

FREE PAPER

市立八幡浜総合病院

えがお  
EGAO 3 2007 March  
Volume 1



巻頭言

市立八幡浜総合病院広報「えがお」の発刊にあたって・・・藤田 繁

最近の話題

インフルエンザについての豆知識・・・平山 猛

最新機器紹介

血管造影装置が新しくなりました・・・山本 尚幸

美人栄養士が、あなただけにそっと教える

今どきレシピ・・・井上 貴美子

アンチ・メタボリックシンドロームのために

公認指導員の手とり足とりエクササイズ・・・此上 武典

おしらせ

外来診療担当医一覧、当院へのアクセス、お見舞いの時間 etc

創刊号



# 市立八幡浜総合病院広報「えがお」の発刊にあたって



市立八幡浜総合病院では病院広報を発刊することになりました。明るく前向きに歩むように願いを込めて【えがお】と名付けられました。地域の皆様方との相互理解と意思の疎通を図り、病院が使命を果たすための一助になることを期待しています。今後、年4回の発行を予定しています。



現在



院長 藤田 繁

権現山から見た市立病院



昭和3年開設当時

地域の為の病院であり続けます

当院は創設(昭和3年 11月3日)以来78年にわたり、この地域唯一の中核病院として医療の中心的役割を担ってきました。これは地域の人々の支持と八幡浜市が有能な医療要員の確保、設備の充実を図ってきた公民一体となつての努力の賜物です。

当院はこれから更に百歳を目指してその使命を担っていく決意です。発刊にあたり、当院の存在意義、病院のあるべき姿勢を以下に示します。

1. 病院は誰のためにあるか・・・地域の人々のためのもの。
2. 何のためにあるか・・・必要ととき、必要な医療を提供するため。
3. 必要な医療とは何か・・・地域の中核となる二次医療
4. 質の高い医療の提供には何が重要か。  
病気だけを診るのではなく、個性を持った一人の人間を診る姿勢。  
地域の診療所、病院との緊密な連携(患者の紹介と逆紹介)。  
医学・医療の知識、技術に遅れない弛まぬ研鑽の努力。  
各医療職種に有能な人材の確保。  
設備の整備。
5. 病院が永続的に医療を提供できるためには何が重要か。  
地域の人々の信頼と支持(積極的な病院の利用)。  
病院として存続できるための経営努力

以上の内容を病院の理念、基本姿勢として掲げています。病院がなくなって、地域の人々が困ることがないように努力していきます。

## 理 念

- 一、医療の質の向上
- 二、患者サービスの向上
- 三、経営の効率化



## 特集！ インフルエンザについての豆知識



呼吸器内科 平山 猛

さ～、今日は質疑応答形式でいってみよ～っか！

質問1．インフルエンザと普通の「かぜ」とどうちがうの？

インフルエンザは、普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られますが、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。また流行性疾患であり、一旦流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では例年11月～4月に流行します。

質問2．インフルエンザにかからないための予防法

- 1．外出から帰宅時の手洗いとうがい
- 2．流行前のワクチン接種
- 3．乾燥を防ぎ、のどの粘膜を守る
- 4．抵抗力を高めるため、十分な休養と栄養

質問4．インフルエンザにかかった時、自分の体を周り他の人にうつさないためには？

- 1．早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。
- 2．安静にして、休養をとりましょう。  
特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- 3．水分を十分に補給しましょう。  
お茶やスープなど飲みたいもので結構です。

質問5．インフルエンザの治療薬（タミフル）

インフルエンザに対する治療薬としては、抗インフルエンザウイルス薬があります。ただし、その効果はインフルエンザの症状が出はじめてからの時間や病状により異なりますので、使用する・しないは医師の判断になります。抗インフルエンザウイルス薬を適切な時期（発症から48時間以内）から服用を開始すると、発熱期間は通常1～2日間短縮されウイルス排泄量も減少します。

ハーイ皆さん、こんにちは。私が感染対策担当の平山です。鳥インフルエンザは大変な事態になっておりましたが、人のインフルエンザは、暖冬のせいも、まだ流行とまでは至っておりません。しかし、この時期けっして油断は禁物です。今回は、インフルエンザの豆知識として、みなさんに最低限知っておいて欲しい情報を提供いたします。みなさんのインフルエンザ発症予防に少しでも役立てれば、幸いです。

質問6．インフルエンザにかかったら、外出をどのくらいの期間控えたらいいの？

一般的に、インフルエンザを発症してから3～7日間はウイルスを排出すると言われていています。排泄されるウイルス量は解熱とともに減少し、排出期間の長さには個人差があります。咳などの症状が続いている場合には、マスクをするなど、周囲への配慮が望まれます。学校保健法では、「解熱した後2日を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています。

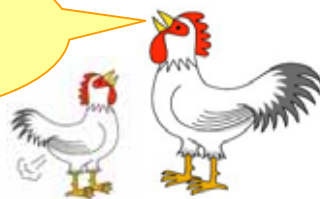
質問7．インフルエンザワクチンの効果はどれくらいあるの？

インフルエンザワクチンの効果は、年齢、本人の体調、そのシーズンのインフルエンザの流行株とワクチンに含まれている株の抗原性の一致状況によっても変わります。日本における研究では、65歳以上の健常な高齢者については、約45%の発病を阻止し、約80%の死亡を阻止する効果があったという報告がありました。小児については、1歳以上で6歳未満の幼児では発病を阻止する効果は約20～30%で、1歳未満の乳児では対象症例数が少なく、効果は明らかでなかったという報告があります。

質問8．予防接種（ワクチン）を受けたら、インフルエンザにはかからないの？

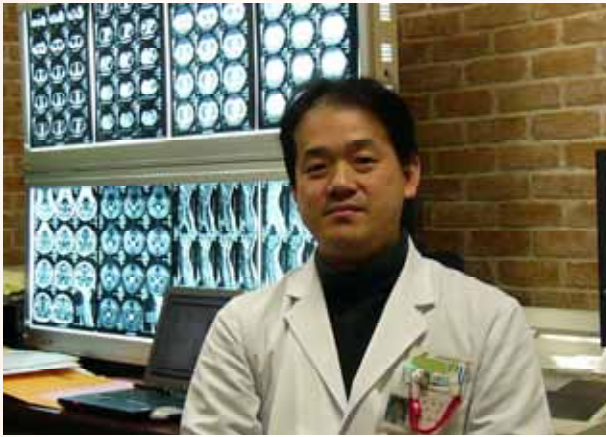
予防接種を受けることでインフルエンザにかかりにくくなり、かかっても重くならなくなります。しかし、100%かからないわけではありませんから注意が必要です。（今回の内容は、国立感染症研究所 感染症情報センターの資料を参照し、作成しています。）

わしら！  
さんざんな目に  
おうたで。トホホホ・





# 血管造影装置が新しくなりました



副院長 山本 尚幸

皆様、こんにちは。放射線科の山本です。当院では、平成 10 年 4 月から血管造影装置を導入していましたが、よりレベルの高い診断治療の為、血管造影装置を更新しました。これからも地域の皆様の健康のために、設備の充実や技能の研鑽に努めてゆくつもりです。よろしくお願い致します。

今日は、またまた質疑応答型式で  
いってみよっ~か~！

Q1. 血管造影装置は、どのような時に使うのですか？

A1. 血管造影装置は、全身の様々な病気の診断や治療に用いるのですが、主なものとして次のような目的に使います。

#### 心臓疾患の診断や治療

心臓疾患は日本人の死亡原因のうち、がんの次に多いものです。中でも、心筋梗塞や狭心症は、早期の発見・治療が大変重要です。これらの疾患には、患者さまの体の負担が少ない血管内治療が有用ですので、当院では血管造影装置を用いて積極的に血管内治療を行っています。

また、不整脈の方にペースメーカーを植え込む時も血管造影装置を用います。

#### 人工透析用血管（シャント）の治療

透析を受けている方は年々増加しています。血液透析は手術で形成した特別な血管から行うのですが、時がたつとこの血管が細くなったり詰まったりすることがあります。当院では血管内治療でこの血管の細まりを広げる治療を行っています。

#### 肺塞栓や下肢動脈閉塞の治療

#### 肝臓がんの血管内治療

#### 外傷などによる腹部や骨盤部の出血の治療

#### くも膜下出血の原因診断、脳血管狭窄の診断

Q2. 血管造影検査はどのくらい行われているのですか？

A2. 最近では年間 320 件前後の検査や治療に用いられています。特に循環器科による様々な血管内治療がめざましく増加しています。

Q3. 前の装置とどこが変わったのですか？

A3.

画面が大変きれいになりました。

血管内治療は 1 - 2mm の太さの血管に操作を加えることもあるデリケートな治療です。画面の見え方の良し悪しはたちまち治療の成功率や安全性に影響します。

最新鋭の生体モニタ装置を導入しました。

特に心臓疾患では、様々な生体情報の変化を観察しながら血管内治療が行われます。当院では、県内でもまだ 2 台目という最新鋭の生体モニタ装置を導入しました。

心臓専用装置と全身用装置の 2 台構成としました。

2 台の専用装置に分けることで、それぞれがより専門的な検査が行えるようになり、万が一の緊急検査にも対応できる状態となりました。

外来や病棟で動画をお見せしながら説明ができるようになりました。

これまでは、検査・治療の結果を説明するのに血管造影室の中で説明したり、フィルムに焼き付けたもので説明する形を取っていました。今回、一部の病棟や外来に画像再生・処理装置を設置しましたので、検査・治療の結果をよりわかりやすくご説明できるようになりました。



治療前

治療後



新造影装置

モデル 亀岡看護師

材料 4人分

のっぺい汁



里芋	300g	だし汁	700cc
大根	100g	薄口醤油	大さじ1
人参	40g	ごま油	大さじ1
生しいたけ	4個	片栗粉	大さじ1(水大さじ1杯半)
ちくわ	2本	塩	適宜
厚揚げ	1枚	生姜(絞り汁)	適宜

材料を同じくらの大きさに揃え用意したら、鍋にごま油を熱し、里芋、大根、人参としいたけを強火で炒めます。全体に油がなじんだら、だし汁を注ぎ、ちくわと厚揚げを加えます。煮立ったら中火にし、里芋が柔らかくなるまで煮ます。塩と薄口醤油、生姜汁で味を調え、最後に水溶き片栗粉を加え、とろみをつけます。



作り方

一言メモ



井上 貴美子  
趣味・・・料理・スポーツ観戦  
好みのタイプ・ガッチリした人

**里芋**・・・里芋の強い粘り気は(ムチンやガラクトン)、肝臓や腎臓の機能を高め、滋養強壮に効果があります。また、胃腸の調子を整え、余分な老廃物を排泄し、便秘を改善する働きもあります。カリウムも多く含まれているので、塩分を排泄し、むくみや高血圧予防にも効果があります。

**生姜**・・・生姜は身体をよく暖めてくれます。発汗を促進して熱を下げるので、風邪のひきはじめによく効くといわれています。また、胃腸の冷えにも効果があります。



公認指導員が教えます

アンチ・メタボリックシンドロームのために

手とり足とりエクササイズ

ハイ、みんな元気！僕はと～っても元気です。今日はレッグ・ランジと言うエクササイズをお教えいたしま～す。

肥満症、高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、それぞれが独立した別の病気ではなく、肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した肥満(内臓脂肪型肥満といえます)が原因であることがわかってきました。このように、内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態を『**メタボリックシンドローム**』といえます。

ランジという種目は脚を前へ踏み出しながら体を落とす簡単な動作です。大腿4頭筋(太ももの表側)だけでなく、大腿2頭筋(太ももの裏側)や、大臀筋(お尻)にも有効なエクササイズです。人間の体でもっとも大きな太もまやお尻の筋肉を鍛えることで、基礎代謝を上げ、太りにくい体質になります。



モデル 山中万政(放射線科)



ゆっくり息を吸いながら前脚を踏み出し腰を落とし、立ち上がったときに息を吐きます。左右交互に5回くらいから始めましょう。1日に3セットくらいを目安に週2～3日(1日おきくらい)行うのが良いでしょう。背筋を伸ばして、セットを重ねるごとに筋肉の張りを感じられれば運動は成功しています。強くなったらモデルの様に鉄アレイで負荷をかけてみましょう。

編集長の此上です。この冊子を見て一人でも多くの方に【えがお】になっていただければ此上ない幸せでございます。趣味・・・総合格闘技、バイク一言・・・かかって来なさい



# 外来診療担当医一覧

診療科	受付時間			月	火	水	木	金
	午前	午後						
内科	新患	8:30 ~ 11:00	なし	酒井・仙波・溝渕	平山・芝田	酒井・上村	高橋・岩田	溝渕・森岡・藤田
	午前再診			岩田・平山	岩田・上村	高橋・平山・森岡	上村・溝渕・芝田	高橋・酒井・仙波
	午後再診			酒井・芝田	岩田・酒井	岩田・高橋	酒井・芝田	酒井・芝田
脳外科			柳田	柳田	柳田	柳田	瀬野	
外科	8:30 ~ 11:30	科 に よ っ て 曜 日 、 時 間 が 異 な り ま す		内迫・鈴木	国吉・新藤	国吉・鈴木	内迫・鈴木	国吉・新藤
小児科			廣井・米澤	米澤・慢性疾患	廣井・健診・予防	米澤	廣井	
整形外科			久保・泉田・兒玉	坂上・堀田・泉田	堀田・坂上・兒玉	久保・泉田・兒玉	堀田・坂上・兒玉	
皮膚科			松田	松田	松田	松田	松田	
泌尿器科			武田	高橋	武田	武田	高橋	
産婦人科	8:30 ~ 11:00		山中・山内	山内・山中	山中・産後健診	山内	山中・山内	
眼科			圓尾・西脇	圓尾	圓尾・西脇	圓尾・西脇	西脇	
耳鼻科			佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	
口腔外科			住田	休診	大西	休診	浜川	

担当医は変更になる場合がございます。

ホームページアドレス <http://homepage3.nifty.com/ycgh/>

受付時間は各診療科によって異なりますので、詳細につきましては当院へお問い合わせ下さい。

〒796-8502

愛媛県八幡浜市大平1番耕地638番地

TEL : 0894-22-3211

FAX : 0894-24-2563

## 当院へのACCESS

お見舞い時間	病棟	時間	
	一般		11:00 ~ 13:00
			15:00 ~ 20:00
	新生児		11:30 ~ 12:30
			14:30 ~ 15:00
			17:00 ~ 18:00
		19:30 ~ 20:00	



広報部カメラマンのタイゾーです。皆様に【えがお】になっていただける写真を撮りまくりま〜す。

職業・・・放射線技師

趣味・・・テニス、魚釣り

一言・・・くじら釣りで〜

タクシー JR 八幡浜駅から5分 フェリー乗り場から3分

バス JR 八幡浜駅から10分 市役所前から3分

自家用車でお越しの場合

愛宕山トンネルを三崎方面へぬけ、最初の信号を左に曲がり次の信号を右に曲がってつきあたりです。