

2022 新春号 ほ、えみ

《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



皆様明けましておめでとうございませう。コロナ禍の中、皆様と共に元気で新年を迎えられたことは、誠にうれしく思える昨今です。皆様には久しぶりにご家族揃っての新年をお迎えになられましたでしょうか？

さて今年には十干十二支で言う「壬寅(ミズノエトウ)の年になります。古来からこの年の謂われは「陽気を孕み厳冬を耐え、春の胎動を本質的な実力を養いながら、何事にも好奇心を持ってポジティブに進めば、華々しい成果が期待できる、希望あふれる年になる」とのことです。



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 嘉禮

ればと思えます。新型コロナウイルスに振り回されたこの2年間で、今年は収束してくれることを心から願っています。昨年末には変異型オミクロン株が世界に広がりをを見せていますが、岸田総理は早い対応を下されています。水際で防げれば何よりでしょう。

昨年の報道を見ていますと、市民の皆様には、ここ2年コロナのために病院へ行きにくく、がん検診の受診率が低下して、癌発見件数が減少したとの報道がされています。また発見癌の進行度が進んだとの報告も見られます。癌死を防がねばなりません。

治療成績も改善してきて、全癌の5年生存率は68%と報告されています。早期に発見して5年生存率100%にするのが目標となります。医療者のみでなく市民の皆様にもご協力をお願いして、一日も早い成果を期待したいと思います。

当院は今年の夏には日本医療機能評価の4回目の認定更新を受審いたします。日頃の成果を検定する良い機会です。第三者による評価を受け改善に努めてまいります。

最後になりますが、職員一同挙って治療医療だけでなく予防医療にも頑張っています。市民の皆様には本年もよろしくご協力、ご指導のほどお願いいたします。新年のご挨拶いたします。



メディアで紹介されました!! 十全ピンクリボンフェス! 2021

開催期間 9月27日～10月30日

これからも地域の乳がん検診受診率が少しでもアップするようにチームとして活動を続けていきたいと思っております。ご参加・ご協力ありがとうございました。

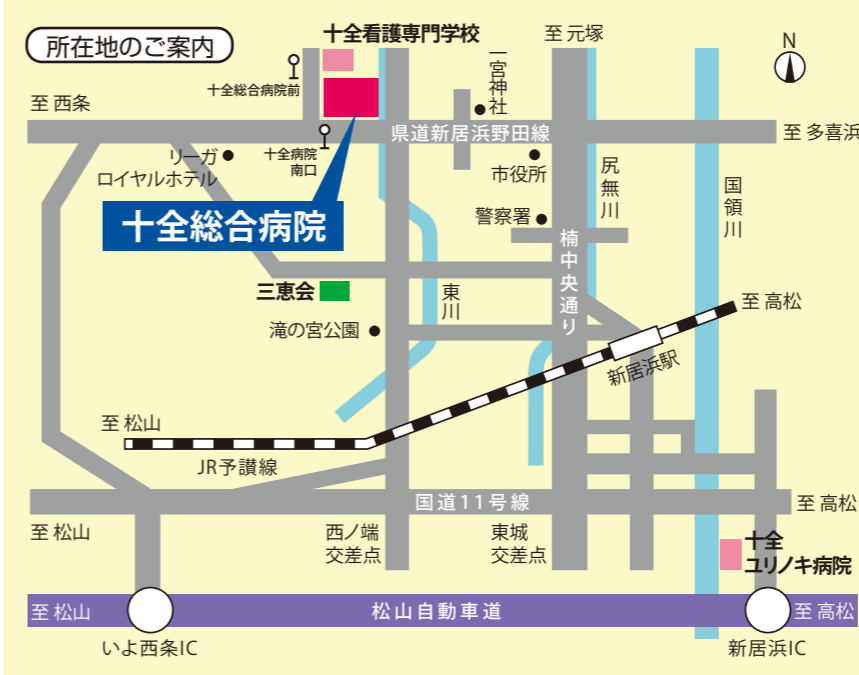
十全総合病院 TEAMピンクリボン



糖尿病 サポート チーム 第26回 十全公開糖尿病教室開催

日時 11月8日(月)～20日(土)
場所 十全総合病院 外来フロア2階

サルコペニアと糖尿病の関係、その予防についてのポスター展示とパンフレット配布を行いました。



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、よろしくお願いたします。 病院長

移動図書館 青い鳥号

来院予定日

- 1/ 12水・26水
- 2/ 9水・24木
- 3/ 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 <https://jyuzen.jp/>



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

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たします。 病院長

「とむ〜い冬の脱水」 脱水予防のポイント

5病棟看護師 高橋 愛麗



1年を通して脱水症になる可能性はありますが、特になりやすい時期は夏と冬です。夏は発汗や喉の渇ぎで水分不足を自覚しやすいですが、冬は空気の乾燥によって呼吸や皮膚から水分が蒸発する「不感蒸泄」が増えるため、気付かないうちに水分が失われてしまいます。

中高年の場合は脱水症状が続くと血液がドロドロの状態となり、脳梗塞・心筋梗塞を引き起こすきっかけになります。

この、脱水症になりかける一歩手前の状態を「かくれ脱水」と呼びます。脱水症になりかけているのに本人や周囲が気づかないため、有効な対策がとれていない「かくれ脱水」になる人が近年増えていきます。

自分で水分補給をしない乳幼児や喉の渇きを感じにくい高齢者の方は、かくれ脱水のリスクが高くなります。

冬、暖房を使用した室内で不感蒸泄により体から水分が失われているときや、トイレに行きづらい高齢者などが水分の摂取を控えた

り、下痢や嘔吐、高熱のために水分が奪われているときには注意が必要です。

脱水・かくれ脱水の予防方法

脱水症を未然に防ぐには、なによりも「水分補給」が大切です。朝起きたら一杯の水を少しずつ、その他にも入浴前・入浴後・寝る前などに水分摂取の時間をつくり日々の習慣の一部にしましょう。1日の水分摂取量の目安は、1〜1.5ℓとされています。

水分を一気にとると尿として排出されてしまうので、水分を少しずつこまめに飲む「ちょこちょこ飲み」が脱水予防には効果的です。味噌汁やスープなど、食事からも積極的に水分補給をしましょう。ミカンのような水分の多い果物をおやつに取り入れるのも良いでしょう。

水分が不足しやすい起床後や入浴前後・就寝前は意識して水分を摂るように心がけ、子どもや高齢者は周りの人が気にかけるようにしましょう。

カフェインやアルコールは利尿作用があるため水分補給には向きません。スポーツドリンクは糖分が多く含まれているため飲みすぎには注意が必要です。

室内では加湿器を使い湿度管理することで、体の表面から奪われる水分量を減らすことができます。室内は50〜70%程度の湿度が良いでしょう。

脱水がどのようなものかを知り、日ごろから予防を心がけましょう。また脱水症状がひどい場合には、すぐに病院に行つて相談をしましょう。

参考文献

- (1) 大塚製薬「かくれ脱水」委員会公式サイト
- (2) 公益財団法人長寿科学振興財団健康長寿ネット
- (3) 在宅介護・医療フリスベッド
- (4) 出典 成人看護学内分分泌・代謝

対外活動委員会活動報告 新居浜市出前講座 (オンライン)

日時 10月20日(水) 14時〜15時

場所 株式会社クックチャム四国

講師 リハビリテーション科

理学療法士 川又友哉

題目 腰痛と予防体操について

〇脊椎の構造と役割、腰痛が起きるメカニズムについて

〇腰痛の種類とその対処法について

〇腰痛を予防するための体操の実演

講演後は活発な質疑応答がなされ大変有意義な講座となりました。

日時 11月19日(金) 13時半

場所 新居浜市訪問介護事業職員連絡会

講師 感染管理認定看護師 宮内雅文

題目 家庭でできる感染予防

〇「つやつや」って対応すればいいの??

〇発熱のメカニズムや発熱・嘔吐時の対応や感染症の種類・予防方法について

〇嘔吐時の対応と説明

次亜塩素酸ナトリウムの使用法や家庭での簡単な作り方について

〇写真を用いた洗い残しが多い場所や正しい手洗い方法の説明

講演後は濃度の違う次亜塩素酸ナトリウムの使い分けについてなど、活発な質疑応答がなされ大変有意義な講演となりました。

ほほえみ医療メモ

新型コロナウイルス 感染症の検査

臨床検査科 村上 裕美

みなさん、新型コロナウイルス感染症の検査にはどのようなものがあるか知っていますか?検査と一口に言っても様々な検査法がありますが、大きく3つに分けることができます。

① 抗原検査(定性・定量)

ウイルスのタンパクを検出する検査法です。検出には一定以上のウイルス量が必要ですが、検査時間は約30分と短くなっています。

陽性の場合、採取時点での感染が確定されます。

抗原検査には定性と定量があります。当院では簡易キットを用いた定性検査が行われています。反応時間は15分で、有症状者(症状発症から9日目以内)が対象となります。

検査材料はインフルエンザウイルス検査と同様の鼻咽頭ぬぐい液(綿棒)です。

② PCR検査

ウイルス遺伝子の一部を増幅させ検出する検査法です。抗原検査よりも少しのウイルス量での検出が可能です。反応時間が長く、検査時間は当院の機

器では約2時間かかります。陽性の場合、採取時点での感染が確定されます。少量のウイルス量でも検出が可能です。無症状者も対象となります。

検査材料は主に鼻咽頭ぬぐい液(綿棒)です。

③ 抗体検査

抗体検査はウイルスを検出する検査ではなく、ウイルスに対する抗体の有無を調べる検査です。抗体検査が陽性であっても、その時点で被検者からウイルスが排出されていることを意味するものではありません。

スパイク(S)抗体検査はワクチン接種後の抗体量を知るための検査、ヌクレオカプシド(N)抗体検査は過去の感染の有無を確認するための検査です。目的に合わせて抗体検査の選択が必要です。

検査材料は主に血液で、外注検査となり結果が出るまで数日かかります。

もし、新型コロナウイルスに感染したかもしれないと思ったら、まず電話でお問い合わせください。

健康教室

手軽なウォーキングを 始めてみませんか?

リハビリテーション科 理学療法士 佐々木宏美

今回は理学療法士から糖尿病の運動療法についてお話します。

運動により筋肉への血流が増えること、ブドウ糖がどんどん細胞の中に取り込まれ、血糖値は低下します。また、筋力トレーニングによって筋肉が増えることでも血糖値は下がりやすくなります。ただし、運動をやめてしまうとその効果は3日程度で失われていきます。

体を動かすことで、糖尿病だけでなく肥満や生活習慣病・循環器疾患やがん・加齢に伴う生活機能の低下・認知症などのリスクを下げることもできると言われています。

血糖値を下げる運動には、有酸素運動と筋力トレーニングがあります。有酸素運動はウォーキングやジョギング、水泳などの酸素を取り込みながら行う全身運動です。手軽にできるウォーキングは運動の基本になります。

◆効果的なウォーキングのコツ

1回15分から30分間を目標にしましょう。可能ならば1日2回。日常生活での歩行と合わせると、一日1万歩程度が目安です。短い時間や距離からでもかまいません。習慣化することが大切です。

◆運動時の注意点

インスリンや経口血糖降下薬を内服している方は低血糖症状に注意しましょう。また、血糖コントロールが不良な方や合併症などをお持ちの方は運動を実施してもよいか、まずは主治医に相談しましょう。

