

みなみちゃん健康ニュース

元気で高井!

Genki-de-Takai!



2025.12

236



肝臓のお話 ～前編～

南高井病院 副院長

中西 誠



極

めて重要であることを「肝心要」というように、肝臓は身体の中でとても大切な働きをしています。肝臓はお腹の中心から右寄りに位置しほぼ全体が肋骨に覆われており、重さは成人で1 kg～1.5 kgある大きな臓器です。

肝臓はいくつもの大事な働きをこなしていますが、主要なものは3つあり、1つは身体に必要な蛋白質の合成と、エネルギーのもととなるブドウ糖をグリコーゲンとして肝臓に貯蔵し必要な時にブドウ糖に戻して放出してエネルギー調整をしています。

2つ目は有害物質の解毒・分解でアルコールや代謝で発生した有害な乳酸やアンモニア等を無毒なものに処理します。

3つ目は食べ物を消化するのに必要な胆汁の合成と分泌です。胆汁は脂質の消化吸収を助ける働きや、肝臓で処理され古くなった老廃物を排泄する働きがあります。胆汁はコレステロールと胆汁酸からつくりますが、胆汁の材料にすることでコ

レステロール濃度を調整する働きもあります。

肝臓は沈黙の臓器と言われ、肝臓に障害が起ってもなかなか症状が現れません。全身倦怠感、疲労感、食欲不振、体重減少、腹部膨満感、下肢のむくみ、黄疸、かゆみ、手の震え、鼻出血等の症状が現れた時には、すでに肝臓の障害がかなり進行しています。

このため早期に病気を見つけることが大切です。健診では肝臓の予備機能の評価として血液検査で表1のような検査を行なっています。特にALT（GPT）は肝細胞に多く存在する酵素で肝細胞が障害されると血液中に放出されALTの上昇は肝機能障害を示唆しており2023年の日本肝臓学会ではALTが30を超えた場合は肝機能が低下している可能性があり、肝臓の病気を早期に発見するためかかりつけ医の受診を推奨しています。

表1

血液検査による肝予備能の評価

●生化学検査

AST、ALT	肝細胞が壊されている程度（肝炎の活動性を反映する）
r GTP	飲酒、脂肪肝の影響
rGTP、ALP、LAP	胆汁のうっ滞
アルブミン、総タンパク量、コリンエステラーゼ、PT	肝臓でのタンパク合成能
プロトロンビン時間（PT）	血液の固まりやすさ
ビリルビン	黄疸の指標
血小板数	低いと肝硬変のリスク

（加藤真三「肝臓病教室のすすめ」より一部改変）



身体的拘束を最小化するための当院の取り組みについて

1. 身体的拘束に関する基本原則

当院では、患者様一人ひとりの人権と尊厳を守るため、原則として身体的拘束は行いません。国の方針においても、身体的拘束は患者様や他の患者様の生命または身体を保護するための緊急やむを得ない場合に限り、最小限の期間で行うべきであると定められています。この「緊急やむを得ない場合」とは、以下の3つの要件をすべて満たしたときを指します。

- 1) 切迫性：患者様の生命・身体の安全が危険にさらされる可能性が極めて高い状況にある。
- 2) 非代替性：他の方法（声かけ、環境調整、薬物療法など）では、その危険性を回避できない。
- 3) 一時性：拘束が最も短い期間で終わるよう、常に代替策を検討し、早期解除を目指す。

2. やむを得ず拘束が行われる主な背景

身体的拘束は、本来あってはならないことですが、患者様の安全を確保するため、やむを得ず実施を検討せざるを得ない状況も存在します。

身体的拘束が行われる主な要因	要因の具体例
医療デバイスの自己抜去	点滴、胃ろう、尿道カテーテルなどのライン・チューブ類を、患者様ご自身で抜いてしまうことによる生命の危険回避
精神状態の変化	認知症やせん妄により、頻繁な転倒・転落や他者への暴行の危険がある場合

3. 身体的拘束を最小化するための当院の取り組み

私たちは、上記のやむを得ない状況を極力ゼロに近づけるため、組織全体で以下の取り組みを徹底しています。

- 1) 指針と基準の徹底：身体的拘束を最小化するための具体的な指針を策定し、実施・解除に関する明確な基準を全職員で共有しています。
- 2) 多職種チームによる検討：拘束の必要性が生じた場合、また拘束を継続する際には、医師、看護師、リハビリテーション専門職、薬剤師など複数の専門職がチーム（委員会）を組み、拘束を行わないための代替案がないかを繰り返し検討する仕組みを設けています。
- 3) 環境とケアの工夫：
 - 認知症やせん妄がある患者様に対して、拘束を全く実施していない病棟の成功事例などを参考に、患者様の不安を和らげる声かけや、転倒を予防する衝撃吸収マットの活用など、ケアの工夫に努めています。
 - 院長をはじめとする管理者が、「拘束を減らす」という方針を職員に伝え続けるリーダーシップを重視しています。

4. ご家族様へのお願い

身体的拘束の最小化には、私たち医療機関の努力だけでなく、ご家族の皆様のご協力が不可欠です。患者様が穏やかに過ごせるよう、日頃の様子や、特に不安を感じておられること、好きなことなどを私たち職員に詳しくお伝えください。これらの情報は、患者様個別のケア計画を作成し、拘束を回避するための最も有効な代替策を見つける大きな助けとなります。やむを得ず身体的拘束を実施する際は、速やかにその理由と期間についてご説明し、家族様とともに早期解除を目指してまいります。何卒ご理解とご協力をお願いいたします。

参照：厚生労働省 中央社会保険医療協議会

お気づきの点やご不明な部分があれば、平日の8:30～17:30で医事課へお問い合わせください。



vol.163

看護師

 しげまつ ゆうき
重松 裕貴

 3月7日生まれ(魚座)
 入職3年目 伊予市出身


先輩方が自分にしてくださったことを後輩に繋げ、 患者様の気持ちに寄り添いながら業務に取り組めます！

■今の職業を選んだ理由

兄が病弱だったこともあり、一緒に病院に行く機会がありました。その際、看護師と接することで、漠然と看護師に憧れを抱いていました。憧れはありましたが、看護と関係のない大学に進学し、サラリーマンをしていました。

それでも次第に看護師になりたい気持ちが大きくなっていき、サラリーマンを辞めて、看護師を目指すことになりました。就職もしていたことから、看護師になることは周囲の反対もありましたが、看護師になりたい思いを伝えることで、周りに理解してもらえ看護師になることができました。

■いつも心掛けていること

患者様やスタッフに対して、自分の気分や忙しさからイライラした態度で接することなく、「自分だったら今何をしたいか」ということを考えながら行動しています。また、業務が重なると細かなことを忘れることがあるので、忙しい時こそ優先順位を考えて行動し、わからないことは必ず確認するように心掛けています。

■やりがい

慢性期病院で、患者様の在院日数が長いからこそ、より深く患者様のことを知ることができます。日々のコミュニケーションの中で、患者様の知らなかった一面や、人生の先輩として教えてもらうこともたくさんあります。患者様に感謝しながら接していると「ありがとう」という言葉もたくさん頂けます。そういう時はこの職業を選んで良かったと感じます。

■天真会で働いてみて

私の看護師としてのスタートが南高井病院です。最初は「急性期病院に行ったほうが良かったのではないか」と考えることもありましたが、しかし、看護技術や知識の豊富な先輩看護師が周りにいること、そんな先輩から教わることや聞く話の中で、「南高井から看護師をスタートしても充分成長できる」と言われたこと。また、院外の研修にも参加させてもらえることなどで、南高井で働いて良かったなと感じています。その上、スタッフ同士の仲が本当によく、私の表情などから「今日は何かあった？」などと優しい声掛けもたくさんもらっています。

■趣味と休日の過ごし方

趣味は温泉・サウナ・飲み会です。仕事終わりにや休日に行くと全てを忘れさせてくれるほど楽しく、気持ち良いです。妻と休みが合う時は、温泉やサウナを楽しんだあと、食事をして2人の時間を過ごしています。また、四国八十八か所参りも始めており、お寺巡りをしながら、地域のおいしいカフェやご飯屋さんにも立ち寄っています。また、ぽっこりお腹の改善のためジムに通い始めたので、肉体改造にも取り組んでいます。

■自分の人柄・性格

家族からは「穏やかな性格」と言われていますが、友達からはいじられキャラのように扱われています。

■今後の意気込みを！

入職して3年目が過ぎようとしています。任されることも増えており、自分が良いのかと不安になることもありますが、先輩方が自分にしてくださったことを後輩に繋げられるように、患者様の気持ちに寄り添いながら業務に取り組んでいきます。

南高井病院 保育園便り

Vol.75

ハロウィン 🎃

時を少し戻して、10月31日にハロウィンパレードをしました！テーマは「11ぴきのねこ」もちろん、先生の手作り衣装です☆可愛すぎます♡ 今年はずだったこともあり、病院の中をパレードしました！たまには病院の中を歩き回るのもいいで

すね。今年はこわ〜いオバケではなく、優しい仮装の大人たち(笑)がお菓子いっぱいくれたね♪ 最後は多目的ホールでお父さんお母さんに可愛い姿をお披露目しましたよ〜♪ トリックオアトリート!! また来年☆



焼き芋 🍠

11月恒例の焼き芋パーティー☆ 前日の雨が嘘のように良いお天気! お外からほんの〜り甘い匂いが…。さつまいもが焼けてる!! 美味しそうにパクパク☆ みんな

な頬張って美味しそうに食べていました♪ 小さいクラスの園児もみんな美味しそうにパクパク☆ やきいも、秋の風物詩の一つですね〜♪



リハビリ 掲示板

第69回

聞こえと脳の深いつながり

「少し聞こえにくいけれど生活できているから大丈夫」
「健康診断で問題ないと言われたから安心」
——そんなふうに思っていないですか？
実は、難聴を放っておくと「さまざまなリスク」がある
ことが分かっています。



難聴を放置することで起こるリスク

●うつ病になりやすい

→聞き取りにくさが原因で会話を避けるようになり、気分が落ち込みやすくなる場合があります。

●社会的な孤立

→周囲との交流が減り、人とのつながりが少なくなってしまうことがあります。

●認知症のリスクが高まる

→難聴のある人は、難聴のない人と比べて認知症になる可能性が約1.9倍高いという研究もあります。



認知症との関係

世界的な研究では、認知症のリスク要因の中で最も影響が大きく、しかも予防できる可能性があるのが「難聴」だと言われています。もしすべての人の難聴が解消されたら、認知症患者は約8%減るという試算もあります。つまり、早めに補聴器を使ったり、耳鼻咽喉科でケアを受けたりすることで、認知症の予防につながる可能性があるのです。

なぜ難聴が認知症につながるのか？

難聴が認知症を引き起こすメカニズムとして、代表的な二つの仮説を紹介します。



①認知負荷仮説

→聴力が低下して聞き取れない音が増えると、脳は一生懸命それを聞こうとします。そうすると、脳に他の働きをする余裕がなくなり、結果として全体的な認知能力が低下するという説。

②カスケード仮説

→難聴で聴覚に入力が少なくなると、神経活動の低下が起こります。その結果、脳の構造変化が生じ、脳容積も小さくなって、最終的に認知機能が低下するという説。

「まだ大丈夫」と思っているでも、難聴をそのままにすると、心や体にさまざまな影響が出る場合があります。

あなたと、あなたの家族が健康で、長く、楽しく過ごせるように、難聴対策を行いましょう。

第33回 日本慢性期医療学会

11月6・7日、大阪国際会議場にて、第33回日本慢性期医療学会
(併催)第13回慢性期リハビリテーション学会が開催されました。

今回の日本慢性期医療学会は、学会長に当院の院長西尾俊治先生を迎え、院長が考えられた【慢性期医療の匠になろう! : 坂の上をめざして】をテーマに、特別講演【さらなる慢性期医療を目指す匠の技とは】など、興味深い講演が多数企画されていました。

また、数多くの発表を参加者に聞いて欲しい、見てほしい、という趣旨のもと全てポスター形式で準備され、演題発表数は600題以上、参加者人数は2,000人にも

上り盛況に開催されました。

当院からは座長3名、演題発表者6名、会場運営サポート5名の職員が参加させてもらいました。開催期間中では、地域医療構想や慢性期医療・感染・排尿など、それぞれの分野のアプローチ発表に刺激を受けました。

学会で学ぶことができたことを皆様の安全・安心に繋げるように努めてまいります。



令和7年度 公開講座

10月31日、南高井劇場にて、公開講座を開催しました。

今回は日本防災士会愛媛県支部の小國恵子支部長を講師にお招きし、「高齢者を災害から守る」をテーマに講義をしていただきました。小國先生は浮穴地区を拠点に、愛媛県内だけではなく全国を周り活動されており、浮穴地域の皆様や他の医療機関も含めてたくさんの方にご参加いただきました。

ご講演では、浮穴地区の自主防災組織の現状や過去に発生した重信川氾濫の浸水状況など、南高井病院周辺のデータを示してくださり、さらに東日本大震災や西日本豪雨、能登半島沖地震の被害状況や避難所の写真を通して、防災の大切さを教えてくださいました。特に高齢の方は大規模災害では影響を受けやすく、地域全体で支える仕組みをつくる必要だとわかりました。

気象の変化により豪雨災害が起こりやすく、南海トラフ巨大地震も予測される中で、地域の皆様と顔の見える関係をつくり、災害前・災害後に向けた備えができるよう、病院全体で取り組んでまいります。





南高井訪問看護
ステーション

南高井ホームヘルパー
ステーション

南高井居宅介護
支援事業所

やったるデイ!

【南高井デイサービスセンター】

南高井デイに来られたなら、楽しんで帰っていただきたい! そんな想いで営業しています。
イベント盛りだくさんの様子をご覧ください。皆さんもデイに行きたくなったのでは?

HAPPY ハロウィーン

保育所の子供たちが
仮装して来てくれました!



かわいい衣装で登場!



仮装してお菓子を
持ってスタンバイ!

トリック オア トリート

よく来たねー
タッチ♥

いっぱい持って
おかえり

文化祭

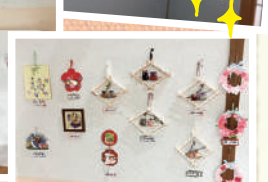
2日間に渡って開催!
作品展に利用者様の歌や
演奏の披露で大盛り上がり!



塗り絵展示



五行歌展示



みんなでコーラス♪



琴の演奏



ギター演奏



衣装も
ステキ♥

歌を披露



フラダンス

ハンドマッサージ



アロマの香りでリラックス

会話も楽しみ
ながら♥
男性も女性も



干し柿作り



くくりつけて...



皮むき中、皆さん必死!

吊りました



今年1年、ありがとうございました!

みなみびより

【小規模多機能ホーム南高井】

師走の時期となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。小規模多機能ホーム南高井も今年一年お世話になり、ありがとうございました。来年も皆様に笑顔で過ごしていただけるよう、スタッフ一同頑張ってます。

来年も笑顔満開で♪

モリモリみなみの杜

【みなみの杜 デイサービスセンター】

推しっこ活動しか勝たん！



Let's 推しっこ活!!/ 骨盤底筋体操で頻尿改善★

みなみの杜デイサービスセンターでは『排泄のお悩み解決』をテーマにいろいろな取り組みを行っています。寒くなり『トイレが近い…』というお悩みもチラホラ。以前から取り組んでいたマッサージと青竹踏みに骨盤底筋体操を加えてさらにパワーアップした『推しっこ活動』を **BOUKOU 君** がご紹介!!

あー! よっしゃ!
いくぞー! 骨盤! 底筋!
青竹! 踏んで!
マッサージ!!



ボールを
落とさないように
足を上げましょう

お尻を上げて
5秒間キープ~



膝に挟んだボールを
ゆっくり押し潰して~

太ももの内側の筋肉（内転筋）を鍛える事で
骨盤底筋を強化! お尻の穴（肛門）をキュッと
締めて、ゆっくりと力を抜くのがポイント。

足のマッサージ器
「ラクシア」も大人気



最高~!

足に溜まった水分や老廃物を
寝る前に体外へ排出。



青竹踏みもやってます!



効く~♪



気持ち良いね♪



座ったまま
足踏みするだけで
効果抜群★

モリモリの 慢性期医療学会 参加報告

いろいろな演題を聞いて、知識を吸収! みなみの杜デイのさらなるパワーアップにむこうご期待★ 発表も緊張することなく、楽しく発表させていただきました!



『骨盤底筋体操』

自宅でも簡単にできるので、是非やってみてください!
みなみの杜デイサービスセンターは「推しっこ活動」を通じて皆様のハッピーライフを全力で応援します!!



リトルみなみちゃんの ウキウキ ウォッチング!

第104回

令和7年 秋季全国火災予防運動 ～火災防ぎょ訓練～

11月13日、令和7年秋季全国火災予防運動行事の一つとして、南高井病院にて火災防ぎょ訓練が実施されました。

この訓練は、医療機関と消防防災機関や地域住民が協力し、迅速で効果的に対応できるよう、相互の連携と組織活動を強化し、地域住民も含めて防火防災意識を高めるために行われるものです。ビル火災に備え、他の消防本部と連携して屋内進入という実践的な訓練も合わせて行い、火災防ぎょ技術も高めるものだそうです。数週間前よりリハーサルが行われ、本番当日を迎えました。なんと、開始直前に救急搬送が発生するというハプニングもまた、訓練の緊張感を高めた気がします。

職員も避難者の救護対応や救助者役にと奮闘しました。はしご車での救助や放水を職員たちも見守る中、無事訓練は終了いたしました。参加した職員も、この訓練で今まで以上に防火意識を高めることができましたと思います。



1_ 大隊長の指示で各隊が動きます 2・3・4・5_ 救助活動の様子 6_ 救護所も慌ただしくなってきました 7_ 園児たちにも優しい消防署員さん 8_ 皆さん、お疲れ様でした!

※参加機関：医療法人天真会南高井病院、西日本高速道路株式会社、浮穴地区自主防災組織連合会、浮穴地区女性防火クラブ、愛媛県警察機動隊、松山南警察署、伊予消防等事務組合消防本部、東温市消防本部、松山市消防団浮穴分団、松山圏域消防指令センター、松山市消防局警防課、松山市南消防署

読者の お便り

母が入院しておりました際には皆様には大変お世話になりました。ありがとうございました。『元気で高井!』を拝読しながら母が入院していた頃を懐かしく思い出しております。病院へ伺い皆様にお会いしたくなります。それくらい南高井病院は温かい病院でした。ありがとうございました。(U・S様)

温かいコメントありがとうございます。こんなに言っていただけとは本当にスタッフ一同感謝いたします。ぜひ、病院に

今月の回答者：ばーべきゅう玉子

来ていただき、昔を思い出しながら多目的ホールでお食事でもどうでしょうか。お待ちしております。

* * *

秋ならではの名物「秋祭り」のページ最高です! 写真も沢山あり、盛り上がりが伝わってきました! (M・A様)

毎年毎年、本当に賑やかでスタッフ、患者様、利用者様、皆さまの笑顔で多目的ホールが活気に溢れていました。これからもみんなで盛り上げていきましょう。



五行歌は俳句や川柳より日記のような感覚で気持ちを表現できるので楽しそう。読者も投稿できるといいな。(R・M様)

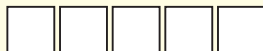
確認すると読者も投稿できるそうです。ぜひぜひ、お願いします。五行歌は自分の素直な気持ちをぶつける歌です。作り手もそうですが読み手も共感できることが多々あると思います。読者の気持ちの投稿をお待ちしております。



元気 de 間違い探し!

難易度 ★★★★★

間違いのあるエリア



A	B	C
D	E	F
G	H	I
J	K	L

左右の絵には5カ所の間違いがあります。
間違いのあるエリアを探してください!



元の写真



間違いのある写真

クロスワードパズルの答えがわかった方は、①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号 ⑤本誌を読んだ感想 ⑥面白かったコーナー(理由も) ⑦希望のプレゼント番号 ⑧クロスワードクイズの答えを書いて「みなみちゃんポスト」に投函するか、ハガキまたはメールにて、編集部までお送りください。発表は発送をもって替えさせていただきます。

PRESENT

読者
プレゼント

- 1 坊ちゃん劇場特別ご招待券
- 2 シネマサンシャイン特別鑑賞券

1組2名様

1組2名様

応募方法

みなみちゃん
ポスト

必要事項を明記し、編集部宛に投函してください。

はがき

〒791-1112 松山市南高井町333
南高井病院「元気で高井! 12月号 読者プレゼント係」

メール

genkidetakai@tensinkai.or.jp ※個人情報は適切に扱います。

※ご注意※
住所の記入を
お忘れなく!

応募締切 **12月31日(水)**

編集後記

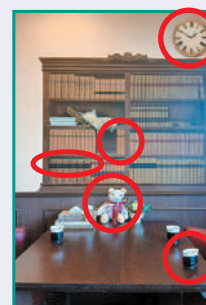
今年も年の瀬がやってまいりました。あつという間の一年今年の締めくくりにやり残したことが無いかチェックしていくと、細かいものがたくさん見つかりてんてこ舞っております。クリスマス、大晦日と慌ただしくなりますが体調に気を付けて新しい年を迎えて頂けたらと思います。今年も一年ありがとうございました! 来年も楽しい情報を発信していきたいと思いますので『元気で高井!』をよろしく願います。
(キュアホワイト)



癒し課たいむず

11月19日、癒し課てんてん課長6歳の誕生日を迎えました〜♪ 生後半年で南高井病院に来て早5年半。本当にあーーっという間です。かわいい女子高生が今はアラ還を迎え、すっかり大人の魅力たっぷりの素敵なLadyになりました。最近のお気に入りのは柵に鼻を突っ込みくつろぐこと。火元責任者ボンバーくんと仲良くわんそくしております。Prity なてんちゃん&ボンちゃんに、ぜひ会いに来てくださいね! Instagram、公式 blog もご覧ください!

先月の間違い探しの答え



答え

C E G H L

売店からのお知らせ



クリスマスだよ! 人気の大袋菓子 割引きセール!

定価より2割引きにて販売 12/18*

【対象商品一例】

- ・ルヴァンクラッカー (赤)
- ・味の逸品バウムクーヘン
- ・ディズニーチョコ ホワイトビス
- ・エリーゼとちあい
- ・アルフォートとちあい
- ・ミニミルフィーユショコラあまおう
- ・カクテルサンド
- ・KFC ポテチ
- ・ミニビットくちどけアソート
- ・味の逸品 ビーミックス

※数種類の大袋菓子を仕入れます。それぞれ種類によって金額が異なります。

イベントのお知らせ



音楽療法

クリスマスコンサート

2025.12.24.wed

14:00~14:40

南高井病院 南高井劇場 (多目的ホール)

【演奏者】音楽療法士 越智 慶子
サクソ Lily
パーカッション マスブライアン

【曲 目】きよしこのよる/ジャングルベル
あかかはのトナカイ/アメージンググレイス等

看護・介護
職員募集中

ブランクのある方、経験の
少ない方でも安心して働けます。
詳しくはリクルートサイトをご覧ください。



リクルートサイト



リクルート公式LINE

【お問合せ】

089-976-7777

プライド!

それぞれの職種が互いにリスペクトすることで、
専門職としてのプライドを持って働ける職場です!

【発行】医療法人 天真会 南高井病院

〒791-1112 愛媛県松山市南高井町333
TEL: 089-976-7777 ISO9001:2015 認証取得



南高井病院ホームページ

<https://www.tensinkai.or.jp/>
本誌バックナンバーをご覧いただけます。



公式ブログ

みなみちゃんだより
最新情報はコチラ!

南高井病院介護医療院
南高井居宅介護支援事業所
南高井訪問看護ステーション
南高井デイサービスセンター
南高井ホームヘルプステーション

TEL(089)976-7777 FAX(089)976-6622
TEL(089)976-7791 FAX(089)976-7833
TEL(089)976-7778 FAX(089)976-5505
TEL(089)976-7793 FAX(089)976-7740
TEL(089)970-6160 FAX(089)960-1362

小規模多機能ホーム南高井
小規模多機能ホームつよし
サービス付き高齢者向け住宅 みなみの杜
みなみの杜デイサービスセンター

TEL(089)955-7131 FAX(089)955-7132
TEL(089)960-8353 FAX(089)960-8363
TEL(089)976-7881 FAX(089)976-7882
TEL(089)970-7370 FAX(089)970-7372