



Hokuriku Central Hospital

あいの風ほくりく

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



エサキモンキツノカメムシ (えさきーもんきーつのかめむし)

体長：10mmほど、南砺市にて撮影

カメムシといえば名前の通り茶色い亀の甲羅のような姿を思い浮かべるのではないのでしょうか？、悪臭を放つ生き物として大抵は嫌われていますが、実はたくさんの種類が存在します。このカメムシは人間に嫌われないように？ハートの紋様を付けています。また、昆虫の間では珍しくメスは子煩悩で、産卵したあと孵化して幼虫になるまでの間、体の下で外敵から守る行動をとるそうです。特別珍しい種類のカメムシではありませんので、野山へ散策に行かれた時には探してみてください。

これを見つけると幸せになれるというお話が・・・？ でも、決して触ってはいけませんよ！！(笑)。

「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。

意外と知らない下肢静脈瘤のはなし

下肢静脈瘤とは

下肢（特にふくらはぎやすねなど）に血管がポコポコと膨れていたり、浮き出て見えるようなことはないでしょうか？このように下肢の静脈が瘤状に膨れたものや、拡張して蛇行したものを下肢静脈瘤と呼びます。今回は下肢静脈瘤とはどういう病気なのか、また症状や治療方法についてのはなしです。

下肢静脈瘤の原因

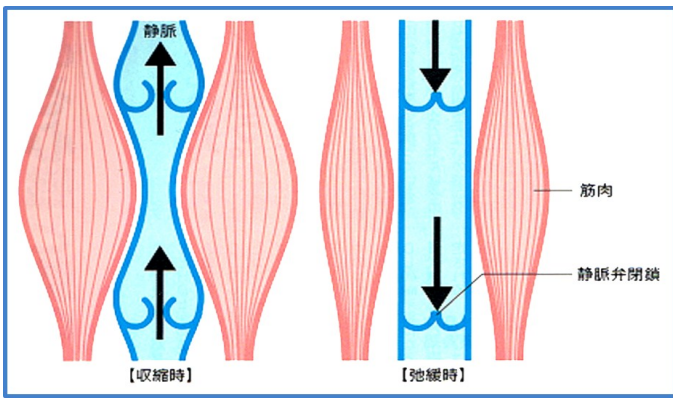


図1 筋肉が収縮することによって静脈が圧迫され、血液が流れる

血管には心臓から全身へ血液を送る『動脈』と全身から心臓へ血液を返す『静脈』があります。動脈を流れる血液は心臓の力によって全身へと送られますが、静脈は筋肉が収縮してポンプの作用することにより血液を心臓へと返します（図1）。静脈には血液の逆流を防ぐための『弁』がついていますが（図2）、この弁が正しく機能しなくなると、血液が逆流して足の下の方に貯留してしまい、徐々に静脈が膨れて静脈瘤となります（図3）。

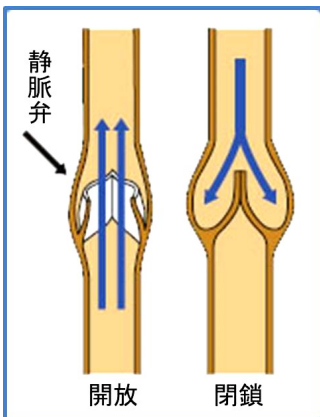


図2 血液が流れる時は静脈弁が開き、弁が閉じると血液は逆流しない

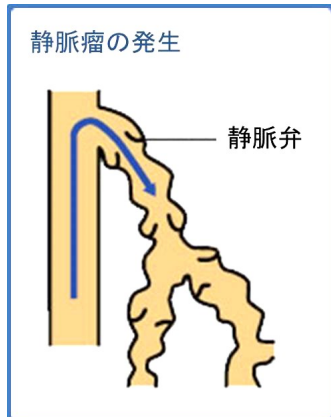


図3 弁が機能しなくなると血液が逆流して静脈瘤を形成する



第一外科医長 守屋 真紀雄

下肢静脈瘤の種類

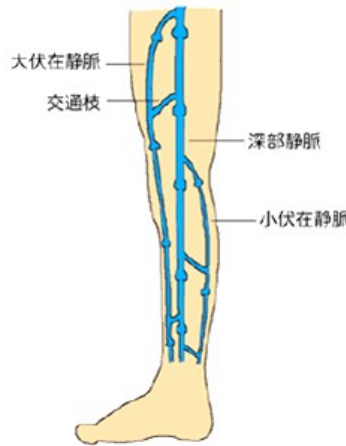


図4 下肢の代表的な静脈



図5-1 伏在型静脈瘤

下肢静脈瘤はその部位、形状により大きく三つに分類できます。一つ目は、大伏在静脈あるいは小伏在静脈といった比較的太い静脈（図4）が逆流して出来る静脈瘤で、伏在型静脈瘤（図5-1）といいます。静脈拡張以外にも下肢のむくみやだるさなどの症状を伴うことが多く、手術適応になることがある静脈瘤です。二つ目が、伏在静脈とは別の静脈が逆流して出来る静脈瘤で、表在型静脈瘤（図5-2）と



図5-2 表在型静脈瘤



図5-3 網目状静脈瘤

います。このタイプの静脈瘤は逆流する血液量は少ないため、静脈拡張以外の症状が少なく、治療を必要としないことが多いです。三つ目は明らかかな静脈の逆流を認めず、毛細血管が網目状に拡張したもので、網目状（クモの巣状）静脈瘤（図5-3）です。

下肢静脈瘤の症状

表1

- 血管がポコポコと膨れる
- 足がむくむ
- 足がだるい・重い・痛い
- 足がつりやすい
- 皮膚がかさかさ・ぼろぼろになる
- 皮膚が茶褐色になる
- 足に潰瘍ができる
- 痛みを伴うしこり

表1に下肢静脈瘤の症状を示します。静脈瘤を認めるだけであれば、見た目の問題以外には大きな問題はありません。しかし、下肢の静脈瘤を放置すると血液の逆流により、足がむくんだり（浮腫）、だるさを感じるようになります。さらに放置すると、皮膚が黒ずんでかゆみを伴ったり（うっ滞性皮膚炎）、皮膚がただれて潰瘍になることがあります（うっ滞性潰瘍）。また、静脈瘤のなかの血液が固まり（血栓）、それにより血管炎を起こしてしまうと非常に強い痛みを伴います（血栓性静脈炎）。うっ滞性皮膚炎やうっ滞性潰瘍、血栓性静脈炎を起こしてしまうと、手術をしない限り治ることはありません。従って、静脈の膨れ以外の症状がなくても、早期に治療を行うことが大切です。

代表的な下肢静脈瘤の治療

①圧迫療法

弾性ストッキングや弾性包帯を下腿に装着することによって、逆流を起こしている表在静脈を圧迫して血液の逆流を防ぐという方法で、初期の下肢静脈瘤や表在型静脈瘤に適しています。

②硬化療法

硬化剤と言われる薬を静脈瘤に注射して、血管に炎症を起こさせることで静脈瘤をつぶしてしまうという方法です。これは網目状静脈瘤に効果的です。

③ストリッピング手術

下肢静脈瘤に対する根治的治療法として古くから行われている手術です。逆流している静脈（大伏在静脈）を切除して、静脈瘤も切除してしまう方法です。当院ではこのストリッピング手術を1泊2日で行っています。

④レーザー治療

レーザーにより静脈瘤を焼いてつぶしてしまう方法です。硬化療法と同様に、網目状・クモの巣状静脈瘤に適しています。しかし、治療を行っている施設や症例数も少なく、確立した治療とは言えません。

⑤静脈内レーザー治療

静脈内にレーザープローブを挿入して、血管の内側からレーザーをあてて焼却する方法で、レーザーでストリッピング手術と同じ効果が得られる最新の手術方法です。しかし、これには専用の医療機器が必要で、施術可能な施設も限定されてしまいます。

おわりに

下肢静脈瘤は珍しい病気ではありません。昨年度、当院の人間ドック受診者およそ1000人を対象に、下肢静脈瘤の有病率に関する調査を行いました。その結果、なんと約6割の人に何らかの下肢静脈瘤を認めました（ただし手術が必要なほどの静脈瘤は7%でした）。一方その認知度は低く、下肢静脈瘤という疾患を知っていると答えたのは半数以下（46%）にとどまりました。下肢静脈瘤はありふれた疾患で、必ずしも治療を必要とする疾患ではありませんが、下肢の浮腫やだるさ、皮膚炎や血管炎などの症状がある場合は治療が必要です。当科では超音波ドプラ検査という方法により、外来で簡単に痛みなく静脈の逆流の診断が可能です。足の静脈が拡張して目立つ方、足のだるさを感じる方、足の皮膚が黒ずんだり、傷が治りにくいという方は当院外科外来にてご相談ください。

9月の話題

おやべ4時間リレーラン

9月9日(日)にクロスランドおやべで開催されました「おやべ4時間リレーラン」に北陸中央病院から2チームが参加しました。土砂降りの雨の中、コンディション的にはつらい環境でしたが、無事、2チームとも完走となりました。北陸中央病院では、病院長も、医師も走ります。看護師、コメディカル、事務職員も走ります。そして、大会救護班のお手伝いもします。成績は、北陸中央病院Bチーム37周60位、北陸中央病院Aチーム36周71位でした。



フォトロゲイニング NIPPON 2018小矢部

9月24日(月)、昨年に引き続き小矢部市で開催されました「フォトロゲイニング NIPPON2018小矢部」に参加しました。この「フォトロゲイニング」は近年日本各地で開催され、スポーツを通して参加者にその地域の良さを知ってもらい、観光とランニングを同時に楽しんでもらうイベントです。競技は、地図をもとに、時間内にチェックポイントを回り、見本と同じ写真を撮影することで得点を集め、その合計点を競います。チェックポイントは、そこに行くための難易度ごとに得点が決められています。各チームは、地図を読み解く「読図力」、どのチェックポイントにどのような順番・ルートで行くかの「戦略」、チェックポイントへの「移動力」、そして「チームワーク」が試されます。北陸中央病院は昨年3時間女子の部で優勝し、今年も！という意気込みで参加しました。成績は、再び3時間女子の部で「優勝」、さらには3時間混合の部で「2位」と大健闘しました。



初めまして脳神経外科の二見と申します



ふたみ かずや

脳神経外科部長 二見 一也

平成30年10月から勤務させていただくことになりました脳神経外科の二見と申します。石川県白山市（元松任市）の出身です。

小学校、中学校、高校、大学と部活動は、ソフトボール、柔道、バスケット、野球と、いろいろなスポーツをしてきました。しかし決して万能選手だったわけではありません。何をやっても泣かず飛ばずで一流選手にはほど遠いレベルでした。

大学卒業と同時に金沢大学脳神経外科に入局しました。脳神経外科医を選んだのは、昔（子供の頃）テレビで観た「ベン・ケーシー」に憧れたからですかとか（ベン・ケーシーが脳外科医だったなんて子供の時には知りませんでした）、優秀だったので脳神経外科医になったんですか、とよく聞かれることがありました。とんでもありません。医学部5、6年生の時、親しい先輩方からのお誘いや、自分の適性らしきものを考えて、脳神経外科医になることを決めました。

脳神経外科といっても、脳腫瘍、脳血管障害（脳卒中）、頭部外傷、脊髄脊柱疾患、機能的脳神経外科などに専門分野が分かれています。私が専門にしているのは脳卒中です。脳卒中の三大疾患は、脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血です。重症化すると生命の危機に直結するクモ膜下出血の原因のほとんどは、脳動脈瘤の破裂によるものです。脳神経外科医になって1年目、今で言えば研修医の期間、金沢大学附属病院で受け持っていた40歳代と比較的若い方たち3人が、立て続けにクモ膜下出血でお亡くなりになりました。大きな衝撃を受け、脳動脈瘤とそれによるクモ膜下出血が、脳神経外科医人生を通じての最大の研究テーマとなってしまいました。それ以来、濃淡はありましたが幸いにも研究を続けることができ、現在も金沢大学脳神経外科中田光俊教授が主催する「脳動脈瘤の血行力学的解析」に関する研究チームに加

えていただき、共同研究を継続しています。

大学病院以外では、石川県立中央病院で外科医として勤務されていた清水淳三現当院病院長としばらく仕事を一緒にさせていただきました。富山県内の病院にいた経験も比較的長く、氷見市民病院には延べ7年間勤務しておりました。氷見では、宮元 進院長（現当院名誉院長）の下でも働かせていただき、大変厳しい経営環境の中で僅かながらも辛苦を共にする経験をさせていただきました。今となっては貴重な経験だったように思います。当時は極めて積極的に脳動脈瘤や脳腫瘍の手術を行っていました。そのための麻酔は、現在当院麻酔科の二上 昭先生にかけていただきました。昼夜を問わず長時間の手術に何度も付き合ってください、真に感謝しております。

大学時代、友人に誘われて当時は地獄谷にあった立山診療所にお邪魔しました。立山の圧倒的な雄大さに感動し、それ以来、夏山歩きが趣味の一つになりました。北アルプスを巡ったり、地元の里山の散策に出かけたりしています。いろいろな山を登ってきましたが（今夏は八甲田山に登ってきました）、やはり剣・立山は最も好きな特別な山です。これからも体力の続く限り山登りを続けていくつもりでいます。

ご縁あって脳神経外科医としての締めくくりに、北陸中央病院に勤務させていただけるようになったことに大変感謝しています。小矢部市周辺の地元住民の人たち、北信越に勤務する教職員とご家族の方々の方々の健康維持のために、できる限り努力していくつもりでおります。特に脳ドックなどを通じて、人間ドックの発展に貢献したいと考えております。

今後とも何卒よろしく願いいたします。

ストレス対処のヒントは「STRESS」にあり?!

『ストレスは人生のスパイスである』これは、ストレス学説を唱えたハンス・セリエの言葉です。“ストレス”は全て悪いものというイメージがありますが、適度なストレスは心を引き締めてくれ、生活に心地よい“ハリ”を与えてくれます。しかし、そのストレスも度を超してしまうと心や体が適応しきれなくなり、心身にダメージを与えてしまいます。

ストレスと上手につきあうためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早くに気づくこと、そして自分に合うストレス対処法をみつけて実践することがとても大切です。

チェック

次のうち2項目以上があてはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合は要注意です。

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする



上記にチェックが付いた方も、そうでない方も日頃からストレスに対するセルフケアを行うことが大切です。「ストレス対処、セルフケアといってもすぐに思いつかない」という人は、「STRESS」からヒントをもらいましょう。アルファベットの頭文字がキーワードになっています。

S スポーツ: 身体を動かす

⇒ 毎日少しずつでも、身体を動かす習慣をつけましょう。イライラ感が高めの時には特に有効です。

T トラベル: 旅行をする

⇒ 非日常感を味わうことでリフレッシュできます。近所の公園を散歩するだけでも効果があります。

R レスト&レクリエーション: 休息&楽しみ(遊び)

⇒ 休養や休息はエネルギー回復に最も効果的です。楽しみやくつろぎの空間や時間をつくりましょう。

E イーティング: 食事

⇒ バランスのとれた規則正しい食事、家族や仲間との団らんでの食事ですべて身体と心に栄養補給しましょう。

S スピーキング&シンギング: 話す&歌う

⇒ 安心して話せる人に思いを伝えてみませんか? 歌ってストレス発散するのもよいでしょう。

S スリーピング&スマイル: 睡眠&笑う

⇒ 心身の疲れやストレスの解消に良質の睡眠は欠かせません。快眠、笑顔でストレスへの抵抗力UP!



ストレスは自分が気づかない内に少しずつ溜まっていくものです。毎日少しずつでもセルフケアを取り入れ、その日のストレスはその日の内に解消する『ストレス1日決算主義』がおすすめです。

※ 10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	午前	1診	若林	中屋	武藤	宮元	藤堂	8:30~11:30 11:30~15:00
			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	田中	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	1診	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
		2診	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 上島	池淵 上島	池淵 上島	池淵 上島	池淵 上島	<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	富山大学 医師	野上	野上	<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 	8:30~16:30	
	午後	野上	野上	富山大学 医師	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 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	<ul style="list-style-type: none"> 月・火・金 8:30~15:00 水・木 8:30~11:30 	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		<ul style="list-style-type: none"> 予約制 受診前にご連絡ください 	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	午前	二見	二見	二見	二見	二見	<ul style="list-style-type: none"> 午前中のみ診療 予約制 	8:30~15:00	
	午後	二見	二見	二見	二見	二見			
皮膚科	午前	藤木			竹原教授		<ul style="list-style-type: none"> 月 8:30~15:00 木 8:30~11:30 	8:30~11:30	
	午後	藤木							
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で受付しています (平日 8:30~17:00)



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施設をご紹介します。

さわだクリニック

院長 澤田 樹佳
住所 〒939-1355 砺波市杉木2丁目121番地
電話番号 ☎ 0763-34-0121

5月16日、砺波市杉木で「さわだクリニック」を開院させて頂きました澤田樹佳（さわだきよし）です。生まれや育ちは石川県ですが、私が医師として産声を上げたのは市立砺波総合病院です。また半年間ではありますが2016年には北陸中央病院でも勤務しておりました。40歳を過ぎた頃、今後の人生を考える機会があり開業を決意しました。地元での開業も考えましたが、「自分を育ててくれた地域への貢献・還元」を第一に考え、呉西地域での開院を決意しました。日々の診療では、泌尿器科一般はもちろん、男性更年期障害やオンライン診療を用いた自由診療も行っています。また、協力病院のサポートも受け、手術も積極的に行い地域完結型の医療を目指します。泌尿器科以外には、往診や訪問診療を視野に入れた緩和医療、漢方薬を用いた東洋医学を積極的に取り組んでまいります。その他、業務改善活動、コミュニケーションスキルトレーニングやアロマセラピーの資格を有しており、実践してまいりたいと思います。趣味は、資格を取ることです。医師になってから、自動二輪、小型船舶、狩猟・わな猟の免許を取得しました。少しずつですが、これらの資格を生かした趣味の時間も持てるようになればと思っています。フットワークの軽さも自負するところです。今後、排尿トラブルを含め、何かお困りのことがございましたら何なりとお申し付けいただければ幸いです。今後、さわだクリニックを末長く、ご愛顧頂きますようよろしくお願い申し上げます。



新規採用職員紹介

平成30年7月2日～10月1日に新規採用された職員を紹介します。
 ※ 脳神経外科 二見医師の紹介は5ページをご覧ください！

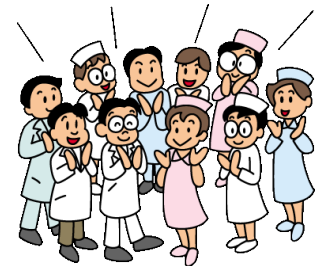
■上島 謙一（第一整形外科医長）



認定：日本整形外科学会専門医
 日本体育協会公認スポーツドクター

趣味：料理始めました

10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。



■田作 裕美（4階看護師）

趣味：ライブへ行くこと！！



地域医療に貢献できるよう日々努力を惜しむこと無くがんばりたいと思います。よろしくお願いいたします。

■宮島 佳代（外来看護師(非常勤)）

趣味：今は子供と遊ぶことです



医療知識を高め患者さんに提供できるように頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

■田守 利佳子（事務補助員(非常勤)）

趣味：犬と散歩



至らぬ点が多く、ご迷惑をかけると思いますが、一日も早く仕事を覚え貢献できるよう努力します。よろしくお願いします。

北中ミニとびくす

11月11日(日)、砺波救急医療・消防連携協議会大規模訓練が行われます。今年度は小矢部市での開催となり当院駐車場にて開催されます。

訓練前日（準備のため）と訓練当日は駐車場の大半が駐車禁止エリアとなりご迷惑おかけいたしますがよろしくお願い致します。



砺波総合病院での訓練の様子



北陸中央病院広報誌

あいの風 ほくりく

第49号 平成30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)