

しこく

冬

2023年12月
第78号

02 特集

腸活はじめてみませんか?!

04

病院長のつぶやき

次の進歩のために

いつも現在進行形でいよう

05

ニュートピック

訪問看護ステーション

「ほのやか」開設

06

お知らせ

立ち会い分娩再開



特集 腸活はじめてみませんか?!

腸活って?

最近、「腸活」と言う言葉をよく目にするようになりました。腸活とは、腸内環境を整えることで健康を保とうとすることを言います。

総括主任栄養士

尾崎 美穂 (おさき みほ)



ここ十数年で、腸がさまざまな病気と関係していることが判明し、腸の健康が全身の健康と繋がっていることがわかってきました。デリケートな腸の環境は、加齢とともにバランスが崩れていきます。60歳を過ぎた頃から、腸内細菌の組成に大きな変化が訪れ、善玉菌が徐々に減り始め、悪玉菌が増え始めます。特に腸内環境に大きな影響を与えている

のが食事です。

腸内細菌は、人が産まれて死ぬまで食べた物を、腸の中でエサにして生きています。食事は、腸内細菌を善にも悪にもする大切なパートナーと言えます。食生活を意識することで、悪玉菌の繁殖を抑制し、善玉菌が働きやすい環境を作る事がポイントになります。

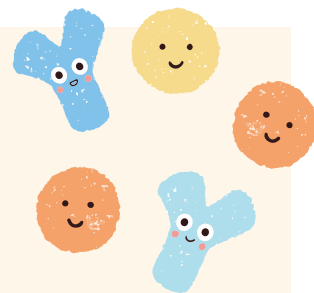
こんな言葉ご存じですか?

プロバイオティクス………乳酸菌、ビフィズス菌、納豆菌など身体にいいと言われる善玉菌のこと

プレバイオティクス………善玉菌を増やすためのエサになる食材のこと

シンバイオティクス………プロバイオティクスとプレバイオティクスを一緒にとること

ポストバイオティクス………腸内細菌や発酵食品の微生物の酵素により、食事成分から作られる健康にいい物質のこと(短鎖脂肪酸、GABA など)



健康な腸の条件は、腸内細菌のバリエーションが多いことです。腸内細菌は食物繊維をエサにして、短鎖脂肪酸に代謝します。この反応には、複数の菌が必要で、菌の多くは単独ではなく、分業制で働いています。菌たちは「リレー」のようにして、少しずつ食物繊維の形を変えながら、短鎖脂肪酸を生み出しています。

そのため、腸内細菌の種類が多いほど、腸の粘膜のバリア機能が高まり、外から入る細菌やウイルスに対しての免疫

力がアップします。

健康な腸を目指すには、1日にとる食品の数を増やすことが大切です。ただ、食品数を増やすことで、体重がどんどん増えるような食事は身体によくありません。適正量の範囲内で取り組むことが大事です。

何を食べるかが重要で、善玉菌が育ちやすく、腸の強い味方になってくれる **4つの食品(整調食)**を紹介します。

腸の強い味方！ 4つの食品（整調食）

まずは、手軽に始められる納豆とヨーグルトを食べる習慣から始めてみませんか？

○発酵食品

悪玉菌の増殖を抑えて善玉菌を活性化させる。



○オリゴ糖

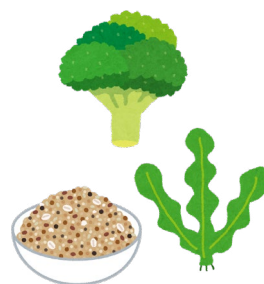
乳酸菌を増やし、お腹の調子を整える。乳酸菌のエサとなっており、善玉菌を増やす。



○水溶性食物繊維

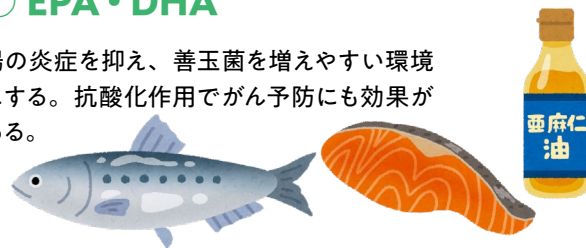
水分を引き込んで、便を柔らかくする。善玉菌のエサとなり、腸内フローラ※を整える。

※腸内フローラ…
腸内細菌が菌種ごとの塊となって腸の壁に隙間なく張り付いている状態のこと



○EPA・DHA

腸の炎症を抑え、善玉菌を増えやすい環境にする。抗酸化作用でがん予防にも効果がある。



腸によいと言われる食品を試しているのに、よくならない・・・

発酵食品や食物繊維など、4つの食品を積極的に取り入れ、食生活を改善することで、ほとんどの方はお腹の調子はよくなります。

しかし、なかには発酵食品や食物繊維をとると、かえってお腹が張ってしまい、便秘や下痢を引き起こし、調子が悪くなる方もいます。これは過敏性腸症候群や、SIBO（小腸内細菌増殖症）と呼ばれる、小腸の中で細菌が爆発的に増え

すぎてしまう病気によるものかもしれません。過剰に菌が増えた小腸では、整調食は味方ではなく、敵になってしまうのです。腸が健康な方は整調食を積極的に取り入れるべきですが、過敏性腸症候群や SIBO の方は避けるようにしましょう。そういう方は FODMAP

を含む食事をできるだけ避けることをおすすめします。

FODMAP とは…

F…発酵性の、
O…オリゴ糖
D…二糖類、
M…単糖類
A (AND)、
P…ポリオール のこと

腸内環境チェック

- ☐ 糖質オフとしてお米を控えているが、お腹が張っている
- ☐ パンやパスタを食べたあとに下痢をしたり、便が硬いように感じる
- ☐ 牛乳やチーズなどの乳製品をとるとお腹が痛くなる
- ☐ 毎朝ヨーグルトを食べているのに、便秘が治らない
- ☐ ごぼう、豆などの食物繊維をとると、ガスや便秘や下痢がひどくなる
- ☐ 納豆、キムチなどの発酵食品をとっても便が出ない
- ☐ 玉葱やにんにくを食べると下痢や腹痛を引き起こす
- ☐ きのこと類を食べるとお腹が痛くなる
- ☐ りんごや桃、柿を食べるとお腹に不快感を感じる
- ☐ キシリトールガムを噛むとお腹がゆるくなる

1つでも当てはまったら、FODMAP による不調かもしれません。

高 FODMAP 食品の中でも、合わない人が多いのは小麦類です。まずは、パンやパスタを控えて、お米にかえることから始めてみていいかもしれません。

さあ、今こそ自分の腸と向き合う時です。
一番身近なパートナー腸内細菌と健康的な食生活を目指しましょう



公立学校共済組合
四国中央病院

病院長 北川哲也



次の進歩のために
いつも現在進行形でいよう

この10月7日に、愛媛大学医学部創立50周年記念式典に参列した。昭和49年9月に開学し、「患者から学び、患者に還元する」を教育理念として、医学科4521名、看護学科1776名の優れた医療人を輩出してきた。

卒業生による記念講演では、志水太郎さんが、国内外250施設ほどの様々な診療経験から、「上手くいつてもいなくても自分にしかできないことをやるう」として迫り着いた、現代の総合診療医の診断戦略について話された。

2021年のノーベル医学生理学賞は、「温度と触覚の受容体の発見」により、米国のジュリアスさんに授与されたが、記念講演2では、ジュリアスさんの研究室で学んだ卒業生の富永真琴さんが、カプサイシンの辛みは味覚ではなく、カッカする熱刺激と同様の痛み刺激であり、それ

が熱センサーとしても機能することを読みだした経緯から、「努力すれば道は開ける」ことを伝えたいと話された。

愛媛大学は、次の50年を、これまでの過去の栄光を讃えるのではなく、更なる未来への貢献を通じて存在意義を高めたいとしている。熱意と創意で歩む新たな道の至る所に青山あり。大いなる可能性を信じて応援したい。

生物学の発展は、「細胞」「遺伝子」「自然淘汰と進化」「生細胞に特異な化学反応」、そして「情報としての生命」の5つのステップであるという。そうであれば、生命は、①個々の「境界」をもつ物理的な存在でありながら、②自らの代謝で自らを維持し、成長し、再生する。そのプロセスで、③自然淘汰を通じて進化する能力により、絶えず満足できる答えを目指している。言い換えれば、生物は常に現在進行形である。

私たちも同様である。医療は医療人が医学に基づき、人命を預かる公共サービスであり、特殊な職業倫理を求められているが、笑顔で迅速に誠意あふれる「良い医療を提供するには、私たち自身が働くことを通じて進歩を感じていることが大切である。私たち一人一人、あるいは未来の私たちが「幸せに働きたい」と思える働き方に近づいていくのではないか。

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

怒って
いいことは
なさそうです



人が持つ感情の中で、怒りはかなりネガティブなものとしてされています。よく怒る人とは良好な人間関係を築けないばかりではなく、怒りの感情そのものが健康に悪い影響を与えます。「怒ると血圧が上がる」のはご存じでしょう。人間の生命活動は自律神経によつて調節されています。怒りを感じると自律神経が乱れて、心拍が早くなり血管が収縮します。その結果、血圧は上昇し、身体の末梢では血液の流れが悪くなります。激しい怒りの後では、狭心症や心筋梗塞を起こす危険性が4.7倍に上昇するそうです。また血流不全により、細胞から老廃物や疲労物質が排出されなくなるため、疲れがとれにくくなります。さらに怒ると、身体を酸化させる活性酸素が発生することもわかっています。活性酸素の増加は、生活習慣病やがんなど病気のリスクとなるだけでなく、老化のスピードを早めます。ロンドン大学の研究によると、「怒ると一時的に免疫力が下がる」そうです。またその研究では、「逆に他人をいたわる感情を持つと免疫力が高まる」という結果も示しています。このように、怒りの感情はその本人の健康にさまざまな悪影響をもたらすことがわかります。



健康管理センター長
濱田 信一(はまだ しんいち)

よく怒る人は、物や人に当たることと怒りを発散させたいという気持ちがあるのかもしれませんが。しかしその対処方法は適切とはいえないようです。米国の心理学の行動実験で、「物や人に当たると怒りはかえって増幅され、より攻撃的になる」という研究結果が示されています。物や人に怒りをぶつけても、ストレス解消にはならず、マインナスの影響しかないのです。そもそも心理学的には「怒りながら自己表現する人は感情的に未熟である」とされています。幼い子どもが自分の思いどおりにならないとすぐ怒りますが、それと同じだということです。また、ある有名な精神医学者は「怒りは劣等感の裏返しである」と言っています。本人は気づいていないのかもしれませんが、自分に劣っている部分や弱い部分があるから、自己防衛のために怒りが表出されるというのです。たしかにそうかもしれませんね。本当に自信がある人なら、いつも泰然としているはずですが。どうやら医学的にも、心理学的にも、社会的にも、怒っていいことは何もなさそうです。

訪問看護ステーション ほのやか

が当院に開設されました

開設のご挨拶

「ほのやか」は、慣れ親しんだ地域やご自宅のほのぼのとした雰囲気の中、おだやかにその人らしい日常生活が送れるように、お手伝いしたいという想いから名付けました。私達は、病気だけでなくご利用者はもちろんご家族を含めた「暮らし」そのものを大切に、まごころ込めた看護の提供を心がけていきます。これから志の高いスタッフと共に、地域に根付き愛される訪問看護ステーションに成長できるように、日々努力してまいりますので、よろしくお願い致します。

管理者 川崎知佐



Q. 利用出来る方はどんな方ですか？

- ① 四国中央市にお住まいの方
 - ② 当院の医師が訪問看護を必要と認めた方
 - ③ 介護保険または医療保険の対象となる方
- ①～③のすべてを満たす方です。



Q. サービス提供時間はいつですか？

平日 8:00～16:45です。
土・日・祝祭日・年末年始は
お休みです。
(緊急時は救急外来が相談窓口となります)

Q. 医療処置がなくても訪問看護は頼めるの？

入浴介助や食事、排泄の介助のような療養上のお世話や病状の観察など医療処置がなくても訪問看護を行えます。
悩まずにまずはご相談ください。

point 1

病院の敷地内にあることで医師や専門性を持つスタッフと密に連携が図れます。

point 2

皮膚・排泄ケア認定看護師が訪問看護スタッフとして活動しています。
褥瘡やオムツかぶれなどの皮膚トラブルやストーマケアはお任せください。



訪問看護についてのご相談やご不明なことがありましたら、お気軽にお問い合わせください

訪問看護ステーション ほのやか
事業所番号：3861392961

TEL (代表) **0896-58-3515**
FAX **0896-29-5556**

向かって左端：皮膚・排泄ケア認定看護師高橋、
右端：管理者川崎



立ち会い分娩再開



2023年4月から、コロナ禍で叶えられなかった立ち会い分娩が再開しました。妊娠中にコロナに感染した妊婦さんやご家族の方もおり、不安な妊娠生活を送っていたと思います。病棟では、何度も立ち会い分娩を再開しようという動きもありましたが、市内の感染拡大や、病院内のクラスター発生など、そのたびに面会制限、立ち会い分娩が出来ない状況に心を痛めていました。一人で迎えるお産を、少しでも安心して過ごしてもらえるように、妊娠中にパースプランを一緒に考えたり、実際のお産の現場では、ひとりひとりのお産に寄り添う助産師、看護師がいました。お産が始まると、スタッフ達は、出産の様子をビデオ撮

影したり、LINE 電話で

家族と対話出来るように配慮をしていました。

家族が分娩に立ち会うことは、不安や痛みを和らげる効果があります。また、夫婦の絆を深めていく大切な時間です。感染予防に努めながら、新しい家族を迎える為に、私達が出来ることを少しでも支援していこうと思います。

そこで、今回立ち会い分娩をされた、3人目のお父さん取材させてもらいました。1人目、2人目共に、他の施設でお産をしましたが、今回は里帰りせずに、立ち会い分娩をされました。

学生と助産診断し
ケアをすすめています



3人目
初めての
立ち会い分娩



立ち会い分娩されたお父さんの感想



『3人目なので気持ちの余裕はあって1人目、2人目も安産で、直ぐに産まれてきたので、今回も同じくらいかなと思っていましたが、なかなか産まれてこず、不安がつり次の日を迎え、陣痛促進剤をすることになりました。さらに不安になるばかりでしたが、助産師さんと助産師学生さんが親身になって妻を支えてくれたお陰で安心出来ました。立ち会いはコロナ禍で上の子2人は出来なくて、今回初めてだったのですが、すごく感動して立ち会いをして本当に良かったと思います。』

助産師学生さんの実習を終えて



今年度、当院では徳島大学の助産師学生6名の実習を受け入れました。昼夜問わず、スタッフと共に分娩や産後のケアを行い、経験と学びを積んでいます。助産師学生が妊産婦さんをケアしていく実習では、私達も、助産診断、技術を提供するための教育機会を持ち、助産実践能力の向上にもつながっています。産褥期では、2週間健診、1ヵ月助産師外来、産後ケアと、当院の強みを生かした経験も、学生の助産師職業的アイデンティティを育てる一助となっているのではないかと考えています。地域連携や、地域社会貢献活動(消防との症例検討会参加)では、学生が、明確な職業イメージを持ち、社会貢献活動の意義を理解するよい機会だと思います。

少子高齢化の中で、助産師として活躍されていくことをスタッフ一同応援しています。また、助産師学生の受け持ちを、心よく了承していただいたお母さんご家族に感謝いたします。



【楠島眼科】

平成8年5月に当地で開業いたしまして、早いもので27年間、眼科診療に携わって参りました。

開業前の11年間は徳島大学勤務でしたが、当時も四国中央病院には何度か外勤にこささせて頂き、開業後は急な入院を要する患者さん等を紹介させていただくなど、大変お世話になっています。

今後も、的確かつ丁寧な診療に努めるとともに、四国中央病院との連携を密にし、微力ながら地域医療に貢献していきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。



診療科
眼科



院長
楠島 康平 先生

診療時間

午前 9:00 ~ 12:00
午後 14:30 ~ 18:00

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

住所 〒799-0111
四国中央市金生町下分 255-1
TEL 0896-57-0510

先生!!
お世話になっ
てます



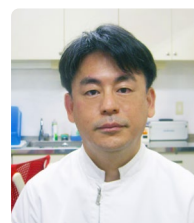
【すずき眼科クリニック】

川之江南中、川之江高校を卒業し愛媛大学医学部を経て県内の病院で研鑽を積んだ後、2007年に帰郷し開業いたしました。緑内障治療の経験を生かした診療の他、白内障の日帰り手術、糖尿病網膜症、斜視や弱視、コンタクトレンズの処方や眼精疲労、ドライアイなど目に関するさまざまな悩みに対応しています。

四国中央病院の先生方や職員の皆様には地域の基幹病院として、日頃より私どもを支えていただき感謝いたしております。今後も地域の皆様によりよい医療を提供するべく、四国中央病院と連携を図り取り組んでまいりたいと思います。



診療科
眼科



院長
鈴木 正和 先生

診療時間

午前 8:30 ~ 12:00
午後 15:00 ~ 18:00

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

※土曜日は 8:30 ~ 12:30

住所 〒799-0113
四国中央市妻鳥町1626-1
TEL 0896-59-1110

四国中央病院は、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先生方への感謝の気持ちを込めてご紹介いたします。



新任医師

はじめまして
よろしくお願いします

2023（令和5）年度に新たに着任した医師を紹介します。



整形外科医員
中川 慎也（なかがわ しんや）

趣味 野球

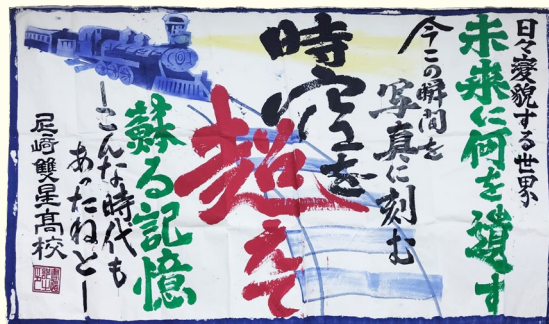
メッセージ

兵庫県出身ですが、2021年に徳島大学整形外科医局に入りました。医師5年目で未熟な面も多く、ご迷惑をおかけします。愛媛県は初めての地ですが、地域医療に貢献できるように頑張ります。

「書道パフォーマンス甲子園」 作品を展示中!!

作品を見つめているだけで、大会の熱気が
伝わります！
ぜひご覧ください!!

尼崎市立尼崎双星高等学校の作品



旬 ブロッコリー
を食べよう!



ブロッコリーの生産量は2県（香川、徳島）で全国約15%のシェア。アブラナ科の緑黄色野菜で地中海沿岸が原産。野菜に含まれるほぼすべてのビタミンやミネラル、食物繊維が豊富。また、がんや生活習慣病の予防に有効なスルフォラファン、β-カロテンなども含まれます。ビタミンには、風邪などの抗ウイルス作用、肌荒れやシミを防ぎ、肌を若く保つ効果があります。

ブロッコリーのポタージュ



◆ 材料（2人前）

ブロッコリー 1/2 株、玉ねぎ（みじん切り）1/4 個、ベーコン少量（みじん切り）、牛乳 1 カップ、洋風スープの素（顆粒）小さじ 1、オリーブオイル大さじ 1

◆ 作り方

- ① ブロッコリーの房を 1cm 角、茎を 5mm 角に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ中火で熱し、玉ねぎを炒めしんなりしたら、ベーコンと①を加え炒める。
- ③ 水 1 カップとスープの素を加え沸騰したら、弱火で 10 分煮る。
- ④ 牛乳を加え、煮立つ直前まで温めて完成!

読者アンケートを募集中!

応募締切 2024 年 1 月 31 日 日曜日まで（当日消印有効）

抽選で QUO カードを プレゼント!



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】

〒799-0193
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
「広報誌こく」 読者アンケート係

カレンダー

1月1日(日) 元旦、8日(日) 成人の日、2月11日(日・祝) 建国記念の日、12日(日・振替休日)、23日(日) 天皇誕生日

次号（第79号・春）は3月1日(日)発行です。

病院理念… Smile（笑顔）、Speed（迅速）、Sincerity（誠意）を基調として、質の高い医療を提供し、地域と共に成長し、安心・安全を未来に繋ぐ。



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

〒799-0193 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/>