

しこく

春

2024年3月
第79号

02 特集

ストレスとつきあう

04

病院長のつぶやき

能登半島地震の被災者によりそう

05

ニュース・トピック

能登半島地震支援活動

青野臨床工学技士が学会表彰

06

お知らせ

優待(割引)ドックのご案内



特集

ストレスとつきあう



ストレス社会ともいわれる現代、仕事のこと、家庭のこと、健康に対する悩みや不安など、私たちの周りには「ストレス」がたくさんあります。また、近年では SNS をはじめとした情報化や新型コロナウイルス感染症の蔓延など、日常生活の変化を余儀なくされる状況にありました。

主任心理療法士

宮崎 芙美 (みやざき ふみ)

マイナスのイメージがある「ストレス」ですが、実は暑さや寒さ、騒音など当たり前に生じる生活環境の変化すべてを含んでいます。暑いときに汗をかく、緊張したときに脈が速くなるなど、私たちの心身は変化に対応するためにいろいろな反応をします。このような環境の変化（ストレスの元）を「ストレスラー」心身の反応を「ストレス反応」といいます。

ストレス反応は身体や心、行動に生じます（表1）。ストレス反応はストレスラーに対応するための一時的な反応であり、ストレスラーが改善するとストレス反応もおさまります。ただし、強いストレスラーだったり、小さなストレスラーが継続したりすると交感神経が優位な状態が続いてしまい、ストレス反応も慢性化したり悪化したりすることがあります。

またストレス反応は、ストレスラーの性質や強度だけで決まるわけではありません。同じ出来事を経験しても（例えば「昇進した」としましように）、プレッシャーと感じて緊張感が高まる人もいれば、挑戦できる、面白いと感じ生き生きする人もいます。受け止め方や対処の

表1 さまざまなストレス反応の例

身体的反応	心理的反応	行動的反応
動悸、発熱、 便秘や下痢、頭痛、 肩こり、 疲労感 など	不安、怒り、 イライラ、 気分の落ち込み、 集中困難 など	怒りの爆発、攻撃的行動、 過激な行動、孤立、 拒食・過食、 ストレス場面からの 回避行動 など

仕方、性格などの個人差により変わってきます。ここではストレスとのつきあい方を考える上で、コピーングとソーシャルサポートについてお話しします。

表2 問題焦点型コーピングと情動焦点型コーピング

問題焦点型コーピングの例	情動焦点型コーピングの例
• トラブル対処のために状況を調べ直す • 一時的に代わりの方法を用いてその場を乗り切る • 問題解決方法をいくつも考えてみる • 新たな対処法を勉強する • 専門家に相談する	• 問題のプラス面を考えてみる (「これは自分が成長できるチャンスだ」など) • 一度問題から離れる • 趣味に没頭する • 体を動かして気分転換する • 相談して共感してもらう

コーピングとは

ストレスが生じたとき、その苦痛をどうにかしようとしめます。その過程を「コーピング(対処)」といいます。古くは、コーピングには2種類あるとされてきました。問題焦点型コーピングと情動焦点型

コーピングです。問題焦点型コーピングとは、問題を直接解決するために行われる方法です。一方、情動焦点型コーピングは問題そのものを解決するわけではなく、状況の意味を変えたり精神的に安定を保ったりする方法です(表2)。

問題解決型コーピングを用いる人は抑うつ症状を起こしにくく、精神的健康を維持しやすいとされています。ただし、問題によっては解決に時間がかかることもありますし、問題に向き合う分、ストレス反応も一時的に大きくなる可能性があります。情動焦点型コーピングは精神的安定をもたらしますが、問題解決のための行動が遅れるとストレス状況を深刻化させてしまうこ



とがあります。大事なものは、一つのコーピングに偏るのではなく、いろいろな種類の解決法を見つけて、その時の自分の状況に合わせて無理をせずできそうなことを考えてみるのだと思います。そのために、いろいろな解決法を一度書き出してみることをお勧めします。できるだけ小さな目標を、具体的に、とてもできそうにないと思えることでもとりあえず書いてみましょう。また、自分ひとりで解決する方法だけでなく、人を頼る方法もOKとしましょう。書き出すときは質より量が重要です。実際に実行しなかったとしてもまったく問題ありません。いろいろな可能性が見えてくると、それだけで気持ちが楽になることもあります。

ストレスとソーシャルサポート

親しい人との別れなどを経験したとき、一人で乗り越えるより人の支えがあったほうがストレスの影響が弱まり、耐性度が高くなります。社会的支援であるソーシャルサポートを多く持っている人がストレスに関連した病気にかかりに



くく、長生きするともいわれます。一方で、よい人間関係は資源となりますが、人間関係がきっかけでうつや不安になることもあります。

この場合も、ストレスになっている人間関係や助けとなる人間関係を書き出してみる方法があります。今現在の関係から改善が見込めそうか、そのためにどういう努力を続けられそうか、改善が見込めそうになければ距離を置くほうがよいのかなど、整理してみます。

人は人のかかわりをなくして生きていけません。よいソーシャルサポートを確保できるようにしたいものです。

公立学校共済組合
四国中央病院

病院長 北川哲也



能登半島地震の被災者によりそう

本年は新年早々から能登半島地震が発災し、おそらく皆さんの正月気分も一変し、心穏やかではなかっただろうと思います。被災地域では、停電や断水などが生じ、幹線道路が遮断され、未だ輪をかけた大きな被害、機能障害となつています。愛媛県ならびに医師会から、被災地へのJMATチームの派遣依頼があり、当院からは1月中旬に派遣することになりました。

そこには、良心にもとづいて、いかなる逆境においても、ただ被災者を乞ふと支える医療人であろうとする凜とした「態度と行動」がある。人は、どれだけ新しいことを創造したか、どんなすばらしいことを体験したかということと評価されがちですが、本当はそんなことではない。いざという時、「周囲にどんな態度を取り、行動できるか」ということが大切であり、人と繋がり、その一瞬一瞬に力を合わせて役目を果たしていく

ことこそが尊い。

私たちには仕事の練達や技術の卓越、あるいはノンテクニカルスキルの向上では補うことのできない根本的な資質がある。それは「真摯さ」である。この原稿を用意している今まさに、当院の「真摯さ」と使命感に満ちたJMATチームが被災地に赴き、メンバー一人一人の強みを活かして、不慣れな雪国での更に追い討ちをかける雨と雪の厳しい天候下で、「被災者に寄り添った保護・支援活動」を展開している。

司馬遼太郎の著書に「この国のかたち」がある。日本という小さな島国の私たちが、なぜこのようなメンタリティーやパワーを持つに至ったのか、その根源に何があるのか、日本の風土や人物に見いだした「かたち」を問題にしながら、奥にひそむ「日本人のこころと文化」が浮き彫りにされており、誇らしく、かつ、勇気付けられもする。

病院は、皆さんを預かり、社会で暮らす人々に、便利さや快適さ、喜びと安心を届けている。私たちは、社会から信頼される「良い自分」や「良い病院」として憶えられたい。雲外蒼天、この度の被災者に寄り添い、その支えとなり、共に困難を乗り越えてゆく事で、早く、共に「明るい未来」を見られるようになればと願う。

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

女性はなぜ閉経後に骨粗鬆症になりやすいのか



女性は閉経すると骨密度が急激に低下し、骨粗鬆症になる可能性が高くなります。それに対して男性は年をとっても骨密度の低下はゆるやかで、骨粗鬆症が問題になることは多くありません。なぜ女性だけが年をとると骨粗鬆症になりやすいのでしょうか。女性は妊娠や授乳などでカルシウムを大量に失う時期があることがその理由のひとつに挙げられます。しかし最大の原因は、閉経すると卵巣が働かなくなり、女性ホルモンが激減するためと考えられています。私たちの骨はずっと同じ状態で存在しているのではなく、絶えず形成（骨を作る）と吸収（骨を壊す）をくり返しています。女性ホルモンには、骨を作る細胞に働いて骨形成を助ける作用があります。また骨の吸収を防いでカルシウムを骨に貯める作用も持っています。つまり私たちの硬い骨は女性ホルモンに守られているのです。

女性ホルモンは男性ホルモンから作られます。まず体内で男性ホルモンが作られ、その男性ホルモンにアロマトラーゼという酵素が働いて女性ホルモンに変換されます。アロマトラーゼはさまざまな組織に存在していますが、閉経前の卵巣にとっても多く、皮下脂肪にも少しあります。女性は閉経すると卵巣が働かなくなるので、女性ホルモンを作ることができなくなります。ただ副腎（腎臓のうえにある小さな臓器）で、閉経後も少しだけ男性ホルモンが作られるので、これが皮下脂肪にあるアロマトラーゼの働きで女性ホルモンに変換されます。とても少ない量なのですが、これが閉経後女性の唯の女性ホルモン供給源となっています。一方男性の場合は、精巣から男性ホルモンが出ているのですが、女性のように急激にホルモンが低下することはありません。もちろん加齢に伴って男性ホルモンの値は下がっていきますが、その低下はゆるやかです。男性もアロマトラーゼを持っていますので、男性ホルモンから女性ホルモンが作られます。意外かもしれませんが、男性における女性ホルモンの値は、閉経後の女性よりも高く維持されています。



健康管理センター長
濱田 信一（はまだ しんいち）

閉経後に女性ホルモンの庇護を失った女性は急激に骨密度が低下します。高齢になつてからの骨折や背骨の変形は、生活の質（QOL）を著しく低下させ、また介護が必要になる可能性を高めますので大きな問題です。食生活（カルシウム・ビタミンD・ビタミンKの摂取）に注意し、身体活動を増やすなど、骨によい生活を心がけましょう。そして閉経後は定期的に骨密度検査を受けることをお勧めします（治療方法も進歩しています）。さらに若い人も気をつけてください。最近はスタイルを気にして「やせ願望」の強い女性が多くなっています。極端なダイエットをすると、若い人でも骨密度が低下することがわかっています。偏りのない食事と、「適度な体重と皮下脂肪」を保つことは骨の健康にはとても大切といわれています。



令和6年能登半島地震の被災者支援活動を行いました

令和6年1月1日に発災した能登半島地震の被災者支援のため、日本医師会災害医療チーム（JMAT）として当院の職員5名が現地に赴き、令和6年1月20日から1月24日まで支援活動をさせていただきました。

代表者5名

（左から）
田代医師、古川調整員、
西村看護師、真鍋看護師、
土田調整員

支援活動は多くの困難を伴いましたが、医療者としての使命を全うし、被災者に寄り添う支援ができました。

出発式の様子



第13回 中四国臨床工学会 Best Presentation Award 受賞

演題名

「RCAF作製における発育予測の指標について」

血液透析の治療がスムーズに行うためには、“シャント”という動脈と静脈をつなげる手術を受けることがあります。手術だけで血液透析ができるとは言えず、その血管がうまく発育（大きく）するかが鍵となります。しかしこの発育は約60%が発育不全（大きくならない）になると報告されており、いかに発育不全を見つけるかが今日の課題になります。

そこで当院では超音波診断装置を用いて手術前から検査を行い、手術による発育状況を予測することが可能になりました。そのため発育不全の減少に伴い、入院期間の短縮や、再手術の減少に貢献しています。

当院では毎月超音波診断装置を用いるシャント管理を、積極的に取り入れています。

シャントの事でお困りの症例がございましたら担当科までご相談ください。



臨床工学技士科 臨床工学技士
青野 宏樹

公共学校共済組合四国中央病院

期間
限定

優待(割引)ドックのご案内

自分のため 家族のため みんなのため 人間ドックを受けましょう



宿泊コース(1泊2日) ※ 75歳以上の方はお申し込みできません。ご了承ください。

通常 69,300円

期間 令和6年4月15日(月)～5月30日(木)
期間中の月～木(祝日および5月1日・2日を除く)

料金 ▶ 51,800円(税込)

※オプション検査で大腸内視鏡検査(24,200円)をご希望の方は、必ずドック予約時にお申し出ください(人数制限あり)。
(注)下剤服用のため、ドック予約日の前日19時までの来院が必要です(2泊3日)。健診料金は、合計76,000円(税込)となります。

※胃検査については、胃内視鏡(経口・経鼻)・胃透視(バリウム)の選択が可能です。
ご予約時にお申し出ください(追加料金は不要です)。ただし、人数制限がありますのでご希望に添えない場合があります。

日帰りコース

通常 33,000円

期間 令和6年4月15日(月)～5月31日(金)
期間中の月～金(祝日および5月1日・2日を除く)

料金 ▶ 24,750円(税込)

※胃検査については、胃内視鏡(経口・経鼻)・胃透視(バリウム)の選択が可能です。
ご予約時にお申し出ください。経鼻胃内視鏡の場合は、追加料金1,100円(税込)がかかります。
ただし、人数制限がありますのでご希望に添えない場合があります。

※遠方からお越しの方は、前泊をご利用いただけます(人数制限あり)。料金1,650円は(税込)です。ご希望の方はお問い合わせください。

検査項目

●身体計測・診察(問診、診察、身長、体重測定、標準体重、BMI、腹囲測定) ●呼吸器検査(胸部X線撮影) ●循環器検査(血圧測定、心電図(12誘導)) ●尿検査(蛋白、糖、潜血、比重、ウロビリノーゲン、PH) ●胃腸検査(胃内視鏡(カメラ)検査または胃透視(バリウム)検査、便潜血反応(2回法)) ●超音波検査(腹部超音波検査(肝、胆、腎)) ●生化学検査(GOT、GPT、LDH、ALP、コリンエステラーゼ、γ-GTP、クレアチニン、尿酸、総蛋白、A/G比、アルブミン、総ビリルビン、総コレステロール、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、血清アミラーゼ、尿中アミラーゼ) ●糖尿検査(ヘモグロビンA1c、空腹時血糖、ブドウ糖負荷試験) ●末梢血液検査(白血球数、赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値、血小板数、MCV、MCH、MCHC) ●血清反応検査(HBs抗原、CRP、HCV抗体) ●眼科検査(眼底検査、視力測定、眼圧検査) ●耳鼻科検査(聴力検査(簡易)) ●婦人科系検査(子宮頸部細胞診、マンモグラフィー) ●前立腺検査(腫瘍マーカー(PSA))

※下線の検査は「日帰りコース」には含まれません

※ブドウ糖負荷試験は糖尿病治療中の方及びオプションで大腸内視鏡検査をお申込みの方は対象外となります

オプション検査

いずれのコースも各種オプション検査をご用意しています。詳細は、ご予約後3月末頃に送付する案内をご覧ください。

交通費助成

公立学校共済組合員(任意継続・被扶養者含む)の方は、本部規程による交通費助成がごさいます。

- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況によっては、受診当日に検査の一部を施行できない、健診自体をお受けできないなどの可能性があることをご承知おください。
- ご来院の際は検温および不織布マスクの着用をお願いします。

- 公立学校共済組合香川支部所属の方は、健診結果のうち特定健康診査項目部分のデータを、共済組合に報告させていただきます。

受付

公共学校共済組合四国中央病院

TEL 0896-58-3515(代) 健康管理係(内線 253・118)
月～金 10:00～16:00(祝日を除く)

予定枠が埋まり次第、
受付を終了させて
いただきます。

【松風病院】

大正13年に山内医院を開業し、松風病院は令和6年に創立100周年を迎えます。皆様のご支援の下、今この地域で必要とされる医療の提供に邁進して参りました。現在も訪問診療・訪問看護・通所介護・通所リハビリテーション・介護医療院・介護老人保健施設で連携した高齢者の医療、認知症・アルコール依存症・不登校等多様な問題に対応し、地域とつながる精神科医療を行い、医療法人誓生会の理念「生きる力を育む」をもって一層精進を重ねて参ります。

四国中央病院の先生方には日ごろ様々な形で連携していただき大変感謝しております。今後ともご指導いただければ幸いです。



診療科
精神科
神経科
内科
心療内科
泌尿器科



院長
森野 日出緒 先生

診療時間

午前 9:00 ~ 12:00
午後 13:30 ~ 17:00

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

※泌尿器科は第1・第3木曜日のみ診療

住所 〒799-0712
四国中央市土居町入野 970

TEL 0896-74-2001

先生!!
お世話になっ
てます

一般財団法人
新居浜精神衛生研究所附属

【豊岡台病院】

昭和42年1月観音堂病院を設立後、昭和58年11月豊岡町に豊岡台病院として移転し、精神科、神経内科、内科を中心に地域医療や精神保健福祉に取り組んでいます。

認知症に関しては、神経内科医による脳の変性疾患としてのアプローチおよび精神科医による精神や行動の障害としてのアプローチの両面から対応し、うつ病を中心とした感情障害に対しては、薬物療法と精神療法に加え、臨床心理士によるカウンセリングや認知行動療法等を活用しながら治療を行っています。

高齢化が進むなか、四国中央病院の先生方と連携を密にして、地域の人々の健康を維持・増進していくために、地域に密着した診療を行いたいと思いますので、今後共よろしくお願ひ致します。



診療科
内科
胃腸科
消化器内科
精神科
神経内科
整形外科
リハビリテーション科
眼科



院長
枝廣 篤昌 先生

診療時間

当院ホームページをご確認ください

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

住所 〒799-0435
四国中央市豊岡町長田 603-1

TEL 0896-25-0088

四国中央病院は、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。



大洲城を中心に発展した旧城下町で、歴史を感じる街並みや美しい夕日を見ることができます。景勝地である臥龍淵を望む臥龍山荘など風光明媚なスポットが点在。江戸時代に淡路の人形芝居・吉田伝次郎一座が大谷村を巡業し村に残った座員によって根付いた「大谷文楽」は全国的に有名です。



江戸時代の風情を残すおはなはん通り

南予地方を流れ伊予灘に注ぐ愛媛県内最大の一級河川「ひしかわ 肱川」。霧が発生しやすい盆地地形で、秋から冬にかけて晴れた日の朝、上流の冷気が霧を伴って肱川沿いを一気に流れ出す「肱川あらし」(気嵐)によって、幻想的な風景に包まれます。「大



肱川あらし(長浜大橋付近)

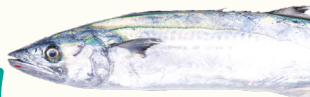
洲の鵜飼い」は夏の風物詩。岐阜県長良川・大分県三隅川と並ぶ日本三大鵜飼のひとつです。

大洲城は鎌倉時代後期に築城され、明治時代に天守が取り壊されましたが、2004(平成16)年に市民の寄付などにより復元。多くの史料を手がかりに江戸時代の木造天守がよみがえりました。

大洲城とソメイヨシノ



旬 サワラ(鯖)を食べよう!



魚偏に春と書く「鯖」が旬(3～6月)を迎えます。5～6月の産卵期に外洋から瀬戸内海などに押し寄せてきて沢山獲れたことが由来で、真子や白子も食べる文化がありました。関東では「寒鯖」と言われる産卵期前の鯖が好まれ旬は真冬(12～2月)です。サバ科の魚で、皮膚や粘膜を維持するビタミンB2、味覚を保つ亜鉛、カルシウム、マグネシウム、リン、ビタミンDなどの栄養素が含まれます。

サワラの竜田揚げ



◆ 材料 (2人前)

鯖 2～3切れ(約250g)、
A 調味料(しょうゆ大さじ2、酒大さじ1、
みりん大さじ1、ショウガ大さじ1/2(絞り汁))、片栗粉適量、揚げ油

◆ 作り方

- ① 鯖を1.5cm幅のそぎ切りにしてビニール袋に入れ、A 調味料を加えてもみ込み、10分ほどおいて味をなじませる。
- ② ①の表面を軽くふき片栗粉をまぶし、揚げ油でカラリと揚げれば完成!

読者アンケートを募集中!

応募締切 2024年4月30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

カレンダー

3月20日(水) 春分の日、4月29日(日) 昭和の日、5月3日(金) 憲法記念日、
4日(土) みどりの日、5日(日) こどもの日、6日(月) 振替休日

次号(第80号・夏)は6月1日(土)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/>