



あいの風ほくりく

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



撮影：道の駅

ナンテン（南天）：和名のナンテンは、冬に赤い果実が目立つことから中国では灯火を連想して「南天燭（ナテンソク）」とされ、日本では略して「南天」と呼ぶようになったのが定着しました。また名前の音が「難を転ずる」に通じることから古くから縁起のよい植物とされています。ナンテンの実というと赤い実が一般的ですが、白い実をつける「白南天」という品種もあり、紅白の彩りがなおいっそうおめでたいということで正月の門松飾りにも用いられます。

ナンテンの実にはナンテニン（o-メチルノナンテニン）を多く含み、咳止め効果の高い生薬として古くから利用されてきました。現在ではその効果を厚生労働省から認められ医薬品の有効成分のひとつとして定められています。のどの調子が悪いときに「南天のど飴」を口にすることがある方も多いのではないのでしょうか。お菓子の飴と違い第3類医薬品なので用法・用量に注意してくださいね。

「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2年はコロナで始まりコロナで幕を閉じた苦難の1年でした。明けて、令和3年のお正月、いかがお過ごしでしょうか？ このお正月を契機に、コロナで落ち込んだ心身を新たにリセットして、希望を持って令和3年をスタートさせたいと思います。そのためにも、1日も早いワクチンの接種が待たれますね！

令和3年は1年延期された東京オリンピックが開催される年でもあり、日本にとっては大きな節目となる年です。自分は1964年開催の東京オリンピックをリアルタイムで経験しましたが、またあの感動を味わえるのかと思うと、今から7月の開催日が待ち遠しいです。ただし、本当にオリンピックが開催されるかどうかは、これからのCOVID-19の終息状況にかかっていますが・・・。

昨年9月に発足した菅内閣については、高い支持率でスタートしたはずなのに、たった3カ月後には「Go To」事業をめぐる迷走で、著しい支持率の凋落を見ました。切迫した医療の現場からの悲痛な叫び声にも耳を傾けず、アクセルとブレーキを同時に踏むと揶揄されるチグハグな「Go To」事業をギリギリまで止めず、COVID-19感染症の第3波に対する対策が後手後手になっている感が強く、これでは前首相と何も変わらないと評価された結果が、支持率の凋落として表れたのだと思います。今後はウイルスの拡散に加担などせず、強いリーダーシップで的確な対応策を国民に示さない限りは、支持率の回復は難しいように思います。

このように、ヒトはCOVID-19との厳しい闘いを余儀なくされました。イギリスではコロナ変異種が急速拡大しているようで、憎きコロナはヒトをさらに困らせています。その一方で、ニワトリは鳥インフルエンザの猛威に遭い、過去最大級の殺処分がされた1年でもありました。ヒトも動物もウイルス感染症におおいに悩まされました。さらにニワトリに関して言うと、鶏卵生産大手の元代表から農林水産大臣等を務めた2人に現金が渡った

という疑惑も出ています。鳥インフルエンザと賄賂という二つの大きな問題が噴出し、ニワトリにとっても災難の1年であったと思います。

北陸中央病院も昨年は、COVID-19の影響をまろに受け、外来患者数、入院患者数、手術数、検査数、人間ドック受診者数などの全てにおいて減少しました。当院は地元住民の皆様や公立学校共済組合の先生方に支持されて、最近4年間は順調に黒字経営を続けて来たのですが、残念ながら昨年はCOVID-19の影響で、経常収支は大きく落ち込みました。それでも、何とかギリギリ赤字経営に突入することは免れることが出来て、ホッと胸を撫で下ろした次第です。北陸中央病院のような公的病院は、職種の性格上、利潤追求をする業種ではありませんが、進歩し続ける現代医学に立ち遅れないためには、設備や医療機器を更新して行かなくてはならず、最低でも赤字経営は避けなければなりません。そのためにも、地元・小矢部市の皆様や公立学校共済組合の先生方には、今後ともおおいに当院をご利用して頂けることをお願い申し上げます。北陸中央病院のスタッフ一同も、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、皆様のご期待に応えられるように、切磋琢磨して行く所存です。

今年の干支は丑（うし）で、丑年の動物「牛」は昔から食料としてだけでなく、農作業や物を運ぶ時の労働力として、人間の生活に欠かせない動物とされ、勤勉によく働く姿が「誠実さ」を象徴し、身近にいる縁起の良い動物として十二支に加えられた、とされているそうです。その干支にちなんで、丑年の令和3年は、牛のように誠実に生きて、何とか縁起の良い1年になって欲しいと願っています。モ～、コロナはコリゴリです！

最後になりましたが、地元住民の皆様や公立学校共済組合員の皆様におかれましては、来るべき令和3年が健康で幸多き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。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

(令和3年元旦)

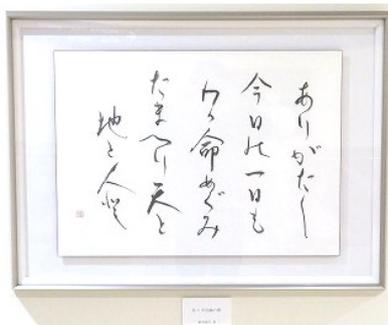
認知症サポーター養成講座開催

令和2年10月23日（金）「認知症サポーター養成講座」を開催しました。小矢部市ではすでに平成20年より認知症サポーター養成講座が行われています。私たちも、地域の病院の役割として認知症への正しい知識と理解を持って支援をすることが重要であると、当院の認知症サポートチームが企画しました。講座では、認知症サポーターキャラバンメイトから小矢部市の現状、認知症地域支援施策などの最新の情報や、認知症の基礎知識、対応方法を学びました。「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」の3つの「ない」が大切であることを改めて心得ました。受講者からは「さりげない優しさ」「優しい表情、声のトーンで正面から話しかけることが大切」という学びが聞かれました。当院では、認知症をもつ入院患者さんが増えており、病院スタッフとして認知症の方も家族も安心できる対応がとても大切だと考えています。この度新たに42名の認知症サポーターが誕生し、受講証明のオレンジリングをつけています。これを機に心新たに、認知症の方や家族に優しい対応のできる病院づくりに貢献していきます。



蓮本幽径様より書作が寄贈されました

令和2年12月1日（火）、蓮本幽径様（かな書道 正筆会理事、書幹社支部長、小矢部市芸術文化連盟理事、富山県書道連盟会員）より、当院へ書作が寄贈されました。応接室にて、寄贈式が行われ、清水病院長に手渡されました。清水病院長より、お礼の言葉と感謝状が贈られました。書作は、中央処置室前（眼科側の壁）に展示してありますので、ご覧ください。



※書中の歌について

「ありがたし 今日の一日も わが命 めぐみ
たまへり 天と地と人と」

作者：佐々木信綱

（1872～1963 国文学者・歌人）

大意：じつに有難い事である。今日の一日も
自分の生命が無事に過ごす事の出来たのは、
天と地と人との恩恵によるものである。

清水淳三病院長 日本肺癌学会名誉会員に推戴！！



清水淳三病院長は、第61回日本肺癌学会学術集会（岡山）におきまして、長年の多大なる貢献に対し、日本肺癌学会の名誉会員に推戴されました。清水病院長は、1998年から2020年まで評議員を務める中で、2004年から6年間は理事を、2006年から4年間は北陸支部長を併任されました。現時点での名誉会員数は14名ですが、北陸地区からは清水病院長がただ一人となっているそうです。清水病院長の師匠・故渡辺洋宇教授以来、20数年ぶりの栄誉との事です。

サルコペニアってなに？

～ 知れば得！強いからだを作ろう～

おやべケーブルテレビ健康サポート番組より

内科医長 中屋 雅子



● 平均寿命と健康寿命

平均寿命と健康寿命の違いを知っていますか？平均寿命とは、0歳時点で何歳まで生きられるかを予測した「平均余命」であり、昨年男性で81歳、女性で87歳と過去最高を更新しました。一方で健康寿命とは、病気や介護の必要がなく、元気で自立した生活を送ることができる期間のことで、男性で72歳、女性で74歳とされています。この平均寿命と健康寿命の差、つまり介護を受けながら生活する期間が、男性では約9年、女性では約12年といわれています。また、介護保険で要支援・要介護になる原因として、約半分は心臓病、脳卒中、認知症などの疾患によるものですが、残りのうちの30%は「サルコペニア」が原因といわれています。つまり、「サルコペニア」とは介護が必要になる危険の高い状態をさすのです。

指と足の間に隙間ができる場合は、筋肉量が少ない、つまり「サルコペニア」の可能性ががあります。

あなたはサルコペニア？チェックしてみよう！

●チェックポイント① 「指輪っかテスト」

低 ← サルコペニアの可能性 → 高



②握力

握力が男性で28kg未満、女性で18kg未満の場合は、筋力低下が疑われます。

③椅子立ち上がりテスト

普通の高さの椅子から、「5回」立ち上がるのに12秒以上かかると身体機能の低下が疑われます。

●サルコペニアって何？

サルコペニアとは、年を取るにつれて筋肉量が低下し、それに伴い筋力・身体機能が落ちていくことを意味します。自分がサルコペニアかどうか、以下の3つのテストでチェックしてみましょう。

①指輪っかテスト

まずは筋肉量のチェックをします。両手の親指と人差し指で輪っかを作り、自分の足のふくらはぎの一番太い部分を囲んでみます。

●チェックポイント② 握力

男性 **28kg**未満
女性 **18kg**未満

→筋力低下の疑いあり



●チェックポイント③ 椅子立ち上がりテスト

両手を前で組みます
両足を肩幅くらいに軽く広げます
立ったり座ったりを**5回**繰り返します
→**12秒以上**かかると
身体機能低下の疑いあり



②または③のどちらかが引かかる場合には「サルコペニア」の疑いがあります。そして、診断には問診と体脂肪計で筋肉量を測定して行います。心配な方は医療機関にご相談ください。

●サルコペニアの予防と改善

サルコペニアの予防・改善には、適切な食事と運動が重要です。

食事面では、筋肉を作るもととなるたんぱく質の摂取が大切です。目安として、1回の食事で25～30g、一日75～90gのたんぱく質摂取が必要です。たんぱく質は魚や肉、乳製品や卵、豆製品などに多く含まれています。魚なら1匹や1切れ、肉では一人前くらいの量で、たんぱく質20gを摂取できます。卵1個だけ、納豆1パックだけでは10g未滿と不足がちになるので、複数の食材を組み合わせるようにしましょう。

サルコペニアの予防～食事編～			
食材に含まれるたんぱく質量			
使いやすい量あたり(可食部)のたんぱく質量を示しています。			
魚	サンマ 1尾(100g) 17.2g	サケ 1切(80g) 17.9g	しらす干し 大さし1(7g) 1.6g
	マクロ 刺身5-6切(100g) 24.2g	カツオ 刺身5-6切(100g) 25.8g	ちくわ 1本(30g) 3.7g
肉	牛肩ロース肉 薄切2枚(100g) 13.8g	豚小間 5枚(100g) 18.3g	鶏胸肉 2/5枚(100g) 19.5g
	鶏もも肉 2/5枚(100g) 17.3g	ひき肉(100g) 17.4g	ベーコン・ウインナー3枚・3本(60g) 7.4g
牛乳	牛乳 コップ1杯(200ml) 6.6g	ヨーグルト 100g 3.6g	プロセスチーズ 1個(18g) 4.1g
卵	卵 1個(55g) 6.5g		
豆	水綿豆腐 半丁(150g) 9.9g	売場豆腐 1丁(150g) 7.5g	生揚げ 半丁(100g) 10.7g
	油揚げ 1枚(30g) 5.5g	納豆 1パック(40g) 6.6g	調整豆乳 コップ1杯(200ml) 6.4g

出典：日本食品標準成分表2015年版(七訂)の値より算出

サルコペニアの予防～運動編～

目安は、**3メッツ(運動強度)以上を一日40分**

メッツ	生活活動の例	メッツ	運動の例
1.8	立ち話・立って電話をする・血洗い	2.3	ストレッチ
2.0	非常にゆっくりした歩行(家の中)・料理や食材の準備・洗濯	2.5	ヨガ・ピラティス
2.3	ガーデニング・動物の世話・ピアノの演奏	3.0	社交ダンス・太極拳
2.5	植物の水やり	3.5	軽い筋トレ・家での軽い体操
3.0	普通の速さの歩行(67m/分)・犬の散歩・電動自転車に乗る・立ってギターの演奏	4.0	卓球・ラジオ体操第1
3.3	掃除機かけ・体を動かすスポーツ観戦	4.3	やや速めに歩く(94m/分)
3.5	散歩(75～85m/分)・モップかけ・床磨き・風呂掃除・庭の草むしり・車椅子を押す	4.5	水中歩行・ラジオ体操第2
4.0	自転車に乗る(16km/時未満)・階段をゆっくり上る	5.0	かなり速く歩く(107m/分)
		6.0	ゆっくりとしたジョギング・のんびり泳ぐ

運動面では、運動強度3メッツ以上のものを一日40分以上するとよいとされています。3メッツとは運動強度を表す指標ですが、散歩や掃除機かけ、風呂掃除、草むしりなどの家事でも十分な運動になります。日頃のちょっとした家事でもこまめに体を動かすように心がけるとよいでしょう。

●さいごに

サルコペニアは筋力が落ちるだけではありません。筋力が落ちることで活動性が低下し、家に閉じこもりがちになり、認知症の悪化や食欲の低下を招き、そして更にサルコペニアが悪化する、といった悪循環に陥ってしまいます。適切な食事・運動でサルコペニアを予防し、いきいきとした毎日を送りましょう。

富山県歯科医師会「すこやか賞」受賞

当院歯科口腔外科に、平成30年7月から一時中断を含め2年4か月通院されている81歳の患者さんが、このたび8020運動の一環で行われている第26回「いい歯カムカムすこやか大賞」において、「すこやか賞」を受賞されました。

健康寿命において、咬む事が出来る歯は20本以上が重要と指摘されており、このような患者さんの治療を担当できたことは、歯科口腔外科としても名誉なことと思ひ、受賞の御報告をさせていただきます。

皆様も、口の健康に努められ、是非とも80歳で20本以上の健康な歯を維持されることをお願い申し上げます。





音楽とメンタルヘルス

臨床心理士 富田 さなえ

音楽を聴くと心が落ち着くとか、歌を歌うとスッキリするといった経験は、みなさんも一度はあるのではないのでしょうか。また、私たちが意識していない所にも音楽の効果が使われていたりします。スーパーでリズムカルに流れる音楽には購買意欲を上げる効果がありますし、喫茶店で流れる音楽には人をゆったりした気持ちにさせる効果があります。このように、音楽の効果は私たちの生活の中の随所に発揮されています。そこで今回は、音楽とメンタルヘルスの関係や効果的な音楽の取り入れ方についてご紹介していきます。

音楽のストレス解消効果のメカニズム



私たちは日頃から様々なストレスを受けています。仕事によるストレスもあれば、周囲との対人関係ストレス、暑さや寒さなどの環境から受けるストレスもあります。このようなストレスを受けると、私たちの身体の中では「コルチゾール」というホルモンが分泌されます。コルチゾールは、心身を興奮させる交感神経系を刺激し、脈拍や血圧を上昇、脳を覚醒させる等、ストレスに対応するための様々な作用を発動させます。これらの作用は一時的なものであれば問題ないのですが、強いストレスに晒されたり慢性的にストレスを感じる状態が続いたりすると、コルチゾールの分泌量が激増し、脳の海馬を萎縮させ、不眠症やうつ病等を招いてしまうおそれがあると言われています。

しかし、音楽を聴くと心身をリラックスさせる副交感神経が刺激され、コルチゾールの分泌を減少させる効果があることが多くの研究で明らかになってきました。音楽を聴くことで、心身がリラックスモードになり、ストレス解消につながるようです。

このような音楽の効果は「音楽療法」という形で医療や福祉等の現場で活かされています。音楽療法とは心身の不調に対して音楽を活用して改善に導くというものです。手術前後に音楽療法を用いて不安な気持ちを落ち着けたり、高齢者の方々に懐かしい音楽を聴いてもらうことで認知症の症状の緩和を図ったり、周囲の人々とのコミュニケーションへの意欲を持ってもらったりと様々な分野で音楽の効果が発揮されています。当院でも、清水病院長による病棟患者さんを対象としたリサイタルや院内の各行事でのコンサート等が行われていますが、これも音楽の効果を発揮した取り組みと言えますね。

効果的な音楽の取り入れ方のコツ



♪音楽の「選び方」

音楽を選ぶ際には、「今の自分の気持ち」に合う音楽を選ぶようにしましょう。気分が落ち込んでいるのであれば、無理に明るい音楽ではなく、今の気分寄り添った落ち着いた音楽を選び、元気が出てきたら徐々に明るいテンポの音楽を選ぶとよいでしょう。その時に“聴きたい”と思ったものが1番です。

♪音楽の「聴き方」

一番効果的な聴き方としては、「1日に30分程度」の時間に、集中して聴くことがよいとされています。ぼんやりと聴くよりは、疲れな程度に集中して聴くとよいでしょう。“飽きてきたなあ”と感じる場合には、無理に聴かずに一旦聴くのを止め、一度音楽から離れましょう。“音楽が聴きたい”と思った時に聴くようにしましょう。

♪音楽を楽しむ

音楽は聴くことだけに留まらず、歌ったり演奏したりすることもストレス発散に効果的です。

♪ 毎日の生活の中で、効果的に音楽を活用していきましょう ♪

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			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		
		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	

- ※ 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)

減塩で冬を乗り越えよう 里芋とほうれん草の味噌汁

〈材料〉1人分

- 里芋 40g
- ほうれん草 20g
- わかめ ひとつまみ
- 水 150ml
- 無塩顆粒ダシ 2g
- 減塩味噌 8g
- すりごま(白) 1.5g (ティースプーン1杯程度)

すりごまの香ばしさや
うまみがプラス！



管理栄養士
ミュウ
藤木望由

この1杯で塩分0.7g！

〈作り方〉

①里芋は皮をむき、輪切りにして下茹でをする。ほうれん草は下茹でをして食べやすい大きさに切る。わかめは水に戻しておく。②鍋に水、無塩顆粒ダシを入れ火にかける。沸騰したら①を入れる。③里芋が柔らかくなったら火を止め、味噌を入れる。④お椀に盛り、すりごまをふりかける。

〈なぜ血圧が高くなるの？〉

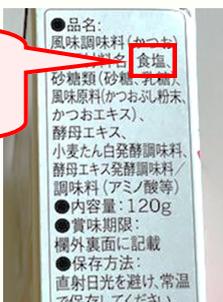
寒くなると、体温を維持するために血管が収縮するので、血圧があがりやすくなります。血圧が高めの方は要注意の時期です。

〈減塩のPOINT〉

1. スパイスやハーブなどの香辛料、果物の酸味を利用
2. 外食や加工食品、漬物の食べる量を控える
3. 汁ものは具たくさんにし、汁の量を減らす
4. 市販品の揚げ物や焼き物に醤油やソースはかけない
5. 麺類のつゆは残す(残すことで2~3g減塩できます！)

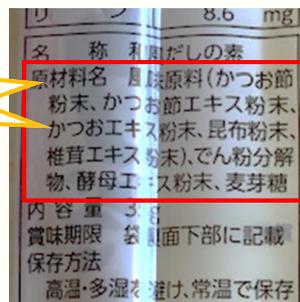
また、生の果物や野菜を食べることで、体内の塩分を体の外に出す働きもあります。煮干しや鰹節、昆布でダシを取ることで減塩できます。もっと手軽に減塩したい方は、**食塩無添加**の顆粒ダシを利用することをおすすめします！！

食塩が含まれている！



某A食品会社の
顆粒ダシ→

食塩無添加が
おすすめ

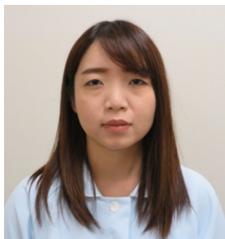


某B食品会社の
顆粒ダシ→

新規採用職員紹介

■ 市川 日奈子 (3階看護助手・非常勤)

趣味：ショッピング



11月から3階病棟で勤務
させてもらっています。
一生懸命がんばります。
よろしくお願ひします。



北陸中央病院広報誌

あいの風 ほくりく

第58号 2021(令和3)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>