



謹んで新年の御慶びを申し上げます

二〇二三年 元旦

愛媛医療センター職員一同

水仙:院内

新年のごあいさつ

新年あけましておめでとうございます。2022年は皆様にとってどのような年だったでしょうか。

新型コロナウイルス感染症に関しては皆様よくご存知の通りで、特に第7波では患者数の多さに地域の病床逼迫や医療体制崩壊の危機が懸念されました。当院では受け入れ患者数の増加や院内での患者発生、濃厚接触となった職員の自宅待機に伴う勤務者調整に頭を悩ませました。また昨年2月下旬から始まったウクライナ侵攻は戦争という悲劇や不安、憤りなどを心に生じさせるとともに、未だ出口が見えないことは国際社会経済に大きな影響を与えています。われわれ医療機関でも医療材料、食料や冷暖房エネルギーにかかる費用増が病院経営を圧迫してきています。

その中で、当医療センターは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、糖尿病内科、外科、整形外科などの急性期・回復期医療です。また東温・松山市東部地区を中心とした地域医療連携の充実を図りました。なかなか懇親の場をもてない状況下、オンラインを中心に勉強会や講演会などの開催を計画、実行しました。病診連携は

患者さんにとっても地域を支える医療機関にとっても大切なことでより密接な情報交換や連携構築が行えるように努めています。

プライベートでの私は、身内を含めて病気に振り回された一年でした。これまで風邪もほとんどひいたことのなかった私にとっては熱がでるということだけでも落ち込むようなことでした。幸い今は全快して元の生活に戻っています。若い頃と変わらず仕事にまい進しているつもりでしたが、ガタがくる年齢になったんだと思い知らされました。患者として病院の中に入ってみると気づくことや考えさせられる事が多く、看護師さんの仕事の幅広さに驚き、優しく対応する姿勢に敬服したりもしました。医療者としてわかっているつもりでしたが、あえて「身体が資本」と言いたいと思います。健康であればこそ良い仕事ができ、幸せな生活が送れるのだと何より自分に言い聞かせているところです。

皆様にとって穏やかな日常であることを願い、皆様に必要とされる医療を提供できるよう職員一同努力してまいります。本年も何卒よろしくお願いたします。

愛媛医療センター 院長 阿部 聖裕



# 新型コロナウイルス

## 東京病院 COVID-19 専用病棟派遣を終えて 1 階病棟看護師 弓立 陽介

私は2021年8月24日～9月15日までの間、東京病院で派遣看護師として従事しました。派遣当日まで緊張と不安でいっぱいだったことを今でも思い出します。

東京病院ではCOVID-19患者の受け入れを行っていましたが、前半17人、後半6人の国立病院の看護師が全国から集まり新たに軽症～中等症用の病棟を立ち上げました。派遣当日はオリエンテーションを行い、翌日から入院を受け入れられるよう準備しました。全員が電子カルテの使用法、入院の取り方、書類などの書き方などのレクチャーを受けました。働いていた病院と違うため悪戦苦



仲間と共に：左端が弓立看護師



右から二人めが弓立看護師

闘しながら準備し、受け入れを開始しました。受け入れ経験したことのない看護師への教育を行いながらの患者対応は大変でしたが、コミュニケーションを取りながら助け合い、良い雰囲気勤務することができました。慣れてきたころには看護師同士も仲良くなっており、大変でしたが楽しく派遣を終えることができました。

今回の派遣はとても大変ではありましたが、COVID-19病棟立ち上げから参加していたことや、今までの一般病棟での経験を活かし、リーダーシップを発揮しながら取り組めたことは、自分にとって大きな自信に繋がった良い経験になったと思います。また、様々な県から来ていたためそれぞれの病院のことや、都道府県の良いところなど知る機会も持て、とても有意義な派遣になりました。

## 派遣体験記

### 1 階病棟看護師 小椋 まなみ

私は令和4年3月から5月末まで東京都臨時医療施設にて、COVID-19患者様の対応業務に従事していました。東京では令和4年1月頃から感染者数が1日約8000～15000人と増加していました。東京臨時医療施設は、病床確保のため令和4年3月から開設予定となっており、受け入れ開始は派遣された翌日と迫っていました。初めての派遣、新しい環境、全く知らないスタッフ、そして3か月間の東京でのホテル生活など大丈夫かな…と色々な不安を抱えつつも、当院で取り組んできたことを活かし、力になればいいなと思い現地へ臨みました。

東京臨時医療施設での業務内容は、大まかな手順は決定されていましたが、細かな所は説明がなく、困った場面がいくつかありました。各施設で



右列3人めが小椋看護師

対応の仕方も違っていることがあり、それぞれの認識で取り組んでいるように感じました。いつか自分がCOVID-19に感染するかもしれない…そんな不安を抱えながら最初の1か月間は必死に取り組んできました。患者様とコミュニケーションを図る時、方言が出てしまうことがあり「なに言ってるのか分からない…」と言われた事があり、それ以



# 医療支援派遣紀略

降頑張って標準語で話すよう心掛けるようになっていました。(笑)

派遣から2か月目以降は施設での仕事や生活にも慣れ、スタッフとも親しくなり、最終日はみんなと離ればなれになることが寂しいと思う程でした。東京臨時医療施設でも1か月、2か月おきにスタッフの入れ替わりがありスタッフへの指導場面もありました。そこでは密なコミュニケーションの大切さを学びました。当院でもしっかりとコミュニケーションを図り、感染対策を行いながら日々の業務に活かしたいです。

## 大阪の診療強化型宿泊診療施設への派遣に参加して 4階病棟看護師 中村 友一

令和4年2月18日から3月31日まで大阪の診療強化型宿泊療養施設への派遣に参加しました。私が担当になったフロアは診療機能フロアであり、自宅待機が困難な高齢者や医師による経過観察が必要な患者が入所するフロアでした。

派遣当初はまだ、施設は運用されておらず3日後に患者を受け入れるための準備をするところから始まりました。どのような患者が入所するか分からず、備品も限られていた中で、この施設でコ



新しく入った情報を共有中



ナースステーションにて：前列右から2人めが小椋看護師

ロナ患者の対応ができるのか不安でした。また、全国から派遣されたスタッフが集まっており、スタッフのスキルや経験年数も分からず、コロナ病棟を経験していないスタッフも参加していたため、密にコミュニケーションをとることが必要でした。

患者の受け入れが開始になると、高齢者がほとんどで、日常生活の援助が必要な患者ばかりでした。ホテルであるため、病院のようにギャジアップができるベッドはなく、食事介助が必要な患者に対し、数人がかりで車いすに移乗したり、布団をクッション替わりにしたりして座位を保持し食事介助をしました。また、トイレもユニットバスのため、転倒のリスクが高く、コールマットやベッドセンサーもないため、スタッフ間で話し合いながら対策を考えていく必要がありました。

2週間ほど経つと、スタッフ間で話し合っただけで改訂していったマニュアルが固まり、少しずつ戸惑いは少なくなりました。今回の派遣では不慣れなことでも、コミュニケーションをとり意見を出し合うことで乗り切ることができました。今回の体験を今後の看護に活かしていきたいです。



天気晴朗。患者さんの退院日

# 医心伝心

糖尿病と歯周病の関係のおはなし

「糖尿病があると歯周病が悪化しやすく、歯周病があると糖尿病が悪化しやすくなる」皆さん、一度は耳にされたことがあるでしょうか。今回はそんな糖尿病と歯周病の悪循環を生み出す関係性について紹介します。

歯周病とは歯の表面に付着したプラーク（歯垢）によって起き、日本の40歳以上では半数以上に認められ、年齢とともに患者の割合は増加します。不適切な歯みがきによって歯周ポケットにたまったプラークには1mg中におよそ1億個もの細菌が存在すると言われており、歯周病では歯周ポケットから炎症に関連した化学物質であるサイトカインが放出されます。サイトカインは血流にのり全身に運ばれ、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの効きを悪くするため、糖尿病が悪化するとされています。反対に糖尿病では免疫機能の低下

により歯周病の原因となる細菌に感染しやすい状態になることで歯周病が悪化するとされています。

このように密接に関係している歯周病と糖尿病ですが、近年では歯周病治療を行うことで血糖コントロールの指標であるHbA1cの改善がみられたとする研究が多数報告されています。また、歯周病治療により歯の喪失を予防することで、生活の質を直接低下させないだけでなく、生活習慣病や認知症などの予防や管理にも深く影響してきていることが明らかになってきています。

歯周病予防には食後の歯磨きと定期的な歯科通院が大切とされています。かかりつけの歯科がないようであれば歯周病チェックのため、ぜひ一度歯科を受診してみましょう。

消化器内科医師 首藤 祥子



## 医療安全管理室 だより こんなことしています

重症心身障害児(者)病棟では、骨折予防の取り組みを行っています。重症心身障害児(者)の方は疾患

の特性上、強い緊張に伴う関節拘縮と体幹の変形により四肢の屈曲や伸展が困難です。さらに、骨密度が70%以下の患者さんが多くを占め、日々のケアなどで骨折の発生リスクが高いです。

医療安全部会骨折予防グループでは骨折の危険性の高い患者さん一人ひとりに骨折予防ケアシートを作成しています。このシートには患者さんの身体機能、検査結果、服薬情報等、骨折の要因となる情報と、骨折予防のための具体的なケア方法を記載しています。現在は日々のケアに活かせるよう、効果的な運用に向けて取り組んでいます。

骨折予防ケアシート（以下シート）は、主治医と受け持ち看護師、理学療法士など多職種でカンファレンスを実施して作成と定期的な評価を行い運用しています。昨年度、特に注意が必要な患者さんにはシートをベッドサイドに設置し、さらにベッドネームに骨デザインの赤いシールを貼る工夫をしました。患者さんによってはシートの内容が修正される場合もあり、時機を逃さずスタッフに周

## 骨折予防の取り組み

知できるようになりました。また骨デザインのシールはスタッフがケアを行う際の注意喚起となっています。新人看護師や配置換え看護師など経験の浅い看護師にとって全患者の状態をすぐに把握することは難しいため、ベッドサイドでの情報共有はとても役立っています。

シートの運用については改善を重ねる必要があります。医療安全部会と医療安全推進委員会で検討しています。介助中の骨折事例は年々減少傾向ですが、今後も取り組みを継続し、骨折ゼロを目指します。

23病棟副看護師長 森松 三代子



ケア前、注意事項を確認中



糖尿病は「検査の病気」と言われるほど自覚症状に乏しく、症状のないうちから合併症が進行する病気です。そのため、早期発見が重要になります。今回は糖尿病に関する血液検査にスポットをあて、糖尿病の診断に用いられる血糖値、OGTT、ヘモグロビンA1cの3項目を紹介します。

## ①血糖値

血液中のブドウ糖の濃度を測定します。血糖値は食事によって大幅に上昇しますが、その後さまざまなホルモンによって70~100mg/dL程度に保たれます。しかし、すい臓から血糖値を下げる「インスリン」というホルモンが出なくなったり、効が悪くなったりすると血糖値が上がったままになり、糖尿病になります。朝何も食べていない空腹時で126mg/dL以上、随時だと200mg/dL以上が糖尿病型と判定されます。

## ②OGTT(75g経口ブドウ糖負荷試験)

75gのブドウ糖を飲み、時間を追いながら血糖値を測定します。食後高血糖を再現する検査で、血糖値の変動から正常型・境界型・糖尿病型に分類されます。診断には負荷後2時間の血糖値が用いられます。負荷後2時間血糖値が200mg/dL以上の時に糖尿病型と判定されます。

## ③ヘモグロビンA1c

血液中の赤血球にブドウ糖が引っ付いた細胞を検査します。これは過去1~2か月の平均血糖値



検体を測定器にセット中

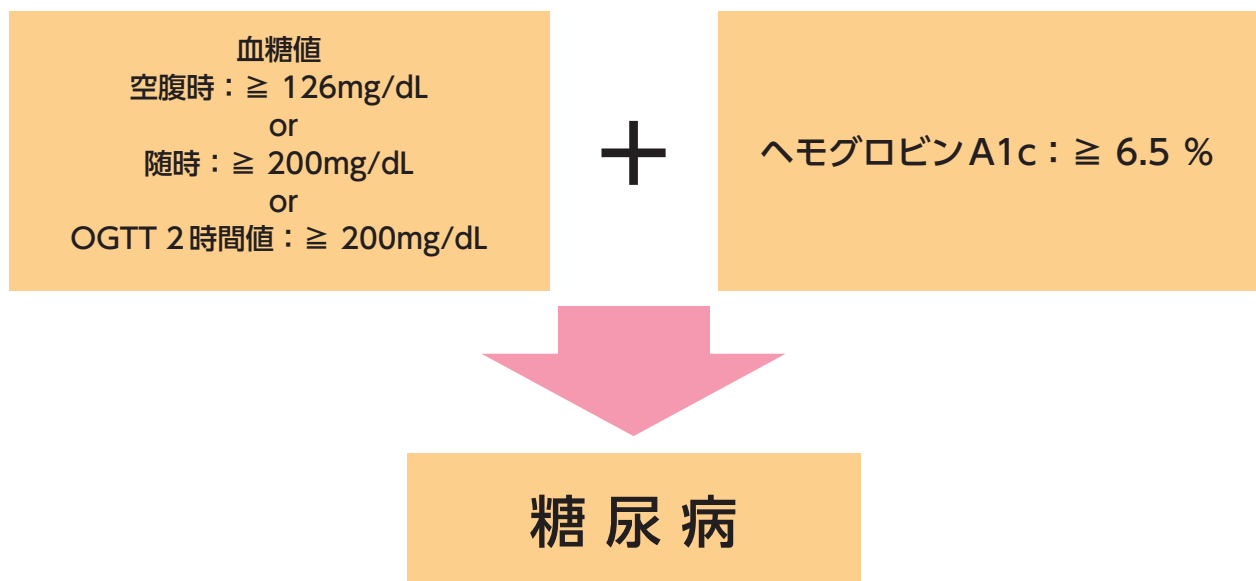
を反映します。基準値は4.6~6.2%で、6.5%以上だと糖尿病型と判定されます。例えば、上記でお話しした血糖値が基準範囲内であってもヘモグロビンA1cが高いと糖尿病が疑われます。

この3つの検査のうち①または②と③が当てはまれば糖尿病と診断されます。

糖尿病の診断に用いられる血液検査を3つ紹介いたしました。糖尿病というと“尿に糖が出るから尿検査が大事！”と思われがちですが、腎臓の機能によって血糖値は高いのに尿に糖が出ないこともあります。糖尿病を発見・コントロールするには血液検査が基本です。

定期的な血液検査で早期に糖尿病を見つけ、適切な血糖コントロールを行いましょう。

検査科 窪野 安未可



### 臨地実習っていいな…

私たち2年生は、新型コロナウイルスの影響で、2年生になり初めて病棟での実習、基礎看護学実習Ⅱを今年7月（編集部注：脱稿は昨年11月です）に行いました。実習は緊張感と不安もありましたが、やっと患者様の看護ができるという期待もありました。実際に病棟へ行くと、看護の現場であるという独特な雰囲気、より一層、緊張感が増しました。

患者様のバイタルサイン測定を実施させていただいた際、私は緊張のあまり患者様とのコミュニ



バイタルサインベビーで心音聴診の練習中

ケーションを取る際、病状に応じた配慮が足りず、その日の担当看護師さんにご指導を受けました。その時、今まで学んできたことの意味を痛感しました。

患者様の年齢・疾患・状態に応じたコミュニケーションの必要性や、環境が患者様に与える影響、自分のとりたい情報を引き出すための言葉の使い方の重要性を学びました。

そして今後患者様が生活していく上で、その方にあつた看護を提供するためには個性が重要であり、患者様の生活背景をきちんと捉えることや、患者様の発言・表情・しぐさからの“気づき”や、なぜそのような発言をしたのかをカルテから情報収集し、結びつけて考えることが大切だと学びました。

病棟で働く看護師さんたちが、目の前の患者様やそのご家族にとっても誠実に対応しているのを見て、自分の未熟さを痛感すると共に、これからもっと一人の人として成長していくことも、看護師として仕事をする上で大切なことだと気づきました。

11月21日から領域別実習が始まります。経験を通してより良い看護を実施できるよう、学びを深め充実した実習にしたいです。

第20期生 実習準備委員



明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いたします。

新しい年の幕開けにふさわしいお料理といえば“おせち料理”ですね。

おせち料理の定番となっている食材には、一つ一つ意味が込められていますが御存知でしょうか。今回は、お正月食材の定番の一つである「黒豆」について御紹介したいと思います。

黒豆は古事記の時代から存在したと言われていて、江戸時代には京都の丹波で採れた黒豆が将軍に献上される風習があったそうです。京都の丹波といえば現在も有名な黒豆の産地です。また、黒豆が正月に「黒豆煮」として食べられるようになったのは室町時代とされていて、「マメに働くように」との願いが込められています。

黒豆には抗酸化作用があるとされるアントシアニンやサポニン、鉄分、イソフラボン、食物繊維など様々な栄養素が含まれています。ただし、黒豆煮は甘く炊くため砂糖の使用量が多くなりやすいです。食べすぎるとカロリー・糖質の摂りすぎに繋がるのでご注意ください。黒豆が余ったり飽きてしまった時はかぼちゃと煮たり、蒸しパンや焼き菓子に混ぜ込んだりとアレンジして食べても美味しいですよ。





# ちよつと言い放し 二本立て

愛媛医療センターニューズ編集委員の持ち回りでお届けします。

スモア(s'more)というお菓子を保存しようか。アメリカ発祥のスイーツで、キャンピングファイヤーを囲みながら作る、デザート定番なのだそうである。食べた人が「もっとちよつとだ(some more)」とねだるときは短縮形がスモアの語源とか。

どういうものかというところ、グラハムクラッカーにチョコを一かけ載せ、その上に焼き火で焼いたマッシュマロを載せ、その熱でチョコを溶かしながら、もう一枚のクラッカーでサンドしたものだそう。

聞くだけに、痛風工クスプレスとか、糖尿ライナーと呼ばれるような代物ではあるが、或る一夕、ものは試しと材料を買ってきて妻と食べてみた。

「ちよつと思いつくとか、アメリカ人何考えとんやろか」  
「きつと、何にも考えとんやろか」

アメリカ人が聞いたら激怒して、第七艦隊で攻めてきそつな会話をしつつ味わってみた。

結果から言うと、『悪くない』が感想であった。クラッカーの塩味がほどよいアクセントになっていて、想像していたよりも甘みが抑えられていたように思う。焼き火の傍で味わえば、尚いっそう美味しかろうと思わせる一品だった。

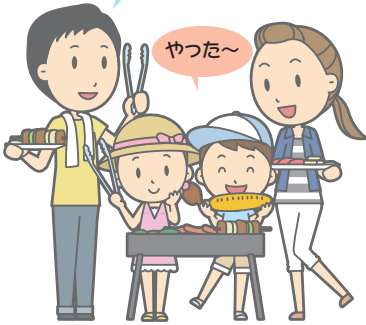
しかしながら、そこに含まれる糖分とカロリーは、決して幻ではないわけで、試してみたい方は、程々にとひと言諫言申し上げておく。

新型コロナの蔓延以来、密にならずに楽しめるということ、今や空前のアウトドアブームだ。冒険の中、揺らめく炎を眺めながら食べれば、味わいも増すというものだろう。痛風も糖尿も虫歯も何なら主治医も怖くないとおっしゃる方は、どうぞ自己責任においてお楽しみください。仮にも、健康や予防の啓蒙を任の一部とする誌面の編集者として、諸手を挙げてのお勧めはできません。

とは言いながら、家族や友人、或いは恋人と焼き火を囲みながら味わうスモアは、さぞ美味しかろう。私もできることなら、孫たちとやってみたくは思っている。きつと、手と口の周りをベトベトにしながら「もっとちよつとだ」とあどけなくねだっているに違いない。

樹懶菴

後で、スモア作ろうな



四十年以上愛用してきた腕時計が壊れた。高校生の頃、新聞配達のパイト代で買ったダイバーズウォッチだ。確か当時は三万円程したはずだ。現在に換算すると、高校生が持つにはいささか分不相応な高級品だったと、今になって思う。

竜頭が捻込め無くなったので、時計屋に修理を依頼したのだが、待つこと二週間あまり、『古いモデルなので、部品がなく。修理不能です』との返事が返ってきた。私も還暦を迎え、尚且つあちこちに故障を抱える身。相棒共々老骨と成り果て、マッカーサーの「老兵は死なす。ただ消えゆくのみ」の名台詞を噛みしめる夕べとなった。

仕方なく新しい時計を買ったが、件の相棒は捨てるには忍びなく、今も手元に置いている。竜頭以外は健康なので、今も着実に時を刻んでくれているが、もう私の腕に帰ることはないだろう。

「大きな古時計」ではないけれど、「嬉しいことも悲しいことも皆知っている」時計だ。子どもや孫の誕生、祖父母を見送ったこと。極寒の北海道での演習(私は兵隊上がりです)。子どもたちとの海水浴キャンプ。折々のあれやこれやが明滅する。

機の隅で動き続ける時計。電池が切れれば二度と動くことはないだろう。タフネスと正確さをモットーに、ヘビーデューティーに耐えてきたマツチヨは、もつ、海水に浸かることも、泥だらけになることもなく、ひっそりと時を刻みながら余生を過ごしている。「長い間、ご苦労さん。そして、ありがとう」この言葉しか浮かんでこない。

一般的な腕時計の寿命がどれくらいかは知らないが、これだけ長い間、尽くしてくれた相棒だ。付喪神にでもなつて、もう一度活躍してくれないかと思うのだが、泉鏡花の小説でもあるまいし、奇跡は起きないだろう。

あいつが、最後のひと呼吸を終えたら、引き出しにそっとしまつてやろうと思う。

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	廣岡	久保	首藤 (糖尿病専門)	久保
		午後					
	11診			首藤			
	12診					大藏	
呼吸器内科	10診	午前	阿部	伊東	佐藤	三好	伊東
		午後					田邊
	11診	午前		渡邊		仙波	
		午後					
	8診	午前					山本
		午後	三好				
脳神経内科	8診	午前				尾原	
	12診	午前	尾原	戸井			戸井
		午後	大八木				
整形外科	14診	午前				田窪	
	15診	午前	宮本			宮本	担当医(初診のみ)
	16診	午前	玉井	田窪	玉井		
リハビリテーション科	15診	午前		曾我部	曾我部		
消化器外科	14診	午前		鈴木	森本	渡部(第3週)	
呼吸器外科	14診	午前					湯汲
小児科(神経外来)	14診	午後	菊池		桑原		菊池

専門外来(予約制)		月	火	水	木	金
心臓外科外来	16診					泉谷
ペースメーカー外来	16診				第2・4(午後)	
糖尿病外来	11診					宮崎(第4)
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	16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	16診				永井(第2・4午前)	
神経難病	8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。  
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)

2023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。