



Hokuriku Central Hospital

あいの風ほくりく

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



北陸中央病院の桜（2021.4.6）



病院の周りには十数本の桜の木が植えてあります。ほとんどが『ソメイヨシノ』だと思いますが、写真の桜ともう1本の桜だけ色が濃くて花の付き方も違う様なので別の種類と思われます。この桜は病院の南西側にあり普段は通らないところなので、外来患者さんは見てないかもしれませんね。病院の周りを散歩すれば見つけることができます。日本では100種類以上の桜が自生しており、園芸品種になると200種類以上もあるので正確な品種名はわかりにくいそうです。



浄教寺てまり桜（2021.4.7）

小矢部市興法寺（所在地）の浄教寺というお寺には、花卉が100枚以上におよぶ球のようになる桜があります。2009年に新品種として発表され、住職により『浄教寺てまり桜』と命名されました。樹齢は150年以上で樹勢も年々衰退傾向にあることから、2010年に富山県中央植物園の指導のもと、県立中央農業高校の生物工学コースの生徒たちによりバイオ技術を使った方法で増やされました。境内には3本の苗木が植えられていて、今では花をつけるまでに育っています。この桜は富山県の桜の名所70選にも選ばれています。左の写真（4月7日撮影）のようにまだ咲き始めたところです。日に日に変化していき見頃の期間も長いので、マスクを付けて密にならないようにしてぜひ見学に行ってみてください。

「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。

令和3年度スタートのご挨拶

病院長 清水 淳三

今冬は3シーズンぶりの大雪と1年間続いたコロナ禍の影響で、社会情勢も自分の心身も低空飛行の状態でしたが、季節は確実に春へと向かっています。北陸3県では観測史上最も早い桜の開花宣言が出され、3月中に満開を迎えました。東京では3月22日に満開となりましたが、例年のような花見での宴会は無いまま散り始めました。一方、大阪ではコロナ感染のリバウンドにより、まん延防止措置が適用された様です。まだまだ安心できる状況ではありませんね。

さて直近の話題としては、3月25日より東京オリンピックの聖火リレーが福島県をスタートし、全国各地を回り始めました。開催前に色々と問題が噴出し、7月開催も危ぶまれて来た東京オリンピックですが、聖火リレーが始まったという事はもう開催で決まりという事でしょうか？ 一方、COVID-19に関しては、富山県内でも変異株の感染者が出現した事や、遅れていた医療従事者へのワクチン接種がいよいよ4月中旬に始まりそうである事、などがあげられます。これに続いて、高齢者や一般市民の皆さんへのワクチン接種の開始ももう間近だと思われれます。ワクチン接種により社会全体で集団免疫を獲得できれば、世界に蔓延したこの未曾有の感染症も、いよいよ終息に一歩近づけるものと期待されます。

北陸中央病院では、入院患者さんへの面会制限を強化したり緩めたりを繰り返して、免疫能の低下した入院患者さんへのCOVID-19感染を防止する対策を行って来ましたが、ご家族の皆様には大変にご不便をおかけしましたが、お蔭様で当院ではCOVID-19だけでなくインフルエンザやノロウイルスなどの院内感染を1例も起こす事なく1年間を過ごす事が出来ました。これからも、県内のCOVID-19の感染状況や住民へのワクチン接種状況などを見ながら、面会制限の加減をしていきたいと思ひます。とにかく気を緩め過ぎますと、COVID-19感染症はリバウンドして第4波に発展し、これまでの努力も水の泡になってしまいますので、どうかもうしばらくご辛抱下さい。

新年度に入り北陸中央病院にも、各部署にフレッシュな人材が多数入職し、新鮮な息吹を感じています。医務局においては、整形外科で金沢大学の医局人事による異動が1件ありました。2年間頑張ってくれた上島先生が開業のために退職され、新たに高戸 慶先生をお迎えする事になりました。高戸先生は平成13年卒業の気鋭の整形外科医で、富山西総合病院からの異動です。これからは小矢部市民や公立学校共済組合の先生方のために大いにその実力を発揮してくれるものと期待しています。新しく仲間入りした医師および職員につ

きましては、「あいの風ほくりく」4月号の自己紹介の欄に掲載されますので、ぜひご参照頂きたいと思ひます。

令和2年度はコロナ禍の影響で、前半は患者さんの病院への受診控えなどから、外来患者数、入院患者数、ドック受診者数、手術件数、検査件数などが軒並みに減少し、病院経営的には赤字計上が何ヶ月か続きました。しかし、年度後半からは持ち直して来て、最終的には何とか黒字に到達する事ができました。これで5年連続の黒字経営となります。これも小矢部市医師会の先生方を始めとした各医療機関から患者さんをご紹介頂いた事、また小矢部市からは恒常的な補助金を頂いている事、などのお蔭であると理解しています。いつも言っている事ですが、日々進化する現代医学に立ち遅れないために、高額医療機器等も更新して行かなくてはならず、病院経営において経常収支の黒字化は最低限の必須事項であると考えています。病院スタッフには日頃からこの事を伝えており、スタッフもそれに応えて頑張ってくれたお蔭で、目標を達成する事が出来たと思ひています。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すので、行政からの要望にはできる限りお応えして行きたいと思ひています。

学術面では、小矢部市民に健康を啓発する目的で開催している当院主催の「小矢部市民健康フォーラム」を、昨年度はコロナの影響が少ない令和2年8月下旬に実施しました。クロスランド小矢部メインホールにおいて、万全の感染予防対策を講じて、脳神経外科・耳鼻咽喉科・歯科口腔外科の先生から「頭頸部疾患」について講演して頂きました。今年も9月4日(土)に、同じくクロスランド小矢部メインホールで開催する予定ですので、多くの小矢部市民の皆様にご来場頂ける事を期待しています。金沢大学胃腸外科の稲木紀幸教授に胃腸疾患に関する特別講演を依頼してあります。一方、ケーブルテレビでは今年度も毎月第4週目の月曜～日曜の1週間、健康サポート番組を放送します。色々な分野の医療情報を当院スタッフや開業医の先生方が分かりやすく解説しますので、こちら是非ご覧頂けたらと思ひます。

今年度も北陸中央病院は、地域・職域の医療を守って行く所存です。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、職員一同頑張っています！今年度も、北陸中央病院をよろしくお願ひ申し上げて、本稿を終わらせて頂きます。

(令和3年4月1日)

ご存じですか？ 「ゲートキーパー」



臨床心理士 富田 さなえ

令和2年の1年間の日本における自殺者数は何名か分かりますか？ 答えは21,081名です。平成15年に34,427名のピークを迎え、その後横ばい状態が続きましたが、平成21年から令和元年までの11年間は連続で減少していました。ところが、令和2年、自殺者数は増加に転じました。特に女性の自殺者が増加しています。新型コロナウイルス感染症の影響も少なくないと言われています。

日本は先進国（G7）における自殺率がトップであり、自殺率を下げる対策が求められています。対策の一つとして、平成19年6月、政府は「自殺総合対策大綱」を発表しました。その中の重要施策としてゲートキーパーの養成を掲げています。

ゲートキーパーとは、下に示す5つの役割を担う人のことを言い、専門の資格や免許を取得して就く職業ではありません。自治体や地方公共団体が実施している養成研修会を受講し、専門知識や対処方法を学んだ上で、身近な環境で自殺対策を支援する啓発活動を行っています。あなたの地域にも、ゲートキーパーの方がいらっしゃるかもしれませんし、あなた自身もゲートキーパーになれるのです。

気づき

家族や同僚、友人等周囲の人たちの変化に気づく

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、周囲の人の様子が「いつもと違う」ことはないですか？

生活の「変化」は悩みの大きな要因となります。一見、他人には幸せそうに見えることも、本人にとっては悩みになることがあります。

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

傾聴

- まずは話せる環境をつくる。
- 心配していることを伝える。
- 悩みを真剣な態度で受け止める。
- 誠実に、尊重して相手の感情を否定しない。
- 話を聴いたら、労いの言葉を伝える。

声かけ

誰かの悩みに気づいたら声をかけてみませんか？

【声かけの仕方の例】

- 「最近眠れている？」
- 「何だか元気がないようだけど、大丈夫？」
- 「どうかした？よかったら、話して。」 など

ゲートキーパー の役割



つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

紹介にあたっては、丁寧な情報提供を

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

見守り

連携後も、必要があれば相談に乗ることを伝える

話をよく聴き、一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。コロナ禍において、誰にも相談できずに悩みを抱えている人があなたの身近にいるかもしれません。悩んでいる人に、勇気を持って声をかけてみませんか？

厚生労働省のホームページでゲートキーパーについて紹介されています。また、「誰でもゲートキーパー手帳」というゲートキーパーの役割や心得などが書かれた冊子や、ゲートキーパー養成研修用テキストなども掲載されています。是非、一度ご覧になってみてはいかがでしょうか。

自分でできる皮膚・爪のケア



おやべケーブテレビ健康サポート番組より

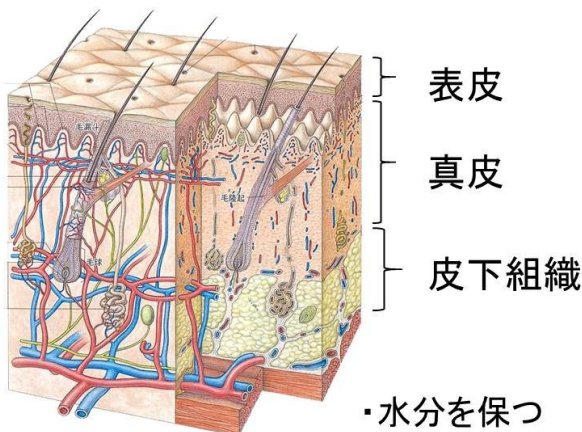
(2021年3月放送)

皮膚科医長 高田 明子

カサカサ肌

エアコンの効いた部屋では、肌がカサカサになってかゆくなる事があるという人は、意外と多いのではないのでしょうか。これは年齢を重ねると皮膚にも変化があらわれているからです。

皮膚の一番表面の表皮、その中でも表皮の一番上層にある角質層が、皮膚の水分を保つのに重要な働きをしています。年齢を重ねると、角質層にある脂質や角質細胞間脂質が減少して水分が蒸発しやすくなります。また、角質細胞の中の天然保湿因子も減少して、角質細胞に水分を保つ力が弱まります。年齢を重ねると角質層のターンオーバーが長くなり、古い角質細胞が厚く堆積するため皮膚内からの水分補給が損なわれて乾燥しやすくなります。



出展:あたらしい皮膚科学第2版

- ・水分を保つ
- ・体温を調節する
- ・刺激から体を守る
- ・感覚器

乾燥がすすむと皮膚のバリア機能が低下し、外からの刺激を受けやすくなります。外からの刺激で湿疹になりやすく、皮脂欠乏性湿疹といってかゆみや赤みがでてくるようになることがあります。そのためまず肌を乾燥させないケアが必要になります。

お肌を乾燥させないケアのポイント

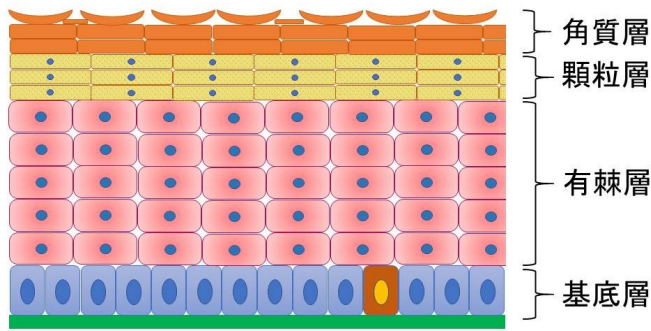
肌を乾燥させないために気を付けたいケアのポイントは、お風呂の温度、身体の洗い方、入浴後のケアの3つです。

1つ目は入浴時のお風呂の温度です。熱すぎるお湯は皮膚の乾燥の原因になります。39~40℃くらいの少しぬるめが良いでしょう。

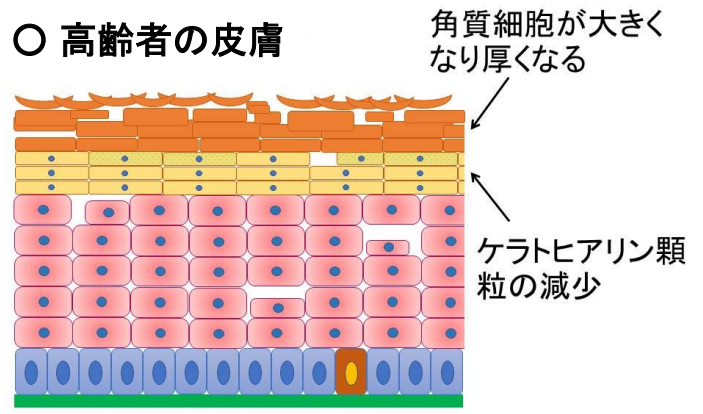
2つ目は身体の洗い方です。身体を洗う時に避けてほしいのがナイロンタオルやあかすりで肌をこすることです。摩擦は乾燥の原因になります。石鹸やボディソープを十分に泡立てて、手のひらを使って泡でなでるようにやさしく洗いましょう。石鹸を泡立てる時は泡立てネットなどを利用すると簡単です。また最初から泡でてくるタイプのボディソープを利用するのも良いと思います。

3つ目は入浴後のケアです。入浴後は保湿剤を塗りましょう。保湿剤は入浴後すぐに塗るのが効果的です。保湿は継続するのが大切ですので、保湿剤を選ぶときは好きな香りのものや塗り心地の良いものなど使いやすさで選ぶと良いと思います。乾燥が軽い場合はローションタイプの保湿剤を使用すると伸びが良くてべたつきにくく塗りやすいでしょう。

○ 表皮の構造

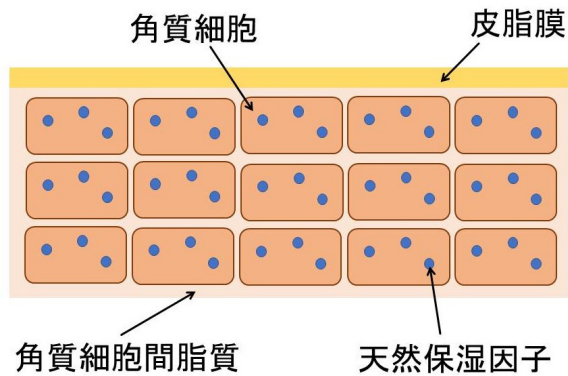


○ 高齢者の皮膚

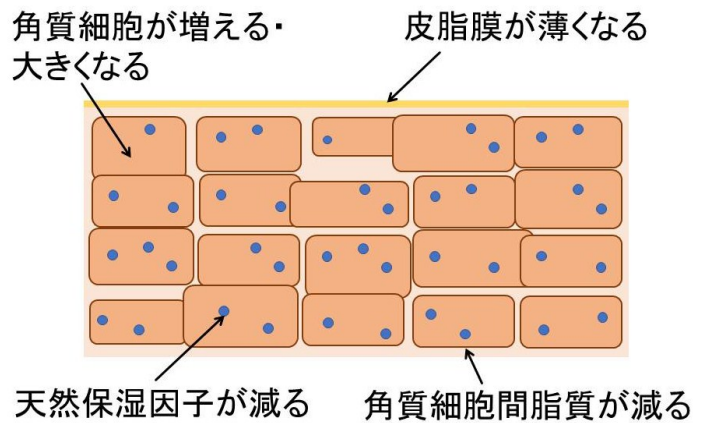


皮膚のターンオーバーが遅くなる

○ 角質層



○ 高齢者の角質層



爪のケア

次に爪のケアです。気を付けていただきたいのが足の親指の爪の切り方です。爪は長すぎても短すぎてもよくありません。また、爪の角を切り落とすと陥入爪といって、爪が爪のわきに食い込んで炎症が起こり、爪の周りに痛みが生じたり赤くはれたりするかもしれません。

爪の正しい切り方

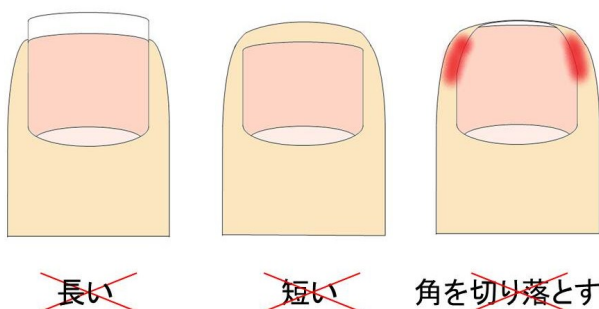
ではトラブルを避けるための正しい切り方です。まずできるだけ入浴後など爪がやわらかいときに切るようにしましょう。爪が割れないように

端から少しずつ切ってください。爪は先端が四角くなるように、爪の長さは爪の角が少し皮膚からでるくらいにしましょう。爪の角はやすりなどで少し丸めていただくとひっかかりにくくて良いと思います。この形はスクエアオフといってトラブルの起こりにくい切り方です。

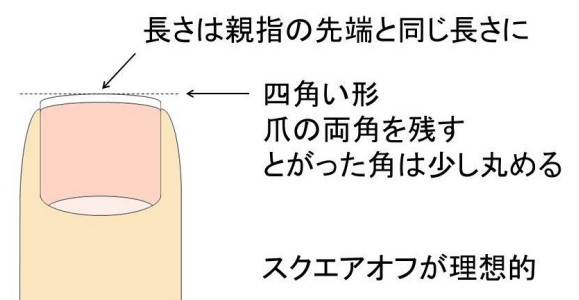
また爪が変形していて普通の爪切りでは切れない方、血液をサラサラにするお薬などを飲んでいて、誤って傷つけたときに血が止まりにくい方などは爪やすりを使って爪を削って整えるのが良いと思います。爪やすりはガラス製や金属製の半永久的に使用できるものがドラッグストアや100円ショップなどにも売っています。

皮膚や爪のことで気になる症状があれば皮膚科を受診してください。

○ まちがった足の親指の爪の切り方



○ 正しい足の親指の爪の切り方



もっと知りたい！栄養のひみつ

～便秘症解消のコツ～ 管理栄養士 安川 典子

★便秘について★

高齢化社会を迎え「便秘」を訴える人は1000万人を超えていると言われています。ガイドラインで便秘とは「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」と定義されています。

慢性便秘症は、その原因から器質性（腸管の疾病による便秘）及び機能的（腸管機能の異常による便秘）に、症状から排便回数減少型及び排便困難型に分類されています。機能的便秘の病態は多様であり、大腸通過正常型、大腸通過遅延型ならびに便排出障害の3タイプに分けられます。

「生活の質が低下する」「労働生産性が下がる」と言われており、便秘を放っておくと治りにくく体に悪影響を及ぼすので早めの対策が大切です。腸内環境の改善により適度な柔らかさをもつ便形状を目指しましょう！



★便秘解消のための食生活のポイント★

① 1日3食を規則正しい時間にとりましょう！

朝食の摂取は腸の運動を促進し、排便反射に繋がるきっかけとなります。



② 水分をしっかりととりましょう！

一般的に1日に必要な水分は体重（kg）× 30mlと言われています。（50kgでは1500ml）便の水分量を保つ役目があります。

③ 食物繊維をとりましょう！

便秘解消のカギはまず食物繊維です。食物繊維には不溶性と水溶性があり両方をバランスよくとることが大切です。食物繊維は1日の目標摂取量が成人男性は20g以上、女性は18g以上ですが、日本人の1日の平均摂取量は14gと不足しています。

※注意！便秘の種類によっては食物繊維をとりすぎると症状が悪化する場合もあり注意が必要です！

水溶性食物繊維	不溶性食物繊維
<ul style="list-style-type: none">● 便をやわらかくする作用がある● 腸内環境を整える● 血糖やコレステロールなどの食後の上昇を抑える	<ul style="list-style-type: none">● 腸管を刺激する● 便の量を増すことで便通を整える
<p>多く含まれる食品</p> <ul style="list-style-type: none">● 果物・海藻類・繊維のやわらかい野菜（ほうれんそう・だいこん・白菜） 	<p>多く含まれる食品</p> <ul style="list-style-type: none">● 穀類・いも類・豆類・きのこ類・繊維の硬い野菜（タケノコ・ゴボウ・トウモロコシ） 

④ 腸内バランスを整えよう！

発酵食品の中には腸内細菌のバランスを整えるビフィズス菌や乳酸菌などの微生物が含まれています。ヨーグルト、納豆、キムチ、味噌などの発酵食品にも腸の善玉菌を増やす働きがあると考えられています。さらにオリゴ糖を一緒にとると効果的です。オリゴ糖は腸内の善玉菌のえさになるため善玉菌を増やすのに役立ち、アスパラガス、ごぼう、たまねぎ、大豆、はちみつなどに含まれています。



いずれにしても大切なのは毎日継続して食べることです。ぜひ毎日の食事に取り入れましょう。

新規採用職員紹介

令和3年 2月1日から4月1日までの採用職員です

■ 高戸 慶 (整形外科医長)

趣味：美味しい店めぐり、マラソン



医師になって20年目の節目に北陸中央病院に勤務となりました。

コロナが収束して早く趣味を再開したいと願っております。

■ 竹田 日出紀 (事務部長)

趣味：野球観戦、ゴルフ



4年間近畿中央病院で勤務し、5年ぶりに帰任しました。この5年間で変化したところも多くありますので、現状を把握した上で、これまでの経験を生かして業務に取り組みたいと思っております。よろしくお願いいたします。

■ 矢後 楓佳 (薬剤師)

趣味：バスケット、フィルムカメラ



不慣れなことも多くご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが少しでも早く戦力になれるよう精一杯頑張りますので、皆様ご指導のほどよろしくお願いいたします。

■ 判多 勇也 (理学療法士)

趣味：映画鑑賞



慣れないことも多くご迷惑をおかけすると思いますが、精一杯頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。

■ 福島 真弓 (社会福祉士)

趣味：食べ歩き



2月より地域医療連携センターのMSWとして勤務させていただいております。まだまだ不慣れで分からないことだらけですが、少しでも皆様のお役に立てるよう頑張ります。

■ 北 絵理香 (4階看護師)

趣味：音楽鑑賞、ハムスターのお世話



不慣れなことが多いですが先輩方のご指導のもと、安全で安心な看護を提供できるよう成長していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

■ 磯部 千冬 (3階看護師)

趣味：犬の散歩、ドライブ



先輩看護師のご指導のもと、安心・安全な看護を心がけたいと思っております。笑顔をお忘れず元気よく頑張ります。よろしくお願いいたします。

■ 横井 里菜 (4階看護師)

趣味：映画鑑賞、音楽鑑賞



新しい環境に不安や緊張はありますが、根拠をふまえたうえで、患者さんにとって安全安心な看護を行えるように、日々学びを深めていきたいです。よろしくお願いいたします。

■ 高田 瑞歩 (3階看護師)

趣味：映画鑑賞



笑顔や挨拶を忘れずに、患者さんに安全・安楽な看護を提供したいです。そのために日々の自己研鑽を怠らず、積極性を持って頑張ります。ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

■ 中山 怜香 (3階介護福祉士)

趣味：愛犬と遊ぶこと



幼い頃からお世話になっているこちらの病院で働けること、とても嬉しく思います。一日でも早く仕事を覚え、皆さんから信頼される介護士を目指し頑張りますので、よろしくお願いいたします。

■ 畠山 祐子 (外来看護師・非常勤)

趣味：家庭菜園、子供と電車をみる事



より多くの患者さんのお役に立てる様に看護師としてたくさん学んでいきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

※ 4月1日からの担当表です。
 ※ 変更箇所は青字です。

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	午前	1診	大家	中屋	武藤	宮元	藤堂	<ul style="list-style-type: none"> 木曜午後の神原医師の診療は予約制 	8:30~11:30
		2診	藤堂		林	藤堂	宮元		
		3診	宮元	漆原	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				疋島	<ul style="list-style-type: none"> 完全予約制 第2・4のみ 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"> 木曜午後の禁煙外来は予約制 (内線：1132) 	8:30~11:30	
	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 高戸	池淵 高戸	池淵 高戸	池淵 高戸	池淵 高戸	<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	松下	高田		月・水・金 8:30~15:00 火・木 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で受付しています
 (平日 8:30~17:00)

第59号 2021(令和3)年4月

編集：広報委員会
発行：清水 淳三

ホームページはQRコードで検索出来ます。