



Hokuriku Central Hospital

あいの風ほくりく

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



今年は天候にも恵まれどこの桜もとてもきれいに咲いていました。

おやベクロスランドタワー



文化スポーツセンター



(旧北陸中央病院)



千羽山

「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。

令和4年度スタートのご挨拶

病院長 清水 淳三

2年以上続いたコロナ禍もようやく下火になりつつあり、全国で蔓延防止措置も解除されて、世の中が躍動し始めています。その一方で、ロシアがウクライナに侵攻し、プーチン大統領は思い通りに攻略が進まないため核兵器の使用もちらつかせているようで、世界情勢は予断を許さない状況になっています。しかし、世の中がどの様な状況であっても、季節は確実に春へと向かっています。私達の住む北陸地方でも桜の開花宣言が出され、4月上旬には満開を迎える模様です。例年のような花見での宴会はまだ無理ですが、散るまでに一度は花見に出かけて気分を盛り上げたいものですね。

北陸中央病院では、入院患者さんへの面会制限を強化したり緩めたりを繰り返して、免疫の低下した入院患者さんへのコロナ感染を防止する対策を取って来ましたが、ご家族の皆様には大変にご不便をおかけしましたが、お蔭様で当院ではコロナだけでなくインフルエンザやノロウイルスなどの院内感染を1例も起こす事なく1年を過ごせました。これからも、県内のコロナの感染状況などを考慮に入れて面会制限の加減をしていきたいと思いをします。気を緩め過ぎますと、コロナ感染症はリバウンドして第7波に発展してしまいますので、どうかもうしばらくご辛抱頂きたいと思いをします。

新年度に入り北陸中央病院にも、各部署にフレッシュな人材が多数入職し、新鮮な息吹を感じています。医務局においては、内科と眼科で金沢大学の医局人事による異動がありました。まず内科では、新たに齊藤伸介医師をお迎えし1名増員する事になりました。齊藤医師は平成5年卒業のベテランの循環器専門医で、富山県立中央病院からの異動です。これからは小矢部市民や公立学校共済組合の先生方のために大いにその実力を発揮してくれるものと期待しています。また眼科では、長らく当院に貢献された増田医師の他県異動に伴い、新しく高辻樹理医師をお迎えする事になりました。高辻医師は平成24年卒業の中堅・気鋭の眼科女医さんで、やはり富山県立中央病院からの異動です。これまで以上に、金沢大学眼科医局と強く連携して、地域住民と組合員の先生方の眼科治療に貢献してくれるものと期待しています。その他の部署に新しく仲間入りしたコメディカルの各

人につきましては、「あいの風ほくりく」4月号の自己紹介の欄に掲載しますので、ぜひご参照頂きたいと思いをします。

病院の経営状況につきましては、令和3年度はコロナ禍の影響もほとんど無く、外来患者数、入院患者数、ドック受診者数、手術件数、検査件数などがいずれも平年並みに復帰して、最終的には6年連続の黒字経営となりました。これも小矢部市医師会の先生方を始めとした各医療機関から患者さんをご紹介頂いた事、また小矢部市からは恒常的な補助金を頂いている事、などのお蔭であると感じています。いつも言っている事ですが、日々進化する現代医学に立ち遅れないために、高額医療機器等も更新して行かなくてはならず、病院経営において経常収支の黒字化は最低限の必須事項であると考えています。病院スタッフには日頃からこの事を伝えており、スタッフもそれに応えて頑張ってくれたお蔭で、目標を達成する事が出来ました。一方、市民病院を持たない小矢部市においては、当院が市民病院的な機能を果たす事も重要な役割ですので、行政からの要望にはできる限りお応えして行きたいと思いをしています。

学術面では、小矢部市民に健康を啓発する目的で開催している当院主催の「小矢部市民健康フォーラム」を、昨年度はコロナ感染の影響を受けて2回延期しましたが、結局は開催できませんでした。フォーラムを楽しみにされていた地元住民の方々には申し訳なく思っています。出来るだけ早い時期にフォーラムが実施できます様に体制を整えて行きますので、その時はクロスランド小矢部メインホールでまた、多くの小矢部市民の皆様にお会いできる事を楽しみにしています。一方、ケーブルテレビでは今年度も毎月第4週目の月曜～日曜の1週間、健康サポート番組を放送します。色々な分野の医療情報を当院スタッフや開業医の先生方が分かりやすく解説しますので、こちらも是非ご覧頂けたらと思いをします。

今年度も北陸中央病院は、地域・職域の医療を守って行く所存です。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、職員一同頑張ってください！今年度も、北陸中央病院をよろしく願い申し上げて、本稿を終わらせて頂きます。
(令和4年4月1日)

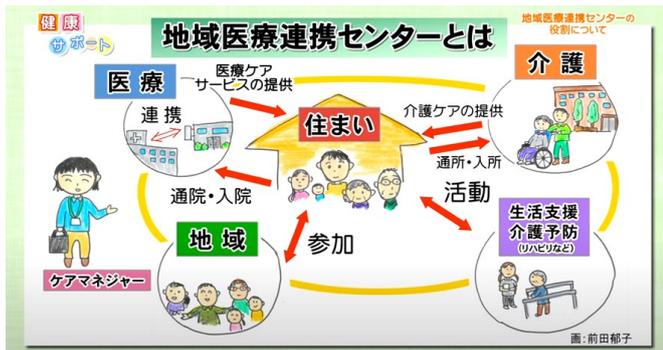
地域医療連携センターの役割について

社会福祉士
前田 郁子

～ おやべケーブルテレビ「健康サポート」2月放送※より ～ ※北陸中央病院ホームページでも見られます

はじめに

みなさんは、北陸中央病院に地域医療連携センターという部署があることをご存じですか？地域医療連携センターは、切れ目のない医療を提供できるように医療機関同士がお互いに連携を取り合うための部署です。また、地域の医療機関のみならず、介護保険施設や訪問看護ステーション、ケアマネジャーとの連携が円滑に行えるように連絡や調整を行っています。



ど多岐にわたります。相談スペースを設けてプライバシーの確保に努めています。地域医療連携センターに相談してすぐに問題が解決するかというと、そうでないことも多いのですが「こんな時はどこに申請に行けば良いのか」「こんなことに困っているけど誰に相談すれば良いのか」と迷われたとき、具体的な窓口や担当者につなぐことができます。少なくとも一人で悩んでいるよりは何か糸口が見つかるかもしれませんし、「話をしたら少し楽になった」ということもありますので、お気軽にご相談いただければと思います。もちろん相談は無料で秘密は厳守いたします。入退院支援についても、地域医療連携センターの退院支援担当者が相談に応じます。退院後の介護や生活に不安がある方について、介護保険の申請をして介護サービスが受けられるよう支援いたします。もう自宅へは帰れないという状況の場合は、適切な療養先を探すお手伝いをします。施設から入院された場合は、もとの施設へ戻ることができるよう調整いたします。地域医療連携センターは医療機関、介護施設だけでなく、行政や福祉に関わる多くの機関をつなぐ役割を担っています。

地域医療連携センターの役割

地域医療連携センターの役割は大きく分けて2つあります。1つは、地域の医療機関から紹介された患者さんの予約、受付、案内です。もう1つは患者さんやそのご家族の相談や入退院の支援です。

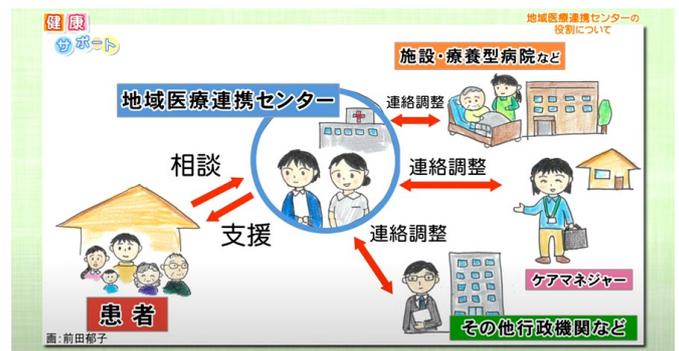
① 紹介状をお持ちの患者さんの予約、受付、案内

地域の医療機関から紹介された患者さんが、円滑に受診できるようサポートします。かかりつけ医から紹介状や検査予約をいただいた場合、地域医療連携センターの看護師が各診療科へ連絡し、受診の予約をとってかかりつけ医へ予約票をFAXします。患者さんは、予約日に紹介状と予約票を持って来院されるので、専用の窓口で受付を行います。事前に連絡を受けていた診療科は、カルテの作成などを行っているため、患者さんはスムーズに受診できます。

また、北陸中央病院から大学病院など他の医療機関を紹介する場合もあります。その場合は、こちらから紹介状を送り、予約をとって患者さんにご案内します。地域医療連携センターは、地域の医療機関からの窓口としての役割を担っています。エントランスホールに受付窓口があります。ここにはいつも看護師と事務員がいて、紹介状をお持ちの患者さんの受付を行っています。

② 患者さんやそのご家族の相談窓口

相談を担当するのは社会福祉士、もしくは看護師となっていますが、内容に応じて医師や薬剤師、臨床心理士、リハビリスタッフなど多職種と連携します。患者さんやご家族からの相談は、病気や介護についての不安、医療費など経済的なことの心配、退院後の生活や施設入所について、社会保障制度の利用についてな



さいごに

地域医療連携センターの役割は、紹介状をお持ちの患者さんがスムーズに受診できるようお手伝いすること、患者さんやご家族の方が抱える問題や不安を一緒に考えて解決のためにお手伝いすることです。外来受診や入退院に関してなど、気になることや困りごとは地域医療連携センターまでご相談ください。

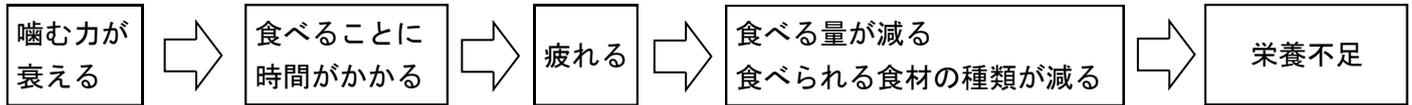


もっと知りたい！栄養のひみつ

食べる力と栄養 ～食べやすい食事のコツ～

栄養管理科長 居村 久子

加齢に伴い、噛む力、飲み込む力が衰えてきます。噛む力が衰えると、栄養不足に陥ります。少しの工夫で、噛みやすく、飲み込みやすい料理にして栄養をアップしましょう。

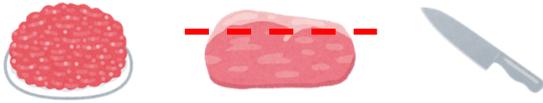


栄養アップのコツ①

<食材の選び方 ～食べやすいもの～ >

肉：弾力の少ないもの・適度に脂身のある部位
ひれ肉、サーロイン、肩ロース薄切り、もも肉、ひき肉 ※筋は切りましょう

魚：加熱しても身がやわらかく、ほぐしやすいもの
かれい、たら、マグロ、はまち、ウナギ しらすなど



野菜：料理によってやわらかくなるもの
キャベツ、玉ねぎ、人参、とうがん、かぶ
白菜、ほうれんそう、かぼちゃ、長芋など

豆腐・たまご：絹ごしとうふ、たまご



<食べにくい食材>

繊維が残るもの : ふき、ごぼう、たけのこ

スポンジ状のもの : がんも、高野豆腐

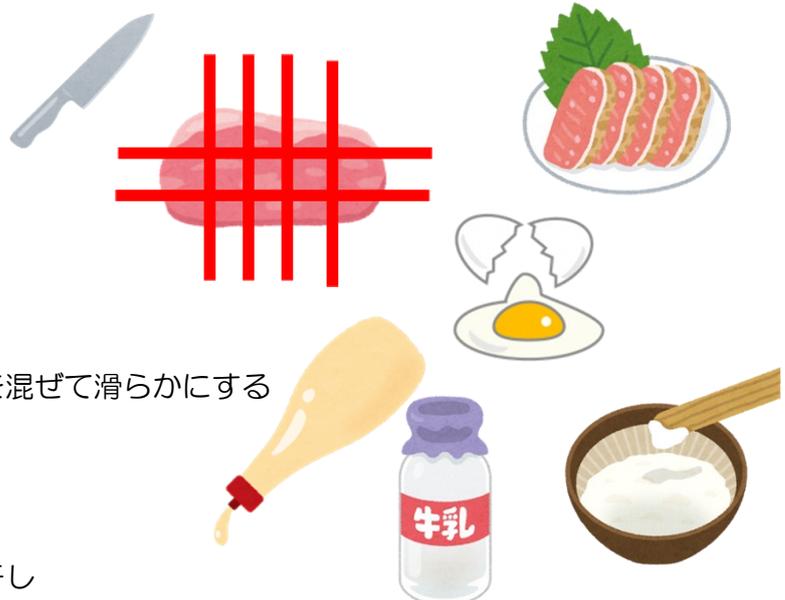
弾力があるもの : こんにゃく、かまぼこ、きのこ類

喉に張り付くもの : 海苔、わかめ、とろろこんぶ

栄養アップのコツ②

<調理の工夫>

- ・圧力なべでやわらかくする
- ・肉の繊維は格子状に切れ目を入れる
- ・野菜の繊維を断つように切る
- ・とんかつは、薄切り肉を重ねて作る
- ・トマトは湯むきする
- ・牛乳や汁物に浸してしっとりさせる
- ・マヨネーズやピーナッツバターなど油脂を混ぜて滑らかにする
- ・豆腐や長芋をつぶしてつなぎにする
- ・ゆで卵は刻んでマヨネーズであえる
- ・卵とじにして具材をまとめる
- ・あんかけにしてまとめる
- ・ふりかけの代わりに鮭フレーク、しらす干し



栄養アップのコツ③

＜栄養補助食品の利用＞

注意点：基本的に少量高エネルギーのため、水分量が少ないです。エネルギーばかり気にしていると脱水になることがあります。栄養補助食品だけを食べる場合は、**水分補給を忘れずに**。

目安：エネルギー 1 kcalあたり1 mLの水分が必要です。

例えば、200 kcal/125 mL液体タイプの水分量は約95 gです。

$200 - 95 \text{ g} = 105 \text{ g}$

あと水分 110 mL 必要です。

※飲水を制限されている方は主治医にご相談ください。

・飲み物タイプ（例）

200kcal/125mL 水分95g

200kcal/100mL 水分68g

・ソフトゼリータイプ（例）

200kcal/205g 水分170g

200kcal/125mL 水分75g

300kcal/200g 水分130g

・ゼリータイプ（例）

各メーカーによりさまざまです。

・おかずタイプ、粉状を水や牛乳で溶くタイプもあります。

・料理に添加するタイプ（例）

栄養〇〇ペースト（大さじ1杯あたり100kcal）

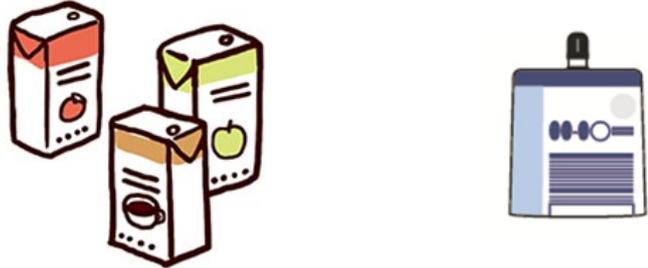
MCTオイル

※ポタージュスープ、味噌汁などに加えます。

ドラッグストアやスーパー等で販売しています。

インターネットでの購入が便利ですが、ケース単位となります。

詳しく知りたい方は、お近くの栄養士にご相談ください。



＜配食サービスの利用＞

- ・噛む力に自信のない方向けの商品（基本的に冷凍食品、全国発送）
- ・地域の配食サービス



※ 地域連携センターまたは栄養士にご相談ください

～栄養成分表示の見方～

●●食品1本（125g）

エネルギー 〇kcal

たんぱく質 〇g

脂質 〇g

炭水化物 〇g

食塩 〇g

（水分 〇mL）

＜ポイント＞

1. 1本あたりか、100gあたりか確認しましょう。

2. エネルギー、水分量などを確認しましょう。

コミュニケーションスキルUP術

～アサーションスキルを身につけよう～



臨床心理士
富田 さなえ

【コミュニケーションのルール】

コミュニケーションには以下のルールがあります。つい忘れがちですが、このことを意識するだけでもコミュニケーションスキルはUPするはずですよ。

- ◆ 相手のことを尊重する ⇒ 自分ばかり話したり、相手の話の途中で割り込まないように。
- ◆ 自分の意見をしっかり伝える ⇒ 自分の意見を適切に、簡潔に伝えることが大切。
- ◆ 対話を重ねる ⇒ 考えや意見が相手に伝わらない場合でも、対話を重ね、すり合わせましょう。
- ◆ 解決策を話し合う ⇒ 問題点だけでなく解決策について話し合うことが大切です。

【人は見た目が9割！？】

しぐさや態度が相手に与える印象は自分が思っている以上に大きいものです。直接顔を合わせる会話における相手に与える印象の割合は、顔など（表情、身振り手振り、視線、服装）が55%、声（大きさ、テンポ、トーン）が38%、言葉（話の内容）が7%とされています。話の内容よりも、見た目の方が相手に与える印象が大きいことが分かります。誰かとコミュニケーションをとる時には、話す内容に加えて顔や声などにも注意を向けられるとよりよいでしょう。

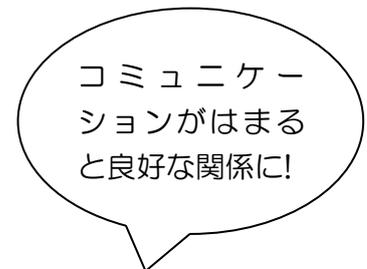
【アサーションスキルを身につけよう】

アサーションとは、「自分と相手、お互いの立場や考えをバランスよく考えた上での「自分も相手も大切にしたい」自己表現法です。決して、一方的に自分の主張をするのではなく、逆に相手の言うことのみを受け入れることでもなく、ましてや、ため息をつきながらOKを出すことでもありません。自分も相手も尊重しながら適切な表現方法で自分の意見や思いを相手に伝えることなのです。

【アサーティブに伝えるにはどうしたらいいの？】

アサーティブに伝えるには、コツがあります。アサーションスキルなので、コミュニケーションが苦手な方も練習すれば出来るようになってきます。以下の手順で、各要素を盛り込みながら伝えるだけで、アサーティブに伝えることができますよ。是非、やってみましょう！

1. 客観的事柄や状況を伝える = 「〇〇の状況で…」
・ 相手と共通理解を持てるように事実ベースで説明する
2. 自分の主観や思いを伝える = 「私は〇〇なので」
・ 自分はどう思ったか、自分の気持ちを伝える
3. 具体的な提案（主張）を伝える = 「〇〇したい」
・ 提案や主張をなるべく具体的に明確に伝える。曖昧な表現は×
4. 必要に応じて代替案を伝える = 「もしくは、〇〇ではどうか」
・ いくつかの代替案を用意し、すり合わせていく



新規採用職員紹介

令和4年 4月1日の採用職員です

■ 齊藤 伸介(第一内科医長)

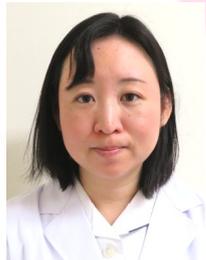
趣味：家庭菜園



医師になって30年目となります。ぼちぼちやりますのでよろしくお願い致します。

■ 高辻 樹理(眼科医長)

趣味：子どもと絵本を読む 大河ドラマを観る



昨年度は富山県立中央病院で育児休暇を頂いていました。早く業務に慣れ、微力ながら地域の皆様のお役に立てるよう頑張りたいと思います。

■ 三善 日花里(臨床検査技師)

趣味：ドライブ



慣れない事が多く、迷惑をおかけすると思いますが、精一杯頑張ります。

■ 羽広 千明(作業療法士)

趣味：旅行



前職では、急性期病院に勤めていました。子育てをしていて約2年振りに働きます。早く職場環境に慣れて地域医療に貢献していけるように頑張ります。よろしくお願い致します。

■ 牧野 結愛(3階看護師)

趣味：ショッピング



新しい環境で不安なこともたくさんありますが、少しでも早く即戦力になれるよう、また、患者さんに寄り添い、安心できる存在になれるよう一生懸命頑張ります。

■ 室河 杏(3階看護師)

趣味：美味しいものを食べる



わからないことが多く不安も大きいですが、患者さんの気持ちに寄り添い安心を与えられる看護師になれるよう、一生懸命頑張りたいと思います。

■ 大野 舞也(4階看護師)

趣味：音楽鑑賞 サウナ巡り



患者さんとご家族に寄り添える看護師になります。不安もありますが、皆様の力を借りつつ成長していきますのでよろしくお願い致します。

■ 加賀谷 咲良(4階看護師)

趣味：ラーメン屋巡り



不慣れなことも多いですが先輩方のご指導のもと、1日でも早く戦力として働けるよう笑顔忘れずに精一杯努力します。よろしくお願い致します。

■ 高島 由衣(4階看護師)

趣味：浴室で歌うこと



初めての現場ということや技術、知識に多くの不安がありますが、先輩方からのご指導とご協力のもと精一杯、頑張ります。

■ 田中 実咲(4階看護師)

趣味：映画・音楽鑑賞



初めてのことで、皆さまにいろいろご指導いただくこともあると存じますが、人と人の繋がりを大切に笑顔で精一杯頑張ります。よろしくお願い致します。

■ 馬場 結己(3階介護福祉士)

趣味：音楽を聴くこと



新しい環境での不安もありますが、もち前の笑顔で、周りを明るくする雰囲気のできるよう、一生懸命頑張りたいです！ご指導のほどよろしくお願い致します。

■ 神島 陽(5階介護福祉士)

趣味：映画鑑賞



明るい笑顔と挨拶で、明るい雰囲気や笑顔を皆様に届けたいです。また、一日でも早く技術面や知識などを身につけ即戦力になれるよう一生懸命頑張ります。ご指導のほどよろしくお願い致します。

■ 林 美花(5階介護福祉士)

趣味：音楽鑑賞、DVD鑑賞、ハンドメイド



私は患者さん、他の職員、誰からも信頼される介護福祉士になりたいと思っています。そのためには元気なあいさつをする、介護技術を常に高めていくことを心掛けて参ります。未熟者ですが精一杯頑張りますので、ご指導を賜りますようお願い申し上げます。

■ 石丸 将平(医事係員)

趣味：ボディメイク(筋トレ)



地元の小矢部市で勤務することができ、大変うれしく思っています。小矢部市の医療に貢献できるよう、頑張ります。よろしくお願い致します。

※ 4月1日からの担当表です。

※ 変更箇所は青字です。

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	齊藤	藤堂	・木曜午後の神原医師の診療は予約制	8:30~11:30
		2診	藤堂	齊藤	林		宮元		
		3診	宮元	村	宮元	大家	中屋		
		4診		宮元	萩下	萩下	武藤		
	午後	1診	中屋	藤堂	齊藤	宮元	萩下		
		2診					宮元		
		3診	宮元		宮元	神原	大家		
		4診		宮元		武藤			
神経内科		午後				疋島	・完全予約制 第1・2・4のみ ・診療場所：内科外来	11:30~15:00	
外科	午前	守屋	亀水	亀水	守屋	亀水	・木曜午後の禁煙外来は予約制 (内線:1132)	8:30~11:30	
	午後	岡本	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)			
整形外科	午前	池淵 高戸	池淵 高戸	池淵 高戸	池淵 高戸	池淵 高戸	・午前中のみ診療 ・月曜午後の リウマチ外来、スポーツ外来は 予約制 (内線:1731)	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	・月~金 妊婦健診実施	月・水~金 8:30~15:00 火 8:30~11:30	
	午後	井浦	手術	井浦	井浦	井浦			
小児科	午前	今川	今川	野村	今川	今川		8:30~16:30	
	午後	今川	今川	齊藤悠	今川	今川			
眼科	午前	高辻	高辻	高辻	高辻	高辻	・予約優先制	8:30~11:30	
	午後	検査 (高辻)	検査 (高辻)	手術	検査 (高辻)	検査 (高辻)			
耳鼻咽喉科	午前	丸山	丸山	丸山	丸山	丸山		月・火・金 8:30~16:00 水・木 8:30~11:30	
	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		8:30~11:30	
	午後	検査	手術	検査	手術	手術			
歯科口腔外科	午前	式守	式守	式守	式守	式守	・予約制 受診前にご連絡ください	8:30~15:00	
	午後	式守 富山大学医師	式守	式守	式守・手術 富山大学医師	式守			
脳神経外科	午前	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	高田	高田	高田	松下	高田		月・水・金 8:30~15:00 火・木 8:30~11:30	
	午後	高田	手術 検査	高田		高田			
麻酔科	午前	二上	二上			二上	・午前中のみ診療 予約制	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で受付しています
(平日 8:30~17:00)
- ※ 11:30以降の受付は、午後の診察となります

第63号 2022(令和4)年4月

編集：広報委員会

発行：清水 淳三

ホームページはQRコード
で検索出来ます。