



Hokuriku Central Hospital

# あいの風ほくりく

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



撮影場所：南砺市

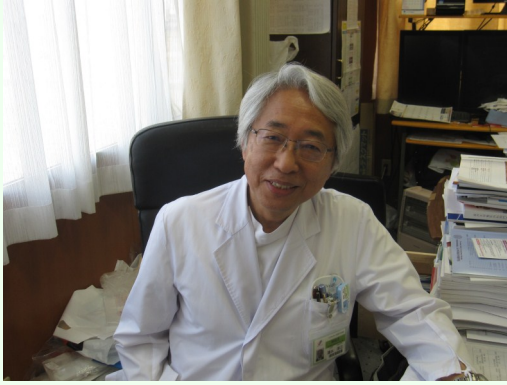
南砺市は干し柿で有名なので、たぶんこの柿も渋柿だと思います。最近人手不足で収穫できないのか雪が降っても放置されたままになっている柿の木をよく見かけます。渋柿は動物も食べないのかいつまでも残っていますね。

## 「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。



# 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。

古来より一年の計は元旦にありと言われていたもので、私もこのお正月を契機に心を新たにリセットして、平成最後となります2019年をスタートさせたいと思います。今年の干支は亥（イノシシ）で、動物のイノシシの肉は万病を予防すると言われていています。すなわち、イノシシは無病息災の象徴とされています。しかし（私を含めて）患者さんはすでに一病と戦っているわけですから、今年は干支のイノシシにちなみ、患者さんすべてが一病息災になって欲しいと祈念致します。

さて昨年は、京都大学出身の医学者・本庶佑博士が免疫チェックポイント阻害剤の研究で、ノーベル医学生理学賞を受賞し、明るい話題を提供してくれました。本庶先生の研究した免疫チェックポイント阻害剤は、すでに肺がんを中心に日常臨床でも使用されており、私も肺がんを専門としている関係から、オプジーボやキートルーダ等を使用する機会があり、現実にそれらの薬剤が良好な効果を発揮する症例がある事を実感しています。不治の病とされた進行肺がん根治にもたらす可能性があるこの薬剤は今後、肺がんに限らず他臓器のがんに対しても使用が認可されて行くでしょうから、がんで苦しんでいる患者さんにはとってはまさに福音と言えるノーベル賞であったと思います。

その一方で、昨年を表す漢字が「災」であったように、本当に昨年は日本各地で様々な自然災害の猛威を受けました。わが北陸地方も2月の大雪では死亡者が発生する災害となり、福井の国道8号線では積雪による自動車の大渋滞が3日3晩続き、一時的に流通までがストップする程の大混乱に陥りました。今回の年末・年始には寒波が襲来し積雪がもたらされましたが、今冬は暖冬との予報であり、その天気予報が是非とも当たって欲しいと切に願っている次第です。

北陸中央病院に目を向けますと、昨年はお蔭様で病院経営的には4月から患者数が増加し、また小矢部市からも恒常的な支援を頂けるようになった事もあり、収入面では比較的安定した成果を上げる事が出来ました。日々進歩する現代医学に立ち遅れないためにも、高額医療機器等を更新して行かなくてはならず、最低限の黒字化は必須事項であると考えていますが、スタッフがその事をよく理解し、忙しいながらも頑張ってくれたお蔭で、経常収支の黒字化という目標を達成出来ました。市民病院を持たない小矢部市においては、当院が市民病院的な役割を果たす事も重要な役割であり、行政の要望にも応えながら、市民病院的な役割も円滑に進めて行きたいと思っています。

もう既にご存知かと思いますが、当院の敷地の一部とそれに隣接した場所に、来年4月に「小矢部市統合こども園」を開設すべく、現在工事が進行中です。また北陸中央病院では小矢部市から委託された「病児・病後児の保育事業」も行っており、これらの事業は近い将来、小矢部市の小児医療の環境を大幅に改善させてくれるものと思います。若いお母さん方の子育て支援・就労支援、さらには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ちたいと思っています。

学術面では、平成30年3月に恒例の北陸中央病院主催の「小矢部市民健康フォーラム」を開催し、「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？～」のテーマのもと、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、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られるように、大変分かりやすい講演をして頂きました。今年も3月9日（土）に同じくセレナホールで、市民健康フォーラムを開催する予定です。今回のテーマは「小矢部市からがん死亡を減らすために～早期発見から手術治療・新規薬物療法まで～」と題し、当院の外科医師3人の講演を企画しました。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。

今年も、「診療は地元を中心にローカルに、発信は世界に向けてグローバルに」、をモットーに干支にちなんで猪突猛進、頑張りたいと思います。患者さんにとって、訪問しやすい敷居の低い病院となれるように、職員一同努力します！小矢部市医師会の先生方とも、さらに顔の見える良い関係を構築出来る様に、努力する所存です。

最後になりましたが、皆さんにおきまして、来るべき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。

(2019年1月)

# 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。

## 「小矢部市からがん死亡を減らすために」

早期発見から手術治療・新規薬物療法まで

日時：平成31年3月9日（土） 14:00～16:00  
（開場：13:30～）

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、ご了承ください。）

報告 「小矢部市におけるがん検診の現状」  
砺波厚生センター小矢部支所長 引網 純一

講演 1.胃がん・大腸がんの話 ～診断から治療まで～  
北陸中央病院 副院長 亀水 忠

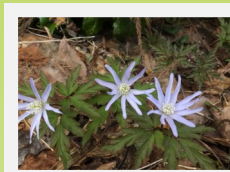
2.肺がんの早期発見からステージに応じた手術まで  
北陸中央病院 病院長 清水 淳三

3.がん薬物治療のいま ～一人ひとりにあった個別化治療の時代～  
北陸中央病院 外科医長 守屋 真紀雄

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

協賛 製薬会社各社



## 人間ドック特別料金のご案内

実施期間 2019年3月1日 ▶ 4月26日

（税込み）

コース	日程	通常料金	特別料金
2泊3日 ドック	水 ▶ 金 【13:30～】	男性 70,804円 女性 74,044円	男性 45,090円 女性 47,250円
1泊2日 ドック	月 ▶ 火 木 ▶ 金 【9:00～】	男性 68,839円 女性 72,079円	男性 43,783円 女性 45,943円
日帰り ドック	月・火・水・ 木・金 【8:30～】	男性 29,181円 女性 32,421円	男性 21,729円 女性 23,889円
脳ドック	月・火・水・ 木・金 【12:30～】	50,889円	37,929円
日帰り + 脳ドック	月・火・水・ 木・金 【8:30～】	男性 70,070円 女性 73,310円	男性 59,529円 女性 61,689円

期間限定の特別料金です、お早めにお申し込み下さい。

お問い合わせ先

健康管理センター 直通

電話 :(0766)67-5950

FAX :(0766)67-5955

また、別途料金にてオプション検査も多数ご用意しております。

お問い合わせ電話は  
平日9:00～17:00  
をお願いします。



# 「健口」な生活を送るまいけ！～歯は一生の宝物～

## 世界糖尿病デー啓発活動にて

歯科口腔外科部長 式守 道夫

### 歯周病ってなんでしょう

#### 1. どこを見ているのでしょうか

- 歯の汚れ（プラーク）：食べかすは少量で、ほとんどが細菌の増殖した塊です。
- 歯石：細菌の死骸が唾液で石灰化したものです
- ポケットの深さ：ポケットとは、歯ぐきが歯から剥離して、ポケットができて、ポケット内が汚れやすくなっているということです。普通3mm程度です。



左図 歯石がこびりついた下顎前歯の裏側です。下顎前歯の裏側は、磨きにくいことと唾液の出口があることから、もともと歯石が付きやすい場所です。

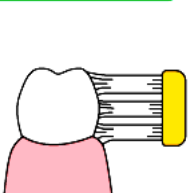
右図 歯科でポケットの深さを測っているイメージ像です。

出典：赤坂 VENUS DENTAL CLINIC <http://www.venus-dental.com> 改

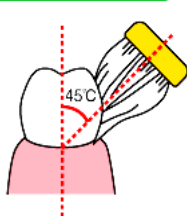
#### 2. どんな治療があるのでしょうか。

##### ① 歯周病の治療：歯磨き

###### 外側のあて方



###### 歯と歯肉の境目のあて方



###### 内側のあて方

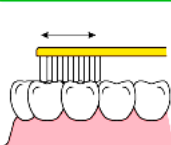


###### 前歯の裏側



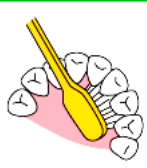
歯ブラシを縦にあて、縦方向に動かします。

###### 奥歯の噛みあわせ



噛みあわせ面のくぼみに毛先を水平にあてます。

###### 奥歯の内側



いちばん奥の歯まで毛先が届くように意識しながら振動させます。

出典：池田歯科大濠クリニックHP <http://www.art-smile.com/column/12829.html>

##### ② 歯周病の治療：歯石除去

歯磨きし易くなり、口臭も減少し、いつまでも自分の歯で食事をとることに、歯石除去を含めた口腔ケアは大変重要です。下図のように、歯石ばかりでなく、渋なども取れて、口元がきれいになり、コ



コミュニケーションにも有用となるでしょう。

歯周病と脂肪組織は微小炎症を通してサイトカインを放出し、インスリン抵抗性を慢性的に引き起こします。歯周病の放置はインスリン抵抗性を引き起こしているということです。

### 事例に見る歯周病と糖尿病の関係

実際の症例を見てみましょう。西田 亙先生（糖尿病専門医）の提示された症例です。糖尿病で入院してきた患者さんが歯科受診して口腔ケア（スクレーリング、ブラッシングなど）に努めたところ、インスリン量が減少し、退院時にはインスリン投与から経口薬に移行した症例の経過です。口腔ケアは、HbA1cが改善すると治療費の減少にもつながることがあります。

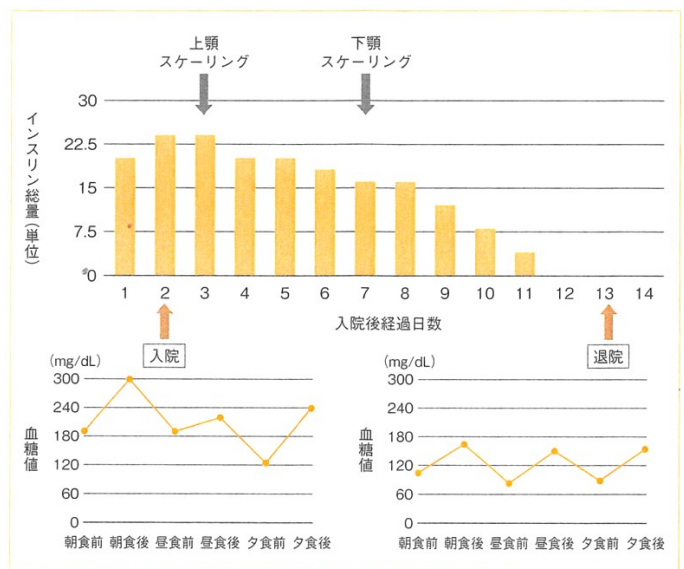


図 入院後の歯周基本治療により血糖値は劇的に改善した 西田 亙：2017年

糖尿病だけでなく、偏食の原因は、体調ばかりでなく、噛み合わせの悪いことや味覚の異常にもあります。口腔ケアだけでなく、噛み合わせにも注意しましょう。

歯の本数が減るとしっかり噛めなくなります。高齢になると、その他の原因も重なって味覚（特に甘み、塩味）が低下します。食事のバランスが悪化することが推察されます。

### 糖尿病での歯科の位置付け（歯科の役割）

糖尿病連携手帳 ([https://www.nittokyo.or.jp/modules/patient/index.php?content\\_id=29](https://www.nittokyo.or.jp/modules/patient/index.php?content_id=29)) でも歯科が連携の1部門として指摘されています。歯科をちゃんと受診していますか。受診の効果を「よくある疑問点」から考えてみましょう。

●糖尿病連携の概略と説明



## 糖尿病と歯周病科の関係

糖尿病患者に対する歯周治療ガイドライン改訂第2版2014で指摘されている疑問点を順に見て、考えてみましょう。(参考: [http://www.perio.jp/publication/upload\\_file/guideline\\_diabetes.pdf](http://www.perio.jp/publication/upload_file/guideline_diabetes.pdf))

### 1 糖尿病患者における歯周病

#### Q1 糖尿病になると歯周病になりやすいですか？

A1 2型糖尿病患者は非糖尿病患者に比べ、歯周病発症率が2.6倍高いという研究結果があります。

#### Q2 糖尿病は歯周病を悪化させますか？

A2 血糖コントロールが不良な2型糖尿病患者(HbA1c  $\geq 6.5\%$ )では、非糖尿病患者や血糖コントロールが良好な2型糖尿病患者(HbA1c  $< 6.5\%$ )と比べて、歯周炎が進行し、歯の喪失の割合が高いことが報告されています。あなたのHbA1cは何%ですか。

#### Q3 歯周病を放置すると糖尿病になりやすいですか？

A3 可能性はあります。まだ、しっかりした裏付けが得られていません。

糖尿病の罹患期間と歯周病の関係を調べた横断研究では、1型および2型糖尿病の罹患期間が5年を超えるとアタッチメントロス(歯から歯茎が張られる)が大きく、歯周病が悪化することが示されています。

#### Q4 歯周病は血糖コントロールを悪化させますか？

A4 歯周病による炎症反応がHbA1cの悪化に関与する可能性が考えられます。しかし、HbA1cが6.5%を超えた場合、糖尿病治療の対象となるため、歯周病を放置する傾向のある被験者群では医科受診や治療にも消極的となっていることが多いので、この点が解明に影響するかもしれないようです。

#### Q5 歯周病を放置すると心血管病変や腎症などの糖尿病の合併症に罹りやすい、あるいはこれらを悪化させますか？

A5 歯周病を放置すると心血管病変や腎症などの糖尿病の合併症の可能性がります。

### 2 歯周病治療と糖尿病

#### Q1 歯周治療はHbA1cの改善に有効ですか？

A1 歯周治療はHbA1cの改善につながる可能性があります。

#### Q2 血糖コントロールによって歯周病が改善しますか？

A2 これまでの研究で、規則正しい歯磨き習慣は、良好な血糖コントロールの維持や糖尿病の合併症を予防するうえで、高血圧改善、禁煙、減量とともに効果的であることや、定期的な口腔清掃は、全身の健康管理に必須な要因であることが示唆されています。

### 【歯磨きができない状況】面倒であると思うきっかけ

言い換えれば、歯磨きしない理由探しとなっていますが、これまでの調査で指摘されていることは、次のとおりです。

- ◆面倒くさい。
- ◆うがいのために流しから離れられない。
- ◆歯ブラシをシャカシャカ動かすのが面倒くさい。
- ◆歯ブラシを持つのが面倒くさい。
- ◆近くに洗面所がない(集会所、学会会場など)
- ◆歯磨きよりも寝たい。
- ◆奥歯を磨く時、嘔吐反射(オェツとなる)があり、磨くことに抵抗のある方
- ◆また、歯磨き粉(ペースト)を使わなければいけないかという疑問も出されています。
- ◆ペーストを使っているからと言ってきれいにブラークが除去できているか。
- ◆途中で歯の表面を舌で舐めてみて、歯の表面のざらつきやヌルヌルした所が無いかわかることができるか。
- ◆ペーストを使うと、どうしても磨き残しが出来てしまう。その磨き残しが歯周病の進行や虫歯の進行を助長する。

などでした。

あなたがもしも、朝食で使った食器を洗わずに1日中食事ができるのであれば、歯磨きはいらないうもかもしれません。

### 歯磨きができるようになる状況では、歯磨きした結果で変わると期待されること

- ◆せつかく綺麗にした口を汚したくない。
- ◆夜食や間食をやめる。
- ◆体の中の感染源が減る→炎症が抑えられる。
- ◆血糖のコントロールに効果が期待される。

### 虫歯の状況

現在12歳以下では虫歯の本数は0.82本で、事実上虫歯はありません。30代、40代でもすべて自分の歯と言うひとが増えていきます。ご自身の歯を大切に、いつまでも口と体の健康を維持して行きたいですね。



# 「認知症」～備えあれば憂なし!～

誰でも年齢とともに、物覚えが悪くなったり、人の名前が思い出せなくなったりします。こうした「物忘れ」は脳の老化によるものです。しかし、認知症は「老化による物忘れ」とは違います。認知症は何らかの病気によって脳の神経細胞が壊れるために起こる症状や状態を言います。そして、認知症が進行してくると、だんだんと理解する力や判断する力が低下していき、日常生活や社会生活に支障が出てくるようになります。

では、「老化による物忘れ」と認知症の違いは何でしょうか？下の表で両者の違いを確認してみましょう。



例：  
「昨日の夕飯何だった？」 ⇒ **物忘れ**  
「夕飯食べてないぞ！」 ⇒ **認知症**

	老化による物忘れ	認知症
原因	脳の生理的な老化	脳の神経細胞の変性や壊死
物忘れ	体験したことの一部を忘れる (ヒントがあれば思い出す)	体験したことをまるごと忘れる (ヒントがあっても思い出せない)
症状の進行	あまり進行しない	だんだん進行する
判断力	低下しない	低下する
自覚	忘れっぽいことを自覚している	忘れたことの自覚がない
日常生活	支障はない	支障をきたす



認知症のうち、およそ半数は「アルツハイマー型認知症」です。次に多いのが「レビー小体型認知症」そして、「脳血管性認知症」と続きます。これらは「三大認知症」と呼ばれ、認知症全体の約85%を占めています。

- ◇アルツハイマー型認知症 …… <症状> 認知機能障害、もの盗られ妄想、徘徊、とりつくろい等  
<経過> 記憶障害からはじまり広範囲な障害へ徐々に進行する
- ◇レビー小体型認知症 …… <症状> 認知機能障害、幻視・妄想、うつ状態、パーキンソン症状等  
<経過> 調子のよい時と悪い時をくり返ししながら進行。時に急速に進行することもある
- ◇脳血管性認知症 …… <症状> 認知機能障害、手足のしびれ、感情のコントロールがうまくいかない等  
<経過> 原因の疾患によって異なるが、比較的急に発症し段階的に進行していく

やってみよう!

## 認知症予防

### 【食生活の改善】

高血圧は脳血管性認知症のリスクを3.4倍に、糖尿病はアルツハイマー型認知症リスクを2.1倍に高めるとい研究もあります。つまり高血圧予防、糖尿病予防が認知症予防にもつながるということです。食生活の具体的な改善としては、海藻や野菜、果物などをバランスよく食べること、塩分を控えることです。また、甘い物の取り過ぎにも注意が必要です。アルコール性の認知症というものもありますので、飲酒もほどほどにしましょう。

### 【日常生活の改善】

日常生活の中で、小まめに動くことを心がけましょう。ちゃんとしたスポーツでなくても構いません。大切なのは細くても長く継続することです。エレベーターを階段に変える、近所を散歩する、ストレッチをするなど、まずは1日10分を目標に身体を動かすことを取り入れましょう。



### 【脳を刺激する脳トレ】

認知症予防は高齢者だけのものではありません。40代でも物忘れはあるのではないのでしょうか。早くから脳を働かせる生活をしましょう。数独のようなパズルや囲碁・将棋、買い物の際のお釣りの計算、新聞の短いコラムを書き写す、料理に挑戦する、友達とコミュニケーションをとるといった活動は脳へのよい刺激になります。自分が楽しみながらできそうな活動を選んで少しずつでも実践してみましょう。

★認知症が気がかりな場合は、かかりつけ医師に相談してみましょう。



※ 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	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		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"> <li>完全予約制</li> <li>診療場所：内科外来</li> </ul>	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"> <li>岩瀬医師の診療は 木曜日の9:30~10:30</li> <li>木曜午後の禁煙外来は予約制 (内線：1132)</li> </ul>	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"> <li>午前中のみ診療</li> <li>月曜午後の リウマチ外来、スポーツ外来は 予約制（内線：1250）</li> </ul>	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"> <li>月～金 妊婦健診実施</li> </ul>	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"> <li>第2・4（月曜）は終日休診</li> <li>水曜は終日休診（手術は第1・3・5）</li> <li>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</li> </ul>	火・木 8:30~11:30 金 8:30~15:00	
	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"> <li>第2・4（月曜）は終日休診</li> <li>水曜は終日休診（手術は第1・3・5）</li> <li>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</li> </ul>	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"> <li>月・火・金 8:30~16:00</li> <li>水・木 8:30~11:30</li> </ul>	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"> <li>予約制 受診前にご連絡ください</li> </ul>	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"> <li>予約制 受診前にご連絡ください</li> </ul>	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"> <li>午前中のみ診療 予約制</li> </ul>	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"> <li>月 8:30~15:00</li> <li>木 8:30~11:30</li> </ul>	8:30~15:00 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"> <li>午前中のみ診療 予約制</li> </ul>	9:00~11:30	

※ 毎週木曜日午後禁煙外来を行っています

※ 毎週月曜日午後リウマチ外来、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）

# 看護師さん大募集!

勤務時間 3交代制(変則勤務有り)

休日 年間120日

※ほか年次休暇、特別休暇、レクリエーション休暇、看護休暇、介護休暇等

資格 看護師免許 要

待遇 国家公務員に準ずる

院内保育室・病児保育室あり

資格取得支援制度あり

未経験の方も安心!

育児・介護中でも  
安心してずっと  
働ける職場です。

サポート体制  
充実!

♪パートタイムの看護師  
さんも募集中です♪  
勤務時間等ご相談ください!



まずは見学だけでも! お気軽にお問い合わせください↓

公立学校共済組合北陸中央病院

TEL:0766-67-1150(担当:総務課)

住所:富山県小矢部市野寺123



北陸中央病院

検索

北中ミとびくす



こども園建築の様子です 2018.12



北陸中央病院広報誌

あいの風 ほくりく

第50号 平成31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)