



Hokuriku Central Hospital

あいの風ほくりく

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



黒部ダム観光放水



ゼンテイカ（地域によって色々な呼び名があります）



黒部湖

2020年7月 立山黒部アルペンルートにて撮影

「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。

マダニについて

4月から北陸中央病院皮膚科に参りました。
今回は夏に活発に活動するマダニについてのお話です。

皮膚科医長 **高田 明子**

はじめに

マダニをご存じでしょうか。マダニは家にいるダニとは異なるダニです。全国各地でみられ、森林や草むらに生息していることが多いです。春から秋にかけて活動し、植物の上で吸血源となる動物が通りかかるのをまち、のりうつって吸血します。ヒトだけでなく、野生動物や犬や猫なども吸血するので、散歩後のペットにマダニがついているのを見たことがある方もいるかもしれません。(図1、2)

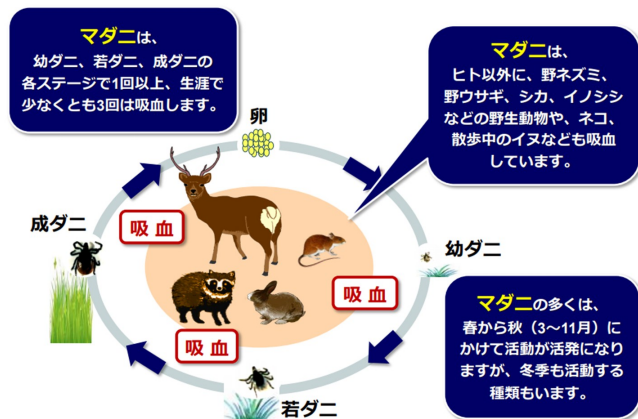


図1、2. マダニの生息場所と生活環
(国立感染症研究所ホームページより引用)

マダニの吸着と吸血

マダニは数日から長いときは10日以上吸血します。口器を皮膚にさしこんでセメント物質を注入し、しっかりくっつきます。咬まれても気づかないことが多く、「イボができた」と皮膚科に受診され、診察するとマダニだったということも時々あります。



マダニと感染症

マダニに咬まれたところに炎症が起こることがあるだけでなく、マダニはマダニのもっている病原体がヒトに侵入することによって、時には感染症を媒介することが問題となります。

病原体を有しているマダニに咬まれることによって、リケッチア感染症の日本紅斑熱や、ボレリア感染症のライム病、ウイルス感染症の重症熱性血小板減少症候群(SFTS)などを引き起こす可能性があります。特にSFTSは近年報告されるようになった新しいウイルス感染症で、重症化し死亡する例も報告されています。

これらの病気を予防するには、まずマダニに咬まれないように気を付けることが大切です。

マダニに咬まれないようにするには

マダニが生息していそうな草むらや藪に入る際は、長そで長ズボンを着用するようにしましょう。シャツの裾はズボンの中に入れ、ズボンの裾は靴下や長靴の中に入れて良いと思います。また、靴はサンダルなどではなく足をしっかり覆うものにし、帽子や手袋をして首元もタオルを巻いたりするなど、肌の露出をさけるようにすることが大切です。またマダニがついたら見つけやすい色の明るい服がおすすめです。(図3)

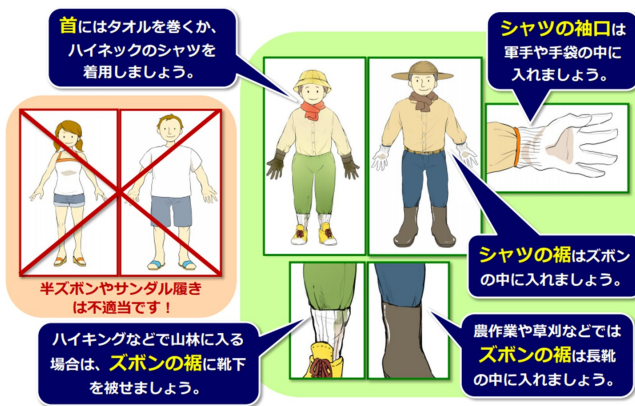


図3. マダニから身を守る服装
(国立感染症研究所ホームページより引用)

忌避剤（虫除け剤）の利用

ディートやイカリジンという成分の入っている虫除け剤も使用すると補助的効果があります。なお、どちらもマダニだけでなく蚊やブヨ、アブにも効果的です。ディートはそれに加えてノミやトコジラミ（南京虫）、ヤマビルなど対策できる虫が多いですが、小児では使用回数に制限があるなど違いがあるので、用途や使う人によって選択されたら良いと思います。

屋外活動の後は、お風呂に入ってマダニに咬まれていないか確認してください。わきの下やお腹、太ももなどを咬まれて受診される方が多い印象ですが、首やひざの裏、耳、頭髪内などいろいろなところに吸着します。

もしマダニに咬まれたら

もしマダニに咬まれたら、無理に引っ張ってむしりとりないようにしてください。無理やり引っ張るとマダニの一部が皮膚内に残り化膿することや、マダニの体液を逆流させてしまうことがあります。もし咬まれたら皮膚科を受診してください。皮膚科でマダニを除去します。またマダニに咬まれてから数週間は体調の変化に注意して、発熱などがあれば再度病院を受診してください。実際4月から6月の間に当院皮膚科にも、7名の方がマダニに咬まれて受診されています。

さいごに

これからの季節もまだ草刈りやレジャーで森林や草むらに入る機会も多いと思いますので、ぜひマダニに注意してください。

マダニがいそうなところに行くときは

- 長そで・長ズボン
- 上着の裾はズボンの中へ・ズボンの裾は靴下か長靴の中
- 足をしっかり覆う靴
- 帽子や手袋、首にタオルを巻く
- 補助的に虫除け剤の使用
- 帰ったらすぐ入浴
(マダニがついていないか確認しましょう)

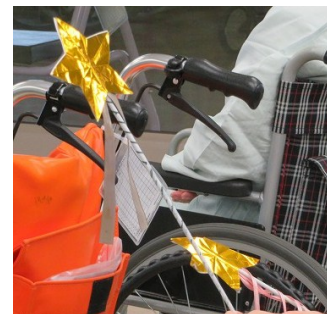


七夕のつどい

令和2年7月3日（金）午後3時から正面玄関前エントランスホールにて七夕のつどいが開催されました。今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、石動高校吹奏楽部による演奏は中止し、病院長のコンサート（全15曲）が披露されました。コンサート開始前には患者さんから清水病院長へサプライズのプレゼントもあり、大盛況となりました。



5階病棟（左）3階病棟（右）の患者さんの作品が展示されました。



骨密度測定検査のミカタ

～小矢部市長寿会連合会「医療と健康の学習会」～ より

令和2年6月18日(木)北陸中央病院講堂にて開催

診療放射線副技師長 鶴見 裕樹

骨のこと

加齢とともに骨の量は減少します。その代表的な疾病が骨粗鬆症です。簡単につまずきなどで骨折しやすく、特に閉経後の女性は骨量の減少が顕著になります。骨折による影響は骨折部の痛みにとどまらず、骨折部が回復しても筋力低下などによって生活の質が低下し、通常の生活が困難になります。また、認知症を誘発する要因ともなります。

骨密度測定検査とは

検査には放射線や超音波を用いるものがありますが、超音波での検査は簡易的検査と位置づけられています。今回は放射線を用いた検査についてのお話です。この検査では骨の密度、主にカルシウムの量を調べます。2種類のエネルギーのX線を用い、体を透過するエネルギーの差を求めることでカルシウムの量を知ることができます。検査の部位は前腕部（手首から肘）、腰椎、股関節があります。主に検診に用いる前腕部での検査は、座って腕を装置に乗せるだけの簡単な検査です。利き手の反対側を調べますが、これは普段あまり使わない腕を調べることで過大評価とならないようにするためです。腰椎、股関節での検査は、より大きな骨を調べることで精度が高くなります。検査時間は10分程度かかります。

検査結果のミカタ

骨密度は、「 g/cm^2 」という単位の数値で表し、若年層や同年齢の平均値と比較することで相対的に評価します。これらの指標は検査する部位（前腕、腰椎や股関節）に関わらず同様に用いられ、Tスコアを骨密度評価の基

～ 骨密度の相対的評価の指標 ～

- Tスコア : 若年成人の骨密度平均値に対してどれくらいか
- Zスコア : 同一年齢の骨密度に対してどれくらいか
- TBS* : 骨の分布や構成を評価する

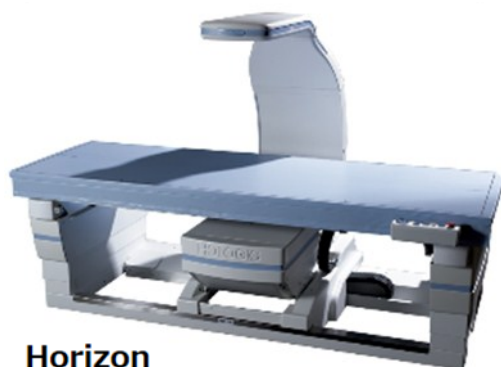
準とします。そこにTBS*を加えることで、より正確な結果を提示します。

※TBS : Trabecular Bone Score

骨は大事

骨折などのケガで動作に制限があると、日常生活の維持が一気に困難になります。何気ない作業が難しくなり、ちょっとした外出もままなりません。骨格の基となる骨を大事にし、適度な運動によって筋肉が衰えないようにすることで、生活の質を維持することができます。冒頭に申し上げたとおり、年配の方は、骨折などのケガのリスクが増えます。自身の骨の状態を知り、日々の生活の中で注意する点を知っておくことも必要です。骨密度の低下はちょっとした事で胸椎や腰椎の圧迫骨折「いつのまにか骨折」の要因になります。心配な方は整形外科を受診されてみてはいかがでしょうか。

【 腰椎・股関節用X線骨密度測定装置 】



コロナ疲れしていませんか？



新型コロナウイルス感染の発生に伴う生活環境の変化や先の見えない状況、行動の不自由さの中、夏の暑さも相まって、みなさん疲れていませんか？ まずは、下のような症状がないかチェックしてみましょう。

臨床心理士 富田 さなえ

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 寝ても疲れがとれない | <input type="checkbox"/> 眠れない（寝つきが悪い、夜中に目覚める等） |
| <input type="checkbox"/> 頭痛が続く | <input type="checkbox"/> 肩こりが続く |
| <input type="checkbox"/> 不安な気持ちが続く | <input type="checkbox"/> イライラすることが増えた |
| <input type="checkbox"/> 1人でいるのが怖い | <input type="checkbox"/> 落ち着かない気持ちがある |
| <input type="checkbox"/> 物事への意欲が低下してきた | <input type="checkbox"/> 集中力が低下してきた |



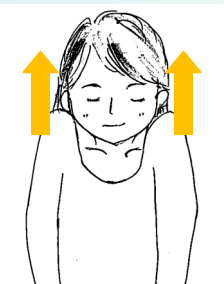
1つでもチェックがついた方は、ストレスによって心と身体のエネルギーが少なくなっている可能性があります。ただ、世界的にも初めての経験で、今は知らず知らずのうちに、心や身体にストレスが溜まっていて当然といえる状況です。不安や恐怖を感じるのもとても自然な感情です。しかし、そのストレスによってメンタルヘルス不調に陥らないために、何ができるのかを考え、生活していくことが大切ではないでしょうか。そこで、ご自身の心と身体を守るための方法についていくつかご紹介していきます。

自分の身体とこころを守るために

きんしかんほう

【筋弛緩法で身体の緊張をほぐしましょう】

- ① 両肩を耳につけるようにしてゆっくり上げる
- ② 両肩をあげたまま10秒キープ
- ③ 一気にストーンと両肩の力を抜く
- ④ しばらく両肩の“じわ〜”とする感じを味わう
- ⑤ 1〜4を3回繰り返す



【こころをゆったり“10秒呼吸法”】

- ① 1〜3数える間に静かに息を吸い込む
- ② 4のカウントの時に一旦息を止める
- ③ 5〜10数える間にゆっくり息を吐き出す
- ④ 自分のペースで何度か繰り返す

※呼吸は鼻・口どちらで行ってもOK



【免疫力を高める生活を心がけよう】

- ・ウォーキングやストレッチ等の運動
- ・バランスのとれた食事
- ・しっかりと睡眠時間を確保する

このような活動は、精神の安定に深く関わりのある脳内伝達物質であるセロトニンを増加させます。免疫力を高める生活は心の安定を導く生活でもあります。この機会に生活習慣を見直してみませんか？



【こころのエネルギー充電をしよう】

自宅で過ごす機会が増え、ご自分の時間が増えた方も多いのではないのでしょうか。この時間を何に使いますか？ 新たな趣味や今まで時間がなくて出来なかったことに挑戦してみてもよいでしょう。ご家族との会話を増やしてみるのもいかがですか？ 今を「困った」、「どうしよう」だけで過ごさず、少しでも自分のプラスに変えていけるとよいですね。



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	高橋	宮元	大家	中屋		
		4診		宮元	萩下	萩下	武藤		
	午前	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	手術 大腸検査	禁煙外来 大腸検査	手術			
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 	月・水~金 8:30~15:00 火 8:30~11:30	
	午後	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 増田	増田	第1,3,5 増田	増田	増田	<ul style="list-style-type: none"> 第2・4 月曜は終日休診 第2・4 水曜は終日休診 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 	月・火・木 8:30~11:30 水・金 8:30~15:00	
	午後	手術	検査 (増田)	手術 第1,3,5 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 8:30~16:00 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		8:30~11:30	
	午後	検査	手術	検査	手術	手術			
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 富山大学医師	式守	式守	式守・手術 富山大学医師	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	高田	高田	高田	高田	松下		月・水・木 8:30~15:00 火・金 8:30~11:30	
	午後	高田	手術 検査	高田	高田				
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。

夏バテ対策レシピ

挽肉とナスのピリ辛そうめん

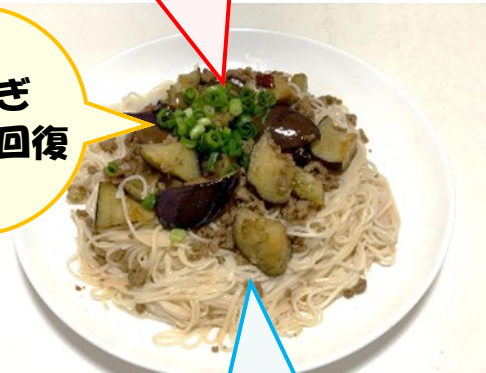
管理栄養士
ミュ
藤木望由

＜材料＞

- そうめん …… 1把
- 挽肉(牛・豚の合い挽き) …… 50g
- ナス …… 1本
- おろし生姜 …… 2cm程
- 鷹の爪 …… 1本
- 酒 …… 大さじ1
- 醤油 …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1
- 万能ねぎ …… 適量(トッピング)
- めんつゆ …… 大さじ2

牛挽肉
・筋力アップ
・疲労回復

万能ねぎ
・疲労回復



豚挽肉
・疲労回復

＜作り方＞

- ① ナスはヘタを取って、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、そうめんを時間通りに茹でる。
- ③ ②を流水で冷まし、水を切り、器に盛り付ける。
- ④ フライパンに挽肉を入れ、色が変わるまで炒める。
- ⑤ ④にナス、おろし生姜、鷹の爪を入れてさらに炒める。
- ⑥ ⑤に調味料★を入れて味を調える。
- ⑦ ③に⑥を盛り付け、お好みのめんつゆを大さじ2杯ほどかけて完成！！

こんな症状ありませんか？

- ・ **疲れ**がとれない
- ・ **食欲**がない
- ・ **よく眠れない** など…

夏バテ対策のpoint

- ・ 水分をこまめに摂る
- ・ ぐっすり眠って、体を休める
- ・ 運動
- ・ **栄養バランスの良い食事を摂る！**

新規採用職員紹介

令和2年4月16日以降～令和2年7月1日に新規採用された職員です。

■石野 絵里香 (3階介護福祉士)

趣味: 旅行



私は旅行が好きで一人で行ったり、友人と行ったりますが、今は旅行ができない状況なのが寂しいです。

仕事では、なるべく皆さんに迷惑を掛けないように頑張っていきたいと思っています。

北陸中央病院広報誌



あいの風 ほくりく

第56号 2020(令和2)年7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>