

# しこく

秋

2024年9月  
第81号



02 特集

## 外来療法室 リニューアルオープン

04

病院長のつぶやき  
医の原点に学ぶ

05

お知らせ  
マイナンバーカードを  
ご利用ください

06

お知らせ  
メンタルヘルス事業

特集

# 外来療法室リニューアルオープン



## 外来療法室の 移転について

今年6月に外来療法室が売店手前に移転しました。外来からは少し遠くなりましたが、部屋が広くなり、より安全に治療を受けられる環境となりました。

外来療法室では看護師が常駐し、医師、薬剤師に加え栄養士やソーシャルワーカーなど多職種と連携をとっています。患者様の治療をサポートし、支えていきたいと考えていますので、不安なこと、心配なことなどお困りのことがあれば、いつでもご相談ください。

### 外来療法室における 治療開始までの流れ

#### 来院

- ・採血
- ・血圧、体重測定



#### 診察

- ・主治医の診察
- ・当日の検査結果や体調により、治療ができるかどうか決まります



#### 外来療法室

- ・ベッドへ案内
- ・薬剤部に薬の調剤を依頼
- ・問診（自宅での様子やその日の状態をお聞きします）
- ・点滴開始



# がん看護専門看護師

がん看護専門看護師 高橋 知里 (たかはし・ちさと)

## がん看護専門看護師

専門看護師は、水準の高い看護を効率よく行うための技術と知識を深め、卓越した看護を実践できる看護師として、日本看護協会から認定された看護師です。患者さん・家族に起きている問題を総合的に捉えて判断する力と広い視野を持って、専門看護分野の専門性を発揮しながら専門看護師の6つの役割「実践・相談・調整・倫理調整・教育・研究」を果たし、施設全体や地域の看護

の質の向上に努めることが求められています。

がん看護専門看護師は、治療選択などのインフォームドコンセント、治療とその副作用、症状の緩和、療養などがん医療のプロセスで生じるさまざまな課題に直面しているがん患者さんやそのご家族、看護師などの医療スタッフをサポートする役割があります。

## 緩和ケアチーム(PCT)

本年度4月から当院が地域がん診療病院として指定されたことにより、現在、緩和ケアチームの専従看護師として現在活動しています。勤務時はがん相談支援センターに在席しており、必要に応じて外来や病棟に行くなど施設全体で活動を行っています。

緩和ケアチームは、医師や看護師、薬剤師など多職種からなるチームです。がんの診断時からあらゆる時期において、患者さんの痛みなどの身体的な症状の緩和、不安などの精神的な症状の緩和、日常生活や社会生活への援助、そして患者さんを支えるご家族のケアを主治医や担当看護師と協働して行います。



## がん相談支援センター



本年6月からがん相談支援センターを旧外来療法室に開設しました。がん相談支援センターでは、患者さん・ご家族との対話を通して、状況の整理、情報提供、心理的支援、意思決定支援とアドバンス・ケア・プランニング(ACP)※、セルフケア支援、症状マネジメント、医療者とのコミュニケーションの促進、また多職種・他部門との連携・調整などを行っていきたいと思っています。不安なことや困っていることがあればお気軽にご相談ください。

※ アドバンス・ケア・プランニング(ACP)とは、もしもの時のために、自分はどういう医療やケアを望むのか前もって考え、家族や医療従事者などと話し合い、共有しておくこと。別名「人生会議」といいます。



がん看護専門看護師の活動はまだ始めたばかりですが、医療スタッフと連携・協働しながらがん患者さん、ご家族によりよい看護を提供できるように努力していきます。よろしくお願いたします。

公立学校共済組合  
四国中央病院

病院長 北川哲也



医の原点に学ぶ

テレビのニュース番組を見ていると、ある政治家OBが、現代の政治やリーダーに望むものとして「お天道様に恥じない行動を……」と提言されていた。今更……と啞然としてしまう。

病院は社会の公器であり、そこで働いている私たちも社会のためである。時代によって多少の変遷はあるが、人々に便利さや快適さ、喜びを届けることが、病院や私たちの存在意義である。そのために常に、社会が求めているものを適切に準備しながら医療という専門的仕事を遂行するのみならず、同時に、人として、職員として、誠実に倫理的に行動するプロフェッショナルリズムを学んでいる。決していけないと知りながら害を為すな、知りながらにして誰かに害が及ぶことを避けよ……と……人道的に行動しなければならぬ。

若い頃、たとえ計画通りの完璧な手術をしたつもりでも、自らの未熟

さから良い結果を得られなくて落ち込んだことがある。そのような時に、未だ忘れもしない恩師から学んだ姿勢がある。辛くとも、将来、再び眼前に現れるであろう同様の患者さんのために、失敗から学び、病理解剖から学び、次に備えなさいと……

生命は短くアトは永い。好機は過ぎ去りやすく、経験は過ちが多く、決断は難しい。医療を学ぶものは、植物が育つように、固有の資質を土壌とし、教養を栄養として勤勉に学び、師は師の人格を通して教えるのである。科学や医学の技術面は大きく進歩した現代であるが、ヒポクラテスから2500年も経たず、医の原点は深く浸透したというより、ますます浅く混迷するばかりである。

この5月、四国中央市発足20周年記念に際して、真鍋淑郎さんが若者達へ、「自分が好きで得意なことを選んで世界に翔け、逆境がそれを強くする」とメッセージを届けられた。私たちにとっても他人事ではない。「あなたの仕事で最高のものは何ですか。」と問われれば、「それは次の仕事です。」と答えられるように、一層、心を引き締めて、しっかりと前を向いて、患者さんに信頼される、明るく、親しみやすく、そして強い病院を目指していこう。改めて、一人ひとりが「良い自分」に近づいていこうではないか。

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

トランス脂肪酸  
~おいしくなるけど身体に悪い~



健診で「悪玉コレステロール(LDL)の値が高いので注意しましょう」と通知される人は多いと思います。その場合、まず食事に気をつけようと思いがちですが、コレステロールの多い食品をひかえるだけでは大きな効果は期待できないかもしれません。あまり知られていないのですが、悪玉コレステロール(LDL)を強力に増やしてしまう食べ物があります。それはトランス脂肪酸を多く含む食品です。

トランス脂肪酸がどのようなものか理解するには、生化学の知識が必要になるためここで詳しく延べません。トランス脂肪酸は食用油を加工するときに生まれる副産物です。油の分子に水素を添加すると、植物油のような液体の油が動物の肉の脂(牛脂など)のように固体化します。そのようにして作られたものは硬化油と呼ばれ、マーガリン、ファットスプレッド、ショートニング、クリームなどがあります。硬化油はその加工の過程で一定量のトランス脂肪酸が発生します。洋菓子などを作る時にマーガリンやショートニングなどの加工油を使用すると、「まろやか」ともおいしく仕上がります。菓子パン、ケーキ、パイ、ドーナツ、クッキー、スナック菓子のほとんどに使用されます。

で、これらの食品にはトランス脂肪酸が含まれます。また業務用の油も加工油が使われるので、ファースト・フードなどの揚げ物にもトランス脂肪酸が含まれています。

トランス脂肪酸を摂り過ぎると、動脈硬化が進み心筋梗塞などのリスクが高まることとがわかっています。それはトランス脂肪酸には悪玉コレステロール(LDL)を増やし、善玉コレステロール(HDL)を減らす作用があるためです。そのため欧米ではトランス脂肪酸の使用を制限している国があります。それらの国では食品中のトランス脂肪酸含有量を表示することも義務づけられています。WHOもトランス脂肪酸の摂取量は、摂取エネルギー全体の1%未満にするよう勧告しています。日本はどうか。日本は今のところトランス脂肪酸に対して規制や表示の義務はありません。それは平均的な日本人の多くはWHOが目標とする摂取量(エネルギーの1%未満)を下回っていると推測されているためです。ただしこれは平均的な日本人のことであって、一部の人はWHOの目標値をかなり上回って摂取していると考えられます。実際2010年に行われた日本人の調査によると女性の24%、男性の6%で目標値を超えていることがわかりました。その中でも特に30~40歳代の女性の摂取量が多いことが判明しています。菓子類の摂取が多かったのです。「おいしいものは身体に悪い」とよく言われます。コレステロールの高い人は、おいしいおやつもほどほどにおきましょう。

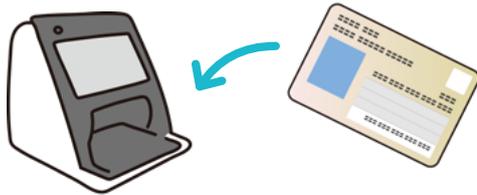


健康管理センター長  
濱田 信一(はまだ しんいち)

## マイナンバーカードをご利用ください

受診の際は、マイナンバーカードをご利用ください。

令和6年12月2日から、現行の保険証は新規発行されなくなります。令和6年12月2日時点で有効な保険証は、最長で1年間（令和7年12月1日まで）有効です。



マイナンバーカードを健康保険証として使うためには**初回のみ登録**が必要ですが、当院の窓口（カードリーダー）で登録ができます。従来の保険証も、有効期限までは使用可能です。



## 吉川看護師長が 表彰を受けました



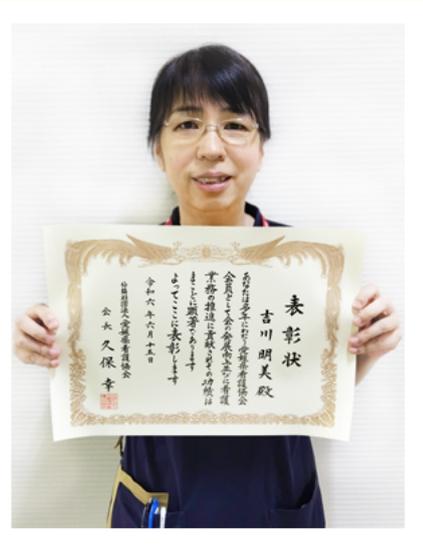
### 「感謝」と「出会い」

この度、愛媛看護協会会長表彰を受け、大変光栄に思っております。また、身の引き締まる思いと共に、初心に戻り、自分を振り返るよい機会となりました。

看護協会では、主に、推薦委員、地区別タウンミーティング、出前授業などの役割を担ってきました。仕事との両立で大変な時もありましたが、新たな出会いと、ワクワク感もあり楽しく役を努めさせていただいております。

私は「1日一步、3日で三歩、三歩進んで二歩下がる!」のようなコツコツ人生でしたが、やり甲斐のある仕事に出会え、私を支えてくださった上司、スタッフ、多職種の方々に恵まれ、気さくに声をかけていただける患者様に寄り添うことができ、本当に感謝の気持ちで一杯です。

これからも、私の、モチベーションとなる接遇（おもてなしの心）を極め「目配り・気配り・心配り」を忘れず、精進して参ります。ありがとうございました。



四国中央病院 看護師長  
吉川 明美（よしかわ・あけみ）

当院における共済組合員を対象とした

## メンタルヘルス事業



公立学校共済組合員の心の健康をサポートする目的で、「メンタルヘルス相談事業」を行っています。



### メンタルヘルス相談

オンライン  
相談可

面接を通し、担当相談員が気持ちの整理のお手伝いをします。仕事のこと、プライベートのこと、不安や様々なストレスについて話していただくことで、メンタルヘルスの不調を防ぐことを目的としています。オンライン相談をご利用の場合は Zoom を使います。支部を通す必要はありません。完全予約制のため、まずは直接お電話ください。

<http://www.shikoku-ctr-hsp.jp/union/mental.html>



### 職場復帰支援プログラム

メンタルヘルスの問題で病休、休職中の学校関係者が対象です。心の病気は再発、再休職が多くなります。認知行動療法をメインとしたプログラムを通して、現場復帰に向け、病状の回復を図るとともに、休職に至った過程を振り返り、ご自分に必要な再発予防対策を一緒に見つけていきます。プログラムの詳細などはお気軽にお問合せください。

<http://www.shikoku-ctr-hsp.jp/union/hukki.html>



お問い合わせ、  
ご予約については

月曜日～金曜日（祝祭日を除く） 9時～17時

電話（メンタルヘルス係） **0896-58-3515**

## 来院される方へのお願い 新型コロナウイルス感染防止にご協力を

当院では新型コロナウイルス感染症対策のため、病院玄関にてマスク着用・手指消毒をお願いしています。

ワクチン接種済みの方も引き続き感染対策を！



マスク着用



手指消毒

## 四国中央病院「LINE 公式アカウント」開設



四国中央病院では「LINE」の公式アカウントを開設しました。「友だち」機能を使うと広報誌「しこく」発行の都度お知らせが届くほか、皆様に役立つ情報を随時お伝えします。

当院のホームページを簡単に閲覧できるようにもなり、広報誌を過去号を含めてお気軽にお読みいただくこともできますので、ぜひ「友だち」登録をお願いします。

@073haeyq

LINEの「友だち追加」から  
ID検索するか、QRコードを  
スキャンしてください



check!

## 「書道パフォーマンス甲子園」作品を展示中です



当院では令和6年7月に開催された第17回大会の作品を展示させていただいております。ご来院の際はぜひご覧ください。

(作品は定期的に入れ替わる予定です)

仙台育英学園高等学校の作品



四国中央市  
夏の風物詩

花火大会



四国中央市の夏の風物詩である花火大会が、7月13日夜に「かわのえ夏まつり花火大会」、7月25日夜に「みなと祭花火大会」、8月15日夜に「土居夏まつり花火大会」と開かれ、市民らが夜空に上がった花火を楽しみました。「みなと祭花火大会」ではカラフルなスターメインやキャラクター花火のほか、水上花火、大玉連発、グランドフィナーレの『黄金の柳特大スターメイン』が、夏の夜空を彩りました。

写真撮影 (吉田直司)





高知県幡多郡大月町にある柏島(足摺宇和海国立公園に指定)は、ダイビングやシュノーケリングなどマリンスポーツのメッカとして観光客で賑わいます。



エメラルドグリーンに輝く柏島の海

柏島がある大月町は、南は太平洋の黒潮、西は豊後水道に面し、約1,000種類もの魚類が確認されているほか、良質のサンゴの産地としても有名。早くからクロマグロ養殖に取り組み、おいしいマグロが年間を通して食べられます。



柏島大橋の下に広がる浅瀬と柏島漁港

高知県の最西にある宿毛市(隣は愛媛県愛南町)。土佐くろしお鉄道中村・宿毛線の起点「宿毛駅」は四国最南端の駅です。リアス式海岸らしい深い入江がある宿毛湾では、ぶり・カンパチ・真鯛などの養殖業が盛んです。湾内の「大島」からは宿毛湾が一望できるほか、咸陽島公園などで散策が楽しめます。



大島から宿毛市街地方向(中央奥)の眺望



旬 レモン を食べよう!



10月頃から収穫が始まるレモン(檸檬)は秋が旬。瀬戸内2県(広島県、愛媛県)で国内の約7割が生産されています。抗酸化ビタミン(ビタミンC)や有機酸(クエン酸)が疲労物質を除去しストレス解消にも作用します。免疫力増強、高血圧予防・改善の効果もあり、「皮」には食物繊維やビタミンEを多く含みます。温暖化で世界的に柑橘類の不作が続いています。貴重な柑橘類を味わっていただきましょう。

#### 体にやさしいレモネード

#### ◆ 材料(約10杯分)

レモン(国産)1個、はちみつ180g、炭酸水(500ml/2~3杯分)

#### ◆ レモンシロップの作り方

①レモンはよく洗い薄く輪切りにする。②清潔な保存容器に、レモンとはちみつを交互に入れる。③レモンが浮かないように、はちみつをたっぷり注ぎ冷蔵庫で1日以上おく。(冷蔵庫で1~2か月保存可)でき上がったレモンシロップを適量、炭酸水やお湯で割るとレモネードの完成!



#### 読者アンケートを募集中!

応募締切 2024年10月31日(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  
「広報誌しこく」読者アンケート係

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** 国指定 地域がん診療病院  
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/>

#### 四国中央病院 LINE公式アカウント



@073haeyq

LINEの「友だち追加」からID検索するか、QRコードをスキャンしてください