



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39号

2009年9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

乳がんが気になる女性の皆さん、朗報です	第一外科部長 三浦連人	2
健康食品ワンポイントアドバイス	健康食品管理士 馬淵明子	3
南館だより		4・5
産婦人科の紹介		6
第3回オープンホスピタル	教育研修委員 窪田 浩	7
新任紹介		7
外来診療表		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こ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。

乳がんが気になる 女性の皆さん、朗報です。



第一外科部長 三浦連人

メディアをにぎわす乳がん

つい先日、38歳の女性の芸能人が幼い娘さんを一人遺し、5年間の闘病を経て乳がんによって亡くなったことが、大々的にメディアで報道されました。女性として、妻として、母として、人生で最も輝いていた時だけに、ご本人やご家族の無念さは想像に難くありません。

しかし、これは他人事ではありません。今日本では女性の19人に1人（年間約4万人）の方が乳がんにかかり、年間約1万人の方が乳がんによって亡くなっています。これは、交通死亡事故死者数よりも多い数字です。40代から50代では、女性がかかるがんの中で罹患率、死亡率とも1位。2015年には、年代に限らず、罹患率、死亡率とも1位になると予測されています。

フランスを初めとする欧米での罹患率ももっと高く女性の8人に1人ですが、死亡率は1990年以降減少傾向にあります。これは、70-80%の女性がマンモグラフィーを使った検診を受けるようになり早期発見が増え、乳がんにかかってもきちんとした標準治療を受けられるようになったためといわれています。

日本の乳がん現状

欧米に比べ、日本で乳がんによる死亡率が増えている理由は、検診受診率が低いことや、病院によって治療がまちまちなことが挙げられます。現在日本での受診率は全国平均12.9%で、この数字では、死亡率を半減させることは出来ません。

乳がんにかかりやすい人とは、血縁的に母親や姉妹に乳がんになった人がいる場合や、また、乳がんは女性ホルモンの影響を強く受けるため、女性ホルモンが分泌される期間が長い、すなわち初潮が早く閉経が遅いとか、ライフスタイルの欧米化すなわち、動物性脂肪の取り過ぎや肥満、出産年齢の高齢化、出産人数の少ない人などです。また、更年期のホルモン補充療法も因果関係があると報告されており、これらに当る人は検診を定期的に受ける必要があります。

がん難民にならないために

乳がんはがんの中でも一番研究が進んでおり、治療方法も日々進化しています。専門医による適切な治療を受ければ完治することができますが、乳がんの治療には大きな精神的、時間的、経済的負担を伴います。自分のライフスタイルを崩壊させてまで治療に専念するのは長続きせず、最悪、がん難民への道をたどることにもつながります。あくまで自分らしさを維持しながら、治療にも専念できる医療機関を選択することが重要です。しかし最も大事なことは継続的に検診を受け、早期に乳がんを発見することだといえるでしょう。

独りで悩まず専門医に相談を

本年4月、当院に森本忠興病院長が就任されました。森本病院長は、日本乳がん学会の重鎮であり、約30年前から日本の乳がん検診普及に取り組まれた乳がん検診のパイオニアともいえる方です。現在当院に森本病院長の受診を希望される方が、全国から殺到しています。また、他院で乳がん治療を受けられている方のセカンドオピニオン相談も多数来院されています。乳がんが気になる方は、積極的に検診を受けられることをお勧めいたしますが、検診や治療を受ける医療機関を選ぶこともそれ以上に重要なことです。

乳がんが気になる皆さん、身近なところに乳がんのスペシャリストがいるのです。これは朗報です。この好機を逃す手はないでしょう。



健康食品ワンポイントアドバイス

薬剤師・健康食品管理士 馬 淵 明 子

健康志向の高まりを受けて、健康食品を含む様々な食品への関心が高まっています。もしあなたが医療機関で診療を受けており、健康のために摂取している健康食品があるならちょっと待った！！その健康食品、たくさん摂取し過ぎていませんか！？
医薬品との相互作用は心配ありませんか！？

健康食品は薬と違って安全であり、量が多ければ多いほど効果があると考えるのは間違いです。ビタミンやミネラルでも、過剰摂取による有害反応は起こりうるのです。また、多くの健康食品は医薬品と一緒に摂取してもあまり心配ありませんが、深刻な有害反応を引き起こすものもあることを忘れてはいけません。

基本的に、健康食品と医薬品、同じ作用を持つものを摂取すれば作用が強くなり、反対の作用を持つものを摂取すれば作用は弱まります。

例：

問題点	健康食品	医薬品	相互作用
薬効増強	イチョウ葉 (認知症、めまい、耳鳴などに期待される)	ワルファリン、抗血小板薬、 イブプロフェンなど	血流改善作用が強まり、 出血のリスクが増大する。
薬効減弱	クロレラ、ケール、納豆などの ビタミンK含有食品	ワルファリン	ビタミンKが、ワルファリンの 作用に拮抗する。

また作用は異なるものでも、体内に吸収される際に問題となることもあります。

例：

問題点	健康食品	医薬品	相互作用
薬効増強	牛乳などの脂肪分が多い食品	グリセオフルピンなどの 抗真菌薬	医薬品の吸収が促進され、 副作用のリスクが増す。
薬効減弱	牛乳、乳製品などのCa高含有食品	テトラサイクリン系抗生物質、 ニューキノロン系合成抗菌剤	医薬品の吸収が低下し、 薬効が減弱する。

さらに、体内に入った医薬品が肝臓の酵素によって代謝される際に問題となることもあります。

例：

問題点	健康食品	医薬品	相互作用
薬効増強	グレープフルーツジュース	降圧薬(ニフェジピン)、 抗てんかん薬(カルバマゼピン)、 免疫抑制薬(シクロスポリン、タクロリムス)、 狭心症薬(塩酸ベラパミル) など	代謝がおくれ、 副作用のリスクが増す。
薬効減弱	セイヨウオトギリソウ (セントジョーンズワート)	気管支拡張薬(テオフィリン)、 免疫抑制薬(シクロスポリン、タクロリムス)、 抗HIV薬(リトナビル、サキナビル、インジナビル)、 抗てんかん薬(フェニトイン)、 強心薬(ジゴキシン、ジゴキシン)、 抗凝固薬(ワルファリン) など	代謝が促進され、 薬効が減弱する。

以上のような例は比較的よく知られていますが、まだまだ予測できない相互作用がある可能性があります。医療機関で診療を受けている方で健康食品を常用されている方は、たかが健康食品と思わず、一度、医師・薬剤師等へご相談下さい。



● ● ● ● ● 園芸活動 ● ● ● ● ●

南館では昨年から園芸活動を再開しました。園芸活動は土や植物に触れることにより、五感が刺激され、心が癒されると言われています。患者さんは、外に出て楽しく会話しながら、畑に、トマト、キュウリ、なす、パセリ、鳴門金時などの苗を植え、花壇には花の種をまき、草取りや水やりをし、スタッフと共にその成長を楽しみにしています。

入院される患者さんは、疾患や治療に対する不安を抱え入院されます。植物は見ているだけでも情緒を安定させ穏やかにさせる効果があると言われており、ナイチンゲールも自身が戦争中病気で入院していた時、面会に持って来てくれた野の花によっていかに気持ちが和んで楽になったかについて書いています。私達が園芸活動で育てた植物によって、患者さん自身、また、病院を訪れる人達の心が癒されればそれに勝るものはありません。今後も、患者さんの心が尚一層和み、癒されるよう園芸活動を継続していきたいと思います。



収穫した野菜たち



ペコニア

● ● ● ● ● 非日常(入院生活)を楽しむ ● ● ● ● ●

南館看護師 井川 人 司

非日常とは何かを考えるなら、どこか体の痛みで病院を受診した時に、入院をすすめられたとします。これこそ非日常ですよ。その痛みは、薬や注射などである程度はなんとかなります。そして、その時の痛み苦しみは、健康だった日常に感謝できる瞬間でもあります。また、入院中に話を聞いてもらえるスタッフとの出会いから、心が癒されるなど貴重な経験ができるかもしれません。

ところで、身体の安静は精神的にもプラス効果となり、心にも余裕をもたらします。その時に、現在過去未来の、いろいろな事を受け容れ感謝し、不平や不満を言わず、笑顔を大切にしていれば、更に自然治癒力が増し、心身共に回復に向かうそうです。

夢に向かって頑張っている人がいます。そういう人の生活は刺激的で、毎日が非日常でしょう。(頑張るとは辞書によると“ 困難に屈せずやり通す。自説をおし通す。 ”とありました。) 夢に向かって頑張る生き方もあれば、あえて夢・目標をもたず、今この時を大切に生きる、という生き方もあります。

ゆっくり流れてゆく雲を見ていると、自然体で無理せず、楽に楽しく、全ての出来事に心から「ありがとう」と言える、そんな生き方もいいかな?と感じる今日この頃です。

～デイケア通信第5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。

今年6月には初めての試みである新宮霧の森への遠足を行いました。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。参加者の評判もよく、秋にも再度行きたいとの希望もあります。

園芸では昨年育てた朝顔とひまわりの種を植えてみました。種の採取は初めてだったので不安でしたが、両方ともすくすくと育っており、皆で開花を楽しみにしています。



皆で作った協同作品です



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について

平成21年1月から、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開始いたしました。うつ病やストレス関連疾患のために病休、退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。現在はフリープログラムであるウォーミングアップコースを実施しております。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。



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。

変わりました

当院の神経精神科を 初めて受診(初診)される方へ

初めての診察が、完全予約制になりました。
予約のお電話は12時から16時の間にお願いします。

初めて受診するときのポイント

現在、他の神経精神科に通院している方は、通院先の病院の紹介状を持ってきてください。また、今飲んでお薬がある方は、お薬の名前や種類がわかるように持参してください。

母親学級のご案内

少子化で出産件数が減っている現状ですが、当院の産婦人科は、分娩件数が増えています。背景には、医師不足でお産の取り扱いを中止する施設が増えた結果であり、1施設当たりの分娩件数が増えているからです。

産科医は、産婦さんの不足した力を補ってくれる『攻めのお産』の達人、助産師は、産婦さんの持っている力を引き出す『見守るお産』のエキスパートです。産婦人科医師と助産師が協力し、皆さんの育児が、順調にスタートできるように日々頑張っています。

当院には、助産師がおこなっている母親学級があります。お産や育児のこと、不安や悩みを解決し、安全なお産、主体的なお産が出来るように、和やかな雰囲気でお産学級を開催しています。初めて出産される方に限らず、二人目以降の方もぜひ参加してください。

期.....妊娠初期

(妊娠中の過ごし方・栄養士による食事指導)

期.....妊娠中期

(妊娠中の異常・出産準備用品・妊婦体操)

期.....妊娠後期

(分娩時の過ごし方・乳房の手入れ・入院中の生活
北2階病棟見学)

日時：毎週火曜日 13時30分から15時30分

場所：南館2階母親学級室

詳しい内容や予約は産婦人科外来まで。

病棟見学風景



母乳外来のご案内

平成21年4月から、助産師による母乳外来を始めました。妊娠中から乳房の手入れ方法を指導し、産後の母乳育児のフォローや卒乳まで、長期に渡り、助産師が継続的に関わられるようになりました。第1子の時に、母乳育児出来なかったお母さんも、何度か母乳外来に来院され、直接哺乳が出来るようになった方もおられました。『おっぱいをあきらめていたけど、ケアしてもらってパワーをもらえたので頑張れた。』と笑顔で話されるお母さんに、私達助産師としてのやり甲斐を感じています。入院中も、母乳育児をすすめていけるよう、母乳チームを結成し、勉強会を開催しています。スタッフ全体で、お母さんの側で、赤ちゃんに優しくケアしています。

母乳外来の内容：母乳育児相談・乳房の手入れ・マッサージ

乳腺炎トラブルのケア・卒乳方法

日時：月曜日～金曜日の午前中 場所：産婦人科外来保健相談室

費用：2500円＋診察料 時間：約30分

準備物：授乳の状態を見ていくので、

出来れば赤ちゃんと一緒に来てください。

予約方法：産婦人科の外来に電話予約、

入院中の方は病棟スタッフまで。

母乳チームの勉強会



第3回オープンホスピタル（病院見学）

教育研修委員 窪 田 浩

「第3回オープンホスピタル」（病院見学）を2009年8月6日（木）当院で開催いたしました。この「オープンホスピタル」は、地元高校生を対象に地域医療に興味を持っていただくとともに、将来の地域医療の担い手育成につながればと、例年開催しています。今年は三島高校の生徒18人が医療現場の仕事を学びました。

午前中は医療、事務など9部署のスタッフが、業務内容や必要な資格についての説明を行い、その後、現場のスタッフと合同昼食会を開きました。午後からは病院内の見学の後、希望の多かった医師・看護師・薬剤師・栄養士・理学療法士・放射線技師の職種にわかれ職場体験を行いました。このうち医師・看護師コースは、全員手術着に着替えて手術室に入室し、医師や看護師から手術スタッフの役割について説明を受けました。また、乳児の人形を使った沐浴体験なども行いました。

今後も高校の夏休みに合わせこの「オープンホスピタル」を開催していく予定です。進路選択の参考にもなると思いますので、より多くの方の参加を希望しています。



全国糖尿病週間 イベント開催のお知らせ

11月第2週は「全国糖尿病週間」です。当院でもいろいろなイベントを予定していますので、多くの方々のご参加をお待ちしています。

午前の診療

外来診療表

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、予めご了承願います。

	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		洲脇 福田
神経精神科	1診 谷口 2診	久保	谷口	谷口 久保	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	新居	寒川	新居	新居
	2診				
	3診	寒川	新居	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	坂本(予約)	濱田(予約)	田村(予約)	矢野(予約)
	2診	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。

小児科 受付時間は、木曜日11:00までです。

外科 セカンドオピニオン相談(予約)(森本院長・田代名誉院長)

整形外科 受付時間は、月・水・金曜日11:00まで、火・木曜日10:30までです。

産婦人科 受付時間は、火・木曜日11:00までです。

眼科 受付時間は、月・第2火曜日11:00までです。耳鼻咽喉科 受付時間は、木曜日11:00までです。

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)

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	矢野(予約)		坂本(予約)	濱田(予約)
	2診	坂本		田村	矢野
眼科				林	林
耳鼻咽喉科			遠藤		遠藤

受付は13:00~15:00、診療は13:30からです。(小児科は受付16:00まで)

小児科 月・水・木・金曜日午後の受付時間は、14:00~16:00、火曜日午後の受付時間は、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 第1・3火曜日午後は、肝・胆・膵外来(診療開始14:00~ 田代名誉院長)です。

第2・4火曜日午後は、血管・リンパ外来(診療開始14:00~ 加藤名誉院長)です。

第1火曜日午後は、ストーマ外来(予約)です。

月~金午前・午後特殊乳腺外来(完全予約制 森本院長)

脳神経外科 受付時間は、12:30~16:00までです。診療開始時間は13:00からです。

整形外科 月・水・金曜日午後の外来(予約)は14:00~15:30までです。

産婦人科 診療開始時間は、14:00からです。

眼科 受付時間は、木曜日16:00、金曜日15:00までです。

耳鼻咽喉科 診療開始時間は、14:00からです。

しこく

発行

〒799-0193 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

http://www.shikoku.ne.jp/ctr-hsp/ e-mail s-tyuou@shikoku.ne.jp

第38号 平成21年9月11日

編集人 広報・年報委員会委員長 三浦連人