



今号の厳選写真



2020年東京オリンピック決定、良かったですね。49年前の東京オリンピックは10月でした。その記念に体育の日が制定されたのですよね。でも、スポーツはアスリート達にお任せして、10月といえば祭り!!それはそれで楽しんで良いのですが、紅葉の美しい季節でも有ります。何かと忙しく行事の多い時期疲れた身体を、近隣の山や神社へ出向き、紅葉狩り等で身も 心も 頭も 少し癒してみませんか。

撮影(新居浜市 瑞応寺にて)・寄稿 4病棟 上窪夏子

理念

病める人の立場に立った、患者さん中心の医療を提供します
地域の期待に応えられるより良い保健、医療、介護及び福祉サービスの提供に努めます

方針

1. 医療の質の向上により疾病の早期発見と治療に努めます
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に努めます
3. 医療に関する安全管理を徹底し、さらなる進歩に努めます
4. 保健・医療・介護・福祉サービスの連携強化に努めます
5. 地域社会とのさらなる連携強化に努めます
6. 健全な病院経営に努めます



村上記念病院

MURAKAMI MEMORIAL HOSPITAL

《外来診療に関するお知らせ》



- ※ 9月から眼科は、火曜日も午前中のみ診療いたします。
- ※ 10月から小児科の診療日が変わります。今までの金曜日終日の診療から、毎週木曜日・土曜日のいずれも午前中の診療に変わり、愛媛大学小児科医が診察いたします。
- ※ 10月から毎週水曜日午前中に循環器科の診療が始まり、愛媛大学より医師が参ります。金曜日の河野医師は今まで通りです。
- ※ 詳細は、裏表紙の「外来診療担当医表」をご覧ください。尚、医師の都合により急な変更もございますので、ご来院の際はご確認の上お越しください。

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。



敬老の日

9月吉日、西条市長より今年100歳を迎える方や、100歳を超えた方に表彰状や記念品などが贈られました。病院で6名、老健で5名の計11名(男性1名・女性10名)の方々が受け取られました。



100歳まで長生きできるって素晴らしいですね(◎o◎)

毎年、9月の第3月曜日は敬老の日です。みなさんも祖父母の方と長寿をお祝いして、お食事でもいかがですか？ 人生の先輩方は、私たちの知らない知識や経験をたくさんお持ちです。核家族化が進む昨今、祖父母の方とお話をする機会も少なくなっています。みなさん、色々な話を聞き、昔の事を知り、ぜひ、交流を持ってはいかがでしょうか。今年できなかった方は、来年ぜひ！



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)



画像診断センターの紹介

企画広報委員 画像診断センター 渡部 祐樹

皆様と画像診断センターが関わるのは、胸部写真やCT、MRIなどの検査を受けられる時がほとんどだと思います。しかし、その他にも様々な検査を行っており、いろいろな機器や装置があります。今回はそんな普段あまり関わることのない装置の一部を紹介したいと思います。

まず最初は**アンギオ装置**から紹介したいと思います。いったい何をする装置かと言いますと、簡単に言えば血管の撮影を主にする機械です。頭から足の先まで様々な部位の撮影が可能です。血管が狭くなったり詰まったりしている部位を見つけて、その治療をする時などに使用します。



次は**ワークステーション**を紹介します。見た目はただのパソコンですが、このパソコンを使っていろいろな画像処理を行っています。撮影されたCTやMRIの画像をこのワークステーションを使うことで3D表示させたり、計測を行ったりしています。

最後に**所見システム**です。この装置は放射線科医または他の医師が皆様の撮影された画像を見て画像診断を行うための機械です。

こちらは一見、普通のパソコンですが診断を行うための機能がいろいろ付いています。

音声入力(しゃべった言葉が自動で文字になったりします)が可能だったり、長さを測ったりすることが可能です。



このように画像診断センターにはこの他にも様々な装置があり、それらを駆使して皆様のお役にたてるよう日々努力しています。

9月11日(水)11時から、表題の講座を開催しました。内容的には少し専門的な話もあり、手術のリアルな映像もありと多彩でしたが、来院の患者さん、朝日町の方々65名の聴衆は熱心に観、聴きされていました。

中には、脳梗塞の前兆ともいわれる『一過性脳虚血発作』の心得として示された、FAST

- F(Face) 顔面異状(片眼が開かない)
- A(Arm) 腕の異状(片方の腕が上がらない)
- S(Speech) 言語の異状(呂律が回らない)
- T(Time) 一刻も猶予はない(急げや急げ。直ちに救急車を)



など、メモを取っている方もいました。

次回は来年ですが、どんなタメになる講座か、おたのしみに・・・



ここで、ワンポイント

●脳卒中とは？

脳血管に何らかの原因があって、突然に意識を失って倒れる様な状態。

高齢者の致命的疾患で発症頻度が最も高いのは脳卒中。

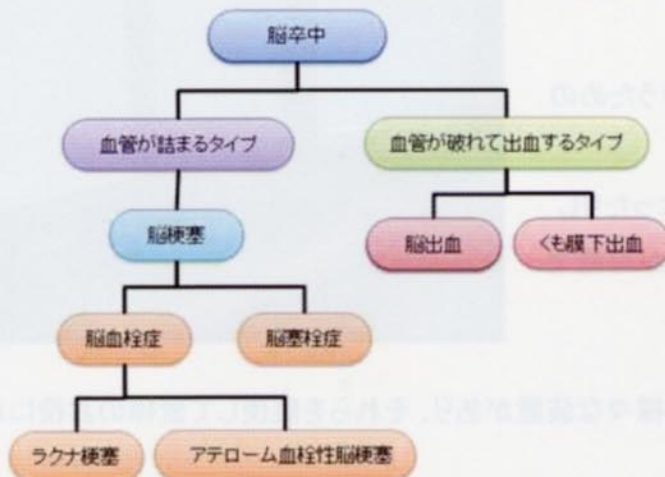
脳卒中患者数は147万人で、癌は127万人。

- 死亡数では：年間
- 1位：がんで、30万人くらい
 - 2位：心疾患で、29万人くらい
 - 3位：肺炎
 - 4位：脳卒中で、13万人くらい

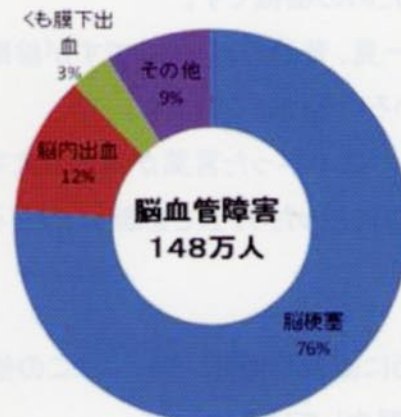
交通事故死亡：1万人くらい

日本の1年間の死亡数は、約100万人

●脳卒中の分類



●脳血管障害患者数



第7回 むらかみきねん寄席

年忘れ落語会

林家笑丸・林家染吉二人会

日時：12月11日(水) 午後2時開演(木戸銭:無料)

場所：村上記念病院 6階多目的ホール

西条市大町739番地 0897-56-2300

今年もやります！



林家 笑丸(はやしや えみまる)
踊りの名手としても知られ、寄席の踊りに
アクロバットを取り入れた「バック転かっ
ぽれ」の踊り手は、上方落語界で笑丸ただ
一人。また、新作音曲「ウクレレ落語」
を創作し、落語に興味を持たない若い世代
の支持を得て、落語ファン層拡大に貢献。
「皆生き温泉湯けむり大使」に任命された。

林家 染吉(はやしや そめきち)
三重県桑名市出身
平成19年 8月16日林家染丸に入門
おっちょこちょいで天然ボケですが、
がんばりますので応援よろしく
お願いします。

主催：村上記念病院 企画広報委員会

協力：西条落語を聞く会(代表・小寺秀志 0897-56-6677)

5病棟(介護病棟)お誕生会・ボランティアさんとともに



毎月、5病棟ではお誕生日会をしています。ボランティアの方も参加して下さい、ハンドマッサージやパック、また歌も一緒に歌ったりしながら楽しいひと時を過ごしています。



ボランティアの方にパックをしてもらって、とても嬉しそうです。良い笑顔ですね。今日もお誕生日会で、元気な歌声を聞かせて下さいました。

部署訪問

（ ） 《カンガルーハウス》 （ ）

病院建物北側の保育室。その1階に、西条市乳幼児健康支援デイサービス(病児・病後児保育)通称「カンガルーハウス」があります。どんな施設かと言いますと、市内在住の病気の回復期にあるお子さんや急性の病気のお子さんを、就労等で忙しい保護者に代わって日中のみお預かりし、看護師・保育士が協力して看護保育をする事業で、医療行為を目的とした事業ではありません。従って、通院で治療を行える程度の病状で、かかりつけ医師が利用を可能と判断した、入院を必要としない程度の急性の病気のお子さんが対象となります。ただし、はしか等伝染性の強い病気の場合等は、その時の状況によりお預かりできないこともあります。

利用料: 2,400円/日・人(食事・おやつ代含む)
生活保護世帯、母子世帯は無料(食事・おやつ代400円は徴収)

定員: 概ね4名/日

対象児童: 就学前から小学校低学年まで

開所日時: 月～金曜日 8時～18時
土曜日 8時～12時30分

注) 日・祝祭日・年末年始は休み

電話番号: 直通 (0897)56-5185



※ 事前登録が必要です。また、利用の際は前もって予約をお願いします。
利用申請書に記入し、お申込みください。(登録用紙及び申請書はこちらにあります。)



今回は、手軽に鉄分補給ができるひじきを使った一品を紹介します。

～ひじきときゅうりのコーンサラダ～

エネルギー	30kcal	食物繊維	2.4g
<材料>			
ひじき	15g	すりごま(白)	3g
きゅうり	20g	かつお節	少々
もやし	15g	めんつゆ	5g
コーン	10g	(めんつゆ: 2倍希釈)	



<作り方>

- ① ひじきは耐熱容器に入れ15分程水でもどし、そのままラップをしてレンジで1～2分加熱した後水切りする。
- ② きゅうりは千切りにし、塩もみ(分量外)して水出しする。
- ③ もやしはさっと茹で、しっかり水切りする。
- ④ ①②③にコーンを加えたものに、すりごまとかつお節を入れて和える。
- ⑤ 最後にめんつゆを加えて味を調えたら完成。

★ワンポイント★

ひじきは他の海藻類に比べても鉄分含有量がとても多く、貧血予防に最適です。カルシウムも多量に含んでいて、一回で食べるひじきの量(15g)に含まれるカルシウムの量は、牛乳一杯分に相当します。食物繊維も豊富でコレステロールや血圧の低下も期待できます。

今回はきゅうりやコーンを使用しましたが、ツナや枝豆と和えるなど、めんつゆを上手に使って食材を変えても美味しくいただけます。アレンジして試してみてください。

◇ちょっと調べてみました◇

鉄分の働き→血液の中で赤血球のヘモグロビンの成分になって酸素の運搬に働きます。
鉄分の欠乏症→**鉄欠乏性貧血** 不足すると酸欠状態になり、息切れ、めまい等の貧血による症状が現れます。

鉄分の過剰摂取→通常的生活では、とり過ぎの心配はありませんが、慢性アルコール中毒の人は鉄過剰症を起こす場合があります。

※不足しがちな鉄を効率よく吸収するには？

- ▶ 3回の食事でこまめに摂る。
 - ▶ 鉄の吸収を助ける食品(タンパク質やビタミンC)と食べ合わせる。
- 他にも鉄分を多く含む食材はたくさんあります。みなさん色々な食材から効率よく鉄分を摂取できるよう工夫して毎食の献立に取り入れ、鉄欠乏性貧血などにならないよう気をつけましょう。