良い食事をする
- 乾燥が強く激しいかゆみを伴う場合  
市販の保湿剤や保湿クリームなどを利用して改善が見られない、かゆみや赤くなったりした場合

### 【こんな場合は受診をしましょう！】

正しいスキンケアで健康な皮膚は取り戻せます。日々のケアの見直しや予防を行いましょう！



## 新任医師紹介



◆プロフィール  
耳鼻咽喉科  
こうち かずたか  
河内 和誉

- 出身地 愛媛県
- 経歴 久留米大学医学部卒業  
松山赤十字病院・愛媛大学医学部附属病院
- 趣味(特技) 体力づくり
- 資格 日本耳鼻咽喉科学会専門医、補聴器相談医
- 私の一言 耳鼻咽喉科専門医としての知識と臨床経験を生かし、患者様ひとりひとりの対話を大切にしながら地域医療に少しでも貢献できればと考えております。どうぞよろしくお願いたします。



◆プロフィール  
内科  
まつもと さやか  
松本 清香

- 出身地 愛媛県
- 経歴 愛媛県内の中高を卒業後、愛媛大学医学部を卒業、その後も愛媛県内の病院で勤務しています。
- 趣味(特技) 読書
- 資格 日本内科学会認定医、日本神経内科学会専門医
- 私の一言 宜しくお願いします。

## 図書館講演

# ロコモを知って 伸ばそう健康寿命 寝たきりを防ぎ 元気に歩くために

12月5日(木)午後2時より、別子銅山記念図書館において、十全総合病院整形外科非常勤医師、いまなかくクリニック院長今中徹先生による医療講演が開催されました。一般市民23名が参加されました。

ロコモとはロコモティブシンドロームの略で、運動器の衰えから歩行や立ち座りなどの日常動作が行えなくなり、要介護になるリスクの高い状態のことです。

自分がロコモティブシンドロームかを判断するロコモ度チェックを行い当てはまっている内容があると残念そうな声を上げていました。また立ち上がり訓練などのロコトレを行い、楽しく活発な医療講演となりました。また骨と筋肉を鍛えるには運動と栄養が不可欠であり、踵の骨に刺激を与えるだけでも骨が強くなると話があり、参加者は熱心に耳を傾けていました。



## 予約制 骨盤底筋 フィットネス 開催します

日時 3月7日(土)  
午後2時~3時  
場所 十全総合病院  
外来棟3階  
会費 500円  
お問い合わせ  
十全総合病院  
(0897)33-1818(水田)  
ぜひご参加ください





《中高生が医学部生と共に本格的医療体験!》 R01.9.28 開催

## メディカールスクール2019in十全総合病院

MS2019 実行委員長 松尾 真嗣

今年7回目の開催となるメディカールスクールは、「将来医師になりたい」「医療に携わりたい」という若者が増えること、また生徒自らが将来の進路を選定する時の一助になることを目的に行っています。参加した中高生(23名)は高知大学・愛媛大学の医学部生らと共に、本格的な医療模擬体験を行い、医療の実際を学びました。

今回初めてVR(バーチャルリアリティ)機器を使った手術トレーニングを取り入れ、生徒だけでなく私達も一緒に楽しむことができました。MS2019に参加した生徒が一人でも多く医療に興味を持っていただければ、私たち医療キャスト(81名)にとってこの上ない喜びです。

### 今年の体験

- 胃内視鏡検査
- 超音波検査
- リハビリテーション
- メスを使った外科手術(異物摘出)
- 診察
- 顕微鏡手術
- 整形・関節鏡手術
- OVR等



今回も募集定員に対して多数の応募がありキャンセル待ちの状態となりました。メディカールスクールの認知度も高まってきたことを大変うれしく思っております。

今後もこの活動を継続して地域の医療に貢献していきたいと思っております。



## 医療福祉相談支援センターのご案内

「最近足腰が弱り、生活がしづらくなってきた」「物忘れが多くなり、金銭管理が難しくなってきた」「介護保険のサービスについて知りたい」「どんな施設があって、費用はどれだけかかるのか?」「褥瘡(床ずれ)があり、家族で処置をするには不安」「これから治療が始まるが、医療費が心配」など、日常生活においてご不安なことはありませんか?

当センターでは、療養生活中に起こるさまざまな問題や不安、心配事などのご相談をお受けしています。



### ◎相談内容

- 療養・生活上の問題や不安等
- 認知症相談
- がん相談
- 介護保険制度など社会福祉制度に関する事
- 医療費などに関する事

### ◎退院支援

退院後、家庭や社会の中で安心して生活するために、入院時から今後の生活に向けて、在宅医療・介護の調整や転院・施設入所に関する支援を行っています。

適宜、医師・院内スタッフ・地域の医療機関・ケアマネジャー・訪問看護ステーションなどと連携し、支援をします。

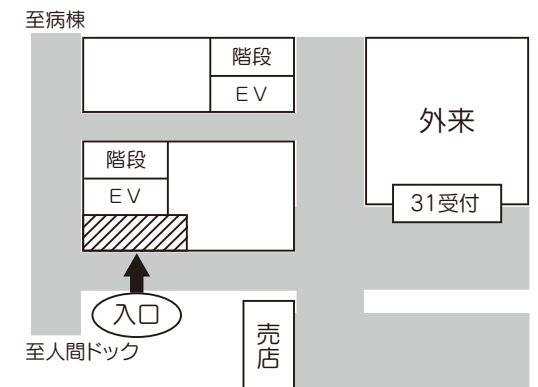
### ◎相談をご希望の方は

入院中の方は病棟の看護師に申し出てください。外来の方は総合受付または各科外来にて申し出てください。内容については秘密を厳守いたしますので、お気軽にご相談ください。

### ◎相談日時

- 月~金曜日 8:45 ~ 12:30
- 13:30 ~ 17:30
- 土曜日 8:45 ~ 12:30
- (第2・第4土曜日、日曜日・祝祭日は休み)

### ◎案内図 リハビリ棟3階



## 第二十四回 十全公開糖尿病教室開催

糖尿病サポートチーム 清水 勉

令和元年11月6日(水)、十全公開糖尿病教室を開催しました。今年のテーマは「元気で長生き!サルコペニア(筋力低下)・フレイル(虚弱状態)」について学びたいとして講演と各種測定を行いました。

看護師から「フレイルが重症化しないための生活習慣」、管理栄養士から「バランスのいい食事をとろう」、臨床検査技師から「検査の話」、薬剤師から「薬で転倒することもある?」、理学療法士から「タオル体操で元氣いっぱい!」の講演があり、参加者の皆さんは熱心に聴かれました。

また、口腔・嚥下機能の予防体操やタオル体操の時には、講師の方の動きをまねして体を動かし、笑顔も多く見られていました。測定コーナーでは、血糖・握力測定を行いました。相談コーナーでは、日頃から気になっている事について熱心に相談されていました。参加人数は約30名でした。

糖尿病サポートチームでは、今後も患者様との関わりを大切にし、糖尿病の予防や治療の必要性を多くの方に知っていただけるように、活動を続けていきたいと思っております。

