



# あいの風ほくりく

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



地域包括ケア病棟（3階病棟）は、急性期治療を終了後、さらに経過観察やリハビリを行い、在宅復帰を支援する病棟です。患者さんやご家族の思いに寄り添い、安心して退院できるよう、病院内の医療スタッフだけでなく、地域のケアマネージャーをはじめとする介護・福祉関係の方と連携をはかり支援しています。

また、毎月患者さんたちと、レクリエーションとリハビリをかねた作品づくりを行っています。12月は、今年の干支にちなんで「寅」の貼り絵を作成しました。2022年は「虎視眈々」と良い運気を勝ち取って、みなさんとともに明るい年にできるよう取り組んでいきます。

## 「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。

# 新年のご挨拶

病院長 清水 淳三



皆様、あけましておめでとうございます。昨年秋から新型コロナウイルス感染症が激減し、社会全体では行動制限が緩和され、北陸中央病院でも10月下旬から入院患者さんへの面会を可能とし、患者さんやご家族の方々には大変に喜ばれて来ました。新しく迎える令和4年は、北陸地方ではまだコロナ感染症の少ないお正月となっています。ただし、東京・大阪などの都会ではすでに、オミクロン株による市中感染が広がり始めている状況であり、年末年始の人の大移動と共にウイルスも移動・拡散する事が懸念されており、何となく第6波の襲来を予感させる現状になって来ています。皆様はどのように年末年始をお過ごしになりましたか？

今回の年末年始の休暇は6連休と少し短めの休暇期間でしたが、北陸中央病院では入院患者さんや外来患者さんのために、多くのスタッフが年末年始期間も病院に勤務していました。医療従事者として当然の事ではあるのですが、1年の疲れを取るための休暇であるこの時期にも、献身的に働くスタッフに対して、病院長としては心から感謝の意を表したいと思います。本当にお疲れ様でした。私達は医療従事者として年末に、3回目のワクチン接種（ブースター接種）を受け、今年もコロナになんか負けないぞ！という気構えで、令和4年をスタートさせています。公立学校共済組合員の先生方や小矢部市民の皆様へのブースター接種も、おそらく予定より前倒しに早まると思いますので、出来る限り多くの皆様にワクチン接種を受けて頂き、コロナに対する集団免疫をつけてもらい、1日も早くコロナを恐れない希望の持てる明るい日々となって欲しいと願っています。

令和4年の干支は寅年であり、「寅」は動物の「虎」に対応していますので、勇敢で争いごとにも強く、自信に満ち溢れる印象があります。そのことから寅年である令和4年は「才能や運氣が芽吹き新しい成長が期待できる」年と言われています。虎にまつわることわざも多くありますが、私としては、個人的には運氣が上向いて行くことを、「虎視眈々」と狙いながら良い運氣を勝ち

取って、最終的に飛躍の1年にしたいなあと思っています。

令和3年12月24日には、新型コロナウイルス感染症に対する治療薬であるアメリカ・メルク社の「ラゲプリオカプセル」（一般名：モルヌピラビル）が、日本でも承認され、これから国内でも製造・販売が可能となるというニュースが発表されました。オミクロン株にも有効との事であり、新型コロナウイルス感染症の重症化を防ぐ切り札になる飲み薬がいよいよ登場するという一報を受け、令和4年にとっては大変な吉報になったなあと思った次第です。

令和3年の北陸中央病院は、新型コロナウイルス感染症の悪影響からはかなり脱した感があり、外来患者数、入院患者数、手術数、検査数、人間ドック受診者数などの全てにおいて、前年度よりも増加し、ほぼ平年の状態に戻りました。当院は地元住民の皆さんや公立学校共済組合の先生方に支持されて、最近5年間は順調に黒字経営を続ける事が出来ました。さらに、令和3年度もおそらくは黒字経営が可能な状態であると現時点では推察しています。当院は公的病院ではありませんが、公立病院ではありませんので、赤字を出した場合でも行政から多額の税金を注入してもらう事は決してありません。あくまでも独立採算制で経営している病院なのですが、職種の性格上、利潤追求をする業種でもありません。しかし、進歩し続ける現代医学に立ち遅れないためには、設備や医療機器を更新して行かなくてはならず、赤字経営は絶対に避けなければなりません。そのためにも、患者さんにとって訪問しやすい敷居の低い病院となれるように、スタッフ一同、努力して頑張っていきたいと思っておりますので、皆様のご支援をよろしくお願い申し上げます。

最後になりましたが、皆さんにおかれましては、来るべき令和4年が健康で幸多き年となりますことを祈念して、本稿を終わらせて頂きます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

(令和4年元旦)

# 令和3年度 北陸中央病院クリスマス会

令和3年12月16日（木）午後3時より、エントランスホールにて開催されました。今回初めて『うしお新舞踊研究会友華会』のみなさんに新舞踊を3曲踊っていただき、その後に病院長サンタがクリスマスソングから最近の歌まで全15曲を熱唱されました。新型コロナワクチン接種も進み、富山県内は感染者ゼロが続いていましたが、感染対策には十分注意しての開催でした。



# 鼠径ヘルニアについて

～ おやべケーブルテレビ健康サポート番組より ～



北陸中央病院 外科医長 岡本 純平

## ● 鼠径ヘルニアとは

鼠径ヘルニアはいわゆる脱腸とも呼ばれる病気です。症状としては太もものつけ根(鼠径部)が膨らみます(図1)。出たり引っこんだりすることもあり、立っている時に鼠径部の膨らみが出やすいです。放置すると徐々に膨らみが大きくなり、痛みを伴うこともあります。多くは中年の男性が鼠径ヘルニアになりやすいのですが、大腿ヘルニアと言って、女性になりやすい鼠径ヘルニアも存在します。また、小児でも鼠径ヘルニアになることがあります(図2, 3)。

## ● 鼠径ヘルニアの原因

鼠径ヘルニアは筋肉と筋肉の隙間(鼠径管)から腸などの内臓が、腹膜を被ったまま皮膚の下

に飛び出すことを指します(図4)。鼠径管は胎生期に腹腔内に発生した精巣が、陰嚢まで降りていくための通り道です。精巣が陰嚢にたどり着くと、鼠径管は閉じてしまいます。そのため生まれた時には鼠径管は閉鎖しています。しかし、長年腹圧がかかり続けることで、徐々に筋肉の隙間が広がり鼠径管が開放してしまうことがあります。そこに腸がはまることで鼠径部の膨らみとして自覚されます。また、生まれつき鼠径管の閉鎖が不十分な場合には、小児期に鼠径ヘルニアが分かる場合があります。鼠径ヘルニア嵌頓と言って、筋肉の隙間から飛び出た腸が腹腔内へ戻らなくなることがあります(図5)。飛び出た腸に血流が行かなくなり、壊死する場合もあり非常に危険です。かなり強い痛みを伴い、お腹全体が痛くなったり、嘔吐したりすることもあります。その際には、速やかに近くの医療機関を受診してください。



右鼠径部の膨らみ (男性)

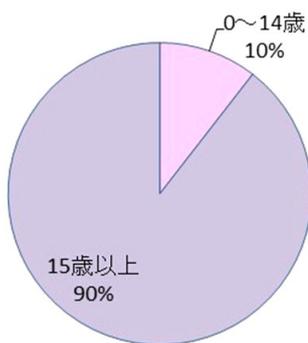


図2 日本における鼠径部手術の年齢割合  
10,958例/月 (2016年6月)  
日本ヘルニア学会ホームページより

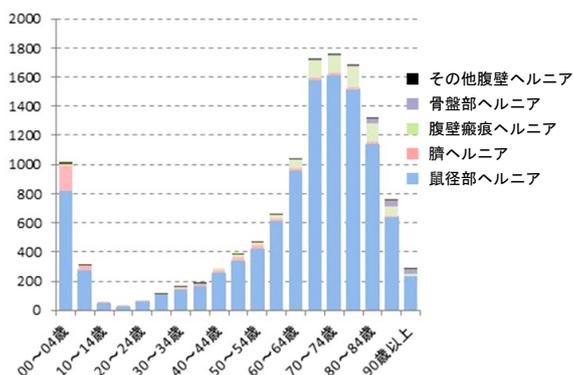


図3 日本における年代別ヘルニア手術件数  
10,958例/月 (2016年6月)  
日本ヘルニア学会ホームページより

図1 鼠径部ヘルニアの写真  
日本ヘルニア学会ホームページより

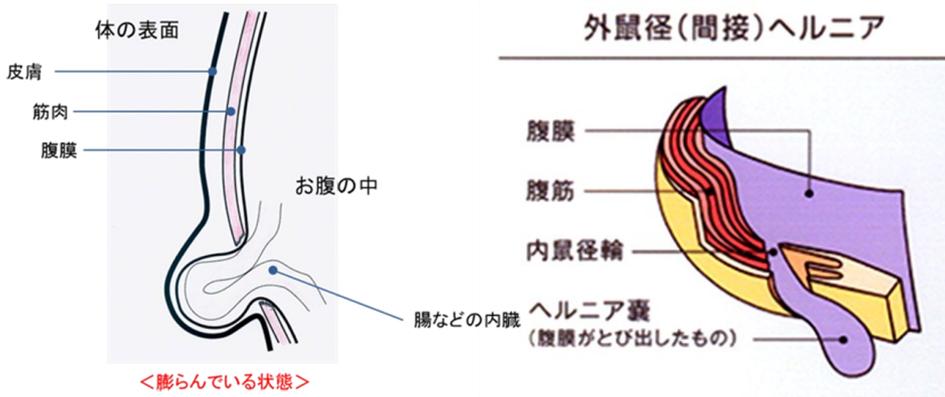


図4 ヘルニアの様子  
左図：日本ヘルニア学会ホームページより  
右図：Ethicon Hernia SOLUTIONより

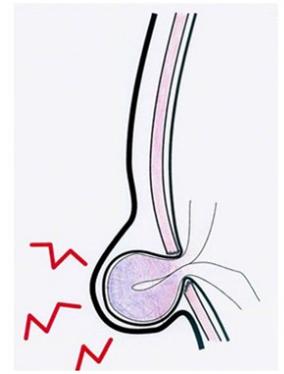


図5 かんとん (嵌頓) を起こした状態  
日本ヘルニア学会ホームページより

## ● 治療法

鼠径ヘルニアで生じた筋肉の隙間は自然に塞がることはなく、治療を行うには手術が必要です。年間13-15万人が手術を行い、7割近くが50歳以上の男性です。手術の際には麻酔を行います。多くは腰椎麻酔と言って、背中から針を刺し脊髄くも膜下腔に麻酔薬を注入します。そうすることで下半身が麻痺し、痛みを感じなくすることが出来ます (図6①)。また、場合によっては全身麻酔で手術を行います。麻酔薬により意識のない状態で、人工呼吸器を装着して手術を行います (図6②)。手術終了後には、人工呼吸器を離脱し、意識が改善した状態で部屋へ戻ります。手術では飛び出した臓器および腹膜を腹腔内へ戻し、その隙間を塞ぎます。手術では主に鼠径切開法と言う体表からの

アプローチによる手術と、腹腔鏡を用いて腹腔内からアプローチをする方法があります。当院では主に鼠径切開法 (図7) により鼠径部を切開し、メッシュプラグという、ポリプロピレンで出来た柔らかい素材を用いて隙間を塞ぐことで鼠径ヘルニアの治療を行っています (図8, 9)。手術時間は1時間程度です。体調および創部が問題ないことを確認し、手術を行ってから2,3日で退院となることが多いです。退院後も体調が良くなるまで外来で経過観察を行います。

## ● さいごに

足のつけ根の膨らみが気になる方は、ぜひご相談ください。



図6 鼠径ヘルニア手術の麻酔  
琉球大学病院麻酔科ホームページより

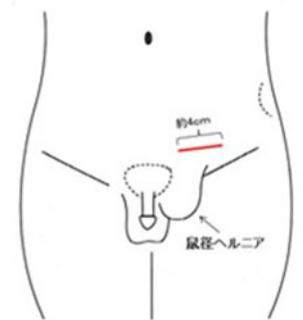


図7 鼠径切開法  
日本ヘルニア学会ホームページより

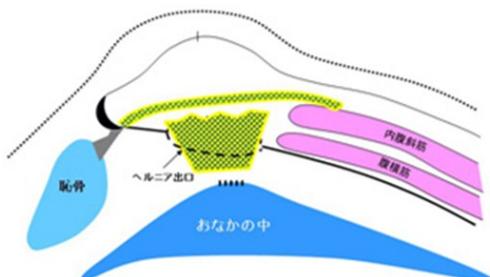


図8 手術 (メッシュプラグ)  
日本ヘルニア学会ホームページより

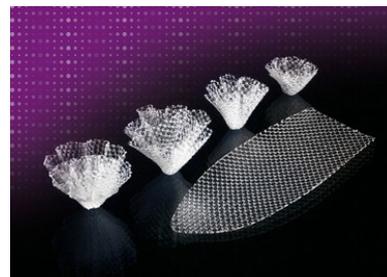


図9 メッシュプラグ

Bard Mesh Light Perfix Plug®  
素材：ポリプロピレン

# 食生活 とメンタルヘルス



臨床心理士 富田 さなえ

こころの健康、つまりメンタルヘルスに大きく関わるものとして、ストレスがあります。このストレスの要因には、環境や仕事、人間関係、家族の問題など、様々なものが複雑に絡んでいます。その中で、私たちは普段あまり意識していないかもしれませんが、『食生活の乱れ』も実はストレスと無関係ではありません。なぜなら、私たちがストレスを感じるのは脳であり、この脳を働かせているのが食べ物だからです。

食生活の乱れはこころの不調にもつながります。是非この機会にあなたの食生活について振り返ってみましょう。

## 不足するとどうなる？

### 【たんぱく質が不足すると】

セロトニン、ドーパミン、ノルアドレナリンなどのメンタルヘルスに関連の深い神経伝達物質は、たんぱく質から作られます。炭水化物に偏った食事が多いとタンパク質が不足し、神経伝達物質の材料が不足してしまいます。ゆで卵やチーズ、ヨーグルトは取り入れやすいので、炭水化物にプラスしてみましょう。

### 【ビタミンB群が不足すると】

たんぱく質をアミノ酸に変え、脳の栄養や神経伝達物質の材料にするにも、ブドウ糖からエネルギーをつくるのにも、ビタミンB群が不可欠です。植物性たんぱく質や精製食品ばかり食べていると、ビタミンB群が不足がちに。

### 【鉄分が不足すると】

鉄は酸素を運ぶヘモグロビンの材料。不足すれば貧血になり、脳に十分な酸素を運べなくなる他、ブドウ糖をエネルギーに変える力も弱まります。これも脳の機能低下を招く原因の一つ。肉や魚の赤身に含まれるヘム鉄の補給が特に大切です。

### 【食物繊維が不足すると】

セロトニンなどの神経伝達物質は、脳だけでなく、腸でもつくられると言われています。そのため、活発な腸の動きが大切ですが、食物繊維が不足すると腸の動きが悪くなり、脳にも影響を及ぼします。食物繊維を積極的に摂取しましょう。

### 【ビタミンCとカルシウムが不足すると】

ストレスがかかると、ビタミンCとカルシウムが消耗されます。ストレスが多いほどどちらも必要な上、不足すると脳もストレスの影響を受けやすくなります。ビタミンC、カルシウムの摂取とともに、カルシウムの吸収をよくするビタミンDも摂取しましょう。きのこ類、魚類がオススメ。

### 【脂肪酸が不足すると】

実は、脳の約60%は脂肪でできており、魚の脂質に多いDHAなどの不飽和脂肪酸が脳細胞の働きを活性化させると言われています。この脂質が不足すると、脳が疲れやすくなる可能性も考えられます。

マグロやイワシなどの青魚には不飽和脂肪酸が豊富ですので、メンタルヘルスに有用と言えます。

## 食生活の改善について



### 朝食をとって生活のリズムを整えましょう

人には体内時計が備わっており、24時間のリズムを刻みながら、様々な代謝をコントロールしています。実はこの体内時計は、1日が24時間よりも長い時間でセットされており、このズレを毎日リセットする必要があるのです。そこで必要なのが、朝の光をあびることと朝食をとることです。朝食をとって体内時計をリセットするとともに、1日のエネルギーをしっかりとチャージすることが大切です。太陽が出ていない日も、朝は窓際や明るい電灯の下で過ごしてみましょう。

食生活を見直し、改善して、ストレスに強い体づくりをめざしましょう！

# もっと知りたい! 栄養のヒミツ 冬野菜を食べて免疫力UP

管理栄養士 安川 典子

寒さが本格的となり、かぜやインフルエンザの流行時期となりました。疲れや栄養不足により免疫力が落ちると、かぜなどの病気にかかりやすくなります。冬が旬の野菜は体を温める効果があると言われています。また、ビタミンA（カロテン）やビタミンCが多いので体の抵抗力を高めます。冬野菜を上手に取り入れて寒くなるこの時期にかぜなどの病気にかからないようにしましょう。

## ビタミン A

のどや鼻、皮膚などの粘膜を強くし、免疫機能を維持する働きがある栄養素

## ビタミン C

かぜに対する抵抗力を高め、ウイルスなどの侵入を防ぐ働きがある栄養素

## もっと知りたい! 今が旬! おすすめ冬野菜の特徴

<p>☆白菜</p> <p>ビタミン C</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食物繊維も多い、高血圧予防のカリウムが多い</li> </ul> <p>&lt;調理例&gt;</p> <p>鍋物、炒め物、漬物 サラダ、スープ</p> 	<p>☆だいこん</p> <p>ビタミン C</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・消化を助ける働きがある</li> <li>・腸内の老廃物を体外に出す役目がある</li> </ul> <p>&lt;調理例&gt;</p> <p>なます、おでん、おろし、サラダ</p> 	<p>☆白ねぎ</p> <p>ビタミン C</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体を温めてくれる</li> <li>・葉の部分にはビタミンA カルシウムも多く含まれる</li> </ul> <p>&lt;調理例&gt;</p> <p>鍋物、味噌汁、炒め物、煮物</p> 
<p>☆れんこん</p> <p>ビタミン C</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・タンニンが炎症を抑える</li> <li>・消化不良の改善を助ける</li> </ul> <p>&lt;調理例&gt;</p> <p>金平、フライ、煮物、酢の物、すりおろしあんかけ</p> 	<p>☆かぶ</p> <p>ビタミン C</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・根の部分のジアスターゼが消化を助ける、便秘や下痢、胃もたれを改善</li> </ul> <p>&lt;調理例&gt;</p> <p>漬物、かぶらずし、含め煮 ポトフ、スープ、ピクルス</p> 	<p>☆カリフラワー</p> <p>ビタミン C</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コラーゲンの生成を助け美肌効果も抜群。茎にも豊富に栄養がある</li> </ul> <p>&lt;調理例&gt;</p> <p>炒め物、サラダ、ピクルス、ポタージュ</p> 
<p>☆ブロッコリー</p> <p>ビタミン A・C</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・抗ガン作用が高いアブラナ科</li> <li>・茎には食物繊維が多く含まれ、加熱すると甘味が増加する</li> </ul> <p>&lt;調理例&gt;</p> <p>グラタン、シチュー サラダ、和え物</p> 	<p>☆ほうれん草</p> <p>ビタミン A・C</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ほうれん草は夏物と冬物があり、冬物は甘味が増加。鉄分も多く含まれ貧血予防にも効果がある</li> </ul> <p>&lt;調理例&gt;</p> <p>おひたし、味噌汁 鍋物、サラダ、炒め物</p> 	<p>☆小松菜</p> <p>ビタミン A・C</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鉄分はほうれん草以上、特にカルシウムの量は牛乳ほど含み、骨粗しょう症予防に効果がある</li> </ul> <p>&lt;調理例&gt;</p> <p>おひたし、炒め物 スープ</p> 

# 冬野菜 たっぴり!

管理栄養士 安川 典子

## タラの味噌鍋♪

<材料> 4人前

- 白菜・・・葉4枚ほど
- ねぎ・・・1本
- 大根・・・1/5本
- 小松菜・・・1束
- しいたけ・・・4個
- しめじ・・・1株
- 人参・・・1本
- タラ・・・4切れ
- 豆腐・・・1丁

～味噌だし～

- 味噌・・・大さじ6杯
- ダシ・・・1000 ml
- みりん・・・大さじ2杯
- 醤油・・・大さじ2杯



<作り方>

- ① 白菜は一口大のそぎ切り、ねぎは3cm斜め切り、大根、人参は厚さ5mmの半月切りにする。しめじは根元を切って小房に分ける。しいたけは石づきを切る。豆腐は8等分に切る。
- ② 小松菜は4cmの長さに切り、さっと下茹でする。
- ③ たらは3等分に切った後、酒をふり10分ほど置いて臭みを取る。
- ④ 鍋に味噌だしと大根、人参、白菜、ねぎ、しいたけ、しめじを入れ、やわらかくなったら魚を入れる
- ⑤ 魚に火が通ったら・豆腐・小松菜を入れ、ひと煮立する。

<1人分の栄養価>

- エネルギー 320kcal
- 塩分 2.6g

## 新規採用職員紹介

令和3年11月に採用された職員を紹介します。

■ 宮西 杏奈 (健康管理センター・非常勤)

趣味: 映画をみること



早く毎日の業務に慣れ、健康管理センターの一員としておちからになれるよう精一杯頑張ります。

北陸中央病院広報誌



あいの風 ほくりく

第62号 2022(令和4)年1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>