



吉久のイブキビャクシン:東温市指定天然記念物(東温市吉久)  
幹の目通り4.7m高さ15mで県下にあるイブキの巨樹としては屈指の大きさを誇る。瑞泉山長泉寺という寺院の  
趾にあたる。現在は、吉久集会所敷地内となっている。樹下には、「不許葦酒入山門」(葦酒山門に入るを許さず)  
と刻まれた結界石が建っている。

## 正しく理解して、正しく恐れる

常日頃、テレビやネット上にはたくさんの情報があふれかえっており、個々の信憑性を判断するのは難しいものです。今回のコロナ禍に関しては、わからない事だらけの上に重症になれば命にかかわるとあって誰もが情報に敏感で、その内容に振り回され気味です。「正しく理解して、正しく恐れる」、誰が言い始めた言葉か知りませんが、その通りです。そしてそのためには理解する努力も必要です。記事ならば最後まで読むこと。少々長くて難しくてもがんばって最後まで読む。いくつか読んでいくうちに少しずつ理解できるようになってきます。テレビならお気に入りの番組だけでなく、いろいろな局のニュースをまんべんなく見るのがいいでしょう。ウイルスの性質を理解し、自分にできること、求められていることを知る。必要なことをきちんと守った上で、過剰に恐れない。とてもシンプルなことではないでしょうか。自分の言動が、個人への攻撃や根拠のない風評を立てることに繋がっていないか冷静に判断する力を持ちたいものです。

国や県、保健所、医療機関では先を見据えた対策を講じながら、目の前の患者さんにあたっています。誰にとっても未知の事態で、手探りの中で突然始まった新型

コロナ感染症との戦いに課題が多いことは誰もが承知しています。だからこそひとりひとりの努力と協力で社会を支える気概を持つことが望まれます。

現代の医師が江戸時代にタイムスリップして医療に苦心するドラマ「JIN-仁」が再放送され高視聴率だったそうです。まずは厳しい現実を受け止め、それでも強い気持ちで一丸となって病に立ち向かう、思うような薬や医療器具がなくてもあきらめずとにかく命を救おうとする、医療に携わる者として何度見てもグッとくるころです。この半年、当院でもマスクやガウンなどの個人防護具が不足する中で、今手に入るもので何とか工夫をしてしのいだこともあります。各機関、院内のあらゆる職種の人の助けもあり、とてもありがたい事でした。

今回のコロナ禍は時間がかかったとしてもやがて収まっていくことでしょう。しかしこのようなことはこの先も起こる可能性があります。世界中で辛く苦しく悲しい思いをしているからこそ、将来へつなげる心づもりや備えをしなくてはなりません。そのためにも私たちは「正しく理解して、正しく恐れる」ことを心に刻む必要があるのです。

副院長 阿部 聖裕

## にゅう ふえいす どくた〜

この度4月1日より愛媛医療センターに赴任しました玉井辰弥と申します。私は平成20年に関西医科大学を卒業し、平成22年に同大学整形外科講座に入局し、昨年度まで大阪から京都にかけて大学附属病院および各関連病院で勤務してまいりました。

これまで外傷・一般整形外科疾患のほか、手外科や肩・膝・股関節の関節外科、脊椎外科、関節リウマチと幅広い診療に携わってまいりました。

大学に入学するまでは松山で育ち、19年ぶりに故郷に戻ってきましたが、未だ新型コロナウイルス感染症の緊迫した状況が続いておりゆっくりと帰郷を堪能する生活とはいかず、帰郷する準備を始

めた1年前は世界がこのような事態になるなど想像もつきませんでした。しかしながら長期に必要以上に不安を抱えたり、萎縮し過ぎた生活を送り続ける事も最良とは言えず、この緊急事態の中でも整形外科的診療が必要とされる患者さんに対して感染対策に気を付けながら日々の診療をコツコツと積み重ねていく事が大事かと考えております。

赴任してまだ日は浅いですが、今後も愛媛医療センターの近隣の患者さんや医療従事者の方々の診療に少しでも多く貢献出来たらと思います。何卒よろしくお願い申し上げます。



ここが凄い!

## エネルギー・サブトラクション

今回は、当院、放射線科に2019年9月より導入された画像診断装置についてご紹介します。この装置の名称は、富士フィルム社製デジタルX線画像診断装置「CALNEO Dual (カルネオ デュアル)」で、簡単に言うと、新開発のデジタルカセットです。最近では、「カセット」のことを旧カセットと区別して「フラットパネル」と呼びます。愛媛県下の病院では、初めての導入となる最新の装置です。

ここからは、少々、難しいお話になります。スルーしていただいてもOKです(笑)。

このフラットパネルは、特性の異なる二層のパネルを積層したデュアル構造を有し、1回の撮影で2種類のX線吸収データを検出することができ、1枚のパネルでありながら、一般撮影画像、軟部組織画像、骨強調画像の情報を提供することができます。1回の撮影で得られたエネルギー特性(コントラスト)の異なる2つの画像に対して※エネルギーサブトラクション(差分処理)を行うことで軟部組織と骨組織を分離できます。

利点としては、従来の2回撮影と比較し、①被ばく線量の低減、②体動による画質低下の防止、③撮影作業の短

縮化が挙げられます。これにより、胸部X線画像の診断における読影精度の向上(診断能の向上)に役立つと考えています。

現在、胸部X線画像は、この装置により作成される3枚の画像と従来からある経時差分による画像(過去画像と新しい画像との変化を表示するもの)と合計4枚の画像を提供しています。

放射線科は、今後も、「患者さんに優しく、安全・安心な医療の提供」、また、スタッフにも使いやすく、やりがいのある職場環境を目指し努力していきます。ご協力の程、よろしくお願いいたします。

※エネルギーサブトラクション処理とは

低電圧撮影と高電圧撮影で、骨部と軟部の挙動が異なります。

その挙動差に基づき、2つの画像から骨領域だけを取り除いた差分画像を算出し、濃度補正したのが軟部組織画像となります。

診療放射線技師長 大松 正義



フラットパネルによるエネルギーサブトラクション：1曝射のみ被ばくが少ない

# 地域の輪



今回は当院の**消化器内科**です

## 繋がる地域医療連携

昭和59年から当院で消化器内科がスタートし約35年経過しました。その間に病院名も3回変わり5階建ての新病棟になりました。現在計5名の医師で担当しており消化器外科ともタイアップし消化管疾患 肝疾患及び糖尿病の患者に対応しています。特に胆道系疾患（胆嚢結石、総胆管結石）大腸ポリペクトミーや早期胃癌のESDに力を入れています。

病診連携では先端医療が必要な患者さんでは愛媛大学附属病院や四国がんセンター、輪番日の2.5次救急では愛媛県立中央病院には大変お世話になっております。

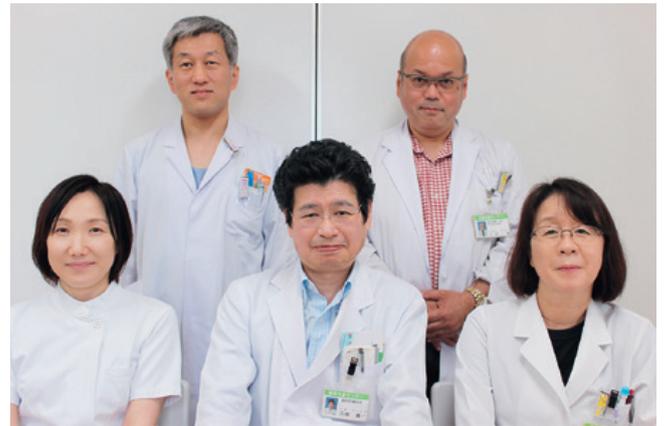
年間胃内視鏡検査は800から1000例、大腸内視鏡検査は300例程度、胆道系処置30例の内視鏡検査及び中予地区の病院や開業医の先生からのご紹介や、二次救急の患者さんの対応などで忙しい状態ですが、頑張っています。

9年前に山内一彦先生が赴任して以来 消化器疾患患者や糖尿病患者は増加し教育認定施設として日本消化器病学会認定施設・日本肝臓学会認定施設・日本糖尿病学会認定教育施設・日本消化器

内視鏡学会指導施設などの資格を獲得しました。今後若手の医師の研修環境は整い当院で勤務して頂く方が増加すると思われます。

今後も地域に根付いた医療で頑張りたいと考えていますのでよろしくお願い致します。

統括診療部長 久保 義一



前列左から：廣岡医師 久保統括診療部長 大藏医師  
後列左から：山内医長 古田医師

## 医心伝心

健康寿命のおはなし

皆さんは「健康寿命」という言葉をご存知ですか？「健康寿命」とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義され、2000年にWHOが提唱して以降、これをいかに伸ばせるか世界中の医療者が関心を持っています。ちなみに日本は男性72.14歳、女性74.79歳（2016年）です。

「抗加齢医学（アンチエイジング）」とは、人間の加齢（老化）に焦点をあてた究極の予防医学であり、従来のように病気別、臓器別に考える（治療する）のではなく、全人的にアプローチする学問です。動脈硬化性疾患（心筋梗塞、脳梗塞）、メタボリックシンドローム、全身のがん、誤嚥性肺炎、脂肪肝、ロコモティブシンドローム（骨粗鬆症、骨折）、サルコペニア、認知症といった多くの病気の一番の原因は加齢ですので、加齢の進行をいかに抑えるかを我々は研究しています。

病気になって初めてお薬を飲む、手術で治して

もらうのが当たり前と考えている患者さんがおられますが、その前の段階でご自身が健康について関心を持ってもらい、病気を防ぐための努力を心がけることが大切だと思います。具体的には食事療法、運動療法、生活習慣や生活環境の是正などです。どのような物を食べ（あるいは止め）、どのような運動をしたら良いか、睡眠をどれくらい取ったら良いか、など些細なことでも病院スタッフにお気軽にお尋ね下さい。一部サプリメントや精神療法が有効な場合もありますが、「抗加齢医学」は発展途上の分野ですので、まだまだ解明されていないところも多いです（宣伝を信じ過ぎない方が安全です）。

最初の「健康寿命」の話に戻りますが、実は愛媛県は男性71.33歳（45位）、女性74.59歳（32位）と全国平均以下の状況です。少しでも皆さんの「健康寿命」を伸ばせるように当院スタッフ一同努力する所存です。

循環器内科 関谷 健佑



# ステイ・ホーム

## 家庭でできる筋トレ

ステイホームで体が鈍っていませんか？  
今回は家庭で手軽にできる筋力トレーニングをご紹介します。

### 太もも前面を鍛えましょう



仰向けに寝ます



つま先を反らせ、脚を伸ばしたまま上にあげたりおろしたりを繰り返します

### 下肢全体を鍛えましょう



手すりやテーブルなどについで立ちます



かかとを上げたりおろしたりを繰り返します  
転ばないように、安全な位置で行いましょう

※10回で1セットを目安に、1日3～5セットを行うようにしましょう！  
※無理のない範囲で、毎日継続して行えるように頑張りましょう！

理学療法士 中平 紗帆

# ム の 知 恵 袋

## 家庭でできる感染予防

私たちの身のまわりには、目に見えない微生物（ウイルスや細菌）がたくさん存在しています。知らないうちに自分が感染したり、周囲に感染させたりすることがあるため、日頃からの予防が大切です。そこで家庭でできる予防対策（①②③）を紹介します。

### その①：こまめに手洗いをしましょう

手洗いのできていないウイルスが付着した手で目、鼻、口に触れると感染する可能性があります。目、鼻、口に触れるクセのある人は、手洗いしていない手で触れないように心がけてください。特に、帰宅時や咳やくしゃみ、鼻をかんだあと、食事の前後には流水と石けんによる20秒程度の手洗いをしてください。手洗い後はペーパータオルの使用やタオルを個別に使用するなど工夫し、家族とタオルの共有はできるだけ避けましょう。



### その②：日中はできるだけ窓を開けて換気をしましょう

換気扇をまわしたり、日中の暖かい時間には窓を開け換気をしましょう。窓が2方向、もしくは窓とドアなど2か所開けることで、空気の流れがよくなり換気効率が上がります。



### その③：家族と共有する部分は消毒しましょう

家族がよく触れる玄関、トイレや浴室のドアの取っ手やノブ、電気スイッチやテレビのリモコンなど、もしかしたらウイルスがついているかもしれません。ウイルスは物についたらしばらく生存しています。次亜塩素酸ナトリウム（薄めた漂白剤：薄めすぎると消毒効果が出ないことがあるので適切に薄める。作り置きはしない。）やアルコールで拭きましょう。



感染管理認定看護師 伊賀上 尚子

# 医療安全管理室 だよ こんなことしています

## 医療安全部会の取り組み

今回は医療安全部会の取り組みについてご紹介します。医療安全部会とは、医療安全管理委員会の作業部会として医療安全推進に資する活動を行う会のことを言います。

病院は医師、看護師、薬剤師、理学療法士、事務職等々様々な職種のスタッフが働いており、医療安全管理の推進に資するために、それぞれの部署に医療安全推進担当者がいます。医療安全推進担当者は自部署の医療安全活動を行いながら、月1回部会に参加し、医療安全に関する問題点の検討、グループ活動、院内ラウンドなどを行っています。

グループ活動は「患者誤認防止」「転倒・転落防止」「誤薬防止」「重心病棟骨折防止」の4つのグループに分かれ、それぞれのグループで事故防止を目指して活動を行っています。院内ラウンドでは、多職種のスタッフがグループに分かれて各部署を訪問し、院内ラウンドチェックリストに基づいて医療安全管理が適正にできているかを点検し

ています。時には直接入院中の患者さんを訪問し、「職員は患者さんのお名前をフルネームで確認していますか？」と質問したり、ベッドサイドの環境を実際に見て転倒・転落につながる要因はないかなどを点検させて頂いたりしています。そしてラウンド結果を部署ごとにまとめて報告し、問題点についてはその部署で改善するよう、良い取り組みについては継続するよう依頼しています。

今後も医療安全部会の取り組みを継続し、医療安全の推進を図りたいと考えています。

医療安全管理係長 佐久間 千代子



## 四季燦餐 ～うなぎの巻～

日ごとに暑さが感じられる季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

今回は、暑い夏を乗り切る為にスタミナ料理として有名な「うなぎ」についてご紹介したいと思います。

夏の土用の丑の日に食べる習慣が定着している「うなぎ」ですが、江戸時代には、「丑の日にちなんで、“う”から始まる食べ物を食べると夏バテしない」といった風習があったそうで、当時知人のうなぎ屋さんに、夏の暑い日にうなぎが売れなくて困っていることを相談された蘭学者の平賀源内が、「本日、土用丑の日」という張り紙をし宣伝したことがきっかけとなり、うなぎ屋さんが大繁盛したことから始まったとも言われています。

「うなぎ」には、皮膚や粘膜、目の健康を維持する為に必要なビタミンA、疲労回復効果のあるビタミンB<sub>1</sub>、歯や骨を丈夫にしてくれるカルシウム、脳の働きを良くする為に働いてくれるDHA（ドコサヘキサエン酸）、脳梗塞や心筋梗塞といった血

管の病気の予防に働いてくれるEPA（エイコサペンタエン酸）など体に良いとされる成分が含まれています。

「うなぎ」は、糖質は少ないですが脂質が豊富なのでカロリーは高めです。又、「うなぎ」にした場合はごはんの量も合わせると高カロリーになってしまいます。カロリーが気になる方は、前後の食事で調整していただくといいですね。

きゅうり、大根を使った酢の物やきのこ、野菜を使った具沢山の汁物を組み合わせることで不足しがちなビタミン、食物繊維を補え、バランスが良くなります。

うなぎパワーで、猛暑を乗り切りましょう。



# 「ちょっと言い放し」

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。

年初から大変なことになってしまった。言わずと知れた新型コロナウイルスの感染拡大だ。この原稿を書いている四月三十日現在、国内の感染者は一人を超えいつ終息するのか兆しはまだまだ見えない。

当初、四国は離れ小島で、全体が海によって隔離されているようなものだし、そのまた片田舎に住んでいる身には無縁のことと高を括っていたのだが、愛媛県内でも五十名近い感染が確認され、対岸の火事ではなく身近な危機になっている。政府からは緊急事態宣言が出され、メディアは連日「ステイホーム」を呼びかけているのは皆さんも御承知のとおりだ。

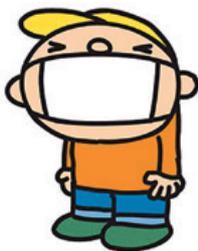
当院でも、附属看護学校の卒業式と入学式が取りやめとなり、現在は休校中という有様だ。授業も、行事も、ない……どころか、校内に生徒の姿そのものがない。乙女らの華やきが消え失せ、閑散の上に森閑を塗り重ねたような校舎が横たわっているだけである。

これでは、「愛媛医療センターニュース 石鈍」の七頁上段に定位置を占める「看護学校の頁」は休載せざるを得ない状況となった。そこで急遽、「ちょっと言い放し」を二本立てで行くということになり、原稿を書いているわけだが、折も折、そうそうネタが転がっているはずもなく、楽屋うちの話をごうして披露している次第だ。

遠い中国でコウモリを食べた誰か（新型コロナウイルスの発生源はコウモリで、それを食べたことよって感染したという説）の影響で、世界中が驚天動地の大騒動。とんだバタフライ効果だ。その余波が田舎の病院でのんびりと怠惰な日々を過ごしていた我が身にも降りかかったわけで、今回の出来事はまさに青天の霹靂。嗚呼失笑のできごとだった。

この原稿が皆様のお手元に届く頃には、世界中でこの災厄が沈静していることを願ってこの稿を終えさせていただきます。

樹懶菴



今回は、「看護学校の頁」を休載し、「ちょっと言い放し」を二本立てでお届けします

山陰から初めて愛媛県に向かう途中、しまなみ海道を通過し今治市に着くとガソリンが残り三分の程度となっていたためガソリンスタンドの価格を見ると、一リットル：百二十八円：高い！山陰と変わらぬと思えばブルータンで東温市に到着。何気なくガソリンスタンドを見つめるとなんと一リットル：百十八円：「なんでこねん安いん」と思わず叫ぶともになんだかラッキーな気分になりました。東温市の第一印象はガソリン単価が安いでした。

病院の近くに小さいが弁当を売っている店があったので昼休みに買いに行くと、ママさんが「うちは全部手作りだから好きなのを選んで」私は肉が嫌いなことを伝えると、野菜中心に新たに弁当を作ってくれました。味付けも申し分なくなんて良い店だろうと感動を覚えました。また、夕方、総菜を買いに行く店のおじさんが「ブリを釣ってきたからこれを食べて」と肉厚な刺身を勧めてくれその味の旨いこと。なんて温かい人が多いところだろうと住み始めてまだ一か月足らずではありますが、とても住みやすい土地と感じました。

愛媛医療センターは敷地がとにかく広くて、超方向音痴の私は未だに何処に何の建物があるか理解できていません。慣れるまで暖かく見守って下さいますようお願いいたします。

転勤前の施設で、愛媛に行ったらボンジューズを送るから。と大見得を切つてやってきましたが、元来いい加減な性格からかスーパーに行っても野菜・鮮魚・お酒のコーナーしか物色しないため、ボンジューズを発見できていないことに気づき、次こそは買って送ろう思いながら毎回ボンジューズは籠に入らず缶ビールが入っている今日この頃です。愛媛みかんが店先に並びだしたら送りたいと思えますのよそれまで待っててください。

コロナ騒動で、ステイホームのゴールデンウィーク（連休関係なしでステイホームの私）の間、缶ビールの空き缶が増えてこのままでは依存症になりそうとひそかに感じる今この頃です。

おでんの達人



# 外来診療担当医表

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

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	船田	泉	岩田	関谷
		午後		岩田			
	11診	午前					
		午後			船田		
	12診	午前					
		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		仙波	山本
		午後					
脳神経内科	12診	午前	尾原	戸井			戸井
		午後	大八木			尾原	
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	玉井		玉井		
		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		濱田		菊池

専門外来(予約制)		月	火	水	木	金
心臓外科外来	14診					泉谷
ペースメーカー外来	13診				第2・4(午後)	
糖尿病外来	11診					神崎(月1回)
フットケア外来	小児面談室				毎週	
スキンケア外来	救外		第1・3(午前)			
ペインクリニック	12診			山内(康)(午前)		
じん肺外来	13診					西村(第1・3午前)
アスベスト外来	14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11時までです。内科は13時から16時までです。(紹介状のない初診の受付は15時までです) 2020年7月1日現在  
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)

## 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 <https://ehime.hosp.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。