

にゆう

ふえいす

どくたくズ

糖尿病内科

加藤 ひとみ

はじめまして。今年度より赴任しました糖尿病内科の加藤と申します。生まれも育ちも愛媛県です。高校まで主に宇和島で過ごし、平成23年に愛媛大学を卒業しました。愛媛大学で初期研修を行った後、前任地の松山市民病院で主に糖尿病診療を行ってきました。

「糖尿病治療の目標は糖尿病のない人と変わらない寿命と生活の質(QOL)の実現である」ということを大切に診療にあたっています。これからも糖尿病をもつ方がその人らしい人生を歩めるように一緒に治療を考えていきたいです。糖尿病の治療も日々進歩しています。患者さんには、今の生活や治療で困っていること、知りたいことなどがあればお気軽にご相談いただければ

と思います。愛媛医療センターは自然に囲まれており、病棟から見える緑豊かな景色に、私も日々癒されています。入院での精査、教育入院も行っていきますので、ぜひご検討ください。

プライベートでは2児の子育て中です。「小1の壁」に怯えながらの転勤でしたが、周囲の方々の理解とサポートのおかげで、よいスタートを切ることができました。愛媛医療センターの皆様には温かく迎えていただき、本当に感謝しています。何かとご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、お力になれるようがんばりますので、ご指導の程よろしく
お願い申し上げます。糖尿病診療等でお困りの際にはいつでもお気軽にご相談ください。



呼吸器内科

青山 早苗

2023年4月、呼吸器内科に着任しました青山早苗でございます。

当院では2001年6月から2003年3月までお世話になったことがあり20年ぶりの勤務となります。この間、大学院生・健診センター内科医・検査部精度管理医などを経て、久しぶりの臨床となります。

20年の間に、病名が変更/分類され、治療方針が確立され、多くの新薬が出ており、まさに浦島太郎状態ではありますが、ここ数年間のCOVID-19と

いうパンデミックな未曾有の感染症とそれに伴う閉塞感に覆われた日々を経験し、皆が健康的な生活を送る一助になるよう、微力ながら尽力させて頂きたいと思っております。

皆様にはご迷惑をおかけすることが多々あると存じますが、ご指導ご鞭撻のほど、どうぞよろしくお願い申し上げます。



地域の輪

繋がる地域医療連携



辻整形外科クリニック

当クリニックは、東温市北方の「白岡整形外科」を継承する形で2021年4月に開院した整形外科全般を診療しているクリニックです。私はこれまで愛媛県立中央病院、愛媛県立南宇和病院などで研鑽を積み、幅広い整形外科の病気の治療はもとより、予防医学を含めた総合医療や多職種が連携するチーム医療にも励んできました。その経験をもとに、当クリニックでも東温地域の皆さまの健康づくりのお役に立てるよう、検査環境を整え、生活指導や情報発信を積極的に行っております。特に自立して生活を送ることができる「健康寿命」を可能な限り延ばせるよう、骨折予防のための骨粗しょう症リエゾンサービス（多職種連携支援）や口コモティブ症候群（運動器症候群）の予防に力を入れています。さらに、最新の運動器超音波診断装置も導入しており、診断および治療の向上にも取り組んでいます。

診療では、患者さんの幸せを第一に考え、心ある医療を大切にしています。治療法は一方的に押しつけるのではなく、仕事の都合や家庭の事情なども考慮しながら、一人ひとりに合ったベストな方法を一緒に探っていければと考えています。地

域の皆さまの幸せのために力を尽くしますので、どうぞお気軽にご相談ください。

施設名：辻整形外科クリニック

院長：辻 浩司

診療時間：月・火・木・金

8：30～12：00、14：30～18：00

水・土 8：30～12：00

休診：水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

住所：東温市北方2880-1

電話番号：089-960-6555



医心伝心

肺炎球菌ワクチンのおはなし

呼吸器内科の三好誠吾と申します。本日は肺炎球菌ワクチンについてのお話をさせていただきます。

肺炎発症の原因微生物にはたくさんの種類があります。この中でも基礎疾患を有さない、あるいは有しても軽微な基礎疾患の人に発症する原因として最も多い菌が肺炎球菌です。このため肺炎球菌ワクチンを接種することで肺炎の発症のリスクを減少させることが期待されます。

現在、日本ではニューモバックス®とプレベナー®の2種類の肺炎球菌ワクチンが使用できます。ニューモバックス®は1988年から使用可能となり、侵襲性肺炎球菌感染症や、慢性閉塞性肺疾患（≒肺気腫）や65歳以上成人の肺炎球菌性肺炎の発症を減少させます。ただし肺炎球菌は何種類も存在し、ニューモバックス®はすべての種類の肺炎球菌をカバーできてはおりません。また効果が生涯持続するわけではない

ので、5年に1回の接種が必要となります。

一方でプレベナー®も海外の65歳以上の成人を対象とした研究で、ワクチン接種により肺炎球菌性肺炎発症の減少を示しました。またプレベナー®はニューモバックス®よりも長期にわたって効果が維持できるため、現在は生涯に1度の接種となっております。ただし、肺炎球菌の13種類のみに対応しており、ワクチンのカバー率はニューモバックス®に比して劣ります。これら2種類のワクチンは作用が異なるため、両者を接種することが推奨されております。

当院には呼吸器感染症や慢性閉塞性肺疾患の方、またご高齢の患者様が多く来院されておられます。肺炎球菌ワクチンをまだ接種されておられないようでしたら、今後の肺炎の予防のためにも、接種をご検討されてみてはいかがでしょうか？

呼吸器内科医師 三好 誠吾



ダブル受賞

おめでとう

愛媛医学会奨励賞

循環器内科 関谷 健佑 医師

近年の気候変動、高齢化社会の到来およびCOVID-19による社会生活様式の変化等により血栓性疾患への関心が高まっています。COVID-19流行初期の夏季短期間に左室内心尖部血栓を合併した3症例を経験し、愛媛医学会誌に発表しました。

症例①は陳旧性心筋梗塞でフォロー中にネフローゼ症候群を併発し、腎生検前のヘパリン化目的で入院した際に15mm弱の可動性の乏しい血栓を指摘された。ネフローゼ症候群では易血栓化が報告されている。抗凝固療法を開始し1ヵ月後に一旦縮小傾向だったがその後血栓の再増大と可動性を認め、手術適応と判断した。症例②は心筋炎に伴う壁運動低下があり、心尖部に15mm大の可動性の乏しい血栓を認めた。心筋炎では血栓の合併が比較的高頻度で、炎症性サイトカインの活性化の関与が報告されている。抗凝固療法を開始3日後に血栓の可動性を認め、手術適応と判断した。症例③は陳旧性心筋梗塞の既往があり、肺がん術前検査で入院した際に血栓を指摘された。この症例では通常心臓の観察で用いるセク

ター型プローブでは血栓を描出できず、(末梢血管や表在臓器の観察に用いる)周波数の高いリニア型プローブで明瞭な血栓を指摘できた。

左室内血栓症に対する抗凝固療法に関しては、近年の論文で①全身性塞栓症に対するワーファリン>DOAC(直接作用型経口抗凝固薬)の有意性や、②左室内血栓の完全溶解による生命予後改善効果等の報告が相次いでおり、非常に注目されている領域です。また本論文ではこれまで通常のセクター型プローブを用いた心臓超音波検査では見落とされていた心尖部血栓の描出が可能であることも併せて報告しており、実臨床面からも非常に有用な症例報告であると考えています。

本論文で報告した3症例について、経胸壁心臓超音波検査を用いて慎重に心尖部血栓の経過観察を実施して頂いた生理検査室 大野静夏先生、論文作成の指導をして頂いた統括診療部長 船田淳一先生に深謝致します。



四国心リハ学会最優秀演題賞

矢野 歩 理学療法士

この度、2023年3月26日に開催された第6回四国心臓リハビリテーション学会にて「生体電気インピーダンス法によるphase Angleと心臓リハビリテーション実施患者の運動耐容能との関連」といったテーマで最優秀演題賞を受賞させて頂きました。

医療用の体組成計を用いて算出されるphase Angleという指標が心臓リハビリテーションを行う患者様の運動耐容能(どれくらいまでの運動に耐えられるかの限界の能力や体内に酸素を取り込む力の指標)と関連するといった発表内容です。

加齢に伴い「筋肉の量」は低下することが知られていますが、近年「筋肉の質」も低下し特に高齢者の方や疾患を患っている方の筋力や身体機能等、各種の有害健康転帰と関連することが報告されていま

す。質の悪い筋肉とは筋繊維自体の割合が減少し、その間に脂肪等が浸潤した筋肉のことでイメージとしてはスーパーで見かける霜降り肉のような筋肉のことを指します。

これらを測定できる評価方法として今回報告したphase Angleという指標が注目されています。こちらの指標が心疾患を患っておられる患者様の生命予後の重要指標とされる運動耐容能を簡易的に推定出来る評価方法の一つになり得る可能性があり、今後も継続して研究していく予定です。リハビリテーション室の体組成計で測定が可能であり、ご興味のある方はリハビリテーションスタッフにお声掛けください。



安全な食事の取り組み

患者さんが食事中にムせることを医療者は危険と感ずるか、ぎりぎり大丈夫と捉

えるかで誤嚥・窒息の予防ケアが変わります。

入院されるほとんどの方が高齢患者さんであり、自分で食事を摂るのが難しい、自分で苦痛を訴えることが難しい方もおられます。

入院患者さんの食事中の誤嚥は入院日数が浅い、長い絶食期間を経て食事開始となったなど、医療者が患者さんの状態を十分に把握しきれていない時期に起こることが多いです。病態、病状が厳しく、体力が消耗した患者さんの回復過程で摂食・嚥下機能がどのくらいかを外観から判断するのはとても難しいです。また、少量ずつの食物の誤嚥があってもわずかにムセがあるか、ないか分からない場合（不顕性誤嚥）もあり、肺炎や呼吸状態の悪化の原因となります。

食事介助に関わる医療者はこの時のムセを速やかに察知し、適切な対応を取らなければなりません。

当院では、誤嚥・窒息予防のための正しい知識と技術を習得するため、職員に対し勉強会を行っています。具体的な事例を振り返りながら、誤嚥のリスク評価の実際、摂食・嚥下機能の状態に応じた正し

い食事形態の選択、食事介助、口腔ケアの実際について理解を深め、病態、病状の異なる患者さん個々へ適切なアセスメントができるよう、取り組んでいます。

「ムせる」とは食べ物や唾液が気管に入ること、気管が刺激されて咳が出ることを言います。医学用語では「誤嚥」「誤飲」と言います。決して「ぎりぎり大丈夫」ではないです。食事が患者さんにとって、介助する職員にとって不安なものとならないよう、医師、看護師、言語聴覚士等、多職種で「安全な食事」を検討していきます。



毎日暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。

夏野菜と言えば、どんな野菜を思い浮かべますか？ トマトやキュウリ、オクラなどたくさんの野菜がありますね。今回は、皆さんおなじみの「なすび」についてご紹介いたします。ハウス栽培が普及し1年中見かける野菜となりましたが、旬は6～8月で夏の代表的な野菜です。

なすびは奈良時代に中国から日本へ伝わってきたとされています。当時のなすびは現在のなすびよりも酸味が強かったようで、「中が酸っぱい実」というところから「なかすみ」、「なすみ」と呼ばれるようになり最終的には「なすび」と呼ばれるようになったそうです。そのほかにも夏が旬の野菜ということで、「夏実（なつみ）」と呼ばれており、後

に「なすび」になったという説もあります。

なすびは成分の約90%が水分であり、熱を放熱することで体を冷やす効果があります。また余分な塩分や水分を排出する働きのあるカリウムが多く含まれているため、「高血圧予防」や「むくみ予防・解消」に役立ちます。なすびの鮮やかな紫色には抗酸化作用のあるナスニンが関係しており、その他にも腸内環境を整え、血糖値の上昇を抑える働きのある食物繊維など様々な栄養素が含まれています。

なすびは調理の幅も広く、様々な味付けに適しており料理のバリエーションを楽しめる夏野菜です。なすびを食べて暑い夏を乗り切りましょう！



日本の成人の5人に1人が糖尿病患者および予備軍であり、全国で2000万人にもものぼると考えられています。糖尿病は、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。糖尿病の3大合併症と言われる、神経障害、網膜症、腎症は、体の細い血管が高血糖状態が長く続くことにより障害されて起こります。

神経障害がひどくなると、足裏で釘を踏んでも分からないほど感覚が麻痺し、その結果壊疽に発展し、切断にいたることがあります。

網膜症はひどくなると失明を来し、腎症はひどくなると透析が必要になったりと、どの合併症も早め早めの血糖コントロール対策が必要不可欠です。

世界中の糖尿病患者さんの足が、30秒に1本失われているのをご存知でしょうか?日頃からご自身の足を観察し、傷が出来ていないか、皮膚の色が悪くなっていないかなどチェックすることが大切です。ご家庭で出来るフットケアの方法をご紹介します。ぜひ、ご家族と一緒にチェックしてみてください。

①毎日足を観察しましょう。

足の裏、指の間もチェックして、傷や水虫がないか観察しましょう。気になることがあれば主治医に相談しましょう。

②足の清潔を保ちましょう。

石鹸を泡立てて柔らかいタオルなどで優しく指の間まで洗いましょう。洗い終わったらタオルでしっかり水気を拭き取りましょう。指の間も忘れず拭いてください。皮膚が乾燥している場合は保湿クリームを塗りましょう。水虫がある場合は、抗真菌薬を処方してもらい、保湿クリームは塗らないようにしてください(クリームの成分が水虫の餌になります)。

③爪は切りすぎないようにしましょう。

深爪に注意しましょう。巻き爪が酷くなる場合があります。

④自分の足に合った靴を履きましょう。

つま先に1cm程度余裕がありクッション性がある靴を選びましょう。購入する場合は、夕方選ぶのが良いです。運動するときは、紐やマジックテープを留めなおし靴の中で足がずれないように固定してください。靴を履く前は必ず靴の中に石ころなどがないことを確認しましょう。

⑤素足を避け、靴下を履いて傷から足を守りましょう。

靴下は、内側の縫い目がゴツゴツしていない柔らかい素材のものを選びましょう。5本指靴下はお勧めですが、縫い目が内側の指の部分にあると床擦れなどの傷を作る原因にもなるため注意してください。白色だと出血に気が付きやすいのでお勧めします。

⑥やけどに注意しましょう。

冬はこたつや湯たんぽ、温泉好きの方は、岩盤浴の床にも注意しましょう。

当院のフットケア外来では、糖尿病の方に発生しやすい合併症の一つである糖尿病性足病変に対して指導・ケアを行います。

「自分の足を一度見てもらいたい、少し気になるから相談したい」という方はぜひ一度フットケア外来を受診なさることをお勧めします。主治医と連携して必要な処置や指導を行い、必要時は皮膚科や血管外科を紹介し治療を受けられるよう調整していきます。糖尿病患者さんが一日でも長く自分の足で生活出来るお手伝いをさせていただきます。

副看護師長 森 祐美子



グラインダー本体



グラインダーで爪の手入れ

看護学校の頁 ～学び舎から～



看護週間のメインテーマである“命を守るプロとして”を踏まえ、今年度のナイチンゲール祭は看護のプロを目指す学生として、地域の方々に向けた取り組みを行いました。

昨年、私たちは新型コロナウイルス感染症の影響で様々な活動の制限を受けながらも、地域や病棟での実習、学内演習で多くの知識や技術を習得し、様々な経験をさせていただきました。これらの実習で学んだ知識や経験を活用し、今必要とされる情報は何か、そして、この時代だからこそ、私たちだからこそできる取り組みは何かを考えました。

これまで新型コロナウイルス感染症によって影響を受けてきた中で、健康な生活を長く続けるため、安全で楽しく活動を再開するための健康教育につながるようなポスターやパンフレット、動画、かるたなどを作成しました。

その中で、幅広い世代の特徴を考慮しながら、文字の色や大きさ、使用時の安全性の工夫などをしました。私たちが作成したものを通して、正しい知識を地域に広げていき、地域の方々は今より少しでも自分や家族、周りの人の健康について関

ナイチンゲール祭 命を守るプロとして

心を持ってもらいたいと考えました。

そのため、情報の提供だけでなく、認知症予防、対人コミュニケーションの増加につながるよう、楽しみながら学べるかるたやゲーム、短時間でできる運動、楽しみながらできる手洗いの替え歌など、興味をもっていただけるよう工夫も取り入れました。出来るだけ多くの方に、目を通していただいたり、利用してもらいたいと思っています。

最後に、現在新型コロナウイルス感染症は2類から5類に移行し、徐々に元の生活に戻りつつあります。今だからこそ、様々な発達段階にある方々の健康の維持や増進、成長・発達の促しにつなげられるよう、これからも感染対策と並行しながら取り組みを考えていきたいと思ひます。

ナイチンゲール祭係 相原 咲路・吉見 真冬



学生考案のオリジナルかるた

旅行での食事で、一番思い出深いのは、韓国で食べたサムゲタンです。小説で紹介されていた店に行こうとして（狐独の〇〇〇ではありません）、カタコト英語で道を尋ねて、案内所までたどり着いたのですが、自力でお店を探せませんでした。そこで、案内所の係の方に、本で紹介されていた店名を指さすと、笑顔でお店に電話をかけてくれて、お店の方が迎えに来てくれました。何回も角を曲がり、細道を抜けてお



いつかは、フランスのルーブル美術館やベルサイユ宮殿を見に行つてみたい（世代がばれてしまった）と思つていますが、時差に体が慣れるのに時間がかかるので、時間がとれるようになってから行くべきなのか、体力があるうちに行くべきなのか、ずっと悩んでいます。日本国内の旅行も好きなので、仕事に励み、旅行貯金の残高をコツコツ増やしていけたなあと思っています。

エミエミ

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。

コロナ禍が始まる前は、年に一回の海外旅行を楽しみに仕事をしていました。飛行機の窓から眺める空の景色や、現地のローカルフードをおな一杯食べた、思い出がたくさんあります。一方で、トラブルも何回か経験しています。空に定していた飛行機の到着時間・到着地が変更となつてしまつたり、香港へ旅行したときに、同じツアーに参加していた方が隣の部屋だったので、盗難にあつてしまい、少し怖い思いをした経験があります。

旅行での食事で、一番思い出深いのは、韓国で食べたサムゲタンです。小説で紹介されていた店に行こうとして（狐独の〇〇〇ではありません）、カタコト英語で道を尋ねて、案内所までたどり着いたのですが、自力でお店を探せませんでした。そこで、案内所の係の方に、本で紹介されていた店名を指さすと、笑顔でお店に電話をかけてくれて、お店の方が迎えに来てくれました。何回も角を曲がり、細道を抜けてお

店にたどりつき、いただいたサムゲタンは、とても美味しく、心も体も温まりました。（当時の日本の値段で、九百円くらい。懐も温まった。今考えると、もう一度同じお店にたどりつける自信はありませんが、もう一回韓国に行けたなら、行つてみたいお店です。

外来診療担当医表

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	加藤 (糖尿病専門)	久保
		午後					
	11診			加藤			
	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					青山
	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	
	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		
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				隔週	
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(午前)		
じん肺外来	16診					西村(第1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7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。