



## 今号の厳選写真



父の日でもあった、6月19日に【第一回村上記念病院スポーツ・レクリエーション大会】が開催されました。12チーム全ての選手が、日頃職場で鍛えたフットワークの良さを十分に発揮しての攻防。試合は、先輩、後輩に関係なく、一致団結した姿を見ることができました。父の日のビールも、さらに美味しくなる一日でした！

撮影：医事課 伊藤裕子

寄稿：業務課長 河田努



### 理念

病める人の立場に立った、患者さん中心の医療  
地域の期待に応えられる、より良い医療サービスの提供  
当院は社会医療法人としての社会的使命を認識し、患者さんの立場に立った質の高い地域医療の提供に努めます。



### 方針

1. 医療の質の向上による疾病の早期発見と治療
2. 個人の権利を尊重し、患者さんと共に考える医療の実践
3. 医療に関する安全管理の徹底
4. 包括的ケアシステムによるサービスの提供
5. 地域社会との連携の推進、強化
6. 健全経営による病院運営



村上記念病院  
MURAKAMI MEMORIAL HOSPITAL



## 第1回スポーツレクを終えて

リハビリテーション科・副主任 神野 芳裕

6月19日（日曜日）小雨の降る中、第1回スポーツレクとして西部体育館でレクバレー大会が開催されました。初めてのスポーツレクで右も左も分らず手探りで準備をしてきましたが2病棟とリハビリストアッフー丸となってなんとかこの日を迎えることができました。多数の参加チームも決まり準備万端で臨んだつもりでしたが、会場に着くまでは成功するのか、何か忘れたことはないかと不安しかありませんでした。準備のため開始1時間前に会場に着きましたがもうすでに20名以上の選手たちが今や遅しと待ち構えていました。その瞬間「ああ、よかった、なんとかなるだろう。」と安心しました。誰一人遅れることなく集合し自然と練習の輪が広がりその輪が増えていく様子を見て、みんなレクバレーを楽しみにしていたんだなあと感じました。いざ試合が始まると点が入る度に笑顔でハイタッチをしたりミスをして声も掛け合いみんなでフォローする姿、色とりどりのユニフォームを身にまとい肘当て、膝当てを着け戦う姿に変身していくお姉さま方、50才オーバーを忘れてダ



イビングするお兄さん方。ファインプレイあり、凡ミスあり、こんなハツラツとした普段見ることのない姿が見れるのもレクバレーならではの姿ではないでしょうか。5時間を超える熱戦でしたが、1試合目から最後の決勝戦まで変わらない全力プレイに部署やチームを越えての交流ができたと思います。今回レクバレーの準備、運営を任されたことで裏方の仕事の大変さを実感しましたが、表彰式でうれしそうな表情で賞状や景品を受け取るみんなを見た時に裏方の仕事の重要性も同時に感じました。その重要な仕事を気持ちよく引き受けてくれた2病棟とリハビリストアッフーには「ありがとう、ご苦労様でした。」と言いたいと思います。村上記念病院には「いもたき」「院内旅行」「忘年会」の3大イベントがあります。これに春のスポーツレクを加えた4大イベントとして盛り上げていき、より楽しく活気ある職場を職員みんなで作っていきたく改めて思いました。最後になりましたが、学会出席のため参加できなかったにもかかわらず、快く院長賞、看護部長賞を出して下さいました村上匡人院長先生、佐藤看護部長に深謝致します。



優勝チーム・Zi（ゼット）

市民公開講座

# 脳卒中の 予防について



平成 23年  
8月 24日(水)  
11:00 ▶ 12:00  
村上記念病院 内  
6階 多目的ホール

-- 講師 --

村上記念病院 副院長  
脳神経外科部長

藤田 仁志



どなたでも  
ご参加  
いただけます。



主催：村上記念病院 企画広報委員会  
お問い合わせは 村上記念病院 受付  
(TEL) 0897-56-2300 まで

## 医療と放射線被曝

放射線科部長 村上省吾



医療従事者は診療放射線を使用する立場から、放射線被曝に対し、正しい知識を持って対処し、安全管理をする必要があります。

### 放射線防護とシーベルト

人体が放射線にさらされる事を放射線被曝(ほうしゃせんひばく)といい、年間およそ2.4mSv(世界平均)の自然放射線にさらされています。大量の放射線は人体に有害であるため、放射線を扱う環境にある人は、自分がどの程度の放射線を受けたのか、フィルムバッジなどを携行し常に厳密に管理しなくてはなりません。

その際に用いられる尺度の一つがシーベルト = Svです。

シーベルトは被曝した際の人体の受ける生物学的な影響の大きさ(線量当量)をしめす尺度です。放射線にはいくつも種類があり、おのおの人体への影響が異なります。これらを共通の尺度をもって比較するための単位がシーベルト(Sv)です。線量当量は、吸収線量(放射線から受けるエネルギー)に、法令で定められた係数(放射線の種類ごとに定められた人体の障害の受けやすさ)を掛けたものです。

新聞、テレビでよく目にするようになったのが毎時シーベルト(Sv/h)ですが、これは1時間あたりの生体への被曝の強さ(大きさ)の単位です。シーベルト毎時ともいい、シーベルトが被曝の総量を表すのに対し、毎時シーベルトは、被曝の強さを表します。1毎時シーベルトは、1時間で1シーベルトの被曝量を受けることに相当する強さです。たとえば、15 $\mu$ Sv/h(毎時マイクロシーベルト)の被曝を2時間受けると、被曝総量は30 $\mu$ Sv(マイクロシーベルト)になります。ミリは千分の1、マイクロは100万分の1という意味です。

人体は2Svの放射線を全身に浴びると5%の人が死亡し、4Svで50%、7Svで99%の人が死亡すると言われています。

現在一般の方の人工的な年間被曝限度は1mSv、我々放射線業務従事者は年間50mSvと規定されています。(被災地は緊急時と想定され一般市民も20mSvに変更されています。)

医療施設で使用される主な放射線機器は、放射線の発生を精密に制御する機構があるため事故で起こるような被曝は発生しません。資格のある技師により、決められた手順・設定で行われる検査は、基準以下の被曝に制御され、被験者の安全が確保されています。

日常的放射線診療では健康に影響の出ない線量で行われています。

歯科 X線パノラマ撮影	0.04mSv
胸部 X線集団検診	0.3mSv
胃透視検査	4mSv
注腸検査	9.24mSv
主なCT検査	頭部3.7mSv(特殊撮影時5.9mSv)
	胸部 6.9mSv
	腹部 6.8mSv

胃透視、注腸、CTは1回の検査で自然放射線よりも多くなっていますが、100mSvを超えることはありません。

ICRP(国際放射線防護委員会)は100mSv以下の低線量被曝の影響は、全てそれ以上の高線量の被曝で起こる影響が低線量でも比例するのではないかという予測(不確定要素)をもとにしており、仮定に過ぎないとしています。

例えば500mSvを被曝した人の胃癌発生確率が2%（100人に2人）だとする場合、その10分の1の50mSvを被曝した場合は癌になる確率も10分の1で0.2%（1000人に2人）という仮定がなされていますが、実際に疫学的な調査をされた結果ではありません（多いのか少ないのかも不明）。

現代医療における放射線使用の理由は被曝の危険性を凌駕するメリットがその検査にあるためです。放射線を使用した画像検査は病の原因究明・予防医療・早期治療に最も貢献できる検査法の1つです。

日夜前進し続ける医療にとって、CT・CRなどの放射線検査を抜きに早期に正確な診断を下すことは、困難といえるでしょう。

さらに、血管造影やIVR（血管カテーテルを使った治療法）といった長時間放射線を使用し、被曝量も多い検査（100mSv以上になる場合あり）、治療が行われるのは、被曝による危険性を十二分に補うメリットが治療に見いだせる為で、当然ではありますが、被験者には詳しい説明がなされています。

今回は放射線被曝の影響についてお話ししましょう。

## 健康教室予定表

お気軽にご参加下さい。

場所：6階多目的ホール 時間：AM 11時より 約30分程度

8月12日（金）	禁煙について ★食事会あり	3病棟看護師
8月25日（木）	高血圧のくすり	薬剤師
9月9日（金）	未定	内科 森医師
9月22日（木）	すっきり夏バテ解消！	2病棟看護師
10月14日（金）	未定	眼科医師
10月27日（木）	いつまでも歩けるように	理学療法士
11月11日（金）	糖尿病の検査ヘモグロビンA1cを中心に	臨床検査技師
11月24日（木）	ドライアイについて ★食事会あり	外来内科看護師
12月9日（金）	体も心もポッカポッカ ～体温を上げると健康になる～	4、5病棟看護師
12月22日（木）	風邪をひかないからだづくり ～インフルエンザをぶっとばせ！～	透析室看護師

★食事会に出席したいと思われる方は、予約が必要です。内科外来までおいで下さい。

## 院内ボランティアを募集しています

当院では、地域に開かれた病院運営を行うことを目的に、一人一人の患者さんを大切に思い健康回復をともに願って下さり、無償の善意で定期的に活動していただける院内ボランティアを募集しています。ボランティアの方には年1回の無料健診をうけていただいております。また、単発的な活動をしていただける方も歓迎いたします。

《お問合せ先・お申し込み先》

村上記念病院・地域医療連携室

TEL・0897-56-2300（代表）

0897-56-2281（直通）



# 健康教室

## 過活動膀胱（活動しすぎる膀胱）について



☆過活動膀胱の推定患者数

40歳以上の女性10人に1人 40歳以上の男性7人に1人

☆過活動膀胱とは？

尿意切迫感 頻尿 尿もれの症状を有する。

☆頻尿とは？

日中・・・8回以上 夜間・・・1回以上（夜間におしこのために起きてしまう）

《頻尿症状にもタイプがある》

タイプ①：尿の量（回数）が多い

- ・水分の摂り過ぎ、初期の糖尿病による喉の渇きがある為の多飲
- ・高血圧治療のため、薬（利尿剤）を飲んでいる
- ・加齢による腎臓機能の低下（夜間頻尿）



タイプ②：尿が全部出ない（残尿がある）

- ・膀胱の神経障害（糖尿病）
- ・排尿困難（前立腺肥大症）



タイプ③：1回に出る尿の量が少ない

- ・膀胱にたくさんの尿をためておくことがむずかしい（脳梗塞・脊髄損傷など中枢神経の障害・過活動膀胱）
- ・加齢による膀胱の容量の減少も考えられる



☆高齢者の夜間頻尿

\* 高齢者では抗利尿ホルモンの分泌が減り、夜間頻尿となる。

\* 高齢者は睡眠が浅い為に目が覚めやすい。

おしこのせいで目が覚めたと勘違いしているケースもある。

☆過活動膀胱はなぜ起きるのか？

原因①神経系のトラブル

- ・脳と膀胱の筋肉を結ぶ神経の回路に障害が起きた場合

原因②骨盤底筋のトラブル

- ・出産や加齢によって、子宮、膀胱、尿道などを支えている骨盤底筋と呼ばれる筋肉が弱くなった場合

原因③それ以外の原因

- ・何らかの原因で神経が過敏に働く場合（原因が特定できない場合もある。）

☆過活動膀胱の治療

行動療法 ①生活指導・・・水分やカフェインを取り過ぎない

早めにトイレに行く

トイレの場所を確認しておく

②膀胱訓練・・・トイレを少し我慢する

少しずつ15～60分単位で我慢する間隔を延ばしていく

目標は2～3時間我慢できる状態

③骨盤底筋訓練...骨盤底筋の筋力をつけることで腹圧性尿失禁を改善

膣と肛門を意識的に締めたり緩める体操

薬物療法・・・抗コリン薬（膀胱の神経の過敏な働きを抑える）

その他の療法・・・電気刺激法

骨盤底筋の収縮力を強化したり、膀胱や尿道の神経の働きを調査する



# aim cafe de リフレッシュを♡



当院の調理業務を委託しているエームサービス株式会社が6月16日に職員の日頃の疲れを癒すため、エームカフェを開いてくれました。

数種類の手作りおやつとコーヒーのサービスでリフレッシュすることができました。



エームさんと栄養課スタッフ



大好評でした★



どら焼き

豆腐入りレアチーズケーキ

シフォンケーキ

寒天ショコラ

クッキー

水ようかん

院長：飯尾 昭三  
(いいお しょうぞう)  
出身地：西条市  
診療科：泌尿器科・人工透析

生まれも育ちも愛媛県で、丹原町生まれです。村上記念病院外科の小野先生、脳外科の藤田先生は大学の同級生です。開業して20年目になります。泌尿器科と透析をやっています。入院の必要な透析患者さんの治療では大変お世話になっています。今後とも患者さんのために良い連携体制を続けたいと思います。

## 市内病医院探訪

### 飯尾皮フ科泌尿器科

【所在地】  
西条市周布782  
TEL 0898-64-5577  
FAX 0898-64-5578

診療科目  
皮膚科・泌尿器科・人工透析  
診療時間  
午前 AM 9:00~13:00  
午後 PM 15:00~18:00  
休診  
日曜日・祝日・土曜日午後  
水曜午後・皮膚科  
木曜午後・泌尿器科

## 飯尾 智恵 (いいお ともえ)

出身地：今治市  
診療科：皮膚科

皮膚科専門医です。赤ちゃんから高令の方まで、皮膚のことなら何でもおまかせ！！と言えるお医者さんになれるよう頑張っています。

