



謹んで新年の
御慶びを申し上げます

二〇一八年 元旦
愛媛医療センター職員一同

三島神社本殿：国指定重要文化財（東温市須之内）

三間社流造銅板葺（さんげんしゃながれづくりどうばんぶき）の社。南北朝時代の建立とされ、建立の年代を決める重要な資料はないが、社伝による暦応2年（1339年）より時期がやや下るのではないかとされている。三間社流造としては県下最古のもの。

年頭のごあいさつ

新年明けましておめでとうございます。

平成30年を迎えました。来年5月には新しい年号ですが、新しい時代は高齢化がさらに進んだ社会になります。超高齢社会という響きは、どうしても暗いイメージですが、避けて通れない現実であり、しっかり受け止めてより良い社会に変えていかなければなりません。そのために色々な施策がありますが、「健康寿命を延ばす」ことも大切です。高齢になっても、自立した生活を保ち、仕事など社会貢献も出来るような人々を増やすことです。健康とは自立した状態であり、その対極が介護状態です。最近では健康から介護状態への移行する中間をフレイル（日本語では虚弱という意味です）と言われます。具体的には筋力が弱り、ゆっくりしか歩けず（信号のある横断歩道を渡ることが困難になります）、握力も弱った状態で、体重減少や意欲の低下を伴います。予防法の一つとして有酸素運動（早歩きなど）と筋トレが大切です。私も外来の患者さんには運動を勧めています。東温市でもTOONサーキットトレーニングとして有酸素運動と筋トレを相互に行う運動を勧めて

います。実行するとフレイル予防に良いですので、興味ある方はぜひ東温市の健康推進課に問い合わせてください。

一方、健康寿命を短くする病気としていわゆる生活習慣病があります。高血圧、糖尿病、高コレステロール血症などです。これらは自覚症状がほとんどありませんが、元気だからとこれらの病態を放置しておく、脳卒中、心筋梗塞、腎不全などになり、若いうちから要介護状態に陥ります。検診などで、検査値の異常を指摘された方は、仕事が忙しいなどの理由でほったらかしにせず、ぜひ医療機関にかかってください。そして必要な生活習慣の改善および治療を受けるようにしてください。

愛媛医療センターはこれからも地域住民の皆様に頼りにされるように、皆様の健康寿命を延ばすための努力を続けていきます。今年も宜しくお願い申し上げます。

院長 岩田 猛

地域の輪



さとう耳鼻咽喉科クリニック

繋がる地域医療連携

当院は愛媛大学医学部に近く、東温高校と国道11号線の間にあります。平成14年の冬に開院し今年で15年目になりました。開院した頃は診療所の周りには建物がなく、当院だけがポツンと田んぼの中に建っていました。最近になって南側には宅地開発による沢山のきれいな家が建つようになり景色は一変しました。

開院するに当たり特に気を使ったのは、患者さんの目で見える診療をすることでした。耳鼻科では耳や鼻、のどなど直接目で見ることができない深い所の診察が多く、患者さんも自分の体の状態が分からずに治療が行われるという状況でした。そこでカメラや顕微鏡など、多くの光学機器を導

入して患者さんに見えるようにしました。当時市販されたばかりの耳鼻科用電子内視鏡も開院時に導入したのです。

近年のITの進歩により、7年前から紙カルテをやめて電子カルテを使用しています。電子カルテでは処方したい薬を選ぶだけで年齢や体重に合わせて自動的に最適な投与量を計算してくれます。また患者さんの禁忌薬を入力しておけば誤って処方しようとした際には警告が出てきます。人間がミスしやすい所をカバーしてくれます。

咳などで受診された際には当院では主にのどを中心に診察し、胸部の疾患が疑われる場合は医療センターへ紹介させていただいています。逆に医療センターからも当院へ紹介していただくことも多く、お互いに連携が十分にとれていると自負しています。これからもどうぞ宜しくお願いします。



施設名：さとう耳鼻咽喉科クリニック

院長：佐藤英光

診療時間：月曜日から土曜日。午前9時から12時まで、午後2時から午後6時まで。

休診：休日、木曜日午後、土曜日午後

住所：東温市志津川1560-1

電話：089-990-1133

'17.11.26

健康フォーラム2017

東温市健康フォーラム2017（11月26日、日曜日）にボランティアとして参加しました。最初にオープニングセレモニーとして、東温ジュニアハーモニーの子供たちのとても元気な歌声から始まりました。今回のテーマは「めざせ健康寿命の延伸」ということで、日本の平均寿命が延びる中で、介護なく健康な状態で生活できる期間を延ばすために、予防策としてどのようなことをしていけばいいかということ、様々な企画がありました。

例えばTOONサーキットトレーニングという体操の紹介があり、家庭で気軽にできそうなもので、



ここにひとつ入れてネ

お菓子でおくすり作り

健康維持のために有用だなぁと思いました。

また「肥満治療～内科治療から外科治療まで～」「小食なのになぜ太る？」というテーマで2



測ってみよう肺年齢のコナー

つの講演がありました。食生活を改善して、減量するだけでなく適度な運動を行い筋肉量と筋力を維持することが欠かせないということ、食事においてもあまり食べていないと思っていても、お酒を飲んでいたり、食事に含まれる調味料などによってカロリーが高くなってしまおうという落とし穴があるということがわかりました。

講演を聴講後、私は肺年齢の担当だったので肺機能検査を行いました。その他にも血管年齢、唾液検査、骨密度検査などがありました。多くの方に興味を持っていただき大盛況でした。肺機能検査は声掛けがとても大切で、改めて難しいなと思いました。初めてこの検査をされる方もいらっしゃるだったので、肺機能検査について知っていただく良い機会になったと思いました。

検査科 堀川 明日香

医心伝心

てんかんのおはなし

てんかんとは、脳の神経細胞が過剰に興奮することで、発作を繰り返し認める病気です。人口1,000人に3～8人、日本には約100万人の患者さんがいると推定されています。発症は小児期に多いですが、最近では高齢化に伴って高齢者での発症も増加しています。

発作には様々なタイプがあり、全身を強直させて意識を消失する発作の他にも、体の一部をピクッとさせる発作、ぼーっとして声をかけても反応しなくなる発作、突然体の力が抜けて転倒する発作、中には嘔吐を繰り返す症状がてんかんの発作であることもあります。その一方で、一見けいれん発作のようにみえる症状が、てんかんではない場合もあり、注意が必要です。一人の患者さんでは同じタイプの発作を繰り返しますが、一人の方で複数のタイプの発作を認めることもあります。それらの症状がてんかんの発作であるかの診断は、症状が起こっているときの脳波検査で異常を認める

各科のドクターがそれぞれの専門分野から、病気・治療・予防等々フリーテーマで一文をしたためます。

と確実ですが、発作が起こっていない時の脳波検査で異常を認めることから診断が可能な場合もあります。

てんかんと診断されたら、抗てんかん薬の内服による治療が一般的です。発作や脳波異常のタイプによって、効果が期待できる抗てんかん薬をある程度予測することも可能です。近年、日本で処方できる抗てんかん薬の種類が急速に増え、これまで発作抑制が難しかった方にも新たな治療薬の選択肢が広がっています。



小児科医長 菊池 知耶

四県集い熱戦 四国管内スポーツ大会



朝夕の寒さが身に染みる季節となった11月18日(土)に、川内体育センターにて国立病院機構の四国管内スポーツ大会が開催されました。私たち愛媛医療センターAチームはバレーボールの部に参加しました。メンバーは、手術室6名と4階病棟2名の計8人でした。2つのリーグに分かれ、各リーグで総当たり戦をし勝ち数の多いチーム同士が1位決定戦を行いました。バレーボールでは6チーム集まり、東徳島医療センターや高知病院、四国こどもとおとなの医療センターと遠方からはるばる来ていただきました。

私たちのチームは、月に1回の練習に参加していましたが、スポーツ大会に向けて10月下旬からは毎週練習に参加しました。その成果もあってか、1試合目はストレート勝ちしました。2



試合日は全員が男性のチームであり、正直勝つのが不安になりました。しかし、私たちのチームのほとんどがかなりの負けず嫌いで、取られた点は取り返すが如く後半になるにつれてパワーを発揮し、フルセットの末勝利しました。

1位決定戦では、四国がんセンターチームとでした。途中、ミスを連発し流れが悪くなったときは、大先輩が声をかけてくれ場を和ませてくれました。接戦の末、優勝はのがし2位という結果になりました。しかし、チームで何か一つの目標に向かっていくことはいいものだと思います。職場とは違った一面も見ることができ、楽しい大会になりました。

手術室看護師 大谷 理紗

東温高校インターンシップ

相原 春紀さん

私は今回の3日間のインターンシップでたくさん
のことを学ばせていただきました。初めての病院見学を
わくわくして行うことができました。今回の経験を通
して将来にいかせるように努力していきたいと思いま
す。

A. Kさん

今回のインターンシップではたくさん
のことを学ぶことができました。体験に行く前はあまりよく分から
ず少し不安でした。しかし、患者さんのこと、検査の
こと、たくさん
のことを知れて将来に向けて大きな経
験になりました。



心電図測定体験

井手内涼花さん

今回のインターンシップを通して患者さん一人ひとりのことを思った対応をしていたり、ミス
を絶対にならないような工夫が施されていたりしてとても勉強になりました。3日間という短い間
でしたがありがとうございました。

I. Hさん

今回のインターンシップでたくさん
のことを学ばせていただきました。看護師さんはみんなとても優しく、
分かりやすく色々なことを教えてくださいました。また患者さんとも関わってす
ごくいい経験ができました。

大野 真奈さん

インターンシップを通して、医療の現場について理解を深めることができました。いろいろな場所に行
って初めて体験することや知ったことがたくさんありました。3日間の貴重な経験ありがとうございました。

形上 直喜さん

このインターンシップを通して、いろいろな種類の科にまわっていろいろな話を聞いてものすごくた
めになりました。特にリハビリ科と手術室の見学が心に残っています。この学んだことをこれからに生かして
いきます。



理学療法室

葛原 樹さん

3日間という長いようで短い期間でしたが各科の皆
様のご指導で、あいさつなどの礼儀やコミュニケーションの大切さを改めて感じました。学んだことを学
校生活に生かせるように今後も励んでいきたいと思いました。



愛媛医療センター体験談

黒川 美咲さん

普段の生活の中では決して味わえない貴重な体験ができました。看護師のみなさんのやりがいや、思いを聞いて、さらに医療関係の仕事に就きたいという思いが強くなりました。この経験を生かし、これからも頑張ります。

仙波 純奈さん

インターンシップを通して、医療についての新たな知識をたくさん得ることができました。私が興味があったチーム医療についてもどんなことをしているか、チーム医療とは何かなど知ることができた貴重な3日間でした。



藤原 観月さん

今回インターンシップに参加して、看護師さんたちが実際に働いている姿を見たり、看護師さんがしている仕事を体験させてもらったりと、とても貴重な体験をすることができました。

本田 紗更さん

この3日間患者さんと触れ合ったり、実際に手術衣を着て手術室の中の様子を見せてもらうなど、様々なことを体験してとても有意義な時間を過ごすことができました。今回体験したことを進路実現に役立てていきたいです。

山岡 蓮さん

今回インターンシップに参加してみて、それぞれ仕事のイメージが少し違ったところがあり、職業選択に役立てることができました。体験した中にはなかなか経験できないことをさせてもらい、仕事の楽しさを勉強できました。

山崎 未夢さん

私は今回のインターンシップで、医療についてたくさんのお話を学ばせていただきました。分かりやすく説明していただいたり実際に検査をしていただいたりと、貴重な体験をさせていただきました。



山本ほのかさん

たくさんのお話を聞いて触れ合っただけで初めは驚くことが多かったのですが、看護師さんの仕事を見たり聞いたりしていくうちに、人の役に立っている仕事はすごいな、自分もこんな看護師になりたいなと改めて強く思いました。



医療安全管理室 だより

こんなことをしています

昨年をふまえて



平成30年という新しい年を迎え、私ども医療安全管理室も新たな気持ちで医療安全に取り組んでいきたいと思っております。

さて医療安全管理室では職員の医療安全に対する意識の向上と事故防止のために様々な研修を行っています。そこで今回は、昨年実施した研修を一部ご紹介致します。

まず新年度の4月には新採用者を対象に当院での医療安全の取り組みについての研修を行いました。6月以降は薬剤部による「注射剤の知っておきたいこと」、放射線科による「安全なMRI検査を行うために」、検査科による「輸血の副作用について」といった専門的な研修を順次行いました。この研修は自主参加となりますが、参加した職員からは新しい知見が得られ、役に立つといった好評を得ています。

また全職員を対象にした研修も年に2回行っており、6月は「医療安全の基本ー人間は間違えるー」、10月は「患者確認について」というテーマで行いました。愛媛医療センターニュース第49号（前号）でも患者確認の重要性についてお話をさせて頂いたように、患者間違いはあってはならないことです。患者間違いは重大な事故につながることを再認識し、患者間違い防止策を徹底することを職員に研修を通して伝えていきます。

以上のように今後も様々な新しい研修を企画することで、安全・安心な医療が提供できるように職員一同取り組んでいきたいと考えております。今年1年もよろしくお願い致します。

四季燦餐

～鱒(ブリ)の巻～

新年あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願い致します。

2018年のスタートは、おせち料理の食材としても欠かすことのできない「ブリ」についてお話しをしたいと思います。

「ブリ」は、(名称は地域によって違いはあるものの)モジャコ→ハマチ→メジロ→ブリといった具合に、大きさによって呼び名が変わっていくことから出世魚としても有名です。中でも12月～2月頃までの冬の時期に漁獲されるものは「寒ブリ」と呼ばれ、最も脂がのっていて美味しいとされています。

冬の代表的な野菜として挙げられる大根との相性は良く、刺身や照り焼きに添えたり、「ブリ大根」として組み合わせると、ブリに少ないビタミンCや食物繊維を補ってくれるので栄養価の高いメニューとなります。

最近では、サバ・イワシ・ブリなどの青魚の脂肪(EPAなど)には、血液をサラサラにしたり、中性脂肪を下げたりする働きがあることで注目されていますが、クセがあるということで苦手な方もいらっしゃると思います。そこで、これからの寒い時期におすすめのメニューが、野菜やきのこが沢山入った「ブリしゃぶ」です。ブリに白髪ねぎを巻いて、柚子こしょうをつけながら召し上がったたり、生姜・ねぎなど生臭さを消す効果の高い香味野菜をプラスしてみてくださいはいかがでしょうか。

この1年が皆様にとって素敵な年となりますように…。



学校祭

RING～愛顔をつなごう地域の輪～

10月21日、愛媛医療センター附属看護学校第16回学校祭が開催されました。今年のテーマは地域の方々や患者さんと私たちが、心と愛顔をつなぎ、心に残る学校祭にしたいという思いを込めて「RING～愛顔をつなごう地域の輪～」にしました。今年64年ぶりに愛媛で「愛顔つなぐえひめ国体」や障がい者スポーツ大会の「愛顔つなぐえひめ大会」が開催されるため、例年より早めの開催となりました。主体となって学校祭を運営する2年生は実習、1年生はえひめ大会のボランティアが重なり大変ではありましたが、例年以上に全学年が協力して運営する学校祭となりました。

当日は台風の影響を受けての開催で来ていただけたか心配していましたが、多くの方々に足を運んでいただきました。昨年好評だったアロママッサージを行ったり、食品ブースでは、炊き込みご飯やチョコバナナ、フランクフルトといった新しいものも販売しました。

来場された皆さんに楽しい時間を過ごしていただけたと共に、私たちにとっても楽しい、たくさんの笑顔を見ることができた一日でした。また学生一人ひとりが主体となり学

校祭を運営するという意識をもったことで、横の連携だけでなく縦の連携もはかり、全学年で協力し関係性も深まったと思います。今年学校祭にご来場して下さった方々、本当にありがとうございました。来年は、今年以上に盛り上げていけるよう頑張っていきますので、来年も是非ご来場ください。お待ちしております。

学校祭実行委員長 石川 穂香
副委員長 鳥生 ゆめ



ハンドベル演奏

ちよんとい言ひ放し

愛媛医療センターニュース編集委員の持ち回りでお届けします。

ネイティブアメリカンには沢山の名言や至言があつて、それらをまとめた本も出版されているが、何も北米に限ったことではない。アポリジニ、イヌイト、マサイ：その他名も知らない民族や部族も含めて、洋の東西地域の南北を問わず、太陽と雨と風を友とし、大地の恵みで生きてきた人々は、何世代にもわたつて蓄積してきた経験と、自然への畏敬と感謝がこつした言葉を生むのだと思う。

さて、ここで我が祖国はどうかというところ、八百万の神に守られ、大地の恵みで生きていた頃には確かにこつした言葉があつた。

例えば、食事を前にして「いただきます」これなどは最たるもので、食材となった動植物に対して、「あなたの命を私の命に分けていただきます」と深い感謝の気持ちを表した言葉なのだが、いつの間にか調理した人への感謝に変わつてきたと思うのは私だけだろうか。

文明開化以降、急速に発展してきた我が国の文明。それを否定するものではないけれど、その発達に文化の成熟は追いついていないのかな？もしかして、日本人の精神世界は退化しているのでは…と思うことがままある。

八百万の神をはじめ、妖怪 精霊などと共に暮らしていたアニミズムの文化が、いつしか科学技術大権現を崇拜するテイズムへと変貌するにつれて、日本人はどこかに心を置き忘れてきたのではないかと、うそ寒い気になるのは私だけだろうか。

今日の夕食。料理を前に食材に手を合わせて、感謝をこめて「いただきます」と言つてみては如何でしょうか。何かが見えてくるかも…。

樹懶菴

いただきます



外来診療担当医表

内科外来直通電話 089-990-1834 FAX 089-990-1858
 外科外来直通電話 089-990-1835 FAX 089-990-1859

| 診療科 | 診察室 | 午前・午後 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|------------|-----|-------|----|-------|-----|------------------|-----------|
| 循環器内科 | 6診 | 午前 | 船田 | 横本 | 泉 | 岩田 | 船田 |
| | | 午後 | | 岩田 | | | |
| | 11診 | 午前 | | | | 岩田 | |
| | | 午後 | | | | | |
| | 12診 | 午前 | | | | 檜垣(第2・4・5週) | |
| | | 午後 | | | 泉 | | |
| 消化器内科 | 9診 | 午前 | 古田 | 山内(一) | 久保 | 山内(一) (糖尿病専門) | 久保 |
| | | 午後 | | | | | |
| | 12診 | 午前 | | | 廣岡 | 大藏 | |
| | | 午後 | | | | | |
| 呼吸器内科 | 10診 | 午前 | 阿部 | 伊東 | 佐藤 | 阿部 | 伊東 |
| | | 午後 | | | | | |
| | 11診 | 午前 | | 渡邊 | | 大西 | 川上 |
| | | 午後 | | | | | |
| 神経内科 | 12診 | 午前 | 小原 | 白岡 | | | 戸井 |
| | | 午後 | | | | 小原 | |
| 整形外科 | 15診 | 午前 | 宮本 | | | 宮本 | 担当医(初診のみ) |
| | | 午後 | | | | | |
| | 16診 | 午前 | 相澤 | | 相澤 | | 横手 |
| | | 午後 | | | | | |
| リハビリテーション科 | 15診 | 午前 | | 曾我部 | 曾我部 | | |
| | | 午後 | | | | | |
| 外科 | 14診 | 午前 | | | | | |
| | | 午後 | | 石丸 | | | |
| 消化器外科 | 14診 | 午前 | | 鈴木 | 森本 | 渡部(第3週) | |
| | | 午後 | | | | | |
| 呼吸器外科 | 14診 | 午前 | | | | | 湯汲 |
| | | 午後 | | | | 佐野(第4週14時30分~) | |
| 小児科(神経外来) | 14診 | 午前 | | | | | |
| | | 午後 | 菊池 | | 今井 | | 菊池 |

| 専門外来(予約制) | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-----------|-----|-------------|----------|-----------|------------|-------------|
| 心臓外科外来 | 14診 | | | | 泉谷(隔週) | |
| ペースメーカー外来 | 6診 | | | | 第2・4(午後) | |
| 糖尿病外来 | 11診 | | | | | 古川(月1回) |
| フットケア外来 | 8診 | | | | 毎週 | |
| スキンケア外来 | 救外 | | 第1・3(午前) | | | |
| ペインクリニック | 11診 | | | 山内(康)(午前) | | |
| じん肺外来 | 14診 | | | | | 西村(第1・3午前) |
| アスベスト外来 | 11診 | | 午後 | | 午後 | |
| 息切れ外来 | 11診 | 渡邊(13時30分~) | | | | |
| SAS外来 | 11診 | | | | | 渡邊(14時~16時) |
| 頭痛外来 | 13診 | | | | 永井(第2・4午前) | |
| 神経難病 | 13診 | | | 橋本 | | |

※外来受付は8時30分から12時までです。内科は13時から16時までです。
 ただし、土・日・祝祭日・年末年始(12月29日~1月3日)は休診です。
 ※SAS(睡眠時無呼吸症候群)

2018年1月1日現在

独立行政法人国立病院機構 愛媛医療センター

〒791-0281 愛媛県東温市横河原366 TEL 089-964-2411 FAX 089-964-0251
 ホームページアドレス <http://www.ehime-nh.go.jp>

※弊紙の基本方針として、掲載写真については原則ご本人様の了解を頂いております。

※弊紙へのご意見ご要望ご感想は、当センター内病院新聞編集委員会(担当:小倉)までお寄せください。