

ふれあい

さいせい



発行

済生会西条病院

2026年 新春号 第103号

西条市朔日市269-1
TEL (0897) 55-5100

撮影：医療情報管理室 武田 英和

ごあいさつ

院長 石井 博

慢性腎臓病(CKD)外来の設置について
透析専門医、指導医 石井 博ちょこっと検診開始しました
検診センター 係長 横井 小百合お薬手帳を持参しましょう
薬局 佐伯 綾香慢性腎臓病(CKD)の食事のポイント
栄養部 科長 黒子 純子第8回FM愛媛42.195km
西条リレーマラソン

いしづち苑 小松 佐和子

第65回西条市産業祭に当院
糖尿病チームが参加しました
糖尿病認定看護師 越智 志保西条市総合防災訓練への参加
いしづち苑 松岡 奈保第2回「さいさいまつり」を開催しました！
特別養護老人ホーム 栄養部 吉岡 七海

ごあいさつ

院長 石井 博

院長
石井 博

令和7年は乙巳(きのとみ)で「努力を重ねて困難を乗り越えて物事が安定する、成長と実りの年」でございました。令和8年は丙午(ひのえうま)であり、激動の年とされていますが、「新しい芽を出すために過去の成功体験を一度燃やし、スピード感をもって新領域に挑戦する」年でございます。

私たち医療機関は新型コロナ感染拡大で種々の禍を経験しましたが、無事乗り越えることができました。その後に待っていたのはインフレに伴う光熱費や医療材料費などの高騰による医療機関の赤字で全国の医療機関の約70%が赤字です。大きな企業では年収の増加などが言われていますが、医療機関は診療報酬制度により収入を制限されているため、働いているスタッフの報酬を物価に応じて上げることができていません。さらに来院される高齢化されている皆様の安全を確保するための種々の対策のため、忙しさが極端に増加しており、看護師を含めたスタッフが当院のような急性期病院から立ち去っている状況です。残されたスタッフは安全を確保しながら、市民の皆様の

ため臥薪嘗胆で東奔西走しておりますが、令和8年は必ず道が開けると信じて、皆様からいただける「ありがとう」の言葉を励みに頑張りたいと考えております。ご不便をおかけしており大変申し訳ございませんが、職員の満足度向上から皆様の満足度向上を目指し、スピード感をもって改善を行って参りたいと考えておりますので、引き続き済生会西条病院を応援していただければ幸いです。

慢性腎臓病(CKD)外来の設置について

透析専門医、指導医 石井 博

腎臓は皆さんご存じのように、体内で不要となった物質や水分を尿として体外に排出します。腎臓は「物言わない臓器」のため、少しずつ悪くなっていることを自身では感じることはできません。慢性腎臓病(CKD)は糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病、心不全や貧血と強く関係しており、慢性腎臓病になると、赤血球をつくる合成ホルモン(エリスロポエチン)が不足し貧血が発生し、骨の形成に関与するビタミンD不足によりカルシウムの吸収が不足し骨粗鬆症が発生します。さらに心臓肥大を進行させるホルモンが多くなり、心不全も発生しやすくなります。

慢性腎臓病が進行すると透析治療や腎臓移植を受けることが必要となります。透析治療は血液透析と腹膜透析に分けられ、血液透析は週3回通院していただき、2本の針を血管に刺して血液を機械に循環させ約4時間程度清浄化する方法です。腹膜透析はお腹の中に透析液を入れて清浄化する方法ですが、自分で操作する必要があります。現在日本で透析治療を受けている方は約34万人(日本人口の360人に1人)で増加傾向です。

腎臓移植はご家族から腎臓を受ける生体腎移植(年間約1800人)と亡くなった方の腎臓を受ける献腎移植がありますが、献腎移植は現在の日本では年間約200人でしかありません。

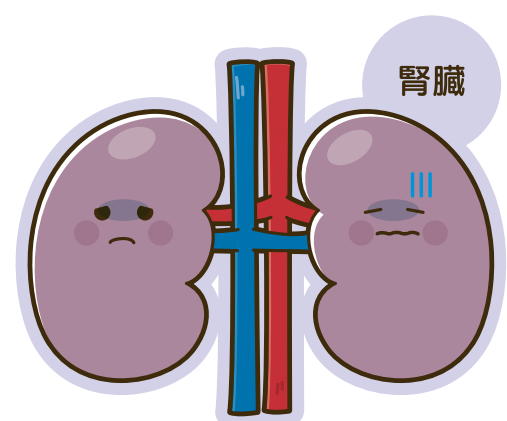
慢性腎臓病は現在約1480万人(成人7～8人に1人)と推計されており、今後も増加する傾向にあります。一旦腎臓の機能が悪くなると正常に戻すことは難しいのですが、透析までの

期間を遅らせる治療は近年どんどん進歩しています。慢性腎臓病になる原疾患を治療することはもちろんのこと、種々の薬剤や食事療法、運動療法などが期間延長に重要となります。

当院では令和7年10月から糖尿病による腎臓疾患以外の方に対して慢性腎臓病(CKD)外来を火曜日午後に開設しており、専門医師、専門看護師、管理栄養士から少しずつ治療についてお話することとしております。また糖尿病を合併している方に関しては、従来から一般外来で石井が腎臓疾患治療として診療を行っております。

透析を受けられた皆さんが異口同音に「透析治療は楽なものではありません」と言われます。今後透析を受けなくてもよいように早期発見し、しっかりと治療や栄養管理を行い、健康に年を取ることを目指しませんか？

自分が健康であると思われる方でも、予約なしに簡単に検査を受けることができる「ちょこっと健診」を令和7年12月から検診センターにて開設しておりますので、一度検査を受けられてご心配になられた方は検診センター保健師や外来担当看護師に是非ご相談ください。





私達でお待ちしております

ちょこっと健診開始いたしました

令和7年12月より「ちょこっと健診」を開始しました。

日常の健康状態に、気軽に目を向けるための「最初のきっかけ」としてご活用いただけます。より詳しい確認が必要な場合には、特定健診や人間ドックなどの定期的な健診の受診をおすすめしています。お気軽にお声かけください。

検診センター 係長 横井 小百合

予約なし。診察なし。スキマ時間でできる健診

ちょこっと健診



事前申込
不要



診察
不要



保険証
不要

「病院にかかる時間がなくて...」「健康は気になるけど、受診するのはちょっと...。」
と思うことはありませんか？ ちょこっと健診は、気になる検査項目だけを選んで、簡単・気軽に健康状態をチェックできる新しい健診です。結果は1週間程度でご自宅へ郵送します。

「いま」のあなたの健康を、気軽にのぞいてみませんか？

	コース名	項目	方法	価格
1	糖尿病 が気になる人	血糖、ヘモグロビンA1c		¥ 700
2	コレステロール が気になる人	総コレステロール、中性脂肪、HDL&LDLコレステロール		¥ 1,000
3	肝臓 が気になる人	AST、ALT、γ-GT		¥ 700
4	メタボリック が気になる人	1～3すべての項目		¥ 2,000
5	貧血 が気になる人	赤血球、白血球、ヘマトクリット、ヘモグロビン、血小板、血清鉄、		¥ 1,000
6	痛風 が気になる人	尿酸	採血	¥ 500
7	腎臓機能 が気になる人	尿素窒素、クレアチニン、eGFR		¥ 700
8	胃のピロリ感染 が気になる人	血中ヘリコバクター抗体		¥ 2,200
9	甲状腺ホルモン機能 が気になる人	TSH、FT3、FT4		¥ 3,000
10	前立腺がん が気になる人	PSA		¥ 3,000
11	おしっこ(尿) が気になる人	尿たんぱく、尿糖、尿潜血	採尿	¥ 500

受付場所

東棟2階 検診センター ※直接お越しください

受付時間

月～金 10:00～12:00 / 13:00～15:00
第1・3土 10:00～11:30

通知方法

受診後1週間程度で郵送



社会福祉法人 さいせい 済生会西条病院
SAISEIKAI SAIJO HOSPITAL

お薬手帳を持参しましょう ～安心で安全な治療のために～

薬局 佐伯 綾香

〈CKD患者さんがお薬手帳を持つべき理由〉

慢性腎臓病(CKD)の患者さんは、腎臓の機能を守るために、また高血圧や貧血などの合併症の治療のため、複数の薬を飲んでいることがほとんどです。なかには10種類以上の薬を服用されている方もいらっしゃいます。薬の数が多くなるほど、異なる薬の飲み合わせによる相互作用が起こるリスクが高まります。場合によっては、薬の効きが弱くなったり、逆に強くなったり、予期しない副作用を起こす可能性があります。

〈お薬手帳を持参することのメリット〉

①相互作用のチェック

薬剤師がお薬手帳を見ることで、飲み合わせに問題がないか確認できます。危険な組み合わせを早めに見つけることができるので、安全性が向上します。

②お薬の重複を防ぐ

複数の医療機関を受診している場合、同じ薬が2つの場所から処方されることがあります。

お薬手帳があれば、このような重複を防ぐことができます。

③あなた自身の健康記録

副作用歴やアレルギー情報、体調の変化なども記録できます。急な病気や災害時にも、医療者があなたの情報を正確に把握できます。

〈お薬手帳を活用するコツ〉

毎回の医療機関受診時、薬局利用時に必ず持参してください。処方された薬は、その都度手帳に記入してもらうことが大切です。更新を忘れると、最新の情報が記録されず、有効な判断ができなくなります。



〈質問・相談は薬剤師へ〉

薬のことで不安なことや質問があれば、薬局窓口にお越しください。



慢性腎臓病(CKD)の食事のポイント

栄養部 科長 黒子 純子

腎臓の機能を保つためには、食事内容への配慮が大切です。



1. 食事量は適正な量を心がけましょう
2. 良質でたんぱく質の多い食品を決められた量にしましょう
3. 1日の塩分摂取量は6g未満が目安とされています
4. 加工食品やインスタント食品は控えめにしましょう
5. カリウムや水分制限が必要な場合があります

慢性腎臓病の食事は病期(ステージ)や合併症によって異なります。

自己判断せず、主治医や管理栄養士に相談しましょう。

※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。

第8回FM愛媛42.195km 西条リレーマラソン

「タスキは自分を強くする～全力で前進し続けた2時間41分14秒～」

済生会西条病院ランナースα いしづち苑 小松 佐和子

2025年11月16日(日)晴天の下、ひうち運動公園で行われた西条リレーマラソン。助っ人を迎えた9名チーム編成で、『済生会西条病院ランナースα』としてリレーマラン初参戦。普段は忙しくてトレーニングのやりくりが難しい上に、直前のフルマラソン『おかやまマラソン2025』に参加をしたメンバー達もいたため、最初はファンラン(楽しむ大会)で…と言っていたはずでした。はずでしたが、どこで番狂わせがあったのか、全員自己ベストを出すかのごとく1.5kmの周回で猛ダッシュを繰り返す…繰り返した結果が一般の部『第1位!』まさかの結果にゴール後、飛び上がって喜んだのは言うまでもなく。あの時のメンバー全員の最高の笑顔は、今でも忘れられません!

1.5kmは1人ではしんどくて、なかなか頑張れない距離です。でも今回は1人じゃない…「走った先に仲間が待っている」と、周回ごとに重くなっていくタスキが、何度も背中を押してくれました。普段は別の部署で働くメンバーですが、ランへの情熱は共通。その熱い思いを知っているからこそ、自分の限界を超えて強くなれた42.195kmでした。

また来年この地でこのメンバーで走ることを約束し、それぞれの場所で笑顔いっぱい1年間走り続けたいと思います。合言葉は『顔晴ろう!』、応援よろしくお願いいたします!



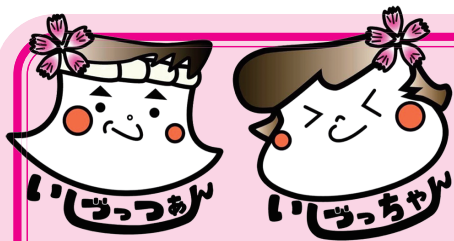
第65回西条市産業祭に当院糖尿病チームが参加しました。

糖尿病看護認定看護師 越智 志保

産業祭では、当院糖尿病チームのブースに多くの方々が訪れてくださいました。血糖測定や、体組成チェックを通じて、ご自身の健康状態に関心を寄せる姿が印象的でした。相談コーナーでは、日頃の悩みについてお話してくださる方も多く、地域の皆様の温かさや前向きな姿勢に触れる、活

気あふれた時間となりました。直接お話しをすることで、ご自身やご家族の方などに対する健康への思いや姿勢に触れ、私たちにとっても学びの多い機会となりました。今後も身近で頼れる糖尿病チームとして、今後の支援や地域とのつながりづくりに生かしていきたいと思っています。



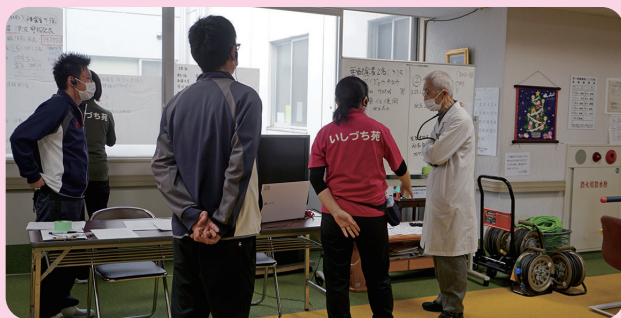


西条市総合防災訓練への参加

いしづち苑 松岡 奈保

12月7日、西条市と玉津自治会、防災関係機関等と連携し、市民の迅速な避難の徹底及び災害発生時の対応能力の向上を図ることを目的とし、南海トラフを震源とした地震が発生したことを想定した実践的な防災訓練を実施しました。いしづち苑では、災害対策本部より依頼を受け、福祉避難所の開設・要配慮者の受け入れの運営訓練を行いました。

要配慮者受け入れ時の要配慮者の情報収集、搬送されてきた際の居住スペース、食事・入浴・排せつ補助の動線、市への物資や食料の依頼の手順を確認し、受け入れ体制の検証を実施しました。災害発生時では、避難生活が長期に渡ることも考えられるので、様々な課題が出てくと思いますが、要配慮者への支援をできる限りスムーズに行うためにも、災害発生前からの事前準備や災害発生直後からの対応内容を整理しておくこと、また、平常時から個々の防災意識を高めることが大切だと思います。



第2回「さいさいまつり」を開催しました！

特別養護老人ホーム 栄養部 吉岡 七海

10月26日(日)、第2回「さいさいまつり」を開催しました。昨年
に続き「入居者・ご家族・職員みんなが楽しめるまつり」を目標に準備を進め、当日は天候が心配されましたが、開始時刻には雨も上がり、屋外で行うことができました。

今年のパン食い競争は入居者全員が参加。狙ったパンを手にした皆さんの笑顔が印象的でした。「さいさいまつり」名物の職員による相撲対決では、新たに4種類のキャラクターが登場し、迫力ある勝負で大いに盛り上がりしました。

さらに、三芳太鼓様の演奏やキッチンカーの出店など、外部からも多くの方々にご参加いただき、昨年より一層パワーアップした内容となりました。参加して楽しい、見ていて楽しい、そんな活気あふれる一日となりました。

