2013 10月15日発刊 Vol.13

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。

西条市氷見北新開のコスモス

女性外来の診療①

女性外来担当医師
濱田　雄行

- 【出張報告】第8回中四国乳房超音波研究会
- 【出張報告】リハ栄養フォーラム2013
- 【出張報告】川平法勉強会
- 【出張報告】国際モダンホスピタルショウ2013参加
- 介護福祉士試験…合格しました!
- 第四回糖尿病教室開催報告
- 北辰会大運動会
- マー君のレッツ・エクササイズ! ［簡単に続けられるシェイプアップ法⑥］
- イクメン生活
- 旬のレシピ ［グリーンスムージー］
- ハッピーウェディング
- 職員コラム
- 介護老人保健施設まなべ便り

Terve! 2013 10月15日発刊 Vol.13

糖尿病講習会のご案内

日時 2013年11月30日(土)

場所 西条市民病院

時間 13:00～16:00

参加費：無料
お気軽に
ご参加ください。

13:00～16:00 1Fエントランスホール

◎生活習慣病相談
◎血圧測定
◎簡易自己血糖測定
◎血圧脈波検査

先着15名

※時間に限りがありますので、
できない場合はご容赦下さい。

14:00～15:00 1Fリハビリ室

特別講演 「笑って伸ばそう健康寿命！」
ー糖尿病をもっと知ろうー
講師：金子 由梨 先生（糖尿病専門外来 担当医）

15:00～16:00 1F リハビリ室

糖尿病運動教室 「笑いヨガ」
講師：岩野 沙織先生（あわ＊ラフタークラブ）

※笑いヨガは「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動法です。
どなたでも参加可能です。車椅子の方も大歓迎！笑いヨガで皆さん楽しく
健康になりましょう！どうぞふるってご参加下さい。

11/15～12/13 院内エントランスホールにて
糖尿病にまつわる様々な情報を提供しています。

発行：広報誌編集委員会／岡田 吉徳 小宮 直子 首藤 守良 髙橋 実奈子 中川 文 野口 文香 端野 由香里 日野 哲也 藤岡 政司 増田 祐亮 山内 佳織

女性外来の診療 ❶

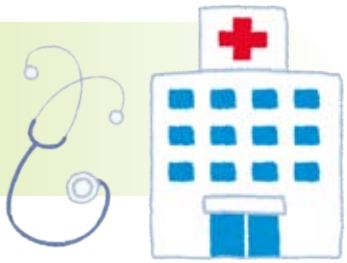
女性外来担当医師　**濱田　雄行**

愛媛大学医学部附属病院　婦人科講師
（産婦人科専門医　乳房疾患専門医　マンモグラフィー読影医　生殖医療専門医）

婦人科検診

子宮頸癌の原因であるヒトパピローマウイルスに対するワクチン接種が開始され、いずれ子宮頸癌が消滅してしまうのではないかという期待もありますが、子宮頸癌の原因として最も多い16型、18型に対するワクチンであり、これらは全子宮頸癌の50％程度の原因となるだけで、他の50％程度は別のウイルスが原因となります。また、ワクチン接種者の１万人に１人が重篤な神経症状を呈することから、今後、すべての若年女性がワクチンを打つことが困難になることが予想されます。重要なことは、30歳代、40歳代の女性の癌の死亡原因の一位が子宮頸癌であり、この年代は妊娠分娩の機会があるため、子宮を摘出して妊娠できない体になったり、中絶を余儀なくされる場合が問題とされます。このため、性交経験のある女性は、年齢にかかわらず１年毎の子宮頸癌の検診が必要となります。

子宮頸癌は、子宮の出口にできる癌ですが、子宮体癌は、子宮の奥の子宮内膜にできる癌で女性ホルモンが原因といわれています。食の欧米化もあり、最近増加してきており、閉経後に増加することから、生理が止まった人は毎年検診する必要があります。卵巣癌に関しては、婦人科癌の中で最も予後不良で、そのため、欧米では５大癌の１つとされています。子宮癌とは異なり、おなかの中にあるため、直接細胞を取ることは出来ず、超音波診断、特に経膣超音波による検診が必要になります。若い女性に多い卵巣嚢腫も、子宮内膜症が原因のチョコレート嚢腫のことがありますが、これは、不妊の原因ともなり、早めに発見して、ピルなどのホルモン治療が必要となります。一般的に、６～７cm以上の卵巣腫瘍は、癌の確率が高くなるため手術した方が良いとされています。最近は、腹腔鏡手術で、小さい傷で手術することが可能となりました。



乳癌検診

近年、乳癌が急増し、2000年以降女性の癌の罹患率一番、癌の死亡原因の４番が乳癌となっています。クーポンが自治体から配られても、乳癌検診の受診率が20 ～ 30%と低いのが問題とされています。これは、乳癌学会認定の乳腺専門医が少なく、愛媛県でも10人程度しかいません。このため、10年ほど前から日本産婦人科学会は、乳癌の検診を目的とする産婦人科乳癌学会を設立し、乳房疾患専門医制度を制定しました。また、乳癌検診には触診、マンモグラフィ、超音波が基本とされ、その中で、集団検診にはマンモグラフィが使用されています。この診断には、マンモグラフィ検診制度管理中央委員会(精中委)によるマンモグラフィ読影医を取得することが必要とされますが、私は、愛媛県で唯一のこれら乳房疾患専門医とマンモグラフィ読影医の２つの専門医を取得しており、乳癌の検診は可能です。乳腺超音波は、マンモグラフィと精度はほぼ同じといわれており、初期の石灰化の診断に有効なマンモグラフィに対して、腫瘍の診断には超音波が有効とされます。このため、年に１回の乳癌検診をおすすめ致します。

不妊治療

最近、高学歴社会となり、結婚年齢が上昇し、平均29歳で結婚し、このため、妊娠、分娩する年齢も上昇しております。女性は、35歳を過ぎると急速に妊娠率が低下し、40歳以降になると妊娠率は10%をきり、45歳を過ぎると１～２%近くなります。また、一般の妊娠においても15%程度は流産しますが、40歳を過ぎるとそれが60%程度まで急増します。避妊しなくても２年間妊娠しないことを不妊といいますが、最近は、もっと早い時期に不妊治療を始める人が多くなっています。西条市民病院においても、基礎体温、排卵日検査薬を用いたタイミング療法、排卵誘発剤や人工授精を用いた不妊治療は可能で、一般にこれらの治療で40%程度の人が妊娠しますので、ご相談ください。私は、愛媛県で４人、日本で500人程度しかいない不妊専門医の生殖医療専門医を取得しておりますので、これら一般的不妊治療のみならず、体外受精を用いた専門的な生殖医療に関してもご相談くだされば、対応致します。

～次号では、骨粗鬆症・更年期障害についてお伝えします。～

出張報告

第8回中四国乳房超音波研究会

診療放射線技師　**曽我　真紀恵**

マンモグラフィー検査
（X線乳房撮影）

超音波検査

乳腺の発達している40歳以下の
女性に向いています。

エラストグラフィ

組織の硬さをリアルタイムで
画像化する技術です。良性病変に比べ
がん組織が“より硬い”ことを
利用してがんを検出します。

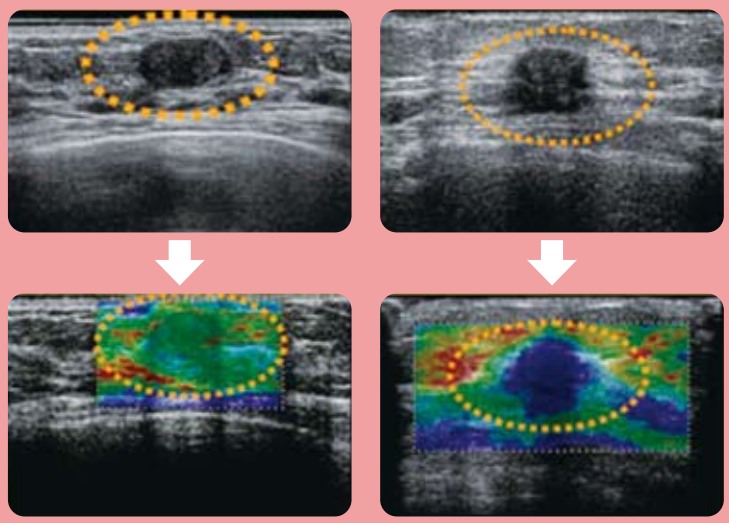
平成25年９月28日、臨床検査技師前川と診療放射線技師曽我は、岡山コンベンションセンターにて開催された第８回中四国乳房超音波研究会に参加しました。

乳がんは日本女性がかかりやすいがん…第1位。発生は20代から認められ30代から急増し、40 ～ 50代の女性に特に多く見られます。乳がんは早期に発見すれば治る確率の高いがんで、90％以上が治るといわれています。自分で発見できる数少ないがんでもあり、早期発見のためにセルフチェックを習慣づけることと　それに並行して乳がん検診を受けることで増加の一途をたどっている乳がん死亡率に歯止めをかけることができるのです。乳がん検診においてマンモグラフィー検査（X線乳房撮影）が有効ですが、乳腺の発達している40歳以下の女性には超音波検査が向いています。マンモグラフィ検査と超音波検査を同時併用して検診を行うことで乳がんの検出感度の向上が期待されます。超音波検査は画像読影が難しく正確な読影は医師や技師の経験による部分が大きく、その欠点を補うのがエラストグラフィです。エラストグラフィとは組織の硬さをリアルタイムで画像化する技術です。良性病変に比べがん組織が“より硬い”ことを利用してがんを検出します。

エラストグラフィを使用することで超音波による乳がん検診の精度が大幅に向上することが臨床研究により実証されはじめました。

今回の研究会でエラストグラフィのような最新の技術が臨床現場で高い評価を得ていることを知り得ました。乳房超音波検査は日々進歩発展しています。正確に良悪を鑑別し、今まで見逃されていた乳がんが発見できる可能性が見えてきました。

通常の超音波画像▼



エラストグラフィの画像▲　柔らかい　硬い

出張報告

リハ栄養フォーラム 2013

理学療法士　増田　祐亮

平成25年９月28日、香川県の高松シンボルタワーにて開催された「リハ栄養フォーラム2013」に参加しました。

講義の内容は「サルコペニア※1（低栄養による全身の筋肉の低下）」に対する評価の仕方やアプローチの考え方を中心に、リハビリテーション部門と栄養管理部門がどのように協力するべきかを、医者・管理栄養士・歯科衛生士・理学療法士が各分野の立場から発表していました。

若林秀隆先生（横浜市立大学付属市民総合医療センター・医師）は、サルコペニアは今後も増えるため、リハビリテーション部門と栄養管理部門が同時に協力してアプローチするべきだということを話されていました。また「とりあえず安静・禁食にしておく」ことが回復にとって一番の妨げであるため、誤嚥性肺炎になっても当日からゼリーだけでも食べるべき、どうしても食べられない時に初めて経管栄養を選択する。という考え方がとても印象的でした。高柳久与先生（聖隷三方原病院・歯科衛生士）は講義の中で「口腔は全身状態を表すため、どの職種でも患者さんの口腔内を観察するべきである。」ということを何度も話されていました。宮崎慎二郎先生（KKR高松病院リハビリテーションセンター・理学療法士）はサルコペニアの原因を「加齢・活動・栄養・疾患」の４項目に分けて考察する習慣が大切であることを話されていました。また運動方法としてはストレッチや軽い手足の運動が望ましく、患者さんの栄養状態によっては強い筋力トレーニングは逆効果となることもあるとのことでした。栄養摂取に関しては「質」・「量」・「タイミング」について摂取効率が良い方法を、研究結果をもとに話されていました。

今回の研修を通して、運動と栄養のバランスがいかに大切かということをあらためて実感しました。各先生方が講義の中で「リハにとって栄養はバイタルサイン※2」ということを何度か口にしていましたが、本当にその通りだと思います。私は理学療法士として、これからも患者さんと一緒にリハビリをするときに、血圧測定やその日の調子を伺うのと同じように、栄養状態の確認や口腔観察をしていきます。

※１ サルコペニア…今回の研修会では「すべての原因による筋肉量と筋力の低下」という意味です。
※２ バイタルサイン…血圧・脈拍・体温などの「生きている証」。心臓が動いていることや呼吸をしていることを証明するもののことです。

出張報告

川平法講習会

作業療法士　**野口　文香**

鹿児島大学名誉教授川平和美先生を当院にお招きして、講演と実技指導をしていただく機会がありました。反復促通療法（川平法）は、川平先生がご考案され、脚光を浴びている脳卒中後の片麻痺の回復を促通する治療法ですが、これまでに提唱された治療法に比べ麻痺の回復を促進されている数少ない治療法の1つです。川平先生から直接ご指導頂ける機会はとても貴重で、当院のリハスタッフも参加させて頂きました。「脳卒中急性期からのリハビリテーション基本戦略 ー片麻痺への促通反復療法を含めてー」をテーマに、川平法の理論や実際の治療成績、脳卒中急性期からのリハビリテーションの基本戦略についてご講演いただきました。実技指導では、数々の促通法を実際に提示していただき、２人１組のペアになって上肢、手指、下肢の基本パターンの実践、実用的な起き上がり動作や歩行を学びました。また、TENS（経皮的末梢神経電気刺激）や振動刺激療法の併用の川平法についても指導していただき、TENS併用の場合、随意運動の発現の効果が高められていました。

川平法では、麻痺の回復には、大脳から脊髄、筋へと興奮を伝える神経路の強化が必要であるとの理論のもと、麻痺した手足を思い通りに動かすことを繰り返し行うことで神経路を強化しています。思い通りに動かすためには、患者さんの意図と治療者による意図と同期した刺激が必要であるとされています。今回の講演会では、患者さんが楽に動かすことができるように治療者の技術研鑽の必要性と、従来の他動運動から自他動運動の変換、患者さん自身の意図、すなわち「動かして」から「動かすぞ」への意識の変換の大切さを感じました。麻痺が重度で、自分自身で動かすことや緊張が邪魔して思い通りに動かすことができない場合にも併用療法を使用しながら、意図した運動の発現を手助けしたり、関節可動域制限の改善や浮腫の予防に利用できればと感じました。

理学療法士　**塩崎　舞**

今回の講習会では、反復促通両方の講義指導をしていただきました。機能再建には、反復促通方に加えて、振動刺激や電気刺激の併用が有効であることを知りました。実際に実施前後の比較をしてみると、短時間で効果があったことから非常に関心を持ちました。また、歩行に関しては早期に装具を装着し、二動作歩行の獲得が非常に重要であることがわかりました。基本的な促通主義も指導していただき、今後治療プログラムに取り入れて実施していきたいと思いました。

出張報告 国際モダンホスピタルショウ 2013 参加

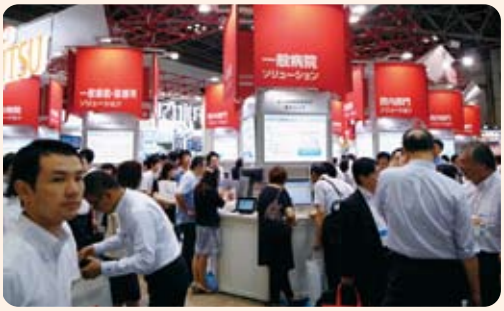
事務管理部　**近藤　英治**

平成25年７月17日～ 19日東京ビックサイトで開催された国際モダンホスピタルショウ2013に参加しました。この大会は1974年に第１回が開催されて以来、今回が40回目となります。今大会も『健康・医療・福祉の明るい未来へ～連携による安心社会の実現を目指して』をテーマに出展者380社、３日間で来場者数81,788人となりました。

出展各社の展示では、医療機器関連をはじめ、看護・介護リハビリ関連、医療情報システム関連、病院・施設運営サポート関連など豊富に展示・実演されていました。当院は、平成22年４月からオーダーリングシステムを導入しており、来年度は電子カルテシステム導入に着手する予定です。現在、「HOPE/EGMAIN-NX」（開発元：富士通株式会社）を使用していますが、同社のブースでは、「HOPE/EGMAIN-LX」が展示されており、現システムとの機能比較や、スマートフォンを利用したカルテ参照など新機能が紹介され、電子カルテ導入に向け参考になりました。

また、ホスピタルショウカンファレンスも同時に開催されており、「病院機能評価の変革を問う」と題したシンポジウム、と「電子カルテシステムの現状と課題」と題したITフォーラムに参加しました。「病院機能評価の変革を問う」での講演は、「リハビリテーション病院」や「一般病院」において新機能別版評価項目３rdG:Ver1.0での審査を受けるまでの準備の大変さ・大切さを実感することができました。

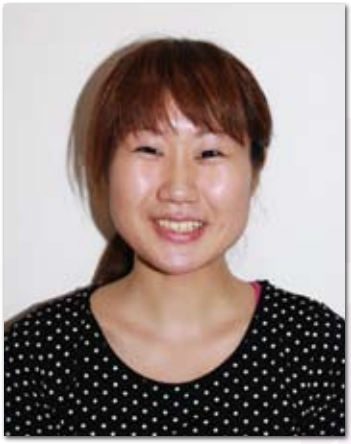
今回、この大会に参加して学んできたことを情報処理部門として、診療のサポートに役立てて行きたいと思います。



富士通のブース

介護福祉士試験…合格しました！

介護老人保健施設まなべ　**近藤　亜衣**



介護福祉士の資格を取得する事は、一つの目標でした。介護の現場で働き始めた頃は、知識も経験もなく一からのスタートでした。毎日同じ仕事をこなしていても一日として同じ日はなく、職場での体験は驚きと発見の連続でした。職場で学んだことは介護福祉士の勉強に大いに役立ちました。それと同時にまだ知らないこともたくさんあるのだと認識させられました。そして日頃自分が行っているケアは本当に正しいのかを見直す良い機会にもなりました。動作の前には必ず声かけを行い、利用者さんの了承を得られていたか、ADLに見合った介助が行えていたか、忙しさから利用者さんとのコミュニケーションがおろそかになっていなかったかなど、反省する点がいくつも浮かび上がってきました。

資格を取得することによって達成感が得られ、大きな自信につながりますが、それは一つの通過点に過ぎません。大事なのは資格取得後の自分をさらに高められるよう、努力を惜しまず成長し続けようとする姿勢だと思います。私自身、まだまだ経験・勉強不足な未熟者なので、よりよい介護士を目指してこれからも仕事に取り組んでいきたいです。

第四回糖尿病教室開催報告

糖尿病委員会　**兵頭　正員**

10月2日に、当院で四回目となる糖尿病教室を行いました。今回は、検査技師が「糖尿病の検査について」を、金子医師が「糖尿病とメタボの甘くない関係」を演題にお話ししました。少し内容を紹介したいと思います。

「糖尿病の検査について」

糖尿病の検査は、①早期発見、②症状の特定、③治療法の選択、において重要です。検査をするものは、尿、血液、生理（心電図、エコーなど）があります。もちろん、何の検査をするべきかを決めるのは医師ですが、それがどういう目的で検査されているのか、それに引っかかるとどうなのか、などの内容を教室で学びました。

あくまで一例

- **尿　検　査**／腎臓の良し悪しが分かる
- **血 液 検 査**／腎臓や血糖値の良し悪しが分かる
- **心電図･エコー**／動脈硬化が分かる

「糖尿病とメタボの甘くない関係」

メタボ（肥満）は、糖尿病になる原因の1つです。そのためにも、まずは食事と運動に気を付ける必要があります。食事は、年齢に伴い必要なカロリーが低下していきますので、歳をとるごとに量を減らなければなりません。また、血糖値の急激な上昇を防ぐために、食物繊維の多い食材から食べ始めるのが良いと言われています。運動は少しずつで良いので、継続して行いましょう。

今後の教室の予定

11月30日、糖尿病に関する講演会を開きます。最後のページに詳細を載せています。興味があれば、是非ともお越し下さい。また今回と同様に、3ヶ月に1度、1時間ほどの教室を来年も開催します。詳細は、後日院内に掲示します。

第1回 北辰会大運動会

9月13日　西条市小松体育館

福利厚生委員会では、本年度の行事計画に職員から提案があった職員運動会を採り入れました。開催日が９月13日に決定すると、運動会委員会を立ち上げ７月から準備を開始しました。種目、ルール、道具、音楽などについて話し合いを繰り返し、はちまき、旗、道具など作れる物は手作りで準備しました。参加者に楽しんでもらう事、今年の第１回が来年の第２回に繋がる事を目的に企画し、本番をむかえました。

本年度の運動会は赤組・白組対抗で行い、大会長眞鍋理事長の挨拶、各チームキャプテンの選手宣誓で開始しました。種目は、風船割りリレー、玉入れ、借り物競争、障害物競走、ムカデリレー、フォークダンスなど、順位を気にせずに楽しめるルールを設定しましたが、いざスタートをきると闘争心に火がつき、椅子まで壊しそうなくらいにお尻で風船を割ったり、借り物競争のお題を大声で探したり、障害物競走ではキャタピラ同士が衝突したり、熱戦が繰り広げられました。子供用の種目もあり親子で楽しめ、子供達からはもっと出場したいとの声も聞かれました。競技中は事務管理部の名物DJによる実況中継も行われ、会場は笑いで溢れました。最後に間口病院長の「本大会が継続し、2017年愛媛国体、2020年東京オリンピックの選手を北辰会から目指してほしい。」との総評で締められました。

子供達の感想

★ 来年もあるとうれしいです。
★ もっと出たかったです。
★ けっこう暑かったけど楽しかった。
★ 夕食ももらっておみやげもたっぷりあってうれしかった。
★ 本当の運動会よりめっちゃおもしろかった。
★ お母さん達がとっても楽しそうでうれしかった。

マー君のレッツ・エクササイズ！

簡単に続けられるシェイプアップ法⑥

今回のレッツ・エクササイズはバランスボールを使った運動を紹介します。
女性の方必見！ウエストラインを引き締める運動です。

いずれの運動も無理をせず行ってください。重い器具を使わないので安全で年齢男女を問わずできる運動です。お風呂上がりの日課にしてみて下さい。必ず効果が期待できます。

1

ボールの上で仰向けになり手を頭の後ろに組み、その体勢から上体を起こします。腹筋の強化、引き締め、脂肪燃焼の効果が期待できます。

2

ボールの上に両肘をつき、脚を伸ばした体勢を20秒から30秒ほどキープします。体幹を強化します。

3

仰向けになり足でボールを挟んだ状態から脚を上下に動かします。ウエストラインの維持、また内蔵の位置を整えます。

4

ボールを挟み、脚を垂直に立て腰をひねりながらボールを左右の床につく寸前まで倒します。ウエストラインの維持に効果があります。

5

ボールの上にお尻を乗せバランスをとる運動です。腰痛など体に歪みがあったり、バランスが悪いと倒れてしまいます。一番簡単そうに見えて難しい運動です。バランス向上に効果があります。

※使用するボールは55cm65cm75cmと様々ですが、大きすぎず小さすぎず、個人の体型にあったボールを選ぶのが良いでしょう。ボールはスポーツ用品店などで購入できます。55cmで4500円、65cmで5500円、75cmで6500円程度です。健康増進、コミュニケーションツールとして役立つと思います。

6

ボールを持ち直立の姿勢から左右に体を捻る運動です。ウエストライン、背中のエクササイズです。

7

ボールに脚を乗せて仰向けになります、その姿勢からお尻だけを上げたり下げたりします。ヒップアップのエクササイズです。

8

仰向けの姿勢からボールに踵部分を乗せて脚を曲げたり伸ばしたりを繰り返します。腹筋を引き締め、骨盤を安定させる効果があります。

9

ボールを挟み、脚を垂直に立て腰をひねりながらボールを左右の床につく寸前まで倒します。ウエストラインの維持に効果があります。

イクメン生活

看護師　森　猛

早いもので私が西条市民病院へ入職して一年が経ちます。いろいろありながらも一年なんてあっという間です。それ以上に早いと感じるのがやはり子供の成長でしょうか。この間産まれたと思ったらもう一歳半が過ぎました。つい先日立ったと思ったらもう走り回っています。あと15年もたてば反抗期の真っただ中でしょう（笑）。奥さんの両親にしてみれば初孫なので溺愛ぶりは相当なものです。私にとっても初めての子供なのでなんとかかんとか両親の助けを得ながら、奥さんと子育てを楽しんでおります。どんな人間になるのかと期待と不安もありますが静かに成長を見守っていきたいと思います。

旬のレシピ

すっきりさわやか グリーンスムージー

【調理時間のめやす　10分】

作り方

① オレンジの皮を剥き、種を除いて２cmサイズに切る。
② バナナの皮を剥き、２cm長さに切る。
③ キウイの皮を剥き、８つ位に切る。
④ ほうれん草は良く洗い、５cm程度の長さに切る。
⑤ ミキサーに果物を先に入れ、一番上にほうれん草を入れ、水を１カップ入れて回す。滑らかになれば、出来上がり。

【材料】《4人分》

オレンジ…… 2ケ
バナナ…… 1本
キウイ…… 1ケ
ほうれん草…… 1/4袋(束)
水…… 1カップ(200cc)

【栄養価】《1人あたり》

エネルギー…79kcal
蛋白質……1.7g
食物繊維……2.0g
ビタミンC

材料選びや飲む時のポイント

◎ 最初は果物：野菜は６：４が飲みやすいです。
◎ 慣れてきたら、葉野菜の量を増やしてみるのも良いでしょう！
◎ オレンジの代わりにりんごを１ケ、ほうれん草の代わりに小松菜を使用しても美味しいです。
◎ 果物を摂ることは大事ですが、摂り過ぎないように気をつけましょう。４人分の材料になっていますので、人数に合わせて材料の調節をしてください。本やインターネットの情報によっては１日１リットル摂ることを勧めている場合もありますが、１日コップ１杯が適量です。
◎ 朝食時や、間食に飲むのがお勧めです。
◎ 冷たくすると体を冷やすことにもなりますので、常温で飲むのが一番良いでしょう。

♥ハッピーウェディング♥

理学療法士　髙橋　友明

６月末に私事ながら、結婚いたしました。そして、８月末に新婚旅行でシンガポールに行ってまいりましたので、その観光で回ったところを少し紹介したいと思います。

シンガポールの気候は、今年の日本より気温は低かったですが、湿度が非常に高くじっとしていても汗をかくほどでした。そのため、夕食は、屋外のテラス席が心地よいです。

シンガポールの象徴、マーライオンです。左の格好で写真を撮っている人が非常に多かったです(笑)。この写真を撮ったマリーナエリアは観光客が非常に多く、日本人の団体もたくさんいました。

東南アジアにあるシンガポールには、日本では見たことのないような動物や植物もたくさんあります。写真は、シンガポール動物園で撮影した、バビルーサという動物です。

今やシンガポールのランドマーク、マリーナベイサンズホテル。見た目も大きいですが、中はもっと広いです。屋上のプールは、スマップのCMでも有名になりました。

シンガポールの新しい観光名所、ガーデンズバイザベイという植物園です。様々なコンセプトのエリアがあります。右の写真は、夜のショーの際のライトアップされたものです。

シンガポールでは、色々な食事も食べてきました。東南アジア各国の料理が食べられます。和食の店も多かったです。写真は、茹でた鶏肉をソースにつけて食べるチキンライスという料理です。

６泊８日の中で、たくさんのものを見て、色々なものを食べ、新鮮な経験を多く体験することができました。また、外国の人と英語でコミュニケーションをとることは難しいですが、楽しい記憶として残っています。機会があれば、是非また行ってみたい土地となりました。

職員コラム

臨床検査技師　日野 哲也

昭和30年宮入。加茂川土手東側、屋台がずらり並び宮入を静観している。大きい松、八堂山がどっしりと構えている様は、西条の誇りでもあり風格さえ漂わせている。加茂川も土手から土手まで水が流れていて、いかにも水の都というイメージだ。

その当時の愛媛新聞記事も載せていますので、読んでください。

華麗なダンジリ行列

にぎわう西條の秋祭

昭和29年（1954年）10月16日

老健まなべ便り

9月24日、入所者さんと一緒にちらし寿司を作りました。入所者さんには混ぜたり、盛りつけをしたりしていただきました。とてもおいしく出来上がり、自分で作ったちらし寿司を食べることで、いつもとは違う笑顔が見られました。入所者さん同士の交流・会話などの機会にもなったようで、穏やかで楽しいひと時を過ごすことができました。

老健の桜ユニットの中庭は、以前まで植えていたのはお花だけでしたが、10月より畑ができることになりました！じゃがいも、玉ねぎ、人参を植え、できたらユニットでカレーを作って入所者さんも一緒に、みんなで食べる予定です。入所者さんにアドバイスをいただきながら、おいしい野菜を作りたいと思います。ちなみに、写真のトトロが桜ユニットの中庭でいつでもお待ちしておりますので、お気軽にお越しくださいませ♪

頭痛外来診察日

10月	11月	12月
10月21日(月)	11月6日(水)	12月2日(月)
	11月18日(月)	12月16日(月)

頭痛でお悩みの方はお気軽にお問い合わせください。

診察時間 15:00～16:30 / 完全予約制

担当医 田中 寿知 医師　済生会松山病院　脳神経外科日本頭痛学会 認定専門医

女性外来診察日

10月	11月	12月
10月24日(木)	11月7日(木)	12月5日(木)
	11月21日(木)	12月19日(木)

診察をご希望の方はお気軽に外来職員までお問い合わせください。

診察時間 13:30～16:30 / 完全予約制

担当医 濱田 雄行 医師　愛媛大学医学部附属病院　産婦人科専門医　乳房疾患専門医　マンモグラフィー読影医　生殖医療専門医

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	
診療時間	(月)～(金)	8:30～12:30 ／ 15:30～17:00
	(土)	8:30～12:00

※予約のない患者さんの午前受付は12:00までです。

〒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