

# 2020 夏号 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

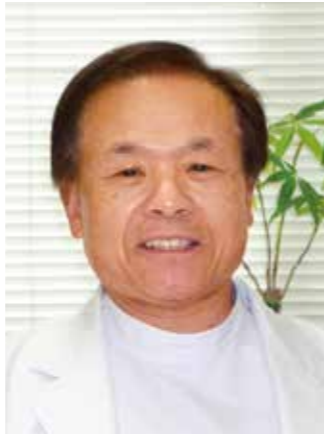
1. 知識と技術の向上に努め最善の医療をいたします

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

すでにパンデミック流行となつてしまった新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)感染症(COVID-19)は健康被害(日本人では致死率4%)だけでなく、社会生活に大きな影を落としていきます。

経済的損失は甚大で国家的、世界的規模で危機的状況となつています。無症候性感染者(不顕性感染、ステルス感染、排菌しているが症状がない)、および潜伏期が2週間(平均は5~6日間)と長い罹患者こそが事態悪化の要因です。誰が、もしくは、自分自身が排菌者であるかもわからないのですから。

みなさんはすでにCOVID-19について多くの情報、知識をお持ちであると思いますが、みんなで正しい



## 新型コロナウイルス感染症について

産婦人科部長 木花 敏雅

### ◎診察日【産婦人科】

月~土曜日(第3土曜日のみ)  
午前 8 時45分 ~ 12 時  
水・金曜日  
午後 2 時 ~ 4 時

情報を共有し、できることを実行していく事が重要です。

### COVID-19の感染経路

(1) 接触感染(Contact: ホオマイト) 20秒以上かけた手洗い、70%アルコール消毒、および、うがいの励行が必要です。

SARS-CoV-2はプラスチック上で3日間、金属で2日間(銅で



### 免疫能を高めるには

(1) 免疫細胞もATPというエネルギー物質で駆動しています。ATPはミトコンドリア(Mitochondria)で炭水化物、脂肪が基となり酵素(タンパク質、アミノ酸)で、これらの合成にも酵素、補酵素、ミネラルが必要と補酵素(ビタミン)を使つたいくつもの化学反応で作られます。

(2) 飛沫感染(aerosol: エアロゾル) 3密(密室、密接、密着)を避ける、人との距離を1.8~2m空ける(ハイタールール)。

(3) 咳、くしゃみ、しぶき、唾液(respiratory droplet: ユロプレット) は人にうつさないようにマスクをつけ、6フィートルールを守る(しかしランニング中は5~10m)。

異物を体内に入れない、入ってきたも症状を最小にするには良好な免疫が必要です。

は1日)、ダンボールで1日、空気中の3時間の活性があります。



## 健康教室がリニューアル

最新の話や診察では聞けないことなど…みんなで楽しく話しながら病気について学びませんか?

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、糖尿病でない方も大歓迎!

どなたでもお気軽にご参加ください。



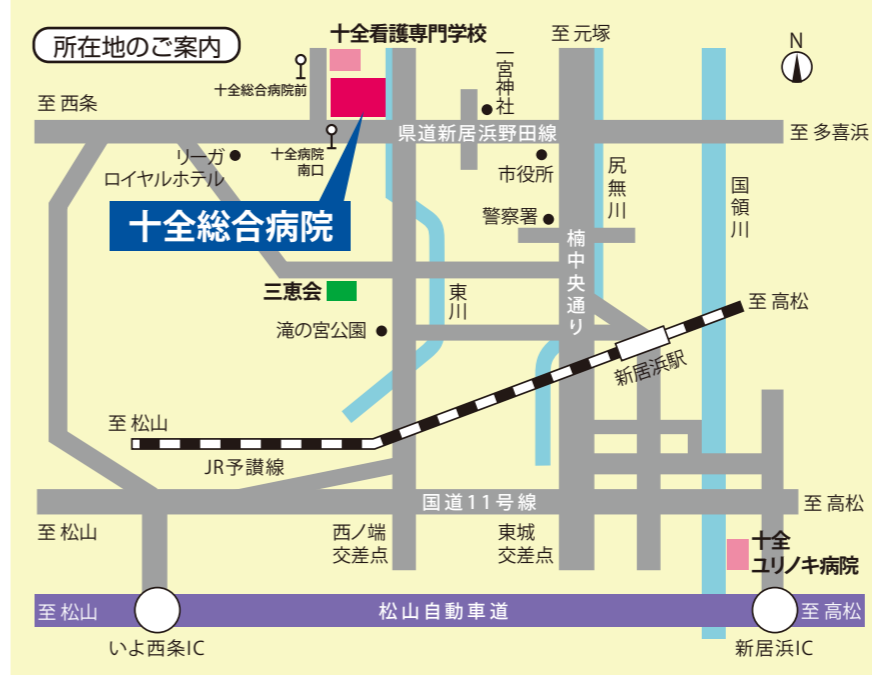
【場所】 十全総合病院 外来棟3Fカンファレンスルーム

【日時】 毎月第2水曜日(7月8日・8月12日・9月9日) 午後2時00分~3時00分

※開催日時については、お問い合わせください。

ただいま新型コロナウイルスの感染対策を実施しております。ご不便、ご迷惑をおかけしておりますが皆様のご理解、ご協力よろしくお願い申し上げます。

病院長



### 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(いよ西条) 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、よろしくお願いたします。 病院長

## 移動図書館 青い鳥号

### 来院予定日

7/ 8水・29水

8/ 12水・26水

9/ 9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。

## 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
- 希望の館
- 三恵ホーム
- 障害者支援施設 十全保育園
- 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
- 福祉館 恵海
- 介護老人ホーム 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。

従ってバランスの良い食事が  
必要です。

(2) Mitoの活性化には運動は欠  
かせません。運動はノルアド  
レナリン刺激を駆動させます。

(3) 免疫は病原体と戦うため炎症  
を起こします。免疫による迅  
速な異物反応と炎症反応開始  
が重要です。いっぽうで炎症  
反応を緩やかにし、収束させ  
ていく必要もあります。炎症  
過剰は身体に害を及ぼします。

炎症収束のスイッチは炎症メ  
ディエーターとしての脂肪酸も  
そのひとつで、バランスの良  
い脂肪酸の摂取と善玉腸内細  
菌叢のみで作られる脂肪酸が  
必要である可能性があります。

免疫と病原体の戦いの結果は  
曝露され侵入した病原体の量、  
感染細胞数、そして個人の体  
質(免疫能)に左右されます(免  
疫の暴走であるサイトカイン  
ストーム、間質性肺炎を起こ  
すしくみは解いていません)。

(4) ストレスをためない。ストレ  
スに対応するホルモンである



グルココルチコイドの持続的  
放出は免疫能を極端に低下さ  
せます。

(5) 睡眠を十分にとることも重要  
な要因でしょう。睡眠時間と  
睡眠深度が関連します。

(6) 体内時計を良好にする。朝日  
をあびる、朝食を摂ることが  
鍵をにぎっています。

### 妊娠とCOVID-19

妊婦の方は一般の方以上にこ  
安も強いと思います。

(1) 妊娠後期に子宮が増大すると、  
横隔膜が上昇し肺容量は減少  
し肺のうっ血も強くなり、肺  
炎重症化のおそれがあります。

(2) 妊娠は免疫寛容状態ですから一  
般に感染症に対して脆弱です。  
報告では胎内感染は3例/33例  
SARS-CoV-2感染妊婦(約  
9%)と2例/5例(40%)の報告  
があり、ほとんどが帝王切開分娩  
です。重篤な新生児は母胎重症肺  
炎の1例とのこと。

妊婦の方は発熱やせきなど風邪  
症状がある場合(非妊婦では風邪  
症状が持続する、あるいはひどい  
症状の場合)は帰国者、接触者相  
談センター(0899-999-34  
83)または厚生労働省相談窓口  
(0120-555555)に御相

また、日本生殖医学会は「妊娠  
を希望されている方は控える方が  
無難」との見解です。

治療薬として①アピガン②  
レムデシビル③フサン④シクル  
ソニド⑤イベルメクチンがあり、  
COVID-19感染者回復期の血  
漿療法も報告されています。

COVID-19では期を逸する  
ことなく薬剤投与が必要です。治  
療マニュアルが作成され、地域差  
のない医療が提供されなければい  
けません。さらに望むべきは優秀  
なワクチンの開発です。

これが病院ニュース「ほほえみ」  
に載るころには新たな情報も多く  
あると思います。その頃にはCO  
VID-19が収束傾向にあり、治  
療法が確立されCOVID-19が  
すでに怖い病気でなくなっている  
ことを切に願っています。少しで  
も参考になれば幸いです。



# 嗚声が続く場合は耳鼻咽喉科受診を

耳鼻咽喉科 河内 和誉



発声は、左右の声帯がくっつい  
て、その隙間を呼気の空気が通り  
声帯粘膜が振動して生じます。

声がかれたように聞こえる嗚声  
は声帯の異常がある際に生じるこ  
とが多く、声帯の異常は声帯自体  
に病変がある場合と声帯運動障害  
の場合があります。

声帯自体に病変がある場合、声  
帯振動が阻害されることで嗚声が生  
じます。細菌やウイルス感染など  
の急性喉頭炎や、喫煙や乾燥など  
の慢性的な刺激での慢性喉頭炎が  
原因となることが多いですが、高  
齢者の嗚声は加齢による声帯萎縮  
が原因となることが多いです。  
声帯にできものができて嗚声が生  
じることがあります。

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

良性腫瘍性  
病変では、急  
激な音声負荷  
により生じる  
声帯ポリープ、  
恒常的に音声  
酷使している  
職業に多い声  
帯結節、長期間の喫煙で声帯に浮  
腫性変化が生じたポリープ様声帯  
などがあります。

胃酸逆流や気管挿管といった刺  
激で生じる喉頭肉芽腫もあります。  
悪性腫瘍である喉頭癌の症状とし  
て嗚声が生じることもあります。

次に声帯運動障害について説明  
します。声帯の動きを支配してい  
る反回神経に麻痺が生じて声帯の  
可動性が悪くなります。

原因としては、甲状腺癌・肺癌・  
食道癌などの悪性腫瘍の神経浸潤  
や、大動脈瘤による神経圧迫、反  
回神経領域の手術による影響など  
とさまざまです。感染、頭蓋内・  
頭蓋底病変、神経疾患でも反回神  
経麻痺が生じることがあります。

原因が特定できない特発性のも  
のがあります。稀ではありますが  
外傷や気管挿管による披裂軟骨脱  
臼により声帯運動障害が生じるこ  
ともあります。

嗚声があるが器質的異常を認め  
ない機能性の疾患があります。  
機能性発声障害には過緊張性発  
声障害、変声障害があり、機能性  
精神疾患に言まれる心因性発声障  
害も機能性発声障害に含まれます。  
また、神経疾患である痙攣性発  
声障害(喉頭の限局性ジストニア)  
や喉頭振戦(本態性音声振戦症)で  
も嗚声が生じます。

嗚声の原因をいろいろと挙げて  
きました。耳鼻咽喉科では喉  
頭の観察により声帯の粘膜状態や  
声帯運動障害を確認することが  
できます。

原因として発見が遅れると予後  
を悪化させる悪性腫瘍があるた  
め、2週間以上続く嗚声は悪性腫  
瘍除外のために耳鼻咽喉科受診を  
おすすめします。(特に喫煙、飲酒  
の習慣がある場合は要注意)

理学療法学科・作業療法学科  
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 7月18日(土)・8月1日(土)・5日(水)  
受付 12時30分～ 開始 13時～

理学療法士・作業療法士の仕事にふれて未来を意識したオープンキャンパスを体験してみよう。  
※新型コロナウイルス感染状況によっては開催予定が変更になる場合があります。随時学院WEBよりご確認ください。

参加申込 学院ホームページ/スマートフォン/TELにて随時ご予約を受付しております。(※人数を制限して開催する場合があります)  
学院WEB <https://www.esm-juzen.ac.jp/>  
〒791-0385 愛媛県東温市南方561 TEL(089)966-4573

十全看護専門学校

## オープンキャンパス開催

第2回 日時 7月18日(土) 13:30～15:30  
申込期限 7月14日(水) 17:30まで  
内容 学校紹介や卒業生によるキャリアガイダンス

第3回 日時 9月19日(土) 13:30～15:30

新企画 **Week Dayフリーキャンパス**  
5月18日(月)より受付開始  
開催時期 平日(月～金)16:00～17:00  
内容 学校見学や個別相談  
予約 前日までに電話受付  
連絡先 0897-33-1723 十全看護専門学校(担当 毛利・和田)

新型コロナウイルス感染症拡大防止に留意して、短時間での開催です。3密を避けて実施します。体温測定、マスクの着用をお願いします。

口腔衛生科 加藤 貴美子

知っていますか？8020運動

8020運動とは「80歳になっても20本以上、自分の歯を残すこと」という運動です。

20本以上の歯があれば食生活をほぼ満足にすることができると言われています。

楽しく充実した食生活を送り続けるには健康な歯を保つことが大切です。

この運動が始まったころは、10%にも満たなかった8020達成者が、2016年の調査で50%（2人に1人）になりました。

8020を達成する為に歯の喪失を防ぐ

歯を失う二大原因はむし歯と歯周病です。

むし歯と歯周病を予防するためにも、毎日ご自身で行うセルフケアと、定期的に歯科医院で専門家によるプロフェッショナルケアを受けることが重要です。



セルフケアは基本歯みがきです。人それぞれ口腔内の状態は違いますので清掃用具（歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロス等）の選択も重要になってきます。ご自身で丁寧にセルフケアを行うことが大切です。

それだけでは不十分なので専門家によるケアを受けましょう。プロフェッショナルケアは歯科医師や歯科衛生士が専門の器具を使用して歯ブラシでは取れない歯石や歯垢を除去し歯の表面を磨くことで歯垢を付きにくくします。さらに、患者さんひとりひとりに合わせた清掃法の指導や生活習慣に対するアドバイスを受けることができます。

かかりつけ歯科医を持ち定期検診を受けることで、お口の中の小さな変化にも気づいてもらえるので、むし歯や歯周病の早期発見・早期治療が可能になります。定期検診を受けて8020を目指し、お口の健康を保ちましょう。

便秘や下痢で困ってはいませんか？

4病棟 川村小雪・真鍋麻衣子

便秘や下痢で困っている方も多いのではないのでしょうか。

便や尿の悩みは人に言いにくく、相談しにくい事だと思えます。便秘や下痢以外にも便漏れや尿漏れといった漏れの症状に苦しんでいる方も多く、一人で長年悩んでいる人もいます。

そういった排便・排尿障害に対しみなさまの声を聞き、活動しているのが「チームロダン」です。チームロダンの名前の由来については、みなさんはロダンの考える人のポーズをご存知でしょうか？

この足を少し上げて前のめりになる姿勢は便が出やすい姿勢と言われています。それが「チームロダン」の名前の由来です。私たちは医師、薬剤師、栄養士、放射線技師、リハビリ、事務職、看護師と他職種で患者さんと関わり、その一人一人に合った治療を提供できるように活動しています。

今回は薬に頼らない便秘解消方法

についてご紹介します。便秘の原因としては高齢、運動不足や水分不足、腸の動きが弱くなる、環境の変化やストレスなどがあり、便秘となる事もあります。

① 排便習慣

このように便秘の理由は様々ですが、便秘を解消する方法として3つ紹介します。

② 排便の姿勢

先ほどにも言ったとおり、ロダンの姿勢は排便に適しているといわれています。

本来ならば和式トイレですが、その姿勢が辛い方は洋式トイレで足台

を使って足を上げ、上半身を前に少し倒すと便が出やすくとされています。ぜひ実践してみてください。

③ お腹のマッサージ

お腹全体をの字にマッサージしてみてください。の字マッサージは腸の動きに沿ってするので排便が促されやすいといわれています。

温電法も腸の動きを高めるために効果的とされています。



以上のように薬に頼らなくても便秘が解消される方法があります。薬の使いすぎで腸の動きが弱くなることもありますので薬の飲みすぎには注意しましょう。便秘で困る事があれば看護師や医師、薬剤師に相談しましょう。

排便に関しては人に相談しにくい事ではありますが、そんな方々が悩みを相談できる環境で症状が改善できる手助けができるよう私たちは今後も活動していきたいと思っています。

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの「密」を避けましょう！

3つの条件がそろった場所がクラスター（集団）発生のリスクが高い！

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には消毒などを行ってください。

- ① 換気の悪い密閉空間
- ② 多数が集まる密集場所
- ③ 間近で会話や発声をする密接場面

新型コロナウイルスへの対策として、**クラスター（集団）の発生を防止することが重要**です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

出典：首相官邸HPより

新任医師紹介

◆プロフィール  
皮膚科 えのもと 榎本 充邦

●出身地 香川県高松市  
●経歴  
昭和53年3月 徳島大学医学部卒  
昭和53年4月 徳島大学医学部 皮膚科学教室入局

●趣味(特技) 料理  
●資格 皮膚科専門医  
●診察時間  
月・水・金・土曜日  
午前8時45分～12時  
(金のみ～11時まで)