



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



夏号

令和8年7月発行
VOL.51



当院職員撮影「西条市 石鎚山(天狗岳)」 標高1,982mを誇る西日本および四国の最高峰

今 回 の 内 容

トピックス 2 インフォメーション 5

脂肪肝のお話 その①

リハビリ通信 3

知っていますか?暑熱順化

インフォメーション 4 6

愛媛地域糖尿病療養指導士コラム(その8)

- 糖尿病教室を再開しました
- 利用者様の作品紹介
～現役で活躍! 元気を届ける作品たち～
- 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

脂肪肝のお話 その①

今回は「脂肪肝」のお話です。肝臓に脂肪が溜まる脂肪肝は多くの人にみられ、健診受診者の3人に1人は脂肪肝です。特に、肥満者の8割は脂肪肝であることがわかっています。小児の脂肪肝も増えています。肝臓に脂肪がついているかどうかは**超音波(エコー)検査**ですぐわかります。

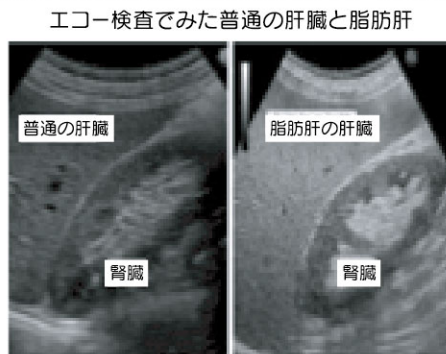
脂肪肝の原因は大別すると、①お酒による場合と、②肥満や糖尿病などアルコール以外とに分けられます。アルコール性の脂肪肝は飲酒を続けると肝硬変になることは昔から知られていましたが、お酒を飲まない人の脂肪肝も10%~20%の人は肝硬変や肝がんに進展する可能性のあることがわかってきました。この進展しやすい脂肪肝は脂肪肝炎と呼ばれ、放置できない病気として注目されています。お酒を飲まない人の脂肪肝はかつて非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD) や脂肪肝炎 (NASH) と呼ばれてきましたが、お酒を飲む人も飲まない人も併せ、脂肪肝をきたしている場合は代謝機能障害関連脂肪性肝疾患 (MASLD)、進展しやすい脂肪肝炎は代謝機能障害関連脂肪肝炎 (MASH) という名称に世界的に統一されました。

MASLDとは

Metabolic dysfunction-Associated Steatotic Liver Diseaseの頭文字で、ややこしい名前のため詳しい病名を覚える必要はありません。ただ、これからMASLDやMASHの言葉は耳にする機会が増えていくだろうと思われます。軽度の脂肪肝は必ずしも病気というわけではありませんが、中程度以上の脂肪肝は肝硬変や肝がんの心配だけでなく、高血圧や糖尿病、心筋梗塞、脳卒中、慢性腎臓病など様々な病気を引き起こしたり、増悪させたりするリスクが高くなります。特に糖尿病の方の脂肪肝は進展しやすい脂肪肝炎のことが多いことがわかってきています。



脂肪肝炎 (MASH) は脂肪肝に加えて肝臓に炎症が加わった状態で、慢性的な炎症により肝臓に線維化が起こって肝臓が次第に固くなります。肝臓の固さを調べる機械が開発されており、当院でもShear Wave Elastographyという肝臓の固さと脂肪肝の程度が両方同時にわかる最新の機器を導入しており、超音波 (エコー) 検査時に同時に簡単に調べることができます。痛くない検査のため、脂肪肝が心配な方や肝機能異常の方、また肥満気味の方や糖尿病の方はぜひこの検査を受けられることをおすすめします。



エコー検査で普通の肝臓は腎臓と同じくらいの白さ(黒さ)ですが、脂肪肝になると腎臓より明らかに白くなります。

>>> 続きは、令和8年10月発刊の「あゆみ秋号 (vol.52)」でお話させていただきます。

医師 道堯 浩二郎

ツハビツ通信



～熱中症に負けない体を準備しよう～

知っていますか？暑熱順化

地球温暖化の影響により、夏場の気温上昇による熱中症のリスクが年々高まっています。熱中症の対策では水分摂取や、エアコンによる調整が一般的ですが、近年注目されている対策法のひとつが「暑熱順化」です。暑熱順化とは「体を少しずつ暑さに慣らすこと」です。人は運動や仕事などで体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上昇します。体温が上がった時は、発汗による気化熱や、心拍数の上昇や皮膚血管拡張によって体の表面から空気中に熱を逃がす熱放散で、体温を調節しています。この体温の調節がうまくできなくなると、体の中に熱がたまって体温が上昇することで、熱中症が引き起こされます。本格的に暑くなる時期より前に暑熱順化を始めることで、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなります。

【暑熱順化できていない】

- 発汗が少ない
- 汗に塩分が多い
- 皮膚血流量が少ない

熱中症になりやすい



【暑熱順化できている】

- 発汗が多い
- 汗に塩分が少ない
- 皮膚血流量が多い

熱中症になりにくい



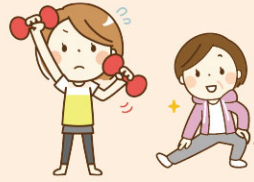
●日常生活でできる暑熱順化するために有効な運動や生活



①ウォーキング
1回30分、週5回程度



②サイクリング
1回30分、週3回程度



③筋トレ・ストレッチ
1回30分、週5回～毎日



④湯船での入浴
2日に1回程度

※運動程度はあくまで目安です。暑熱順化には個人差がありますが、1～2週間かかるといわれています。一方で、涼しい環境でずっと過ごしていると、数日～1週間ほどで効果が薄れてしまうという特徴があります。

＼激しい運動が苦手な方にもお勧め！／座ったままできるエクササイズ

太ももの前側にある「大腿四頭筋」を意識しながら動かすことで、体温が上がりやすくなり、暑熱順化に効果的です。体が軽く汗ばむ程度を目安に、その日の体調に合わせた回数を行いましょう。

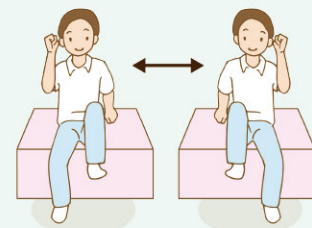
① 膝の曲げ伸ばし

椅子に座ったまま、片足ずつ膝を曲げ伸ばしします。つま先を天井に向けてよう意識しましょう。



② 足踏み運動

椅子に座ったまま、片足ずつ足踏みをします。両手を振りながら足踏みをしましょう。



暑熱順化を実施時は体調に注意し、水分・塩分補給と適度な休憩を取りましょう。自分の体調や生活に合った汗のかき方を見つけ、まずは「無理のない範囲」から気軽に取り組んでみませんか？

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⑧

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、「糖尿病と水分・塩分」についてお話しします。夏本番になり酷暑・猛暑の日が続いており、メディアや店頭では「水分補給・塩分補給」という言葉をよく目にすると思います。飲み物や飴など商品が並んでいますよね。夏は皮膚からの蒸発増加により水分が不足しがちになります。屋外のみならず、エアコンが効いた室内でも水分の喪失は大きく熱中症を引き起こすことがあり、食事以外でも1.2リットルを目安に水分補給が推奨されています。当院で昨年eGFR(推算糸球体ろ過量)にて調べたところ、平均12ml/min/1.73m²の低下があり、最高では30ml/min/1.73m²低下している状態でした。つまり、脱水により腎臓がダメージを受けているとともに、血液が粘稠となり脳梗塞のリスクの状態になっているということなのです。

また、塩分(ナトリウム)やカリウムなどのミネラルも失われています。しかし、実際不足しているのでしょうか？日本人の平均1日摂取量は10gです。厚生労働省では、男性7.5g、女性6.5g未満とされ高血圧や心疾患・腎疾患のある患者さんでは夏でも6g未満とされています。当院で昨年の夏に測定した「尿で推定塩分摂取量」を確認したところ、10g以上摂取されている方が多くみられました。実際、日本高血圧学会でも夏場の塩分補充は推奨しないことになりました。糖尿病は高血糖で血管を酷使しているだけではなく、脱水や塩分を取り過ぎることで腎臓にも負担をかけてしまいます。

水分摂取について

身体は一度にたくさん飲んでも吸収できないので、コップ1杯を目安にこまめに摂取しましょう。

運動前や運動後だけではなく、入浴前や入浴後、就寝前や起床時なども水分補給を行いましょう。(胸水や浮腫がある方や透析中の方は医師に水分量を確認してください。)



塩分摂取について

- ・練り製品(かまぼこ・ちくわ)や加工食品(ハム・ソーセージ)は塩分が多いです。一度茹でこぼすと塩分を少し減らすことができます。
- ・酸味や香辛料・だしをきかせることで薄味でもおいしく感じるができます。
- ・減塩タイプのしょうゆもあります。
- ・食べる直前に味付けすると少しの調味料でも濃く感じます。
- ・味噌汁は具沢山にすることで食材のうまみが出て、飲む汁の量も減らすことができます。



「あゆみ」
バックナンバーは
こちらから→



メディアをうのみにするのではなく、かかりつけ医でまずはご自身の状態をチェック、相談してみてください。糖尿病の合併症や併存症の出現・進行を防ぎ、糖尿病のない人と同じ寿命と生活の質(QOL)を目指しましょう。

【参考・引用文献】

- ・ Japanesehealth 日本高血圧学会ブログ
- ・ 厚生労働省「健康のために水を飲もう」推進運動
- ・ 済生会今治第二病院「あゆみ冬号(vol.49)」

看護師 堀岡 瑞穂

糖尿病教室を再開しました

今年度からコロナ禍で休止していた糖尿病教室(前期・後期)を再開しました。糖尿病教室は、糖尿病患者様やそのご家族が病気を理解し、自己管理能力を向上させることを目的とした取り組みで、前期は6人の講師陣(看護師、臨床検査技師、医師、管理栄養士、理学療法士、薬剤師)によりシリーズ化。月一回、各分野の専門スタッフが日常生活で気をつけたいポイントについて分かりやすく解説させていただきます。

初回の4/23(木)は、看護師から『糖尿病とは - 知れば変わるきっかけに -』をテーマに病気の概要・関連疾患等を解説させていただき、参加された方々もご自身の状況と照らし合わせながら熱心に耳を傾け、最後は理学療法士による「自宅でもできる、糖尿病を改善するための運動(運動療法)」を実践しました。日本の糖尿病患者数は年々増え続け、今や中高年の5人に1人は、糖尿病またはその予備軍と言われています。今回の教室が皆様の健康づくりの一助となりましたら幸いです。



事務員 廣川 裕也

俳句・川柳・短歌もはじめました

・獅子子舞う 天までとどけ 継ぎ獅子や 職員子ども

・なたねづゆ いきいきと 草木うるおし 若葉まぶしく 陽光をあび 八重桜様

・新しうが 友の教えを なつかしく 春 様

・ペダル漕ぐ リハビリ進み 夏に入る 稲田 弘子様



利用者様作品のご紹介



- ①か ご：自然を編む、つる細工名人♪ 70歳 女性
②折り紙飾り：切るのは娘、仕上げは私♡ 94歳 女性



- ③マスコット：ちくちく名人 100歳 女性
④わら細工：今も変わらぬ、わら細工の達人! 80代 男性

	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8年3月	令和8年4月	令和8年5月
リハビリテーション実績指数	69.9	58.0	44.4
重症患者率(%)	40.0	25.0	46.7
重症患者回復率(%)	88.9	100.0	100.0
在宅復帰率(%)	75.0	84.6	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



第二病院アドレス

<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

今年3月より、訪問看護のInstagramを始めました。普段なかなかお伝えしきれない訪問看護の魅力や、日々の活動、スタッフの様子など、より身近に感じていただける内容を発信してまいります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

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