

思いやりと優しさのある、良質で安全な医療を提供いたします。

# HOKUTO TIMES

社会医療法人北斗会 大洲中央病院広報誌「ホクトタイムス」

No.

84

2026/1



## 謹賀新年

本年も大洲中央病院を  
どうぞよろしくお願ひします。

社会医療法人北斗会 大洲中央病院 理事長 院長  
大久保 啓二



新年明けましておめでとうございます。皆様いかがお過ごしでしょうか。

昨年は毎年のように続く異常気象・災害に加え、米価格の上昇に見られるように物価高騰にも振り回された一年だったように思います。そのような不穏・不安定な空気の中で、高市新総理の登場が大きな話題となりました。高市総理はご両親が松山出身とのことや、私の出身・松前町の同級生にも高市姓がいたなあと思い出しながら私も応援している一人です。従来の自民党型の政治とは違った、新しくかつスピーディな動向に社会の好転換を感じている人も多いのではないのでしょうか。

さて、今年の一年はどのような年となるのでしょうか。連日のように病院の赤字報道をみるこの頃です。医療の世界においては、まさに「人口減少社会における医療の未来予想図」を方向付ける一年となりそうです。人件費や物価が5%を超える勢いで上昇する中、診療報酬はこの10年1%以下のアップに抑えられています。医療は高度化し、超高額な薬剤が医療費を押し上げる一方で病院収入は横ばいのまま、大多数の病院が赤字に陥っている状態です。さらに地方においては人口減少が進み、患者数の減少に加えて病院を支える医療人材の枯渇までもが大きくクローズアップされています。人口減少社会における病院の規模やあり方について早急な議論が望まれるところで

す。  
当院においても市立大洲病院・喜多医師会病院など当地域で貢献されている複数の医療機関と連携し、救急・急性期医療から回復・自宅復帰まで地域で支えられる医療体制作りを目指しています。皆様のご期待に応えられるよう頑張っていきますので、この一年もよろしくお願ひいたします。



患者さんの疾患や  
嚥下状態に合わせ、  
一食一食丁寧に  
調理しています。

Zoom Up!  
OozuchuoHospital



【調理風景】

入院中の食事は、単に栄養補給のためだけでなく「治療の一環」としての役割があります。そのため、病状に応じてエネルギーや塩分量などの栄養量を調整し、食べやすい食事形態にして提供されます。また、食べることは健康な人はもちろん、治療を必要とする人にとっても大きな喜びであり、生きる楽しみの一つです。当院では、患者さんの病状や食欲、嚥下機能等に応じてきめ細かく対応できるように院内調理にこだわり、「治療」と「楽しみ」の両方を大切に食事を提供しています。

今号は当院の病院食についてご紹介します。

## 病院食の食種の紹介

病院食は大きく分けて、一般食と特別治療食の2つがあります。

一般食は特別な制限がない通常の食事で、常食や軟飯食、粥食、飲み込みや嚥む力に配慮した嚥下訓練食などがあります。特別治療食は病気の治療に必要な

食事で、医師の指示に基づき、エネルギー制限食や塩分制限食、たんぱく質制限食など、疾患に応じた栄養量や食事形態に調整されたものです。

## 安全な食事を提供するために

当院では、病院食として1回130食程度調理しており、職員への給食提供も含めると、1日の食事提供数は約500食に上ります。このような特定多数の人に継続的に食事を供給する施設は特定給食施設と呼ばれ、より高度な衛生管理が求められます。食品の安全性を確保するための国際的な衛生管理方法にHACCP(ハサップ)というものがあります。当院では、HACCPに基づいて厚生労働省が定めた「大量調理施設衛生管理マニュアル」に従って給食運営を行っています。

安全な食事は毎日の食材の調達から始まります。業者から安全に食品が搬入されているか確認し、栄養士と調理員がすべての食材の検収を行います。冷蔵品や冷凍品は検温を行い、運搬中も食中毒予

防や品質保持のための温度が保たれているかを確認します。搬入された食材は、肉、魚、野菜類に分け、それぞれ専用のシンクやまな板などの調理器具を使用して、食中毒の原因物質が他の食材に付着しないよう細心の注意を払い下処理を行います。調理中も「大量調理施設衛生管理マニュアル」に基づき、中心温度測定、二次汚染防止、調理済み食品の温度管理を徹底しています。こうして調理された食事は、温冷配膳車に入れられ、温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たい状態で、毎食決まった時間に病棟の患者さんのもとに届けられます。



スチームコンベクションオープン

## 美味しい食事を提供するために

病院の食事は治療の一環であるため、疾患に応じてエネルギー量や塩分量などに様々な制限があります。そうした制限の中でも、美味しく楽しい食事を提供できるよう工夫をしています。

献立のレシピ通りに調理をしても、食材の状態や加熱具合などのわずかな違いで、毎回同じ仕上がりになるとは限らないため、調理後の検食だけでなく、調理中にも複数回確認をしています。例えば、煮物は2段階の味見をして、加熱時間や温度、水分量の調整を行い、見た目や固さも注意しています。今年度はスチームコンベクションオープン（熱風と蒸気を組み合わせ、庫内の空気をファンで循環させて均一に加熱出来るオープン）を更新しました。これにより、細かな調理モードの設定や中心温度を測定しながらの加

熱が可能になったため、魚がふわっと焼き上がるなど、より美味しく調理することができるようになりました。また、様々なサンプルを取り寄せ、新しいレシピの試作を重ねています。この他にも、食事が楽しみになるよう、お花見やクリスマスなどの季節ごとの行事食も取り入れていきます。更に、年2回の嗜好調査や日々のミールラウンド（食事観察）を行い、患者さんから頂いたご意見を献立作りに活かしています。最近、特別治療食を提供している患者さんから「カレーが食べたい」とのご希望があり、そのご意見を基に、エネルギーや塩分制限のある患者さんでも食べられるようにメニュー化しました。

入院中の患者さんの多くは、不安な気持ちを抱えながら療養されています。その中で食事は、数少ない楽しみの一つ



塩分やカロリーに配慮したカレー

です。一口ずつ食事が食べられるようになり、「美味しい」と感じる瞬間が増えることで、心にも身体にも活力が戻ってきます。患者さんの笑顔や「美味しかった」の一言は、私たち栄養科職員の食事作りの原動力であり、大きな励みになっています。

これからも患者さんの回復と日々の楽しみを支える美味しい食事を届けてまいります。

## 腰痛予防について ～腰痛体操編～

体操で腰痛を予防しよう！

### ●座って出来る腰痛体操「腰の前後運動」…骨盤を動かす運動

#### 腰の前後運動で得られる効果

#### ①姿勢の改善と腰痛の予防・緩和

腰周りや骨盤周囲の筋肉（腹筋、背筋、腸腰筋など）がほぐれ、柔軟性が高まります。また、正しい姿勢を維持する為に必要な筋肉が鍛えられるため、姿勢の改善につながり、腰の負担が軽減されます。

#### ②お腹周りの引き締めと脂肪燃焼

普段あまり使われない体幹やお腹周りの筋肉を刺激するため、お腹周りの引き締めや脂肪燃焼効果が期待できます。また、筋肉量が増えることによる基礎代謝の向上も期待できます。

#### ③血行促進

骨盤周りを動かすことで、下半身の血流が良くなり、むくみや冷えの改善にもつながります。

この運動は、筋肉の柔軟性を高め、体のバランス感覚を向上させる効果もあります。無理のない範囲で、日常生活に取り入れて続けることが大切です。

#### ポイント！

みぞおちを前へ突き出す時は、腰を反らさずに胸を開くイメージで！



1 予め丸めたタオルをお尻の出っ張りに当たるように敷きます。手を前に組んで息を吐きながら、みぞおちを中心に畳むイメージで丸まります。



2 息を吸いながらみぞおちを前へ突き出します。

### 運動をする際の注意点

- 痛みや疲労感を感じた場合はすぐに中止してください。
- 運動強度については、かかりつけ医や理学療法士に相談してから行ってください。
- 各3秒ずつ、1セット15～20回で、2～3セット行いましょう。

## 花の植え替えを行いました

朝晩寒くなり初めた11月10日に、互助会主催で駐車場入り口のプランターにピオラを植えました。前日の雨で土に程よく水分が入り、苗が根付きやすい状態になっていたため、花の植え替えには絶好の日となりました。ピオラは沢山の色のパリエーションがあり、どの色を組み合わせようか迷いながらも楽しく植え替えを行いました。まだ苗は小さく可愛らしいですが、ぐんぐん成長して沢山の花を咲かせ、病院の玄関前を明るく彩ってくれると思います。

ピオラは開花期間がとても長く、適切な手入れをすれば次々と花が咲くので、初心者でも育てやすい冬から春の一年草です。ピオラには「忠実」「信頼」「誠実」「私を想って」「少女の恋」など沢山の花言葉がありますが、純粋な愛情や誠実さを表すものが多いようです。私たち職員も、患者さんへの愛情と誠実さを忘れないように、日々努めていきたいと思っています。これからも花々と共に、患者さんを温かくお迎えしてまいります。



互助会会長 井上 靖之

## 第53回八幡浜・大洲糖尿病チーム医療研究会に参加しました

11月10日に、当院で第53回八幡浜・大洲糖尿病チーム医療研究会が開催され、当院職員と近隣病院を合わせて、44名の方にご参加いただきました。今年度のテーマは「糖尿病の急性合併症と対応～救急医療における糖尿病を持つ患者への支援～」で、当院に救急搬送された症例について、看護師2名と薬剤師1名が発表を行いました。その後、患者さんへの支援体制の在り方について、多職種の視点からグループディスカッションを行いました。ディスカッション後は、それぞれのグループで話し合った内容を発表し、患者指導時の工夫や職種ごとの関わりなどの取り組みを共有しました。

糖尿病治療は、薬物療法だけでなく食事や運動などの生活習慣の見直しも重要であるため、多職種の連携が不可欠です。今回の研究会で学んだことを、今後の業務に活かしていきたいと思っています。



薬剤科 薬剤師 大藤 舞子

## 医療安全対策地域連携会議が開催されました

11月21日に、市立宇和島病院とJCHO宇和島病院の医療安全管理者の方々が来院され、年1回の医療安全対策地域連携会議が行われました。当院は、令和元年から医療安全対策地域連携会議に参加しており、外部評価を受けることで、安全管理上の問題点が明らかになり医療安全対策の改善に繋がっています。

今回は、放射線科と急性期病棟をラウンドしていただき、私たちが日々実践している医療安全に関する取り組みや、医療機器・医薬品の取扱いなどをご覧いただきました。それぞれ課題についてご指摘をいただき、また、実際に発生した事例を基に、各病院で実施されている対策なども紹介していただきました。

今回のラウンドで指摘していただいたシステムや手順を見直し、更なる改善を図ると共に、今後も病院全体で医療安全に対する意識を高め、患者さんにより安全な医療を提供できるよう取り組んでまいります。



医療安全管理者 蔵田 麻由巴

## 外来診療医師一覧表

診療科目	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
内科	1診	上原 貴秀	休診日	大久保啓二	大久保啓二	上原 貴秀	大久保啓二	
	2診	岡本 傳男		岡本 傳男	上原 貴秀	岡本 傳男	岡本 傳男	
	3診	井上 明子		井上 明子	井上 明子	大久保啓二	非常勤	
	4診	浅川 建史		清家 愛理	清家 愛理	非常勤	浅川 建史	
外科	1診	森岡 徹	休診日	森岡 徹	森岡 徹	森岡 徹	森岡 徹	
	2診	満谷 臨		満谷 臨	満谷 臨	満谷 臨	満谷 臨	
整形外科	1診	山下 優嗣		山下 優嗣	山下 優嗣	愛大医師	山下 優嗣	
	2診						非常勤	
泌尿器科	清水 公治		清水 公治	清水 公治	清水 公治	清水 公治		
脳神経外科	1診(新患)	西原 潤	休診日	西原 潤	後出 一郎	重川 誠二 末廣	橋本 尚樹(第1) 重川 誠二(第3) 戸田 茂樹(第2-4)	
	2診(再診)	後出 一郎		後出 一郎	西原 潤	西原 潤		
形成外科							森 秀樹 泉本真美子	

受付時間 午前8時00分～午前11時30分

診療開始時間 午前9時00分～  
担当医師は緊急手術等で変更する場合(休診になる場合)がありますので、事前にお問い合わせ下さい。  
整形外科は外来診療、救急対応、手術、入院管理等を常勤医師1名で行っています。状況により外来休診、予約患者のみの受付となる日があることを予めご了承下さい。

休診日(1～4月) 救急診療のみ… 1月2日(金)、1月3日(土)、3月20日(金)  
休診日… 火曜、水曜、1月1日(木)、1月12日(月)、2月23日(月)

お見舞い面会時間 午後2時00分～午後5時00分  
(感染症予防のため変更になる可能性がありますので、事前にお問い合わせください。)

## ◎大洲・喜多地区の一週間の救急当番

- 金～日曜日…大洲中央病院  
(日は18:00まで)
- 日曜日…市立八幡浜総合病院(18:00～)
- 月曜日…市立大洲病院
- 火曜日…市立大洲病院
- 水曜日…加戸病院(昼)、  
喜多医師会病院(夜)
- 木曜日…大洲記念病院(昼)、  
市立八幡浜総合病院(夜)

## 編集後記

明けましておめでとうございます。  
先日テレビ番組で、塩飴入りのお餅を食べている光景を観て、我が家でも子供の頃のお雑煮に塩飴入りのお餅が入っていたことを思い出しました。母が大好きで、美味しく食べていたのですが、当時の私は、なぜ美味しいのだろうと不思議に思っていました。私も年を重ね、あの頃の母の年齢を超え、その美味しさや深みがわかるようになり、毎日食事を作ってくれた母に改めて感謝しています。  
今年も皆さまが美味しい食事を囲み、和やかな日々を過ごせるよう願っております。

発行/社会医療法人 北斗会 大洲中央病院  
編集/広報委員会

東 研志(事務部長)  
京河 雅史(放射線科科長)  
道休 由佳里(看護副部長)  
竹岡 照枝(看護師長)  
黒田 都(医事課主任)  
谷口 明日香(看護主任)  
村上 直也(リハビリテーション科)  
大西 修平(リハビリテーション科)  
藤岡 真里子(栄養科)  
井上 喜久子(栄養科)



社会医療法人 北斗会  
**大洲中央病院**

