



済生会今治第二病院

ご自由に
お持ちください

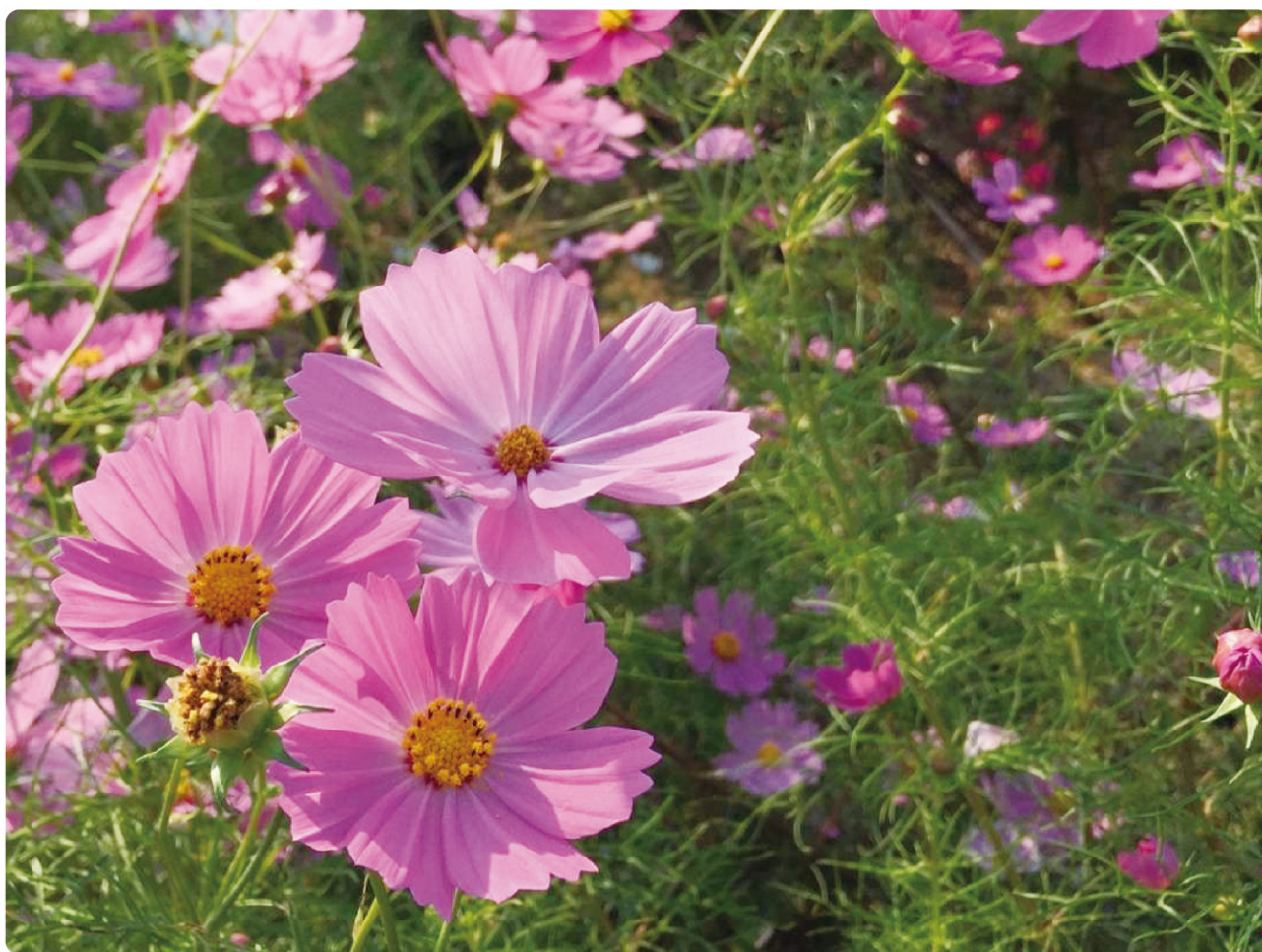
TAKE FREE

あゆみ



秋号

令和6年10月発行
VOL.44



当院職員撮影「西条市 コスモス畑」

今 回 の 内 容

トピックス 2 インフォメーション 5

薬とグレープフルーツの
飲み合わせについて

リハビリ通信 3

ご存知ですか?足のアーチ

インフォメーション 4

愛媛地域糖尿病療養指導士のご紹介

2 インフォメーション 5

- インフルエンザワクチンの接種について
- 9月「世界アルツハイマー(認知症)月間」～認知症について理解を～
- 俳句・川柳・短歌もはじめました

当院について 6

- 外来診察表、診療実績
- 病院理念
- 患者様・利用者様へのお願い

済生会3つの目標 ～すべてのいのちの虹になりたい～



生活困窮者を **済** (すく) う
医療で地域の **生** (いのち) を守る
医療と福祉、**会** を挙げて
切れ目のないサービスを提供

トピックス

薬とグレープフルーツの飲み合わせについて

●薬とグレープフルーツの飲み合わせ

グレープフルーツに含まれる「フラノクマリン類」という成分は、医薬品を代謝(分解)する酵素の働きを阻害して、薬の効果を強めたり、副作用を出しやすくなることが知られています。フラノクマリン類は、**果皮>果肉>種の順に多く含まれています。**

その為、ジュースや果肉だけでなく、果皮を使用したジャムなどにも注意が必要です。グレープフルーツの影響は、個人差がありますが、十数時間～数日持続すると言われています。影響を受けやすい薬を飲んでいる場合は、グレープフルーツの摂取を控える必要があります。



飲み合わせが良くない薬 グレープフルーツとの飲み合わせが良くない薬の代表例は以下の通りです。

- 一部の降圧薬 (ニフェジピン・アムロジピン・シルニジピン等)
- 一部の高脂血症治療薬 (アトルバスタチン・シンバスタチン等)
- 一部の免疫抑制薬 (シクロスポリン・タクロリムス水和物)
- 一部の抗てんかん薬 (カルバマゼピン・エトスクシמיד・リボトリール等)
- 一部の抗血小板薬 (クロピドグレル・シロスタゾール等)

上記の薬以外にも沢山の薬との飲み合わせが良くないとされています。

●他の柑橘類と薬との関係

グレープフルーツ以外の柑橘類も注意が必要です。フラノクマリン類を多く含む柑橘も、グレープフルーツ同様、薬の効果や副作用に与える影響が大きくなる可能性があります。影響を受けやすい薬を飲んでいる場合は、下記の「影響が大きい」柑橘系の摂取は控えましょう。

影響が大きいもの		影響が小さいもの	影響がないもの
・グレープフルーツ ・スウィーティー ・メロゴールド ・バンペイユ ・レッドボメロ ・ダイダイ ・ブンタン ・ハッサク ・サワーボメロ ・メキシカンライム	・甘夏ミカン ・パール柑 ・サンボウカン ・スウィートオレンジの果皮 ・レモンの果皮 ・日向夏の果皮	・ネーブルオレンジ ・ボンカン ・イヨカン ・ユズ ・カボス ・スタチ ・キンカン ・レモンの果汁 ・スウィートオレンジの果汁 ・日向夏の果汁	・温州ミカン ・デコボン

薬剤師 酒井 美文

リハビリ通信

ご存知ですか？足のアーチ



近年、国内外問わず健康増進への意識が高まっていますが、とりわけ足は第2の心臓ともいわれ、特に重要な部位であることが知られています。日本では、60歳以上の約700万人が何らかの足病変を発症しており、日頃のフットケアや足病変の早期発見、治療、またご自分で足の状態をチェックして足の異変に気づくことが大切になります。

足を構成する骨は筋肉や腱、靭帯に支えられ**アーチ構造**を形づくっています。この構造で体重をクッションのように受け止め、蹴りだす力も生み出すことで効率よく歩けます。このアーチが加齢や運動不足で崩れると足の不調をもたらします。そこで、今回は足の裏にある**3つのアーチ構造**をご紹介します。

3つのアーチについて



a 内側縦アーチ(土踏まず)

歩行時の衝撃吸収と推進力に重要なアーチです。

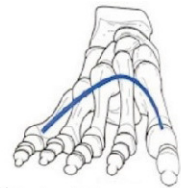
アーチ崩れの影響
扁平足、足底腱膜炎など



b 外側縦アーチ

内側に比べて低く、足部のバランスに関与しています。

アーチ崩れの影響
O脚、X脚、膝・腰の痛みなど



c 横アーチ

緩衝作用と体重支持、歩行時の推進力をサポートしています。

アーチ崩れの影響
外反母趾、モートン病など

初期症状

長く歩くと親指の付け根が痛む 外反母趾
足裏のかかと内側前方が痛む 足底腱膜炎
内くるぶしの後ろが痛む 扁平足

足の運動の紹介

足の構造は複雑ですが、簡単にできる運動もあります。すべてをする必要はありません。できる運動を選んで行ってみましょう。

足裏ほぐし



アーチに沿ってボールをコロコロ！筋肉を柔らかくして血流が良くなります。

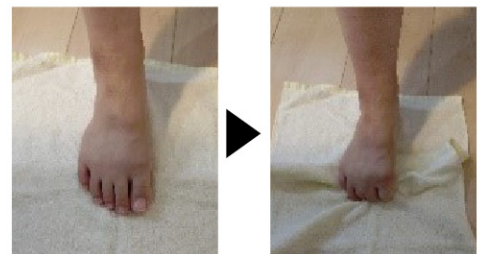
足裏のトレーニング

①足指ジャンケン



足指をぎゅっと握ってグー、親指を上げ下げしてチョキ、指を開いてパー。10回繰り返してみましょう！

②タオルギャザー



タオルに足を乗せ、足の指を曲げて自分の方へたぐり寄せます。これを3回程繰り返します。足の指を全部つけてたぐり寄せるようにしましょう。

インフォメーション

information

愛媛地域糖尿病療養指導士のご紹介

済生会今治第二病院では、糖尿病専門医(内科:田丸正明^{たまる まさあき}医師)のほか複数の療養指導士が在籍し、チーム医療に取り組んでいます。広報誌『あゆみ』では、数号に渡って当院看護師から読者の皆様へ愛媛地域糖尿病指導士資格や診療等について耳寄りな情報を発信させていただきまますので、最後までお付き合いいただけたらと思います。

1. 愛媛地域糖尿病療養指導士とは

皆様は『愛媛地域糖尿病療養指導士(ECDE: Ehime Certificate Diabetes Educator)』をご存知でしょうか? ECDEとは糖尿病治療に最も大切な自己管理(療養)に必要なことをお伝えしたり、幅広い専門知識を持って患者様を支援するため、一定の条件を満たし、試験等に合格した人たちになります。当院でも資格保有者の内、薬剤師(日本糖尿病療養指導士(CDEJ: Certified Diabetes Educator of Japan))や臨床検査技師・管理栄養士がそれぞれにあたり、今回看護師である私も加わりました。

糖尿病治療の目標は、糖尿病のない人と変わらない寿命と生活の質を保つことです。長く続く、食事・運動・薬物療法は大変だと思います。治療は医療者側から提供する一方通行ではなく、患者様も一緒に主体的に加わっていただき行っていくものだと考えます。どうぞ、お気持ちや、お考えをお聞かせください。

2. 「災害時」について

先日受講したお話の中からお知らせです。最近、南海トラフ巨大地震や線状降水帯・浸水・河川氾濫などの言葉を耳にすることが多く、避難グッズを準備する方もいらっしゃるのではないのでしょうか? チェックリストを作成しましたので、いくつ当てはまるか参考にしてみてください。

確 認 事 項	チェック欄
(1) お薬は、7日分はありますか?	☐
(2) 糖尿病治療中の方でインスリン・針など予備はありますか?	☐
(3) 予備のお薬を自宅だけでなく、職場や親戚など離れた場所数ヶ所にありますか? あるいはお出かけの時にバッグに入っていますか?	☐
(4) 水・保存食はできれば7日分はありますか? ※使う→食べる→補充する(ローリングストックをして期限切れを防ぎます。)	☐
(5) 普段の外出時にお薬手帳を持ち歩いていますか?	☐

災害はいつ・どこで遭遇するか分からず、かかりつけ病院に行けない場合、他院あるいは薬局で対応してもらわなければならないときに「お薬手帳」が必要です。また怪我や緊急度が高くないときは、優先順が低くなり病院に入れないことも想定されます。そうした場合に備えて、一度ご自宅の「避難グッズ」を見直されてみてはいかがでしょうか。



◀当院ホームページはこちらから

<https://www.imabari.saiseikai.or.jp/site/saiseikai-imabaridai2/tounilyoubilyounoshinryo.html>

「糖尿病の診療」について解説しておりますので、ご参考いただければと思います。

看護師 堀岡 瑞穂



【知っていますか？ インフルエンザワクチンの効果・有効性】

- インフルエンザワクチンの最も大きな効果は、重症化予防。
- インフルエンザの発症防止に対するワクチンの有効率は60%。
- そのシーズンの流行が予測されると判断されたウイルスを用いて製造する為、毎年の接種を検討するほうが良い。
- 日本では、12月中旬までにワクチンの接種を終えることが望ましい。

●予約開始：令和6年10月1日(火)～ ●受付曜日・時間：平日 13:30～16:30

インフルエンザ予防接種実施期間	接種時間
令和6年11月5日(火)～12月6日(金)	平日13:00～14:00

俳句・川柳・短歌もはじめました

・長月の 朝つゆ受けし 雑草も
そよそよゆれて 何を語らう

・おんまくの 城シルエット 花火かな

・血圧の 上がらぬ朝の 洪茶かな

・感謝され ほめられてから 義務となり

・名月や 新米にぎり 供えつつ
欠けずを祈る まるくまると

・元氣でと 孫より絵ハガキ 敬老日

八重 桜様
山本 清文様
丸山 英雄様
丸山 英雄様
☆ 稲田 弘子様
☆ 稲田 弘子様



9月 「世界アルツハイマー(認知症)月間」 ～認知症について理解を～

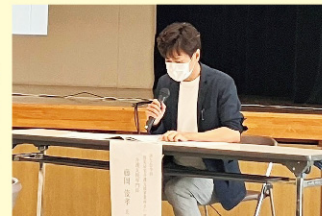
9月21日(土)「世界アルツハイマー」・「認知症の日」に合わせ、認知症をテーマとした講義と多職種連携による事例検討会が、今治市総合福祉センターにて開催されました。

愛媛大学大学院医学系研究科教授の谷向知先生たにむかいさとしより、『自分らしく、地域で共に生きる』をテーマにご講義いただき、当事業所からは、『孤立傾向にある認知症高齢者の支援について』の事例を提供、発表させていただきました。ケアマネジャー、保健師、看護師、相談支援員等いろいろな職種の方々と「認知症になっても、安心して共に地域で暮らせるよう」解決策を話し合いました。

「90歳を超すと半分の人が認知症、誰もがなりうる」と言われています。認知症の知識を深めるだけでなく、谷向先生の講義にもあったように、知識を「知恵」にして、「ハート」を大切に、取り組んで行きたいと思います。

お困りのことがございましたら、お近くの今治市包括支援センター、ケアマネジャー、医療機関等へ、お気軽にご相談下さい。

介護支援専門員 重松 ゆき



外来診療表

	担当医	診察時間	月	火	水	木	金	備考
内科	堀池 (一般・肝臓・消化器)	午前 9時～12時	○	○	○		○	〈受付時間〉 8:30～11:30、13:00～16:00
		午後 13時～17時		○			○	
	道堯 (一般・肝臓・消化器)	午前 9時～12時				○		
		午後 13時～17時				○		
	田丸 (糖尿病・甲状腺)	午前 9時～12時	○	○	○	○	○	
		午後 13時～17時	○	○	○			
脳神経内科	矢部	午前 9時～12時			隔週			〈受付時間〉 8:30～11:30、13:00～15:00
		午後 13時～16時			隔週			

※土・日・祝日は休診となります。※出張などで休診となる場合もございますので、予約なく来院される場合は前もって受付(TEL0898-23-0100)までご確認ください。

● 数字で見る診療実績(回復期リハビリテーション病棟)

令和6年度 診療実績	6月	7月	8月
リハビリテーション実績指数	48.8	48.8	42.2
重症患者率(%)	28.6	21.1	57.1
重症患者回復率(%)	33.3	62.5	0.0
在宅復帰率(%)	73.3	63.2	84.6

【済生会今治第二病院の理念】

私たちは患者様、利用者様との相互の信頼と協力により良質で安全かつ効率的な医療と福祉を提供します。

【基本方針】

1. 高齢者の保健・医療・福祉に責任を持つ施設であること。
2. 高齢者を寝たきりにさせない医療を行うこと。
3. 患者様、利用者様の安全な在宅生活を支援すること。
4. 職員それぞれの能力が十分に発揮できる施設であること。

【患者様、利用者様へのお願い】

良質な医療福祉を受けていただくために、ご協力をお願いいたします。

1. 医療福祉の提供にあたって正しい情報をお話してください。
2. 診療・治療、日常生活支援に関することに積極的に参画してください。
3. 医療福祉関係の学生や研修生が見学・研修に伺うことがあります。ご協力をお願いいたします。
4. 規則と指示を遵守して、他の患者様・利用者様などに対して迷惑行為のないようお願いいたします。

【患者様、利用者様の権利】

- 良質な医療と福祉を公平かつ適正に受ける権利
- 意思や人権が尊重される権利
- 医療と福祉に関する説明や、情報の提供を受ける権利
- 自らの意思で医療と福祉を選択する権利
- プライバシーと秘密保持が厳守される権利

施設ご案内図



社会福祉法人 恩賜財団 済生会今治第二病院

〒794-0054
愛媛県今治市北日吉町1丁目7番43号
TEL(0898)23-0100
FAX(0898)23-0300



第二病院のアドレス

<https://www.imabari.saiseikai.or.jp/site/saiseikai-imabaridai2/>
E-mail:jimu2@imabari.saiseikai.or.jp

【併設機関】

済生会今治指定居宅介護支援事業所さいせい TEL(0898)33-7373
済生会今治訪問看護ステーション TEL(0898)33-8810
済生会今治訪問介護事業所さいせい TEL(0898)33-8830
通所リハビリテーション TEL(0898)32-6350
訪問リハビリテーション TEL(0898)23-0100

編集後記

炊きあがった新米のかおり、秋刀魚の油がじゅうとなるあと。秋ですね。

キノコをふんだんに入れた炊き込みご飯もいいですね。梨のしゃりしゃりと甘い音もいいですね。食欲の秋は、毎年、「食」のありがたみを、「感謝」のきもちを教えてください。

ぐうとなるおなかを調味料に、生産者さん、加工・流通業者さんにありがとうの言葉を送りながら、秋のかおりや味をいっぱい楽しみましょう。

あゆみ 秋号 Vol.44 令和6年10月発行

発行人 済生会今治第二病院 院長 堀池典生 企画・制作 第二病院 広報委員会 表紙作品 当院職員撮影

医療費でお困りの方はご相談ください

社会福祉法人恩賜財団済生会では、『無料低額診療事業』を実施しています。相談は無料、内容についての秘密は厳守いたします。お気軽にご相談ください。

相談窓口：1階 医療福祉連携室