2025 夏号 ほっとえみ

《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

下肢のむくみやこむら返りは 下肢静脈瘤のサイン

副院長　太田　和美

◎診察日【外科】
月・木曜日　8:45～12:00
金曜日　10:00～11:00

下肢静脈瘤とは？

下肢静脈瘤とは、下肢の静脈が異常に拡張して曲がりくねった状態になる疾患です。静脈は身体のすみずみから心臓へ血液を戻すための血管です。人が立ったり座ったりした状態では下肢よりも心臓が高い位置にあるので、血液の逆流を防ぐために下肢の静脈には弁が備わっています。下肢静脈瘤はおもに静脈内の弁が正常に機能しなくなり、血液が逆流して静脈が膨らむことで発生します。これにより、脚に痛みやむくみ、疲労感が生じ、こむら返りを起こしたり下肢の皮膚の下に青紫色の膨らんだ静脈が見えるようになります。また、皮膚に色素沈着や潰瘍が生じたりかゆみをともなうこともあります。主な原因としては、遺伝的要因、加齢、妊娠、肥満、長時間の立ち仕事や座りっぱなしの生活習慣が挙げられます。また、女性はホルモンの影響を受けやすく、特に妊娠中や更年期に静脈瘤が発生しやすいとされています。さらに、静脈血栓（血管の中で血液が固まること）によって血液の流れが妨げられたり、静脈の壁が弱くなることでも静脈瘤が起こります。

下肢静脈瘤の診断

1. **問診**　医師が患者の症状や家族歴、既往歴を詳しく聞きます。特に、脚の痛みやむくみの経過、こむら返りの有無や生活習慣は重要です。
2. **診察**　医師が下肢を視診・触診し、静脈の状態や腫れの有無を確認します。また、静脈瘤の形状や大きさなども評価します。また、当院ではドップラー血流計を用いて、逆流を起こしている静脈を見つけるようにしています。
3. **超音波（エコー）検査**　超音波を使って静脈の状態をリアルタイムで観察し、血液の流れや逆流の有無、静脈の太さや走行、血栓の有無を確認します。当院では生理検査室で予約制で行っています。
4. **その他の画像診断**　必要に応じて、CTスキャンやMRIなどの画像診断が行われることもありますが、通常は超音波検査で十分です。

これらの診断手段を通じて、医師は下肢静脈瘤の有無や重症度を判断し、適切な治療方針を決定します。

下肢静脈瘤の治療

1. **生活習慣の改善**　適度な運動を行って血流を促進します。体重管理により静脈にかかる負担を軽減します。また、休息時に足を高くして血液の流れを改善します。
2. **圧迫治療**　医療用の弾性ストッキングを着用して静脈の圧力を高め、血液の逆流を防ぎます。使用する際には自分にあったサイズを着用しなければなりません。当院では血管外科外来でご相談ください。
3. **外科的治療**　異常な静脈を外科的に取り除く静脈抜去術（ストリッピング）が以前は盛んに行われていました。逆流している血管を超音波で見つけて結紮（けっさつ）するのが静脈結紮術です。

Instagram はじめました

薬剤科

薬剤科についてだけでなく
院内やスタッフの休日についても
発信していきます
フォローお願いします

@niihama_jyuzen_yakuzai

看護部

フォローよろしくお願い
いたします!!

@niihama_jyuzen_kangobu

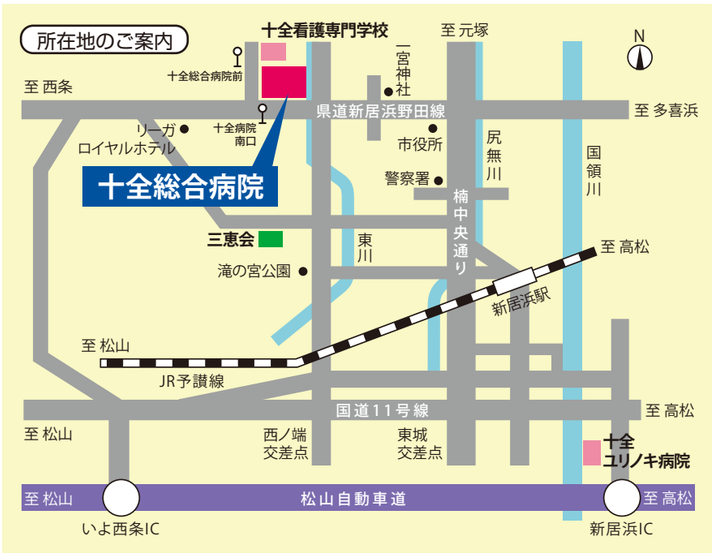
健康教室　予約不要

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）

7月　9日（水）
熱中症に気を付けよう
担当：看護師・理学療法士・管理栄養士

8月　13日（水）
抗がん治療を受けること
災害に備えよう Ⅰ
担当：がん化学療法看護認定看護師・薬剤師

9月　10日（水）
災害に備えよう Ⅱ
担当：看護師・理学療法士・管理栄養士



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（にいはま）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た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/
ホームページ
■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
総合福祉館	コミュニティハウス三恵
福祉館	恵海
養護老人ホーム	新居浜市立慈光園

4. 非外科的治療法　硬化剤を静脈内に注入してその静脈を閉じるのが硬化療法です。血管内焼灼療法は現在盛んに行われていますが、レーザー治療と高周波（ラジオ波）治療があります。

血管内焼灼療法～高周波（ラジオ波）治療～

伏在静脈という下肢の皮膚表面に近いところを走行している血管内に専用のカテーテルを挿入して高周波を発生させて120℃の熱を発生させて静脈壁を加熱して血管を閉塞させます。適応となるのは、深部静脈に閉塞がなく、逆流している伏在静脈の太さが4㎜以上あり、下肢静脈瘤による症状があるか皮膚炎を伴っている場合です。カテーテルの血管内への挿入は超音波で血管を見ながら、局所麻酔を施して行います。加熱する際には血管の周囲に局所麻酔薬を注入しますので焼灼中の痛みはありません。また皮膚を切開しないので体には優しい非侵襲的な治療です。術後はすぐに歩けますし、翌日からは普通の生活に戻れます。ただ、術後に深部静脈血栓を起こすことがありますので、当院では1泊2日の入院で行なっています。手術の翌日には深部静脈血栓ができていないことを確認して退院となります。1週間後に外来を受診していただいて経過を確認しています。

その後は治療の4カ月後に外来を受診していただいて静脈の状態を確認します。また再発や新たな静脈瘤の発生がないかをチェックします。

下肢のむくみがつづいていたり、寝ているときにこむら返りがよく起きるなどの症状、下肢に原因のわからない皮膚潰瘍があるような方は、一度血管外科外来を受診してみてください。

ほほえみ医療メモ

手術室の「きれい（清潔）」って？

手術看護認定看護師　濱本　光

手術をしている医療者のイメージは、青っぽいガウンと手術用ゴム手袋を装着している姿が一般的なものだと思います。また手術をする患者さんにも青っぽい布がかけられているイメージがあると思います。実際の手術はまさにそのイメージ通りで、手術姿＝ガウンとゴム手袋、患者さんにも青い布を使用します。このイメージ通りの手術風景ですが、なぜこのようにしているのかご存知でしょうか？その答えは今回の題名にある「手術室のきれい（清潔）」という考えに関係あります。

手術室で「きれい（清潔）」と呼ばれるもの、それは滅菌管理（処理）されたものだけです。滅菌とは「有害・無害問わず対象となる物体に存在する全ての微生物を殺滅・除去し、微生物が対象物に存在する確率を100万分の1以下にする操作」のことをいいます。これは顕微鏡で見ても微生物がほとんどみつからないレベルまで処理をされている状態です。つまり手術室では滅菌処理され管理している人や物のみを「清潔（きれい）」と言い、それ以外の人や物は「不潔」とみなすということです。今この文章を書いている私、お風呂に入りたての人、手を洗いアルコール消毒をしたその手、新品のかわいい服、おろしたての靴、汚れひとつなくピカピカに輝いているアクセサリー、その全てが手術室では「不潔」として認識されます。

このように清潔を最高ハードルに設定している手術室ですが、それでも手術には感染リスクが存在します。手術をする部位や臓器、浸襲度に応じてそのリスクの大小は様々ですが、医療者側からの感染リスクだけは最小限にする必要があります。そこで登場するのが滅菌されたガウンやゴム手袋、消毒した患者さんに掛ける滅菌シーツです。なぜイメージのような姿になっているという答えが遅くなりましたが、これらを使用している最大の理由は「手術をする部位と人を清潔とし、手術や医療者による感染リスクを低減し予防するため」です。

手術室ではこの清潔な状態を作り管理することは当たり前に実施すべき項目です。しかしこれらを実際に安定的に運用し、不要な感染リスクを防ぐために日々最大限の人材とスキル、設備とコストを投じています。この部分は患者さんに見えにくいところです。だからこそ手術室ではこの清潔（操作）を徹底して管理しています。

手術室は感染予防一つとっても、日々患者さんのために規律と情熱を持って徹底管理を行っています。今後も一つ一つ安心安全な手術や麻酔が行えるよう努めていきます。最後に、手術室スタッフにはなかなか相談するタイミングは少ないかもしれませんが、何か手術や麻酔のこと、それに関する悩みなど、聞きたい事があれば、ぜひお気軽にご相談ください。手術分野のスペシャリストとして支援できれば幸いです。

新任医師紹介

内　科
中谷　速男（なかたに　はやお）

- **出身地**　愛媛県新居浜市
- **経歴**　高知医科大学（現 高知大学）医学部
- **趣味（特技）**　ウォーキング、見る将
- **資格**
  日本プライマリケア連合学会認定医・指導医
- **私の一言**
  新居浜西高を卒業し、47年ぶりに帰ってきました。いろいろな変化となつかしさを感じています。病院地域医療に貢献できる様頑張ります。

内　科
島村　仁子（しまむら　さとこ）

- **出身地**　愛媛県
- **経歴**　大分大学医学部卒業
- **趣味（特技）**　映画鑑賞
- **資格**
  産業医
  緩和ケア研修会修了
- **私の一言**
  新居浜市の医療に貢献できるように頑張ります。

内　科
貫田　晃広（かんだ　あきひろ）

- **出身地**　兵庫県神戸市
- **経歴**　兵庫県立長田高等学校→神戸大学→十全総合病院初期研修
- **趣味（特技）**　日本の鉄道路線、ほぼすべてに乗ったことがあります。
- **資格**
  日医認定産業医、大型特殊免許、大型自動二輪免許、けん引免許
- **私の一言**
  微力ながら頑張ります。

耳鼻咽喉科
狩野　拓也（かのう　たくや）

- **出身地**　広島県
- **経歴**　高知大学医学部卒業
  愛媛大学耳鼻咽喉科頭頸部外科入局
- **趣味（特技）**　バレーボール
- **資格**
  日本耳鼻咽喉科学会専門医
  補聴器相談医
- **私の一言**
  よろしくお願いします。

歯　科
杉　圭祐（すぎ　けいすけ）

- **出身地**　岡山県岡山市
- **経歴**　岡大卒
- **趣味（特技）**　音楽（ドラム）
  岬巡り
- **資格**
  歯科医師免許
- **私の一言**
  歯は大切にしましょう。

研修医
越智　朋哉（おち　ともや）

- **出身地**　愛媛県松山市
- **経歴**　宮崎大学医学部卒業
- **趣味（特技）**　野球観戦
- **資格**
  医師免許
- **私の一言**
  祖父母の住む西条・新居浜地区で医師としての第一歩を踏み出せることを嬉しく思います。患者さんと共に、一歩一歩成長していきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

研修医
原田　芳樹（はらだ　よしき）

- **出身地**　大阪府和泉市
- **経歴**　函館ラ・サール中・高
  高知大学医学部
- **趣味（特技）**　飲酒
- **資格**
  心電図検定1級
- **私の一言**
  大阪・北海道・高知に続いて、新居浜が4つ目のふるさとになりそうです！ いつでも帰ってこられるよう、短い間ですが皆さんや地元の方との関わりを大切に過ごしていきたいです。よろしくお願いします！

研修医
渡邊　晃大（わたなべ　こうた）

- **出身地**　愛媛県
- **経歴**　新居浜生まれ、大洲・東温市育ち、松山北高校卒業、愛媛大学数学科卒業、高知大医学部卒業
- **趣味（特技）**　キャンプ、銛突き
- **資格**
  教員免許　数学（2コ）
- **私の一言**
  6年ぶりに愛媛に帰ってきて、暮らしやすさを日々感じています。色々一生懸命頑張るので、ご指導よろしくお願いいたします。

サルコペニアとタンパク質
～適切な量でバランスよく！～

栄養管理科　近藤　ゆか

サルコペニアとは加齢による筋肉量の減少および筋力の低下を指し、歩く、立ち上がるなど日常生活の動作に影響が生じ、転倒しやすくなります。筋肉は年齢とともに減少していくので、維持していくことが大切です。

筋肉を作るための栄養素としてタンパク質は重要です。「日本人の食事摂取基準2025年版」では成人のタンパク質推奨量は男性60～65ｇ／日、女性50ｇ／日です。サルコペニア予防を念頭においた場合は体重１kgあたり1.2～1.5ｇ／日必要とされていて、体重50kgであれば、60～75ｇ／日となります。それ以上摂取しても筋肉の増加は認められないとする報告もあります。また、腎臓病などの疾患がある場合はタンパク質が過剰にならないほうがよいので、医師や管理栄養士にご相談ください。

タンパク質は、肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などに多く含まれていて、60ｇ／日摂取するためには図の量が目安になります。これらをなるべく3食に分けて摂ることを心がけてください。

〈1日タンパク質60g摂取するための目安量〉

そして、筋肉の機能を維持するため、タンパク質だけでなく他の栄養素を摂ることも大切です。

エネルギー源である炭水化物（穀類、いも類など）が不足すると、筋肉を分解してエネルギーを作ろうとするので、炭水化物を減らすことはよくありません。主食は必ず食べるようにしましょう。

また、カルシウム（乳製品、骨ごと食べる小魚など）は骨の材料となるだけでなく、筋肉を動かす働きがあり、その吸収を助けるビタミンD（魚介類、きのこ、卵など）を摂ることも必要です。

食事は1日3食バランスよく食べて、運動も行いながら筋肉を維持して健康に過ごしましょう。

十全看護専門学校
令和7年 **OPEN CAMPUS**
各回　10:00 ～ 14:00（昼食付）

7/19 SAT
・在宅酸素体験
・シミュレーター体験

8/23 SAT
・採血体験
・キャリアガイダンス

9/20 SAT
・手術室体験
・キャリアガイダンス

11/15 SAT
・点滴・注射体験
・救命処置体験
・保護者説明会

申し込みはこちら

各開催日の2～3日前に
準備物等の案内を発信！

愛媛十全医療学院［理学療法学科・作業療法学科］

選べる!!SUMMERオープンキャンパス開催

［日程］7月19日㈯［パラスポーツ×理学療法］
［音楽×作業療法］
8月　6日㈬［筋電図・ストレッチ×理学療法］
［あそび×作業療法］
8月23日㈯［テーピング・物理療法×理学療法］
［子ども×作業療法］

［開始］9:30 ～（受付9:00 ～）

附属病院見学、在校生交流、保護者説明会など盛りだくさん(^^)
お友達や保護者の方とご参加ください♪

詳細・申込みは
こちらから!!

愛媛十全医療学院
東温市南方561
TEL(089)966-4573