北陸中央病院広報誌　第48号　平成30年7月
財団法人日本医療機能評価機構認定病院（3rdG:Ver.1.1）　JC639-3号、JC639号

Hokuriku Central Hospital

あいの風ほくりく

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

平成30年7月5日(木)15時より毎年恒例の「七夕のつどい」が開催されました。当院の看板アナウンサーの前田看護師が司会を担当し、清水病院長のミニコンサート（全9曲）と石動高等学校吹奏楽部による、「銀河鉄道９９９」、「ピンクレディーメドレー」などの演奏がありました。

今年は、吹奏楽部の「糸」の演奏に合わせて病院長が歌う“コラボ”もあり、まさにタテの糸とヨコの糸を紡いだ「七夕のつどい」となり、あっという間の楽しい時間でした。

「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。

腎臓を悪くしないために

～2018.6.21　北陸中央病院CKDチームによる腎臓病予防教室講演より～

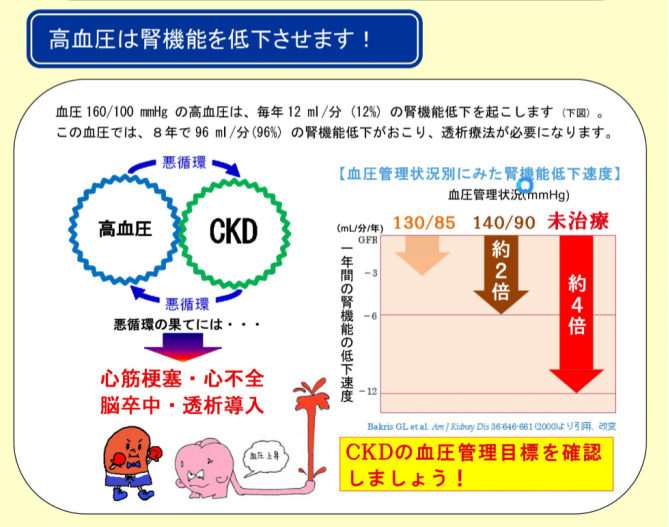
北陸中央病院
医務局長　武藤　寿生

はじめに

慢性腎臓病（CKD）は国民の8人に１人が患っていると言われる身近な病気です。腎臓が悪くなってしまうと透析療法が必要になりますが、現在全国で33万人の方が透析療法を受けておられます。そこで少しでも腎臓の機能を悪化させないコツを皆様にお伝えしたいと思い、講演の機会を設けました。

血圧を下げること！

まず、一番重要なのは『血圧を下げること！』です。血圧は下げれば下げるほど腎機能の悪化速度が遅くなることがわかっています。この血圧の目標値は125/75mmHgとされています。これを達成するために皆さん自身ができることは、ずばり『塩分制限をすること！』です。



塩分制限をするためには

塩分制限をするための具体的な方法を示します。まず味噌汁ですが、具沢山にしてください。また濃い味付けが好きな方は、味噌を増やすのではなく、柚子や胡椒等のスパイスを是非使ってみてください。また味噌汁の出汁にもひと工夫が必要です。市販の合成された出汁にはグルタミン酸ナトリウムという塩分の一種が多量に含まれています。どうか、鰹節を、できればご自身で削ってダシとして使ってください。それだけで香りのよい美味しい味噌汁ができます。

スパイスを使ってみる

出汁には鰹節を

また簡単に塩分を減らす方法として、塩分半分の塩なるものが市販されています。これらも普通の塩に換えて使ってみてください。やや割高ですが、簡便さを考えると賢い選択だと思います。また、調味料としてはマヨネーズがおすすめです。塩分が少なく、カロリーも取れますので、蛋白制限も必要な方はぜひ試してみてください。

当院では、尿から簡単に一日の推定摂取塩分量を測定しています。実際に塩分制限が成功しているかどうか、確認しながら療養されるといいと思います。どうしても目標の血圧に達しなければ、お薬を使ってでも降圧しましょう。それにより、腎機能の悪化が遅くなります。自宅で血圧を測ってみましょう。それが自己管理の一歩です。血圧計は家電売り場でよく見かけますので、是非活用してください。

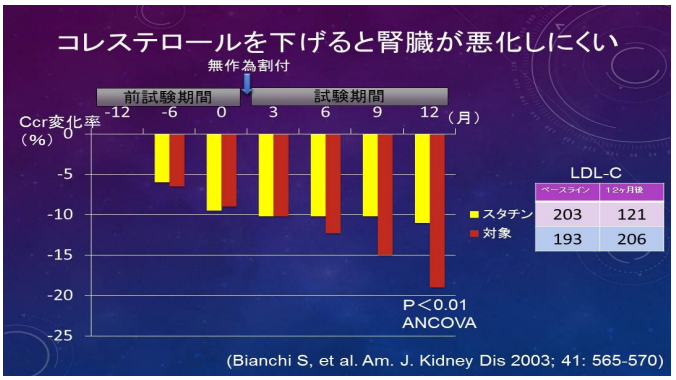
腎機能の評価の目安

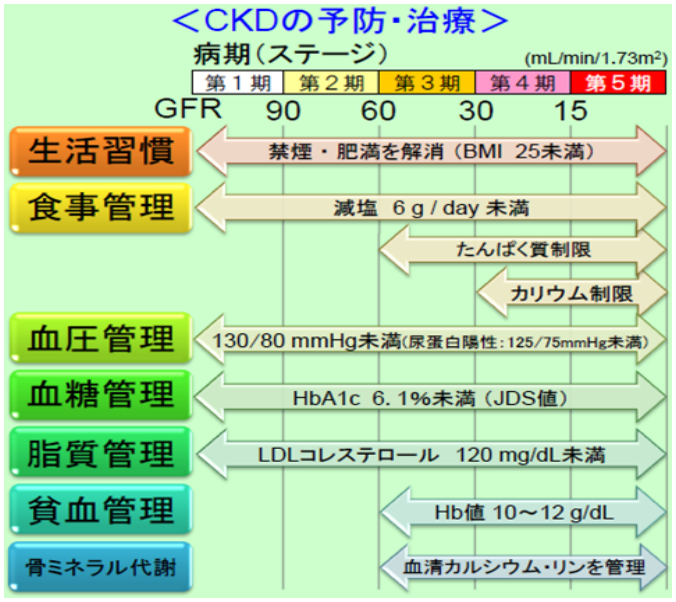
腎機能の評価の目安として、eGFRを見てください。eGFRは推定糸球体ろ過量のことで、腎臓の尿を作り出す力の数字です。血液検査の採血でCr（クレアチニン）を測定し、身長・体重・年齢・性別から算出される数字です。Crより、このeGFRをみて自分の腎機能の評価をしてください。

その他の腎障害の進行を左右する因子

他にも、尿酸が高いと腎機能が早く悪化することがありますし、コレステロールも同様です。また喫煙によっても腎障害が進行します。糖尿病なら血糖コントロールも血圧と同じくらい重要です。また最近では貧血の治療をすることで腎障害の進行を抑える効果があることがわかってきました。このように腎障害の進行を抑えるポイントは多く存在します。ひとつひとつクリアすることで腎障害の進行を遅くすることができますし、場合によっては腎機能を維持することもできます。是非、主治医と相談しながら治療を進めてください。

大事なのは少しでも腎臓を悪くしないという気持ちです。一緒に腎臓を悪くしないように頑張っていきましょう。





★会場からの質問1．蛋白制限は必要ですか？

回答：蛋白制限はある程度有効ですが、まず塩分制限が最重要です。これができれば次に蛋白制限するのですが、過剰に蛋白を制限するのはよくありません。しっかりカロリーをその他で補わないと、カロリー不足となり痩せてしまいます。この点に注意して蛋白制限もできればいいです。

★会場からの質問2．蛋白尿が多いのですがどうしたらいいですか？

回答：蛋白尿が多く持続しているなら、それは腎障害が進行する前触れです。是非、主治医の先生に相談して、必要なら当院へご相談ください。腎生検といって、蛋白尿の原因である腎疾患を正確に診断できる検査があります。

北陸中央病院「看護の日」

毎年5月12日は「看護の日」です。（近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、制定されました。）5月6日～12日までを「看護週間」とし、当院では10日（木）9時から11時まで、外来エントランスホールにおいて、「1日まちの保健室」を開催しました。ホールでは、小矢部市の保健師さんや当院のフットケアチームが協力し合い、「血圧・体脂肪測定」「看護・介護相談」などの健康チェックと、フットケアを行いました。 今年は、昨年の36名を上回る約50名もの方が体験され、フットケアには、順番待ちの方も出るほど盛況でした。

「血圧測定」・「看護・介護相談」

気持ちいい！と評判の「フットケア」

5階療養病棟のレクリエーション

5階療養病棟では、安心・安全な療養生活を送っていただけるように、多職種と連携し、医療を提供しています。今回は介護福祉士が企画・開催している、毎月のレクリエーションについて紹介します。レクリエーションには、DVD体操やおたのしみ会等があります。

DVD体操では、患者さんが食堂に集まり、皆で季節の歌を歌いながら、体操を行います。なかなか身体を動かすことができない患者さんも、ご自分の出来る範囲で歌を歌いながら、身体を動かしていらっしゃいます。

第1月曜日14時～：DVD体操
第4月曜日14時～：おたのしみ会 birthday

おたのしみ会では、誕生月の患者さんに、介護福祉士が心を込めて作ったお誕生日カードをプレゼントします。その後、皆で～♫ Happy birthday. ♫～を歌い、お祝いをします。さらに、風船バレー、テーブルボーリング、輪投げ、季節の飾り付けの折り紙などを行い、皆で盛り上がっています。

レクリエーションを通して、患者さんの新たな一面や可能性に私達の方が、驚くことが沢山あります。

社会に学ぶ「14歳の挑戦」

小矢部市と高岡市の中学2年生による社会に学ぶ「14歳の挑戦」が、各事業所で始まり、当院にも市内4つの中学校から9名の生徒さんが7月2日・3日・5日の3日間、福岡中学校から12名の生徒さんが7月9日・10日・12日の3日間、職場体験に訪れました。この体験の目的として、中学生の豊かな心を育み、特に規範意識や社会性を高め、将来の自分の生き方を考えることや、働く大人の姿に直に触れることによりこれまでの自分を見つめ直し、他人とふれあうことの喜びを感じることがあげられます。

はじめに、オリエンテーションや自己紹介、院内見学があり、以降は3グループに分かれ、病棟・薬剤科・手術室・リハビリテーション・放射線科・検査科等の仕事を見学・体験しました。各部門ではスタッフから、携わる職業の意義、日頃の仕事について説明を受け、病棟では患者さんと折り紙製作をしたり、患者さんの移送やケアなどをスタッフと一緒に行いました。

高校生の1日看護見学

「１日看護見学」は、高校生が看護業務と看護についての理解を深め、看護職への進路選択の参考に資することを目的とし、公益社団法人富山県看護協会が主催となり実施されています。県内23病院が見学病院となり、850名の生徒が対象となります。当院でも7月4日（水）と11日（水）に計16名が「1日看護見学」を体験しました。

午前は各病棟で看護業務の見学や体験を行い、午後は看護の道についての説明や先輩看護師からの言葉を聞き、進路相談を行いました。

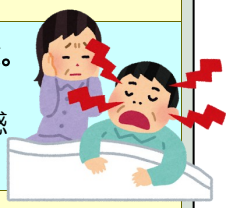
あなたの睡眠はいかがですか？快適睡眠のポイント

私たちが眠っている間に、体の中では、生きていくのに欠かせない心身のメンテナンス作業が行われています。特に昼間に活発に活動する大脳皮質は、眠りによって休息を得ます。脳の神経細胞は膨大な情報処理を行うところです。その分多くの酸素を消費し、糖分を栄養とします。また、脳は疲労が蓄積されやすい場所なので、必ず定期的に休まなければならないのです。ところが、一般成人のうち、約21%が不眠に悩んでおり、約15%が日中の眠気を自覚しているという調査結果もあります。つまり日本人の5人に1人、1500万から2000万の人が、良質な睡眠を得られない『睡眠障害』に陥っていると推計されます。

次に紹介する「健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～」を参考に、自分に合った十分で良質な睡眠をとることを心がけましょう。

健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～

1	**良い睡眠で、からだもこころも健康に。** ⇒ 研究によって、不眠が抑うつ等の心の不健康につながることが示されています	7	**若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。** ⇒ 休日も起きる時刻は同じが◎ 朝日を浴びて体内時計のリセットを
2	**適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。** ⇒ 寝酒に注意！睡眠の量や質を低下させます	8	**勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。** ⇒ 睡眠不足が蓄積すると能率回復に時間を要す
3	**良い睡眠は、生活習慣予防につながります。** ⇒ 不眠は肥満や高血圧、メタボリックシンドロームの危険性を高めることが示されています	9	**熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。** ⇒ 寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
4	**睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。** ⇒ 休養感が得られない場合、こころのSOSの場合あり	10	**眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。** ⇒ 眠りが浅い時は、むしろ遅寝・早起きに
5	**年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。** ⇒ 必要な睡眠時間は人それぞれ。時間にこだわらず、日中に支障がない程度の自然な睡眠が一番	11	**いつもと違う睡眠には、要注意。** ⇒ 激しいいびき、呼吸停止、手足のぴくつき、むずむず感や歯ぎしりは要注意
6	**良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。** ⇒ 静かで暗く、温度や湿度が適切な環境が◎ 就寝前のリラックス法を取り入れてみましょう	12	**眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。** ⇒ 睡眠薬は専門家の指示で使用しましょう



【ちょっと寝】のススメ

忙しくて快適な睡眠時間が確保できないときや、昼食後に眠気が襲ってきたときなどに、上手にエネルギーをチャージできる「ちょっと寝」をおすすめします。以下のポイントを参考に、取り入れてみてはいかがでしょうか。

●午後の時間帯の20～30分
※「ちょっと寝」は15時までに。それ以降になると、夜の睡眠に影響します。
●耳栓とアイマスクで、聴覚と視覚からの情報を遮断
●眠らなくても、静かに過ごすだけで効果あり

できる部分からはじめてみましょう！

※ 5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	午前	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	馬渕	若林	中屋		
	4診		田中	宮元	萩下	萩下	武藤		
	1診	午後	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					中村	・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	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	・木曜午後の禁煙外来は予約制 (内線：1132)	
整形外科		午前	池渕 青木	池渕 青木	池渕 青木	池渕 青木	池渕 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			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	・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				11：30～15：00
皮膚科		午前	藤木			竹原教授			月 8：30～15：00 木 8：30～11：30
		午後	藤木						
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、当院と連携をしていただいている施設をご紹介しています。

福岡町たぐちクリニック

院　長　田口 芳治

住　所　〒939-0131　高岡市福岡町荒屋敷630番地

電話番号　☎ 0766-75-7543

当院は高岡市福岡町で長く診療されていた荒木外科医院の後に『福岡町たぐちクリニック』として平成30年4月16日より診療を行わせていただいております。かかりつけ医として内科一般診療(風邪などの感染症、高血圧や糖尿病などの生活習慣病、循環器疾患、呼吸器疾患、健診、予防接種、在宅診療など)とともに、専門医として、認知症、頭痛、脳卒中やパーキンソン病などの神経疾患、高齢者に多い骨粗鬆症、排尿障害、腰痛・痛みなどの診療を行っています。富山大学附属病院で総合内科専門医、神経内科専門医、認知症専門医、脳卒中専門医、老年内科専門医、頭痛専門医、骨粗鬆症認定医として長く診療してきた経験をいかし、地域の住民の方が身近で気軽に相談できるクリニックを目指していきたいと思っています。電気治療やウォーターマッサージベッド、腰椎牽引機、温熱療法機も完備しており神経痛や関節痛、腰痛でお困りの方もお気軽にご相談いただければと思います。

新規採用職員紹介

平成30年4月2日以降～7月1日に新規採用された職員を紹介します。

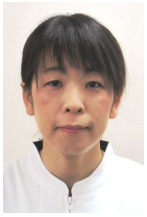
■安川 典子（管理栄養士）

趣味:音楽鑑賞(ライブ参戦！)

何でも精一杯取り組み患者さんの笑顔につながるよう努めたいと思います。よろしくお願いいたします。

■宮本 希詩子（作業療法士）

趣味:雑貨・インテリア



5月よりリハビリ技術科で勤務しております。早く顔を覚えていただけるように精一杯がんばりたいと思います。よろしくお願いいたします。

■桐 法子(社会福祉士)

趣味:映画鑑賞

5月から勤務させて頂いております。以前は砺波の病院に勤めていました。不慣れなことも多くご迷惑をおかけすることも多々ありますが精一杯頑張ります。よろしくお願いいたします。

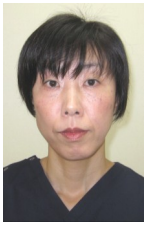
■金田 悦子（看護師）

趣味:映画鑑賞

一日でも早く職場環境に慣れるよう努力しますので、ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、よろしくお願いいたします。

■老松 裕美（看護師）

趣味:旅行



早く業務を覚え戦力になれるようがんばります。
ご迷惑をおかけすることがあると思いますが、よろしくおねがいいたします。

■茶木 智子（看護師・非常勤）

趣味:読書

まだまだ慣れないことも多く、迷惑をかけていますが、一生懸命がんばります。
よろしくお願いいたします。

■林 美和子（保育士・非常勤）

趣味:園芸

病児保育室で半日余り、かわいい子供さんたちと過ごさせていただいています。
よろしくお願いいたします。

■萩原 裕子（検査科助手・非常勤）

趣味:スポーツ観戦

7月より生理検査室受付として勤務させて頂いております。至らない点もあるかと思いますが、笑顔でがんばりたいと思います。よろしくお願いいたします。

北中ミニとぴっくす

4月よりおやべケーブルテレビで「健康サポート」番組が放送されています。

4月は清水病院長、5月は野上小児科医長、6月は橋場リハビリ技術科長が出演しました。ケーブルテレビで見られなかった方は、北陸中央病院のホームページにYOU TUBE 動画で見られるようになっています。

是非ご覧になってください。

QRコードで検索出来ます。

北陸中央病院広報誌

あいの風 ほくりく

Hokuriku Central Hospital

第48号　平成30年7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://hokuriku-ctr-hsp.jp