



Hokuriku Central Hospital

あいの風ほくりく

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



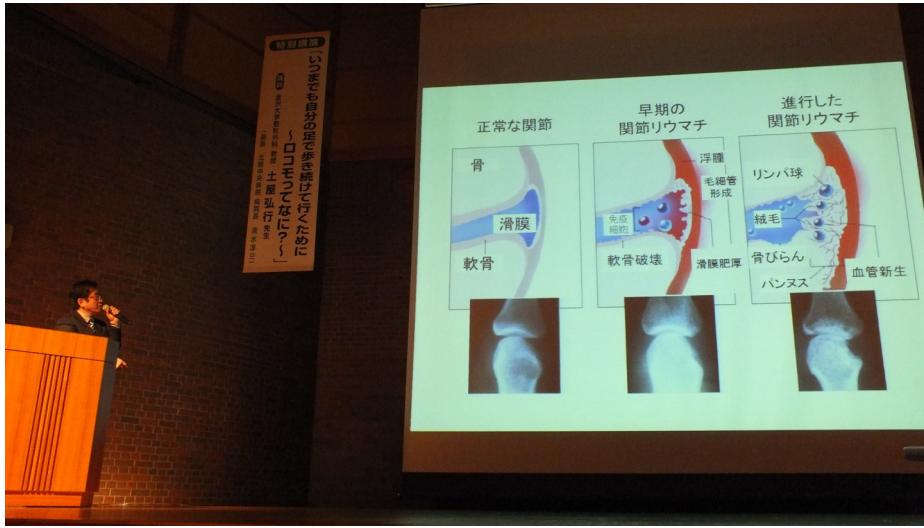
倶利伽羅古戦場跡から望む北陸中央病院 2018.4.10 撮影



「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。

関節リウマチの治療について



副院長・第一整形外科部長
池淵 公博

はじめに

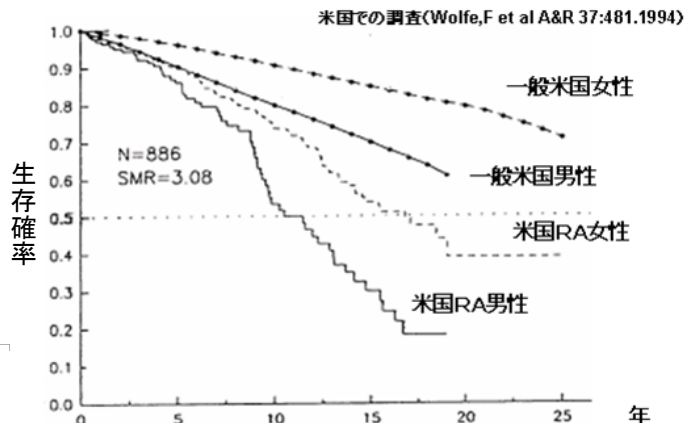
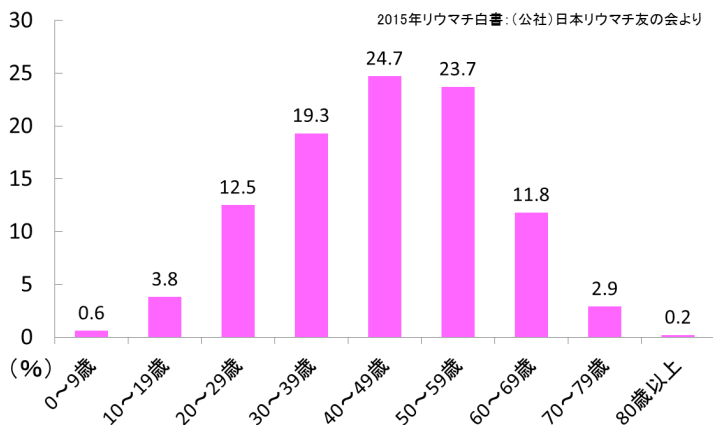
関節リウマチは、関節に慢性の炎症を引き起こし、関節が曲がったり骨が壊れることによってADL（日常生活動作能力）を著しく損なう病気で、国内では約80万人の関節リウマチの患者さんがいらっしゃいます。男女比率はおよそ1：4で女性に多く、とくに30～50代によくみられます。全身症状をともなったり、進行すると寝たきりにつながり、健康寿命を縮めるだけでなく、生命予後にも影響するとの報告もあります。

原因・治療

原因はいまだに明らかになっていませんが、発症には免疫の異常が深くかかわっています。

従来は壊れた関節の痛みをやわらげる治療が中心でしたが、病気の原因究明やお薬の開発が進み、ここ十数年で治療法は大きく変化しました。

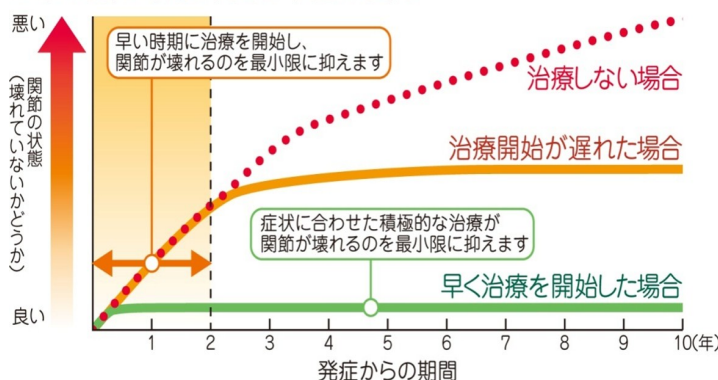
すなわち、適切な診断と治療を行うことによって、関節の破壊を抑え、ADLを保つことができるようになってきました。



病気の症状がほぼ消失し、治療によりコントロールされた状態を「寛解」（かんかい）といい、現在の関節リウマチの治療のゴールは早期にこの寛解を目指すことといえます。

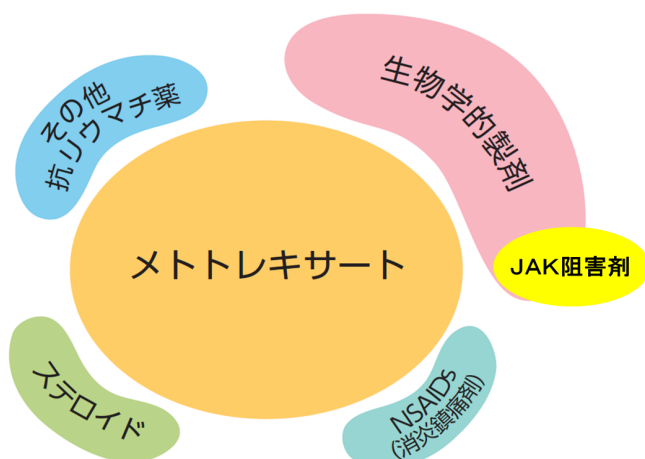
関節リウマチでは、関節の破壊は発症して数年のうちに急速に進行するため、早期診断、早期治療がとても重要です。血液検査でリウマチ因子（RF）や抗CCP抗体などの自己抗体を調べたり、超音波エコーやMRIで滑膜炎を早期に発見することで、レントゲンで骨の破壊が生じる前に関節リウマチの診断を行い、適切な抗リウマチ薬による治療を発症早期から使用することで関節の破壊を未然に防ぐことが望めます。痛みや炎症の強い時期にはホルモン製剤であるステロイド薬や非ステロイド性消炎鎮痛剤を補助的に使用することもあります。

治療の開始時期と関節の状態の変化



抗リウマチ薬について

抗リウマチ薬の代表はメトトレキサートで、異常な免疫の働きを抑えることで効果を発揮します。高い効果が認められることから世界的な標準薬となっています。腎臓や肝臓



の障害でメトトレキサートが使えない場合は他の抗リウマチ薬を使用します。

抗リウマチ薬で十分な効果が得られない場合でも、新しいお薬である生物学的製剤やJAK阻害剤を追加またはこれらに切り替えることで寛解を目指すことができます。

これらの新しいお薬は、関節リウマチの症状を引き起こす蛋白である炎症性サイトカインに直接作用したり、炎症性サイトカインの産生を抑えることで高い効果を発揮し、分子標的薬とよばれます。

お薬治療で重要なこと

関節リウマチに使用されるお薬全般に言えることですが、用法・容量をきちんと守ること、副作用についてもある程度知っておくこと、定期的にレントゲンや採血などで副作用のモニタリングを受けることが重要です。そして、体調に異常を感じたら次の予約日をまたずに主治医に連絡してください。副作用も早期に対処することで大事に至らずに治療継続が可能となります。

おわりに

関節リウマチは厄介な病気ではありますが、早期に寛解に至れば病気のない人と同様の生活が送れるようになります。関節リウマチは90%が手や指の関節から発症します。手のこわばりや指の腫れが続く場合はぜひリウマチ外来を受診してください。

北陸中央病院整形外科
リウマチ外来（月曜日午後）

早期診断 ⇒ 6ヶ月以内の寛解導入

**関節破壊 ⇒ リハビリテーション
 装具療法
 関節再建手術**

小矢部市民健康フォーラム

3月3日（土）、クロスランドおやべせレナホールにて、「小矢部市民健康フォーラム」が開催されました。このフォーラムも今回が6回目となり、市民のみならず、市民にとって身近な催しとなりました。また、小矢部市、小矢部市医師会、砺波厚生センター小矢部支所、全砺波薬剤師会からも後援をいただき、医師会の井上先生、桜井小矢部市長より地域にはなくてはならない病院とのお言葉をいただきました。

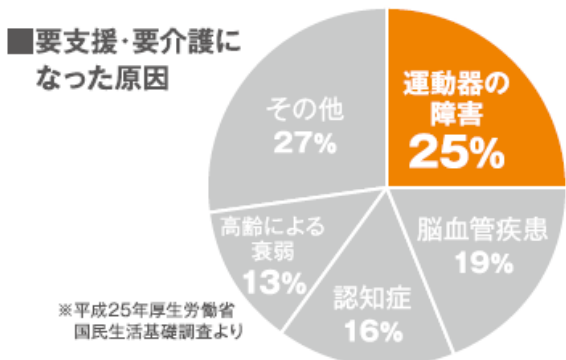
昨年度より整形外科の先生を金沢大学より派遣していただくことになり、今回はそのご縁で世界的にもご高名な金沢大学整形外科教授 土屋弘行先生に特別講演をしていただきました。

「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？～

加齢とともに骨や筋肉の機能が衰える運動器症候群「ロコモティブシンドローム」、通称「ロコモ」をテーマに「ロコモの診断」、「ロコモの予防」、ロコモと深い関係がある【変形性膝関節症】、【腰部脊椎管狭窄症】、【骨粗鬆症】について病気の原因から治療にいたるまでを、非常に分かり易くお話しいただきました。



金沢大学整形外科教授
土屋弘行 先生



自立度の低下や寝たきり、つまり要支援・要介護状態は健康寿命の大敵です。そしてその原因の第1位は「運動器の障害」だということをご存知ですか？
要介護や寝たきりは、本人だけでなく家族など周囲の人にとっても問題になります。自分のみならずあなたの大切な家族や友人などのためにも運動器の健康を維持しましょう。

日本整形外科学会 ロコモパンフレット2015年度版より



春はメンタルヘルス不調に要注意!!



桜の開花とともに、新しい年度や新しい生活を迎えた人も多いのではないのでしょうか。春は他の季節に比べてストレスをためやすい季節と言われ注意が必要です。かつては主に新入学の大学生が、入学後に目標を失って無気力になったりする状態を「5月病」と呼んでいました。ところが最近、特に社会人において同じような症状を訴える人が6月に増えており、「6月病」と呼ばれて問題になっています。これら「5月病」や「6月病」の主な原因がストレスです。この時期特有のストレスとは何なのでしょう。

・季節や気候によるストレス

私たちが思う以上に、気候の変化は心身に影響を与えます。天気や気温、湿度や気圧など、外界の変化の中で、体調が崩れないように身体を整える役割を担っているのが「自律神経」です。季節の変わり目は寒暖の差などもあり自律神経が乱れやすくなり、これによって体調不良やメンタルヘルス不調が引き起こされやすくなります。



・環境変化によるストレス

6月といえば、新人研修が終わって職場に配属され、実際の仕事に就く頃です。4月は新しい環境に慣れることに一生懸命で知らず知らずの内にストレスや疲れを溜めています。5月の連休で一旦は持ち直せることも多いのですが、6月に入って仕事の厳しさに直面したり対人関係でうまく対応ができなかったりすると新たなストレスを抱え込んでしまい、この時期に色々な症状が出てくる人が多いようです。

こんな症状ありませんか？

1. 気持ちの変化 ⇒ 意欲や興味関心の低下・気持ちの落ち込み・無気力・集中力の低下・イライラ・不安感・憂うつな気持ち 等
2. 行動の変化 ⇒ 睡眠問題（寝付きの悪さ・夜中に目覚めて眠れない・早朝に目が覚める等）・食欲の増加や低下・タバコや飲酒の増加・遅刻や欠勤・涙もろさ 等
3. 身体の変化 ⇒ 頭痛・胃痛・便秘や下痢・動悸・耳鳴り 等

症状の出方は人それぞれですが、大きく分けて上記のような3つの側面に現れると言われてしています。これらの症状が2週間以上持続するようであれば要注意です。

ストレスへの対処法

1. 良質な睡眠 ⇒ 長時間の睡眠にこだわるよりも、自分に合った時間で質のよい睡眠を目指しましょう。活動の支障をきたすような眠気が日中に襲ってこない位が適切な睡眠時間です。寝る前に軽くストレッチしたり深呼吸をしたりするのもよいでしょう。
2. リフレッシュ ⇒ 自然とのふれあいや趣味に取り組む時間などを設けてみましょう。大がかりな事でもなく、ちょっとしたリフレッシュを毎日の生活に取り入れていくことが大切です。できる事から実践してみましょう。
3. 相談してみる ⇒ 上記のような対処法を取り入れてみてもなかなか症状が改善されない場合は専門家に相談してみてもいいかもしれません。近隣には以下のような相談機関があります。



相談内容	相談機関	連絡先
心の健康についての不安や悩み	心の健康センター	076 - 428 - 1511
心や体に関する悩み	砺波厚生センター	0763 - 22 - 3512
	砺波厚生センター小矢部支所	0766 - 67 - 1070

自分のストレスに気づいて早めに対処することが大切です。できる部分から始めていきましょう！



新規採用職員紹介



平成30年4月1日に新規採用された職員を紹介します。

■ 桑高 広行 (事務部長)

趣味：テニス、ランニング



系列病院から4月1日付けで着任しました。当院と地域医療の発展に貢献できるよう尽力して参ります。よろしくお願いたします。

■ 富岡 未悠 (薬剤師)

趣味：旅行、茶道



4月から薬剤師として勤務させて頂くことになりました。皆さんのお薬への疑問や不安に寄り添える薬剤師を目指しているので、何でも話していただくと嬉しいです。よろしくお願いたします。

■ 濱田 隼輔 (理学療法士)

趣味：映画鑑賞、スポーツ(特に野球)



至らぬ点もあると思いますが、笑顔で精一杯がんばります。よろしくお願いたします。

■ 石尾 梓 (3階 看護師)

趣味：旅行



前の病院では急性期病棟で働いていました。初めて、地域包括病棟に勤めさせて頂き分からないことはいっぱいですが精一杯頑張ります。

■ 伊賀 敬亮 (3階 看護師)

趣味：野球、スノーボード



一日でも早く仕事を覚えて、立派な看護師になれるように頑張っていきたいと思ひます。

■ 野守 千絵 (4階 看護師)

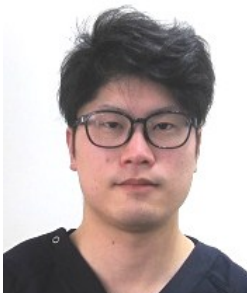
趣味：ショッピング



以前は金沢の病院にいました。慣れないことも多くご迷惑おかけしますが早く仕事を覚えられるように頑張ります。よろしくお願いたします。

■ 堂前 翔太 (4階 看護師)

趣味：スポーツ観戦



患者に寄り添うことができる看護を実践していけるようがんばっていききたいと思ひます。

■ 堀田 美波 (4階 看護師)

趣味：旅行、ドライブ



4月から勤務させて頂いています。初めてのことで不慣れな部分もありますが、先輩看護師と一緒に患者さんに寄り添いながら安心・安全な看護を心がけて頑張っていきたいと思ひます。よろしくお願いたします。

■ 平野 和美 (5階 看護師)

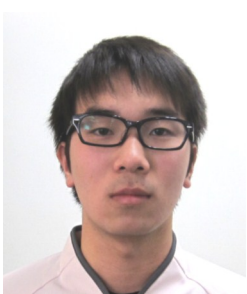
趣味：散歩 猫と遊ぶ



初めてで慣れないこともあります。が、初心を忘れないように安全・安楽な看護を提供します。皆様に愛される看護師になれるよう頑張ります。よろしくお願いたします。

■ 岩田 理志 (3階 介護福祉士)

趣味：ランニング



未熟なことが多いですが、少しでも貢献できるように精一杯精進します。よろしくお願いたします。

■ 中川 智絵 (総務課庶務係員)

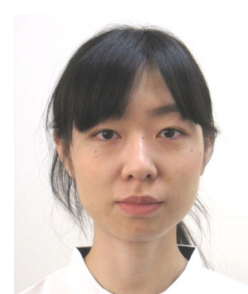
趣味：旅行



4月より勤務させて頂くことになりました。分からないことが多く、不安もありますが、精一杯頑張りたいと思ひます。よろしくお願いたします。

■ 木南 今日子 (薬剤科 (非常勤))

趣味：旅行



一日でも早く戦力になれるよう頑張ります。よろしくお願いたします。

※ 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	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				中村	<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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<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	澤田	金沢大学 医師	金沢大学 医師	澤田		8:30~11:30	
	午後	手術・検査	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	<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			宮下			<ul style="list-style-type: none"> 完全予約制 	11:30~15:00	
皮膚科	午前	藤木			竹原教授			月 8:30~15:00	
	午後	藤木						木 8:30~11:30	
麻酔科	午前	二上	二上			二上	<ul style="list-style-type: none"> 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。

としこ歯科クリニック

- 施設長** 坂上 登志子 (歯科医師/院長)
- 住所** 〒932-0051 小矢部市今石動町2丁目8番26号
- 電話番号** ☎ 0766-68-0388

当院は石動駅前で約40年にわたって皆さまに親しんで頂いた野田歯科医院を移転し、としこ歯科クリニックとして平成29年10月に新規開設した歯科医院でございます。石動駅と小矢部川の間の広くて静かな道路沿いに立地しており、とても静かでのどかな環境です。お口の健康を守るホームドクターとして、地域の皆さまと一生のおつきあいをすることを目指し、一人ひとりの患者様とコミュニケーションを取りながら計画的に治療をすることを心がけております。また、安心・安全で質の高い医療をご提供できるよう、先進の医療設備を導入、日々研鑽を積み技術向上に努めています。診察室はプライバシーに配慮した半個室、ベビーシートや手すりを設置した多機能トイレ、保護者が付き添えるファミリールーム、バリアフリー設計ですので、小さなお子様ご家族と一緒に治療やメンテナンスを受けることができますし、足腰の衰えを不安に感じている方、車いすの方も安心してご利用頂ける体制を整えております。スタッフ一同お待ちしております。



北中ミとぴくす

平成30年1月12日(金)の出来事



前日の夕方までの積雪はたいしたことはありませんでしたが、夜中から明け方にかけての大雪で駐車場の融雪機能が麻痺してしまいました。小矢部市内全域も大変な状態になっていたにもかかわらず、早朝より野手組の社長さん自ら大型除雪機を操作され駐車場の除雪をして頂きました。お陰様で何とか診療ができましたことを、この場をお借りして厚く御礼申し上げます。その後も何度か大雪になり、あらためて雪国の大変さを思い知らされました。

病院の屋上から望む朝霧の中のクロスランドタワーです。除雪は大変ですが晴れた時はとても気持ちいいですね。



2018.1.14



北陸中央病院広報誌

あいの風 ほくりく

第47号 平成30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)