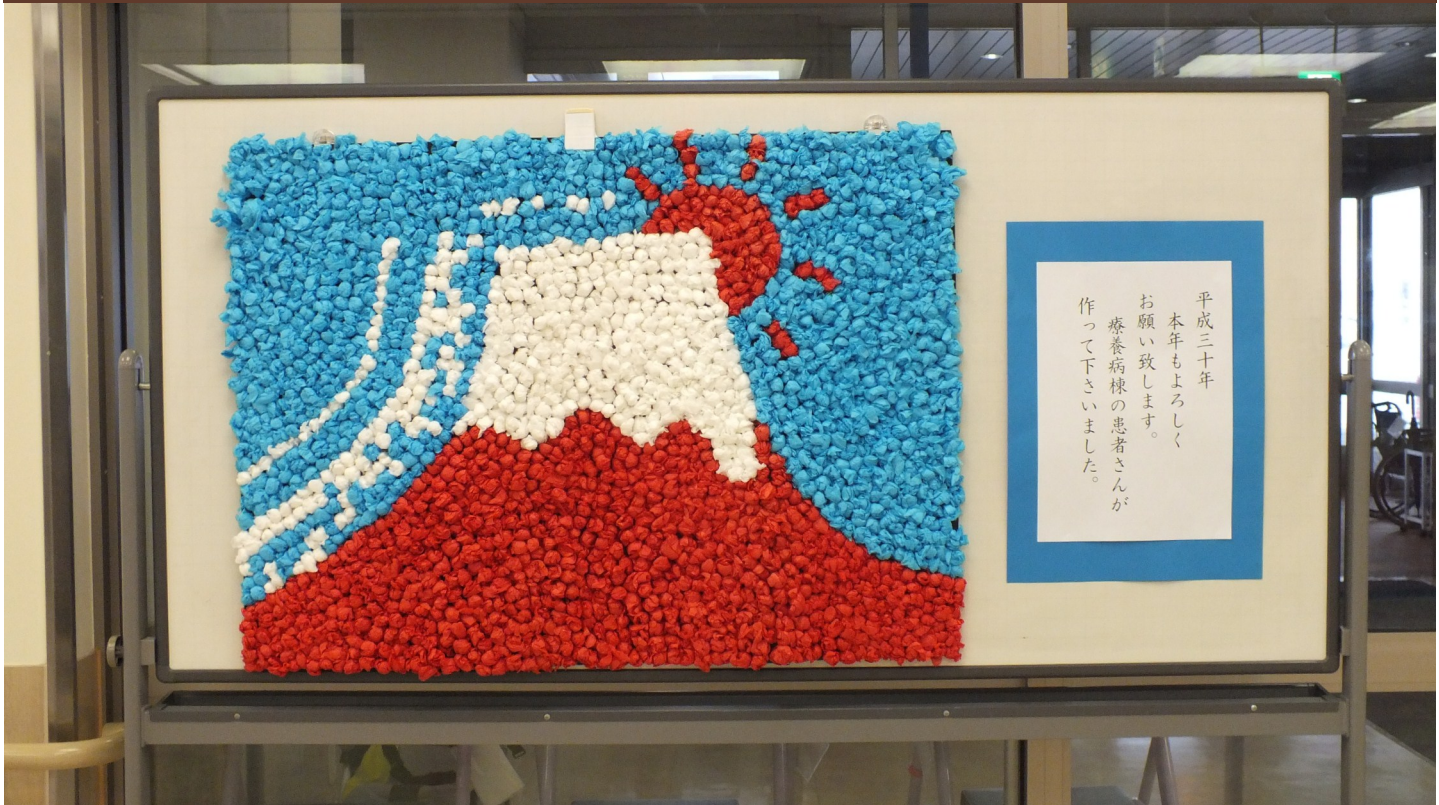




# あいの風ほくりく

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



平成三十年  
本年もよろしく  
お願い致します。  
療養病棟の患者さんが  
作って下さいました。

年末に療養病棟の患者さんに制作していただいた貼り絵です。正月にエントランスホールで展示しました。

## 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。

今回の年末・年始のお休みは前年と同様、6連休と短めでしたが、皆様はどこでどの様に新年をお迎えになられたのでしょうか？ 古来より一年の計は元旦にありと言われていています。私もこのお正月を契機に心を新たにリセットして、平成30年をスタートさせたいと思っています。

さて昨年は、長崎出身の英国人作家カズオ・イシグロ氏がノーベル文学賞を受賞しましたが、久しぶりに日本国籍のノーベル賞受賞者が無く、明るい話題がやや少ない1年であった様に思います。ただ私個人としては、将棋の羽生善治竜王が「永世七冠」を達成し、国民栄誉賞を受賞する事が明るい話題でした。私自身は将棋を指すわけではありませんが、約30年間、その道のトップでありながら常に向上心を失わず進化を続けている羽生永世七冠の姿勢は、医療人としてもおおいに見習うべき姿であり、感じるものがありました。その一方で、九州北部豪雨を始めとした日本各地での自然災害の凄まじさや、北朝鮮から発射される度重なる弾道ミサイル問題、それに反して貧弱

## 「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。



な木造船で荒波の日本海に漂着・漂流するあの国の漁民の悲哀など、さまざまな天災・人災を見せつけられた1年でもありました。これらの災害にはいずれも、昨年を表す漢字の「北」を含んでいますが、今年は是非とも良い「北」になってもらい、わが「北中」をさらに飛躍させたいと思っています。今年の干支は戌年（イヌ）ですが、イヌは社会性があり忠実な動物で、人との付き合いも古く親しみ深い動物とされていますので、今年はイヌにちなんで、義理人情に厚く誠実さにあふれたお付き合いを、皆さんとワンサカして行きたいと思っています。

北陸中央病院に目を向けますと、昨年一番の目玉事業は4月から整形外科医の派遣医局が、金沢大学に変わったことであり、それに伴い池淵Dr.と青木Dr.のお二人の整形外科医を当院にお迎えすることができました。高齢者の多い小矢部市においては、慢性的な整形外科疾患を有する患者さんが多くいらっしゃいますので、それらに対応出来るようになった今回の人事異動は、大正解であったと評価しています。

また当院では、昨年10月2日から小矢部市の委託事業である病児・病後児の保育事業を開始しました。特に病児保育に関しては砺波医療圏でも初めての事業となりました。お蔭様でこの事業は開始早々から盛況であり、当院小児科の野上Dr.も忙しくなりましたが、小矢部市の小児医療環境の改善に繋がり、また若いお母さん方の子育て支援・就労支援に繋がって小矢部市の若い世代の定住人口の安定化に少しでもお役に立てれば嬉しい限りです。

学術面では、昨年11月11日(土)～12(日)の2日間、北陸4県（福井、石川、富山、新潟）の呼吸器疾患合同地方会を富山大学杉谷キャンパスで、私が当番会長として開催しました。半年間の準備段階から学会当日まで、事務方を中心とした多くのスタッフの協力を得て、学会を盛会裏に終える事が出来ました。学会参加の先生方からも好評を博し、またまた北陸中央病院の団結力の強さを外にアピールする機会となりました。

また昨年3月には北陸中央病院単独での「小矢部市民健康フォーラム」を開催し、「生活習慣病ってなに？」のテーマのもと、当院の内科・外科の先生方が講演しました。「糖尿病・肝臓疾患・腎臓疾患・心臓疾患・呼吸器疾患」といった臓器別の生活習慣病についての講演は、なかなか好評で、各疾患の早期発見の重要性を市民にアピールする良い機会になりました。今年も3月3日(土)に同じくセレナホールで、この市民健康フォーラムを開催します。今回のテーマは「いつまでも自分の足で歩き続けていくために～ロコモってなに？～」と題し、特別講演に金沢大学整形外科の土屋弘行教授をお招きします。高齢社会を見据えて、自分の運動器を長持ちさせ少しでも介護のお世話になるのを遅らせる事が出来れば良いと思い企画しました。どうぞお誘いあわせの上で多くの皆様にご来場頂ける事を期待しています。

小矢部市医師会の先生方とは、お互いに顔の見える確固たる関係を築き、今後のより良い病診連携に繋がるように、今年はさらに努力したいと思っています。ちょうど昨年「小矢部地域連携の集い」が立ち上がり、年2回（4月の花見会と1月の新年会で）飲食を共にして胸襟を開いた話し合いの出来る機会が設けられました。単なる飲み会ではないか？と言う人もおられるかも知れませんが、実はその通りです！この集いで北陸中央病院の医師と開業医の先生方の関係がますます密接になって、患者さんの紹介もスムーズになり、最終的には患者さんを含めた3者がすべてwin-win-winの関係になれるように努力する所存です。特に患者さんには、訪問しやすい敷居の低い病院となれるように、職員一同頑張っています！

昨年は北陸中央病院にとっては、飛躍を実感できたケッコーな1年でした。私の専門領域である呼吸器外科症例も、砺波医療圏の多くの先生方からご紹介を頂けるようになり、過去最高の手術症例数を記録しました。診療は地元を中心にローカルに、論文などの発信は世界に向けてグローバルに、をモットーに今年も頑張りたいと思います。

最後になりましたが、皆さんにとって、この1年が健康で幸多き年となりますことを祈念しています。本年もどうぞよろしくお願い致します。

平成30年1月

# 専門外来のご案内

1月15日より整形外科外来において下記の通り専門外来が開設されました。

毎週月曜日の午後 受付時間：14:00～16:00

原則予約制（整形外科外来）となります。

尚、スポーツ外来の場合は、特別外来の対象となるかどうかについては、まずは通常外来で診察を行ったうえで判断させていただくこととなります。まずはこれまで通りの整形外科外来への紹介としていただければ幸いです。

「リウマチ外来」 第一整形外科部長 池淵公博

日本リウマチ財団登録医

「スポーツ外来」 第二整形外科部長 青木信之

日本体育協会公認スポーツドクター

## 小矢部市民健康フォーラムのご案内

ご家族やご友人もお誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

### あなたは『ロコモ』かもしれません。大丈夫ですか？

ロコモとは運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を言います

日時：平成30年3月3日（土） 14時から16時30分まで  
（開場：13時30分～）

会場：クロスランドおやべ セレナホール

参加費：無料 定員：360名（座席は先着順となりますので、ご了承願います。）

報告 「健康おやべプラン21について」  
砺波厚生センター小矢部支所長 引綱 純一

講演 1.「関節リウマチ up to date」  
北陸中央病院 第一整形外科部長 池淵 公博

2.「最近経験した珍しい呼吸器外科患者の紹介」  
北陸中央病院 病院長 清水 淳三

特別講演 「いつまでも自分の足で歩き続けて行くために  
～ロコモってなに？～」  
金沢大学整形外科教授 土屋 弘行 先生

主催 北陸中央病院

後援 小矢部市医師会、小矢部市、砺波厚生センター小矢部支所、全砺波薬剤師会

# こどもの風邪

～ 不必要な抗生剤はこどもの将来に悪い影響を及ぼす？ ～



小児科医長  
野上 勝司

## 風邪ってなに？

寒い季節になると、風邪をひいたこどもたちがたくさん小児科外来に来られます。



医者からこんな風に言われることがよくあると思います。

患者さんのなかには、「風邪だと思えます。」とあって、受診されるかたもいらっしやいます。日常的にみられる、ごくありふれた病気です。しかしながら「風邪」についての認識は人によって様々だなというふうに

感じています。今回は、身近にありながら、わかっているようでわかっていない、こどもの風邪について僕が日々思っていることを話したいと思います。

## 『風邪』は病名ではない

風邪は、咳や鼻水、発熱などの症状の集まり（症候群）を指す言葉です。正式な病名は上気道炎や鼻炎、咽頭炎などとなります。胃腸炎のことをおなかの風邪なんて表現することもあります。

## こどもの風邪の原因は99%がウイルスによる感染

風邪の原因となるウイルスの種類はとてたくさんあります。よく知られているものでは、インフルエンザウイルス、RS（アールエス）ウイルス、アデノウイルス、ヘルペスウイルスなどなど。

それに対し「細菌」はウイルスと似たようなイメージをもたれがちですが、まったく違うもので、こどもの風邪の原因になることはほとんどありません。

## 風邪を治せるのは自分の免疫力だけ

風邪の原因のウイルスをやっつけることができるのは、自分の力（免疫力）だけです。（一部に抗ウイルス薬があります）

ところが、しばしば以下のようなことをご家族から言われることがあります。



抗生剤（抗菌薬）というものは細菌をやっつけるための薬で、風邪の原因であるウイルスには効きません。しかし、それでもいいから抗生剤を出してほしいと言われる方がいます。

## 不必要な抗生剤はこどもの将来に悪い影響を及ぼす

多くの小児科医がこどもの風邪に抗菌薬を出さないのは、効果がないだけでなく、他に理由があるからです。

一つは、抗生剤によって常在菌がこわされることです。ヒトはみな細菌をもって生きています。それが常在菌といわれるもので、いろいろな場面でからだを守ってくれています。

抗生剤を飲むと下痢をするのは、抗生剤が常在菌である腸内細菌をこわしてしまうからです。腸内細菌はこどもの免疫を発達させるために重要な役割を果たしています。下痢するくらいであればいいのですが、こどもにとって腸内細菌がこわされるということは、将来の免疫力を弱める結果となり、アレルギーや自己免疫疾患をひきおこす可能性があるのです。

もう一つの理由は、耐性菌ができることです。抗生剤を漫然と使っていると、抗生剤が効かない強い細菌（薬剤耐性菌）ができてしまいます。抗生剤の使用で常在菌や弱い菌は少なくなり、代わりに薬剤耐性菌が増えることで感染

がおこりやすくなります。はじめは細菌感染をおこしていなかったのに、不必要な抗生剤を使うことで、本当に細菌感染を起こしてしまうことだってあります。

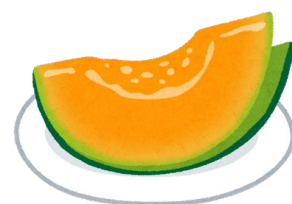
## 風邪薬は風邪を治さない

自分が咳をしても平気だけれど、こどもが咳をしていると心配になって、早く治ってほしいと親なら誰でも思い、こどもに風邪薬を飲ませます。しかし残念ながら風邪薬に風邪を治す（ウイルスをやっつける）効果はありません。毎年冬になるとテレビで風邪薬のCMが流れます。「効いたよね、早めのパ○ロン♪」なんて販促のキャッチコピーとしては素晴らしいと思いますが、事実は違います。風邪薬を早めに飲んで、遅く飲んで治りには影響ありません。

繰り返しになりますが、風邪を治すのは自分の免疫力だけです。その免疫力がしっかり働くためには、栄養（食事）と休息（睡眠）が欠かせません。しばしば風邪の症状（咳や鼻水、発熱）がひどいために、食事や睡眠が十分にとれない場合があります。そんなときにこそ風邪薬を使うようにしてください。風邪の症状を和らげ、必要な食事や睡眠をとれるようにするのが、風邪薬の役割です。逆に言えば、咳や鼻水、発熱があっても食事や睡眠が十分にとれていれば、風邪薬は必要ないのです。

## 風邪をひいてこどもは成長していく

僕が小さい頃に熱を出すと、普段は怖いお母さんがすごく優しくなって、メロンを買ってきて食べさせてもらえたのを今でも覚えています。こどもの頃に家族に看病してもらった経験は、その後の成長に必ず役に立ちます。「医者や薬のおかげで治ったのではない、家族のおかげで治ったんだ」とこどもに思ってもらえたら最高です。大変だとは思いますが、どうか風邪と戦っているこどもたちを暖かく見守り、応援してあげてください。



# 12月の話題

## クリスマス会 12月14日(木)



毎年恒例の「北陸中央病院クリスマス会」が開催されました。まず始めに職員有志によるトーンチャイムの美しい音色が奏でられました。その後、『院長サンタ』と婦中町在住の声楽家：山崎淑子さんとのデュエットで「冬景色」「冬の夜」「きよしこの夜」が披露されました。そして、山崎さんのソロで「アベマリア」など2曲、『院長サンタ』による「家族になろうよ」など5曲が続きました。会場内は、入院患者さんだけでなく、院長の歌を聞くために来場された外来患者さんなども多く集まっていました。声楽家：山崎さんの歌声は重厚感がありどこまでも響き渡り、素晴らしいコンサートになりました。

ちょうど窓の外には雪が降っており、クリスマスらしい雰囲気の中で会場内は癒やしの雰囲気に包まれました。単調な入院生活のなかで少しでも楽しんでもらえる時間になっていれば幸いです。

## 新規採用職員紹介

■平成29年12月、■平成30年1月に新規採用された職員を紹介します。

■ 山田 雅司 (理学療法士)

趣味：スポーツ観戦



1日でも早く仕事を覚えて頑張りたいと思います。よろしく申し上げます。

■ 寺島 裕美 (理学療法士)

趣味：水泳、園芸



一生懸命がんばります。ご指導よろしく申し上げます。

■ 山出 梨裳 (介護福祉士)

趣味：バレーボール、食べ歩き



笑顔で患者さんと関わり、1日でも早く仕事を覚えられよう頑張りたいと思います。

※ 1月4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	若林	中屋	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	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		
		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	・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	・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 ・月曜午後の リウマチ外来、スポーツ外来は 予約制(内線：1250)	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	8:30~15:00	
	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	第1,3,5 検査(増田)	増田	手術	増田	増田	・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 金 8:30~15:00	
	午後	手術	検査 (増田)		検査 (増田)	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	澤田	金沢大学 医師	金沢大学 医師			8:30~11:30	
	午後	手術・検査	手術・検査						
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	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 木 8:30~11:30	
	午後	加納							
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。

## 介護予防事業ミニ・デイ「いずみの園」

**管理者** 林 和宏  
**住所** 〒932-0834 小矢部市蓮沼9-2  
**電話番号** ☎ 0766-67-4550

当事業所は、高齢者の方が永年住み慣れた地域で元気に過ごしていただけることを目的として、(福)小矢部市社会福祉協議会が、寿永荘とつざわランドの2ヶ所において運営しております。おひとり暮らしや、日中、家族が不在で出かける機会が少ない方、足腰の衰えを不安に感じている方、お喋りをする機会が減ったなど思っている方、「いずみの園」をご利用してみませんか。「いずみの園」の1日の流れをご紹介します。朝、ご自宅までお迎えに行き、到着後は健康チェックを実施しています。その後は、お喋りや入浴を楽しまれ、にぎやかな時間を過ごされています。お昼は、誤嚥予防のため嚥下体操をして、昼食をとりませす。午後は静養後、レクリエーションを実施しています。介護予防・認知症予防を取り入れた体操やゲーム、脳トレプリント、簡単な工作や手芸、季節の行事など毎回いろいろな内容を提供し、利用者様とスタッフが、和気あいあいと声を掛け合いながら取り組み、いつも笑い声が絶えません。1日を楽しく過ごしいただき、午後3時より、ご自宅までお送りしています。なお、ご利用につきましては、事業該当者、または支援1、2の認定された方が対象となります。まずは、小矢部市地域包括支援センターへご相談下さい。今後も利用者様とともに、楽しく、介護予防に取り組み、高齢者の皆さんが、元気に地域で暮らし続けられるよう、努力してまいります。



## イエローガーデン石動

**管理者** 堂田 俊樹  
**住所** 〒932-0046 小矢部市観音町5-40  
**電話番号** ☎ 0766-67-3335

平成29年2月にオープンした地域密着型の2階建て3ユニット29床の特養と小規模多機能の施設です。石動中学校の向かいにあり、緑豊かな環境です。晴れた日には、北には緑の城山、南には立山連峰がくっきりと映え、心を和ませてくれます。ユニット型の特性を活かし、ご自宅での暮らしと近い生活をしていただけるよう、心掛けています。1ユニットの皆さんが家族のように親しみ、毎日笑顔が見られることを目指しています。施設では、機能訓練指導員によるリハビリ、管理栄養士による栄養管理、看護職員による健康管理を行い、一人ひとりに合った生活援助を工夫しています。また介護スタッフによる「手作りおやつの日」には、季節の果物や野菜を使用し、季節を味わっていただいています。ご本人やご家族の希望があれば、私たちの出来る範囲での看取りをさせていただくことも可能です。地域の皆さんと触れ合い、地域に根ざした施設にしたいと、子ども獅子舞、保育園児や地域のボランティアグループの歌や踊りの訪問をいただきました。小規模多機能はご家庭での暮らしを続けながら、ご家庭と施設を繋ぎ、季節感と地域社会の空気を感じられる、安心安全な暮らしをサポートします。皆さん、ぜひ一度見学に来て下さい。スタッフ一同お待ちしております。



### 北中ミニとぴくす

当院のホームページを1月よりリニューアルしました。

より見やすく、分かりやすく情報をお伝えできるように改善し、スマートフォンやタブレット等の端末にも対応しております。充実した内容の掲載に努めていきますので、今後ともどうぞよろしくお願い致します。

リニューアルに伴い、ホームページアドレスは以下の通り変更になっております。

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



北陸中央病院広報誌



### あいの風 ほくりく

第46号 平成30年1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)