

# しこく

冬

2022年12月  
第74号

## 02 特集

### 頑張れ！ 看護師・助産師のたまご

## 04

### 病院長のつぶやき

ノンテクニカルスキル

—まずコミュニケーション力と発信力を—

## 05

### お知らせ

病棟の夜勤ユニフォームを導入しました

## 06

### ピックアップ

心臓リハビリテーションを受けましょう







徳島大学実習生の渡邊さん(左)と今村さん(右) 当院で出産された佐藤希実さん(中)

## Message

### 2022年9月出生 当院で出産された 佐藤希実さん

はじめての出産で不安だらけの中、担当の助産師さんから「助産師の学生が実習に来ているので、助産ケアについてもいいか」と依頼があり、何か力になればと思い快諾しました。コロナ禍のため、1人で挑むはじめての出産。とても不安でした。担当の学生さんは診察の前から優しく声をかけてくれ、緊張も少しずつ解けていきました。本格的に陣痛が始まると、容赦なく強くなっていく痛み。彼女は私の腰を懸命にさすってくれたり、呼吸を誘導してくれたり、気持ちが前向きになるような声かけを沢山してくれました。何度も心が折れそうになりましたが、彼女の言葉と適切なケアに身体も心も支えてもらいました。無事元気に産まれた娘と共に、心から感謝しています。今後大変なことも沢山あるかとは思いますが、これからの活躍を応援しています。

## Message

### 徳島大学大学院保健科学研究科 助産実践コース

今村美貴さん 香川加奈さん 宮本莉生さん 渡邊惇歩さん

### 赤ちゃんの誕生に立ち会えた喜びや感動を励みに

この度、8月22日から9月30日までの6週間、実習をさせていただきました。助産学実習を受け入れてくださいました妊産婦さんとそのご家族の皆様へ心から感謝申し上げます。また、助産師をはじめ看護師さん、医師の先生方には熱心かつ丁寧にご指導いただき多くの学びを得ることができました。お母さんと赤ちゃんの2人の命を預かる現場で助産師として、安



徳島大学実習生の宮本さん(左)と香川さん(右)

全で快適・満足な出産を提供するための心構えの重要性を学ばせていただきました。赤ちゃんが誕生したときの喜びや感動をお産に関わった全ての方たちと共有するアットホームな雰囲気がとても心地よく、印象に残っています。四国中央病院スタッフの皆様のように、対象者のことがよく理解できる助産師になれるよう勉学に励みたいと思います。ありがとうございました。

公立学校共済組合  
四国中央病院

病院長 北川哲也



ノンテクニカルスキル  
—まずコミュニケーション力と発信力を—

当院の本年度の医療安全講習のテーマが「ノンテクニカルスキル」であった。①チームワークとコミュニケーション、②リーダーシップ、③危機管理と状況判断、そして④意思決定、がその内容であるが、履修いただいただろうか。

学生時代、「鬼手仏心」の世界やブラクジャックに憧れて、いつかそのようになりたいと思った。ところが大学を卒業し、望み通りの仕事に熱中してしまつと、なぜ医者になつたかを見失つてしまい、不遜にも自分は失敗しないからと口にするようになる。この自力本願の構えには自ずと限界があり、幾多の壁に跳ね返された……

医療の第1のルールは障(傷)害をつくりださないことである。とくに、侵襲的医療では、医師一人が行うのではなく、必ず目的をよく理解した複数の医師を含む全てのクルーの支援により施行されるべきである。それ

でも最後は神様に頼まなくてはいいない。一途一心、ひたむきにひたすらに命をつなぐ、見えないものに頭を下げていくというのがとても大事だ。

羽生結弦さん曰く、「努力は嘘をつく、でも、無駄にはならない」。努力を積み重ねるアスリートの心意気、圧倒される思いの着地点にある「他力」とは、自分の力の限界を知りつつ、努力を尽くした人たちが最後に行き着く境地なのかもしれない。このように変えられないことをそのまま受け入れる平静さと、変えられることをすぐに行う勇気がほしい。

コミュニケーション力と発信力を磨こう。若い人たちは、先輩や異なる世代の話をたくさん聞いて学び、年上の世代は自分の哲学を、自分の言葉で語り、コミュニケーションし、行動しよう。本当の幸せとは自分自身が人間的に少しずつ成長し、他人に何らかの形で還元することである。すてきな大人はそこに喜びを見いだして生きる。決して幸福度を下げぬように……

新四国中核病院建築計画は基本計画・要求水準の策定へと佳境に入っている。皆さんがいいなと思うことや未来への期待感を含めた目に見えない価値を、ブループリントに落とし込めるようにしたい。そして私たち自身もそういう価値を感じられる能力を磨いて、それに相応しい人材に成長し、あるいは育て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



身体がサビる!?  
病気や老化の原因、「活性酸素」と「酸化」

わたしたちは呼吸によって体内に酸素を取り込んでいます。酸素は生きるうえで欠かせないものですが、化学的に不安定な分子で、外部から刺激を受けると通常よりも活性化された状態に変化します。これを活性酸素と呼びます。活性酸素は他の物質と反応しやすい性質を持っており、周りのものと反応して変性させてしまいます。この現象のことを酸化といえます。鉄が空気に触れるとサビますが、このサビも活性酸素による鉄の酸化なのです。呼吸により体内に入った酸素の数は、活性酸素に変化すると考えられています。「身体がサビる」と聞くと、たぶんない現象ではないだろうと想像されると思います。実際そのとおりで、活性酸素が増え過ぎて酸化が進むと身体にさまざまな害を及ぼします。過剰に生じた活性酸素は遺伝子や細胞膜を傷つけ、がんや生活習慣病(動脈硬化、心筋梗塞、糖尿病)、アレルギーなどの原因になります。また老化のスピードを早めることもわかっています。

タバコ、過度の飲酒、紫外線、ストレス、激しい運動などは、活性酸素を増加させます。特に喫煙の影響は大きく、タバコを1本吸うと吸わない人の10万倍の活性酸素が発生します。またインスタント食品、スナック菓子、調理後時間のたった揚げ物などは、食品そのものがすでに酸化されているのでとり過ぎはよくありません。しかし、わたしたちには酸化から身を守る防御機能(抗酸化作用)が備わっています。わたしたちの体内には抗酸化作用を持つ酵素が数多く存在しており、少しくらいなら酸化のダメージを修復してくれます。また食べ物にも抗酸化作用を持つものがあり、そのような食品を多くとることは体内の酸化を防ぐのに効果的です。抗酸化作用のある栄養素として代表的なものは、ビタミンAやカロテン(緑黄色野菜、レバー)、ビタミンC(野菜、果物、いも)、ビタミンE(ナッツ類、緑黄色野菜、油脂)などです。また、ポリフェノールにも抗酸化作用があるので、積極的にとることが勧められます。ポリフェノールは非常に多くの種類があります。代表的なものとして、アントシアニン(ブルーベリー、ブドウ)、カテキン(緑茶、紅茶)、イソフラボン(大豆)、セサミン(ごま)、アリシン(にんにく、ネギ)などがあります。

「身体がサビる」酸化から身を守るため、生活に気をつけて活性酸素を増やす習慣をできるだけ避けましょう。また抗酸化作用のある食物を多くとることも心がけてください。



健康管理センター長  
濱田信一(はまだしんいち)

# ☀️ 病棟の夜勤ユニフォームを 導入しました



## 看護職のユニフォームの変遷(歴史)

看護師のユニフォームの色としてイメージするのは、白色でしょうか。「白衣の天使」という言葉があるように、昔は多くの病院が白色のワンピース型にナースキャップでした。当院では平成6年病院新築に伴いみず色のワンピース型に変更し、その後ナースキャップを廃止しました。現在の白色と紺色のズボン型になったのは約10年前です。そして今年10月から病棟の夜勤者は、新たにターコイズ色のスクラブ型を着用することにしました。患者さんから見ても一目瞭然で、夜勤者と日勤者の区別がつかます。



## 看護職の勤務体制

病棟の看護職は24時間体制で入院患者さんの看護をしています。当院は日勤・準夜・深夜の3交代制勤務としていますが、勤務と勤務の間には、申し送りといって患者さんの情報を共有するための引き継ぎがあります。申し送りが終わっても、病棟には多くの業務があり、なかなかすぐに帰ることはできません。多くの病院で看護職の時間外労働は深刻な問題となっています。「働き方改革」の必要性は看護職にもあるのです。

## 病棟勤務の看護職の働き方改革 「夜勤ユニフォームの導入」

そんなとき、いくつかの病院が日勤者と夜勤者のユニフォームを区別する「ユニフォームの2色制」という取り組みが雑誌で紹介されました。ユニフォームの色を区別することで、勤務を終えるべき者であることがひと目でわかり、時間外労働が大幅に減少したとのことです。身近な手段で実にシンプルな方法です。当院は日勤のユニフォームはそのまま、準夜・深夜のユニフォームを新たに導入することにしました。デザイン・色は看護職が投票して決めました。今年度の看護部の目標の一つに「心も体も健康で、働きがいのある・働き続けられる職場環境作りの推進」を掲げています。ユニフォームを可視化することで業務改善につながることを期待しています。



ご寄附  
御礼

## 寄附金で大型テレビを 購入させていただきました

当院ではこのたび、皆様からお寄せいただいた寄附金で本館1階に大型テレビを購入させていただきました。ご支援ありがとうございます。当院は今後とも患者さんのサービス向上に努めて参ります。



## 心臓リハビリテーションを受けましょう

循環器内科部長 八木 秀介

心臓病の再発予防には、薬物治療のみでは不十分で心臓リハビリテーション（心リハ）と呼ばれる運動療法を中心とする治療法が不可欠です。それぞれの患者さんに応じた適切な運動療法を行うことで、心臓病による息切れ・動悸などの症状を改善させ、生命を延長させる効果が期待できます。不適切な運動療法を行うと症状が増悪し、入院や死亡につながる場合があります。適切な運動療法を行うためには、医師の運動処方に基づき心リハ指導士により、危険な状態にならないように見守られ、アドバイスを受けながら有酸素運動や筋肉トレーニング

を行うことが重要です。この度、当院の黒下理学療法士と梶原看護師が日本心臓リハビリテーション学会認定の心リハ指導士の資格試験に合格いたしました。当院では、入院中だけでなく、外来でも心リハを実施しております。すべての心臓病をお持ちの方に運動療法を継続して行うことが勧められております。かかりつけの先生に通院しながら当院で心リハのみを行うことも可能です。心臓病をお持ちの患者さんは是非ご担当の先生にご相談頂き、当院で心リハを行い、症状改善・心臓病再発予防をご一緒に目指しましょう。



左から梶原美土里看護師、黒下弘樹理学療法士、八木医師



心臓リハビリテーション指導士認定証

別の医療機関に通院中の方は、当院循環器内科（八木または西山）あての紹介状をお持ちください。

- ① 紹介状を下の宛先にFAXまたは郵送してください。診察の予約をお取りします。
- ② 当院循環器内科にて診察後、心臓リハビリテーションを開始します。

送り先  
・  
お問い合わせ

四国中央病院 地域医療連携室

電話 0896-58-2118  
FAX 0896-56-6081

### Topic トピック

## 「書道パフォーマンス甲子園」の作品を展示中です



当院では令和4年7月に市内で開催された第15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）

兵庫県立須磨東高等学校の作品「暮地」は「まっしぐら」と読みます



## 【やべ内科クリニック】

当院は昭和31年に開業以来、長年地元の方々に支えられながら、地域医療に取り組んできました。令和3年8月に医院を建て替え、令和4年4月からは名称をやべ内科クリニックに変更し、矢部秀樹、矢部光一郎の2診体制で診療しております。

消化器、循環器、生活習慣病を中心とした内科一般診療に加えて、小児科診療や小外科（ケガ・ヤケドの治療）の初期対応など行っております。四国中央病院の皆様には、平素より様々な紹介を引き受けて頂き、大変感謝しております。これからも、かかりつけ医として幅広く地域の方々の健康問題に関わっていきたいと思っております。今後ともどうぞよろしく願いいたします。



### 診療科

内科（消化器、循環器、糖尿病）



院長  
矢部 秀樹 先生

副院長（写真）  
矢部 光一郎 先生

### 診療時間

午前 9:00 ~ 12:30

\*水曜日と土曜日は 13:00 まで

午後 14:00 ~ 18:00 日・祝日休診

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

住所 〒799-0404  
四国中央市三島宮川 4-6-71

TEL 0896-23-5018

開業医の先生  
お!!  
せわになっ  
てます

## 【山口クリニック】

コロナ禍の中、通常診療に加え発熱外来を行う、という日々が続いております。現在、当院でも新型コロナウイルス抗原検査・PCR検査を行っておりますが、当初は四国中央病院様にお願いすることがございました。

私は放射線科専門医ということもあり、画像診断を活用し、日々の診療を行っております。また、デジタル化等にて、検査での被曝量を減らすことに努めております。

今後とも地域医療のお役に立てればと、思います。



### 診療科

内科、消化器内科（胃腸内科）、  
呼吸器内科、小児科、放射線科、  
放射線診断科



院長  
山口 康男 先生

### 診療時間

午前 9:00 ~ 12:00

午後 14:30 ~ 17:30 日・祝日休診

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

住所 〒799-0101  
四国中央川之江町 1640-1

TEL 0896-57-1060

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。

## 新任医師

はじめまして、  
よろしく  
お願いします



内科医員  
勢井 萌都子(せい もとこ)



内科医員  
石田 卓也(いしだ たくや)



整形外科医員  
善成 晴彦(よしなり はるひこ)

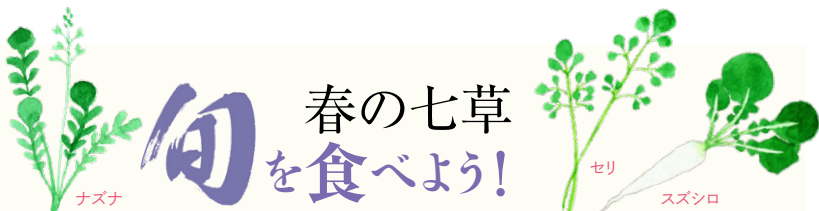
2022(令和4)年度に  
新たに採用された3名を  
紹介します。

### ①趣味 ②メッセージ

① 音楽鑑賞  
② 4月に徳島大学病院消化器内科  
に入局し、同病院での半年間の研  
修を経て、異動して参りました。患  
者様のお役に立てるよう尽力いたし  
ます。よろしくお申し上げます。

① 昆虫採集  
② 徳島大学病院から異動して参り  
ました。まだまだ至らぬ所ありま  
すが、少しでも患者様のお役に立っ  
ていく努力いたしますので、よろしく  
お申し上げます。

① 料理  
② 10月より高知から転動してきま  
した。外傷など急性期の疾患から慢性  
期疾患まで幅広く診察・治療でき  
ることを目指しております。地域の方々に  
少しでもお役に立てるよう、頑張っ  
ていきます。よろしくお申し上げます。



新年の店頭に並ぶ「春の七草」は四国各地で生産され、特に愛媛県西条市は一大産地です。人日(じんじつ)の節句1月7日の朝に「七草粥」を食べると、邪気を払い万病を除くと言い伝えられていて、年初に雪の間から芽を出した草を摘む「若菜摘み」が由来とされます。今号ではお正月の食卓を彩るサラダ2品を紹介。春を先取りした七草の香りやほろ苦さを味わいましょう。

### 春の七草のカルパッチョ & ホットサラダ

#### ◆ 材料 (1~2人前)

春の七草 1パック、刺身用サーモン(真鯛、ブリでも可) 80g、オリーブオイル、塩、ドレッシング少々

#### ◆ 作り方

① 七草を軽く水洗いし、スズナ(かぶ)は薄くスズシロ(大根)は一口大に切り、他5種、スズナとスズシロの葉を適度な大きさにカット。

#### [カルパッチョ]

② ①(半分)とサーモンを皿に盛りつける。  
③ オリーブオイルと塩を適量かけて完成!

#### [ホットサラダ]

④ 耐熱ボウルなどに①(残り)を入れてラップをかけ、電子レンジで約1分加熱する。  
⑤ 皿に盛りつけドレッシングをかけて完成!



ゴギョウ



ハコベラ



スズナ



ホトケノザ

## 読者アンケートを募集

応募締切 2023年1月31日(日)まで(当日消印有効)

「広報誌しこく」では、よりよい誌面づくりのために、読者アンケートを募集しています。

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

「広報誌しこく」読者アンケート係

## QUOカードをプレゼント

アンケートにお答えいただいた方の中から、抽選の上、QUOカード(500円分)を5名さまにプレゼントいたします。当選者発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。



### カレンダー

1月9日(日) 成人の日 2月11日(土) 建国記念の日 23日(土) 天皇誕生日

次号(第75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/>