2019 4月15日発刊 Vol.35

SAIJO CITIZEN'S HOSPITAL

西条市民病院 広報誌 テルヴェ!

Terve!

Terve（テルヴェ）とはフィンランド語で「健康・こんにちは」という意味です。

新年度あいさつ

西条市民病院
病院長　間口　元文

《理　　念》 利用者の幸福

《事　業　方　針》 当法人は、事業の適正化と効率化及び経営の安定化に努め、顧客の信頼と満足の得られる『良質な医療・介護・福祉サービス』を安定供給することを事業方針とする。

《北辰会ケアコンセプト》 利用者が安心して生活できるようサポートする。

新年度あいさつ

病院長　**間口　元文**

平成の終わりが近づいています。振り返ってみると、平成元年に初めて消費税が導入され（当初は３％）、ベルリンの壁崩壊、バブル経済崩壊、湾岸戦争、阪神淡路大震災、地下鉄サリン事件、米国同時多発テロ、リーマンショック、東日本大震災などいろいろな出来事や災害がありました。皆さんにとって、平成とはどのような時代だったのでしょうか？

５月１日の皇太子殿下の新天皇ご即位に伴い、元号が改められます。新元号については、本号を読んでいる皆さんはもう発表を聞いてご存知のことと思います。新たな時代の始まりです。いい時代にしたいですね。

さて、西条市民病院も、皆様に支えられ無事９年目の春を迎えることができました。多大なご指導やご支援を賜りましたすべての方々に心より感謝します。私たちは、『利用者の幸福』という理念のもと、『リハビリテーション』と『糖尿病治療』を２つの柱に、西条市の皆さんが何歳になっても健康で、安心して、住み慣れた地域で生活できることをビジョンに掲げています。健康には、身体的・精神的・社会的健康があります。病気に対する不安を一人で抱え込むことがないように、また、だれとも会話をしない日があるなど、社会で孤立することがないように、地域での講演会や健康教室など、皆さんが集まれる場を少しでも増やしたいと考えています。また、ケアマネージャや施設スタッフと協力して、病院だけではなく、地域の医療・介護・福祉スタッフが力を合わせて皆さんの生活支援（予防・継続・復帰）に取り組みます。

今年の病院の目標を一部ご紹介します。

① **健康経営**：人口の減少、職業意識の変化、医療ニーズの多様化、医師の偏在など、今後ますます医療スタッフの確保が困難になることが予想されます。医療を継続して提供するためには、人材の定着・育成を図ることが不可欠です。時間外の長時間労働・交代勤務が当たり前となっている医療現場で、すべてのスタッフが、健康で、安全に、安心して働ける環境整備が喫緊の課題です。医療スタッフの健康と安全は患者さんの健康と安全につながります。職員の健康の維持・増進を図り、勤務環境の改善に取り組みます。

② **病院の質の向上**：病院の質とは治療の有効性+安全性+利用者の満足度+健全な経営だと考えます。さらなる質の向上を目指します。

③ **地域連携の推進**：接遇、アフタケア、情報提供の改善などに取り組み、他病院・診療所・施設・ケアマネージャ等の連携をさらに深め、患者さんやご家族に、シームレスな医療・ケアを提供します。

最後になりますが、初診や予約外の方が、診療時間ギリギリの受診を控えていただくだけで、医療スタッフの超過勤務量が激減します。地域の皆さんで病院を守っていただければ幸いです。また、至らないところやご不満など皆さんの声は病院の質の向上に必須です。いつでも遠慮なくご指導ください。今年もよろしくお願いします。

糖尿病コラム Vol.19

血糖値の流れを知る新しいツール、“リブレ”とは?

糖尿病専門外来　金子　由梨

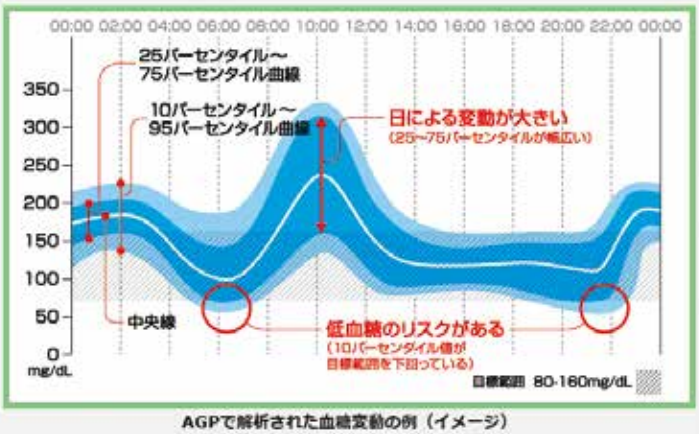
■FGM（フラッシュグルコースモニタリング）とは？

「FreeStyleリブレ」は皮下に入れたセンサーで間質液中のグルコース濃度を連続的に測定し、血糖値に換算し表示する機器です。センサーにリーダーをかざすと血糖値と直近８時間の血糖値の動きをリアルタイムに知ることができます。

■なぜ注目されているか？

糖尿病の合併症の予防には高血糖、低血糖を避け、血糖値の上下変動の幅を小さくすることが必要です。しかし、HbA１c（１～２ か月間の平均血糖値を現す指標）だけでは、動脈硬化を進めてしまう急激な高血糖や低血糖を見逃してしまいます。

新しい血糖測定ツールであるFGMにより、血糖トレンド（血糖変動の傾向）を詳細に知ることが出来るようになりました。FGMでは、AGP という解析法が導入され、数日間以上の血糖変動データから低血糖や高血糖になりやすい時間帯や血糖値の変動が大きい時間帯を視覚的に把握することができるようになりました。



AGPで解析された血糖変動の例（イメージ）

■活用例

今まで気が付かなかった夜間の低血糖などが明らかになり、インスリンを減量するなどより安全な治療へ調整することができます。全く自覚症状なく、低血糖が頻発していたケースも有り、無症候性の低血糖は想像以上に多いと感じています。リブレではかざすだけで血糖値が分かる簡便さから、日々の生活の血糖値に与える影響を細かく観察、知ることができます。患者さん自身が細かく血糖値をチェックすることで、血糖値が上がりやすい食べ物がわかったり、運動でどのくらい血糖値が下がるのか把握したり、血糖値が下がってきているのを早めに察知し、低血糖になる前に予防したりと良好かつ安全な治療を目指すために大いに活用されています。

糖尿病を自己注射で治療中の患者さんに保険適用は限られていますが、安全かつ良好な血糖管理を実現する上で非常に有用なツールです。当院ではリブレを利用した血糖管理にも力を入れています。興味のある患者さんはご相談ください。

第16回 リハビリ生活 リハライフ

～杖の使用について～

理学療法士　別府　和則

杖は、足の不自由な方に自分で歩く喜びや、行きたいところへ出かけられる楽しみを与えてくれる道具（歩行補助具）の一つです。加齢とともに身体機能は低下したり、怪我により歩くことが困難になったりと何らかの理由で歩行が困難になることがあります。特に足腰に障害をきたしてしまうと２本の足で歩くことが困難になってきます。そうなると転倒によるけがを恐れて外出を控えがちになってしまう人もいると思います。杖は、そういった方々の第三の足という役割を担い、身体を支え歩行を安定させることができます。

杖の効果として、以下の３つが挙げられます。

❶ 歩行を安定させる

杖を使用することにより、独歩で歩く時よりも支持面が広くなり、安定性が確保できるため、リズミカルな歩行を行いやすくなります。

❷ 足腰にかかる負担を減らす

杖に体重をかけることで、足腰で支えている体重を分散させることにより負担が軽減され、痛みが和らぐことにつながります。

❸ 安心感をもたらす

杖で体を安定させれば、安心して歩くことができます。また視力が落ちている高齢者の場合、杖を使うことで足元の障害物に気付けたり、転倒や衝突を防げたりする役割もあります。

日常で杖を使用して移動する方も多いと思います。みなさんは杖を正しく使えていますか？杖を正しく使うポイントを以下に挙げています。

❶ 杖の状態

杖の先端についているゴムはちびたりしていませんか？また、杖の高さは適切ですか？杖の高さは、一般的に太ももの付け根部分にある大転子という部分（**図１参照**）を目安に調整します。それを基準にやや高くしたり、低くしたりすることがあります。

図１：大転子の位置

❷ 杖の突く場所

皆さんは杖を持つ手は、いいほうの足側か悪いほうの足側かわかりますか？基本的に正解は良いほうの足側につきますが例外として悪いほうの足についたりもします。杖はもともと体重による負担を減らす役割があるため、悪いほうの足に負担をかけないように、良いほうの足側で杖を突きます。

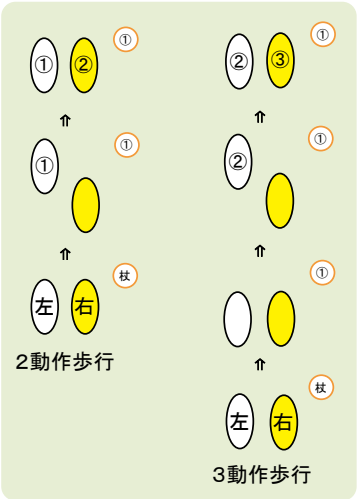


図２：杖の使い方

❸ 杖の使い方

歩き方においても使用方法が違います。歩き方には、リズムによって２動作歩行と３動作歩行に分けることができます（**図２参照**）。２動作歩行は「１、２」のテンポで、３動作歩行では「１、２、３」のテンポで行います。２動作歩行の場合「１」で悪いほうの足と杖を同時に出し、「２」で良いほうの足を出します。３動作歩行の場合は「１」で杖をだし、「２」で悪いほうの足、「３」で良いほうの足を出します。

このように杖を使用する目的は多種多様であり、正しく使うポイントも人それぞれです。今回記載した内容がすべてではないため、この他に何か気になることがあれば、ぜひ身近なリハビリのスタッフに聞いてみてください。

第24回理学療法士学術集会に参加しました

リハビリ連載

「エンジョイ リハマインド ～のびのび活気あふれる生活のために～」

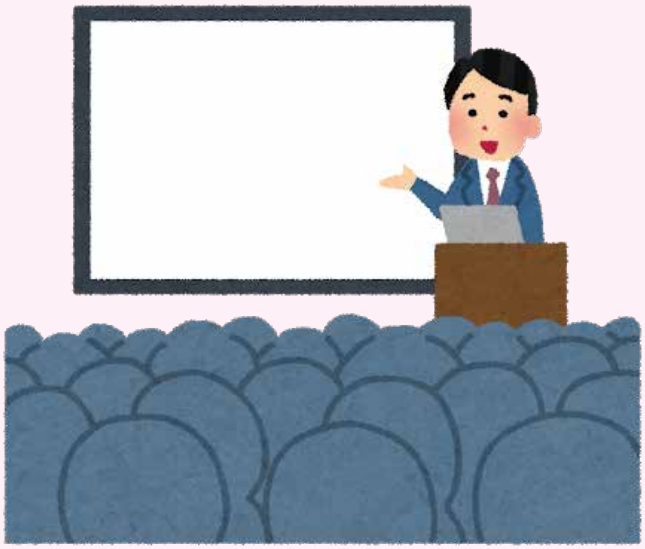
理学療法士　**高橋　一貴**

2019年３月17日、今治市公会堂で開催された、第24回理学療法士学術集会に参加させて頂きました。私自身、学会への参加は経験が少なく、学会発表に関しては初めてでした。「当院入院患者における退院時の歩行形態とFIMおよび在院日数の関連性～他職種連携の強化に向けて～」という題材で発表を行いました。概要としては、当院退院時に65歳以上であり歩行形態が独歩または杖歩行の患者様のFIMの得点や在院日数の比較・検討を実施しました。結果として、独歩で退院した患者様は杖歩行で退院した患者様に比べて在院日数は短く、FIMの得点も高値を示していました。平成28年度の診療報酬の改定により、実績指数の導入があり、FIM利得の評価が取り入れられました。そのため、リハビリテーション職員として患者様のADL自立度の向上を求めていく必要があり、最善の状態で自宅退院を促していく必要があります。今後の課題としては、リハビリ職だけでなく、回復期リハビリテーション病棟に属するすべての職種で１人の患者様に対して、アプローチを行う必要があると考えました。また、リハビリ職としては、初期評価時に予後予測を立て、早い段階から自室内の環境設定を行うことが必要だと考えました。環境設定を行うにあたって、福祉用具を使用することでFIMの点数自体は減点になりますが、患者様にとっては安全に動作が遂行できます。それに伴い、患者様の活動範囲が広がることで病棟ADLが向上し、在院日数の短縮に繋がると考えました。

他の新人発表の先生方は症例報告や、研究など様々な題材で行っていました。どの発表も臨床につながっている内容であり、今後の参考になるものばかりでした。また、専門学校で同期だった先生も学会発表や学会参加をしており、有意義な時間を過ごすことが出来ました。

特別講義では、糖尿病や腰痛の分野で活躍されている理学療法士の先生が発表されており、難しい内容ではありましたが、興味が惹かれる内容のものばかりでした。新人理学療法士として、様々な分野の発表を聞くことが出来たことは、私自身の視野が広がった気がします。

今後は、技術職として自分の能力の向上のためにも、学会や勉強会などの参加を積極的に行っていこうと思いました。また、１年目で学会発表を行う貴重な機会を与えて頂き、最後まで協力してくださった上司の方々に感謝を申し上げます。



おくすりのはなし

⑰ 痛風と尿酸を下げるお薬

薬剤師　**兵頭　正員**

「風が吹いただけで痛みがする」というほど痛いのが痛風です。足の親指の付け根が痛くなります。この痛風、原因は血液中の尿酸です。尿酸が高いと、その結晶が関節に蓄積して激痛を引き起こします。尿酸が高く何度も痛風になる人は、腎臓が悪くなったり尿路結石ができたりしますので、さらに注意が必要です。

尿酸に関わってよく言われるのがプリン体です。尿酸はプリン体が元になって作られるからです。プリン体が多い食材は、お肉（特にレバー類）やお魚（特に干物類）、お酒（特にビール）などです。しかし、体内のエネルギー代謝や新陳代謝などでも尿酸が作られます。むしろ食材からの尿酸は２割ほどで、体内で作られる尿酸が８割ほどなので、「プリン体の多い食材を避ける」のも大事ですが、「お酒を控えてバランスが良くて控えめな食事」に気をつけた方が尿酸は低下しやすいそうです。肥満を改善するだけでも尿酸は低下します。他にも、水分を多めに摂る、運動をする、ストレスをためない、のも大切です。

さて薬の話ですが、尿酸を下げる薬は種類が多くありません。体内で尿酸が作られるのを抑えるザイロリック（アロプリノール）、フェブリク、トピロリック、ウリアデックという薬程度です。ユリノームなどの「尿酸が体内から排泄されるのを促進する薬」もありますが、あまり使われていません。

痛風になったときですが、痛みがあるときは尿酸を変動させない方が良いと言われています。尿酸を下げる薬を飲んでいないなら飲まない、飲んでいるなら量を増やさない、が大事です。そして痛み止めを飲みましょう。尿酸を下げる薬を飲むか増量を考えるのは、痛みが治まってからです。

最後に遺伝についてです。遺伝で尿酸が高い人がいます。その人は上記の内容に気をつけながら、薬を飲み続けるしか方法がないと思います。何かもっと良い方法があるのかもしれませんが、勉強不足ですみません。

診察室前の一コマ

日中はだんだん暖かくなり、外に出ると気持ちのよい季節になりました。

春の花々を眺めながらの散歩もいいですね。春の陽気を楽しみましょう。

外来一同

旬のレシピ

新玉ねぎの丸ごとスープ

新玉ねぎの中にお肉を詰め込んだ、タンパク質たっぷりの食べ応えのあるスープです。【調理時間のめやす：30分】

作り方

① 皮をむいた新玉ねぎの上1/4位のところで切る。
② ①を一つずつラップしてレンジで加熱する。（小さめなら2分程度）
③ ②の大きい方の玉ねぎをスプーンなどでくり抜き、器にする。
④ ②の残った玉ねぎと、くり抜いたものをみじん切りにして、ミンチ、塩コショウを加えよく混ぜる。
⑤ ③に④を詰める。
⑥ 水1000mlに中華スープと塩コショウを加え、⑤を入れて火にかける。
⑦ ミンチに火が通ったら、水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたら溶き卵を回しいれる。
⑧ 器に盛り付けパセリを散らす。

【材料】《４人分》

- 新玉ねぎ ……小4個
- 鶏ミンチ ……100g
- 卵 ……2個
- 中華だし（顆粒） …… 大さじ１
- 塩コショウ …… 少々
- パセリ …… 適宜

水溶き片栗粉

- 片栗粉 ……小さじ2
- 水 ……大さじ1

【栄養価】《１人分》

エネルギー …… 121kcal
蛋白質 …… 8.4g
食物繊維 …… 1.4g
食塩 …… 0.5g

老健 まなべ便り

『ひな祭り』と言えば、雛人形をかざり、ちらし寿司やハマグリのお吸い物を食べて女の子の健やかな成長を願う伝統の行事です。皆さんはひな祭りの由来についてどのくらい知ってますか？？

ひな祭りの由来を知るには２つの話を説明する必要があります。まず１つ目の話は「上巳の節句」についてです。上巳の節句とは、中国から伝わった五節句の１つで３月上旬の巳の日に草や藁で作った人形（ひとがた）で自分の体を撫でて穢れを移し、それを川に流すことで厄払いや邪気祓いを行う風習がありました。

また一方、貴族階級の女の子の間では、紙の人形を使った遊び、今で言うところの「おままごと」が流行っていました。これを「ひいな遊び」と言うのですが、このひいな遊びと川に流す人形（ひとがた）が結びついて「流し雛」が誕生しました。

さらに江戸時代になると、人形作りの技術が向上したことで川に流すのではなく、家で飾るように変化していきました。これがひな祭りの由来とされています。

分かりやすく説明するのは難しものですが、子供たちにも伝統を理解し受け継いでいって欲しいと思います。

ようこそ 藤岡体育大学へ

第７回目
〈最終回〉

トレーニング学部スロートレーニング学科

今回はスロートレーニングで健康長寿を目指していきましょう。特に筋力トレーニングなどにおいて間違った方法で、ただがむしゃらに行っても効果は上がりません。筋肥大、筋持久力、筋力アップなどにはそれぞれの方法があり、自身が何を目指しているのか考えて行う必要があります。

筋肥大が目的の場合

１回しか上げることのできない重量の80%の負荷で６回から15回を１セットとし数セット繰り返します。100キロを一回しか上げられないならば70キロ～ 80キロの重量で６～ 15回反復することを数セット行います。

筋持久力が目的の場合

連続して20回～ 30回できる低負荷の重量で行い、インターバルを短くして行います。高齢になるほどこのトレーニングを導入すると良いでしょう。

筋パワーが目的の場合

ほぼ筋肥大目的と同じやり方でよいのですがインターバルを長めに取り、できる限りの負荷で行います。

スロートレーニングとは

筋肉の発揮張力を保ちながらゆっくりと動く運動です。マシーンは使わなくても自身の体重を用いてスクワットや腕立て伏せを５秒かけて上げ、５秒かけて下げる、文字通りゆっくりと行う方法です。後にトレーニング例を紹介しますので行ってみてください。

健康長寿のための３要素

メタボリックシンドロームの予防
ロコモティブシンドロームの予防
認知症予防
これらの要素を日々考え予防のための運動を行うことでメタボ、ロコモ、認知症を予防できると考えます。
メタボリックシンドロームになる要素は皆さんご承知と思われますが、ロコモの予防は簡単ではありません。ロコモは運動器自体の疾患、特に加齢による運動器疾患、変形性膝関節症、リウマチが特に要因となります。筋力や持久力の低下、バランス能力なども原因となります。

ではウォーキングから始めよう・・・？

これも運動の落とし穴です。歩くために何が必要か？ 歩くための筋肉です。筋肉が衰えたり、無くなると、歩くことすらできなくなるのです。まずは筋力トレーニングから始めましょう。

要介護になるフレイルサイクル

スロートレーニング例

1 スクワット　2 相撲スクワット　3 ランジ　4 クランチ

1 スクワットの方法

両手を前に真っ直ぐに伸ばし５秒間で膝を落としていきます。下げた時に膝がつま先より前に出ないようにしましょう。そして５秒かけて元へと戻ります。

2 相撲スクワット

スクワットを行う時に足を横に広げながら行います。５秒で下ろし５秒で元へと戻します。

3 ランジ

足を揃えて立ち片足を前に踏み出します。慣れてきたら前に踏み出した足を後方へ移動してみましょう。

4 クランチ

腹筋運動ですが寝そべった姿勢で膝を軽く立て上体を上げます。手を太ももに添えた姿勢から膝に滑らすようにタッチしてみましょう。

それぞれのエクササイズの回数の目安は最初は５回くらいから始め、段々回数を増やしていくと良いでしょう。

第4回 いきいき Healthy Day（ヘルシーデイ） in 西条市民病院

～いつまでも笑顔で生活するために～

小松町妙口甲1521番地

日時 2019年5月18日(土) 9:40▶16:00 入場無料

雨天決行（一部中止）（9:00受付開始）

テーマ 知って得する!?『そら豆』と『睡眠』の秘密

新企画

- そら豆カフェ 10:00～15:00
  ～手作りスイーツ or 軽食セット～
  300円（飲み物付）／150食限定です
- 健康クイズラリー 10:00～14:30
- 西条南中学校合唱部 15:00～15:20
- フライングディスク 12:30～14:30
- 相続プチ公演会 13:00～13:15
- みきゃん来場!!
- リハビリ農園産!! そら豆試食会 14:00～なくなり次第終了
- お楽しみ抽選会 15:30頃（閉会式後より）
  ～任天堂Switchが当たる!!～
  ※健康クイズラリー正解者が対象となります

抽選箱

いきいきチェック

10:00～15:30 無料

- 歩行能力チェック
- 10年以内の骨折率測定
- 血糖、血圧、筋力、身体計測
- 1日に必要なカロリー計算
- 体内の筋肉・水分量測定（先着30名）
  （体組成計：InBody S10）

いきいきアドバイス（講演会）

10:30～11:30

そらくん まめちゃん

金子 由梨 医師／司会：山下 省吾 医師

「糖尿病の最新情報と腎臓のおはなし」

13:30～14:30

田中 寿知 医師／司会：首藤 貴 医師

「睡眠の大切さ」

人気企画

- おやじバンド 9:45～10:15
  ～戸田道尚と一文無し～
- 産直市 9:45～売り切れ次第終了
  ～地産地消!! 新鮮盛りだくさんの野菜～
- 西条絆太鼓 11:40～12:40
  ～迫力満点の太鼓演奏～
- 相談コーナー 10:00～15:30
  （医療・リハビリ・福祉・栄養・老健）
- レッツおたのもさん 10:00～11:30／13:30～15:00
  ～伝統行事を楽しみましょう～

青空ランチ

10:00～ 売り切れ次第終了

- ★豆ご飯（100円）
- ★たきこみご飯（100円）
- ★豚汁（100円）
- ★やきそば（200円）
- ★炭火やきとり（3本）（200円）
- ★フランクフルト（100円）

国産鶏使用

5月7日(火)～
病院受付で前売り券販売開始!!
（購入後チケット代の返金はできません）

KIDS（キッズ）コーナー

9:45～15:00

チケット代 50円

- ★しゃぼん玉
- ★ふわふわバルーン
- ★射的 ★ボールすくい
- ★バルーンアート

14:00～先着100名

- ★かき氷 ★ポップコーン

癒しコーナー

10:00～15:30

- ★リハビリ機器体験会
  ～肩こり・腰痛の方に～
- ★ハンドトリートメント
  ～庄野薬局スタッフによる～

献血できます

アクセスマップ

●お車でお越しの場合

今治小松自動車道……いよ小松北インターより 約１分
松山自動車道……いよ小松インターより 約５分

●バスでお越しの場合

今治・西条方面より……せとうちバス小松総合支所下車 >> 湯谷口・落合方面行きに乗り換え
（普通便乗車　※特急・急行は停まりません）
「都谷」バス停下車徒歩６分（約 500m）

駐　車　場

出入口・駐車場が制限されます

５月17日㈮　午後５時
～
18日㈯　午後５時

前回までのいきいきHealthy Dayの様子

後援：西条市・テレビ愛媛・愛媛新聞社・FM愛媛（順不同）
協賛：石村重義税理士事務所・㈲今井保険事務所・エース電子サービス㈱・㈱えひめ相続・事業承継サポートセンター・オージー技研㈱・㈲オルソ本田・香川銀行西条支店・カミ商事㈱・キーウェア九州㈱・四国銀行四国中央支店・庄野薬局・㈱新丸三書店・㈱総合開発・ダイキンエアテクノ㈱・大和酸素工業㈱・高松帝酸㈱新居浜事業所・㈲垂水味好堂文具部・㈱丹下興産・㈱中国銀行川之江支店・㈱トーカイ今治営業所・㈱ニューパック住友・百十四銀行西条支店・不二印刷㈱・㈲藤本石油・㈱松山ニューサービス・明治安田生命保険㈱西条事業所・メディオンリンク㈱
協力：愛媛県障害者フライングディスク協会

お問い合わせ　西条市民病院　☎0898-72-4111　担当　管理栄養士　三原麻衣子

※内容は予告なく変更することがございます。

外来診療担当表

内科

	月	火	水	木	金	土
午前	間口	間口	間口	間口	間口	間口
	山下	山下	山下			山下
						長江
午後	間口	山下	間口	山下	山下	

外科

	月	火	水	木	金	土
午前	眞鍋	眞鍋	眞鍋	眞鍋	眞鍋	得居
午後	眞鍋	眞鍋	得居	眞鍋	眞鍋	

整形外科

	月	火	水	木	金	土
午前		井上		首藤※1 11:30まで		
午後		井上				

リハビリテーション科

	月	火	水	木	金	土
午前				首藤※1		
午後						

専門外来※2

	月	火	水	木	金	土
午前			糖尿病外来		糖尿病外来 （隔週）	
午後	頭痛外来 （2回/月）					

◎予約のない患者さんは、診察までお待たせしますので、事前の予約取得をお勧めします。（初診の方も予約可）
※１　首藤医師の診察は、完全予約制です。
※２　専門外来は完全予約制です。　：頭痛外来 15:00～16:30
※３　頭痛外来は、診療情報提供書をお持ちの患者さんのみ受診いただけます。

HOKUSHINKAI
医療法人 北辰会
http://www.hokushinkai.jp

西条市民病院
介護老人保健施設 まなべ
氷見訪問看護ステーション
居宅介護支援事業所 西条市民病院

西条市民病院

診療科	内科・外科・整形外科・リハビリテーション科	
診療受付時間	(月)～(金)	8:30～12:00 ／ 15:30～17:00
	(土)	8:30～12:00

〒799-1104　愛媛県西条市小松町妙口甲1521番地
TEL：(0898)72-4111　FAX：(0898)72-6311
http://www.saijo-hospital.jp

発行：広報委員会