



城山公園から望む北陸中央病院 2017.4.16 撮影



綾子河川公園



小矢部川 河川敷

北陸中央病院から埴生方面へ向かう橋近辺の風景です。

新しく綾子河川公園や水門ができています。

桜の木はまだ小さいですが、30年後位には桜の名所になるかも？

2017.4.16 撮影

## 「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。



開会前に東日本大震災の犠牲者へ黙祷



演題終了後の質疑応答

3月11日（土）、クロスランドおやべセレナホールにて、「小矢部市民健康フォーラム」が開催されました。清水病院長の開会挨拶の後、桜井小矢部市長、井上小矢部市医師会長より御祝辞を頂きました。

朝からJAのイベントがメインホールやロビー、屋外でも行われておりとても賑わっていました。そのおかげでしょうか14時から開始された健康フォーラムは、これまでで最も多い約400人の来場となり、臨時の座席を用意するほどの大盛況となりました。

「生活習慣病ってなに？」をテーマに身近な病気の初期症状から検査・治療について、亀水先生の座長のもと、大家先生が糖尿病、萩下先生が肝臓疾患、武藤先生が腎臓疾患、藤堂先生が心臓疾患、清水先生が呼吸器疾患について講演しました。

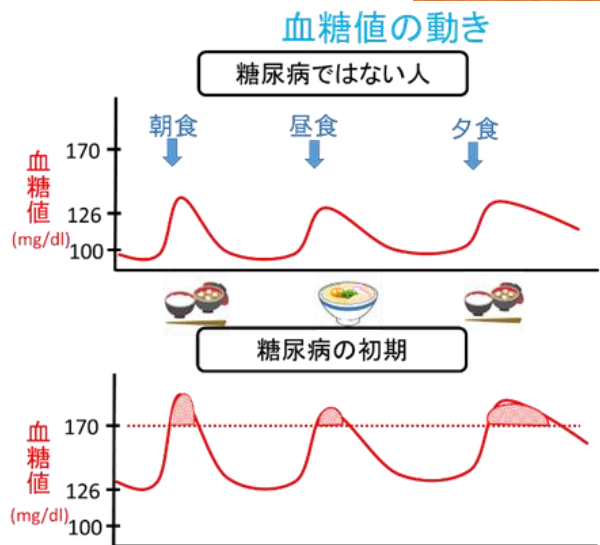
今回はその中から、大家先生の糖尿病についての講演内容を掲載させていただきます。参加された方ももう一度確認のためお読み頂ければ幸いです。大家先生は平成29年度1年間、金沢大学附属病院へ出向されますが、毎週火曜日(午前)の外来診療にお越しいただきます。

# 糖尿病について

第一内科医長 大家理恵  
(現：金沢大学附属病院)



【自覚症状について】体の血液に含まれるお砂糖の量を血糖値といいます。糖尿病ではない人の血糖値は、朝起きて、ご飯を食べる前、つまりおなかがすいているときは100前後です。朝ご飯を食べるとごはんの中の栄養が入ってきて、1時間後には120～150くらいまで上がります。すると体は血糖値をもとの値に下げようと反応し、2時間以内に100前後に下がります。昼ご飯、夕ご飯も同じように、上がり下がりをくりかえしています。一方、糖尿病の初期では、朝起きておなかがすいているときの血糖値が少し上がっていて、食事の後に血糖値がぐ～んと上がります。血糖値が170を超えると、大体どの人でもおしっこの中に糖分があふれてもれてきますので、初期の糖尿病では食後に糖分の高い尿がでます。この糖分の高い尿がでることが、そもそも糖尿病という病気の名前がつけられた理由です。糖尿病

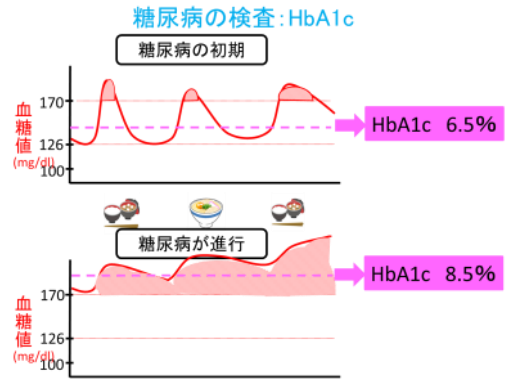


が進行して血糖値が一日中170を超えるようになると、おしっこが頻繁になる、口が渇く、だるさといった自覚症状がでますが初期では無症状です。

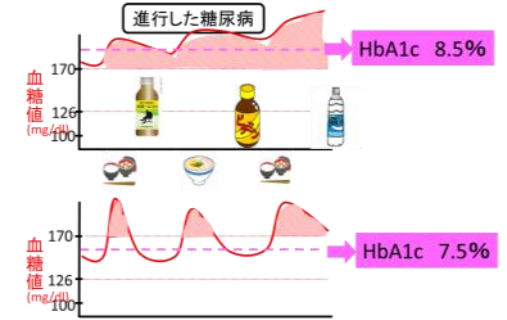
【検査について】 血糖値は食事の前と後で上がり下がりを繰り返しています。この変動を平均した値を調べるためのHbA1cという検査があります。これは食事の前でも後でも検査できるので糖尿病の発見に役立ち、特定健康診査や職場健診にも取り入れられています。

【治療について】 栄養ドリンク、ポカリスエット、缶コーヒーなど甘い飲料を毎日のように飲んでいたら、まずはそれを控えていただくだけで血糖値が下がることがあります。それでも下がらない場合は食事を見直しますが、糖尿病であっても蛋白質や乳製品、油脂を摂る必要があります。またエネルギーの少なくとも50%は炭水化物から摂ることが勧められているので、体格の小さい方でも、一食にご飯なら130g（コンビニおにぎり一個分）、パンなら6枚切り1枚は食べてください。まじめな方ほど、食事療法を頑張りすぎる傾向にあります。一つだけ注意があります。それはフレイル（高齢者のやせすぎ）に注意しましょうということです。フレイルとは高齢期で筋力が低下して歩行がゆっくりになったり、外出が減り、屋内でも体を動かさずにじっとしている時間が多くなる状態をいいます。加齢に伴う自然な変化とも言えますが、おなかがすいて力が出ないときの症状にも似ていますよね。糖尿病があっても、必要な栄養はとって、筋力を維持して、活発に歩いたり、動いたり、活動したりしていただきたいと思えます。フレイル予防には、動物性蛋白質も含んだ栄養を摂ることが大事だといわれています。高年齢層の小矢部市民の食卓には、お漬物、煮豆（金時豆）、お漬物の煮物、鯉のぬか漬けなどが多くあるようですが、時にはメルヘン牛のすき焼きや小矢部川の鮎の塩焼き、納豆などの大豆製品も食べてください。どれくらいごちそうを食べていいかわからなかったら、当院には管理栄養士や糖尿病専門看護師がいますので外来を受診くださればご相談に乗ります。

【最後に】 現代人にはめずらしくないのが糖尿病です。若年期では肥満の是正は大事ですが、高齢期では血糖値を気にするあまり栄養不足になっていないかにも目を配って治療していきます。血糖値を下げるためだけでなく、活発に動いたり歩いたりできるような、いわゆる健康寿命を延ばすことを目標にして、一緒に治療に取り組みたいと思えます。



栄養ドリンクやポカリスエットの飲みすぎは控えてください



### フレイル(やせすぎ)に注意

**フレイルの評価法**  
(米老年医学会の基準)

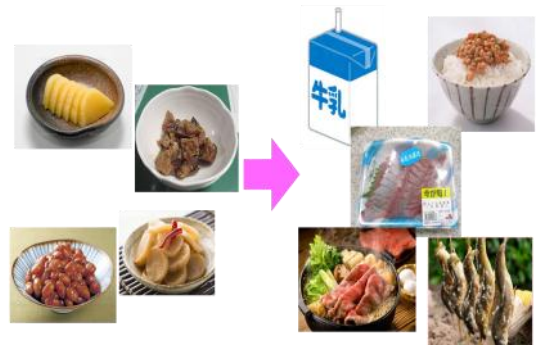
- 1 体重が減少
- 2 歩行速度が低下
- 3 握力が低下
- 4 疲れやすい
- 5 身体の活動レベルが低下

3つ以上あてはまるとフレイルとみなす

日本では、記憶力の低下なども考慮した評価法を検討中

### フレイルは要介護状態の前段階

フレイル予防には肉、魚、乳製品、などの栄養を



# 第32回職員研究発表会

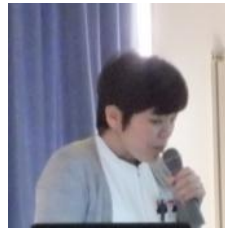


4月14日（金）、講堂にて、職員研究発表会と医療安全研修会が開催されました。

清水病院長より、「研究・教育は公的病院に課せられた使命であり、グローバルに発信していただきたい。」との挨拶の後、各部署から計8つの演題について発表がありました。



演題1. 新型CTを運用して  
荒俣憲行（主任診療放射線技師）



演題2. 当院における術中スタンプ  
細胞診の実際  
白井亜紀（主任臨床検査技師）



演題3. 当院の糖尿病透析予防  
指導の実際  
山田佳枝（主任管理栄養士）



【座長】武藤寿生  
（医務局第二内科部長  
・ 医療技術部長）



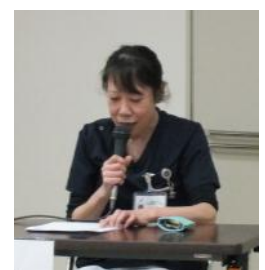
演題4. Is Passive Motion  
Exercise Necessary After  
Arthroscopic Rotator Cuff  
Repair?  
橋場貴史（リハビリ技術科長）



演題5. 外来患者が感じる糖尿病  
療養指導の受け止め方と療養行動  
の変化  
石田一美（主任看護師）



演題6. 本部研修に参加して～  
「バランス・スコアカード」  
を利用した分析・取り組み  
沢田久美子（主任看護師）



【座長】渡辺清美  
（副看護部長・地域医  
療連携副センター長）



演題7. 開設当時から療養病棟に勤  
務している看護師の3年間の軌跡  
山本千鶴（看護師）



演題8. ビスホスホネートの抜  
歯創治癒への影響  
式守道夫（歯科口腔外科部長）



【座長】亀水 忠  
（副院長・医務局長  
・ 外科部長）



- ・前年度のインシデント報告
- ・再確認1ーダブルチェックの方法
- ・再確認2ー基本的な患者誤認防止



報告者：中山詠美（副看護部長・医療安全管理者）



29年度第1回「医療安全研修会」は4月に着任されたばかりの池淵医療安全管理室長の進行のもと、中山医療安全管理者から、昨年度のインシデント報告、また、ミニ演劇による個人情報の取り扱いについて計150名が受講しました。



【司会】池淵公博  
（整形外科部長  
・ 医療安全管理室長）

# 新規採用職員紹介

## ■池淵 公博(整形外科部長)

趣味：スキー、テニス



超高齢化社会の今、運動器の診療を通して、元気で長生きのお手伝いをしたいと考えています。

## ■青木 信之(整形外科医長)

趣味：ゴルフ、映画鑑賞



4月からこの病院へ赴任することになりました。これまでの経験を生かして、少しでも地域医療に貢献できたらと思っています。

## ■唐島 成宙(内科医長)

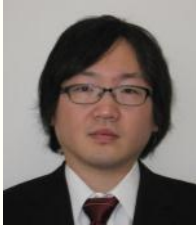
趣味：観る将棋、人狼ゲーム



自分の興味のある分野にも勉強の時間が割けるように、自分自身をうまくマネジメントしていきたいです。

## ■若林 祐介(内科医員)

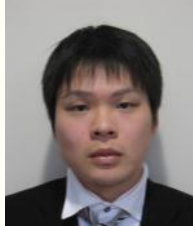
趣味：映画鑑賞



一生懸命頑張りますので、宜しくお願いいたします。

## ■福岡 佑太(外科医員)

趣味：サイクリング



早く仕事を覚えて上の先生のお役に立てればと思います。



## ■尾畑 貴昭(理学療法士)

趣味：サッカー、夏フェス



患者様のために精一杯がんばりたいと思います。よろしくお願いします。

## ■北野 香花(作業療法士)

趣味：愛犬(柴)と散歩すること



まだまだ力不足ではありますが、毎日笑顔忘れず精一杯頑張っていきたいと思っています。

## ■酒井 麻由美(歯科衛生士)

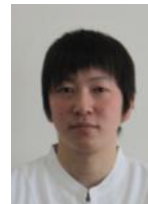
趣味：映画鑑賞



歯科衛生士歴7年目の新人です。よろしくおねがいします。

## ■前田 裕太(3階看護師)

趣味：バドミントン



日々の業務で自分ができるところに精一杯取り組み、早く一人前の看護師になれるよう頑張ります。

## ■川端 奈都美(4階看護師)

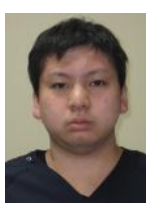
趣味：読書



非常勤で勤務していましたが、春より常勤勤務となり4階病棟に異動しました。まだまだ慣れないことが多くご迷惑かけますが、ご指導お願いします。

## ■佐藤 貴史(4階看護師)

趣味：映画鑑賞



新潟県からきました。外科経験なく右も左もわかりません。迷惑をおかけするかもしれませんがお願いします。

## ■砂田 和紀子(4階看護師)

趣味：お菓子作り



学生の時よりもたくさん勉強して先輩達のお役に立てるよう、患者様に安全・安楽な看護を提供できるよう努力します。

## ■横田 江美子(4階看護師)

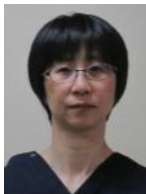
趣味：キャッチボール、ウイダーのジョブ



患者様に安全・安楽に過ごして頂けるよう、精一杯がんばります。

## ■石村 裕子(5階看護師)

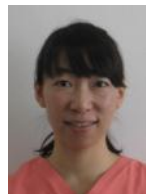
趣味：ビーチボール・テレビ鑑賞



古ぼけた新人ですが、よろしくお願いします。

## ■梶 祥子(5階看護師)

趣味：ドライブ



看護を通して患者様の笑顔が少しでも多く見られるように頑張ります。

## ■野手 沙月(3階介護福祉士)

趣味：音楽を聴くこと



患者様に安心して過ごして頂けるよう頑張っていきたいと思えます。よろしくお願いします。

## ■吉田 玲奈(3階介護福祉士)

趣味：ビーチボール、ラジヲ



早く仕事を覚えて即戦力として働けるように、笑顔で頑張りたいと思います。

## ■鹿島 千鶴(5階介護福祉士)

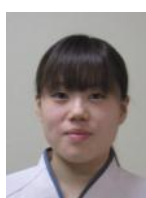
趣味：音楽鑑賞、会話をすること



初心を忘れず、いろいろなことに取り組んでいきたいです。精一杯がんばります。よろしくお願いします。

## ■矢倉 李果(5階介護福祉士)

趣味：スポーツ、ドライブ



一日でも早く仕事を覚え、立派な介護福祉士になれるよう精一杯頑張っていきますので今後ともよろしくお願いします。

## ■得能 裕子(心理療法士)

趣味：ゴルフ、卓球



組合員の皆様のメンタルヘルスに貢献できるよう精一杯努めて参ります。よろしくお願いします。

## ■西村 慶(健康管理係員)

趣味：バスケットボール



一生懸命頑張りますのでよろしくお願いします！

# 当院の行事食

当院では季節ごとの行事にちなんだ「行事食」を入院患者さんにお出ししています。今回は4月から6月までの「行事食」の一例を紹介します。



4月 お花見弁当、昭和の日

5月 憲法記念日、みどりの日、こどもの日、母の日

6月 父の日

7月 七夕、海の日、土用の丑の日



- 桜蒸し
- 卵焼き
- 煮物の盛り合わせ
- ウドと胡瓜の酢の物
- いちご
- くずまんじゅう



お花見  
豊作を願って、桜のもとで田の神様を迎え、料理やお酒でもてなすことが本来のお花見と言われています。

- 治部煮の炊き合わせ
- ほうれん草の胡麻和え
- 蟹と胡瓜の酢の物
- 豆腐のすまし汁
- ミニケーキ



昭和の日  
「激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代をかえりみ国の将来に思いをいたす日」と言われています。

- たけのこ飯
- ハンバーグ
- トマトとアスパラのサラダ
- たけのこの木の芽和え
- 鯉のぼりゼリー



こどもの日  
こどもの日の鯉のぼりは「子どもに立派になって欲しい」との願いや意味が込められています。

- 七夕そうめん
- 揚げすり身
- 胡瓜とえのきの胡麻酢和え
- 七夕ゼリー



七夕  
7月7日に素麺を食べると1年間無病息災で過ごせるといわれているがあります。

# 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	午前	1診	若林	唐島	武藤	宮元	藤堂		8:30~11:30	
			2診	藤堂	大家	林	藤堂	宮元			
			3診	宮元	中川	馬淵	唐島	若林			
			4診	丹羽	宮元	萩下	萩下	武藤			
		午後	1診	唐島	若林	宮元 (唐島)		萩下			11:30~15:00
			2診				宮元				
			3診	宮元	宮元		神原	宮元			
			4診				武藤				
神経内科		午後					赤木	<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> </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)				
						岩瀬					
	午後		手術	手術	手術 大腸検査	禁煙外来 大腸検査	手術 大腸検査	<ul style="list-style-type: none"> <li>木曜午後の禁煙外来は予約制 (内線：1132)</li> </ul>			
整形外科	午前		池淵 青木	池淵 青木	池淵 青木	池淵 青木	池淵 青木	<ul style="list-style-type: none"> <li>午前中のみ診療</li> </ul>	8:30~11:30		
	午後	— 手術・検査 —									
婦人科	1診	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	
			2診		石多						
	1診	午後		井浦	井浦 手術	井浦	井浦	井浦			
小児科	午前		野上	野上	野上	野上	野上		8:30~16:30		
	午後		野上	野上	野上	野上	野上				
眼科	午前		検査 (第1.3.5)	増田	手術 (第1.3.5)	増田	増田	<ul style="list-style-type: none"> <li>検査の時間帯は予約制で診療あり</li> </ul>	火・木 8:30~11:30 金 8:30~15:00		
	午後		手術	検査		検査	増田				
耳鼻咽喉科	午前		丸山	丸山	丸山	丸山	丸山		月・火・金 8:30~15:00 水・木 8:30~11:30		
	午後		丸山	丸山	手術	検査	丸山				
泌尿器科	午前			澤田	金沢大学 医師	金沢大学 医師		<ul style="list-style-type: none"> <li>隔週水曜日：泉医師、成本医師</li> <li>毎週木曜日：泉医師</li> </ul>	8:30~11:30		
	午後			手術・検査							
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	式守				
脳神経外科		午後			中尾			<ul style="list-style-type: none"> <li>完全予約制</li> </ul>	11:30~15:00		
皮膚科	午前		加納			竹原教授			月 8:30~15:00 木 8:30~11:30		
	午後		加納								
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随時受付しております



# 地域医療連携センターだより

本コーナーでは、当院と連携をいただいている小矢部市の施設をご紹介します。

## リハビリ・デイサービスおやべ

- 施設長** 重見 涼子
- 住所** 〒932-0814 小矢部市赤倉207
- 電話番号** ☎0766 67-2001
- 定員** リハビリテーション : 18名



当施設は利用定員が午前・午後ともに18名の小規模な「リハビリ特化型デイサービス」です。リハビリに特化していますので食事や入浴サービスの提供はありません。

個別リハビリ、パワーリハビリ、物理療法、レクリエーション体操、脳トレ等、多彩なプログラムを提供しています。当施設の窓からは田園風景が広がりメルヘン建築やクロスランドタワーを眺めることができ、利用者様には楽しみながらゆったりと利用いただいています。退院後リハビリを継続できなくて困っている人や高齢により体力・筋力が低下し日常生活に支障をきたしつつある人等のニーズに応え、満足してご自宅に戻っていただけるよう、これからより良い施設を目指していきます。

## バスケットデイサービスかいぐん

- 施設長** 脇坂 健治
- 住所** 〒932-0033 小矢部市芹川3887-1
- 電話番号** ☎0766 68-1188



当事業所は、自宅敷地内にあり、家庭的な地域密着通所介護です。

「ごきげんになる仲間を増やしましょう」をモットーに、おしゃべり、食事、趣味の活動を楽しんでいただいています。室内にある足湯では会話が弾み、いつも笑い声があふれています。足湯は血行をよくし、冷え性にも効果があります。昼食は手作りし、陶器の食器に盛っています。そろっていただく一番楽しく大切な時間です。レクリエーション活動、午後のおやつの後、楽しい気持ちでお帰りいただけるよう、皆で歌を歌ってからお送りしています。又、第1月曜日はコミュニティ（元気な高齢者の介護予防教室）第3月曜日はオレンジカフェ（認知症カフェ）として、地域の皆様が誰でも寄れる施設として開放しています。バスケットは「微助っ人」の気持ちをこめています。これからも、地域の高齢者のつながりをつくり、いつまでも元気で過ごしていただけるよう取り組んでいきます。足湯はどなたでもご利用いただけます。気軽にお寄り下さい。お待ちしております。

## 北中ミニとぴくす



医療技術部（ドクター、看護職員以外の医療スタッフ）のユニフォームが変わりました。パンツは紺色と白色のパターンが有ります。

医師も変わりましたが、従来とほぼ同じです。



北陸中央病院広報誌

### あいの風 ほくりく

第43号 平成29年4月

編集：広報委員会あいの風ほくりく編集部

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://www.kouritu.go.jp/hospital/hokuriku/>