



さいせい



発行

済生会西条病院

2025年 夏号 第101号

西条市朔日市269-1
TEL(0897)55-5100

イオンモール協同事業 BLS講習会

ごあいさつ

事務長 矢野 泰利

ソーシャルインクルージョンについて

院長 石井 博

イオンモールでのイベントについて

社会福祉課 大谷 祥世

臨床研修センターのインスタ開設

医療秘書課 係長 高岡 真弓

運動でサルコペニアを予防しましょう

リハビリテーション科 加藤 克大

サルコペニアを予防する食事

栄養部 科長 黒子 純子

サルコペニアとポリファーマシーについて

薬局 佐伯 綾香

西条老人保健施設いしづち苑の紹介

いしづち苑 松岡 奈保

特別養護老人ホームの紹介

特別養護老人ホーム 中野 佳弥

ごあいさつ



事務長

矢野 泰利

今回は、瀬戸内海巡回診療船済生丸搭載の、レントゲン機器更新に伴うクラウドファンディングについて取り上げます。

済生丸は、岡山県、広島県、愛媛県、香川県の瀬戸内4県の済生会が協同で、昭和37年10月から運航を開始しております。

これまで、60年以上にわたり瀬戸内海に浮かぶ島々の島民に対して、巡回診療事業を展開し、島民の健康管理に寄与してきました。

最近では新たに、大規模災害への救援活動や伊方原発周辺住民の避難手段、へき地医療を学ぶ医師をはじめ医療従事者の教育機関としての役割も担っています。

その済生丸も、搭載しているレントゲン機器の老朽化に伴い、更新時期を迎えておりますが、近年の物価や人件費の高騰により、多額の更新費用がかかります。4県からの補助金や済生会だけでは、その費用を捻出できないのが現状で、この度レントゲン機器更新のために、クラウドファンディングによる資金調達を行うことになりました。ご協力いただけるようなら、当院事務長までご連絡ください。

済生丸事業は、非常に公益性が高く、島民の命をつなぐ事業であることから、是非皆様方のクラウドファンディングへのご協力をお願いいたします。



事務長 矢野 泰利

済生会における使命であるソーシャルインクルージョンについて

院長 石 井 博

済生会の理念「施薬救療の精神」 ―すべてのいのちの虹になりたい―

済生会は、明治天皇が「恵まれない人々のために施薬救療によって生活困窮者を救済しよう」と明治44（1911）年に設立しました。

以来110年以上の活動の中で「施薬救療の精神」という済生会理念の下、次の三つの目標を掲げ、日本最大の社会福祉法人として全職員約67,000人が40都道府県で医療・保健・福祉活動を展開しています。

- 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

病、老い、障害、境遇……悩むすべてのいのちの虹になりたい。済生会はそう願って、いのちに寄り添い続けます。



恩賜財団済生会は明治44年2月11日に明治天皇の勅命を受けて、「生活区で医療を受けることができずに困っている人たちを「施薬救療（無償で治療すること）」によって救おう」と「済生勅語」を発し創設されました。現在も、その役割は脈々と受け継がれており、「社会的に弱い立場にある人々を含め、だれ一人残さず、すべての人が社会に参加し、人と人のつながりをつくり共に生きていること」（ソーシャルインクルージョン）を実施しており、地域の中ですべての人の「いのち」を分け隔てなく「医療」で救ってきた歴史が済生会の原点であり、医療と福祉、保健の事業を通して地域の問題に取り組んでいくことが済生会の存在意義となります。その中においても無料低額診療は重要な使命であり、医療費の支払いが困難である方に対しても同じように診療を行っております。現在においても当院では来院される方の約20%に無料低額診療を行っており、西条市や新居浜市の市民の方々に医療を提供しています。

新聞やテレビにて報道されていますが、令和6年度は医療機関の約69%が赤字となっております。当院も例外ではなく、インフレにより光熱費や診療材料費が高騰しており、一般企業ではインフレに伴い給与を上昇させておりますが、診療報酬費（いわゆる医療費）は0.22%の上昇のみで、医療スタッフに対して十分に給与を上げることができない状況でございます。さらに地方都市においては若い方が就職される方も少なくなっており、医師のみならず、看護師や各種医療スタッフにおいて絶対的に必要な人員も不足している状況でございます。

どのような方々にも医療を提供することが済生会の使命ではありますが、時代の流れは逆らえず費用および人員に関して厳しい状況ではございます。その中でも、救急で運ばれてこられて重症な方には適切に医療を提供することを工夫して継続しております。

私たちは済生会の理念に従って、医療や福祉を提供する所存ではございますが、少ない人員の中で適切に医療を提供するために、緊急時以外は時間内に来院されるようお願い申し上げます。また院内におけるスタッフは種々大変な状況において、皆様に適切に医療を提供できるように各人頑張っております。周囲の方々に、済生会にて市民の方々に対して医療や福祉を提供し、私たちと一緒に働きたいと考えられる方がございましたら、是非ご推薦いただければ幸いです。

私たちは済生会の設立理念を遵守しながら活動を継続したいと考えております。皆様におかれましては、スタッフの励みとなりますので、是非ご声援いただければ幸いです。

イオンモール新居浜で買いものついでに健康チェックはいかがですか？

社会福祉課 大谷 祥世

令和元年5月9日、イオンモール株式会社と社会福祉法人恩賜財団済生会は地域のまちづくりに貢献することを目的として、「未来に向けた持続可能なまちづくり協定書」を締結しました。その中で、当院は、令和4年5月1日にイオンモール新居浜と覚書を締結し、健康・福祉をテーマとした健康教室や講演会など、市民の健康増進に向けた協同事業を開催しております。

今年度は第1回目として5月25日に健康フェアを開催したところ、44名の方がお立ち寄りくださいました。今後は9月28日の健康フェアミニ、11月28日にBLS（一次救命処置）講習会、そして令和8年1月18日に健康フェアの開催を予定しております。

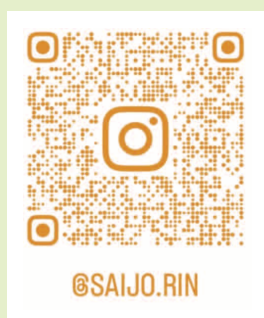
次回9月28日開催の健康フェアミニでは、測定コーナーと相談コーナーを設置し、保健師や管理栄養士などの専門職に直接相談できる場を設けております。測定コーナーでは、筋肉量・脂肪量・体成分分析などを測定することができるインボディや、ストレスチェックにより、血管年齢や血圧などの測定結果をもとに健康相談を行うことができます。血圧などの自宅でも測定できるものから、インボディなどの日頃なかなか測定することができない機器をご利用いただけますので、イベントに毎回参加していただければ、健康チェックを行う良い機会になります。また、健康フェアでは、測定コーナーや相談コーナー以外にもリハビリの先生による体操も企画しております。参加者からは「今の自分の体のことがわかり良かった」、「より一層健康に気を付けようと思った」などの声をいただいております。なお、イベント内容の詳細につきましては、当院のホームページやイオンモールのアプリでお知らせしておりますので、ご確認くださいませと幸いです。

イオンモール新居浜での買い物のついでに、健康チェック・健康相談はいかがでしょう？老若男女問わず皆様のご参加をお待ちしております。

臨床研修センターのインスタ開設

医療秘書課 高岡 真弓

済生会西条病院 臨床研修センターでは令和7年5月1日にInstagramを開始しました。初期臨床研修医の日常を研修からプライベートまで幅広く掲載しますのでフォローをお願いいたします。また、質問やリクエストなどDMもお待ちしております。



こちらの
QRコードから
フォローして
ください。

Follow me!!



済生会西条病院
ホームページ

運動でサルコペニアを予防しましょう！

リハビリテーション科 加藤 克大

●サルコペニアとは？

加齢や病気などによって、筋肉量の減少・筋力の低下を起こした状態のことです。サルコペニアになると、転倒による骨折や歩行困難によって要介護状態になるリスクが増加します。サルコペニア肥満（サルコペニアと肥満が重なった状態）では生活習慣病のリスクも高くなります。

以下のような状態を自覚している人は注意しましょう。

◆ 歩きづらくなってきた

- ・歩くスピードが遅くなった
- ・つまずきやすくなった
- ・歩幅が狭くなった

◆ 握力が低下してきた

- ・ペットボトルのキャップが開けづらくなった

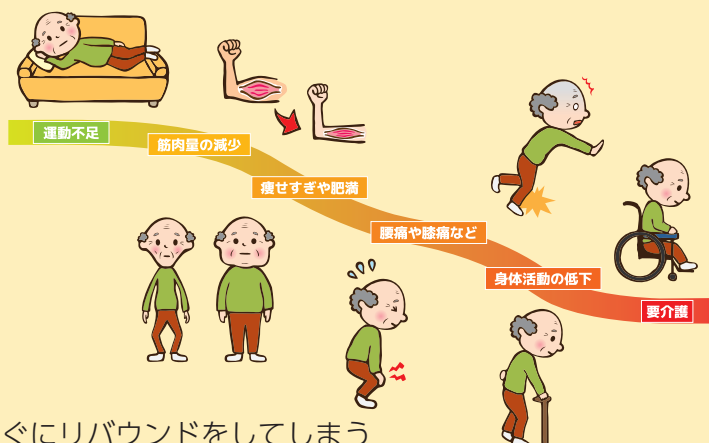
◆ 体型が変化してきた

- ・ダイエットをしていないのに、痩せてきた
- ・ダイエットをしても効果が得られにくい、すぐにリバウンドをしてしまう

◆ 簡易チェック：指輪っかテスト

- ① 両手の親指と人差し指で「指輪っか」を作ります
- ② ふくらはぎの最も太い部分を軽く囲みます

- ・指とふくらはぎの間に隙間ができてしまった場合は、サルコペニアのリスクが増加している可能性があります。



●サルコペニア予防のための運動

サルコペニア予防には運動を行うことが重要です。無理のない範囲で、転倒や痛みに注意しながら実施してください。通院中の方は、医師や看護師、理学療法士等の指導に沿って行いましょう。

● 腿上げ運動

- ① 椅子にしっかりと座り、背筋をできるだけ真っ直ぐ伸ばします。
- ② 片脚ずつ、膝を胸に引き寄せるようにゆっくり上げましょう。
- ③ 同じペースでゆっくり下します。両脚交互に10回ずつ行います。

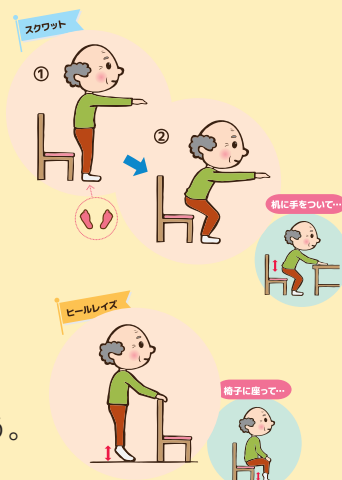
● 椅子スクワット運動

- ① 椅子にしっかりと座り、足を肩幅に開きます
- ② 椅子から3秒かけてゆっくり立ち上がります。
- ③ 椅子に3秒かけてゆっくりと腰を下ろしていきます。

10回を目安に、目線を下げないように気を付けながら行いましょう。

● 踵上げ運動

- ① 椅子の背もたれや机に軽く手を触れて、背筋をできるだけ伸ばして、肩幅に足を開いて立ちます。
- ② つま先立ちになるようにゆっくり踵を上げていきます。
- ③ ゆっくりと踵を下ろしていきます。10回を目安に、転倒に注意して行いましょう。



サルコペニアを予防する食事

栄養部 科長 黒子 純子

サルコペニアは、ギリシャ語の「サルコ（筋肉）」と「ペニア（減少）」を組み合わせた言葉で、『加齢に伴い筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態』をいいます。この状態は、要介護状態や寝たきりの原因となる可能性があります。

サルコペニアの予防には、運動だけではなく日々の食事習慣の見直しがとても大切です。

- ① 食事は、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう
- ② 肉・魚・卵・豆腐等の良質なたんぱく質を食べましょう
- ③ カルシウムが豊富な牛乳や乳製品とビタミンDの多い魚介類やきのこ等の食品を食べましょう
- ④ 筋肉の材料になるまぐろの赤身、大豆・大豆製品、鶏卵、牛乳等を食べましょう
- ⑤ よく噛んで食べましょう（定期的な歯科受診を！）

※お食事のことで、不安や疑問に思われることがございましたら
いつでもお気軽に声をかけてください。



サルコペニアとポリファーマシーについて

薬局 佐伯 綾香

年齢を重ねると、筋肉量や筋力が低下する「サルコペニア」が進行しやすくなります。これは転倒や骨折のリスクを高め、要介護状態を招く原因の一つです。予防には、適度な運動と栄養バランスのとれた食事が重要ですが、見落としとしてはならないのが「薬の管理」です。

高齢者は複数の病気を抱えていることが多く、複数の薬を同時に服用している場合があります。これを「ポリファーマシー（多剤併用）」と呼びます。薬が多すぎると、飲み合わせによる副作用や、薬の影響による筋力低下、認知機能の低下、食欲不振、ふらつき、転倒などのリスクが高まります。例えば、一部の睡眠薬や抗不安薬は筋肉の働きを抑え、ふらつきや転倒を招くことがあります。

健康的な生活を送るためには、薬が今の自分に本当に必要かどうかを定期的に見直すことが大切です。医師や薬剤師と相談しながら、薬の整理や調整を行うようにしましょう。





西条老人保健施設いしづち苑の紹介

いしづち苑 松岡 奈保



パンフレットQRコード

いしづち苑の入所サービスは、一般棟（25床）・認知症専門棟（30床）があり、要介護1～5の認定を受けた方を対象としています。西条病院や他医療機関等から退院後の在宅生活が困難な利用者さんの受け入れや医療、介護、リハビリテーションといった多方面からのサポートを行い、在宅へ帰られた後も自立した生活を送ることができるよう苑内の居宅介護支援事業所やヘルパーステーションとも密に連携をとり利用者さんやご家族を支援しています。また、要支援・要介護状態にある方を対象としているショートステイ（一時的な入所サービス）や通所リハビリテーションでは、リハビリや食事、入浴等の介助、レクリエーションなどのサービスを提供し、在宅生活の継続を支えます。

いしづち苑は、理念にもありますが、皆さんが安心して在宅生活が続けられるよう、利用者さんやご家族の方とコミュニケーションをとりながら、専門のスタッフによる様々なプログラムを通して、生活能力の維持・向上を支援していくことに努めています。そして、いしづち苑の取り組みを知ってもらうため、これから地域の方々と交えたイベント等開催を考えて参ります。皆さん楽しみにしていただけたらと思います。



特別養護老人ホームの紹介

特別養護老人ホーム 中野 佳弥

特養入居の対象は、要介護3～5の認定を受けた方です。介護が必要になっても、一人ひとりの個性と生活リズムを尊重した「ユニットケア」を提供しています。また、当施設は、デイサービス（定員35名）、ショートステイ（10床）、訪問看護ステーションも併設しています。

特養は、「生活の場」であり、医療機関ではありませんので、施設で提供できる医療行為は限られていますが、西条病院と24時間連携がとれる体制を整えています。

また、看取り介護も積極的に取り組んでおり、ご希望に応じて、最期の刻を施設でお迎えいただくことができます。ぬくもりとあたたかさが感じられる施設運営を目指しています。

Instagramで日々の様子を発信しています。ぜひご覧ください！

