



# あいの風ほくりく

Hokuriku Central Hospital of Japan Mutual Aid Association of Public School Teachers



2019年7月 小矢部市にて撮影

ネムノキ（合歓の木、*Albizia julibrissin*）樹高8mほどに育つマメ科の落葉高木。日当たりの良い痩せ地に育つ代表的な樹木であり、郊外の道路沿いや川辺など至る所で目にする雑草に近い存在です。花期は6～7月。開花するのは夕方、ほのかな甘い香りがします。涼しげな葉と幻想的な花が人気で万葉集にも「ねぶ」として登場します。

「昼は咲き 夜は恋い寝（ぬ）る 合歓木（ねぶ）の花

君のみ見めや 戯奴（わけ）さえに見よ」 万葉集 紀女郎（きのいらつめ）

## 「人間愛に基づいた医療を通じて社会に貢献します。」

- 基本方針
1. 安全には細心の注意を払い、安心の医療に努めます。
  2. 心のふれ合いを大切にし、人権を尊重します。
  3. 情熱と生き甲斐を持ち、常に前進を図ります。
  4. 小矢部市の中核病院として急性期と地域医療の共存を果たします。
  5. 公立学校共済組合員や地域の方々の健康管理事業に力を注ぎます。
  6. 健全な経営に努めます。

# 薬と旅行のQ&A

長期休みに旅行に行こうという人も多いのではないのでしょうか？そんなとき、知っておきたいお薬のことをご紹介します。

薬剤師 富岡 未悠

## どんな薬をどのくらい持っていけば安心？

まず持病をお持ちの方は常用薬を持っていく必要があります。海外旅行の場合は、英語で書かれた薬の説明書と、主治医に英語の診断書を書いてもらいましょう。英語の薬の説明書はくすりの適正使用協議会のホームページで手に入れることも可能です。

それ以外には万一の備えとして、痛み止め、風邪薬、整腸剤などがあると安心でしょう。

持っていく量は旅行の期間によります。常用薬は旅行期間分+予備1週間分、そのほかは痛み止めならば5回分、風邪薬や整腸剤は1週間分程度あればよいでしょう。渡航先によっても必要な薬は異なるので、旅行先の衛生環境や水の硬度、感染症情報、気候などを十分リサーチしてください。

また海外旅行で薬を持っていく際は、なるべくパッケージのまま持っていきましょう。説明書があるとなおよいです。何の薬か分からない状態だと税関で止められることがあります。



## 喘息の吸入薬は飛行機に持ち込んでいいの？

携帯吸入薬には様々な形がありますが、その中にはガスによって噴霧されるものがあります。飛行機内で使う分に限り、特に事前の手続きなく持ち込みが可能です。保

安検査をスムーズに通るために、薬の説明書を用意しましょう。滞在中に使用する分は預け入れ荷物に入れましょう。

電動吸入器は飛行機の予約の際に医療機器名・メーカー名・製品名・型番・サイズ・バッテリーの種類などをあらかじめ航空会社に伝えておきましょう。

海外旅行の場合、税関でチェックされることがあるので、英語の薬剤証明書や診断書を持っておくとスムーズです。処方医に依頼しましょう。

## インスリンは飛行機に持ち込んでいいの？ 海外旅行の場合は何か特別な手続きは必要？

飛行機内に持ち込めます。保安検査をスムーズに通るために、薬の説明書を用意しましょう。海外旅行の場合、英語の薬剤証明書や診断書を用意しましょう。海外では注射器の規制が厳しいです。



## 睡眠薬がないと眠れないけど、海外に持って いけるの？

約1か月分の注射以外の向精神薬に関しては自己の疾病の治療のために携帯する場合があります。特別な手続きをせずに持っていくことができます。厚生局のホームページに各薬剤の持ち出し上限量の表があるので、詳しくはそちらをご覧ください。

長期の旅行などで上限量以上の向精神薬や注射剤の向精神薬の持ち出しが必要な場合、医師が当該患者の疾病の治療に特に当

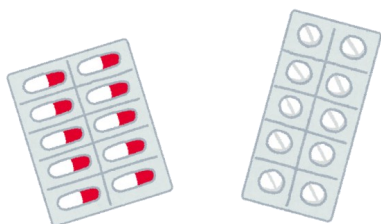
該向精神薬が必要であることを証明する書類を携帯する必要があります。

ただし、アメリカにはフルニトラゼパム(商品名：サイレース)を持っていきません。

### 薬局で「これは医療用麻薬です」って言われたけど、海外旅行で持っていけないの？

自己の疾病の治療のために麻薬を使用する人が出入国する場合、事前に地方厚生(支)局長の許可を受けると、携帯して持ち出すことができます。この許可は書類が届くまでに最低でも2週間はかかるので、余裕を持って申請しましょう。

医療用麻薬は主に痛み止めとして使われていますが、咳止めとして使うものもありますので、自身の持っている薬剤が医療用麻薬に該当するかどうかは医師、歯科医師、薬剤師に確認しておきましょう。



### 海外に持っていけない薬はあるの？

出入国が認められない薬剤は下記の薬剤です。

- ヘロイン(ジアセチルモルヒネ)
- あへん末
- メサドン(痛み止めの場合を除く)
- 大麻由来の医薬品
- 覚せい剤原料

日本からの持ち出しで問題になるのは主に覚せい剤原料のセレギリンです。セレギリンは覚せい剤原料なので海外旅行には持っていきません。服用中の患者さんで海外に行きたいという方は、覚せい剤原料でないパーキンソン病治療薬もあるので、医師に相談してください。

また、アメリカではフルニトラゼパム(商品名：サイレース)の持ち込みは一切禁止されていますので、服用中の患者さんで海外に行きたいという方は、医師に相談して他の薬剤に変えてもらいましょう。

海外旅行を計画するときは、外務省ホームページや厚生局ホームページなどで十分に下調べを行っておきましょう。

#### お薬関連チェック表

- 常用薬(毎日飲む薬)
  - 常備薬(痛みどめ、風邪薬、胃腸薬など)
  - 薬の説明書
- (海外旅行の場合)
- 英語の薬の説明書
  - 英語の診断書
  - 許可書(医療用麻薬を持っていく場合)

## 良い旅を！



★外務省海外安全ホームページ  
<https://www.anzen.mofa.go.jp/>

★東海北陸厚生局 > 麻薬及び向精神薬の携帯輸出入許可申請について  
[https://kouseikyoku.mhlw.go.jp/tokaihokuriku/mayaku\\_torishimari/keitaiyusyutunyu.html](https://kouseikyoku.mhlw.go.jp/tokaihokuriku/mayaku_torishimari/keitaiyusyutunyu.html)

# 七夕のつどい

令和元年7月4日（木）15:00から正面玄関前エントランスホールにて七夕のつどいが開催されました。石動高校吹奏楽部による演奏、清水病院長のミニコンサート（全11曲）が披露されました。入院患者さん、外来患者さん合わせて80名ほど参加していただき大盛況となりました。



司会：向山さん



石動高等学校吹奏楽部のみなさん



歌手：清水病院長



演奏：河内さん

## 5階療養病棟のレクリエーション



5階療養病棟では、安心・安全な療養生活を送っていただけるように、多職種と連携し、医療を提供しています。4月よりレクリエーションに清水病院長のコンサートが加わりました。



- 第1月曜日14時～：DVD体操
- 第3火曜日14時～：病院長コンサート
- 第4月曜日14時～：おたのしみ会 birthday

病院長コンサートでは、患者さんたちが病院長の歌声に合わせて口ずさんだり手拍子をしたりしています。リクエストもありとても好評です。

## 社会に学ぶ「14歳の挑戦」

富山県全体で行われている中学2年生による社会に学ぶ「14歳の挑戦」で、当院にも市内4つの中学校から10名の生徒さんが7月1日・4日・5日の3日間、福岡中学校から9名の生徒さんが7月9日・10日・11日の3日間、職場体験に訪れました。

この体験の目的として、中学生の豊かな心を育み、特に規範意識や社会性を高め、将来の自分の生き方を考えることや、働く大人の姿に直に触れることによりこれまでの自分を見つめ直し、他人とふれあうことの喜びを感じることがあげられます。



検査技師のお仕事について  
広田検査技師

薬剤師のお仕事について  
守内薬剤部長



病棟でのシーツ交換体験

## 高校生の一日看護見学

高校生が看護業務と看護についての理解を深め、看護職への進路選択の参考に資することを目的とし、公益社団法人富山県看護協会が主催となり、実施されました。県内22病院が見学病院となり、850名の生徒が対象となります。当院でも、7月3日（水）、12日（金）に計15名が「一日看護見学」を実施しました。



ナースセンターで説明をうける高校生



病棟でのシーツ交換体験

# あなたの怒りをコントロールする方法 ~アングーマネジメント~

普段の生活や職場などで、コミュニケーションを円滑にすすめるための自己マネジメント手法は色々ありますが、その中でも、今注目を集めているのが「怒り」をコントロールする「アングーマネジメント」です。

アングーマネジメントとは、その名の通り「怒りと上手につきあう方法」のことです。決して、怒らないことを目指すものではなく、知識と技能を使って「怒り」をうまく取り扱うための“スキル”と言えるでしょう。怒りと上手につきあうことができれば、状況に応じて感情をコントロールし、適切に問題解決していくことができたり、他者とのコミュニケーションが円滑になったりすることが期待されます。

アングーマネジメントは実践することでしか身につけることができません。以下にいくつかの方法をご紹介しますので、できそうな部分からでいいので、今日から実践してみましょう。



## アングーマネジメントの実践！“衝動・思考・行動の観点からのアプローチ”

### 【衝動】：衝動は6秒間やりすぎず

怒りのピークは6秒間だと言います。そのため、この6秒間怒りを抑えることができれば、怒りにまかせた衝動的な行動を抑えることができます。単純に1, 2, 3…と数えてもいいですが、1, 5, 9…と“4飛ばし”等の少し頭を使わなければならない数え方をすると意識を怒りから反らしやすくなります。他にも、心の中で「ストップ!」と言って思考を止めることで、頭の中をリセットするのもよい手です。

### 【思考】：「～べき」思考を手放す

怒りは、自分が信じている「こうあるべき」「こうすべき」という価値観が破られた時に生まれます。そのため、日頃から、自分の中にどんな「べき思考」があるのか、自分はどんなポイントに反応しやすいのかを知っておくことが役に立ちます。怒りに0~10の点数をつけて自分の怒りを客観的に見つめてみましょう。そして、不要は「～べき」思考は手放して、「まあ許せるかな」や「しょうがないよね」という許容範囲を広げていくことが大切です。

### 【行動】：「今、ここ」に集中する



生きている以上、自分の力ではどうにもならない課題に直面することがあります。その時に、変えられないことや過去、未来に対して必要以上に思い悩むことは、不要なストレスを抱え込むだけです。そこで「今、ここ」に集中してみましょう。今の自分にできそうなこと、変えられそうなことに目を向け、書き出してみましょう。その時に、過去の成功体験を思い出したり、「〇〇さんだったら、どうするかな?」と考えてみたりすることが良い手がかりになるかもしれません。深呼吸したり、軽い運動をする等の行動もコントロールする上では有効な方法です。

ポイント

自分にもできそうな部分から、少しずつでも継続的に実践してみることが重要です。

# 外来医師担当表



		月	火	水	木	金	備考	受付時間 再来受付機 7:30~	
内科	初診	1診	大家	中屋	武藤	宮元	藤堂		8:30~11:30
		2診	藤堂		林	藤堂	宮元		
		3診	宮元	田辺	宮元	大家	中屋		
		4診		宮元	萩下	萩下	武藤		
	午後	1診	中屋	大家	宮元		萩下		11:30~15:00
		2診				宮元	宮元		
		3診	宮元			神原			
		4診		宮元		武藤			
神経内科		午後				中村	<ul style="list-style-type: none"> <li>完全予約制</li> <li>診療場所：内科外来</li> </ul>	11:30~15:00	
外科	午前	守屋	亀水	亀水	守屋	亀水	<ul style="list-style-type: none"> <li>岩瀬医師の診療は 木曜日の9:30~10:30</li> <li>木曜午後の禁煙外来は予約制 (内線：1132)</li> </ul>	8:30~11:30	
		清水 (呼吸器外科)	清水 (呼吸器外科)	清水 (呼吸器外科)	清水 (呼吸器外科)	清水 (呼吸器外科)			
	午後	手術	手術 大腸検査	手術 大腸検査	禁煙外来 大腸検査	手術 大腸検査			
整形外科	午前	池淵 上島	池淵 上島	池淵 上島	池淵 上島	池淵 上島	<ul style="list-style-type: none"> <li>午前中のみ診療</li> <li>月曜午後の リウマチ外来、スポーツ外来は 予約制(内線：1731)</li> </ul>	8:30~11:30	
	午後	リウマチ外来 スポーツ外来	— 手術・検査 —						
婦人科	午前	井浦	井浦	井浦	井浦	井浦	<ul style="list-style-type: none"> <li>月~金 妊婦健診実施</li> </ul>	8:30~15:00	
	午後	井浦	井浦 手術	井浦	井浦	井浦			
小児科	午前	今川	今川	富山大学 医師	今川	今川	8:30~16:30		
	午後	今川	今川	富山大学 医師	今川	今川			
眼科	午前	第1,3,5 検査(増田)	増田	手術	増田	増田	<ul style="list-style-type: none"> <li>第2・4(月曜)は終日休診</li> <li>水曜は終日休診(手術は第1・3・5)</li> <li>検査の時間帯に診察ご希望の方は 眼科までお問い合わせ下さい</li> </ul>	火・木 8:30~11:30	
	午後	手術	検査 (増田)		検査 (増田)	増田		金 8:30~15:00	
耳鼻咽喉科	午前	丸山	丸山	丸山	丸山	丸山	<ul style="list-style-type: none"> <li>月・火・金 8:30~15:00</li> <li>水・木 8:30~11:30</li> </ul>		
	午後	丸山	丸山	手術	検査	丸山			
泌尿器科	午前	池田	池田	池田	池田	池田	<ul style="list-style-type: none"> <li>月・水・金 8:30~15:00</li> <li>火・木 8:30~11:30</li> </ul>		
	午後	池田	手術	池田	検査	池田			
歯科口腔外科	午前	式守	式守	式守	式守	式守	<ul style="list-style-type: none"> <li>予約制 受診前にご連絡ください</li> </ul>	8:30~15:00	
	午後	式守	式守	式守	式守 手術	式守			
脳神経外科	午後	二見	二見	二見	二見	二見	8:30~15:00		
	午後	二見	二見	二見	二見	二見			
皮膚科	午前	藤木			竹原教授		<ul style="list-style-type: none"> <li>月 8:30~15:00</li> <li>木 8:30~11:30</li> </ul>		
	午後	藤木							
麻酔科	午前	二上	二上			二上	<ul style="list-style-type: none"> <li>午前中のみ診療 予約制</li> </ul>	9:00~11:30	

※ 毎週木曜日午後に禁煙外来を行っています。  
 ※ 毎週月曜日午後にリウマチ外来、スポーツ外来を行っています。  
 ※ 毎週水曜日 10:00~12:00 補聴器相談を行っています。  
 ※ 看護相談、介護相談は地域医療連携センターにおいて、平日 8:30~17:00 まで受付しています。

# 結石破碎装置の更新のお知らせ

2019年6月に結石破碎装置が更新されました。従来の装置よりも位置決めがし易く、破碎効率が良い上に、痛みも軽く衝撃波の音も静かになります。治療は日帰りで行っています。

## 【本機の特徴】

最新の電磁誘導方式の衝撃波技術を採用しており、正確で高度な画質、破碎効果に優れた構造をしています。装置は、X線透視装置、治療テーブル及び衝撃波発生装置が組み込まれた一体構造なので、治療前のセットアップに要する時間及び治療時間を大幅に削減できます。



衝撃波は垂直に出力しますので、患者さんのポジショニングも素早く、容易に行うことができます。衝撃波伝達経路と位置合わせのX線が同軸であるため、正確な衝撃波の経路を確認することができます。

## 新規採用職員紹介

平成31年4月15日以降～令和元年7月16日に新規採用された職員を紹介します。

■奥村 良江 (歯科衛生士)

趣味: マラソン、書道



笑顔をやさず頑張ります。よろしくお願いたします！！

■藤木 望由 (栄養士)

趣味: スポーツ(テニス)



戦力になれるように頑張ります。

■松本 知恵 (看護師)

趣味: ショッピング



いつも笑顔をもっとに頑張ります。よろしくおねがい致します。

■北村 崇 (看護師)

趣味: スニーカー収集



ご迷惑を掛けることも多くあるとは思いますが、一生懸命頑張ります。よろしくお願いたします。

■清澤 貴史 (看護師)

趣味: ドライブ



丁寧な対応を心がけていきます。よろしくお願いたします。

■丹羽 隆志 (情報管理室係員)

趣味: スポーツ観戦 (プロ野球、高校野球)



みなさん仲良くしてください！よろしくお願いたします。

■牧田 友子 (介護福祉士・非常勤)

趣味: いろんな所へ旅行する



笑顔で患者さんに接するよう努めます。宜しくお願いたします。

■森田 由紀子 (介護福祉士・非常勤)

趣味: 針仕事



笑顔をお忘れずガンバります。宜しくお願いたします。

## 北中ミとぴくす



病院前に建設中の「こども園」の外観が出来上がってきました。内部はまだまだのようです。

2020年4月オープン予定



北陸中央病院広報誌

あいの風 ほくりく

Hokuriku Central Hospital

第52号 2019(令和元)年7月

編集: 広報委員会

発行: 清水 淳三

〒932-8503 富山県小矢部市野寺123

TEL(0766)67-1150(代表)

<http://hokuriku-ctr-hsp.jp>