

2018年  
新年号

～ 加戸病院通信 第64号 ～



ハンド イン ハンド  
hand in hand



医療法人弘友会  
加戸病院

〒791-3301 愛媛県喜多郡内子町内子 771 番地 TEL: 0893-44-5500 FAX: 0893-44-3300  
E-mail: koyukai@kato-hp.jp URL: http://kato-hp.jp/

『年頭所感』



・（医）弘友会理事長  
・加戸病院 院長  
・外科・肛門科医長  
か と しゅういち  
加戸 秀一

あけましておめでとうございます。

昨年は北朝鮮の核開発問題が深刻化し朝鮮戦争以来の東アジアでの日本が巻き込まれる可能性のある戦争が50%から80%の確率で起こると言われています。

古代ギリシャのトゥキディデスは**利益・名誉・恐怖**が争いの原因と述べています。

**利益**は土地や資源の獲得。

**名誉**は近代では宗教。

**恐怖**は生存権を奪われること。

今回の合衆国と北朝鮮が戦争になるかもしれない原因としては**恐怖**が当てはまると思います。

合衆国は北朝鮮がほんとにICBMを打ってくるのではないかと**恐怖**。北朝鮮は合衆国が現政権を崩壊させるのではないかと**恐怖**。北朝鮮は結果として国が崩壊するため合衆国にICBMを打つことができません。合衆国は北朝鮮の政権を崩壊させることによって朝鮮半島に混乱をきたし、特別な利益もないため積極的に介入はしないでしょう。

このケースで言えば、お互いが相手のことを理解すれば、戦争を避けられるのではないかと思います。

人間関係も同様で、お互いが理解する努力をすれば、争いも減らせより良い関係を構築できると思います。

我々も患者さんや利用者さんを理解する努力を怠らずより良いサービスを提供しより良い関係を築けるよう努力していきたいと思っています。

## 第15回 加戸病院健康セミナーを開催しました(H29.10.28)

テーマ:「元氣高齢者を育む 医療・介護 そして地域」

講師: 四国医療産業研究所 所長 ひつもと しんいち 櫃本 真聿先生

### 入院する目的は自分らしい生活に戻るため

今回の講演を聞いて、自分の考える“元氣高齢者”の意味が少し変わりました。これまで元氣といえば、“病気をせず、長生きすること”だと考えていました。そのため、ひつもと櫃本先生が「人が入院する目的って何だと思う？」と質問をされた時は、病気を治すためとしか考えませんでした。しかし、ひつもと櫃本先生は「治すだけでなく、自分らしい生活に戻るため、退院するために入院する」と言われました。それから、少子高齢化問題や今後の医療、介護のあり方等について講話をしていただきました。

全ての話を聞き終わって思ったことは、これからの社会の中で、作業療法士として自分にできることって何だろう、自分にとっての自分らしい生き方ってどんなものだろうと考えました。考えた結果、作業療法士として今周りにいる人の“自分らしい”を取り戻す手伝いをする自分が自分でできることであると思いました。その中で、迷い悩み失敗成功を繰り返しながら、“自分”を見つけていくことが、今の自分にとって“自分らしい”のではないかという考えにたどり着きました。

これからの人生、自分も“元氣高齢者”になれるよう自分らしく生きていきたいと思いました。



加戸病院 リハビリ科作業療法士 山田春菜

### 【加戸病院ご意見箱への投書内容報告】

| 投書内容   | 解答 (改善点・改善策)   |
|--|--|
| ・売店に新聞を売ってほしい。   | ・売店で新聞を販売することは在庫管理上難しいのですが、新聞屋さんとの個人契約で取次ぎを承ります。必要な方は受付にお声かけください。            |
| ・9月1日の検査の折にお世話になり有難うございました。本当にうれしく又気分を落ち着かせて受けることが出来て感謝しています。どうか今後共、技術は勿論大切ですが心のやさしい看護をめざしてがんばってください。感謝一杯です！ | ・温かいお言葉ありがとうございました。このようなご意見が職員一同の励みになります。疑問や不明な点は、ご遠慮なさらず病院スタッフへお気軽にご相談ください。 |



# 《栄養だより》

管理栄養士 神野愛子

塩分の取り過ぎは高血圧症の原因となるだけでなく、様々な疾患のリスクを高めます。そこで今回は塩分を控えるポイントについてお話ししようと思います。自分の食生活が塩分の摂り過ぎになっていないか見直し、まずは出来ることからコツコツと取り組んでいきましょう。

## 塩分を控えるポイント



### ・味付けに酸味や旨味、香辛料などを上手く利用しましょう。

レモン、ゆずなど柑橘類の汁をかけてさっぱりとした味付けにしたり、天然のだし(昆布、干しいたけ、削り節など)をしっかりとることで調味料が少なくても満足度の高い味付けに近づけることができます。香辛料をきかせて風味をアップさせるのもおすすめです。



### ・塩分の多い加工品を食べ過ぎないように注意しましょう。

漬物や佃煮、練り製品(かまぼこ、ちくわなど)、肉の加工品(ウインナー、ハム、ベーコンなど)、干物などは塩分が多いため、食べる量や回数を減らしましょう。



### ・醤油やソースは「かける」ではなく、「少しだけつける」ようにしましょう。

「かける」食べ方だと、かけ過ぎてしまったり、揚げ物などの料理が必要以上に醤油やソースを吸ってしまったりと塩分を多く摂ってしまう原因となります。醤油やソースは小皿に入れて「少しだけつける」食べ方にすることで塩分の取り過ぎを防ぐことができます。



### ・麺類を食べるときはスープを残すようにしましょう。

ラーメン1杯をスープまで残さず食べるとそれだけで塩分5~6g近く摂ってしまうことになります。塩分を控えるために、麺類を食べるときはスープを残すように心がけましょう。



### ・減塩タイプの調味料を上手く利用しましょう。

最近では減塩醤油や減塩味噌など様々な減塩タイプの調味料が市販され、塩分を控える際の強い味方となっています。ただし、減塩タイプだからと言って多めに使用すると減塩の効果がなくなってしまいますので、使い方には注意しましょう。



## 当院では睡眠時無呼吸症候群の検査・治療を行っております。

### ・次のような症状はありませんか？

- 大きないびきをかく    いつも眠い・居眠りする    肥満・高血圧・糖尿病    起床時の頭痛  
 就寝中呼吸が止まっていると指摘されたことがある

### ・睡眠時無呼吸の検査は簡単に行えます。

①簡単な問診・アンケート（日中の眠気・生活習慣について伺います）→②自宅での簡易検査（寝る前に腕に簡単な検査装置を装着して寝ていただきます。）→③医師の診断（さらに詳しい検査が必要かどうか、CPAP 治療導入が必要か）

医師の診断の結果、**軽度**の方は、減量や飲酒を控えるなどの生活習慣の改善、**中～重度**と診断された場合、**CPAP（シーパップ）という治療方法を行うことで、いびき、起床時の頭痛、日中のだるさ、眠気等を改善することができます。**CPAPとは鼻にマスクを着け、就寝中に空気を送り込み、気道を広げる治療方法です。

CPAPは**健康保険適用**でレンタルして使います。上記の症状で気になる方は、お気軽にご相談ください。



CPAP は就寝中に使います



## 外来担当医のお知らせ

（平成30年1月1日～）

※ 手術などのため、変更になる場合があります。

※ 糖尿病外来を月に1回（原則第2月曜日[祝日の場合は第3月曜]の予定）午前中に愛媛大学医学部附属病院 仙波医師による診察が始まりました。お問い合わせがありましたらご遠慮なく受付や外来スタッフにお声かけください。

※ 火曜日の午前中は、城戸美穂医師（女医）による子宮がん検診を実施しております（予約制）。

※ 整形外科・脊椎外科の鴨川医師の診察予定月は3月、6月、9月、12月（第1月曜日の予定）となります。完全予約制となっておりますので、事前にお問い合わせください。TEL 0893-44-5500

|           |    | 月                       | 火           | 水            | 木             | 金              | 土                |
|-----------|----|-------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------|------------------|
| 内科        | 午前 | 平澤<br>仙波（1回/月）          |             | 平澤           | 平澤            | 平澤/行本          | 平澤/東<br>淡野（3回/月） |
|           | 午後 | 平澤<br>（予約のみ）            |             | 平澤<br>（予約のみ） | 平澤<br>（予約のみ）  | 行本<br>平澤（予約のみ） |                  |
| 外科        | 午前 | 下田                      | 加戸          | 下田           | 加戸            | 小川<br>下田（予約のみ） | 加戸               |
|           | 午後 | 下田<br>16:30~17:00       | 下田          | 加戸           | 下田            | 小川             |                  |
| 整形外科      | 午前 | 城戸<br>鴨川（第1月曜）<br>完全予約制 | 城戸          | 城戸           | 柴田            | 城戸             | 柴田<br>（11:30まで）  |
|           | 午後 | 城戸<br>16:00~            |             |              | 柴田<br>（15時まで） |                |                  |
| 脳神経<br>外科 | 午前 |                         | 穴戸<br>9:30~ |              |               | 穴戸<br>9:30~    |                  |