愛媛医療センターニュース
# 石鎚 ーいしづちー
2022
第66号
1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

土屋三島神社杉（東温市河之内）：東温市指定天然記念物
高さ45m、目通り6.27m、東温市内の杉では最も大きい。

## 雨過天青

謹んで新年のお慶びを申し上げます
皆様のご健康とご多幸を心からお祈りいたします
本年もよろしくお願い申し上げます

愛媛医療センター職員一同

# 年頭のごあいさつ

## 新しい年を迎えて

新年あけましておめでとうございます。皆様にとって健やかな年となりますようにお祈り申し上げます。

私が平成８年４月に当院に着任してから四半世紀が過ぎましたが、院長としては初めての新年を迎えました。今までとは立場が変わりより身が引き締まる思いです。

昨年は、一昨年からの新型コロナウイルス感染症への対応が続き、その診療は当院の重要な役割のひとつでした。感染症対応病棟や発熱外来での患者さんへの対応、院内感染やクラスター発生の予防対策、自院や地域でのワクチン接種など職員一致団結して取り組みました。その一方、地域の医療を担う医療機関として病院機能の維持にも努めました。重症心身障害者医療、結核医療、神経難病などのいわゆる政策医療と、内科、呼吸器内科、消化器内科、循環器内科、脳神経内科、外科、整形外科などの急性期・回復期医療です。また平成28年からの松山医療圏の２次救急輪番病院機能も維持しています。昨年はその足跡や未来への思いを「病院創立80周年記念誌」として刻みました。

病院主催の健康教室や研修、勉強会など多くの活動が昨年も休止せざるを得ませんでした。病診連携についても連携交流会が２年連続で中止となり、医療機関や施設、看護ステーションなど直接顔を合わせての情報交換は難しい状態が続いています。しかし徐々にオンラインを活用して情報交換や連携構築が行えるようになり、今後はより慣れることで、更に進めていけるものと期待しています。

私個人の生活では、学会や会議の多くが中止となり、WEB開催が主流となりました。その影響で今までになく自分の時間を持つことができました。昨年４月には松山英樹選手のマスターズゴルフ優勝に感激し、７月～８月は東京オリンピック・パラリンピックをTVで応援し勇気をもらいました。大リーグの大谷翔平選手の活躍ぶりも堪能しました。自宅でウォーキングマシーンを使って運動したり、スマートフォンで音楽や映画鑑賞をする自分自身の心身のケアも大事にしていきたいと思っています。

コロナ禍が落ち着き、心穏やかな日常が戻ることを願いながら、よりよい医療を皆様に提供すべく職員一同努力してまいります。本年も何とぞよろしくお願いいたします。

愛媛医療センター　院長　阿部 聖裕

# にゅうふぇいすどくた～

## 小児科医師
## 加賀城　真理

10月から小児科に赴任いたしました加賀城真理と申します。よろしくお願いいたします。

私は新居浜市出身です。愛媛大学医学部を卒業後、県内の小児科で勤務させていただいておりました。その間小児科一般や、地域医療、小児血液腫瘍などを中心にさまざまな医療に携わらせていただきました。その後、平成29年４月に愛媛大学医学部大学院に進みました。生化学教室でご指導をいただき、腫瘍血管新生抑制にかかわる研究をさせていただきました。その後、育休をいただきましたのち、愛媛医療センターで復職いたしました。医師となり16年目になりましたが、まだまだ勉強することは多いと思っております。大学院での研究の時間、わが子との育休の時間を経て、医療に対しての見え方が少し変わってくるといいな、という期待を込めて、今回の赴任を新たなスタートと思い頑張りたいと思います。

当院では、医療的ケア児（者）への診療を中心にさせていただいております。ご本人がすこしでも快適に、健康に、ご家族に寄り添えるような医療が提供できるよう、心がけたいと思います。自分も含め、医療的ケア児（者）の皆さん、ご家族、スタッフも少しでも楽しく日々が送れる、そんな医療を目指したいと思っております。まだまだ皆様から教えていただくことが多いと思います。ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

# 医心伝心

## 気管支喘息のおはなし

皆さんの中に、「季節の変わり目によく咳がでるけれど、気が付いたら治っている」「風邪をひくとゼーゼーいうことがあるけど、風邪が治るとそれも治まる」という方はいらっしゃいませんか。もしかするとそれは、気管支喘息による症状かもしれません。

気管支喘息という病名を聞いたことがある方は多いと思いますが、端的に説明すると、「呼吸をする時の空気の通り道（気道）が炎症を起こすことで狭くなり、咳や息苦しさを繰り返す病気」のことです。近年アレルギー疾患の増加や大気汚染、居住環境の変化、ストレスとの関連性などから患者数は増加傾向にあるといわれています。その一方、治療薬である吸入ステロイドの普及で気管支　喘息による死亡率は減少傾向にあります。

しかしながら気管支喘息の治療で問題になるのが、発作が起きていないときの体は正常の状態であるため、咳や喘鳴が出た時だけ治療を行い普段の治療を怠ることで、最終的に病状が進行し症状が治まらなくなる患者さんがいらっしゃるということです。

先ほども説明した通り、気管支喘息は気道に炎症を起こしている病気です。喘息の患者さんは、喘息の症状がない状態でも実は気道に炎症を抱えたままなのです。そのため気道の炎症がある状態で放置すると、炎症がある気道の壁が固くなり、薬を使っても狭くなった気道が元に戻らなくなります。

そのため気管支喘息は病状が進行する前の適切な治療の継続が重要です。繰り返す咳や喘鳴などで困っている方は、是非一度医療機関の受診を検討してみてください。

呼吸器内科医師　仙波 真由子

誌上糖尿病教室　vol.2

# ストップ悪循環！

## もう一度、見直しましょう生活習慣

年末年始を迎えるにあたり生活習慣が乱れがちなこの時期、皆様いかがお過ごしでしょうか？

さて、近年糖尿病治療薬は目まぐるしく進化していますが、薬物治療のみで完治する薬は現在のところありません。しかし、より効果的な内服薬・自己注射薬の登場により、昔に比べて安全かつ効果的に治療することが可能となっています。

当院の臨床現場において、糖尿病で入院される患者の多くが２型糖尿病で、肥満、運動不足の方が大半を占めており、「薬は毎日きちんと飲めていて、飲み始めは効いていたのに最近効かなくなってきて、飲むのも嫌になってしまって入院しました。」「自己注射は決められたように定期的に打っているのに最近血糖が高いのが続いてね、どうして？」とおっしゃる方が多いです。その要因として、肥満や運動不足などが挙げられ、インスリンは分泌されているのに正常に作用が発揮されない状態（インスリン抵抗性）になり、さらには血糖値がある程度高くなるとインスリン分泌および作用の低下により血糖値の上昇をきたし…、という悪循環（糖毒性）に陥っていき薬が効きづらくなってしまいます。

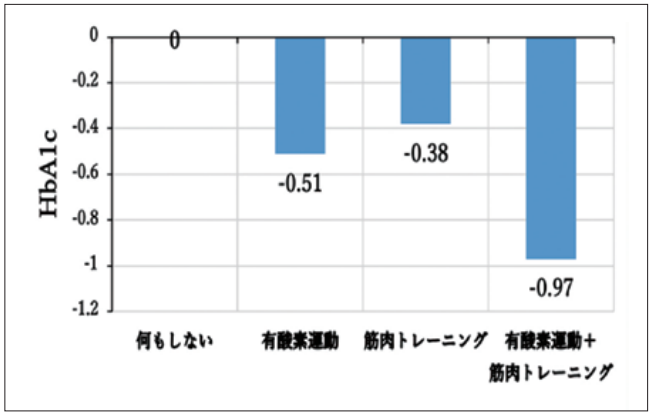



図２　運動による血糖改善効果

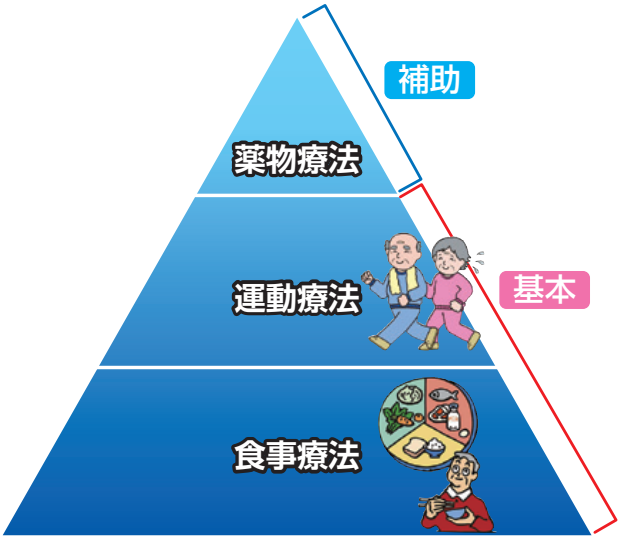



図１　糖尿病治療

もう一度、見直しましょう！糖尿病治療の基本は食事療法・運動療法であり、薬物療法は補助的な役割をするものです（図１）。つまり、基本が崩れると上記で述べたように悪循環に陥り薬物療法の本来の治療効果が得られなくなります。運動療法では血糖改善のみならず、インスリン抵抗性を改善し、インスリン感受性を高め、薬の効果も上がります。実際にある研究で、HbA1cが有酸素運動では－0.51％、筋肉トレーニングでは－0.38％に対し、その両方の組み合わせでは－0.97％と血糖改善効果が最も大きかった（図２）という報告があります。

そこで前回、理学療法士の先生より「自宅でできる糖尿病運動療法」について説明してもらいました。写真付きで、すごく分かりやすいので、ご覧になられなかった方は是非参考にしていただければと思います。しかし、運動を禁止あるいは制限した方が良い場合もありますので、主治医と相談の上、メディカルチェックを受けて安全に運動していただければと思います。

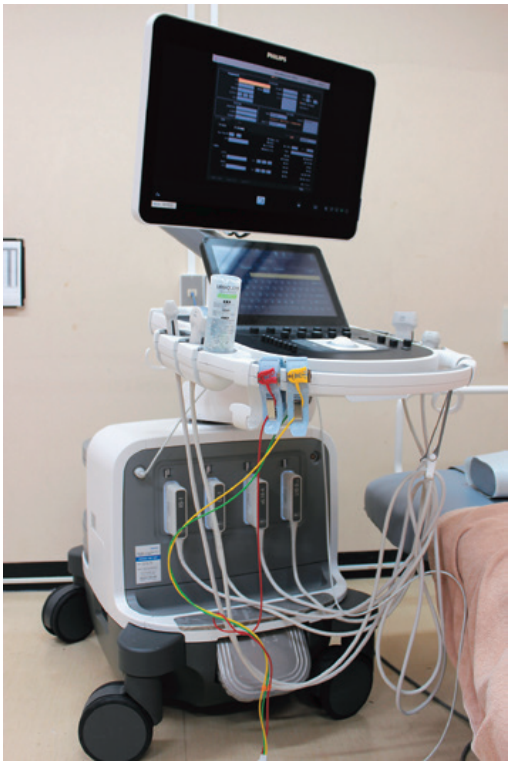
もし、服薬または自己注射していて血糖が以前より高い日が続いているなと疑問に思うようなことがございましたら、お気軽にお声がけください。

最新

# フルデジタル超音波診断装置導入

○2020年12月にフィリップス社最新式超音波（エコー）画像診断装置、「EPIQ Elite」を導入いたしました。
心臓・腹部・血管・甲状腺・乳腺など様々な診断領域に適した機種で１秒間にDVD10枚分に相当する優れたデータ処理能力を有し、高精細な画像を描出することが可能です。また、Live３Dエコーでは、高解像度でリアルタイム性の高い立体画像が得られます。これにより立体的に運動性等が評価できるメリットが有ります。

○2021年９月にもキャノンメディカル社最新式超音波（エコー）画像診断装置、「Aplio i700」を導入しました。
新しいビームフォーミング技術で画質向上、広範囲でのフォーカス性能を有しており体表近くから深部まで均一な画像を得ることが出来ます。最新のDeep Learning(深層学習)やMachine Learning(機械学習)を応用。従来では、実現が難しかった、断面認識および波形認識を行うことで、トレースラインや、計測の一部を自動化され検査時間の短縮、技師間での誤差を最小限に抑える事が出来ます。



フィリップス　EPIQ　Elite

キャノン　Aplio　i700

上記の様な最新式のフルデジタル超音波診断装置を用いることで心臓・腹部・甲状腺・乳腺・血管など様々な領域で、従来の装置に比べ、より高精細な画像が表示可能となり、その場でリアルタイムに診断出来ますので不安感も軽減され、検査は苦痛もなく身体に負担を与えない検査ですので安心して受診していただけます。
超音波検査は早期発見、機能評価、経過観察等に優れた検査法ですので、地域の皆様の健康維持に役立てて行きたいと考えております。

検査機器だけでなく、検査に当たる技師も各種学会・研修会に参加して技術・知識の向上に日々努めていますので安心して検査を受けていただける事を付け加えさせていただきます。

臨床検査技師長　筒井 修

# 医療安全管理室だより
こんなことしています

# 転倒・転落0を目指して

患者さんが安全に入院生活を送るために『転倒･転落』を予防する事は重要です。当院では医療安全管理室が中心となり、転倒・転落件数0を目指して様々な活動を行っています。今回は、転倒・転落予防グループが本年度に取り組んでいる活動内容を紹介します。

〇転倒リスクカードの作成

転倒リスクのある患者さんに聞くと、『転倒するとは思わなかった』『杖を使ってと言われていたけど近い距離だし、手放しで大丈夫だと思った』『歩く時は看護師を呼んでと言われていたけど、忙しそうで悪いから呼びにくかった』などとおっしゃる方がいます。これらの対策として、患者さんと医療スタッフが患者さんの歩行状態と介助レベルの現状が一目でわかるカードを作成しました。カードには、患者さんの状態に応じて、「遠慮せずナースコールを押していただきたい」などの注意点も記載しています。今後は、このカードをベッドサイドの目立つ所に設置し、患者さん、医療スタッフともに移乗・移動動作のともなうケアの場面で活用できるようにする予定です。

〇転倒予防対策の現状調査

現在の転倒予防対策は各病棟で決定していますが、それでも転倒は発生しています。対策の質にバラツキがないか、不備はないのか、対策の方法は適切か各病棟を多職種からなるグループで、それぞれの専門性を生かした視点で調査して回り、データを取っています。今後は、そのデータを分析して、効果的な予防対策について提言出来たらと考えています。

ベッドの高さチェック中

# 四季燦餐
## ～みかんの巻～

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いたします。

猛暑の年は、寒さも厳しくなると言われますが、いかがお過ごしでしょうか。

寒い日には、「あったかい部屋で、みかんを食べる」という方もいらっしゃるのではないでしょうか。

そこで、今回は皆さんになじみ深い「みかん」についてお話したいと思います。みかんは、インドのアッサム地方が原産地で、現在最も多く栽培されている「温州みかん」は、約500年前に中国から鹿児島に伝えられたみかんの木が、突然変異してできたものだそうです。

みかんには、免疫を高めたり、肌荒れ予防効果のあるビタミンC、むくみや高血圧予防効果のあるカリウム、骨粗鬆症予防や抗酸化作用のあるβクリプトキサンチンなどが含まれています。また、みかんの薄皮に含まれているペクチンは、食物繊維が豊富に含まれており、整腸作用があります。皮を剥くと実についている白いすじに多く含まれているヘスペリジンには、冷え性の改善効果もあるそうです。

このようにたくさんの栄養素が含まれているみかんですが、食した後は皮を湯船に入れて、「みかん風呂」なんていかがでしょうか。みかんの皮に含まれているリモネンには、リラックス効果や保温効果もあるので、寒い冬、ホッとしたいときにはおすすめです。

今年一年が、皆様にとってよい年となりますように。

※治療中の方は、主治医に確認されることをおすすめいたします。

# 看護学校の頁 ～学び舎から～

## 温故知新
### 三年生から一年生へ　支援実習

私は先日、病院の環境について学んでもらうため、看護の統合実習において1年生に向けた支援実習を行いました。私はこの実習において看護師は治療の場だけでなく生活の場でもある環境を整備すること、看護師にしかできない環境整備について伝えたいという目標があったため、自分が１年生の時に書いた記録の振り返りや今までの実習の中でご指導いただいたことを再確認しました。

１年生は初めての病棟実習ということもあり、とても緊張している様子でしたが、必要に応じてメモを取り、疑問に思ったことはその都度質問するなど次第に積極性がみられ、「基礎実習に向けて具体的なイメージができ、不安だった気持ちが少し楽しみという気持ちに変わりました」という発言があり、さらに１年生が書いた記録では自分なりの学びをたくさん記載できていました。このようにこの実習は臨床に出る前の準備段階につながったと考えます。

私たち18期生は実習のほとんどが新型コロナウイルス感染症の影響を受け、患者様と関わる機会が少なく、看護技術を実践する機会が限られていました。しかし、シャドーイングという実習の形式の中で看護師の方々にたくさんのアドバイスをいただき、看護観を深める時間が十分にあったこと、できないからこそ自分が患者様の立場に立った時にどうしてほしいかを考えることが出来たと思います。

このように今回の支援実習を通して、今までの実習を振り返って自分の看護観を深めることができたと同時に今後の自己の課題が明らかになるなど自分自身もたくさんのことに繋がった有意義な実習になったと思います。

３年生　寺尾 優菜

## 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。

院内宿舎に入って二度目の冬を迎えました。愛媛医療センターの宿舎は夏の暑さ、冬の寒さが松山市に比べて厳しいと聞いていましたが、もともとエアコンは持っていないので、夏は扇風機、冬はコタツのみで過ごしましたが、あまり不便さを感じていない自分に気づきました。これは年齢のせいで感覚がマヒしてきたのが原因の可能性大ですが、もう一つは独り飲みで缶ビールの量が増え、酔っぱらった状態で寝てしまい、暑さ寒さを感じなくなっている自分がいます。残りの勤務期間もあとわずかとなり、何か役に立てることはできないかと、ボランティアで宿舎周辺の草刈りを土日で行い再就職に向けた努力を始めたところ、秋から雑草が伸びなくなり時間を持てあますようになり、自分なりに勝手にインスタントラーメン人気ランキングをやってみました。候補の袋麺は日○「出○一丁」・イ○メン「チャ○ポンメン」・サ○ヨー食品「サッ○ロ一番みそラーメン」・エー○コック「ワン○ンメン」・ハ○ス「うま○っちゃん」明○「チャ○メラ」以上六種類を勝手に自分好みでランキングしてみました。昼夜一袋づつ三日間をかけて食べ比べたところ、第六位「サッ○ロ一番みそラーメン」ただ単に味噌ラーメンがあまり好きでないため。第四位「ワ○タンメン」塩味がたまらない。同点で「うま○っちゃん」豚骨ラーメンでご飯がすすむ。第三位「出○一丁」安定した味でごまラー油がたまらない。第二位「チャ○メラ」ホタテの味付けと香辛料が効いていて昔からの思い出の味。個人的に第一位「イ○メンのチャン○ンメン」あっさりスープとかやくのバランスが最高で低価格でありながら飽きの来ない味で常に五袋パックが常備されている最強袋ラーメンと個人的に思っています。(あくまでも個人の意見です) 次は焼きそばランキングをゆっくり時間をかけて行う予定にしていますが、当分インスタント食品は食べたくないです。もう年だから無理しなければよかったと、胃もたれがきつく最悪のコンディションを迎えています。自業自得ですが…。

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 | 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 | | 渡邉 | | 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 | | 曽我部 | 曽我部 | | |
| | | 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<br>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 | | | | | 宮﨑（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 | 渡邉（13時30分～） | | | | |
| SAS外来 | 11診 | | | | | 渡邉（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）
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）

2022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　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。