

2025
春号

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

人間ドック・健康診断を受けられた方に、結果表で、「食事療法と適度の運動を勧めます。」等の文章を書かせていただくことが多いですが、この適度の運動とは、いったいどういう運動のことをいうのだらうと思われる方も多いと思います。

一般的に「早歩きは健康に良い」と言われますが、この早歩きも普段から運動習慣のある方は比較的楽に始められるかもしれませんが、最初は普通に歩いて、段階的に早歩きを30分くらいまでできるようになるのだと思います。

最近、わかってきていることとして、早歩き等の有酸素運動(持久的な運動)に筋肉トレーニング(筋力)をプラスすることによって、さらに健康に効果的な運動となり、生活習慣病が予防できる可能性があるということです。



効果的な運動について

健康管理科 医師 山先 英二

一例として週に何日か1日30分の早歩きに、毎日スクワットを10回〜30回プラスするというように、無理のない方法で(スクワットにも簡単にできるスクワットがあります)効果的な運動を継続するというものです。

今は健康ブームで、こういった新しい考え方で効果的に運動を行うということが、一般に広まりつつあると思われるのですが、習慣的に効果的な運動を行うことで、筋肉から健康に良いホルモンが分泌されるということも明らかにされており、科学的に健康に良い運動とはこういったものかということが実証されてきているものと思われれます。

今回、食事療法ではなく、効果的な運動について述べましたが、自分が今やっている運動が、健康に良く、生活習慣病の予防・改善にも好影響を与えるのではないかと思いませんか？運動する方が、精神的にも効果があるのでないかと思うと、今後、多くの人々に明るい未来がもたらされるようで、健康管理科で働かせていただいている自分としても有難く思うものです。

参考：日本整形外科学会「ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト」



◆スクワットができない場合
イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。

2. お尻を後ろに引くように、2〜3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。

◆スクワット
1. 足を肩幅に広げて立ちます。

TV取材を受けました

耳鼻咽喉科部長 宮本 佳人

当院では1991年より、毎年春の花粉の観測を行い、花粉飛散情報として病院HPにアップしています。今回は、2月13日にテレビ愛媛の取材を受け、当日18時過ぎのローカルニュースで放映されました。

取材では主に、予防について聞かれ、花粉を体内に取り込まないように、①マスクや花粉防止メガネの着用、②外出時の衣類の注意、③帰宅後のうがい(鼻うがいを含む)の大切さについて説明しました。

治療については、耳鼻咽喉科でご相談下さい。

所在地のご案内

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

健康教室

予約不要

日時 毎月第2水曜日 14時〜
会場 外来棟3階 研修室
(入院患者様で場所が不安な方はお連れいたします)

4月 9日(水) 高血圧について
担当：管理栄養士・薬剤師・理学療法士

5月 14日(水) 糖尿病とは？
担当：看護師・管理栄養士・薬剤師

6月 11日(水) 歯の健康を考える
担当：看護師・歯科衛生士

4月は外来棟3階カンファレンスルームで行います

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

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受ける権利
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/>

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

編集 広報誌編集活動委員会

糖尿病の 早期治療のすすめ

糖尿病看護認定看護師 守谷 景子

糖尿病と言われたけど、自覚症状が無ければ治療をしなくてもよいのではないかと、思ってしまう方もおられます。しかし糖尿病はかなり進行するまではほとんど無症状です。身体に不調を感じないからといって適切な治療をせずに様子を見ていくと、症状が進行し腎臓や眼、神経など全身にさまざまな合併症を引き起こすこととなります。

糖尿病の合併症は、高血糖により血管が傷つけられて起きるもので、細い血管の合併症と太い血管の合併症があります。細い血管の合併症には、糖尿病の3大合併症である、神経障害・網膜症・腎症があります。

これらが進行した場合、網膜症により失明に至る場合があったり、腎機能が低下し、人工透析が必要になったりします。一方、太い血管の合併症は血管の老化を進める動脈硬化であり、心筋梗塞や脳梗塞など大きな病気につながり、その後の生活

に支障をきたすようになります。

また、血糖が高いまましていると細菌などに対する抵抗力が弱くなり、肺炎・腎盂腎炎など様々な感染症にかかりやすくなります。適切な治療を早期から行い、血糖値を安定させておくことができると細い血管の合併症、心筋梗塞の発症、死亡率が減少したことが確認されています。

糖尿病の治療法はここ数年でかなりの進歩をして治療の考え方も変わりました。初期からしっかりと治療をすることで、その後の治療法が簡単になったり、健康な人と変わらない人生を楽しむことが可能になります。

血糖値や糖尿病のことで気になる事がありましたらご相談ください。



ほほえみ医療メモ

手術を受けるみなさんへ

手術室看護師 久保田 早紀

手術を受ける患者さまは、少なからず不安があります。また近年入院から手術までの準備期間が短く、手術を受けられる患者さまの不安は大きいと考えられます。手術が失敗したらどうしよう、麻酔から覚めなかつたらどうしよう、術後痛かつたらどうしようなど様々な心配を抱きます。

手術室看護師は、「どうしよう…」とひとりで抱え込みながら手術を受けることがなく、少しでも不安な要素を減らせるように、患者さまや家族へ術前訪問を実施しています。術前訪問では、患者さまにとってもメリットがあります。

- ① 思いや希望を表出する場となる
- ② 手術室看護師の存在を知ることによって安心につながる
- ③ 手術前に必要な準備が理解できる
- ④ 術中に行われる看護ケアを理解できる

当院では、全身麻酔・脊椎クモ膜下麻酔(下半身麻酔)を受ける患者さまに対しては、可能な限り術前訪問を実施しています。局所麻酔を受ける患者さまに対しては、対象に応じて実施しています。

手術を担当する看護師が事前に訪問を行うことで顔見知りとなり、手術室という未知の空間において術前訪問をした看護師がいると安心感が繋がります。

術前訪問では不安な要素を分析しながら、患者さまの不安に耳を傾けることを大事にしています。術前訪問時には電子カルテから必要な情報を収集し、患者さまや家族の置かれている状況を把握した上でどんな看護提供を行う必要があるのかを考えます。

術前訪問時には病室で患者さまの顔を見ながら会話をし、不明な点がある場合には十分な説明を行い、不安の軽減・解消に努めています。

私たち手術室看護師は患者さまの代弁者であり、頼れる存在でありたいと思っています。これからも、患者さまの不安の緩和・満足度の高い看護ケアの提供を心がけます。

手術や麻酔のことで不安なことや分からないことがある時には、気軽にお声かけ下さい。

対外活動委員会活動報告

認知症予防について

日時 1月24日(金) 13時00分～14時00分
場所 新居浜ウイメンズプラザ 視聴覚室
受講者数 15名
講師 作業療法士 曾我部 有司
内容 ① どのような症状が出るのか
② 日常生活で出来る予防法
認知症予防について講義をし、日常生活でできる予防法を実際に体全体・指先・口・頭を動かして実践した。
レコードで昔の音楽を聴いたり、紙風船で遊び昔に触れたりすることで参加された方はいきいきとした表情をされていた。



対外活動委員会活動報告

新居浜市出前講座

日時 2月5日(水) 14時00分～16時00分
場所 生涯学習センター 第一研修室
講師 言語聴覚士 塩崎 温子
内容 「安全で楽しい食事のために」
● 食べるために必要な機能について
● 年齢による機能の変化
● 安全に食べるために
● 健康チエック 誤嚥の予防について
嚥下に関わる機能や誤嚥などの弊害についてわかりやすく説明され、健康チエックで自分の状況を知り、予防のための体操等を行った。悪天候の中、10名の参加があり熱心に聞かれていた。



紹介医の 先生方との集い

令和7年2月13日(水)リーガロイヤルホテル新居浜において日頃から患者さまをご紹介いただいている地域の先生方をお招きし、「紹介医の先生方との集い」を開催しました。

この会は「顔の見える医療連携を推進する」という目的で平成9年2月に第1回目を開催して以来、今回で26回目を迎えました。市内外から66名の先生方が出席され、理事長及び院長挨拶、当院の医師紹介のあと、当院の最近の話題として、放射線科医長 年森 亘より「十全総合病院放射線科 診療科の紹介と新任のごあいさつ」という演題で講演を行いました。

席を移しての懇親会では、新居浜市医師会長加藤正隆先生による乾杯のあと、会食となりました。場内は和やかな親睦の場となり、紹介医の先生方と当院医師による情報交換など、様々な話に花をさかせ、有意義な交流のひと時となりました。

地域包括ケアシステムの実現に向けて、医療連携は不可欠であり、今後も継続して開催していきたいと思っております。

