



Hokuriku Central Hospital

あいの風ほくりく

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



ツリフネソウ（釣船草/吊舟草）とキツリフネ（黄釣船） 撮影：2020年9月下旬 南砺市

ツリフネソウの名前の由来は、花の形が釣り船のように見えたり、茎から舟に似た形の花が吊るされているように見えたりすることから付けられました。草丈は、40～80cm ほどに生長します。葉は鋸歯（縁がギザギザになる）で、楕円形から広披針形です。茎の先端部から細長い花序が伸び、そこに赤紫色で3～4cm ほどの横長の花が釣り下がるように多数咲きます。花期は夏から秋（山地では 8月頃から、低地では 9～10月）。日本や朝鮮半島、中国、ロシア東南部の東アジアに分布しています。日本では北海道や本州、四国、九州の低山から山地にかけて分布し、湿地や川流れの傍、水辺などのやや湿った薄暗い場所に自生して、キツリフネとともに群生していることも多いようです。林道などを散策したときに探してみてください。

「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。

良性発作性頭位めまい症について



～ 2020年「小矢部市民健康フォーラム」より～

耳鼻咽喉科部長 丸山 元祥

めまい原因の内訳

めまいといえばメニエール病や脳卒中（脳出血、脳梗塞）を思い浮かべる方が多いかと思いますが、めまいの原因としてメニエール病や脳卒中はそれほど多い病気ではありません。メニエール病はめまい原因の約10%程度で、脳卒中は1-2%程度です。めまい原因の約70%は耳にある三半規管、耳石器の異常で、そのうち一番多いのは良性発作性頭位めまい症で、めまい原因の約40%程度を占めています。

良性発作性頭位めまい症の特徴

良性発作性頭位めまい症は、特定の頭位をとるとめまいが誘発されます。実際には、寝起きや寝返り、上の物を取る時に上を向いた

とき、または洗髪のように下を向いたときなどに、目の前がグルグル回って感じる回転性めまいを感じるものがほとんどです。めまいの持続時間は概ね数秒～数10秒です。このようなめまいを数日から数週間繰り返します。嘔気・嘔吐をきたすことはありますが、難聴や耳鳴などの症状や他の神経症状（手足の麻痺、構音障害、視力障害など）を伴いません。好発年齢は50～70歳代です。

良性発作性頭位めまい症の原因

内耳にある三半規管、耳石器は、頭部の動きを感じ取るセンサーで、頭部の動きに応じて眼球運動を調節し、視線を安定させる働きがあります。その耳石器内の耳石（炭酸カルシウムが主成分）が剥離して、隣の三半規管内に迷入することが、このめまいの原因です（図1）。頭を動かすと、迷入した浮遊耳石が

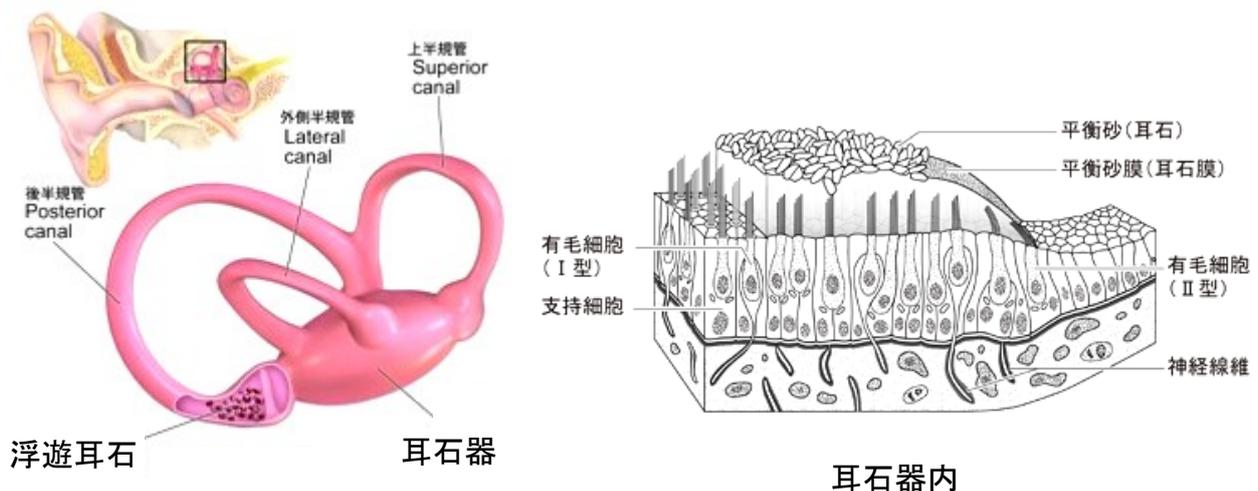


図1：後半規管内に迷入する浮遊耳石

半規管内のリンパの流れを乱すため、めまいを引き起こします。耳石が剥離するのは加齢による変性や外傷などによる衝撃です。耳石器と三半規管の位置関係から、後半規管に多発します。

良性発作性頭位めまい症の診断

頭位眼振検査や頭位変換眼振検査により頭位を変化させた際の眼振（めまいの際に出現する眼球運動）の有無を確認することで診断します。後半規管型の典型例では、患側を下にした懸垂頭位への変換で、患側に向かう回旋性眼振を認め、眼振消失後、坐位に戻すと逆向きの回旋性眼振が出現します（図2）。

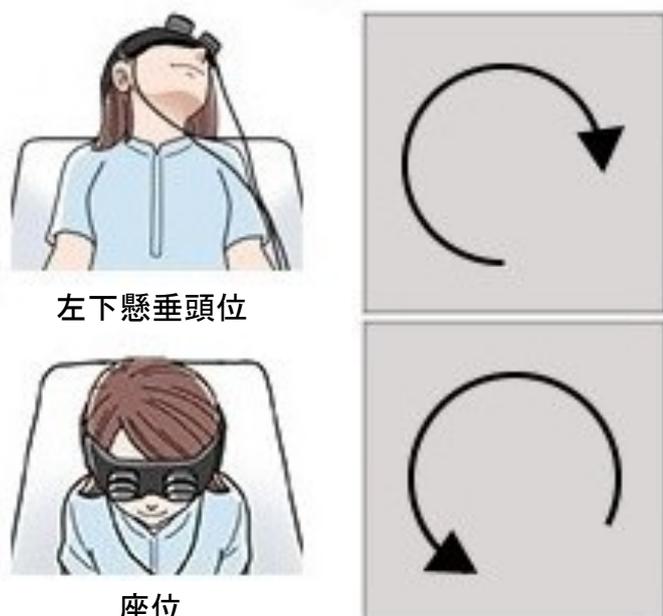


図 2：頭位変換眼振検査での眼振所見（左後半規管が患側）

良性発作性頭位めまい症の治療

自然治癒例が比較的多いため、抗めまい薬などを用いて自然治癒を待つことも可能です。しかし、頭位を変化させて、半規管内に迷入した浮遊耳石を耳石器に排出させることで、めまい症状の改善・消失を図る方法があります。これを浮遊耳石置換法といい、後半

規管型に適應されるエプリー法（図3）が多く行われています。この治療法の有効率は60-80%で、成功すれば治療後からめまいが起きなくなります。

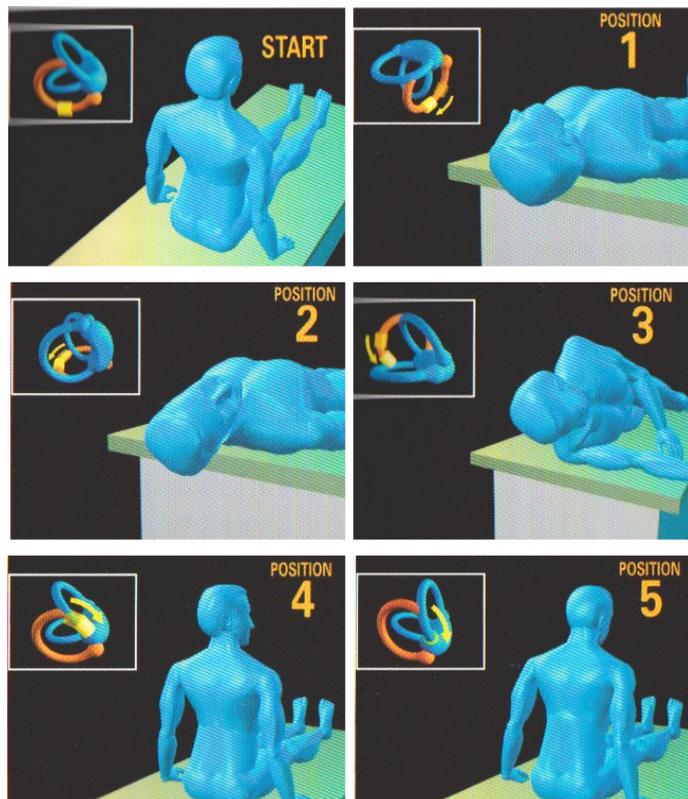


図 3：エプリー法（左後半規管が患側）

さいごに

以上、良性発作性頭位めまい症に関してのお話でした。めまいでお困りの方がおられましたら、耳鼻咽喉科を受診してみてもはいかがでしょうか。



小矢部市民健康フォーラムを開催

令和2年8月29日（土）、クロスランドおやべメインホールにおいて北陸中央病院主催の「小矢部市民健康フォーラム」が開催されました。新型コロナウイルス感染症拡大の影響から延期されていましたが、無事開催することができました。

桜井市長よりご祝辞をいただき、福井県医師会 池端幸彦会長による特別講演「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）パンデミックを振り返って～いかにして福井の医療崩壊を防げたのか！～」をご講演いただきました。その後「頭頸部の疾患について」をテーマに、当院の二見脳神経外科部長が「脳卒中と、その予防」、丸山耳鼻咽喉科部長が「良性発作性頭位めまい症について」（あいの風ほくりく本号p.2-3に関連記事掲載）、式守歯科口腔外科部長が「口（歯と口腔）から全身へ」という演題で講演しました。当日は、約250名の来場者がありました。

今回のフォーラムでは、感染対策のため、検温、手指消毒、受付簿の記載など、来場された多くの皆様にご協力いただきました。会場内でも、ソーシャルディスタンスを保つため、2席の間隔を空けてお座りいただきました。



清水病院院長挨拶



「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）パンデミックを振り返って」



式守歯科口腔外科部長

丸山耳鼻咽喉科部長

二見脳神経外科部長



池端幸彦 福井県医師会会長



感染対策として、受付の床には列の立ち位置の印を設置、検温、手指消毒、受付簿の作成などを行いました。会場内ではソーシャルディスタンスを保つため、来場の皆様には2席の間隔を空けてお座りいただきました。

「心源性脳塞栓予防のためにポスターを作りました」

脳神経外科部長 二見一也

触れてみましょう。



もし、あなたの脈が、乱れている。時々飛んでいる。
そのような場合には、心電図での検査をお勧めします。



このポスターは、北陸中央病院で8月末に新規に作成したものです。すでに見かけられた方もいらっしゃると思います。

脳梗塞のほとんどの原因は、1) 小さな穴ボコのような形のラクナ梗塞、2) 動脈硬化の固まり(アテローム)が比較的太い脳動脈を狭窄・閉塞させて起きるアテローム血栓性梗塞、3) 心原性脳塞栓の3つです。そのうち、3)の心原性脳塞栓が、生命に危険が及ぶことがある最も深刻な脳梗塞です。心原性脳塞栓の主な原因は、心房細動というご高齢の方に多い不整脈です。

不整脈があるかどうかは、ポスターのようにして脈を触ることで知ることができます。1日何回かご自分で、不整脈がないかどうかを調べてみてください。もしも脈の乱れがある、時々飛ぶような場合には、不整脈が疑われますので、心電図での検査をお勧めします。不整脈のすべてが危険なものではありません。安全な不整脈なのか、脳梗塞を起こす危険性のある不整脈なのか調べておきましょう。

それはさておきこの綺麗な手はどなたの・・・

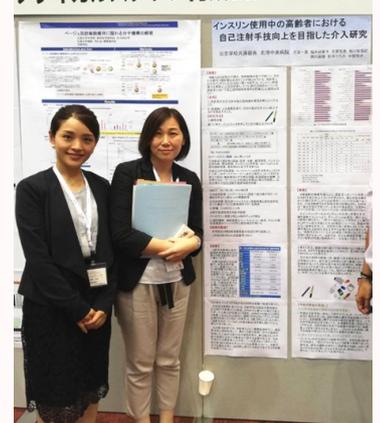
看護研究が論文掲載されました

平成29年に外来で実施した看護研究が、日本老年医学会雑誌(2020年 57巻 3号 p.282-290)に掲載されました。「インスリン使用中の高齢糖尿病患者における注射手技の実態と療養指導の効果」という題名で、外来看護師6名、薬剤師1名、内科医師3名のチームで取り組んだ研究です。

糖尿病を持っていても健やかに長生きされる方が増えたとはいえ、薬の管理がおぼつかなくなる時期が誰しもいつかは訪れます。高齢者が安全に治療を続けるために、看護師が行う外来での療養指導の効果がどれほどあったかを検証した内容です。日本糖尿病協会平成29年度メディカルスタッフ育成研究助成を受け、筆頭著者の石田看護師長、福田看護師が2019年第7回日本糖尿病療養指導学術集会(福岡)で発表しました(令和2年1月発行あいの風ほくりく54号に関連記事掲載)。

当院は日本糖尿病学会認定教育施設として3名の研修指導医が勤務し、看護師や介護士、薬剤師、理学・作業療法士とともに糖尿病の教育研究に取り組んでいます。糖尿病を持つ高齢者の生活全体を支えるという視点で日々患者さんに向き合っています。

メディカルスタッフ育成研究助成報告



こころのセルフケア ～身体をうごかそう～

臨床心理士 富田 さなえ



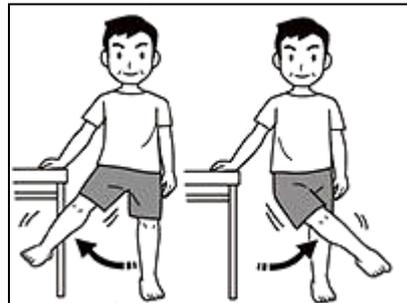
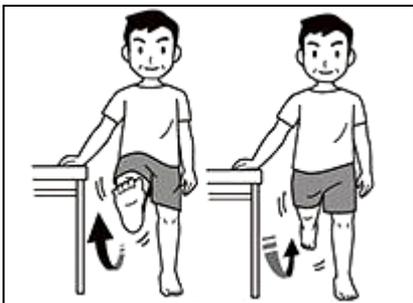
“身体を動かすとスッキリする”とか“運動でストレス解消”ということは、多くの方が実感したり聞いたことがあったりすると思います。しかし一方で、“運動となると億劫だな”とか“逆にストレスになりそうだ”という思いを抱いている方も少なくないのではないのでしょうか。今回は、ストレスと運動についてのお話です。

本来、「ストレスを感じる」という身体のメカニズムは、脳の臨戦態勢にあります。私たちは脅威を目の前にしたとき、いつでも戦ったり逃げたりできるようにするために、交感神経系の働きを活発にさせます。心拍数や血圧を上げて多くの酸素を筋肉に送れるようにしたり、アドレナリンというホルモンを血中に分泌させて瞬時に動けるようにしたり、皮膚の血管を収縮させて傷つけられても出血しにくくしたりと臨戦態勢に入ります。感情面でも、相手を打ち負かすために“怒り”の感情を引き起こしたり、逃げ切るために“不安や恐怖”の感情を引き起こしたりします。ですから、ストレスは「闘争・逃走反応」と言われたりもします。ストレスは身体がアクセル全開で動けるようにするための反応であり、“人間が動く（運動をする）ための燃料”とも言い換えられるのです。よって、運動をすれば、その燃料であるストレスが消費されていくと言えるそうです。逆に、常にストレスを感じている状態だと、常に身体が臨戦態勢になっていますので、心身ともに疲れていってしまいます。ストレス解消に運動が有効であることをご理解いただけたでしょうか？次は、自宅や職場でできる運動を紹介します。

自宅や職場で手軽にできる運動

【足フラフラ運動】

- ①机に片手をついて、膝を曲げずに前後に足を振る（10回）
- ②①と同様に膝を曲げないように左右に足を振る（10回）



無理のない範囲、自分のペースで、ちょっとした合間の時間にやってみましょう！

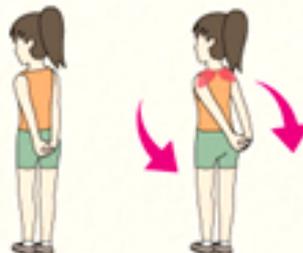
【足と腹筋の運動】

- 椅子に座った状態で、足を腰の高さまでゆっくり上げる（10回）



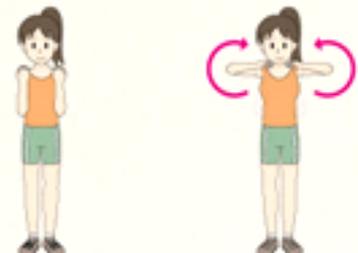
【胸開き運動】

- 手を後ろで組み、ひじを伸ばして肩甲骨を寄せ、胸を反らす



【ひじまわし運動】

- 両手を肩にあて、ひじで円を描くように動かす



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	1診	大家	中屋	武藤	宮元	藤堂		8:30~11:30		
		2診	藤堂			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				
	午後	1診	中屋	大家	宮元		萩下				11:30~15:00
		2診			林	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	午前	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			

◇変更箇所

内科 水曜午前 林先生 → 水曜午後 2診

- ※ 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)



目の健康を保とう！



かぼちゃサラダ

<材料>

- | | |
|------------|-------|
| ● カボチャ | 80 g |
| ● ミックスビーンズ | 20 g |
| ● チーズ | 15 g |
| ● サニーレタス | 1~2 枚 |
| ● マヨネーズ | 10 g |
| ● 塩・コショウ | 少々 |



管理栄養士
ミユ
藤木望由

<作り方>

- ① カボチャを適当な大きさに切り、耐熱皿に入れて、電子レンジで10分ほど加熱。※電子レンジの方が栄養素が抜けづらいのでおすすめ！
- ② カボチャが柔らかくなったことを確認したら、スプーン等でつぶします。つぶしたカボチャは粗熱が取れるまで冷まします。
- ③ ミックスビーンズは水を切り、チーズは1cm角ほどに切ります。
- ④ ②、③をボウルに入れよく混ぜ合わせ、マヨネーズと塩・コショウを入れ、味を調えます。
- ⑤ サニーレタスは適当な大きさにちぎり、写真のように盛りつけてできあがり。超簡単！

<毎年10月10日は・・・目の愛護デー>

こんな症状ありませんか??

- スマホやパソコンのしすぎで、目の疲れがとれない
- 目がぼやけたり、かすんで見える
- 充血する・目が重くてしょぼしょぼする
- 肩こりや頭痛、吐き気などがする

対策

- 目をしっかり休ませる(1時間に1回程度)
- 栄養をしっかり摂る

今回のレシピではカボチャとチーズを使っています。チーズには、『目のビタミン』と呼ばれる**ビタミンA**を含み、カボチャには、**ビタミンA**の働きを活発化してくれる**ビタミンE**を含みます。一緒に食べて、目を労わりましょう!!



新規採用職員紹介

令和2年8月17日～10月1日に新規採用された職員を紹介します。

■ 村上 和美 (3階介護福祉士)

■ 野原 未希 (健康管理係員・非常勤)

趣味:ショッピング

趣味:スポーツ観戦



9月より3階病棟で勤務させて頂くことになりました。早く業務を覚えて精一杯がんばりたいと思います。よろしく願います。



午前は外科・脳外の受付、午後は健康管理センターの業務に従事しています。まだまだ不慣れでご迷惑をおかけするかもしれませんが、よろしくお願いいたします。



北陸中央病院広報誌

あいの風 ほくりく

第57号 2020(令和2)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>