

# しこく



## 02 特集1

### インフルエンザの迅速検査

## 03 特集2

### 認定看護師の活動

## 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2—

## 07 地域連携医療施設

開業医の先生!!  
お世話になってます





# 流行の季節が到来！ インフルエンザの 迅速検査

突然、高熱が出たらどうしますか？  
インフルエンザの流行は例年 12月～3月です。  
検査方法や症状を知って、  
流行期に備えましょう。

主任臨床検査技師 山田裕貴



## A型、B型、C型とは？

インフルエンザはウイルスによる感染症です。ウイルスにはA、B、Cの3つの型があります。注意が必要なのはA型とB型で、特にA型が強い症状を起こします。インフルエンザは普通の「かぜ」とは違い症状が強烈で、若い方でも2～3日寝込むくらいの強い全身症状を伴います。

## 迅速診断の検査方法とは？

インフルエンザに感染しているかを判定するのが、迅速診断検査です。検査キットを使用し、「鼻腔ぬぐい液」を検体にするのが一般的で、鼻から綿棒を入れて鼻腔から採取します。この検査では、感染の早期では偽陰性になりやすいため注意が必要です。



鼻腔での採取

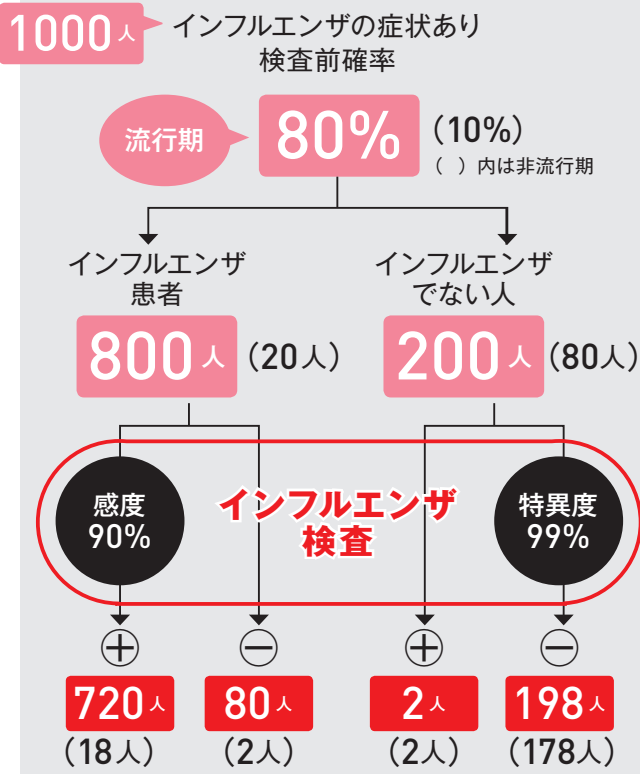
## インフルエンザと診断される確率は？

当院で採用している検査キットは、感度90%以上（陽性が正確に陽性となる確率）、特異度99%以上（陰性が正確に陰性になる確率）です。例えば、インフルエンザ患者800人の内10%の80人が陰性（－）となります。インフルエンザでない患者200人の内99%の198人が陰性（－）と出ます。流行期には検査が陰性（－）であっても約3割の確率でインフルエンザに罹患していることとなります。（左図参照）

## インフルエンザ迅速検査の正しい解釈は？

感染初期など検体として採取できるウイルス抗原の量が少ない場合は感染しても陽性にならないことがあります。また、インフルエンザ検査で陰性だからインフルエンザではないとは言えません。仮に陰性であっても症状の経過と周りの流行状況などから、感染を疑う場合には気をつける必要があります。迅速検査に頼り過ぎず、日頃から「手指衛生」や「咳エチケット」を行い、予防に努めましょう。

### 迅速診断検査の結果（例）



インフルエンザ流行期 / 非流行期による検査結果の解釈  
(INFECTION CONTROL 2013 11号参考)

# 認定看護師の活動



認定看護師とは、ある特定の看護分野において熟練した看護技術と知識を有する者として、日本看護協会の認定を受けた看護師のことです。現在、全国で21分野の認定看護師が活躍しており、当院には感染管理2名、皮膚・排泄ケア1名、がん化学療法看護1名の3分野（計4名）の認定看護師が在籍しています。私たちの活動をご紹介します。



皮膚・排泄ケア認定看護師

皮膚・排泄ケア認定看護師は「創傷・ストーマケア（人工肛門・人工膀胱）・失禁ケア」の3つの領域を専門とする看護師です。「創傷ケア」は床ずれや傷のケア、「ストーマケア」は装具管理とスキントラブルへの対応、「失禁ケア」はオムツ選択と予防的なスキンケア活動を行っています。お気軽にご相談ください。

高橋健一



がん化学療法看護認定看護師

がん化学療法看護認定看護師の役割は、抗がん薬を安全に取り扱い、副作用の症状を緩和することです。抗がん薬治療を安全・安楽・確実にを行うことをモットーに、患者さんが治療を受けながら日常生活・社会生活を送れるように支援しています。治療に関する不安や悩みがありましたらいつでもご相談ください。

宮崎千恵美



感染管理認定看護師

病院内すべての人を細菌やウイルスなどによる感染から守ります。手指衛生や正しいマスクの着脱方法などの周知、ワクチン接種の勧奨などの感染対策チームや感染リンクナース会と一緒にいきます。感染症の発生动向を早期に察知し拡大予防に努めるほか、地域の施設や学校での研修も行っています。

高尾悟・三嶋友恵

## 院内掲示



認定看護師の紹介と各認定看護師からトピックスなどを、内科外来前に掲示しています。これからも皆さまのお役に立つような関心のある情報を発信していきますので、ぜひご覧ください。

### 掲示内容(2019.10月現在)

- 皮膚・排泄ケア：  
自分で切りづらい爪切りのご相談について
- がん化学療法看護：乳がんの検診について
- 感染管理：県内感染症の流行状況「RSウイルス」

## 院外活動

四国中央市内の学校や施設への「出張出前講座」や、医療関係者を対象とした研修を行っています。



学校での講演



演習



地域の医療関係者への研修



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2」

英国のブレグジットがどうだ、香港のデモがこうなっていると、「道歩いていても世界の情勢がすぐわかる。明日の天気もわかる。なんでもかんでも知ることができ。しかし、ここに二つの落とし穴がある。世界の情勢はすぐわかるが、自分の横に座っている妻の心はまったくわからない。

「ある人にとって極めて必要な情報は、ITによって手に入れることはできない(河合隼雄)」のである。ITではなく、隣の大切な方たちの心に聞き耳を立てたいものである。今年の全英女子オープンゴルフで優勝した渋野選手がこれからのモチベーションの維持に悩んでいるときに、女子ソフトボール日本代表の上野選手がこうアドバイスしていた。

「モチベーションが下がる原因は、心が渴くこと、ちょっとした、心の渴き」によりストレスになったり不安になったりする。いかに自分が心を満足させて1日を終わらせられるかを考えると意外と長続きする。そうした二日二日の積み重ねが、モチベーションを保ってくれる。」今を大事に、心を満足させながら前に進みたい。その延長線上に未来がある。

いつも意識することのひとつにチームワークがある。

「われわれはチームだぞ、TEAMにI(私)の字はない」と言われた同僚は内心つぶやく。「勝利(WIN)には私(I)が入っているよ(ドン・ウィンスロウ)。」という組織であれ、I(私)の功名心を抜きにして活力は生まれませんが、Iの暴走はときにチームを崩壊の危機に追いやることもある。一人一人の仲間を信頼して、互いにフォローし合い、個々の役割を果たし、ボールをキープできれば必ずトライにつなげられる。

「Impossibleも工夫次第でI'm POSSIBLEになる(マリソンみき)」私たちが「しこちゅ〜よくしようプロジェクト」というONE TEAMのなかの信頼できる多様なIでいようではないか。

**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

**「適量」の飲酒とは**

飲酒の「適量」を一概には決めることはできません。それでも最近になって、アルコールの摂取量と健康への影響を調査した疫学研究が数多くなされ、以下の事柄がわかってきました。

① 毎日「適量」のアルコールを摂取している人たちは心筋梗塞や脳梗塞の発症率が減少し、寿命も延びる傾向があります。ただしその「適量」を超えてしまうと、あとは飲酒量に比例するように様々な合併症が増えていきます。この関係をグラフで表すと曲線がJの字の形をしているのJカーブ効果と呼ばれています。

② 「適量」、つまりJカーブグラフの下降している(下にくぼんでいる)ところはどのくらいの飲酒量に相当するかというと、男性の場合なら純アルコールに換算して10〜20グラムくらいです。

これは日本酒0.5〜1合、ビール中瓶(500ml)0.5〜1本、ウイスキーダブル0.5〜1杯、ワイングラス1〜2杯くらいになります。

③ 女性はこの量よりさらに少なくする必要があります(純アルコールで10グラム未満)。以前から女性はアルコール依存に陥りやすいとか、アルコール性肝障害を起こしやすいことは経験上わかっていました。疫学調査でもそれが裏付けられています。

④ 65歳以上の人はこの量よりさらに少なくする必要があります。また飲酒ですぐに顔が赤くなる人はアルコールを代謝しにくい体質なので飲酒量を少なくした方が安全です。

⑤ 飲酒の疫学調査はおもに欧米人で行われたものです。日本人はアルコールに弱い体質で、約40%の人はアセトアルデヒドを分解する酵素が遺伝的に欠損しているため、欧米人よりも「適量」はずっとは少ないはず。

皆さま、どのように感じましたか? お酒をあまり飲まない人なら受け入れられる量だと思えますが、大酒飲みは「適量」で止めることはできないでしょう。「酒は百薬の長」とは、かなり厳しい条件付きの言葉なのです。



健康管理センター長  
 濱田信一(はまだ・しんいち)

看護師・栄養士  
おすすめ!



看護師  
石村ゆかり



栄養士  
石村明美

# 私の健康になるMenu

健康的な体や心を作る毎日の食事はとても大切です。  
私たちが普段の食生活に取り入れている料理や食材の調理方法をご紹介します。



## MENU 1 ※ お手製 ごぼう茶

### ポイント

抗酸化作用のあるポリフェノール、食物繊維イヌリンが豊富

### 材料

土つきごぼう 75g

### 作り方

- 皮を剥かないよう洗浄後電子レンジで600ワット40秒加熱する。  
(この一手間で抗酸化作用が2倍にアップ!)
- ピーラーで皮ごとささがきにする。

③ 天日で乾燥する。(レンジ等のドライ機能を使ってもよい)

④ ③が完成すればフライパンで焙煎する。こげ茶色になるまでしっかり炒める。

⑤ 乾燥すればお茶パックへ入れる。

⑥ 熱湯にごぼう茶パックを入れ10分ぐらい煎じる。  
料理にも使えて便利!  
出がらしもきんぴらになるよ。



1個 170kcal

## MENU 2 朝食に ベーグル

### ポイント

油が少ない、腹持ちがよい、アレンジ豊富

### 材料 [10個分]

強力粉 400g  
ドライイースト 8g  
きび砂糖 20g、塩 8g A  
オリーブ油 15g  
水 240g  
はちみつ大さじ1

### 作り方

- ホームベーカリーの中に Aの材料を入れ、15分間こねあげる。
- 10等分に分割しドーナツ型に成型する。
- オーブン内 35度で 30分間発酵する。
- 沸騰したお湯の中に、はちみつ大さじ1を入れ、ベーグルを1分間両面返して茹でる。
- 茹でたベーグルを 200度で 13分間焼く。

### パンは高カロリー!?

食パン1枚には2~3g、ロールパン1個には2.5~4gのバターが使用されています。  
※パンの大きさ、種類によりバターの量は異なります

### きび砂糖にはミネラル豊富!

上白糖にはミネラルはほとんど含まれませんが、きび砂糖にはミネラルが多く含まれています。



## MENU 3 簡単大豆 マリネ瓶

### ポイント

更年期症状緩和、骨密度の維持

### 材料

乾燥大豆 100g  
鶏がらスープ 適量  
調味酢(甘酢) 適量  
ウスターソース大さじ1

### 作り方

- 大豆をふやかす。  
(前夜から水に浸しておく)
- 圧力鍋に大豆が浸るぐらいの水とスープを入れ高压10分で焚き上げる。
- 圧が下がれば蓋を開け、ウスターソース大さじ1と調味酢を好みの量を入れ、ビンに収納する。



玉ねぎや、パプリカ、きゅうりなどと合わせてサラダのトッピングにもおすすめ!  
(冬場は1週間冷蔵庫保存可能)

大豆の成分・効能は?	[大豆たんぱく質]	[脂質(リノール酸・レシチン)]
	動脈硬化予防 血圧降下	動脈硬化予防 記憶力増加
	[大豆サポニン]	[イソフラボン]
	抗がん、老化防止 肥満予防	動脈硬化予防、抗がん 骨粗しょう症予防
	[食物繊維]	[オリゴ糖]
	抗がん、ダイエット	抗がん、老化防止

日本食品標準成分表





## 受賞しました 救急医療功労者厚生労働大臣表彰 (令和元年度)



令和元年度救急医療功労者厚生労働大臣表彰式が9月9日、厚生労働省で開かれ、四国中央病院はじめ、全国で13医療機関、2団体及び個人23名が受賞し、根本匠厚生労働大臣(当時)より表彰を受けました。

この表彰は、長年にわたり地域の救急医療の確保、救急医療対策の推進に貢献した団体や個人の功績を称えるものです。

当院は市内2病院と連携し救急医療輪番制に参画しており、夜間救急の受け入れも積極的に対応するなど、救急体制の充実に貢献していることが評価されました。

この栄誉を励みとして、今後も四国中央市の中核病院として、地域の救急医療体制の充実・強化に努めてまいります。



### 靴コラム

## 靴を選ぶ

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。

靴を購入するとき、革靴でもスニーカーでも、その靴が「何cmと表記されているか」で選ぶ人が多いと思います。普段25.0cmの靴を履いているから、次に買うときも25.0cmと表記されているものを選ぶ、という具合です。

しかし、靴を選ぶときに気を付けると良いポイントは、他にもあります。そこで、そのポイントをいくつか紹介したいと思います。

### ポイント① 捨て寸

靴には捨て寸というつま先のスペースがあり、大人の場合1.0～1.5cm必要になります。捨て寸が足りないと、歩くときにつま先が当たって痛くなります。逆に広すぎると、つまずきやすくなってしまいます。なお、製造会社によりますが、革靴では捨て寸を含まない足の実寸でサイズ表記され、スニーカーでは捨て寸を含む中敷きのサイズで表記されていることが多いようです。いずれにせよ、大人の場合は、「足の実寸+1.0～1.5cm=中敷きの長さ」となるのが適切な大きさです。

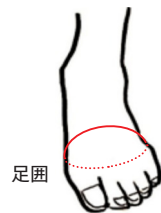


### ポイント② 足囲 (そくい)

足囲は、足の親指と、小指の付け根にある骨の出っ張り部分をぐるりと囲った長さのことです。

足囲はなるべくピッタリ合わせるのがよいです。なぜなら、足が靴の中で前・横にずれなくなり、①の捨て寸が適切に活用されることになるからです。

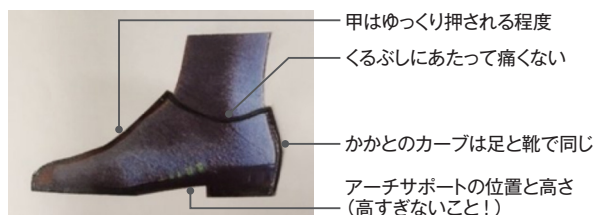
足囲は、表記されていない靴もあります。また、表記されていても、足と靴で測る位置がずれていることも多いので、結局は試し履きで確かめる必要があります。



### ポイント③ 午後に試し履きをする

足の大きさは朝と夜で0.5～1.0cmくらい変わるといわれています。足に血液が下りてむくんでしまうことが主な要因です。ですので、朝と夜の間を取って、試し履きをするのは、午後(夕方)が良いとされています。

そして、試し履きをするときは、ポイント①と②以外に、甲の押さえ具合・アーチサポートの位置・くるぶしが痛くないか・かかとのカーブの形状等を、確かめると良いです。



【参考文献】日本整形靴技術協会監訳『整形靴と足部疾患』医学書院, 2017年  
【参考URL】株式会社アシックス web サイト『シューズの選び方』  
<https://www.asics.com/jp/ja-jp/mk/support/help/shoes/select> 2019/10/18 閲覧

# 【大西内科医院】

市内金生町で内科の診療所を開業している大西康之と申します。敷地内にグループホームと通所介護施設を併設しており、小規模ですが、医療介護の総合的ケアを目指しております。入院施設がありませんので緊急時のバックアップを何卒よろしく願いいたします。なお、当医院の建物は国登録有形文化財に指定されていますので、ご興味のある方は是非見に来てください。



診療科  
内科

院長  
大西 康之 先生

### 診療時間

午前 8:30 ~ 12:30  
午後 14:00 ~ 18:00

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

住所 四国中央市金生町下分 1423-1

TEL 0896-56-2018



# 【松岡整形外科医院】



診療科  
整形外科  
麻酔科  
リウマチ科  
リハビリテーション科

院長  
松岡 元法 先生

### 診療時間

午前 9:00 ~ 12:30  
午後 14:30 ~ 18:00

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

住所 四国中央市川之江町 329-8

TEL 0896-58-5455

2008年12月に、四国中央病院を退職し、松岡整形外科医院を、父より引き継いで、早11年が過ぎようとしています。父も私も、四国中央病院で勤務していたという歴史的つながりがあります。現在でも、高度な医療や、精密検査が必要な方は紹介し、日常的な診療が必要な方は、当院にご紹介いただいております。より良い地域医療のためには、密接な連携が不可欠と考えております。これからも四国中央病院とともに、地域に貢献できる医療機関を目指したいと考えています。

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。





# 令和元年度 四国中央医療セミナーを 開催しました。

9月12日(木) 11月7日(木)

当院共催の「四国中央医療セミナー」が医療従事者を対象に開催されました。

第1回目(9月12日)は徳島大学脳神経外科の高木康志教授による「脳卒中の予防と治療」、第2回目(11月7日)は当院の寺井第三整形外科部長による「腰椎椎間板ヘルニア、骨粗鬆性脊椎圧迫骨折の治療-低侵襲手術とリハビリテーション-」の講演があり、どちらの講演も多くの参加があり、とても好評でした。



高木康志教授  
(徳島大学 脳神経外科)



寺井智也医師  
(四国中央病院)

令和2年1月30日(木)には、今年度第3回目を予定しており、徳島大学循環器内科の佐田政隆教授に講演をお願いしています。多くの方の参加をお待ちしております。



新任医師・職員紹介  
はじめまして、  
よろしくお願ひします  
①趣味 ②自己PR



内科医長  
香川 美和子(かがわ みわこ)

①料理・買い物 ②専門は消化器一般で、前任地の徳島大学病院では主に癌の化学療法や炎症性腸疾患の治療に携わっていましたが、徳島生まれ徳島育ちで愛媛は初めてですが、皆様のお役に立てるようがんばりますのでよろしくお願ひします。

## 第42回 市民公開講座

### 「便秘について」 申込不要

専門の医師とスタッフが、いろいろな病気の治療法や予防法について、分かりやすく解説します。質問や相談にもお答えいたします。



日時

令和元年12月17日(火)  
午後4～5時

講師

四国中央病院  
内科部長 柴昌子先生

場所

四国中央病院  
3階講堂

費用

無料

問合せ

四国中央病院 総務課  
☎(0896)58-3515

## Calendar 2019-2020 カレンダー

### 12月 December

17日(火) 市民公開講座「便秘について」  
25日(水) クリスマス 27日(金) 頑張りサロン

### 1月 January

1日(水) 元旦 13日(日) 成人の日  
30日(土) 四国中央医療セミナー

### 2月 February

11日(火) 建国記念の日 23日(日) 天皇誕生日  
28日(金) 頑張りサロン

次号(春号)は3月1日(日)発行です。

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/>