### 外来診療担当表

	月	火	水	木	金	±
	間口	間口	間口	間口	間口	間□(第1·3·5)
午前	山下	山下	山下	山下	山下	山下(第2·4)
						長江
午後	間口	山下	間口	山下	山下	

### ● 外科

●内科

	月火		水	木	金	±	
午前	得居	眞鍋	得居	眞鍋	眞鍋	眞鍋/得居	
午後	得居	眞鍋	得居	眞鍋	眞鍋		

### ●整形外科

	月	火	水	木	金	±
午前		井上		首藤 <sup>※1</sup>		
午後						

### ● リハビリテーション科

	月	火	水	木	金	±
午前				首藤 <sup>※1</sup>		
午後						

### ●専門外来※2

	月	火	水	木	金	±
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



### 医療法人 北辰会

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

		<b>外科・整形外科・リハビリテーション科</b>
診療受付	(月)~(金)	8:30~12:00 / 15:30~17:00
時 間	(±)	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



# 西条市民病院 広報誌 テルヴェ!

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。



















いきいきヘルシーデイの様子

すわること、 立つこと、 歩くこと ②

得居 和義

《理

念》利用者の幸福

《事

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。

発行:広報委員会

外科 得居 和義

最近のテレビで「○○の名医」といった番組をよく目にしますね。点 滴やモニターをつけたまま手術の翌日にはベッドから起きて歩いている 姿がよく映し出されています。名医が手術したから早く歩けるわけでは

ないんですよ。早期のリハビリがその後の回復 や合併症の予防に有効であることがわかってき たためです。回復が早くて早期に退院される方 も多いのですが、回復が遅れる場合には、回復 期リハビリ病棟に移ってリハビリを集中的に行 う必要があります。

回復期リハビリ病棟でのリハビリの進め方を 簡単にご紹介しましょう。まず、障害の程度や 現在の回復状況をみて、どのくらい回復するの か予測を立ててリハビリのプログラムを作成し ます。回復が十分見込める場合には、障害され



た機能回復に集中したプログラムを、機能の回復が困難と思われる場合には、機能回復だけでなく残さ れた機能の活用を図るプログラムを作ります。最初は自分で立ったり、歩いたりするのが難しいのでリ ハビリスタッフの力を借りる必要があるでしょう。そして平行棒や歩行器、杖などを使用して、自分で 立ったり、歩く練習を行います。機能回復で重要なのは、自分で体を動かすことです。

背中や脚を十分に支えられない場合には、コルセットや下肢装具をつけることで立ったり、歩く訓練 ができるようになります。コルセットや装具をつけることで体の安定(支持性)が高まりますが、関節 の動きが制限されます。障害のない方がつければ、きっと歩きにくいはずです。それと、装具の着脱が 大変です。そこで、障害の回復に合わせて装具の調整や変更を行います。大事なのは、装具が使う人の



体や現状の機能に適合しているかどうか です。リハビリ治療に使われる装具を治 療用装具と呼び、医療保険が適用されま す。障害が残って長く使う必要がある場 合には、障がい者総合支援法や労災保険 などが適用される更生用装具を処方して もらえます(認定が必要です)。次回は、 退院してからの「すわること、立つこ と、歩くこと」、そして社会参加につい てお話ししたいと思っています。

## HealthyDay。西条市民病院 を開催しました

9月8日(土)、去年に引き続き今年もあ いにくの雨でしたが、お足元が悪い中523 名のお客様にご来場いただきました。誠に ありがとうございました。

今年は、"口から始める健康づくり"を テーマにした講演、よさこい踊り・太鼓演 奏・やきとりやたきこみご飯の新メニュー を加えた青空ランチなど、幅広い年代層の 方に来て頂けるよう企画を致しました。こ のようなイベントを通して地域の皆様に とって、健康増進の一助となればと考えて おります。

また開催にあたり、西条市をはじめ、後 援、ご協力頂いた各企業の方々に、お礼を 申し上げます。ありがとうございました。 来年は5月に開催を予定していますので、 ぜひご参加下さい。皆様にお会いできるこ とを、スタッフ一同楽しみにしております。







### 生活ののののの

-有酸素運動~

理学療法士 別府 和則

### ● 有酸素運動と無酸素運動について

皆さん有酸素運動という言葉を聞いたこ とがありますか?何となく意味を知ってい る方も多いと思いますが、今回は上記の二 つの運動について説明していきます。

有酸素運動とは、軽~中程度の負荷を継 続的にかける運動のことです。酸素を使っ て、筋肉を動かすエネルギーである脂肪を 燃焼させることから有酸素運動といいま す。有酸素運動のメリットとしては、脂肪 を燃焼するため、体脂肪の減少や高血圧の 改善などに効果が期待できます。





これに対して無酸素運動という運動があ ります。無酸素運動とは、短い時間に大き な力を発揮する強度の高い運動を指しま す。筋肉を動かすためのエネルギーを、酸 素を使わずに作り出すことからこのように 呼ばれています。エネルギーの発生に酸素 を必要とせず、糖をエネルギー源として利 用します。全力もしくはそれに近い筋力を 短時間で発揮しやすいのが特徴です。

### ● 有酸素運動の効果について

有酸素運動の効果においては以下の事が挙げられます。

- 呼吸筋を発達させる事ができます。
- 心臓の筋肉を発達させ、血の巡りをよくします。
- 筋肉の中の毛細血管を新たに作り出します。
- 安静時の血圧を低下させます。
- 不安や抑うつ感を軽減し、健全性を高めます。
- 脳細胞の増加を促し、脳の記憶機能を活性化します。

運動は健康な生活を送るために重要な事です。今回は比較的継続して取り組みやすい有酸素運動について説明し ていきたいと思います。

### ●おすすめの有酸素運動

### **①**ウォーキング

ウォーキングは気軽に行える運動であり、普段から実施されている方 も多いと思います。ただ単にウォーキングを行うのではなく、歩幅を 大きくとり、速く歩くことでおしりの筋肉やふくらはぎの筋肉が活発 に働きます。また、余裕がある人は、インターバルトレーニングといっ て、速いスピードで歩くことと普通のスピードで歩くことを交互に繰 り返すことで、持久力向上などのメリットも生まれます。



### **2**スロースクワット

スクワットは筋力トレーニングの一つであり、無酸素運動に分類されることが多いですが、長時間かけ て行うことにより有酸素運動としても実施することができます。スクワットの実施方法は、立位の状態 から両膝を90°程度まで曲げて、そこから立位に戻る運動です。注意点として、膝を曲げる際に、体幹 が前に倒れすぎないようにしましょう。腰痛や膝痛をお持ちの方は、痛みのない範囲で行ってください。



#### **3**段差昇降練習

自宅にある階段などを使用して、1段を昇ったり、降りたりの繰り返しを行います。 頻度としては、20回に1回休憩を取りながら行ってみましょう。転倒の危険性があるため、支えがある

環境で行ってください。また、膝痛をお持ちの方は、痛みのない範囲で行ってください。







### 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~

### 作業療法士 三木 哲也



当院の園芸チームは、リハビリスタッフ6名で構成されています。年始 めにリーダーを決定し、リーダーになった人は、今年1年間の園芸の計画 表を作成します。その後、計画に沿って、毎月1回以上は園芸活動を実施 しています。そのため、まずは畑を耕し、石灰化を行うところから開始し ます。その後、月に一度は、花や苗の買い出しを行い、苗植えや花植えを 行っています。もちろん毎月水やり当番表を作成し、夕方に水やりを行っ てもらうようにしています。また、野菜によっては、ビニールで簡易的に ハウス作りを行ったり、支柱立てを行ったり、草抜きも実施しています。 育った野菜は、病棟イベントで患者さんと収穫作業を行っています。

今月の園芸活動では、農園で収穫したスイカを使用し、スイカ割りを実施しました。天気も快晴で、 スイカ割りにはたくさんの患者さんが参加してくれました。目隠しをして、スイカ割りを行いましたが、 なかなか割ることが出来ず、最終的には目隠しなしでスイカ割りを行いました。無事、スイカを割るこ

とができ、患者さんの担当スタッフからは、意欲 的に取り組んでいる患者さんの姿が見られて、良 かったとお褒めの言葉を頂き、実施して良かった と思いました。また、車椅子の患者さんでも園芸 に親しみを持って、活動されている患者さんはと ても輝いて見えました。現在、リハビリ農園で は、サツマイモを育てており、サツマイモを収穫 した際は、スイートポテトを作る予定となってい ます。今後もイベント活動をどんどん盛り上げて いきたいと思っています。





薬剤師 兵頭 下昌

今年の元日に入籍し、5月に結婚式を挙げました。6月には9日 間ものお休みをいただき、新婚旅行でヨーロッパへ行ってきまし た。初めてのヨーロッパは疲れましたが、あっという間に過ぎてし まいました。特にフランスのモンサンミッシェルが良かったです。

これからは一家の大黒柱として、今まで以上に患者さんやご家族 の方に寄り添える薬剤師になるべく精進していきたいと思います。

### とれで覚えよう! 糖尿病の合併症

看護師 松森 清人

糖尿病とは、インスリンが分泌されなくなる障害や、インスリンは分泌されるが効かなくなる障害などの インスリン作用不足によって細胞に糖が正常に取り込めなくなり、慢性の高血糖になる病気です。

糖尿病になると、ブドウ糖がエネルギーを必要としている細胞の中に運ばれなくなり、血液の中にあふ れ、高血糖になります。どうして、そのようになるかと言えば、血糖値を下げるホルモンであるインスリン が足りなくなり、うまく細胞に作用しなくなるからです。

発症初期には自覚症状がないために、治療せずに放置してしまったり、合併症が起きてから糖尿病と分か ることも多い病気です。長期間高血糖状態が続くと、ブドウ糖によって血管がもろくなり、それが原因で 様々な合併症が発症します。

合併症には、細い血管の障害として神経障害・眼の障 害・腎臓の障害があり これらのことを 3 大合併症とい います。(図1) それぞれの合併症について説明をしてい きます。

まず1つ目の合併症である糖尿病神経障害についてお 話します。神経障害は、糖尿病の三大合併症の中では、 患者さん自身が1番最初に気付くことが多い合併症で す。それだけ全身に様々な障害が現れやすいということ です。血糖値が高い状態が持続すると、血管が傷んで血 液の流れが悪くなります。そのために神経に血液を送っ ている血管の流れが悪くなり神経細胞が栄養不足になっ て、神経の働きを障害されます。これが糖尿病神経障害





手足のしびれ こむら返り





腎症→透析



腎臓の症状



狭心症、

です。こうなると、代表的な症状として、手足のしびれや、こむら返り(痙攣)といった症状が現れます。 また、痛みや熱さに対し鈍くなり、足にケガや火傷をしても痛みを感じないことになります。それが原因で 小さなケガや火傷が潰瘍や壊死になってしまい、足を切断しなければならないケースも数多くあります。

次に2つ目の網膜症についてお話します。人間の目をカメラに例えると、眼球の1番奥にある「網膜」は フィルムにあたり、ものを見るうえで重要な働きをします。目の奥の方の眼底と呼ばれる部分に広がってい ます。瞳孔を通った光は水晶体という、目の中のレンズで屈折されて網膜にピントを結びます。このピント が合わないと、網膜にはピンぼけの映像しか映らないので近視や遠視になったりします。ところが、糖尿病 で問題になる網膜症は、この網膜に起きる病気です。近視や遠視のように眼鏡やコンタクトレンズで矯正で きる病気ではありません。網膜で失った視力や視野は、元には戻らない、これが1番怖い点です。

最後に3つ目の腎症についてお話します。糖尿病性腎症とは高血糖が原因で腎臓の糸球体の血管が狭くな り、十分に老廃物がろ過できない症状です。糸球体とは、非常に細い糸のような血管(例えていいますと毛 糸) がマリのようにまるまってできています。その非常に細い血管の中を血液が流れる時に、血液中の不純 物が取り除かれて血液がきれいになります。1つの腎臓の中に糸球体が100万個もあると言われています。 初期には自覚症状はほとんどありません。このため、尿の検査をしないと判断できません。進行してくると おくみ・息切れ・胸苦しさ・食欲不振・満腹感などの自覚症状があり、高血圧を伴いやすいです。さらに症 状が進むと、顔色が悪い・易労感・嘔気あるいは嘔吐・筋肉の強直・つりやすい・筋肉や骨に痛みがある。 手のしびれや痛み・腹痛と発熱などの自覚症状があります。

糖尿病を放置していると、数年から10年の間に発症するといわれています。 太い血管の障害として、脳卒中や心臓発作があります。

症状がなくても定期受診が大切です。



### 公業家 懐かしい昭和の店

- ◆ 愛媛県 西条市大町1523-8
- ◆ Tel: 0897-55-3407
- ◆ 営業時間:11時~19時 ◆ 定休日:水曜日

西条のアーケード街を駅方向から真っ直ぐに進んでいくと 赤い暖簾の店がポツンと現れる。今回紹介するのは松葉家。 西条市民なら誰もが知る昔からあるお店です。

メニューは多々あるなかで僕のお薦めは中華そばとおでん。



したような風味を醸し出 してくれる代表的なメ ニューです。お盆や祭り に帰省した人が誰もが懐 かしさに立ち寄り帰省し

てよかった、これこれこ

の味!西条に帰ってきたんだと実感する老舗食堂です。 営業時間は昼11時から夜7時、定休日は毎週水曜日と なっております。是非一度お立ち寄り下さい。



### クリスマスなど、バーティに最適なデザート

イベントが盛りだくさんなこれからの時期に、見ためにかわいいデザートはいかがですか?【調理時間のめやす:30分】



- ① 市販のパイシートを室温に戻し、麺棒でのばして型 に敷き詰め、底にフォークで穴を細かくあける。
- ②パイ用の重石を底に敷き、200度に温めたオーブン で、15~18分焼き、とり出して冷ます。
- ③ ボウルに卵、砂糖、ふるった小麦粉を入れ、泡だて 器で混ぜたら、沸騰した牛乳を加え手早く混ぜる。
- ④ 鍋に③をうつし、中火にして、木べらでとろりとする までかきまぜる。
- ⑤ ④が冷めたら、レモン汁を入れてまぜる。
- ⑥②の重石を除去し、⑤のクリームを入れ、その 上にお好みのフルーツを盛り付けたら完成。

#### 【材料】《直径6cmの型8個分》

• 普通牛乳 200ml
• 市販の冷凍パイシート … 1枚100g
• 卵1個
• 砂糖 ······ 大さじ3(27g)
• 小麦粉 大さじ1(9g)
<ul><li>レモン汁小さじ2</li></ul>
・お好みのフルーツ 適量

#### 【栄養価】《1人分(フルーツ以外)》

エネル	<b>ギー</b>	10	7kca
蛋白質	į		2.8g
食物績	城維		0.3g
食塩			0.2g
		_	



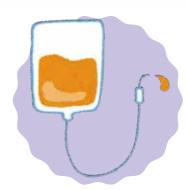
お好みのフルーツ (約40g) をのせて、 食物繊維1g以上UP。 牛乳の種類を普通から 変えると、併せて 約15kcalダウン できます!



僕自身がヘルペス持ちではないし、帯状疱疹(たいじょうほうしん)にもかかった事がないので、あま り説得力のある話ではないですが、その辺について書いてみます。ヘルペスの病歴が長い人だと、僕より も詳しいかも??ちなみに、ヘルペスも帯状疱疹もウイルスが原因で起 こります。

口周辺に出来るヘルペスは、長いお付き合いになります。疲労がた まった時などに、何度も再発します。早く治すには、飲み薬を早めに飲 むことです。「ヒリヒリしてきてヘルペスが出そう」と思えば即です。 インフルエンザや風邪と同様に、ウイルスの数が増えないうちに対応し ましょう。塗り薬も良いですが、塗り薬は皮膚の表面にしか効かないの で、飲み薬が一番です。



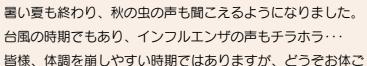


ヘルペスも大変ですが、もっと大変なのが帯状疱疹です。帯状疱疹とは、 神経があるところに発症し、痛い痛い神経痛を伴って、発赤や水ぶくれが 出来る病気です。水ぼうそうのウイルスが原因で、それが長い間体内に潜 伏して、免疫が落ちた時や、ガンなどの病気で体が弱った時に出てきて発 症します。水ぼうそうにかかったことのある人の2~3割の人が発症する とされています。年配の方が多いですが、若い方にも起こります。帯状疱 疹自体は数週間で治りますが、治った後も神経痛が残ってしまう事もあり、 数年~数十年続くこともあります。帯状疱疹の治療は、飲み薬や塗り薬も

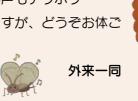
ありますが、一番効くのは点滴です。比較的軽度ならば、内科や皮膚科にかかって飲み薬や塗り薬で対応 しても良いですが、重度になれば、入院が出来る病院へ行って入院して、点滴することをお勧めします。 帯状疱疹自体の飲み薬(ウイルスに対抗する薬)は最近でも出ましたが、それでも点滴の方が良く効くと 思います。神経痛の薬も新しい薬が数年前に出ましたが、100%の人で良いという訳ではありません。神 経痛が残ると、なかなかやっかいです。

という事で、ヘルペスも帯状疱疹も早めに病院を受診しましょう。なお、本文のヘルペスは口唇ヘルペ スについて記述しています。

### 診察室前の一コマ



自愛下さいませ。









ストレッチや筋トレを兼ねて行えるため便利です。安全、手軽で、応用がきくのが利点でしょう。 運動開始時は10回から15回繰り返せる程度で行います。反動を使わずゆっくりと行って下さい。



### 肥満

肥満は、心疾患、高血圧、糖尿病、関節炎、数種のがんなどの原因となります。 体重増加を防ぎウエイトコントロールにより改善していきましょう。

### メタボリックシンドローム

動脈硬化性心血管疾患のリスクが3倍になり、2型糖尿病のリスクが3倍から5倍高まります。 食事においても十分配慮していく必要があります。

### 運動プログラム

### 1.ウォーキング

背筋をピンと伸ばし顎をひき真っ直ぐ前方を見ます。

**踵から着地、足の裏全体に体重をのせ、つま先で地面を蹴り出します。** 腕は自然に伸ばし大きく振ります。

### 2.ジョギング

ジョギングとは歩く速さで走ることです。対してランニングは速く走ります。

5キロで歩けば5キロでジョギングと同じ速さです。

これも水分補給しながら行ってください。

安全に歩いたり走ったりするにはトレッドミルを使用すると良いでしょう。







腕をふるとは肩甲骨を

水分補給を行いながら

主に動かし、

それにより腕が ついてくることです。

行って下さい。

3.ゴムバンドエクササイズ



正しい姿勢で動かしている部位を意識するようにしましょう。

腕上腕二頭筋のエクササイズ

### 肩甲骨周りのエクササイズ



内転筋のエクササイズ



内転筋・太もも外側のエクササイズ





大腿のエクササイズ







### 管理栄養士 岡本 実樹

テーマは「旬の食材を活かしたメニュー」で、枝豆ごはん、鯵のガーリック焼き、揚げ出し茄子、冬 瓜の冷製スープ、スイカのフルーツポンチをみんなで作りました。10名参加され、ベテランの方が包丁

さばきや薄焼き卵作りを披露してくださったり、初 心者の方が味付けに挑戦をされたりしました。賑や かな雰囲気で楽しく作っていると、あっという間に 昼食が出来上がりました。「みんなで作る飯はやっ

ぱり美味い」、「冬瓜にこんな食べ方があ るのは知らなかった」、「帰ったら家内に 作ってあげようか」などの声が聞けまし た。男の料理教室は毎年年に4回程度開 催されるので、興味のある男性の方がい れば、ぜひ参加してみてください。





桜ユニットでは、金魚すくいですくった金魚をユニット 飼ってみたいということで飼い始めました。

数日たち、金魚のお腹がだんだんふっくらしてくるように なんと!赤ちゃんが宿っていたのです。

はじめは、メダカくらい小さかった赤ちゃんたちもだんだ ん金魚らしい姿になってきました。利用者の皆さんとこれか らも成長を見守っていきたいと思います。







### おむつフィッターコラムの

### 排便障害の原因と対策

2病棟介護福祉士 福本 丈明

66

便は健康のバロメーター。体調が崩れ、おなかの調子が悪くなると、下痢をしがちになります。 下痢をすると、からだに力が入らず頭もぼんやりしますし、トイレの不安で外出がままならず、 生活の質が下がることさえあります。そんなつらい状態からは、少しでも早く解放されたいも のです。それでは早速、下痢の正しい対処法を紹介していきます。

こんな時はすぐに受診しましょう。急な下痢はたいてい数日で治ると いうことを皆さんは経験的にご存じだと思います。しかし、中には速 やかな治療が必要な下痢もあります。次のような場合は、すぐに医師 の診察を受けましょう。

### -経験したととがないような激しの下痢

- ●便に血が混ざっている
- ●下痢以外に、吐き気や嘔吐、発熱もある
- ●排便後にも腹痛が続く
- ●同じ物を食べた人も同時に下痢になった
- ●症状が悪化している。または改善の気配がない
- ●脱水症状(尿が少ない・出ない、口が異常に渇くなど)がある
- ◆小さなお子さんや高齢者、持病(心臓病や糖尿病、腎臓病など)がある方は、これらが当ては まらなくても早めに受診してください。

### 水分を十分に補給し、消化の良い物を食べる

下痢をしている時は体内の水分と電解質(特にナトリウムとカリウム)が失われま すので、その補給が大切です。身近なところではスポーツドリンクが適しています。 ただし大量に飲む時は、少し水で薄めて塩をわずかに溶かして飲むと良いでしょう。 そして、消化の良い炭水化物をしっかり摂りましょう。なお、コーヒーや炭酸飲料、 アルコール類は、お腹に刺激を与えるので控えてください。



### 消化吸収が良い物

おかゆ、重湯、よく煮込んだうどん、味噌汁、 野菜スープ、リンゴのすりおろし、アイス クリーム(脂肪分の少ないもの)

#### 一消化吸収が悪い物 一〇

脂肪の多い肉や魚、そば、ラーメン、玄米 や赤飯、生野菜や海藻、菓子パン、ケーキ、 人工甘味料

#### 下痢の薬にはいくつかのタイプがあります。

医師が処方する薬としては、腸のぜん動運動を抑える薬、腸への刺激を抑える薬、便の中の 水分を吸い取って便を固める薬、ビフィズス菌等の整腸薬などです。中には効果が強い分、 副作用に注意が必要なタイプもあり、下痢の原因に応じて使い分けられています。

