



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7年10月発行
VOL.48



当院職員撮影「和歌山県かつらぎ町 丹生酒殿神社」
に う さかどのじんじゃ

今 回 の 内 容

トピックス 2 インフォメーション 5

肥満症治療専門外来を始めました

・令和7年度インフルエンザ予防接種のご案内

リハビリ通信 3

太ももを鍛える筋力トレーニング

・病院お仕事体験・健康相談会について
・俳句・川柳・短歌もはじめました

インフォメーション 4

愛媛地域糖尿病療養指導士コラム(その5)

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
・編集後記

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

診療科UPDATE

肥満症治療専門外来を始めました

●肥満について

肥満は、からだに脂肪が蓄積した状態を指し、日本ではBMI（体重/身長/身長）25以上としています。肥満のうち、肥満に関連する健康障害を合併する例や内臓肥満例は、医学的に減量が必要な「肥満症」という病気とします。関連する健康障害は、糖尿病、脂質異常症、高血圧症、痛風・高尿酸血症、心筋梗塞・狭心症、脳卒中、脂肪肝、月経異常・不妊症、睡眠時無呼吸症候群、変形性膝関節症、腎臓病、癌などです。一方やせは、BMI 18.5未満としています。関連する健康障害は、低栄養、貧血、骨粗鬆症・骨折、フレイル（虚弱）、月経異常・不妊などです。

肥満は成人男性の3割以上、成人女性の2割以上にみられ、増加傾向にあります。また非肥満で内臓肥満、いわゆる「かくれ肥満」は男性の26%、女性の6%にみられ、肥満であるが筋量・筋力低下の「サルコペニア肥満」も増加傾向にあります。一方やせは、男性では減少傾向ですが、女性では横ばいから増加傾向にあります。

厚生労働省の死因を問わない死亡率が最も低かったBMIは、18～49歳では18.5～24.9、50～64歳では20.0～24.9、65歳以上では22.5～27.4となっています。特に高齢者では過度の体重減少は避ける必要があります。

●肥満症の検査

二次性の肥満（ホルモン異常などによる特殊な肥満）を除外し、併存疾患をチェックし、インボディ（InBody）で体組成を測定して、適切な治療を開始します。一方やせの検査は、同じく二次性のやせ（甲状腺や副腎皮質ホルモン異常などによる特殊なやせ）を除外し、体組成で筋量を確認して、適切な治療を開始します。簡易の筋量減少（サルコペニア）の目安は、両手の親指と人差し指で輪っかを作ってふくらはぎを囲んだ時に隙間ができたときです。

●肥満・肥満症の治療の基本

食事・運動療法、行動療法が基本ですが、BMI 35以上の高度肥満・肥満症では、減量が困難です。2024年から「肥満症」に対する薬物治療が保険診療で可能となりました。また2014年からは「肥満症」に対する外科治療も保険診療で可能となっています。一方やせの治療の基本は、同じく食事・運動療法、行動療法ですが、特に食事はタンパク質（肉、魚、大豆、豆腐など）を意識して多めに、しかも3食ともに摂取するようにしてください。

2025年7月から「肥満症治療専門外来」を開設しました

／肥満ややせが気になる方は、お声掛けください。／

肥満症治療 専門外来の流れ

6ヶ月間の強化指導 (1回/月)

- ・体組成測定
(インボディ380)
- ・運動量の確認
- ・理学療法士による
運動療法(症例により)
- ・管理栄養士による
栄養評価・指導
- ・医師による総合指導

終了

薬物療法

- ・ウゴービ
- ・ゼップバウンド

手術療法

(夏大病院へ紹介)

医療用体成分
分析装置
インボディ380
のご紹介



インボディ380は、生体電気インピーダンス法を用いて体水分量、筋肉量、脂肪量を測定できます。筋肉量、脂肪量については、上肢、体幹、下肢に分けて測定できます。

リハビリ通信

太ももを鍛える 筋力トレーニング

●高齢者になると…

筋力が低下しやすくなる！ 転倒しやすくなる！ 骨折するリスクが高くなる！

●大腿四頭筋を鍛えると効果的！

大腿四頭筋とは、太ももの前側に位置し、膝を伸ばす動作などに関与します。体の中でも一番大きな筋肉であり、鍛えると多くのメリットがあります。

①日常生活動作の安定性

立ち上がり・階段昇降・歩行には必要不可欠。

②基礎代謝の向上

大きい筋肉を鍛えると基礎代謝が上昇し、脂肪燃焼効率も上昇。

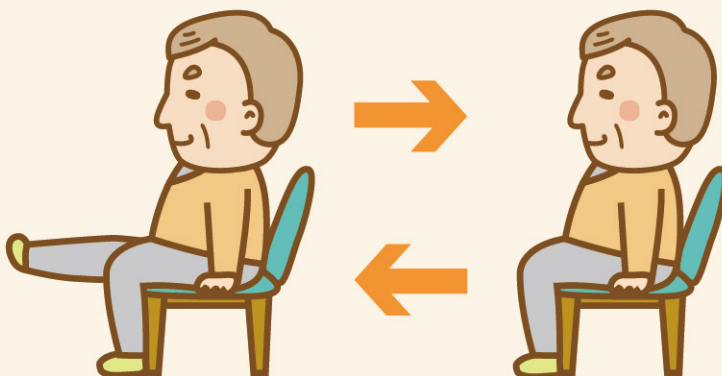
③姿勢改善

骨盤前傾をコントロールし、骨盤が正しい位置で安定。

④加齢に伴う筋力低下の防止

サルコペニア(筋力減少)を予防し、健康寿命を延ばす。

●大腿四頭筋トレーニングの一例(太ももを鍛えるトレーニング)



①片足のひざを伸ばし、椅子の高さくらいに脚を上げて10秒間保持。足首は手前に曲げて伸ばしてもよい。

②脚を静かに下ろしたら3～5秒間休み、20回繰り返す。反対側の足も同様に行う。



※ひざをまっすぐに伸ばすと痛みがある場合は、軽く曲げたまま行ってもよい。

【参考文献】グリシナクリニック湘南台 (<https://www.glicli-snd.com>)

理学療法士 細川 翔太

インフォメーション

information

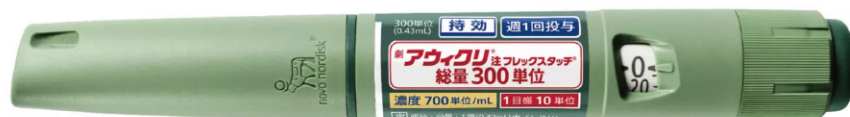
..... 愛媛地域糖尿病療養指導士コラムその⑤

こんにちは、愛媛地域糖尿病療養指導士(ECDE)の堀岡です。今回は、前回に引き続き糖尿病の治療の一つであるインスリン注射についてお話させていただきます。

まずは、2型糖尿病患者さまの治療についてご説明します。血糖値を下げることにより、合併症である最小血管障害(神経障害、網膜症、腎症)や大血管障害(脳梗塞、心筋梗塞)などを予防したり、進行を遅らせたりするため、①食事療法、②運動療法、③薬物療法を柱として治療を行っていきます。薬物療法の中には、内服薬で血糖をコントロールされている方、それだけではなかなか血糖が下がらずインスリン注射をされている方がいらっしゃいます。

インスリン注射を打つことで、私たちの体内で通常出ている基礎インスリンや追加インスリンの不足分を補充するということです。ただ、この注射を自分でするという行為には抵抗がある、怖いというお声を最初の導入時によくお聞きます。インスリン注射を販売しているノボノルディスクファーマ株式会社さまによると、初めはインスリン注射を断ったが、のちにインスリン治療を開始するまでにかかった期間は2年越えて、毎日の注射なしを希望する人は92.5%だったそうです。2年間の間に合併症が進んでいるかもしれないと思うと早く導入してほしい半面、それだけ受け入れるのに大変だというつらさが伝わってきます。

そこで、負担を軽減すべく、**当院では週1回のインスリン注射『インスリン イコデク』を導入しました。**
(商品名:アウイクリ)



インスリンに使用する針は血液検査やワクチン接種などで使用する針と違い、細く痛みが少ないものになっています。基礎インスリン(時効型インスリン)を1日1回打っておられた方でも週1回になります。7倍量相当を1度に打つことになるので低血糖を懸念されるかもしれませんが、従来のインスリン以上に低血糖リスクが高いというわけではありません。お薬が長くゆっくりと効くというイメージです。毎週同じ曜日であれば時間が多少前後しても問題ありません。

認知症などにより、自身でインスリン注射ができず、介助者(家族や訪問看護など)が注射を行う必要がある方にもよいかわかります。

新薬のため制約はあるものの、糖尿病治療の選択肢が広がったのではないかと思います。アウイクリを使用したい方、あるいはインスリンを勧められたけれどもなかなか導入しづらく相談されたい方がいらっしゃいましたら、どうぞ当院へお越しください。

一人ではなく医療者とチームで糖尿病と向き合っていきましょう。

看護師 堀岡 瑞穂



済生会今治第二病院では、10月1日(水)からインフルエンザ予防接種の予約受付を開始します。

【完全予約制】となっておりますので、接種を希望される方は事前のご予約をお願いいたします。

ワクチン接種期間

令和7年11月5日(水)～11月17日(月)

※入荷予定ワクチン数の定員に達し次第、期日前に締め切らせていただくことがあります。

●接種料金

高校生以上65歳未満の方：5,000円 / 公費負担対象高齢者様：1,500円

●ご予約方法

1階総合受付に直接またはお電話(Tel 0898-23-0100)ください。

●予約受付曜日・時間

月～金 (13:30～16:30)

俳句・川柳・短歌もはじめました

・陽と競い 咲くさるすべり 凛と立つ

・コスモスの やさしい笑顔 母思う

・すいすいと めぐる川ぶち 赤とんぼ

・彼岸花 秋を感じつ 散歩する

・老いてなお よき習慣を 身にまとい

残る人生 走りぬこうぞ

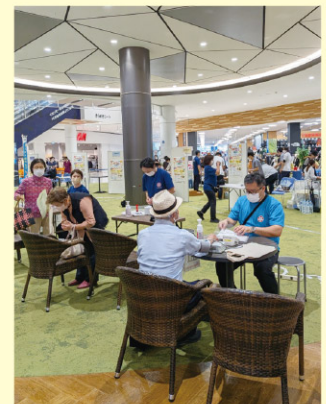
八重桜様	M様	春様	春様	稲田弘子様
------	----	----	----	-------



病院お仕事体験・ 健康相談会について

9/13(土)イオンモール今治新都市にて、「病院お仕事体験会!!～病院のお仕事にチャレンジしてみよう!～」が開催されました。

小学生以上のお子さんや病院への就職を考えている学生さんを対象に、大盛況の体験会となりました。同時開催の「無料健康相談会」にも、たくさんの方々が来てくださいました。骨密度や血管年齢の検査には毎回ご好評をいただいております。定期的に開催しておりますので、またお越しください。



看護師 三好 めぐみ

外来診療表

	担当医	診察時間	月	火	水	木	金	備考
内科	松浦 (一般・糖尿病・甲状腺・肥満症)	午前 9時～12時	○	○	○	○	○	〈受付時間〉 8:30～11:30、13:00～16:00
		午後 13時～17時	○	○	○			
	堀池 (一般・肝臓・消化器)	午前 9時～12時	○	○	○		○	
		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				○		
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			
整形外科	鴨川	午前 9時～12時		○		○		※完全予約制
		午後 13時～16時		○		○		

※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)

診療実績	令和7年6月	令和7年7月	令和7年8月
リハビリテーション実績指数	58.2	56.0	53.7
重症患者率(%)	27.8	47.1	35.3
重症患者回復率(%)	100.0	77.8	100.0
在宅復帰率(%)	89.5	72.2	78.6

【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



第二病室のアドレス

<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

みなさん、先月行われた東京2025世界陸上をご覧になりましたか？合計49種目の競技が行われ、自国開催ということもあり、より一層、国民の一体感が生まれ大いに盛り上がりました。私もテレビにばかりつき、興奮しながら応援をしていました。

世界の舞台でトップレベルの選手たちと、堂々と戦っている姿に感動し、勇気をもらいました！金メダル候補、注目選手が怪我からの復帰だったり、惜しくも予選敗退だったりしましたが、それでもその場に立つこと自体がすごい挑戦であり、国内のファンとして、とても誇らしい結果でした。「次にどうなるか」を期待させてくれ、日本陸上の未来が益々楽しみになりました。

あゆみ 秋号 Vol.48 令和7年10月発行

発行人 済生会今治第二病院 院長 松浦文三

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