



Hokuriku Central Hospital

あいの風ほくりく

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



マンリョウ (万両、学名: *Ardisia crenata*)

2019年12月下旬：小矢部市にて撮影

東アジアの広い範囲に見られるヤブコウジ科ヤブコウジ属の常緑小低木。秋から冬に熟す赤い実は艶やかで美しく、鉢物として正月飾りに用いられます。同じように赤い実をつけるセンリョウより美しく、価値が高いとして江戸時代中期以降から万両と称されるようになりました。これらと共にアリドオシ（一両）を植え、「千両、万両、有り通し（お金がいつもあるの意）」と縁起を担ぐことでも知られています。

いわゆる「忌地(いやち)植物」であり、他の植物が育った後の痩せた土地では生育がやや悪い。また、根が真下にしか伸びず、細根が少ないため大きくなったマンリョウの移植は難しい。一方、実を食べた鳥が糞をすることで思わぬ場所に増殖する「野良マンリョウ」が多いようで、この写真も庭に勝手に生えた野良です。

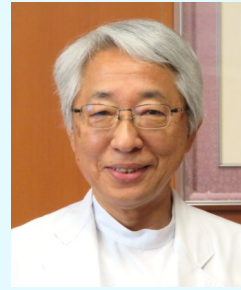
(庭木図鑑：植木ペディアを参考)

「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。

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。令和になって初めてのお正月、いかがお過ごしでしょうか？ このお正月を契機に、心を新たにリセットして、2020年をスタートさせたいと思います。今年の干支は子（ねずみ）で、再び新しい十二支のサイクルがスタートする年です。ねずみは「ねずみ算」という言葉がある様に、子供をどんどん産んで数を増やしていく事から、「子孫繁栄」の象徴ともされています。人口減少に歯止めがかからない日本の現状にストップをかける1年になってほしいと願わずにはいられません。また、2020年は東京で2回目のオリンピックが開催される、日本にとっては大きな節目となる年でもあります。自分は56年前の東京オリンピックをリアルタイムで経験しており、またあの様な感動を味わえる事ができるかと思うと、今から7月の開催日が待ち遠しい思いです。

さて昨年は、吉野彰・旭化成名誉フェローがリチウムイオン電池の開発でノーベル化学賞を受賞し、明るい話題を提供してくれましたが、私にとってさらに明るい話題といえば、日本で開催されたラグビーW杯で「One Team」を掲げた日本チームが強豪国を破り、見事にベスト8に進出した事があげられます。ヘッドコーチやキャプテンを始めとした7か国の選手が、各人誇りを持って日本のために戦ってくれた事に対して深い感動を覚えました。一方北陸中央病院にとっての良い話題といえば、昨年9月26日に厚労省が公表した再編統合が必要な424の公立・公的病院の中に当院の名前が入っていない事でしょうか。遅々として進まない地域医療構想にじびれを切らして、厚労省が唐突に公表した感もありますが、今後第2弾の公表もあるという噂もあり、決してその中に入らないように、さらに地域に必要とされる病院になるために努力して行きたいと思えます。

その一方で、昨年もまた日本各地で様々な自然災害の猛威を受けましたが、とりわけ台風19号はわが北陸地方にも影響を及ぼし、多くの犠牲者や被災地の惨状を伝えるニュースを見て胸が痛みました。北陸新幹線の10車列がすっぽりと水没した映像は今でも鮮明に脳裏に焼き付いています。時間の経過とともに危機意識が希薄になりがちですが、北陸中央病院では災害に強い病院になるために、2年の年月をかけて事業継続計画BCP（business continuity plan）工事を進めており、今年はその工事も終わる予定となっています。人命を預かる病院として、しっかりと対応策を採ってまいりますので、どうか皆様にはご安心頂きたいと思えます。

北陸中央病院は昨年、お蔭様で7月頃までは患者数が順調に増加していましたが、8月以降は前年よりもわずかに患者数が減少した感じがしました。地域住民の皆さんが病気になるなかった結果であるのならそれで良いのですが、小矢部市の人口減少の影響を受けた結果であるのならば、小矢部市にとっても病院にとっても深刻な問題であり、対策を練らなければならないと思っています。もう既にご存知の通り、当院の敷地の一部とそれに隣接した場所に、今年4月に「小矢部市統合こども園」が開設される予定であり、その建物もほぼ完成しています。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。また4月からは、これまで週2回だけの診療でご不便をおかけしていた皮膚科が、金沢大学の協力により常勤化される予定です。皮膚疾患は高齢者だけでなく幼小児にも多く見られますので、地元住民の皆様へのサービス向上の一環となればうれしい限りです。

地元住民への健康の啓発として、今年も恒例の「小矢部市民健康フォーラム」を3月7日（土）にセレナホールで開催する予定です。今回のテーマは「頭頸部の疾患」を中心に、北陸中央病院の脳外科・二見Dr、耳鼻科・丸山Dr、歯科・式守Drのお三方に講演を依頼しています。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！」をモットーに頑張っていきたいと思えます。

今年の干支であるねずみは、環境への適応能力が高く、コミュニケーション能力に長けていると言われていきます。その干支にちなんで、今年は例年以上に小矢部市医師会の先生方ともしっかりとコミュニケーションを取り、さらに顔の見える良い関係を築いて行きたいと思っています。また、患者さんにとっては、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！

最後になりましたが、地元住民の皆さんや公立学校共済組合員の皆さんにおかれましては、来るべき1年が健康で幸多き年となりますことを祈念致します。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

(2020年元旦)



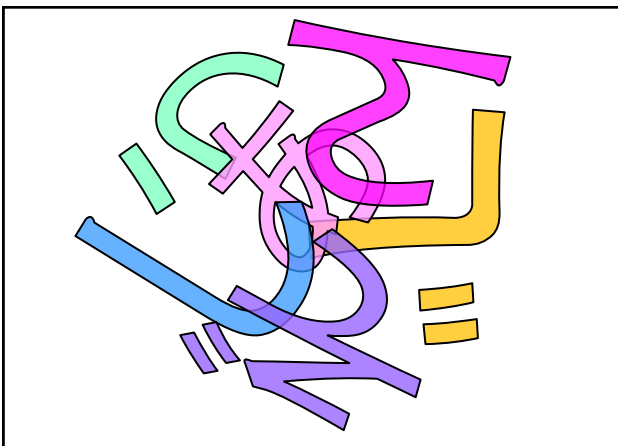
認知症と脳トレーニング

脳を働かせることが脳の活性化につながる、というのは皆さんもご存じのことだと思います。脳が働く時にはたくさんのエネルギーが必要なので、脳が活発に働いているときにはたくさんの血液が流れ、脳にたくさんの酸素と糖が運ばれます。たくさんの血液が運ばれることで、脳機能の低下を防ぎ、若々しさを保つことができます。反対に脳を働かせていなければ、血流も悪くなり、脳の栄養である酸素や糖が運ばれず、認知機能も低下してしまいます。認知機能の低下は認知症につながるのです。認知症予防や症状悪化を防ぐためにも、脳を働かせることと適度な運動が重要になってきます。そこで、実際に脳トレをやってみましょう！

Let's 脳トレ!

※答えは…P8です

① 有名人の名前がバラバラに配置されています。その有名人とは誰でしょう？

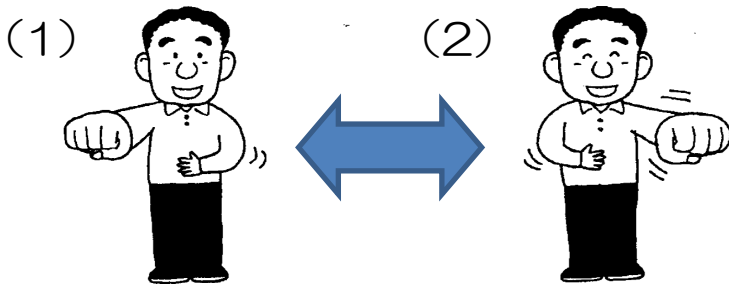


② ひらがなを並びかえてできる言葉は何でしょう？
(あいの風を読んでいる方ならきっとわかりますよ)

- 1) ぜのいかあ
- 2) じゅしんうみずぞ
(ヒント:人物名)
- 3) うちゅういくりんくほびょうお

③ **脳トレ運動**もやってみましょう

テレビCMの間などちょっとした時間を利用して
みましょう。継続すると効果的です。



前に突き出す手をグー、反対の手はパーにしてお腹に。左右の手を入れ替えます。10~20回やってみましょう。

応用編：グーをチョキに変えたり、手の入れ替えを速くやってみたりしましょう。

認知症予防には、他にも…

- 週3日、1日30分以上の軽めの運動（有酸素運動）
- 野菜と魚中心の食事を良く噛んで食べる
- 他者とのコミュニケーション
- 知的行動（料理、趣味等）
- 30分程度の昼寝と起床後2時間以内に日光を浴びること

などがあります。できる部分から早速やってみましょう！



年を重ねても糖尿病治療を安全に続けるために

～ 当院外来でのインスリン注射実態調査のご報告 ～

北陸中央病院内科外来

糖尿病を持っていても長生きできる

糖尿病薬の進歩により、今や糖尿病を持っている人も持っていない人と変わらないほど寿命が延びました。当院の外来にも治療を始めて20年以上の患者様が相当数おられます。長くなるとインスリンという注射薬の力を借りた方が血糖値が安定する場合が多く、長くインスリンを使っている方々はその効果を日々実感されています。

「私がもしばけたら誰がインスリンを打ってくれるんでしょう？」

「インスリンを打てなくなったら困るからばけられない」

などといった不安や緊張の声が漏れることがあります。



インスリン注射を安全に続けるための実態調査

誰しも年を重ねれば注射の目盛りが見にくくなったり、手先が不器用になったり、そもそも今日注射打ったんだっけ？ということはあるし、今はなくてもいつかは来ることでしょう。糖尿病を持つ人々が高齢になつたと

き、安全に注射を続けるための援助は我々病院スタッフの役割と考えられます。このような思いから、まずは当院外来で高齢者がどのように自分でインスリン注射を行っておられるかを把握しようという目的で2年前に自己注射の実態調査を行いました。調査に協力して頂いた御礼とともに一部をご報告します。

調査対象

2017年1～6月当院外来に通院しインスリン注射を行う103名の方のうち、調査協力に同意頂いた方が96名あり、うち65歳以上の方は73名いらっしゃいました。2018年まで12月まで通院継続した63名を対象としました（調査期間中死亡3名 転医2名 内服へ切り替え5名）。

- ① 当院外来に通院しインスリン注射を行う方の70%以上が高齢者（65歳以上）
- ② 自分が使用しているインスリンの製剤名を正しく言える方は約50%。看護師が2回以上面談してお教えしても半年後向上しなかった。
- ③ 日々注射部位をずらして打つと効果が高いことをお教えすると半年後ほぼ全員が習得できた。
- ④ 63名の高齢者のうち、10名が認知症などで家族の介助で注射していた。うち6名は目盛り合わせを家族が行っていたが注射行為や後片付けは自分でしていた。



実態調査でわかったこと

上記の4つの結果について解説します。

①のインスリン使用者の70%以上が高齢者という結果は予想以上の多さでした。今は自分で注射できていても定期的に見守りが必要と話し合いました。

②のインスリン製剤名ですが、カタカナ言葉を覚えるのは高齢者にとっては難しいことが改めてわかりました。当院ではインスリンを処方する時は製剤名でなく、製剤の写真をお見せし、赤いインスリン、緑のインスリン、と色で確認しています。今後もこの方法で間違いを防いでいくのがいいでしょう。

③インスリンを同じ場所に打つと皮下で固まりを作り、効きにくくなることがあります。ずらして打つ必要性を看護師が対面式で説明したところ、高齢者であってもほとんどの方がずらし打ちを習得されました。せっかく毎日打っているインスリンはきちんと効いてほしいという気持ちの表れだと思います。

④63名中10名が注射が自分でできなくなっておいでました。10名も！と最初は驚きましたが、よく調査すると、注射のすべてを介助者にお任せするのは4名だけで、あとの6名は、目盛りを家族に合わせてもらい、お腹に針を刺す行為や後片付けはご自分でされていました。認知症があったとしても、全ての能力が失われるわけではなく、昔取った杵柄で、インスリン注射の大事な部分を分担できるの

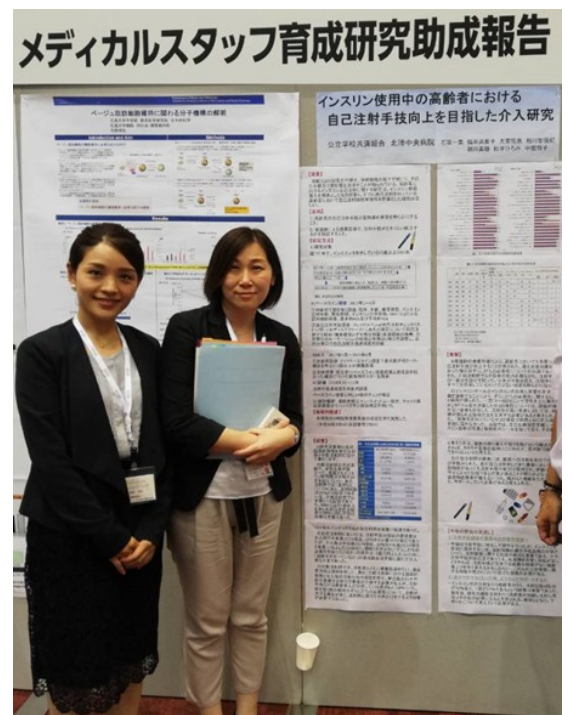
だということはいずれの発見でした。

まとめ

年を重ねても残された機能が多くあることを尊重しつつ、安全に治療を続けるために必要な指導や援助の方法を工夫していきたいと思えます。糖尿病治療は在宅で行うものであり、今後は病院だけでなく家族や訪問看護師、薬剤師、ヘルパーの方々との協働が欠かせません。糖尿病を持つ高齢者の治療に携わる市内の多くの医療機関の方々と共に、糖尿病があっても不安や緊張なく年を重ねていける地域づくりに貢献できればと思います。

謝辞：今回の調査は日本糖尿病協会平成29(2017)年度メディカルスタッフ育成研究助成を受け、北陸中央病院倫理委員会の承認の下、外来医師、看護師、医師事務補助、事務員皆で力を合わせて行いました。この結果は2019年第7回日本糖尿病療養指導学術集会（福岡）で看護師の石田一美と福田満里子が代表で発表させていただきました。

（文責：大家理恵）



睡眠時無呼吸症候群について

～ おやベケーブルテレビ「健康サポート」より～

睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に呼吸が止まったり、弱くなったりした状態が断続的に繰り返され、ぐっすりと眠る事ができない病気です。

＜症状＞

寝ているときに大きなイビキをかく、息が止まる、夜間に目が覚める、日中の強い眠気や倦怠感、起床時の頭痛などがあります。

＜定義・重症度＞

睡眠中に10秒以上呼吸が停止した状態を「無呼吸」といい、呼吸が浅くなった状態を「低呼吸」といいます。

睡眠時無呼吸症候群の定義は一晚の睡眠中に10秒以上の無呼吸が30回以上起こるか、睡眠1時間当たりの無呼吸や低呼吸が5回以上の場合を言います。また睡眠1時間あたりの無呼吸と低呼吸を合わせた回数を無呼吸低呼吸指数(AHI)といい、回数により重症度を分類することができます。

イビキがうるさい、呼吸が止まる



重症度	軽症	中等症	重症
AHI	5～14	15～29	30以上

＜種類と原因＞

睡眠時無呼吸症候群は、閉塞性と中枢性と呼ばれる2種類にわかれます。

「閉塞性」は空気の通り道である上気道が狭くなることによって引き起こされます。肥満による首回りの脂肪過多、アデノイド肥大、扁桃肥大、肥大した舌の気道への落ち込み、あごが小さいなどが主な原因となります。

「中枢性」は脳から呼吸指令が出なくなる呼吸中枢の異常による事が原因でおこります。



検査法について

身近な検査法として、簡易型記録器があります。この検査は鼻と指先にセンサーを取り付けるだけで、ご自宅で簡単におこなうことができます。



手のひらサイズのコンパクトな検査機器です

治療法について

● 持続陽圧呼吸法 (CPAP)

最も採用されている治療法にCPAP療法があげられます。これは睡眠中、鼻にマスクを装着した状態で、機械の圧力にて気道へ空気を強制的に送り込み、気道が狭くなることを防ぐ治療です。CPAP療法をおこなっている人の声です。



- 高血圧が改善した
 - イビキが無くなった
 - 夜間トイレの回数が減った
 - かつて無い熟睡感が得られた
 - 頭がすっきりした
 - 会議中に眠る事がなくなった
- などの効果が認められます。

さいごに

家族や友人・知人からイビキや居眠り、睡眠中の無呼吸を指摘されたら睡眠時無呼吸を疑ってみてください。

自分では分かりにくいため、周囲からのアドバイスを聞くことが重要です。快適な睡眠をとり健康な生活をおくりましょう。



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		
		2診				宮元	宮元		
		3診	宮元			神原			
		4診		宮元		武藤			
神経内科		午後				進藤	<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。

貧血対策レシピ



ほうれん草と千切大根の煮びたし

<材料>

- 生ほうれん草 50 g (冷凍食品なら30 g)
- 切干大根 10 g
- あさり 8 g
- ダシ醤油 25 cc
- 水 150 cc

<作り方>

- ① 切干大根を水で戻します(10分くらい)
- ② ほうれん草は一度お湯で茹でて、5cmの長さに切ります(冷凍の場合はそのまま!)
- ③ 鍋にあざりとダシ醤油、水を入れ煮立たせます。
- ④ ほうれん草、戻した切干大根を入れしばらく煮ればできあがりです。

<これ一品で...>

鉄分 : 3.1mg
たんぱく質 : 4.5g
鉄は1日の基準値の1/2摂れます!!



<プラスで...>

みかんやキウイなどのビタミンCの多い食品と一緒に摂ると鉄の吸収はさらにアップ



<鉄の基準値>

男性：18～29才	7.0mg
30～69才	7.5mg
70才以上	7.0mg
女性：18～29才	6.0mg
30～69才	6.5mg
70才以上	6.0mg

<この食べ物と一緒に食べないで!!>

NG食品 → コーヒー、緑茶 など



コーヒー、緑茶などにはタンニンという食物繊維が含まれています。鉄分の多い食品と一緒に食べると、鉄の吸収を妨げるので、食事をする際は、水や麦茶を飲むようにしましょう。

新規採用職員紹介

令和2年1月に新規採用された職員を紹介します。

■ 高田 あゆみ (言語聴覚士)

趣味: 美味しいものを食べること



1月よりリハビリ技術科で勤務させて頂くことになりました。一日でも早く職場環境に慣れ、地元小矢部の方の笑顔につながる働きができるよう精一杯頑張ります。よろしくお願い致します。

■ 石野 香織 (5階看護師)

趣味: 旅行



1月から5階病棟で勤務しています。早く業務に慣れて精一杯がんばりたいと思います。よろしくお願いします。

Let's 脳トレ! 答え!

- ① あべしんぞう (安倍 晋三: 内閣総理大臣)
- ② 1) あいのかぜ (あいの風: 広報誌)
2) しみずじゅんぞう (清水 淳三: 病院長)
3) ほくりくちゅうおうびょういん (北陸中央病院)

みにとびくす



左は表紙の説明に出てきたセンリョウです。1月6日からしばらく放射線科の受付に生けてありましたが気づかれましてか?



右はアリドオシです。



北陸中央病院広報誌

あいの風 ほくりく

第54号 2020(令和2)年1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>