



Hokuriku Central Hospital

あいの風ほくりく

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



ソクズ（蒴藿、学名： *Sambucus javanica*）

2019年9月初旬：南砺市にて撮影

スイカズラ科の多年草で、地下茎を這わして繁殖し高さ1～1.5mほどで、本州から四国・九州の山野や人家の近くに生えているとされています。8月ごろから大きな散房花序の先に白い花をたくさん咲かせます。白い花には蜜が無く、花序のところどころに有る黄色い杯状の腺体（黄色い輪っかみたいなもの）から蜜をだして昆虫を誘います。昆虫（アリなど）によって受粉できた白い花は、秋には小さな（4mmほど）の朱色の丸い実（液果）になります。

「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。

2019年度下半期スタートのご挨拶



病院長 清水 淳三

早いもので2019年度も上半期が過ぎ、今日から下半期がスタートしました。新しい元号の「令和」にも慣れてきましたが、この10月からは消費税が10%にアップし、消費意欲がやや後退するのは避けられない事であり、アベノミクスの集大成は果たしてどのような結末になるのか？不安になります。低迷した経済、止まらぬ少子高齢化などが、膨らむ一方である国の借金に拍車をかけているように感じます。消費税が8%→10%にアップするだけで、北陸中央病院の支出は年間に約2千万円増えますが、患者さんの診療費には消費税がかかっていないため、消費税のアップが病院経営を圧迫するという事実は、ぜひ知ってほしいと思います。

今年も酷暑の後は台風、豪雨などの自然災害が千葉県や九州に大きな被害をもたらしました。わが北陸地方には、幸運なことに大きな被害はもたらされずに済み、ホッとではいるのですが、一方では豚コレラが岐阜県から福井、石川、富山へと広がっているようで、豚にワクチンを打つ案が現実化しそうな勢いで、悩ましい問題です。

さて、北陸中央病院においては、4月から入職された泌尿器科の池田Drと小児科の今川Drが、期待通りの活躍をされ、小矢部市の地域医療に大いに貢献してくれています。また今年度上半期も小矢部市医師会の先生方からの紹介患者数は多く、さらに小矢部市からの恒常的なご支援を頂けている事もあり、病院経営的には現時点では何とか経常収支の黒字化は達成できています。日々進化する現代医学に立ち遅れないためには、高額医療機器等も更新して行かなくてはならず、経常収支の黒字化は最低限の必須事項であると考え、病院スタッフにはいつもこの事を伝えて来ています。一方、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機能を果たす事も重要な役割で

あると理解しており、最近では使用頻度が少なく収支の期待できない「トレッドミル検査」の器械についても、小矢部市の子供たちのために更新することを決めました。せっかく更新するのですから、子供だけでなく大人の心機能検査においてもこの「トレッドミル検査」をぜひご利用頂きたいと思えます。これからも小矢部市、および公立学校共済組合員の先生方のために役立つ病院であり続けられるように、スタッフ一同努力していく所存です。

「去る者は日々に疎し」のことわざ通り、また自分の記憶力の低下とも相まって、平成の感覚が日ごとに薄れて行っています。「天皇・皇后」と言えば、すぐに令和天皇と雅子皇后が思い浮かんでくるようになりました。将棋の第一人者・羽生善治九段は歴代最多の1444勝を挙げていますが、一方では597敗を喫して悔しい思いもしています。羽生九段は597回もの悔しい思いは、引きずらずにすぐに忘れるようにしているとのことで、忘れる事の大切さを説いています。患者の皆さんも日々の生活の中で、いやな思いやつらい思いをする事があっても、決して引きずらずに忘れるようにして、出来るだけ楽しい毎日を送ってほしいと思います。

皆様にとって2019年度下半期が、健康で幸多き半年となりますことを祈念して、本稿を終わらせて頂きます。それでは2019年度下半期も北陸中央病院をどうぞよろしくお願い致します。

(令和元年 10月1日)



ご存じですか？『冬季うつ病』

「このところ落ち込むことが多くなった」「毎年この時期になると調子が悪くなる」。このように感じている人はいませんか？もし、10月～12月頃になってこのように感じる事があれば、それは、秋から冬にかけて発症が増える『季節性感情障害（SAD）』の一種である『冬季うつ病』かもしれません。下の冬季うつ病の代表的な症状をご自身でチェックしてみましょう。たくさんチェックのついたあなたは要注意です。

チェック



- 以前ならやれた仕事をうまく処理できない
- 考えたり、集中したりする力が明らかに落ちてきた
- しょっちゅう悲しく、泣けてきてしまう
- 自己否定的になる
- 普段より睡眠時間が数時間長くなったり、朝起きられなくなる、寝足りない
- 炭水化物に偏る食事をコントロールできない、体重が増える
- 甘いものが食べたくなる
- 人付き合いが面倒になり、外出する機会が減った



一般的なうつ病の場合は、食欲低下や不眠といった症状が多いのに対して、冬季うつ病では、その逆である過食や過眠が多く報告されています。また、春になると症状が治まってくることから、放置されやすいようです。しかし、放置しておくとし、時には春になっても改善されずに深刻化することもあるので注意が必要です。

原因は？

冬季うつ病の原因として考えられているものの1つに、“日照時間の短さ”があります。日照時間が短いと、“セロトニン”という神経伝達物質の分泌量が減ってしまいます。セロトニンは精神を安定させる働きがあるため、不足すると、うつ状態になりやすいとされています。また、覚醒と睡眠という生体リズムをつかさどる物質に“メラトニン”という物質があります。このメラトニンは夜間に分泌され、体内時計を24時間にリセットし、生体リズムを調節する働きがあります。このメラトニンは、セロトニンを原料として作られているので、日照時間が短くなると、メラトニンも十分に生成されなくなり、不調をきたしやすくなるのです。

富山県のある日本海側地域は、太平洋側地域に比べて、冬季の日照時間が短くなります。冬季うつ病を知って、ご自身のメンタルヘルスのセルフケアを心がけましょう。

対策や予防法は？



- 日光を浴びる …… 日光を浴びてセロトニンの分泌を促しましょう。天気等によって日光を浴びられない時には、人工の光でもいいので、照明を明るいものに変えるなどしていきましょう。早起きをして自分が感じる日照時間を延ばすのもよい手です。また、朝も寒くなってくると布団から出るのが遅くなりがちですが、朝起きる時間は一定にし、体内時計をリセットさせましょう。
- 運動を習慣化する …… 有酸素運動には、セロトニン分泌を活発にさせる作用があります。ウォーキングやストレッチ、掃除等、日中に少しでも体を動かす習慣をつけましょう。
- 食事を工夫する …… セロトニンの材料となるトリプトファンが含まれる肉や魚、大豆などのタンパク質を含む食品の摂取を心がけましょう。また、トリプトファンの吸収に必要なビタミンB6の多いバナナやさつまいも、レバー、青魚などもバランスよく食事に取り入れましょう。



RSウイルス インフルエンザウイルスについて

小児でよくみられるウイルス感染に、RSウイルス感染とインフルエンザウイルス感染があります。今回この二つのウイルスについて紹介します。



小児科 今川 智之

RSウイルス

Respiratory syncytial virus

以前は冬季に流行していましたが、最近では流行の開始が8月末頃となっています(図1)。乳幼児は生後1歳までに半数以上が、2歳までにほぼ100%が初感染するといわれています。最初は鼻汁や咳嗽などの上気道炎症状を呈しますが、数日後に高

熱が出現し、25~40%が細気管支炎や肺炎といった下気道炎に至ります。2~3%の乳幼児が重症化し入院加療を要します。

RSウイルスはほかの多くのウイルス感染と異なり、母親由来の抗体が豊富に存在する新生児期や乳児期早期にも感染が成立します。また、終生免疫は獲得されず、再感染を繰り返し、毎冬感染する可能性があります。

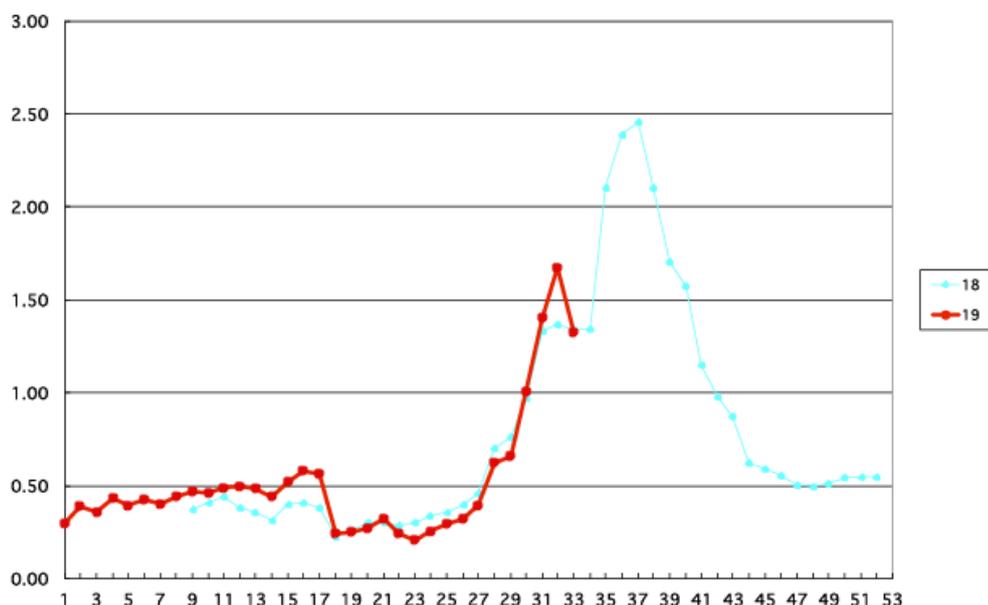


図1 RSウイルス感染者数の推移(赤:2019年 青:2018年)

有効な抗ウイルス薬はなく、去痰薬や鎮咳薬による対症療法を行います。

表1 RSウイルスの潜伏期間・感染経路・注意する症状

潜伏期間	3～5日 平均 4日
感染経路	接触および飛沫感染
注意する症状	喘鳴、陥没呼吸、無呼吸

インフルエンザウイルス

Influenza virus

毎年 11月下旬～12月上旬頃に流行が始まり、翌年の 1～2月頃にピークとなり、4～5月にかけて終息します。感染から 1～3日で高熱および頭痛・全身の倦怠感・筋関節痛などの全身症状が出現します。解熱とともに全身症状は改善しますが、咳嗽・鼻汁などの上気道炎症状は回復までに 1～2週間を要します。高齢者では二次的な細菌感染による肺炎を起こしやすいといわれています。乳幼児では熱性けいれんや脳症が問題となります。インフルエンザ脳

症は国内で毎年 100～200人の患者が発生しており、乳幼児における脳症の致死率は 8～9%で、後遺症は 25%もの患者に残るといわれています。

国内で使用できる抗インフルエンザ薬は複数あり、内服薬、吸入薬、注射薬があります。年齢や症状に応じて治療薬を選択します。ウイルスの増殖を抑える薬なので、発症から 2日以内に投与を開始することが、症状の改善につながるポイントです。

また、予防として最も有効な手段はワクチンです。インフルエンザウイルスの感染局所である気道粘膜での免疫(IgA)を誘導できないため、ウイルス感染阻止の効果は低いですが、発症率や重症化を低下させる効果が期待されます。



表2 インフルエンザウイルスの潜伏期間・感染経路・注意する症状

潜伏期間	1～3日 平均 2日
感染経路	接触および飛沫感染
注意する症状	繰り返す嘔吐、けいれん、意識障害



図2 厚生労働省インフルエンザ予防啓発ツールの一例

厚生労働省ホームページのインフルエンザ対策ページには「感染防止について」や「情報提供」等の情報が掲載されています。

「感染防止について」では、咳エチケットや予防接種、高齢者の入所施設等における感染防止策の推進について掲載されています。

「情報提供」では、流行状況やワクチン・治療薬等の確保の状況が掲載されています。

他にもインフルエンザ予防啓発ツール(図2)の提供やインフルエンザQ&Aの掲載があります。興味のある方はご覧下さい。

おやべケーブルテレビ「健康サポート」番組

おやべケーブルテレビでは「健康サポート」番組を放送しています。この番組には、北陸中央病院も協力しています。最近では、8月に「足の悩み解決します」、9月に「ピロリ菌について」を放送しました。「足の悩み解決します」では“一生歩ける足のケア”と題して、様々な足の悩み、その対策、足のケアについて放送しました。

健康サポート

今日からできる足の観察

足の悩み解決します 一生歩ける足のケア

冷たくない？ 感覚、色は？

靴の汚れは？ 靴下の汚れは？

「たこ」は？ 「うおのめ」は？

乾燥は？

傷は？ 靴擦れは？

水虫は？ 爪の変形は？

健康サポート

正しい爪切り

足の悩み解決します 一生歩ける足のケア

スクエアオフ 深爪 ハイアス切り

ツメの正しい切り方などを紹介しています

健康サポート

① 爪の切り方

足の悩み解決します 一生歩ける足のケア

- ・深爪を避け 伸ばしすぎない
- ・ストレートにカット(スクエアオフ)にする
- ・最後にやすりをかけ滑らかにする



「足の悩み解決します」の収録風景

今日からできる足の観察ポイント さっそくご自身の足を観察してみませんか？「足の悩み解決します」放送より

「ピロリ菌について」では、ピロリ菌と胃がんの関係や、ピロリ菌の検査と治療法について放送しました。見逃した方は、北陸中央病院ホームページ「イベント・広報」にて過去の北陸中央病院担当回が視聴できますのでぜひご覧下さい。

健康サポート

ピロリ菌の感染経路

ピロリ菌について

ピロリ菌は幼児期までに感染する

感染経路

- 1) 吐物や糞に含まれるピロリ菌→口 親→子への感染が多い。
- 2) 飲み水による感染 無処置の水(井戸、湧水) > 処置水(水道水) →殺菌の衛生環境(上下水道)の整備後に感染率が低下

健康サポート

内視鏡を用いた検査法

- ① 迅速ウレアーゼ法
ピロリ菌が出す「ウレアーゼ酵素」を調べる方法
- ② 組織鏡検査
顕微鏡で確認する方法
- ③ 培養法
実際にピロリ菌を培養して調べる方法

健康サポート

内視鏡を用いない検査法

- ① 尿素呼気試験(息)
薬を服用後に吐いた息を集めて調べる
- ② 抗ピロリ菌抗体測定(血液)
採血をしてピロリ菌に対する抗体を調べる
- ③ 便中ピロリ菌抗体測定(検便)
便の中のピロリ菌抗原を調べる

健康サポート

ピロリ菌に感染すると...

ピロリ菌について

ピロリ菌の発するアンモニアや尿素などで胃粘膜が炎症を起こす

胃粘膜の障害 萎縮 腸上皮化生

慢性胃炎 → 萎縮性胃炎 消化性潰瘍 胃がん 胃ポリープ 胃MALTリンパ腫

環境因子 高血圧・塩分・タバコ・ストレスなど

幼少期 → 数十年

ピロリ菌に感染すると胃に変化が！

健康サポート

ピロリ菌と胃がんの関係

ピロリ菌について

胃がんが発生した割合(%)

胃がんの関係

— ピロリ菌がいたグループ

— ピロリ菌がいないグループ

胃がんが発生

ピロリ菌がいないグループは胃がん10人

追跡期間(年)

(文献:Uemura N, Okamoto S, et al. N Engl J Med 345: 784-9, 2001. 6—一部改変)

健康サポート

ピロリ菌の治療方法

ピロリ菌について

薬による除菌治療を行う(保険適応、内視鏡必要)

検査でピロリ菌がいる
内視鏡で胃炎などの所見

1次除菌治療
胃酸を抑える薬、抗生物質2種類を1週間内服

4週間～8週間後

除菌判定 → 成功!

失敗

2次除菌治療
胃酸を抑える薬、別の抗生物質2種類を1週間内服

健康サポート

次回の放送

10月21日(月)～10月27日(日)

テーマ 冬に流行する感染症

10月も北陸中央病院が担当し、「冬に流行する感染症」(10月21日～27日放送)を予定しています。こちらもぜひご覧下さい！

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	大家	中屋	武藤	宮元	藤堂		8:30~11:30
		2診	藤堂		林	藤堂	宮元		
		3診	宮元	田辺	宮元	大家	中屋		
		4診		宮元	萩下	萩下	武藤		
	午後	1診	中屋	大家	宮元		萩下		11:30~15:00
		2診				宮元	宮元		
		3診	宮元			神原			
		4診		宮元		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 大腸検査	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：1731) 	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	今川	今川	富山大学 医師	今川	今川	8:30~16:30		
	午後	今川	今川	富山大学 医師	今川	今川			
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	<ul style="list-style-type: none"> 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	池田	池田	池田	池田	池田	<ul style="list-style-type: none"> 月・水・金 8:30~15:00 火・木 8:30~11:30 		
	午後	池田	手術	池田	検査	池田			
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	二見	二見	二見	二見	二見	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 		
	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において、平日 8:30~17:00 まで受付しています。

骨強化レシピ 里芋と鶏肉のグラタン

<材料>

● 鶏もも肉	80g	(ソース)	
● 里芋	50g (小さめ3個)	● バター	6g
● ブロッコリー	20g (1~2個)	● 小麦粉	大さじ1杯
● ミニトマト	30g (1~2個)	● コンソメ	小さじ1/2杯
● 玉ねぎ	50g	● 牛乳	200cc
(トッピング)		※市販のシチュー用ルーに	
● チーズ	15g	牛乳でも可	
● パン粉	5g		



<作り方>

- ① 鶏もも肉、里芋を一口大、ミニトマト1/4、玉ねぎをみじん切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。(ブロッコリーは下茹でしておく)
- ② 鶏もも肉をバターで炒める。火が通ったら玉ねぎ、里芋を入れ、炒める。
- ③ 小麦粉とコンソメを加え、牛乳で混ぜながらダマが無くなるまで加熱(一煮立ち)する。
※③は市販のシチュー用ルーに牛乳を入れて加熱(一煮立ち)でもよいです。
- ④ 耐熱容器に③を入れ、上にブロッコリー、ミニトマト、パン粉、チーズをのせる。
- ⑤ オーブンを210℃に設定し、10分ほど焼けば出来あがりです。

カルシウムと仲よしの栄養素

- ビタミンD (鮭、卵) → カルシウムの吸収を良くします。
- たんぱく質 (鶏肉)、
● ビタミンK (ブロッコリー) → カルシウムが骨にくっつくのを助けます。

新規採用職員紹介

令和元年8月1日～9月17日に新規採用された職員を紹介します。

■ 端 海斗 (作業療法士)

趣味: バスケットボール



8月からリハビリ技術科で勤務させて頂いております。精一杯頑張りますのでよろしくお願い致します。

■ 吉田 典子 (事務補助員・非常勤)

趣味: 切手収集



患者さんに親切・丁寧に接するよう心掛けたいと思います。よろしくお願致します。

■ 高橋 恵子 (事務補助員・非常勤)

趣味: ヨガ、寺社巡り



しっかり仕事を覚えて、力になれるように頑張ります。ご指導等、よろしくお願致します。

■ 丹保 佳子 (看護助手・非常勤)

趣味: 山歩きなど体を動かすこと



わからないことがたくさんあり、焦っている状態です。いろいろお聞きすると思いますが、どうぞよろしくお願い致します。

北中ミことぴっくす

『11月14日は世界糖尿病デー』です!

これに合わせて全国各地で「ブルーライトアップ」イベントが開催されます。

北陸中央病院では11月11日(月)～11月17日(日)まで

病院をブルーライトアップし、世界糖尿病デーをPRします。



北陸中央病院広報誌

あいの風 ほくりく

第53号 2019 (令和元) 年10月

編集: 広報委員会

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>