



あいの風ほくりく

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



平成29年10月2日(月)当院の小児科外来の隣に病児・病後児保育施設として「おやべにこここ園」がオープンしました。これは小矢部市が「子育て」と「保護者の就労」の両立を支援するため当院に委託して行われる事業です。桜井市長からは、「市内唯一の病児・病後児保育園を開設でき、子育て世代が安心して働くことができる環境を整えることができました。」とご祝辞をいただきました。

平日の午前8時半～午後4時半まで利用可能で1日の定員は2名です。対象は小矢部市内の保育園・小学校に通うお子様で、生後6ヶ月から小学6年生までです。

ご利用には予約が必要となり、詳しくは6ページをご覧ください。

「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。

膝関節痛のお話



北陸中央病院
整形外科医長
青木 信之



はじめに

膝の痛みは日常生活動作の中で誰にでも起こる可能性のあるものです。膝の痛みを訴え、当病院の外来を訪れる患者さんの中で一番多いのが、変形性膝関節症（へんけいせいしつかんせつしょう）です。

変形性膝関節症とは

変形性膝関節症とは、膝の軟骨がすり減り、歩行障害や関節の変形をきたす病気です（図1）。
自覚症状としては、初期の関節症では、立ち上がる時など、動作を始めるときに痛みを認めるようになり、安静にすることで痛みが減少したり消失したりします。関節症の進行に伴い、歩

行時の痛みが悪化し長距離歩行や階段の昇り降りが困難となります。また関節可動域制限により正座ができなくなったり、膝が完全に伸展できなくなったりし、日常生活に支障が生じるものです。

厚生労働省では、自覚症状を有する国内の患者数を1000万人、潜在的な患者を含めると

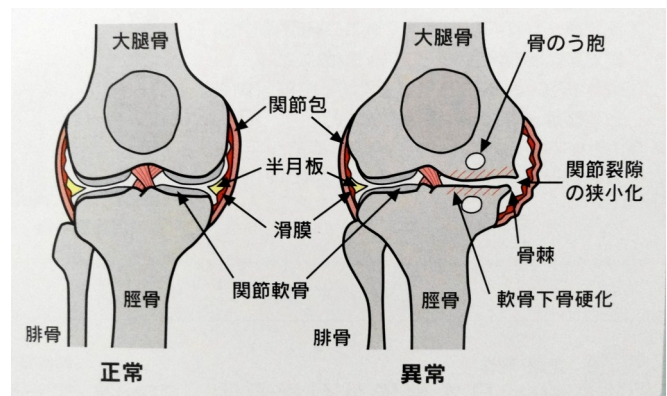


図1 膝関節の解剖と変形性膝関節症



図2 正常



図3 初期の関節症変化



図4 中期の関節症変化



図5 末期の関節症変化

3000万人と推定しており、高齢化社会の日本では、今後さらに患者数が増加すると予想されています。

40代後半から70代にかけて発症しますが、原因としては、①加齢により関節の軟骨が傷む②肥満などによる膝関節への過剰な荷重③小児期からのO脚（おーきゃく）④骨折、靭帯損傷、半月板損傷などの外傷が主にあげられます。また、畳、布団という下肢の関節に負担の大きい日本ならではの生活様式も一因となっています。日本人はもともとO脚気味の人が多く、負担のかかりやすい内側の軟骨がすり減ってO脚が進む内側（内反）型が9割以上といわれていますが、O脚が進むと膝の内側の軟骨がすり減り、さらにO脚を進行させるという悪循環に陥ります。

関節症の病期

関節症の病期、すなわち進行具合は、初期、中期、末期に大別されます。レントゲン検査では、正常（図2）の膝関節は骨の変形がなく、骨と骨の間の軟骨（レントゲンには写りません）は保たれています。初期（図3）の変化では、骨に棘（とげ）のような変形がみられ、軟骨が減ってくるため骨と骨の間が狭くなってきます。中期（図4）の変化では、骨の変形が進み軟骨がなくなり骨と骨が接して見えます。末期（図5）の変化では、完全に軟骨が消失して骨と骨がぶつかることにより骨が削れて変形してしまっています。内反変形も著明になっています。

治療方法

治療方法として、初期では保存療法、中期では保存療法ないしは手術療法、末期では手術療法が適応となります。

保存療法では、運動療法、薬物療法が中心となりますが、運動療法では、膝に負担のかからない水泳やプール内歩行を勧めていくほか、ふとももの前の筋肉（大腿四頭筋）を鍛える体操（図6）などに取り組んでもらいます。薬物療

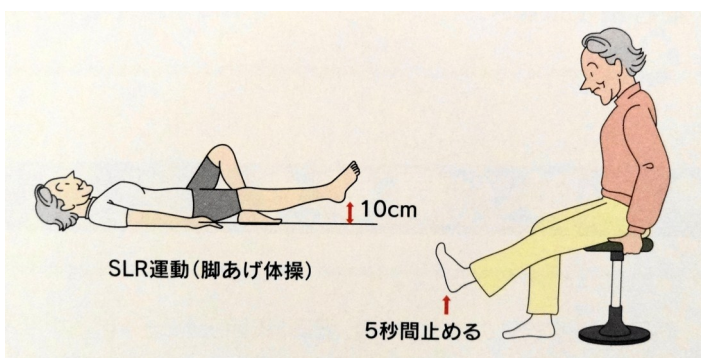


図6 ふとももの前の筋肉（大腿四頭筋）を鍛える体操

法では、非ステロイド系消炎鎮痛剤の内服薬や外用薬（湿布薬や軟膏）を使用するほか、ヒアルロン酸やステロイド剤の関節腔内注射を行います。また、日常生活の注意点として①肥満であれば減量する②正座を避ける③膝を冷やさない（クーラーなどに気を付ける）④急に痛むときは冷やすが、慢性化したら温めて血行を良くする⑤洋式のトイレを使用するなどがあげられます。

膝関節の変形が進み、病期が中期、末期に及んでいる場合は手術療法が適応となります。O脚を矯正し膝への負担を減らして痛みを和らげる「高位脛骨骨切り術（こういけいこつこつくりじゅつ）」や膝関節を人工のものに置き換える「人工関節置換術（じんこうかんせつちかんじゅつ）」が年齢や変形の程度、症状を考慮したうえで適応されます。人工関節は、傷んだ関節面を切除して金属をはめ込み、金属の間には超高分子ポリエチレンを挿入して膝がなめらかに動くように工夫されており、確実に痛みが取れる非常に有用な手術方法です。また、それと同時に長年O脚だった足がまっすぐになり、整容的なメリットもあるのが人工関節の特徴といえます。手術後の膝のレントゲン（図7）は骨の先端に金属の人工関節が付き、金属の間には軟骨の代わりとなる超高分子ポリエチレン（レントゲンには写りません）が挿入されています。

おわりに

変形性膝関節症ですり減った軟骨はもとに戻すことはできません。そのため、できるだけ早い時期から進行を防ぐための対策を講じることが大切ですが、症状が進行しても手術的治療によって日常生活動作を改善させることが十分に可能です。前述した症状がある方はなるべく早く整形外科を受診して適切な治療を受けてください。

a. 手術前

b. 手術後

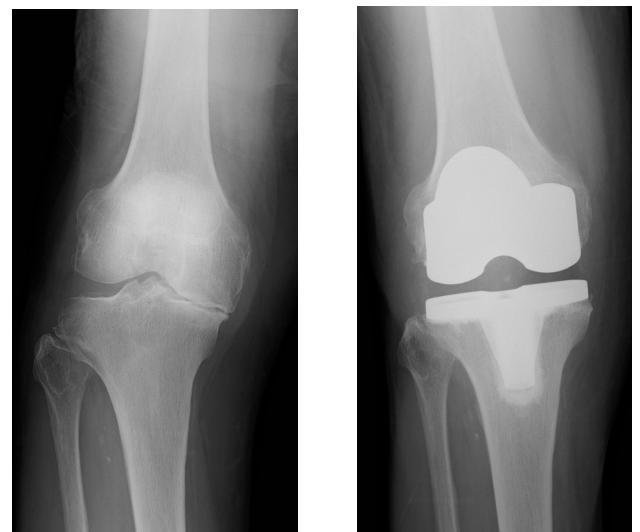


図7 人工関節全置換

9月・10月の話題

北陸中央病院には北中RUN部というランニングクラブが存在します。世間でもランニングブームですが、北陸中央病院でもランニング人口は少しずつ増加しております。個人では富山マラソン等に、チームとしては年に2回、「いっちゃん！リレーマラソン」とこの「おやべ4時間リレーラン」に出場しています。そして本年は、フォトゲイニングNIPPON小矢部が開催されましたので、参加しました。直近の2つのイベントについて紹介します。 文責 RUN部キャプテン 守内 匡

おやべ4時間リレーラン

チーム名	記録	順位
北陸中央病院A	40周	62位
北陸中央病院B	40周	58位
北陸中央病院C	41周	52位

9月3日(日)お天気も良く、絶好のランニング日和でした。北中では、病院長も事務部長も走ります。医師も走ります。そして、救護班のお手伝いもします。最近では「北中さん！よく走っていますね！」と言われるようになりました。経営陣も走る北陸中央病院にご声援をお願いします。



フォトゲイニング NIPPON 2017小矢部

10月1日(日)、今年小矢部市では初めて開催されました「フォトゲイニング NIPPON 2017小矢部」に参加しました。観光とランニングが同時に楽しめるこのイベント。絶対地元の利があるだろうと張り切って参加しました。3時間混合の部に2チーム、3時間女子の部に1チームの参加でした。日頃の行いが良かったためか、女子の部で優勝いたしました。これを糧にまた来年開催されましたら参加しようと考えております。

詳しくは「フォトゲイニング小矢部」で検索してみてください！

チーム名	記録	順位
北陸中央病院A	190点	1位
北陸中央病院B	166点	11位
北陸中央病院C	241点	4位



当院の行事食

当院では入院患者さんに季節ごとに「行事食」をお出ししています。今回は11月から1月までの「行事食」を紹介します。

- 11月 文化の日、勤労感謝の日
- 12月 針供養、冬至、天皇誕生日、クリスマスイヴ
- 1月 おせち料理、七草粥、成人の日



文化の日

- ・栗ごはん
- ・牛肉のロールフライ
- ・むらくもかん・煮物
- ・ほうれん草と菊のお浸し
- ・巨峰・りんご

クリスマスイヴ

- ・カレー風味チキン
- ・フレンチサラダ
- ・コンソメスープ
- ・クリスマスケーキ



当院のここが自慢



お正月の3日間はおせち料理をお出ししています。
手作りの折り紙やしおり等も患者様から喜ばれています。

元旦

- ・ぶりの照り焼き
- ・きのこのバター炒め
- ・数の子
- ・黒豆の煮豆
- ・田作り
- ・イクラのせなます
- ・きんとん

新規採用職員紹介

平成29年9、10月に新規採用された職員を紹介します。

■ 河口 智美 (臨床検査技師)

趣味：旅行



1日でも早く戦力となり、安心・安全な医療を提供できるよう日々努力していきます。ご指導よろしくお願いします。

■ 赤倉 寛子 (保育士)

趣味：庭いじり



一生懸命がんばります。よろしくお願ひ致します。

■ 仲高 さやか (保育士(非常勤))

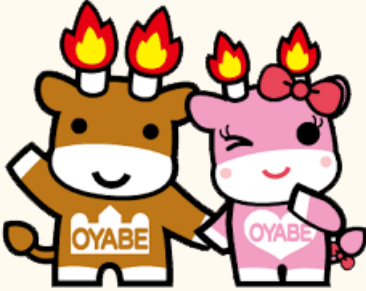
趣味：家族旅行



優しい気持ちでがんばります。

小矢部市
病児・病後児保育室

おやべ にこにこ園



小矢部市シンボルキャラクター

メルギューくん メルももちゃん

ご予約・お問い合わせ

070-5061-1594

受付時間：8：30～17：00
(土日祝日・12/29～1/3 年末年始をのぞく)

ご利用の流れ

①. 希望日の確認

定員がありますので、電話でお問い合わせください。(☎070-5061-1594)

②. かかりつけ医受診

かかりつけの医療機関※1を受診し、病児・病後児保育室の利用を相談してください。利用が可能な場合は、担当医師に『診療情報提供書』を記入してもらい、ご持参ください。

③. 予約

おやべにこにこ園へ電話予約してください。(利用状況により当日予約もできます)

④. 利用

当日、『診療情報提供書』とお子様の持ち物もご持参ください。『病児・病後児保育利用登録・申請書※2』に記入していただきます。

※1 かかりつけ医が無い場合等は『診療情報提供書』は不要です。当院小児科医が利用可能か判断します。

※2 『病児・病後児保育利用登録・申請書』は、北陸中央病院HPからダウンロードできます。

アクセス



小矢部市
病児・病後児保育室
おやべにこにこ園

〒932-8503
小矢部市野寺123

北陸中央病院
1F 外来診療棟 小児科外来となり

ご利用について

対象

6か月以上～小学6年生まで
(小矢部市内の保育園・小学校に通うお子様)

定員

2名

ご利用時間

月曜日～金曜日
(土日祝日、12/29～1/3年末年始をのぞく)

8：30～16：30まで
(半日利用：8：30～12：30まで、12：30～16：30まで)
※詳細な時間についてはご相談下さい。

ご利用料金

日額・半日／1,000円
(ご利用にとやまっ子 子育て応援券が使えます)

昼食代(おやつ込) 400円
(アレルギーなどでお弁当をお持ちの方は、昼食代は必要ありません)

🌿 昼食は9ヵ月からの対応となっております。6～8ヵ月のお子様はミルク等お持ちください。

持ち物

診療情報提供書

利用料金・・・1,000円
(昼食を希望される場合は別途400円)

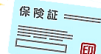
保険証
(お子様の病状が悪くなった時の為に、コピーを頂きます)

🧡 ミルク・哺乳瓶、紙おむつ・おしり拭きなど必要に応じてお持ちください。

🧡 アレルギーなど必要に応じてお弁当、おやつ、飲み物など体調に合わせてお持ちください。

🧡 「利用登録・申請書」を記入するときに、母子手帳があると便利です。

🧡 普段遊んでいるおもちゃ、絵本、**あるとお子様安心するもの**など、必要に応じてお持ちください。



内服中のお薬

バスタオル・・・2枚
(お昼寝に使用します)

着替え・・・2～3組
(必要に応じ食事用エプロンもお持ちください)

継続利用について

最長7日間(例外あり)

キャンセルについて

キャンセル料は頂いておりませんが、できるだけお早めにご連絡ください。

注意事項

医師の診察により、お預かりできない場合があります。

お子様の病状が悪くなった場合は、医師の診察があります。

※ 10月1日からの担当表です。

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	若林	中屋	武藤	宮元	藤堂	※ 変更箇所は青字です。	8:30~11:30
		2診	藤堂	大家	林	藤堂	宮元		
		3診	宮元	田辺	馬淵	若林	中屋		
		4診	丹羽	宮元	萩下	萩下	武藤		
	午後	1診	中屋	若林	宮元 (萩下)		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"> 完全予約制 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	<ul style="list-style-type: none"> 岩瀬医師の診療は 木曜日の9:30~10:30 木曜午後の禁煙外来は予約制 (内線：1132) 	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	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 青木	池淵 青木	池淵 青木	池淵 青木	池淵 青木	午前中のみ診療	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	月~金 妊婦健診実施	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		8:30~16:30	
		午後	野上	野上	野上	野上			
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"> 第2・4(月曜)は終日休診 水曜は終日休診(手術は第1・3・5) 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 	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		月・火・金 8:30~15:00	
	午後	丸山	丸山	手術	検査	丸山		水・木 8:30~11:30	
泌尿器科	午前		澤田	金沢大学 医師	金沢大学 医師			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"> 予約制 受診前にご連絡ください 	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		中尾			完全予約制	11:30~15:00	
皮膚科	午前	加納			竹原教授			月 8:30~15:00	
	午後	加納						木 8:30~11:30	
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。



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。

デイサービス城山

管理者 和多 俊明
住所 〒932-0047 小矢部市城山町 5-48
電話番号 ☎0766-53-5876

こんにちは富山型デイサービス城山です。地域密着型として、一日定員10名で、障害を持った方々でも利用できるような事業所として平成27年4月から開所いたしました。「全ての命によりそって」を掲げてその理念のもとに職員一同、利用者様の思いにそって、楽しく、笑い声溢れる施設としています。春には桜が満開となり、桜色に染まり、夏は緑に包まれた爽やかな風が吹き抜け、秋は紅葉で山全体が赤く染まり、冬は暖かな施設の窓から雪景色を眺める城山公園の中にあります。

午前中は健康チェックと入浴をいただき、貼り絵や楽しい会話やテレビ視聴などで過ごされます。時には花見や紅葉狩りや寺院参拝などで外出ドライブも行なっております昼食は全て手作りで温かい食事を提供いたしており、皆様方には美味しいと、とても高評価をいただいております。

午後からはお昼休みの後、体操、脳トレ、ゲームなどの他に、ボランティアの方々がマッサージや軽体操、お話し、キーボード演奏などのレクリエーションを楽しんで一日を過ごしていただいております。利用時間も利用者様のご都合に合わせて対応しております。

お試しでのご利用も可能ですので、どうぞお気軽にご相談、ご来所、お立ち寄りください。笑顔でお迎えいたします。



すべての命によりそって

富山型 **デイサービス** 城山



サニードイサービスセンター小矢部

管理者 菊池 恵美子
住所 〒932-0825 小矢部市島 440-2
電話番号 ☎0766-53-5332

当事業所は定員23名の介護予防型サービスです。当施設は、利用される高齢者の方々に、住み慣れた地域で健康づくりを行っていただき、いつまでも生きがいを持って暮らすことができるように努めております。

特徴として、柔道整復師・鍼灸師などの資格を有したスタッフが従事しており、体の痛みに対するケアに関しての相談・対応が可能です。その人の身体の状態に合わせ、日常生活を行う上で必要な動作（椅子からの立ち上がりや歩行動作など）の訓練・指導を行っております。

その他に、脳トレプリントや塗り絵・パズルなどによる認知症予防やレクリエーション活動を通じた交流の場を設け、明るく楽しく毎日過ごすことができるようにサービスの提供を行っております。

これからもサニードイサービスセンターが多くの方々の健康の維持・向上の一助となり、地域の憩いの場として根付いていくよう、スタッフ一同努力していき所存でございます。

いつでもお気軽にお越しください。

北中ミニとびくす



2019年度には左の建設予定地に大谷学区の保育所を統合し幼保連携型認定こども園ができる予定です。子育て世代の保護者には「病児・病後児保育園」と「小児科」がすぐ近くにあるととても便利な地域になります。

航空写真は Google Map より



北陸中央病院広報誌

あいの風 ほくりく

第45号 平成29年10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/>