

しこく

春

2020年3月
第63号

02 特集1

世界糖尿病デーを ご存知ですか?

03 特集2

『命の授業』 助産師から高校生へ

04 病院長のつぶやき
しこちゅ〜よくしよう
プロジェクト
—プロローグ3—

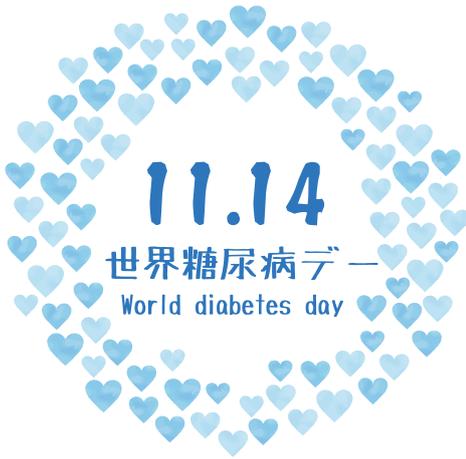
06 お知らせ
優待(割引)ドックのご案内

07 地域連携医療施設
開業医の先生!!
お世話になってます

世界糖尿病デーを ご存知ですか？

あなたの身近にも糖尿病を患っている方がいるのではないのでしょうか。
2019年現在、世界の糖尿病人口は4億6,300万人にのぼり、
世界的に深刻な問題となっています。

四国中央病院 糖尿病チーム



糖尿病の脅威

世界の糖尿病人口は2045年には約7億人に達すると試算されています。中でも、日本が位置するアジア・太平洋地域の患者数の増加は深刻で、2019年は1億6300万人と全世界の約3分の1の糖尿病患者がこの地域に集中しています。

このような状況を踏まえ、国際連合は2006年12月20日に「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議」を採択し、11月14日を「世界糖尿病デー」に指定、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進することを呼びかけています。11月14日は、インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日であり、青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」がシンボルマークとして用いられています。

日本の糖尿病患者および予備軍は約2000万人

国内でも、約1000万人の「糖尿病が強く疑われる人」が存在し、さらに「糖尿病の可能性を否定できない人」も約1000万人、合計で総人口の15%を超える約2000

万人の糖尿病患者および予備軍がいると推定されています。

そこで、日本糖尿病学会・日本糖尿病協会が中心となり、11月14日を含む一週間（月～日）を「全国糖尿病週間」として、全国各地で著名な建物をブルーにライトアップし、一般向けの講演会や健康相談、街頭での広報活動などが行われています。

四国では、松山城、大観覧車「くるりん」、丸亀城、琴弾公園銭形、高知城、アステイトくしま等がライトアップされました。

四国中央病院の取り組み

当院でも、全国糖尿病週間に糖尿病チームによる「糖尿病フォーラム」などの糖尿病啓発イベントを開催しています。少し早目のクリスマスツリーにブルーライトを飾りつけ、イベント当日は、身体計測や血糖・体内脂肪・体組成測定などを行います。また、食事・運動・薬などに関する様々な掲示



2019年シンボル
彦根城のライトアップ (滋賀県)



銭形砂絵のライトアップ (香川県)

血糖値異常を指摘された時には

健診などで、血糖値の異常を指摘された時には、自覚症状がなくても病院を受診し、定期検査や治療を行いましょ。糖尿病は、様々な合併症を引き起こす恐ろしい病気です。早期治療で健康な人と変わらない日常生活の質の維持と寿命を確保しましょ。

物や展示物で情報提供を行い、糖尿病クイズは一年間を通して外来に掲示されています。毎年楽しみに来院される方や、様々な不安や質問を投げかけてくださる方もいて、今年も11月に「第12回糖尿病フォーラム」を計画しています。お楽しみに。



助産師から高校生へ 『命の授業』

アドバンス助産師 中尾 慶子

望まない妊娠は、シングルマザーや経済的な貧困のスパイラルにつながる可能性があります。助産師による『命の授業』は、性教育を通して「生徒の心に残る授業をしたい」という愛媛県立土居高等学校の近藤先生の思いから始まりました。



『命の授業』

[土居高校2年生(78名を対象)]

1日目 デートDV・人工妊娠中絶編 (9月25日)

デートDV・人工妊娠中絶の寸劇後、グループワークを実施しました。事前アンケートで「交際相手の携帯のチェックや自分以外の連絡先を勝手に削除する・自分のことを優先しないと怒ることは当然ですか?」について「はい」の回答が11%でしたが、授業後は6%と減少していて、継続的に内容を復習していく必要があると思いました。

2日目 妊娠出産編 (10月2日)

先生とのコラボで分娩の流れを寸劇し、実際の赤ちゃんが生まれてくる映像につなげていきました。映像を見ている生徒達の表情が、前のめりだったり、恥ずかしそうだったりと反応は様々でした。授業後アンケートでは「命の大切さや自分がこの世にいることが普通ではなく、奇跡であることを聞き自分の考えを改めることができた」といった感想もあり、助産師として伝えたいメッセージが届けられたのではないかと思います。

授業にあたって

授業の前に、先生とディスカッションを繰り返し、「専門職としてストレートに伝えて欲しい」という要望がありました。生徒達が正しい知識を得ることで、エラーを自ら防ぎ、自分や大切な人を守ることができるように具体的な内容が加わりました。

また、生徒達には「性教育の知識に関するアンケート調査」を行い、知らないこと、間違った知識を認識していることなどがわかり、その内容を踏まえて質問を投げかけたりしていきました。考える力をつけ、自己決定を促せるような工夫として、グループワークやアクティブラーニングを取り入れました。意見を発表してもらった場面では「24時間しか生きられないとしたら、あなたならどうしますか?」という質問に「大切な家族と当たり前の毎日過ごす」「家族に感謝の言葉を伝えたい」という意見もあり、生徒達のストレートで純粋な気持ちを聞くことができました。



妊婦ジャケット



お産劇

最後に



近藤先生からは「性教育全体像を見直す時期であり、専門家と行う授業の実践が、今後の性教育のあり方を検証する一つのヒントになると確信している。現場のプロと触れ合う機会を持てたことも、教師としてのあり方をアップデート(更新)できる機会であった」というメッセージを頂きました。

この授業は、教育現場と医療現場のスタッフとの情報交換の場となる貴重な時間でした。生徒達の様々な家族背景や社会背景を理解し、助産師としてこれからも『命の授業』で思いを伝えていければと思っています。



近藤先生と昨年2月の出前授業メンバー

公立学校共済組合四国中央病院

病院長 北川哲也



「しこちゅ〜よくしよう」プロジェクト〜プロローグ〜

『私の同級生は本学で初めての女性外科医になった。彼女は非常に有能で、巷では評判の、とくに女性ファンの多いすばらしい女性外科医に成長した。』

だが、彼女が女医として様々な悩みを抱えて、様々のことを犠牲にしてきたことも事実であろう。結婚すると仕事、育児、夫の世話（家事）と何足もの草鞋をはくこととなり、考えるだけで大変である。21世紀、女医はやがて5割にせまってくるであろう。女医が安心して働ける、子育てをできる環境を作ることは国や先輩医師の大きな仕事の一つであろう。——このようなことを考えながら、皆さんが女医になってよかった。外科医になってよかったと思ってい

ただけるように手助けしたい——』これは2004年11月に後輩女子学生に「女子会のために」と依頼され、『女医の卵達へ』と題して寄稿した文である。

2020年以降、日本は人口ピラミッドが、少子高齢化の延長線上で変化して、やがて、更に働き手が少ない社会に突入しようとしている。私たちも医療従事者、患者と病院経営にとってWIN-WIN-WINな好循環を生み出すために、少ない労働力でもパフォーマンスを発揮できる働き方へ舵を切り、老若男女の区別のない職場の雰囲気、文化と風土を作っていく。

一人一人が個性豊かで多様な仲間ではないか。あなたか「私」かではなく、あなたと「私」という存在でありたい。「お陰さんで……」、と支えてくれるみんなのお陰で私はやっている。今度は、私が、やがてみんなのお陰さんになっていきたいものである。まずは、皆さん一人一人が楽しく、長く活躍していただきたい。本年は鼠年、鼠年には幸せが増えるという。みんなにとって、実りある幸せな良い年であればよい。

Doctor's column
ドクターズ コラム

注目の医療技術や健康づくりのヒントを紹介します

食事 運動
7割 : 3割

健診のため来院された方に、検査結果などを説明するときのよくある会話です。「ずいぶん腹囲が増えたね」、「はい、最近忙しくて運動する時間がなかったの」とか、「データ値は糖尿病です!」、「え?、頑張つて運動します!」などです。運動で何とか解決しようというのは間違いではありませんが、少々無理があります。生活習慣病を予防しようとする場合、努力の比率でいうと食事7割・運動3割というのが正しいやり方です。つまり運動だけを完ぺきにこなしても、食事がずさんなら3割の効果しかないということになります。人生のごく短い期間（比較的若いうち）だけなら食事0割・運動10割の努力比率で何とかなるかもしれません。しかし本来の目的は末長く健康でいることですので、高年齢になっても続けられるやり方が必要です。うんと年をとって運動だけ

で何とかできるのは、ごく一部の人のみでしよう。ではなぜ生活習慣を改善しようというとき、真っ先に頭に浮かぶのが「運動」なのでしょう。か? それはおいしいものを、お腹いっぱい食べたいという欲望と戦いたくないからです。そこには運動で何とかしようという逃げの心理が働いています。気持ちはよくわかりませんが、どうせやるなら効果的な方法、しかもずっと続けられる方法がベストです。そのために最も効果的で、忙しくても実行可能なのは、①3食のうち、晩ご飯が過量にならないようにすること、②スポーツなどの本気の運動に固執しないで、生活活動（歩行、掃除などの家事、階段昇降、荷物を運ぶなど）を増やし積み重ねること、以上のふたつです。これがすべてではありませんが、①は食事7割の中に含まれ、②は運動3割の中に含まれています。晩ご飯（デイナー）を減らすのはつらいことかもしれませんが、欲望には時々ブレーキをかけましょう。

健康管理センター長
濱田信一（はまだ・しんいち）

先輩へ感謝をこめて

看護師 井川 人司

今年度で定年退職を迎える先輩看護師がいます。要所で助言をいただき、その都度、生きる力を与えていただきました。その中でも特に力になり、また、看護学生さんにも配布していた有名なマザーテレサの言葉をここで引用したいと思います。

p s

世界はひとつであり、出会いの大切さ、今を生きる大切さを学ばせていただきました。ありがとうございました。

先輩に勧められ出会うことができた“小林正観”さんは私の人生のターニングポイントになりました。“笑顔と感謝”の大切さ、今も実感しています。

『あなたの中の最良のものを』（マザーテレサ）

人は非合理、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。

目的を達しようとするとき、邪魔立てする人にであうでしょう。気にすることなく、やり遂げなさい。

善い行いをしても、おそらく次の日には忘れられるでしょう。気にすることなく、し続けなさい。

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。蹴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。



靴コラム

靴を選ぶ②

経営企画係長
河村 剛史 (かわむら・たけし)
趣味で靴を作っています。

シニア（ご高齢）の方

前回に続きまして、シニア（ご高齢）の方とお子さんの、靴を選ぶときに気を付けると良いポイントを紹介したいと思います。

お子さん



ポイント① 転倒しづらい靴

何といっても、まず転倒するリスクを減らすことが重要です。そのために、靴のつま先が、指の形に近いものが良いとされています。指の形は、大きく

靴のつま先が、指の形に近い

捨て寸は最小限



日本人に最も多い
親指が一番長い



中指が最も長い



親指～中指がほぼ同じ

分けて3つのタイプがあります。また、捨て寸は最小限（1.0cm程度）のものが良いとされています。

それから、靴底はよくしなる（屈曲性がある）もので滑り止めがあると転びづらくなります。また、筋力が少しずつ低下してくるので軽いものが良いです。

ポイント② 楽に脱ぎ履きができる

しゃがむことが少し苦手になってくるので、楽に脱ぎ履きできると良いです。そのため、調節の動作を簡単にできる、マジックテープやファスナーのものがおすすめです。さらに、冷えやすい方は保温性のあるものが良いです。

ポイント① 大きすぎる靴を選ばない

シニアの方と同じですが、見栄えよりも転倒しづらいことが重要です。成長するからと言っても大きすぎる靴はよくなく、足趾の病変や姿勢が悪くなる原因になってしまいます。大きくても1サイズ上までに留めます。もちろん、小さい靴も正常な発育を阻害してしまいます。また、子供自身は小さい靴を履いていることに気付きにくいので、周りの大人が定期的にチェックすることも大切です。

ポイント② 吸放湿性に優れたもの

子供は運動量が多く、足からよく発汗するので、吸放湿性に優れた材料（メッシュ加工の素材や革なら豚革など）を使ったものがおすすめです。前足部や後部に通気孔があいた靴もあります。

【参考文献】高山かおる『足育学』全日本病院会出版、pp216-217 子どもの靴の選び方

【参考URL】一般社団法人足と靴と健康協議会『賢い靴の選び方』<http://fha.gr.jp/ashi/select>, 2020/2/2 閲覧



公立学校共済組合 四国中央病院

優待(割引)ドックのご案内

自分のため 家族のため みんなのため
人間ドックを受けましょう

宿泊コース(1泊2日)

通常 70,400円(税込)

期間: 令和2年4月13日(月)～5月20日(水)の月～木曜
(祝日および4月30日を除く)

▶ **52,800**円(税込)

74歳
以下の方

オプション検査で**大腸内視鏡検査(24,200円)**が受けられます。

※ドック予約日の前日午後7時までの来院が必要で、2泊3日となります(下剤服用のため)
※人数制限があるため、ご希望の方は必ずドック予約の際にお申し出ください

日帰りコース

通常 33,000円(税込)

期間: 令和2年4月13日(月)～5月21日(木)の月～金曜
(祝日および4月30日、5月1日を除く)

▶ **24,750**円(税込)

人間ドック 検査項目

●身体計測・診察(問診・診察・身長・体重測定・標準体重・BMI・腹囲測定) ●呼吸器検査(胸部X線撮影、肺機能検査(スパイログラム)) ●循環器検査(血圧測定、心電図(12誘導)) ●尿検査(蛋白、糖、潜血、比重、ウロビリノーゲン、PH) ●胃腸検査(胃内視鏡(カメラ)検査または胃透視(バリウム)検査、便潜血反応(2回法)) ●超音波検査(腹部超音波検査(肝、胆、腎)) ●生化学検査(GOT、GPT、LDH、ALP、コリンエステラーゼ、γ-GTP、クレアチニン、尿酸、総蛋白、A/G比、アルブミン、総ビリルビン、総コレステロール、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、血清アミラーゼ、尿中アミラーゼ) ●糖尿検査(ヘモグロビンA1c、空腹時血糖、ブドウ糖負荷試験) ●末梢血液検査(白血球数、赤血球数、色素量、ヘマトクリット値、血小板数、MCV、MCH、MCHC) ●血清反応検査(HBs抗原、CRP、HCV抗体) ●眼科検査(眼底検査、視力測定、眼圧検査) ●耳鼻科検査(聴力検査(簡易)) ●婦人科系検査(子宮頸部細胞診、マンモグラフィー) ●前立腺検査(腫瘍マーカー(PSA))

※下線の検査は「日帰りコース」には含まれません

オプション

いずれのコースも各種オプション検査を用意しています。詳細は、ご予約後(3月下旬)に送付する案内をご覧ください。

交通費助成

公立学校共済組合員(任意継続・被扶養者含む)の方は、本部の規程により交通費を助成します。

○予定枠が埋まり次第受付を終了させていただきます。

○公立学校共済組合香川支部所属の方は、健診結果のうち特定健康診査部分のデータを、共済組合に報告させていただきますのでご了承ください。

受付開始 令和2年2月14日(金)

受付時間 月～金 10:00～16:00

ご予約・
お問い合わせ

公立学校共済組合四国中央病院

TEL 0896-58-3515(代)
健康管理係(内線253・118)

【矢部内科】

四国中央病院の先生方には、CT 検査や救急患者さんの受け入れ等で、大変お世話になってます。また、講演会などで、私たち会員の診療レベルアップにも尽力され、感謝いたしております。

矢部内科では名前の通り、常に内科全般の患者さんを診られるよう努めており、今だに国内ノココと学会に出掛け、内科専門医の単位を取り続けています。昨今は診療所の先生方も病院の先生方も高齢化してきておりますが、今後三島地区に市民の皆様が安心して生活できる立派な病院ができますよう、ぜひフル回転で頑張っていたきたいと切に願っております。



診療科
内科
消化器科
循環器科

院長
矢部秀樹 先生

診療時間

午前 9:00 ~ 12:30
午後 14:00 ~ 18:00
水、土曜日は 9:00 ~ 13:00

	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	●
午後	●	●	休	●	●	休

住所 〒799-0404
四国中央市三島宮川 4-6-71
TEL 0896-23-5018



【福田医院】



診療科
内科
小児科
消化器科
循環器科

院長
福田 保 先生

診療時間

午前 9:00 ~ 12:00
午後 13:00 ~ 18:00
土曜日は 9:00 ~ 13:00

	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	●
午後	●	休	●	●	●	休

住所 〒799-0411
四国中央市下柏町 435
TEL 0896-23-2188

福田医院は昭和 40 年に松柏地区で開業し、私が 2 代目です。胃・大腸内視鏡検査、腹部超音波検査を始めとする消化器内科が専門で、主に内科、小児科の診療を行っております。私自身、四国中央病院での 5 年半の勤務経験があり、その際は貴重な経験をさせていただきました。施設の移転も控え、大変な時期とは思いますが、宇摩圏域の医療には無くてはならない病院ですので、これからもよろしくお願いたします。



本院は、地域の医療機関と連携しながら日々の診療に取り組んでいます。ご協力いただいている開業医の先生方への感謝の気持ちを込めてご紹介いたします。

令和2年度 第3回 1月30日(木) 四国中央医療セミナーを開催しました。



北川病院長 (四国中央病院)

第3回「四国中央医療セミナー」を1月30日(木)に開催しました。今回は「循環器診療」をテーマとしました。まず、真泉会今治第一病院病院長の藤田博先生に「心不全による体液貯留患者に利尿作用を促し、体重減少をもたらすトルバタンを用いた薬物治療」についてご講演いただきました。つづいて徳島大学循環器内科教授の佐田政隆先生の「循環器領域の最新の進歩 —当科の取り組みと四国中央市との



藤田博病院長
(今治第一病院)

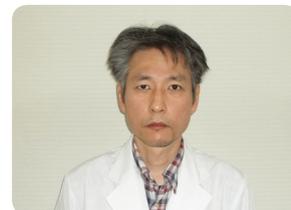


佐田政隆教授
(徳島大学 循環器内科)

連携—」と題して近い将来の更なる連携が期待できる特別講演をしていただきました。今回のセミナーも78名と多くの参加者があり、講演内容も好評で質疑応答も活発に行われました。今年度のセミナーはこれで終了しますが、来年度以降も有用かつ実践的なセミナーを企画して参りたいと思います。

新任医師・職員紹介
はじめまして、
よろしく
お願いします

①趣味 ②自己PR



乳腺・内分泌外科部長
武知 浩和 (たけち ひろかず)

①飲酒 ②年始より勤務しております。乳癌診療におきましては何がベストなのかは誰もわかりません。したがって私はベターを尽くすべく努力します。よろしくお祈りします。

お知らせ | 診療体制の変更

令和2年1月より、以下の診療科の体制が変更になりました。今後も診療体制の充実に努めてまいります。

乳腺外科

武知医師の着任により、さらに充実した診療が可能になりました。

泌尿器科

毎週月曜日、回生病院診療部長松本尚先生の外来が始まりました。

眼科

月曜日・木曜日に加え、水曜日の診療が始まりました。



Calendar 2020 カレンダー

3月 March

20日☀ 春分の日

4月 April

1日☀ 新規採用者オリエンテーション
24日☀ 頑張れサロン 29日☀ 昭和の日

5月 May

3日☀ 憲法記念日 4日☀ みどりの日
5日☀ こどもの日

次号(夏号)は6月1日㊿発行です。

読者アンケート を募集

応募締切

2020年3月31日㊿まで
(当日消印有効)

「広報誌しこく」では、よりよい誌面づくりのために、読者アンケートを募集しています。

ハガキに次の質問の回答をご記入いただき郵送ください。

- ①住所 ②氏名 ③年齢 ④職業 ⑤病気について知りたいこと
⑥四国中央病院について知りたいこと ⑦その他(感想や取り上げてほしいこと)

【送り先】

〒799-0101 愛媛県四国中央市川之江町 2233 番地
四国中央病院経営企画課「広報誌しこく」読者アンケート係

アンケートにお答えいただいた方の中から、抽選の上、QUOカード(500円分)を5名さまにプレゼントいたします。当選者発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

病院理念 … 真心・信頼・連携・思いやり



公立学校共済組合

四国中央病院

愛媛県指定がん診療連携推進病院

Shikoku Central Hospital of the Mutual aid Association of Public School teachers

〒799-0101 愛媛県四国中央市川之江町 2233 番地 TEL (0896) 58-3515 FAX (0896) 58-3464

ホームページ <http://www.shikoku-ctr-hsp.jp/>