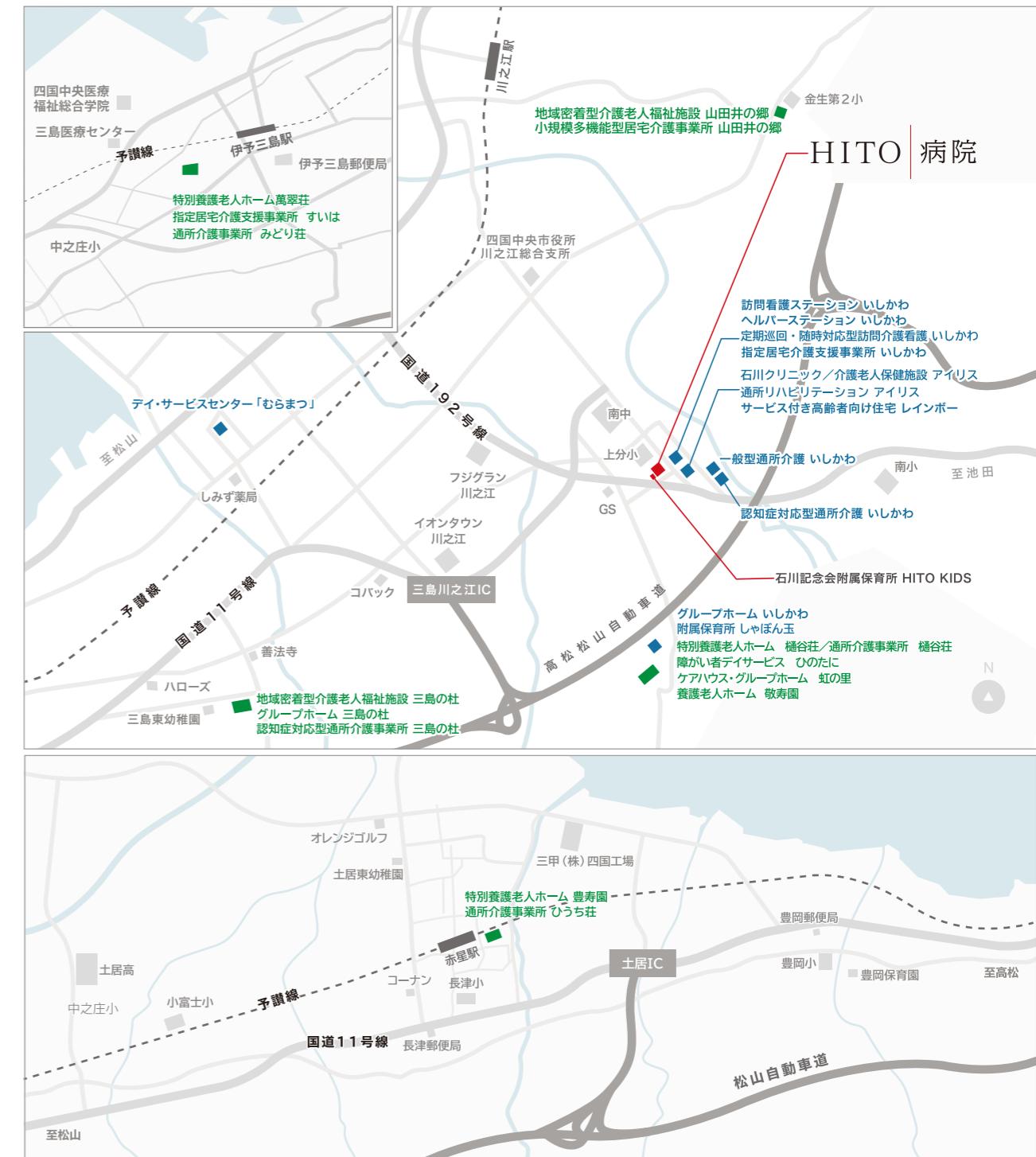


# HITO NEWS

HITO  
MEDICAL  
CENTER  
NEWS

2019.1  
No.19



表紙イラスト | 具定展望台（ぐじょうてんぼうだい）

日本夜景遺産（2010年）、日本夜景100選（2004年）にも認定された夜景スポット。国道319号線沿いの休憩地であり、市街地が空の上から見るように眼下に広がります。2012年7月1日には、プロポーズにふさわしいロマンチックな場所として「恋人の聖地」に認定され、多くのカップルが訪れ、データスポットとしても人気が高まっています。



HITO 病院

社会医療法人石川記念会 HITO 病院  
〒799-0121 愛媛県四国中央市上分町788番地1  
TEL: 0896-58-2222 FAX: 0896-58-2223 URL: hito-medical.jp

※社会医療法人とは、公的機関に準ずる機関で、営利を目的としない公益性の高い医療法人のことです。

安心して暮らせる  
町づくりを

地域の皆様とともに



## 地域包括ケアシステムで いきるを支える



人口減少、高齢化に伴い、団塊の世代が75歳以上を迎える2025年に向けて、「地域包括ケアシステム」という考え方方が厚生労働省より示されています。これは、全ての人が住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援の5つを一体化して提供するという考え方です。

高齢化する社会の中で、病気を予防し健康を維持することは、とても重要です。また仮に病気になつたとしても、必要な医療や介護がスムーズに受けられたり、なるべく早く自宅に帰り、いつも暮らしに戻ることは、人生を自分らしく生きるためにも非常に大切です。

当院は、四国中央市での地域包括ケアシステムを支える一員として、地域の医療機関や行政、企業等と連携し、様々な取り組みを行っています(次ページ「絆プロジェクト」へ続きます)。

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

早いもので、2013年に開業してから6年目の春を迎えます。昨年も、がん診療、認知症疾患の対応強化において専門分野のエキスペートが着任し、多職種によるチーム医療が、院内だけではなくグループ、地域へと発信されています。

また、開院後地道に取り組んできた地域貢献事業を総括し、「絆プロジェクト」を始動しました。今後も地域包括ケアシステムの一助を担つてていく使命を果たし、地域に根差した取り組みを実践、市民・医療機関・行政との強い絆を結んでいきます。出前講座等で地域の皆様から様々なお声を頂戴し、院内でもボランティアの皆様を通して、私たちが普段気づかない

視点で様々なことを教えていただきます。今、何が求められているのか、地域のニーズに応えられるよう、次のステップに繋げて参りたいと思います。

昨年は、患者サービス向上と業務の効率化を目的として「未来創出HITOプロジェクト」を進め、音声認識アプリの活用では、多くの反響をいただきました(前号HITO NEWSにて特集)。今年は多くの職種で更にICTを活用し、効率化によって生み出した時間を患者さんに還元すると共に、スタッフの教育や、働きがいのある職場づくりに努めてまいります。

今年は年号も変わり、様々な大きな変化が社会の中で起る年となりそうです。激変する環境の中でも地域にしっかりと根を張り、地域の皆様の信頼を得られるよう、職員一同尽力して参りますので、どうかよろしくお願いいたします。

# 絆プロジェクト

～地域と医療を、絆で結ぶ～



ため、普段は聞けない悩みの相談ができる、  
好評をいただいております。

## 絆プロジェクトとは？

地域の医療機関や開業医の先生方、行政、企業、市民との「絆」を深めるため、昨年1月に発足いたしました。中には開院時より継続して行っている取り組みもありますが、地域包括ケアシステムの実現を見据え、プロジェクトとして再度立ち上げを行うことで更に推進しています。  
昨年の取り組みを一部ご紹介します。

## 地域をつなぐコミュニケーション

ご提示いただくと、当院へ搬送されます。また、救急車で搬送されるような緊急事態にも、絆カードをご提示ください。かかりつけ医をお持ちの方には「絆カード」をお渡ししております。ただければ、スマーズにて受け医でこれをご提示いただけます。また、受診することができま

る要になつたら当院の主治医が診療する体制で、当院とかかりつけ医が連携し患者さんを支えます。



かかりつけ医  
継続的な健康管理と  
軽い病気の治療

HITO病院  
高度な医療技術や  
医療サービス

## 社会参加・生きがい創出

健康の維持・増進及び、身体・認知機能低下を予防して元気に暮らすためには、地域の活動に積極的に参加することが大切です。また、院内外の様々な活動に参画し、地域の健康意識を高める推進力となつて下さい。ボランティア「HITOフレンズ」として活動していただいている方々に、ボランティア「HITOフレンズ」として活動していただいています。

本年も絆プロジェクトを  
推進していきます！



ボランティア「HITOフレンズ」  
真鍋 キクさん

外来や保育所、病棟、講演会など、活動出来る場面が増えています。患者さんにも、声を掛けてほしい人、そっとしておいでほしい人、色々な方がいらっしゃいます。こちらの思いを押しつけてもいけませんので、傾聴と対話を心がけています。  
私が声掛けすることで、少しでも元気を分けてあげられると嬉しいですし、こうして地域の皆さんとふれあえることが私の健康の秘訣でもあります！

## ④HITOフレンズの活躍

### 絆メッセージ

絆カードをお渡しした  
患者さんのご家族

HITO病院退院後の外来受診で、かかりつけの医院に紹介され、その時に絆カードを貰いました。その後急遽調子が悪くなり、急なことで慌て、どこに連絡を取れば良いのか解りませんでしたが、絆カードを思い出し、HITO病院に電話して、救急搬送を受け入れて貰いました。とっさの時には慌てますので大変助かりました。

現在絆カードは約100名の患者さんに実際にご活用いただいております。

## ③一人主治医制＆絆カード

当院では、当院の主治

医の他にご近所にかかりつけ医をお持ちいただくな二人主治医制」を推進しております。専門的な治療や検査・手術が必要になつたら当院の主治医が診療する体制で、当院とかかりつけ医が連携し患者さんを支えます。

数年前より地域の企業や地域の様々な団体の皆様に対して様々な疾患に関する小規模の出前講座を開催しており、昨年は合計30回開催いたしました。一回あたりの参加者が20名程度です。で、講師と参加者の距離が近いのが特徴です。会話のキヤツチボールをしながらの講義や、終了後には個別相談会などもある

医療・介護教育 / 未病・予防

## ①市内各地で出前講座開催

### 絆メッセージ

松柏地区老人会 会長  
伊藤 圭三 さん他

若い頃は体のことなど気にしていたなかったのですが、定年を迎えてから、元気で長生きするために健康に気を使うようになりました。なかなか医師に直接質問する機会もないので、こうして地域に出てきてくれるの大変ありがとうございます。年齢に応じて気になる病気も増えますが、講座で学んだことを今後の健康管理に役立てたいと思います。



## ②糖尿病性腎症重症化予防事業

糖尿病チームでは行政や地域の医療機関と連携して、糖尿病性腎症の重症化予防に向けた取り組みを推進しています。糖尿病が重症化する危険性の高い

四国中央市役所 市民部 国保医療課  
高橋 真由子 さん

四国中央市国保加入者の透析患者さんは、糖尿病を原因とするものが半数以上を占めています。透析は長期の治療を余儀なくされ、経済面・心身ともに多大な負担となるため、糖尿病による透析移行を減少させるため、平成29年度より予防事業を行っています。

その中でHITO病院様から声を掛けていただき、勉強会等に参加して、行政のみでは得られない情報や知識を深めることができました。

市民の皆様が健康で過ごせるためには、地域の医療機関や関係機関との更なる連携が重要であると改めて感じました。



方へ、関係機関から適切な保健指導を行い治療に結びつけるとともに、既に糖尿病性腎症を発症している方の人工透析への移行を防止することが目的です。  
昨年は市内の行政・医療関係者を対象とした勉強会『糖尿病性腎症重症化予防セミナー in 四国中央市』を10月に開催しました。また11月にも行政との勉強会や症例検討会を行いました。



# あなたらしい支える緩和ケア

## 緩和ケアとはどんなもの？

がんなどの病気にかかる患者さんやご家族が、治療や療養生活を続けていく間には、様々な悩みや困りごとがあると言われています。例えば、痛みやだるさなどの体の症状や、気持ちのつらさなどを感じることもあるかもしれません。また、仕事や日常生活の中で、いろいろな迷いが出てくるかもしれません。このようなときに、患者さんとご家族を支えてくれるもの、それが緩和ケアなのです。

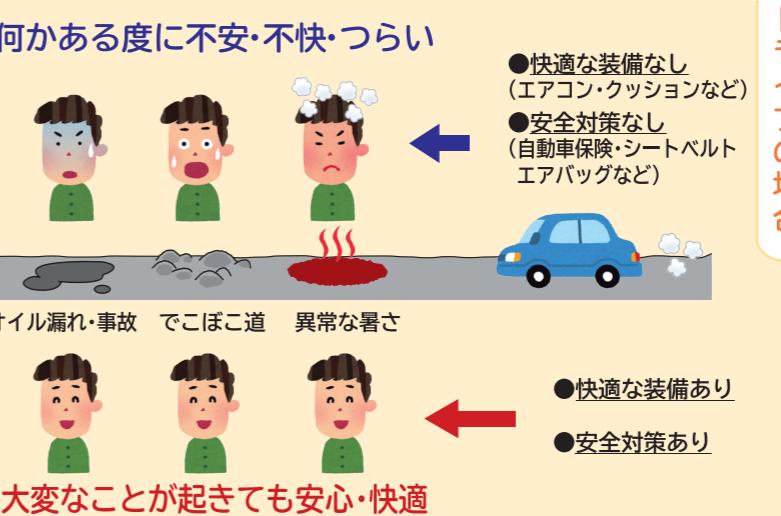


## 緩和ケアは何をしてくれる？

車でドライブにいくことを想像してみましょう。せっかくのドライブですから、その間は快適で安全に過ごしたいと思いませんか。そのためにはお気に入りの音楽やクッションを用意するでしょうし、今はほとんど標準装備されているエアコンやカーナビなどの装備がなかつたら、ドライブを楽しめないのでしょうか。

また、車の調子が急に悪くなったり、事故などのアクシデントが起こるかもしれません。そのための備えとして、自動車保険やエアバッグなどが用意されています。何が起こるか分からぬ道中でも、「備えあれば憂いなし」ということです。

## ドライブの場合



## 緩和ケアを受けるには

このように緩和ケアは、病気であっても「あなたしさ」を保ちながら前に進むためのケアです。具体的には、次のことを行っています。

### 1. 患者さんが病気をよく理解出来るようなサポート

### 2. 治療方法を自分で選べるようなサポート

### 3. 身体や気持のつらさを和らげる治療とケア

### 4. これまでの日常生活に少しでも近付けるようなケア

### 5. ご家族へのケア

## 緩和ケアを受ける時期



当院では、緩和ケア内科の医師、緩和ケア病棟や外来の看護師、薬剤師、心理士、リハビリスト、栄養士、ソーシャルワーカー、ボランティアなど多くの職種が協力しながら緩和ケアを提供します。患者さんの希望や状態に応じて、外来でも病棟でも緩和ケアを受けることができます。つらいことや困ったことがあれば、

## こんな時にも入院できます

現在ご自宅で介護をされているご家族が毎日の介護から少し離れてリフレッシュしたいとき、また冠婚葬祭や遠方への外出予定があり自宅でのお世話ができないときなどに、短期で緩和ケア病棟を利用することを、「レスパイト入院」といいます。1泊2日からの利用も可能ですので、ぜひご利用ください。また毎日の介護の中で不安や悲しみなど気持ちのつきがある場合もご相談ください。

その他緩和ケア病棟について詳しくお知りになりたい方は、下のQRコードより当院のHPをご覧ください。その他緩和ケア病棟について詳しくお知りになりたい方は、下のQRコードより当院のHPをご覧ください。



※HITO病院HPへ

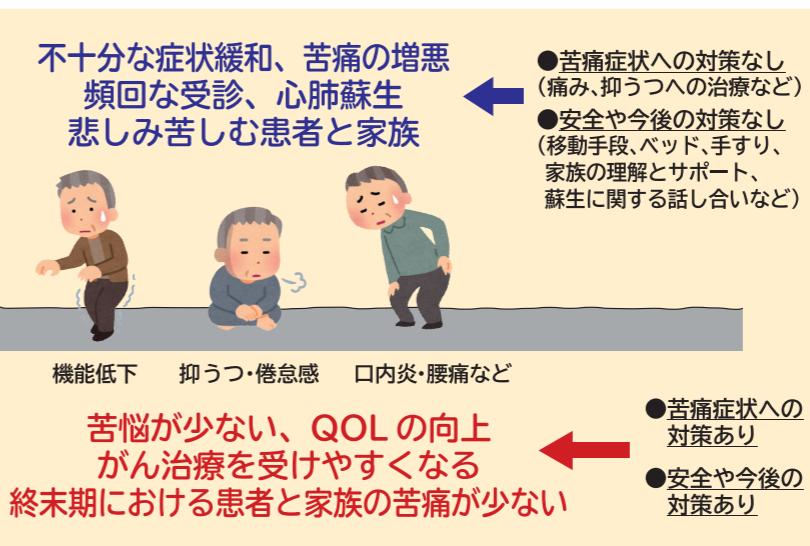
緩和ケアは、決して人生の終わりに受けられるものではありません。希望があれば、診断される前や治療中でも受けることが可能です。がん治療を続けることが難しくなった場合や、初めからがん治療を全く受けない場合でも、同様に緩和ケアを受けることができます。



主治医や看護師に「緩和ケアを受けたい」と伝えて下さい。また当院では、IHG（石川ヘルスケアグループ）や地域と連携することで、在宅復帰も推進しています。患者さんの思いを尊重し、入院

がんなどの病気とともに歩むことは、ドライブすることと似ています。病気によつて起こるつらい症状や、治療による副作用は緩和ケアを受けることによって楽になります。

## がんと共に歩む旅の備え



# 私たちが乳腺外科チームです！

女性なら誰しも、乳腺の疾患には注意が必要です。  
特に乳がんは、若い方でもかかる可能性のあるがんです。  
乳腺チームは多職種が連携し、未病・予防・治療・手術・入院・在宅復帰の全ての段階において、女性の“いきる”をサポートいたします！  
今回は、そんなスタッフたちの熱い思いを語ってもらいました。

## 放射線科

「マンモグラフィは痛いですか？」と聞かれることがよくあります。痛みは個人差が大きく、平気な人もいます。しかしもし痛くてもしっかりと挟むことが大切です。そうすることで鮮明に撮影でき、被ばく量も抑えられます。乳がんは早期に見つかれば、治る可能性の高い病気です。検査は長くとも十数秒。痛いかもしれません、リラックスして受けてください。



西村 優子 川崎 智子

## 臨床検査科

乳腺が発達していたり、授乳中などでマンモグラフィが撮れない方や評価が難しい方、またマンモグラフィで病変を指摘された方は超音波検査を行います。短い検査の中で検査技師が患者さんにしてあげられることは多くないですが、適切に検査を行い、的確なレポート作成をし、医師の診断のサポートができるよう頑張っています。



宮下久仁恵

## 薬剤科

乳がんをはじめ乳腺の病気の治療には、化学療法やホルモン療法などの方法があり、様々なお薬を使用します。中には副作用が出るものもあります。一般的な副作用のイメージから不安に思われる方が多いですが、少しでもその不安を和らげ、辛い中でも先の見通しが立てられるよう、十分かつ丁寧な説明を心がけています。心配なことは何でも聞いてくださいね。



木下玄子

## 外来看護師

仕事に家事・育児など、忙しい女性は沢山おられます。特に小さなお子さんがいる方は、「自分のことでは滅多に病院に行かない」ということもあるのではないでしょうか。でも、そういう若い方も、乳がんにかかる可能性があります。自分で胸を触って確かめるセルフチェックだけでも、ぜひ習慣にして下さい。そして日々自分のために時間を割いて、検診を受けに来てください。



中岡 圭子

## HMS (サポートセンター)

外来診察・検査予約や入院説明などの手続きの他、患者さんやご家族の問合せ窓口としてご相談を承り、担当へ繋げる役割を担っています。乳がんは働き盛りの方でもかかる可能性があるため、治療と生活の両立をサポートできるよう、今後は就労支援の取り組みを行っていきたいと思います。「患者さん第一」が私たちのモットーです。どんなお困り事でもお聞かせ下さい！



進藤 紘美 篠原 成美

今回掲載しきれなかったスタッフのインタビューは、HPで公開しております。  
ぜひチェックしてみてください！



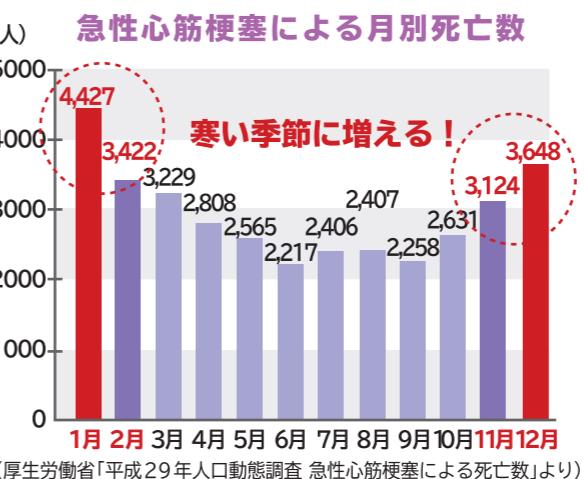
※HITO病院HPへ

# 寒さから心臓を守る

## 心臓は寒さに弱い

心臓の病気は冬に多い傾向があります。狭心症もそのひとつですが、特に心臓の動脈が突然の寒さによってキュッと狭くなることがあります。病気を「冠攣縮性狭心症」と言います。

通常は数分間で自然に治りますが、長く続いたり、突然狭くなる衝撃で血管が傷ついたりすると、動脈の血流が途絶え、「心筋梗塞」を起こしてしまいます。



負担がかかつて心筋梗塞を起こすこともあります。(ヒートショック現象)  
このように、突然の寒さは心臓にとつては大敵なのです。

## 心筋梗塞を予防する

冬の心筋梗塞から心臓を守るために、日々の生活の中で実践できることもあります。次のようなことに気をつけて寒さから心臓を守りましょう。

### 1. 外出時には防寒対策

当たり前ですが、これが非常に大切です。室内と屋外の急激な気温差にさらされないよう、室内で十分に着込んでから外出しましょう。ゴミ出しなどのちょっとした外出でも、薄着のまま屋外に出ることは避けましょう。



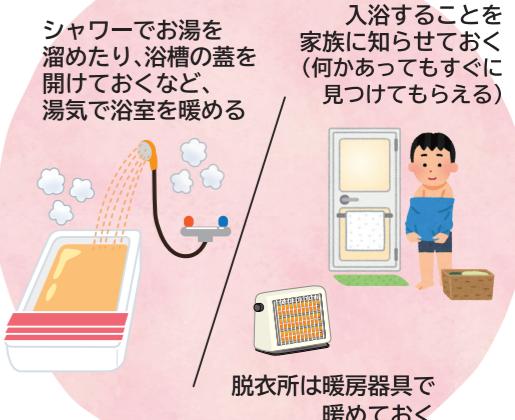
### 2. 入浴の際は温度差に注意

家中でも入浴の時は温度差が生じやすく、ヒートショックのリスクも高いので注意が必要です。下段の図を参考にして、部屋、脱衣所、浴室の温度差をあらかじめ小さくしておきましょう。



### 3. 冬こそ脱水に気をつけて

急性心筋梗塞は脱水によって起こりやすいことも知られています。脱水になると、血液がドロドロになり、血の塊ができやすくなるためです。冬場は目に見える汗は少ないですが、飲む水の量も少なくなりがちです。入浴後や入眠前、起床時には意識的にコップ1杯の水を飲むようにしましょう。



循環器内科 医長  
やまとざき ひろむ  
山崎 宙 医師

当院は狭心症の検査から治療まで一貫して行うことができ、心筋梗塞にも対応可能です。発症予防はもちろん再発予防にも力を入れており、医師、看護師、栄養士、薬剤師、リハビリなどの多職種が一丸となり治療に当たっています。



毎年四国中央市川之江町の浜公園周辺コースにて開催される駅伝大会ですが、今年は全116チーム(847名)が出場。当院駅伝部「HITO病院AC」からも3チームが出場し、最後までたすきを繋ぐことができました。さらに今年も男子Aチームが部門1位を飾り、平成最後の大会で見事6連覇を成し遂げました!街頭からの暖かいご声援、ありがとうございました。



## 第6回地域医療連携懇話会

### 地域をつなぐコミュニケーション / 医療・介護教育



## 講演会スケジュール

日 時	演 題	場 所	お問合せ先
2/2(土)12:30~	認知症とともに幸せに生きる パーソン・センタード・ケアを真に実践するために	HITO病院3階 大会議室	0896-58-0065 グループホームいしかわ
2/25(月)19:00~	愛媛大学医学部 地域医療再生学講座 「地域サテライトセンター」市民公開講座	HITO病院3階 大会議室	089-960-5930 愛媛大学大学院 地域医療再生学講座
2/28(木)19:00~	HITO病院 市民公開講座 成人てんかんと不随意運動に対する治療について	四国中央市 消防・防災センター	0896-29-5664 HITO病院 経営企画室
3/3(日)13:00~	宇摩地域医療フォーラム2019 四国中央市における終末期医療を考える	HITO病院3階 大会議室	0896-29-5664 HITO病院 経営企画室

詳しい情報は、HP や院内掲示でお知らせいたします。

## 第5回健康フェスタ

11月17日(土)に、第5回健康フェスタを開催し、多くの方にご来場いただきました。

当フェスタは地域の方の生活習慣病予防を目的に毎年開催しております。今年も血糖・血圧・慎重・体重などの計測コーナー、メディカルスタッフによる個別相談、低カロリーデザートや減塩おかずの試食コーナーなどを設けた他、糖尿病専門医や栄養士による講演も行いました。また、1階のレストランではフェスタに合わせた「糖尿病予防ヘルシーランチ」をご提供し、こちらも大人気で、予定用意していた120食が全て売り切れとなりました。ご来場いただきました皆様、ありがとうございました。



12月2日(日)に、第15回四国中央市駅伝競走大会が開催されました。毎年四国中央市川之江町の浜公園周辺コースにて開催される駅伝大会ですが、今年は全116チーム(847名)が出場。当院駅伝部「HITO病院AC」からも3チームが出場し、最後までたすきを繋ぐことができました。さらに今年も男子Aチームが部門1位を飾り、平成最後の大会で見事6連覇を成し遂げました!街頭からの暖かいご声援、ありがとうございました。

## 駅伝部6連覇達成!

12月2日(日)に、第15回四国中央市駅伝競走大会が開催されました。



## HAL®腰タイプ 好事例大賞 最優秀賞受賞!

## 年末恒例もちつき大会!

12月15日(土)に、日ごろから当院を支えてくださっております地域の皆様へ感謝の気持ちを込めて、毎年恒例となりました「HITO病院年末大餅つき大会」を行いました。

上分町壮年会・上分町婦人会をはじめ、ご近所の方々にもご協力いただき、盛大に開催することができました。天候にも恵まれ、威勢の良いかけ声が響く中、お餅や豚汁、ぜんざい等の温かい料理にみんなで舌鼓を打ち、終始笑顔の絶えない催しました。

ご来場いただきました皆様、誠にありがとうございました。

