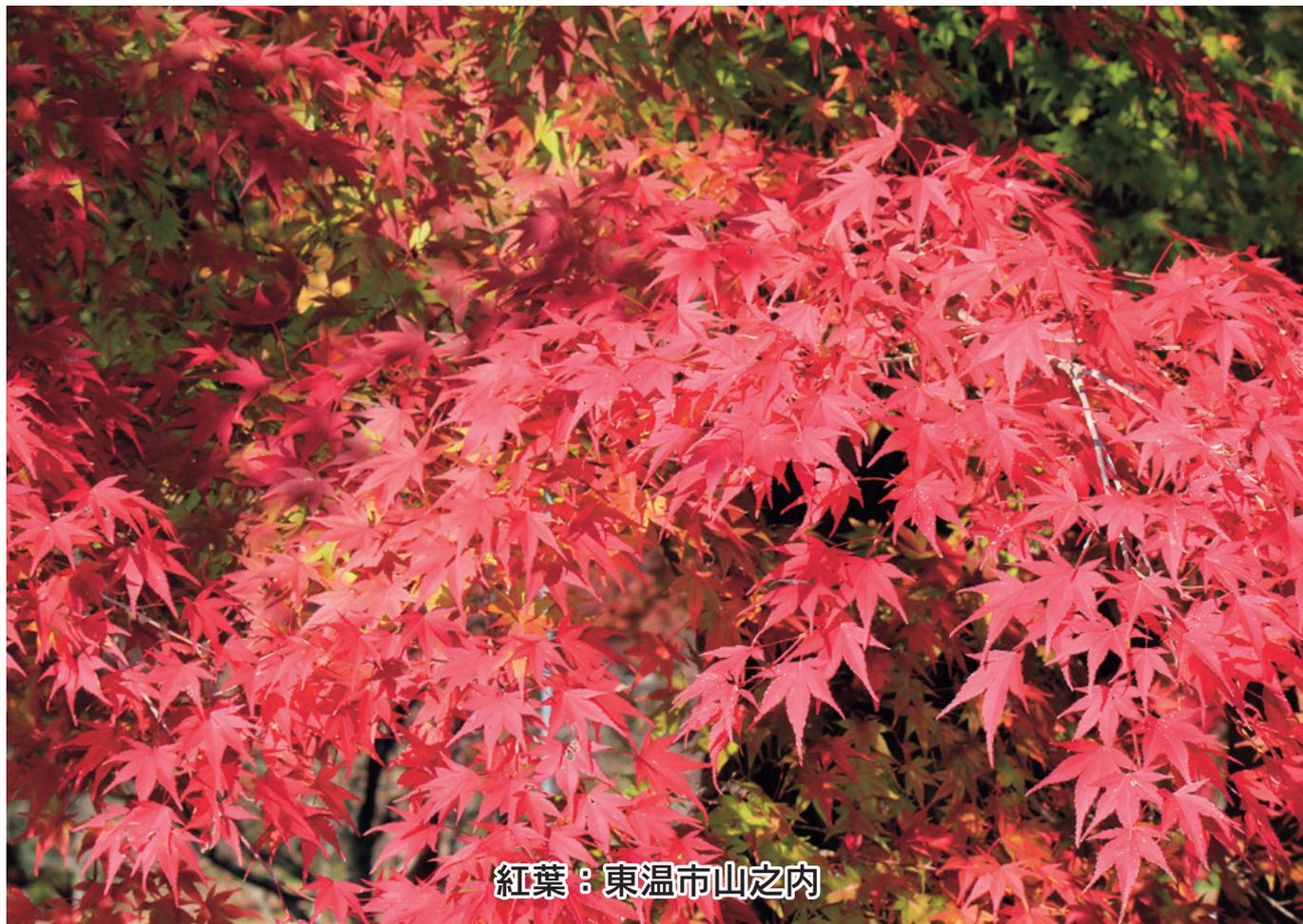




愛媛医療センターニュース
石 鎚 ーいしづちー

2021
第65号
10月1日発行

発行者:愛媛県東温市横河原366 国立病院機構愛媛医療センター 発行責任者:院長 阿部聖裕 <https://ehime.hosp.go.jp>



紅葉：東温市山之内



オリンピック・パラリンピックが閉幕し、一方では新型コロナウイルスの感染が急拡大し非常事態宣言等も出されていましたが、この「石鎚」をご覧いただいている頃には、是非収束に向かっていることを願っています。

「真っ黒じゃないですか」最近、久しぶりに顔を合わす人によく言われるようになりました。決して趣味のゴルフでそうなっているわけではありません。当院は敷地が約16万㎡もあるため草木の管理が大変です。一応草刈りも兼ねた保清要員を1人配置していますが、1人でどうにかできるレベルではありません。ほっておくと雑草が生い茂って害虫や害獣の住処になり院内へ侵入するという事態にもつながっていきます。

実際、ハクビシンが管理棟から病棟までの渡り廊下の天井裏を駆け回ったり、縄張り争いかどうか分かりませんが、喧嘩をして血痕を廊下に滴らせていたりしています。

ハクビシンは勝手に駆除できないので、市から許可を取って罾を仕掛けているが結果は如何に…とって

いたところに、先日1匹捕獲したという知らせを受けました。残り何匹いるか分かりませんが、(勝手に事務部長発令の)捕獲隊長のRYUさん、よろしく願います。

前置きが長くなりましたが、結局草刈りをして日焼けしたのです。副院長からは「事務部長自らが」と言われますが、そんなことは全く関係ありません。できる時間がある人がやればいいのです。

日頃から、患者さんを含め外部の人が病院に来られ、外来から病棟までの長い渡り廊下を歩いているとき、そして病室から見た雑草が生い茂った景観をどう思うか。何て手入れがされていない病院なのだろうと、決して良い印象は持たれないので、何とかしなければと思っていました。やはりどんなものでも、きれいに整えられた状況を見れば、気持ちも良くなるのではないのでしょうか。たまにタオルを頭に巻いたおじさんが廊下を歩っていますが、不審者がらず明るく挨拶を交わしてください。

事務部長 竹歳 満

地域の輪

繋がる地域医療連携



MRI更新しました

2021年10月よりMRI装置が更新され、GE社製1.5テスラMRI装置「SIGNA Creator」が導入されました。

この装置には光デジタル伝送技術が搭載されており、この技術を使用することで、従来のMRI装置に比べ高画質化を実現しています。さらに、高速撮影技術により、撮像時間の短縮や同一時間における高分解能化が可能となっています。これにより、旧装置と同画質を得ることができる撮像時間は、頭部においては30%、体幹部においては40%の時間短縮が可能になりました。実際には、もう少し画質を重視しますので短縮時間は短いのですが…。

この他にも新装置には、患者の圧迫感を軽減するため、ガントリーの入り口から徐々に口径を絞るワイドフレア機構を採用していますので、圧迫感の軽減と画質の向上の2つの要素を実現させています。また、撮影法によっては脳神経描出重ね合わせ像、脳血流画像、全身の腫瘍やリンパ節を

抽出する検査などが可能となります。さらに、従来装置に比べてとても静かな検査が可能となりました。これらご紹介した以外にも多くの新しい機能が搭載され、様々な疾患に対して診断能が向上しています。

装置を使用する我々診療放射線技師は、これらの機



搬入中の本体

能を最大限活用するよう情報を共有することに努め、検査における患者の負担軽減、診断や治療に大いに役立つ画像情報の提供に努めてまいります。

診療放射線技師長 木戸 泰治

医心伝心

脂肪肝のおはなし

脂肪肝とは、肝臓の細胞に中性脂肪が5%以上沈着したフォアグラのような状態です。そのうち、アルコール摂取量が男性で30g/日未満、女性で20g/日未満の方で起こるものを、“非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）”と呼び、健診受診者における有病率は男性で約40%、女性で約20%と言われています。NAFLDのうち約10%は症状がなく肝線維化が進行する“非アルコール性脂肪肝炎（NASH）”であり、NASHのうち5~20%が肝硬変になり、NASH肝硬変は5年で約11%が肝細胞がんを発症すると言われています。

NAFLDの発症に関わる食習慣としては、以下のような因子が報告されています（表1）。

治療の基本は減量です。3~12ヶ月で現体重（減量前の体重）の7%以上の体重減少が得られるとNAFLD/NASHが組織学的に改善すると報告され

（表1）NAFLD/NASHと関連する食習慣

過剰摂取	総カロリー、糖質（炭水化物）、ソフトドリンク（ショ糖、ブドウ糖、果糖等） 肉類、脂質（特に飽和脂肪酸）、鉄分
摂取不足	魚類、多価不飽和脂肪酸、食物繊維、亜鉛

ています。摂取エネルギー量の適正化+脂質制限と運動が重要であり、飽和脂肪酸を減らし多価不飽和脂肪酸を増やすためには主菜を肉より魚にするといった工夫もいいようです。また、NAFLD症例ではメタボリックシンドロームをベースに2型糖尿病、高血圧症、脂質異常症を高頻度に合併することから、個々の合併疾患の病態に応じて総エネルギー量、炭水化物、脂質、たんぱく質、塩分、鉄分などの摂取量や抗酸化物質摂取を考えた食事設定を行う必要があります。

主治医から脂肪肝と言われたら、まずは、食習慣を振り返り、できることから生活習慣の改善をしてみませんか？

（参考文献：一般財団法人 日本消化器病学会「消化器疾患のための栄養療法の手引き」）

栄養管理室長 田中 哉枝



アスタキサンチンを多く含む食材

無理のない範囲で
行いましょう!!

自宅でできる糖尿病運動療法

運動療法の目的・効果

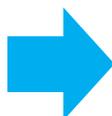
☆血糖値の低下 ☆筋力・体力の向上 ☆心肺機能の向上 ☆減量
有酸素運動+筋力トレーニングが効果的!!食後1時間、週に3回程度、30分以上の運動を!!

注意点

- ①空腹時血糖が**250mg/dl以上**の場合は行わない
- ②運動中の**低血糖発作**がみられた場合はすぐに**運動を中止**
- ③**食前**の運動の際には**低血糖**に注意が必要

メニュー①パンチ&キック

座った姿勢で、体側の手足を同時に上げましょう
×20回



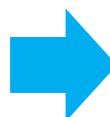
メニュー②肩回し

座った姿勢で肩を大きく回しましょう
×10回



メニュー③体幹捻り

体を交互に捻ります。痛みに注意しましょう
×5回



医療安全管理室 だより

こんなことしています

ダメ！絶対。 患者誤認

患者さんの検査・診察・処置を実施する上で、『患者確認』は医療行為の前提となる最も基本的なことです。

当院では、医療安全管理室が中心となり、『患者確認の徹底』を目指し、様々な取り組みを行っています。

今回は、医療安全部会の患者誤認防止グループの活動の一部をご紹介します。

○患者確認ポスターの作成

院内のあちらこちらに、阿部院長の診察風景とともに『患者確認』のポスターを掲示しています。スタッフより、お名前の確認をお願いした際は、“フルネーム”でお名前を名乗っていただきますようお願いいたします。また、患者誤認防止強化週間を定期的に設け、全職種で医



患者確認徹底DVDの一場面

療事故防止に努めています。今年度は6月に第1回目の強化週間がありました。前月と比較し、患者誤認に関するヒヤリハット件数が減少していました。

○患者確認徹底DVDの作成

自作で『患者誤認を起ささないために～配膳編～』と題し、よくある食事の配膳シーンを中心に台本をつくり、DVDを作成しました。その動画ではリアリティを求めるあまり、迫真の演技の編集に時間を費やしましたが、苦勞の甲斐もあり、スタッフ教育の研修で、大いに活用しています。

私達は、個人情報保護の観点からもプライバシー保護にも十分配慮しながら、患者さんに安全で安心な医療を受けていただけるよう努めていきたいと思ひます。皆さんも安全な医療を提供するために、ご協力をお願いいたします。

(患者誤認防止グループ)

四季燦餐 ～さんまの巻～

暑さも和らぎ、朝・夕の風が心地よく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。

「栗」「さつまいも」「柿」など“食欲の秋”を代表する美味しい食材を目にする機会も増えてくると思いますが、秋といえば、やっぱり「さんま（秋刀魚）」という方も多いのではないのでしょうか。

最近では漁獲量が減り、なかなか食卓に並ばない高級魚となっている「さんま」ですが、水温が冷たくなるにしたがってからだに脂肪を蓄えることから、9～10月の旬と言われる時期が1年のうちで一番脂がのって美味いと言われます。特に尾の付け根が黄色い方が脂肪を多く含んでいるそうです。

さんまには、良質なたんぱく質が含まれ、貧血

予防に効果的な鉄分、目の健康維持や粘膜を丈夫にしてくれるビタミンA、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウム、その吸収を助けてくれるビタミンDも多く含まれています。中性脂肪、悪玉コレステロールを減らす効果や頭の働きをよくしてくれるDHA（ドコサヘキサエン酸）も多く含まれています。

付け合わせとして添えることの多い大根おろしには、消化を助けてくれるジアスターゼや焼き魚のこげ部分に含まれる、発がん性物質を分解する酵素も含まれていますので、合わせて食べるのがオススメです。

秋の味覚と言われる「さんま」を使って、ネギの香りやカレー粉のスパイスを活用した竜田揚げ、酸味を効かせた南蛮漬けなどはいかがでしょう。



レッツトライ! ふれあい看護体験

7月下旬、高校生5名を対象に「ふれあい看護体験」を実施しました。「ふれあい看護体験」とは、将来医療従事者を目指す高校生に医療の現場を知ってもらう機会です。例年20名ほどで1日体験を実施しています。昨年は新型コロナウイルス感染症防止対策のため中止となりましたが、今年度は、感染対策を徹底し万全の準備を行い開催する運びとなりました。

参加した高校生は、初めて白衣を着用し施設見学や看護ケアを体験しました。普段見ることのない



手術室見学

い手術室の見学や、模擬血管での採血シミュレーション、足浴、車椅子移動の体験を行いました。感染防止のため直接患者さんと関わることはありませんでしたが、高校生同士で看護師役、患者役を体験し、患者さんの気持ちを理解しながら看護師体験ができたことは、後のアンケートの回答から貴重な経験となったようです。



採血体験

質問時間に「医療職を目指すため今、何をすれば良いですか?」「看護学生時代、他の進路を選んだ同級生が学べないことはありましたか?」などと目を輝かせながら聞く高校生の姿に、初心に帰るような気持ちで答えました。私自身、看護学生の際に出会った患者さんから学ばせていただいたことは、今も心に残る場面が多く看護観にも影響しています。今回、感染対策を図りながらの「ふれあい看護体験」でしたが、参加した高校生が将来看護に関心を持ち、共に医療を支える仲間となる日が来ればと思います。

教育担当看護師長 亀岡 福江

笹の葉さ～らさら～

夏の風物詩、今年も…

夏に欠かせない行事に七夕があります。始まりは古事記に載っている「棚機津女(たなばたつめ)」の信仰と、中国伝来の「乞巧奠(きこうでん)」の風習が習合したものと言われています。

また万葉集には130首を超える七夕に関する歌が収録されているようで、一例をひもとくと第8



短冊を吊す久保副院長

巻の山上憶良の「久方の天の川瀬に舟浮けて今夜か君が我がり来まさむ」などがあるようです。

ところで当院では例年、少しでも患者さんの慰めになればと、笹飾りを行っています。今年も外来ロビー・本館エレベーターホール・各病棟に、七夕の笹飾りを行いました。

例年であれば、短冊とペンを用意して患者さんやご家族にも願い事を書いて吊していただくのですが、このご時世、感染防止のため職員による飾り付けのみで、目で楽しんでいただくだけとなりましたが、季節を感じていただけたのではないかと考えています。

来年の七夕にはコロナ禍が終息し、皆さんが書いてくださった短冊が、笹に鈴生りになることを星に願って…。



4階病棟の七夕飾り、中央にアマビエも…

看護部では例年、看護の日に合わせて香積寺(隻手薬師)の境内をお借りして健康相談を行ってきましたが、コロナ禍でそれもできなくなったため、今年は「心に残る看護」と題して、職員から看護にまつわる俳句を募集しました。ほっこりとする作品や、思わず吹き出してしまう作品ま

で約50句の応募がありました。

これを外来ロビーに掲示し、患者さんや職員に気に入った作品に「いいね」シールを貼って投票してもらいました。入賞作と応募作品を掲載しますので、皆さんもご鑑賞ください。

金賞

聴診器掌で温めるありがたさ

樹懶菴

銀賞

ありがたいとどんな疲れも飛ぶ魔法

ぷりん

銅賞

かたつむり看護学生日々努力

トマト大好き

特別賞

職場でも家でも旦那の世話しない

くろちゃん

佳作

防護服脱ぐ涼風に知る解放感

目と声で優しさ表現マスクでも

輝くよ看護師の笑顔ひまわりだ

ビール大好き

まどろみに手のぬくもりと風薫る

放

神業だ医者悪筆読むナース

樹懶菴

ぬくもりで心を癒やすあなたの手

ホストNICU

元気です家族へ送るフォトグラフ

KT

小児棟廊下で泳ぐや鯉のぼり

樹懶菴

応募作品

コロナ禍で笑顔で戦う白衣の戦士

スイミー

防護具の奥からのぞく目が優しい

心の窓

目線合わせ患者のこころゆったりと

あお

広げよう看護の力私から

8

コロナ禍でリモートでめぐるあじさいの花

じさいの花

オンライン父の日祝う笑顔さく

コロナ禍に白衣の天使奮闘す

コロナ禍に耐えて強まる絆あり

コロナ禍も笑顔絶やさず看護する

防護服見送る患者笑顔咲く

防護服汗だくの中笑顔で看護

コロナでも患者に寄り添い看護する

コロナでも看護の基本忘れずに

ありがたいこの一言で報われた

ナイチンゲール

白衣着る背筋が伸びてナイチンゲール

つんちゃんボーイ

目くばせで意思受け止める白衣の君

つんちゃんボーイ

がんばって看護師しながら励まされ

あつぷるぱい

コロナにて家族に会えず寂しいな

SS

コロナにて家族に会えず涙する

OH

忘れ物母の春シヨール車イス

たろぷりん

意識醒めジャスミン香の白衣胸

たろぷりん

コロナ禍に立ち向かう背中煌めいて

ふくちゃん

患者より私の身体を要精査

猫になりたい

白服のコロナ対策また明日

洪

全集中早く(ルート)取ってとすごい圧

チャンドンゴン

向日葵やナースの笑顔コロナ禍に

受験生ナースのたまご髪みだれ

トマト大好き

頬ゆるむ新人に添う教え子に

ぼんやりサンゴ

若葉見て初心にかえる看護の日

ぼんやりサンゴ

オンライン帰省母の味は宅配で

シールドも心は隔てぬ五月晴れ

誘ひて花の下枝を指すナース

山笑う車椅子押し日向ぼこ

樹懶菴

めかし込むイケメン患者の担当

樹懶菴

百花斉放新卒ナースの研修会

師長会百鬼夜行と呼ぶなかれ

患者より顔色悪い夜勤明け

樹懶菴

床頭の置き忘れたる冬薔薇

樹懶菴

連句

これ、いいね



2022年度より、全国の看護師・助産師・保健師・准看護師の基礎教育が新しいカリキュラムで実施される予定となっています。今回は5度目のカリキュラム改正となり社会の動向や看護基礎教育の背景等によって教育内容が変遷しています。地域包括ケアシステムの構築に伴い、今回のカリキュラム改正でも「保健・医療・福祉システムにおける自らの役割及び他職種の役割を理解し、他職種と連携・協働しながら多様な場で生活する人々へ看護を提供する基礎的能力を養う」という考え方が新たに追記されています。

既存のカリキュラムから、新カリキュラムに編成



久万高原町「ゆりラボ」前にてコミュニティナースさんと

しなおすとともに、学習内容に応じた実習施設の選定が必要になってきます。そのため当校では久万高原町で活躍するコミュニティナースに同行し、久万高原町の住民の健康支援を看護師がどのように実施しているのか学習できるよう実習施設として選定しました。コミュニティナースは、地域の方に元気を届け心のケアをする役割があります。実習で、多くの住民の方々とコミュニケーションを図り、生活支援に関する学びを深めていくことができればと考えています。

当校は令和6年度をもって閉校が決定しました。令和4年度の入学生が最後の入学生になります。夏季休暇中には少人数制の学校見学説明会を実施し、学校生活を知ってもらおうと同時に、新カリキュラムにおける魅力ある学習内容を説明させていただきました。来校して下さった高校生の皆さんは「ぜひ愛媛医療センター附属看護学校で学びたい!」と仰っていただき、教員として喜ばしく感じたのと同時に、閉校まで全力で学生の支援をしていきたいと、改めて心に留めました。 教員 渡部 絢乃

ちよいと言いつつ放し

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。

新型コロナ関連の書き物は、皆さんもう既に食傷気味だとは存じますが、他に話題もネタも無いのが現状です。今少しお付き合いください。

あちこちへ遊びに行かなくなって久しい。子どもが高校受験を控えていた頃でさえ、放つばかりして二人でドライブに出かけていた不良夫婦が、である。新型コロナウィルスのパンデミックのせいであることは言うを俟たない。まさに恐るべし疫災といったところか。

幸いなことに、私の周りでは感染者は出ておらず。二人の息子たちも嫁も孫も無事なのでひと安心ではあるが、デルタ株なる凶暴凶悪な変異ウィルスが蔓延しているうえに、ラムダ株なる別種の感染も確認されたので油断はならない。今はひたすら隠忍自重の秋だろう。

こんな事態になって思い出されるのは、小松左京原作「復活の日」が映画化された際、緒形拳演じる医師が言った「どんなことにも終わりはある。どんな終わりをやるかだ」という口詞だ。

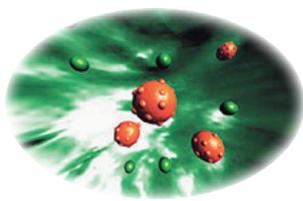
同作は、生物兵器として開発されたモンスターのウィルスが世界中に蔓延し、人類は滅亡するが、南極に残された一握りの人々がワクチンを開発して南米に渡り、死んだと思われていた主人公と再会し、人類再建への光明を見いだす。という物語だった。

まさか、今回のパンデミックで人類が滅亡するとは思えないが、現代の医療がスペイン風邪が流行した一九一八年レベルであったなら……と思うと背筋が凍る。発達した科学文明に胡座をかくのではなく、アナログチックな手法であろうとも、外出を控え、手洗いうがいを励行し、密を避けるなど二人ひとりの心がけて人類滅亡は回避できるのでは……と思う。

この騒動が始まってから、我が家でプラスの材料があると思えば、ガソリン代・高速代が極端に減ったことだろうか。とは言え、休日ドライブにはやはり行きたい。一日も早く、夫婦でドライブを楽しめる日が帰ってくるのが、私の願う終わり方だ。

それぞれが心に描く、楽しい終わり方を迎えるために、今は、耐え難きを耐え忍び難きを忍んで、時局を收拾しましょう。

樹懶菴



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	関谷	岩田	関谷
		午後		堀江	船田		
消化器内科	9診	午前	古田	山内	久保	山内 (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	8診	午前				尾原	
		午後					
	12診	午前	尾原	戸井			戸井
		午後	大八木				
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					
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					
小児科(神経外来)	14診	午後	菊池		桑原 加賀城		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					岡本(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) 2021年10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。