



今号の厳選写真



愛媛県大洲市のひまわり畑15,000本もあるそうです。花言葉ご存知ですか？
「私はあなただけを見つめる」です。ひまわりは太陽の方だけを向くことからま
わっているそうです。例年では、今が見ごろ！ちょっと足を延ばしてみたいかがで
し
ようか？

寄稿：総務課 佐竹

♡ 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

東日本大震災チャリティーイベント

4月23日(水)14時より6階多目的ホールにて東日本大震災復興チャリティーイベント「震災体験と音楽による復興支援の試み」を開催しました。東北大学医工学研究科教授で医師の高橋明先生が当院を訪れ、東日本大震災の講演とチェロの演奏会を行いました。高橋先生を含め4名の方々がチェロのアンサンブルでロンドンデリーの歌やふるさとなどを演奏されました。

高橋先生は2011.3.11大学の研究室で震災に遭い、医師として派遣された女川町の遺体安置所で検案を担当。大震災を風化させないためにチェロを片手に全国を回っています。



鹿島武臣・松倉とし子 デュエットコンサート

6月5日(木)多目的ホールにおいて昨年引き続き開催することができました。素晴らしいハーモニーで、感動あり、時々笑いあり、とても楽しいコンサートとなりました。あっという間に時間が過ぎ、コンサートは終了しましたが、最後にサイン色紙の抽選が行われ、当たった方は大変喜んでおられました。会場の外では、鹿島さん・松倉さんに、コンサートの感動を伝え、握手を求める方がたくさんいらっしゃいました。日々の忙しさを忘れ、癒されたひと時になったのではないのでしょうか。



学会報告

「第13回PTEG研究会学術集会」

学会のテーマ：P T E Gを

院長 村上 匡人

いつでもどこでも
だれにでも



平成26年5月31日松山市において、第13回日本PTEG研究会学術集会を世話人として開催させていただきました。

PTEGとは胃瘻（PEG）が必要であるのにさまざまな理由でできない患者さんのために、日本人が考案した経皮経食道胃管挿入術のことで、当院でも平成12年よりいち早く導入し、多くの患者さんが、その恩恵をうけています。その活動の成果か、今回、学術集会を担当させていただくことになりました。中四国で初めての学術集会で、北は北海道から南は沖縄まで、多くの先生方にお集まりいただきました。午前中は研究会としては初めてのハンズオンセミナーといって、手技を習得したい先生方に我々がお教えするというセミナーを開き、私も担当しました。午後は学術集会で、タイからも先生が発表に来られ、どの演題もたいへん熱心に討論がなされました。会を運営するといっても、内科の西野先生と職員数人にお手伝いをいただいただけで、ほとんど一人でこなしたので、かなりハードでしたが、それでも、参加してくださった方はみなさん満足された様子でした。日本中にこの手技が普及して、必要なすべての患者さんが恩恵を受けられるようになることを願い、今後も啓発・普及活動を続けたいと思います。



演者の発表



ハンズオンセミナーの様子



正面玄関にて



ボランティアさんをご紹介します

5月21日、5F(介護病棟)に風の楽団さんが来て下さいました。ギター・オカリナで「ミカンの花咲く丘」「野に咲く花のように」「ふるさと」など、三線・三板で「沖縄民謡」を演奏されました。患者さんや職員も太鼓や三板で参加して楽しみました。美しい音色に癒されたひと時でした。

今年も暑い夏がやってきました。昨年各地で猛暑が続き、お隣の高知県四万十市では41℃という歴代最高気温も記録しました。

西条市でも猛暑日が15日、真夏日が59日という大変暑い年でした。こう暑いとどうしてもエアコンを使用しないと熱中症になる危険性もあります。でも電気代が……。

ということで家庭で簡単にできる夏の節電対策を実践してみませんか？

1、**エアコン**

設定温度を上げる（28℃）。扇風機もしくはサーキュレーターを併用。カーテンを開める。

2、**こまめにスイッチを切る・コンセントを抜く**

日中の必要のない照明や、テレビの主電源を切る。更に使用していない家電等のコンセントは抜く。

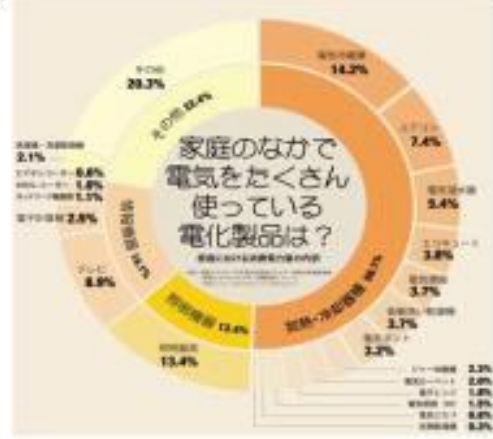
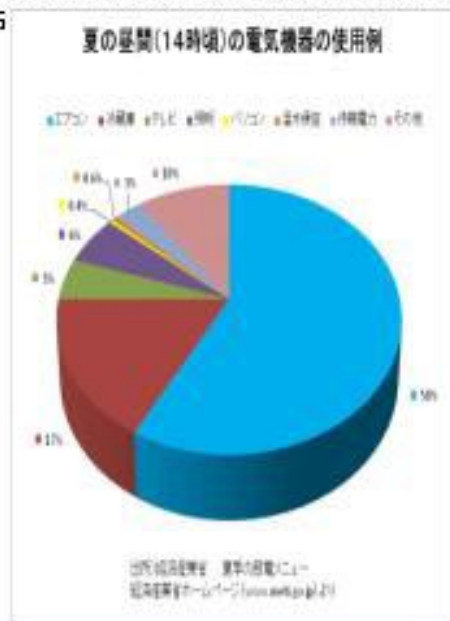
3、**冷蔵庫**

開閉は必要最小限で行う。庫内に物を詰め込みすぎない。熱い物は冷まして入れる。庫内の温度を下げすぎない。

4、**その他**

費用はかかりますが照明をLEDに替える。省エネ家電に買い替える。遮熱フィルムを貼る。

「4、その他」以外は、どれも簡単に出来る対策だと思います。みなさん、早急全戸から中堅！ア増境にもお財布



当院の透析患者さんご夫婦2組が、西条市よりダイヤモンド婚の表彰を受けました。



青野さんご夫妻 藤田さんご夫妻

西条市で《ダイヤモンド婚》の表彰をされた2組のご夫妻です。青野さんご主人は平成5年より、また藤田さんの奥さまは一時意識消失状態で救急搬送され、平成20年より、当院にて透析治療を受けられています。

両ご夫妻ともに多趣味であり、もちろん元気で仲良く生活されています。今後も元気で暮らせるよう、透析スタッフ一同支援させていただきます。

透析室 師長 中尾知恵子



スポーツレクリエーション大会開催in西部公園体育館 水都苑 高橋 英子

H26. 6. 1 (日) 第4回スポーツ大会(レクリエーションバレーボール)が西条西部体育館にて開催されました。

今年は今までよりチーム数が増え16チームが参加。大会当日は天気も良く暑い日となりましたが、暑さに負けず参加者全員の気合溢れる熱い戦いとなりました。

又、実行委員としては初めての参加で、分からない事が多く皆様に協力していただきながら大会を開催する事が出来ました。

試合前の皆さんの気合の入った練習を見ていると私も頑張ろうと思い、さらに気合が入りました。試合が始まると皆さんの闘志が伝わり、また、楽しくバレーが出来ているなあと感じ、開催して良かったと改めて思いました。私も試合に参加し、自分のチームは予選敗退で悔しかったですが、他のチームの皆さんと楽しんで対戦出来てとても良かったです。

決勝戦はドリーム(光明会) vs 夜桜お水(老健)の戦いでした。両チームともボールは絶対落とさないぞ!!!という気持ちで一生懸命ボールを拾い戦っているのが、見ている私たちにも伝わってきました。結果はセットカウント2-1という戦いでドリーム(光明会)さんが優勝しました。

今回の大会は最後時間が少なくなりバタバタしてしまい参加者の皆様には、ご迷惑をかけたと思いますが、審判などご協力いただき感謝の気持ちでいっぱいです。



市民公開講座を行います

入場無料です!

テーマ: 「乳癌検診のおすすめ」

8月1日(金) 午前11:00~ 6F多目的ホール

講師: 村上記念病院 画像診断センター 放射線科医師 村上省吾

みなさん、定期的に乳癌検診受けてますか? 愛媛県は乳癌検診受診率が全国で最下位(平成23年度)だそうです。なぜ、乳癌検診が大切か、ぜひこの公開講座を聴きにいられてください。その理由がわかります。





◆尿検査とは…

検体検査として得られる材料(検体)の中でも、尿は最も簡単かつ大量に採取することが出来るもので、尿中の正常成分の量的変化や異常成分の出現により、腎臓や尿路の疾患だけでなく、糖尿病など他の疾患の診断には欠かせない検査です。

☆診察や健診時だけでなく、毎日のおしっこチェックで健康管理が出来ます。

- ・ いつもと「色」がちがう…？
- ・ なぜかいつもと「おしっこの量」がちがう…？
- ・ あれ？いつもと「におい」がちがう…？

☆尿について気になることがあれば、

- ・ 担当の医師に訊く。
- ・ 泌尿器科を受診する。

◆外来や入院時に検尿してきて下さい。といわれたら…

検査内容にも異なりますが、当院では25ml以上は必要です。

採尿時間は、早朝尿か、一般的に外来時に採尿する随時尿です。

採尿方法は、排泄された最初の尿や、最後の尿を用いず、排泄途中の尿を用いるのが一般的に一番良いとされます。(中間尿といいます。)



◆主な検査項目

尿量・比重・PH・蛋白・糖・ケトン体・ビリルビン・ウロビリノーゲン・尿沈渣
その他(尿細菌培養・尿細胞診など)



《気になる～！！》

- ・ 尿が赤い…尿の中に血液が混じっています。
- ・ 尿の色が薄い…尿量が多くなると尿の色が薄くなります。糖尿病の人によく見られます。
- ・ 尿黄褐色…肝機能に異常がある場合にみられます。
- ・ 尿がにごる…排尿直後からにごりのある尿には、細菌が混じっていることが多い。
- ・ 尿がオレンジ色…ビタミン剤を服用していませんか？
- ・ 尿量が極端に多い…糖尿病になると水分を多量摂取し尿の量、回数とも増えます。
- ・ 尿が少ない、あまり出ない…尿を作る機能が弱まっていたり、体に水分が不足しています。
- ・ 尿が全く出ない…結石や腫瘍細胞、また腎臓の機能がひどく低下して危険な状態です。
- ・ トイレがちかい…いわゆる頻尿。尿は少ししか出ず、すぐまたトイレに行きたくなる…。
- ・ 強いアンモニア臭がする…排尿したばかりの尿が不快なアンモニア臭を発していたら、尿を作る過程で何らかのトラブルや膀胱炎などにみられます。
- ・ 甘ったるい臭い…糖尿病の症状がかなり進んだ人にみられます。
- ・ 排尿直後は気にならなかったのに、しばらくして臭ってきた…健康な人の尿でも、排尿後しばらく時間が経つと尿の成分が分解し、アンモニアという成分が発生します。

※ 上記の症状はもちろん、その他気になる症状があれば、内科か泌尿器科専門医を受診してください。

管理栄養士おすすめスムージー

Part.2:夏のヨーグルトスムージー



材料～1人分～

- ・ミニトマト 100g (6個)
- ・バナナ 100g (1本)
- ・ヨーグルト(無糖) 120g



食物繊維が豊富なバナナや、ヨーグルトには整腸作用があるため、便秘がちな方にオススメです☆

作り方

- ① ミニトマトを凍らせ、皮をむく。
※水をはったボールに30秒程浸けると、皮が簡単にむけます。
 - ② ①とバナナ、ヨーグルトをミキサーにかけて、混ぜればできあがり。
- Point★ 凍らせたトマトを使うことで、ひんやりと冷たいスムージーに仕上がります！

栄養成分 (1人分)

エネルギー：190kcal たんぱく質：6.5g 脂質：3.9g 炭水化物：35.6g
カリウム：854mg カルシウム：162mg 鉄：0.7mg βカロテン：1020μg
ビタミンC：49mg コレステロール：14mg 食物繊維：2.5g

糖尿病の食品交換表 (野菜は1日の1/4、果物は1日分摂取できます)

表1 (0単位) 表2 (1単位) 表3 (0単位) 表4 (1単位) 表5 (0単位) 表6 (0.3単位)
(※交換表が改訂され、表6は1日1.2単位になりました)

食材ワンポイント★

ミニトマト

トマトはカロテンやビタミンCが豊富です。果実の橙色や黄色はカロテンによるもので、赤色はリコピンという赤いカロテノイド系色素によります。リコピンは、活性酸素除去作用がβカロテンの2倍以上あります。リコピンは他には、すいか、柿、金時にんじんなどに多く含まれています。



バナナ

バナナは古来より、滋養強壯の果物とされてきただけに、栄養面からみても優れた特性があります。タンパク質やカロリーはジャガイモに匹敵し、カロチン、カリウム、繊維質などを豊富に含んでいます。特にビタミンA含有量は、果物の中でもトップクラスです。

ヨーグルト

ビフィズス菌を多く含んでいます。ビフィズス菌は大腸内の腐敗菌や病原微生物の増殖を抑制して、免疫機能を高め、がんなどを予防する作用があります。ストレスや二日酔いはビフィズス菌を減らす要因となります。また、年をとると腸内のビフィズス菌が減少するので、ヨーグルトや、ビフィズス菌のえさとなるオリゴ糖(バナナに豊富に含まれています)を摂るように心がけましょう。