



公立学校共済組合
四国中央病院

日本医療機能評価機構認定病院

しこく

ホームページアドレス <http://www.shikoku.ne.jp/ctr-hsp/>

第41号

2010年2月

住所: 愛媛県四国中央市川之江町2233番地 TEL(0896)58-3515 FAX(0896)58-3464



今月の内容

◇新年のご挨拶	……………	病院長 森本忠興	2
◇健康食品ワンポイントアドバイス	……………	健康食品管理士 阿部俊夫	3
◇南館だより	……………		4・5
◇産婦人科からのお知らせ (新しいお母さん達がリラックスできるために)	……………		6
◇外来診療担当医表	……………		7
◇地域連携だより「開放病床登録医師のご紹介」	……………		8

病院理念

『真心・信頼・連携・思いやり』

基本方針

- 1 患者様に信頼される心のかもった病院を目指します。
- 2 安全で質の高い医療を目指します。
- 3 地域と職域に連携した安心できる医療を目指します。
- 4 職員各自が協調して、経営の健全化を目指します。
- 5 こころのバリアフリーを目指します。

新年のご挨拶

四国中央病院長
森 本 忠 興



新年あけましておめでとうございます。昨年度は四国中央病院に対して格別なご厚情を賜り、ありがとうございました。本年もよろしくお願い致します。

世の中は、米国のサブプライムローン、リーマン・ショックから端を発した経済不況が世界中に広がり、欧米諸国を中心とした先進諸国がデフレ経済に陥っています。一方、中国、インド、ブラジル等の新興国の経済は元気ではありますが、日本では、経済回復の兆しが見えません。昨年の衆議院選挙で民主党による政権交代が実現していますが、民主党の政策が見えません。日本経済の成長戦略につながるための政策変更を期待したいところです。

さて、我々を取り巻く医療環境も、大変厳しいものがあり、地域医療の破綻、とくに勤務医師不足はひどいものです。国は、昭和58年に当時の厚生省保険局長が唱えた「医療費亡国論」に基づく、医療費抑制政策を実施してきました。毎年2200億円の医療費削減、医学部定員削減の継続、さらに平成16年からの医師初期研修制度発足による研修医の都市部への偏在、医師不足によって、大学病院からの地方病院への医師供給体制の破綻が起きました。その結果、勤務医師が疲弊し、開業あるいは退職する者が後を絶たず医療崩壊に陥ったという負のスパイラルが考えられています。今年から、やっと医療再生が検討され始めて、医療費削減の中止、医学部定員増、卒後臨床研修制度の見直し等が行われることになりました。早い時期に地方大学、地域医療の活性化が図られることを望んでおります。さらに、今までの自民党下に行われた医療崩壊を招いた医療施策に対して、先を見越した計画性のある施策の抜本的改革を望みたいものです。

我々の関心事は、愛媛県立三島病院の民間移譲問題です。そもそも愛媛県立三島病院の民間移譲の原因は、地方の公立病院の医師不足による長年の累積赤字が原因です。昨年の9月、県立三島病院の移譲先の優先交渉権者として公立学校共済組合が決まりました。今年4月の移譲に向け、愛媛県との交渉ごとが続いております。診療機能、とくに救急医療体制については、愛媛県、愛媛大学、宇摩医師会等との間で協議検討中です。この地域の医療を守るためには、職員をはじめ地域住民の皆様のご理解とご協力が必要ですので、お願い申し上げます、ご挨拶に代えさせていただきます。

健康食品ワンポイントアドバイス

健康食品管理士 阿部俊夫
(主任臨床検査技師)

今回は、関節痛と健康食品についてお話したいと思います。

私たちの国では、人口動態の老齢化により運動器疾患の有病率が高くなっています。特に加齢により膝、足、股関節などの加重関節に好発していて、さらに発症を誘発する因子としては加齢のほかに、性（女性であること）、過去の外傷、肥満、遺伝などがあげられます。また、2000年からはじまった“運動器の10年”キャンペーンなどでも、骨粗しょう症とともに、たびたび取り上げられ、マスコミでの露出度も大きいこともあって、国民的な認知度も高いと思われます。

私たちの周りには、関節痛に対しての健康食品は多種多様なものが出回っています。例えば、コラーゲン、グルコサミン、コンドロイチンなどがあげられます。そこで、関節痛に効果があるとされる健康食品素材について、注意する点を下記に表してみました。ぜひ参考にしてみてください。

グルコサミン：ワルファリンの薬効の増強と出血リスクが増大

ヒアルロン酸：薬剤との相互作用は、調べた中では、見当たりませんでした。

コンドロイチン：ワルファリンの薬効の増強と出血リスクが増大

コラーゲン：薬剤との相互作用は、調べた中では、見当たりませんでした。

大豆イソフラボン：乳がん治療薬の種類により効果を減少

ポリグルタミン酸：薬剤との相互作用は、調べた中では、見当たりませんでした。

健康食品の適切な摂取量は、すべての人に一律に設定できるものではありません。その人の食生活や体質、年齢や性別などによって変わるべきだと思います。食品の中には、鶏卵、乳製品、小麦をはじめ、甲殻類、蕎麦、魚類、ピーナッツ、魚卵、大豆、木の実類、肉類、野菜類、軟体類など、広範な食材についてアレルギーをもっているものがあります。特定の食材や健康食品素材についてだけ問題がないということはありません。どの食材あるいは健康食品の場合でも、少量から始めて自分に副作用がないことを確認しながら、各個人が摂取するか否かを決めることが大切だと思います。そのためには、正しい情報が十分に開示され、消費者がこれを知りうる必要があります。その手助けを私たち健康食品管理士が担えたらいいと思っています。

☆トピックス☆

少し前にとろろ昆布がダイエットに良いとの情報をもとに、スーパー等の市場からとろろ昆布が消えるというような現象が起こっていたようです。

昆布の食べすぎはヨードの過剰摂取による甲状腺機能低下症を引き起こす可能性があります。しかしながら、最近では和食的な食生活をしない人の場合、欧米人と同じように食事からのヨードの摂取が不足する傾向にあります。したがって、昆布を急に怖い食品として敬遠する必要は全くありません。昆布は、相変わらず食物繊維とミネラルの供給源としての重要な食品素材です。すなわち、昆布の料理が好きな人は、今まで通りの食べ方を続けても、かまわないと推測されます。ただ、一応、日本人成人のヨード一日摂取上限値が3mg/日であることと、乾燥昆布には100g当たり100mg以上のヨードを含んでいるということは頭の隅に留めておいてください。



南館では患者さんの精神的緊張の緩和や気分転換、対人関係の改善などを目的として、毎月病棟行事を行っています。今回紹介するのは12月に行ったクリスマス会です。聖歌長の挨拶から始まり、キャンドルセレモニーをして賛美歌斉唱。たくさんのろうそくの灯火が幻想的でした。デイケアのメンバーによる紙芝居は、絵の中に引き込まれる内容で、早く話の先が知りたかったのを覚えています。コーラスや実習生の出し物、レクレーションを通して、患者さんからニコニコ笑顔が見られました。毎年来て頂いているボランティアの方々によるバンド演奏は、感動的で、たくさんの拍手が鳴り響きました。

患者さんにとっては、クリスマス会に参加したことが達成感となり、それが今後の自信や意欲につながっていくのではないかと思います。患者さん、スタッフと一緒に笑い、喜び、楽しみ、そして感動を共有できたとても充実した時間でした。

●●●●● 南館看護師ダライ・ラマと出会う ●●●●●

南館看護師 井川 人 司

先日、オバマさんと同じくノーベル平和賞を受賞したことのあるダライ・ラマの講演会に行ってきたのですが、彼も大病を患い入院していたそうで、「天国に一番近そうな人でさえ入院するのか。でも不満は言ってなかった。人生に無駄なことは何も起きないのだな」と考えました。余談ですが彼は毎朝4時間程、瞑想されているそうです。その間たまに寝ちゃうこともあるって、笑顔でおっしゃってました。瞑想の内容についてはわかりませんが、あの穏やかな笑顔を見ていると、もしかしたら誰かに感謝しているのかもしれないって感じました。話は変わりますが、先日の病棟クリスマス会で朗読して好評だった、ノーベル平和賞を受賞されたマザー・テレサの詩を紹介しておきます。

『あなたの中の最良のものを』 by マザー・テレサ

人は不合理、非論理、利己的です。気にすることなく、人を愛しなさい。

あなたが善を行うと、利己的な目的でそれをしたといわれるでしょう。

気にすることなく、善を行いなさい。

あなたの正直さと誠実さが、あなたを傷つけるでしょう。

気にすることなく正直で、誠実であり続けなさい。

あなたが作り上げたものが、壊されるでしょう。気にすることなく、作り続けなさい。

助けた相手から、恩知らずの仕打ちを受けるでしょう。気にすることなく、助け続けなさい。

あなたの中の最良のものを、世に与えなさい。けり返されるかもしれません。

でも、気にすることなく、最良のものを与え続けなさい。

～デイケア通信第6号～

四国中央病院では週5日、精神科デイケアを実施しています。午前9時頃から、午後3時半までの間に、ゲーム、手工芸、軽スポーツなどのプログラムを通じてコミュニケーション能力の向上を図り、社会的スキルを高めていく事を目的としています。平成16年春にオープンして以来、基本的には皆で楽しみながら時間を過ごす事をモットーに運営しております。

昨年6月に初めての試みである新宮霧の森への遠足に行き、また行きたいと秋の遠足でも霧の森へ行きました。紅葉の霧の森を満喫でき一日がかりでしたが、それぞれの方が美味しい食事や心地よい自然に触れながら思い思いに時間を過ごし、リフレッシュできたと思います。

園芸では、ひまわりと朝顔が開花し、昨年以上の種も収穫出来ました。今はビオラやスイートピーを植えて開花を楽しみに待っているところです。



●皆で作った協同作品です

●職場復帰支援プログラムについて

毎週火曜日にデイケア枠にて職場復帰支援プログラムを実施しています。うつ病やストレス関連疾患のために病休、休職をしている教職員を対象に、現場復帰を支援するための専門プログラムです。一般デイケアと同じようなプログラムもありますが、ストレスマネジメントや対人関係トレーニングなども取り入れております。

職場復帰訓練前のための専門プログラムも引き続き参加募集をしておりますので、希望される方はお問い合わせ下さい。



●デイケア室です。
ここで職場復帰支援プログラムも行います。



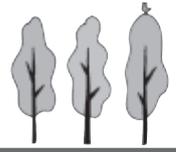
●職場復帰支援プログラムでは
グループミーティングなども行います。

●お問い合わせは
メンタルヘルス係まで
0896-58-3515(内線705)
平日9時～17時まで



産婦人科からのお知らせ

～新しいお母さん達がリラックスできるために～



ティータイムが始まりました！



12月から、午後3時にティータイムが始まりました。産後2日目から、好みの飲み物を選んでもらい、少しでも産後の時間をリラックスしていただくということで、北2階スタッフが、ウエイトレス？になりきって頑張っています。産後は授乳指導、沐浴指導、退院指導、調乳指導と、入院期間が短い間に、沢山のことを体験し、学んでいきます。夜間も母子同室していると、身体も心も緊張してしまいます。自分の時間を見つけ、気持ちがリラックスできれば、きっとおっぱいも、どんどん出てくるでしょう。身体も心もリラックスすることが、赤ちゃんを支えるお母さんには必要です。おっぱいに良い食べ物は、和食中心と言われています。甘いもの、油っこいものは、乳腺を詰まらせることがあります。たまには気分転換の意味で、少しいただくのはかまいません。北2階病棟のティータイムで、お母さん達がリラックス出来ることを願っています。

手作りクリスマスカード！人を大事にするハートを伝えて！



12月24日、25日に入院されている患者さんのために、北2階のフィッシュ隊では、クリスマスカードを手作りしプレゼントしました。

市販のカードや、手作りカードの本を参考にして、産婦人科医師の似顔絵サンタ・トナカイを書くことにしました。イケメン産婦人科医師の似顔絵を書くために、先生達の写真をじっくり観察し、濱田先生をサンタさんに、田村先生、坂本先生、矢野先生をトナカイにして、北2階オリジナルカードにしました。

形は長靴にして、リボンを付けて母子手帳のしおりに使える大きさにしました。フィッシュ隊以外のスタッフも協力し、患者さんや側で見守る家族にも伝わるようにと、気持ちを込めてメッセージを書きました。また整形の患者さんにも、クリスマスの写真を入れ、メッセージカードをプレゼントしました。



産婦人科医師のサンタ&トナカイ！

クリスマス当日は出産ラッシュ。朝の医師回診の時に、患者さん一人、一人に渡していくと「先生、可愛い。」「メッセージを読んで、嬉しくて思わず泣いてしまいました。」「こんな手作りのカードもらったのは久しぶり。」と喜んでくれました。

生まれそうな産婦さんにも、スタッフがメッセージを書き、カードを渡すと、産婦さんは、産婦人科医師の似顔絵のカードの効果なのか、安産になりました。

今年のクリスマスには、沢山の赤ちゃんが生まれ、サンタさんからのプレゼントをいっぱいもらった北2階病棟です。



これからも、北2階病棟スタッフ一同、入院されている患者さんへ、人を大事にするハートを伝えていきます。伝えられたハートは大事にされた女性から、子供へと受け継がれ、そのまた次の世代の人と人との関係に反映されると願いながら。

外来診療担当医表

診療時間・担当医は都合により変更する場合がございますので、予めご了承ください。

午前の診療	月	火	水	木	金
消化器科	多田	柴	多田	柴	友兼
内科	循環器	竹谷	若山	若山	
	総合	若山	長谷	長谷	友兼 長谷
	新患外来	洲脇	洲脇		友兼 洲脇 福田
神経精神科 ^{1診 2診}	谷口	久保	谷口	谷久 口保	久保
小児科	藤井	松下	藤井	松下	藤井
外科	松山	三浦	松山	木下	三浦
整形外科 ^{1診 2診 3診}	新居	寒川	新居	新居	寒川
	寒川	新居	寒川	寒川	新居
形成外科	須永	須永	須永	須永	須永
皮膚科	石上		飛田		
泌尿器科	新谷	瀧川	瀧川	新谷	瀧川
産婦人科 ^{1診 2診}	坂本(予約)	濱田(予約)	田村(予約)	矢野(予約)	田村(予約)
	濱田	坂本	濱田	田村	矢野
眼科	林	林	林	林	林
耳鼻咽喉科	遠藤	遠藤	遠藤	遠藤	遠藤
放射線科	川井	川井	川井	川井	川井

受付は8:30~11:30、診療は9:00からです。

- ◇神経精神科 初診は完全予約制です。※必ず事前に予約をおとりください。(電話受付時間 平日12:00~16:00)
- ◇小児科 木曜日の受付時間は11:00までです。
- ◇外科 セカンドオピニオン相談(森本院長・田代名誉院長)、特殊乳腺外来(森本院長)は予約制です。
- ◇整形外科 月・水・金曜日の受付時間は11:00まで、火・木曜日の受付時間は10:30までです。
- ◇産婦人科 火・木曜日の受付時間は11:00までです。
- ◇眼科 月・第2火曜日の受付時間は11:00までです。 ◇耳鼻咽喉科 木曜日の受付時間は11:00までです。

午後の診療	月	火	水	木	金
内科 総合	予約	予約		予約	予約
神経精神科	予約	予約	予約	予約	予約
小児科	松下	予防接種/藤井	松下	健診/藤井	松下
外科専門外来 (予約)		加藤(リンパ) 田代(肝・胆・膵) 化学療法外来 ストーマ外来		化学療法外来	
脳神経外科				住吉(第2木曜) 森垣(第4木曜)	
整形外科	関節外来(予約)		松岡(予約)		予約
形成外科・皮膚科					
産婦人科 ^{1診 2診}	矢野(予約)		坂本(予約)		濱田(予約)
	坂本		田村		矢野
眼科				林	林
耳鼻咽喉科			遠藤		遠藤

- ◇小児科 月・水・木・金曜日午後の受付時間は14:00~16:00、火曜日の受付時間は15:00~16:00です。予防接種・健診は予約制となっております。ご希望の方は小児科へご連絡ください。
- ◇外科 肝・胆・膵外来(受付時間12:30~15:00 診療開始14:00 田代名誉院長)は第1・3火曜日です。血管・リンパ外来(受付時間12:30~15:00 診療開始14:00 加藤名誉院長)は第2・4火曜日です。
- ◇脳神経外科 受付時間は、12:30~16:00、診療開始は13:00です。
- ◇整形外科 月・水・金曜日の外来(予約)は14:00~15:30までです。
- ◇産婦人科 受付時間は13:00~15:00、診療開始は14:00です。
- ◇眼科 木曜日の受付時間は13:00~16:00、金曜日の受付時間は13:00~15:00、診療開始は14:00です。
- ◇耳鼻咽喉科 受付時間は13:00~15:00、診療開始は14:00です。

地域連携だより

～ 開放病床登録医師のご紹介 【第2回】 ～



井上整形外科クリニック

登録医：井上由文
住所：四国中央市金生町山田井 1223
電話番号：0896-58-8700
診療科：リウマチ科、整形外科
リハビリテーション科

診療時間：

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後14:00～18:00	○	○	休診	○	○	13時



四国中央病院を卒業し、整形外科特にスポーツ医学、リウマチ医学、東洋医学を中心とした専門クリニックを開設して20年になります。

以来クリニック単独では治療困難な患者さんや内科等他科との連携が必要な患者さんへの対応は、四国中央病院と協力して治療にあたっております。特に最近は、開放病床等・病診連携が密になり、よりスムーズな協力関係が築かれつつあり、共に地域医療に貢献しやすい環境になったと感謝しております。



大西内科医院

登録医：大西康之
住所：四国中央市金生町下分 1423-1
電話番号：0896-56-2018
診療科：内科

診療時間：

	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～12:30	○	○	○	○	○	○
午後14:00～18:00	○	休診	○	休診	○	○



当医院は平成5年9月に内科の診療所として開設しました。在宅診療に重点をおいていますが、入院ベッドを持っていないために緊急時の対応にいつも苦労します。そのような時に頼りにさせていただいているのが、四国中央病院です。今後もご迷惑をかけると思いますが何卒よろしく願いたします。

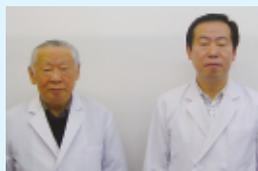


川関高橋医院

登録医：藤田公朗・藤田 新
住所：四国中央市金生町下分 257
電話番号：0896-56-2022
診療科：内科、胃腸科、循環器科、
リウマチ科、放射線科

診療時間：

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:30	○	○	○	○	○	○
午後14:00～18:00	○	○	○	休診	○	休診



当院は長年当地で地域医療に携わって参りました。現在は親子二人で、特に副院長が主体となってリウマチ、膠原病、糖尿病の他、循環器・呼吸器・消化器疾患など、かかりつけ医として幅広く診療しております。診療では患者様へのわかりやすい説明を心がけております。この度四国中央病院の開放病床に登録させていただき、密接な病診連携の元、より良い医療を提供したいと思っております。

当院の開放病床に登録された先生方からご紹介いただいた患者さんには、ご紹介の先生と当院の医師とが共同で診療を行っており、入院前から一貫した医療をご提供しています。

しこく

第41号 平成22年2月25日

発行 愛媛県四国中央市川之江町2233 公立学校共済組合 四国中央病院
〒799-0193
http://www.shikoku.ne.jp/ctr-hsp/ e-mail s-tyuou@shikoku.ne.jp
編集人 広報・年報委員会委員長 三浦 連人