



あいの風ほくりく

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



5階病棟患者さんと職員で作った七夕飾り

七夕と言えば、おり姫とひこ星の愛と別離の物語が有名です。そして夜空の星々の中から、おり姫星（織女星）として「こと座 α 星ベガ」、ひこ星（牽牛星）として「わし座 α 星アルタイル」が当てられています。この二つの星は夏の夜空に天の川をはさんで観測できます。独立行政法人国立科学博物館によると、地球からおり姫星までは25光年、ひこ星までは17光年、そしており姫星とひこ星の間は15光年の距離だそうです。1光年は約9兆4,608億kmですので、二人の間には、なかなか気軽には会いには行けない物理的な距離があるようですね。また、この二つの星と「はくちょう座 α 星デネブ」は「夏の大三角」を形作っています。天気の良い夏の夜は、七夕の物語に思いをはせながら、夜空に「こと座」「わし座」や「夏の大三角」を探してみてもはいかがでしょうか。

「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。

心臓病と、冠動脈疾患の危険因子について



第三内科部長 齊藤 伸介

◆ 心臓病とは？

心臓病とは、心臓の構造や機能(働き)の異常により生じる病気の総称で、その中に、心不全、冠動脈疾患(虚血性心疾患ともいう)、心臓弁膜症、心筋症、不整脈、先天性心疾患などがあります。心不全は、心臓病の中の1つです。

次に心不全、冠動脈疾患、不整脈について説明致します。

1) 心不全

日本循環器学会では、「心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気」と定義しています。心臓の一番大事な役割は、全身に血液を送るポンプ機能です。心臓のポンプ機能が低下し、全身に血液をうまく送れず、足のむくみや息切れ、疲れやすいなどの症状が出現する状態を心不全といいます。心不全の原因として多いのは、冠動脈疾患、弁膜症、心筋症、高血圧症、不整脈などですが、その他さまざまな原因があります。

2) 冠動脈疾患

冠動脈とは、心臓の筋肉を栄養する血管です。冠動脈疾患は、冠動脈の血流が悪くなる狭心症と、血流が途絶える心筋梗塞に分かれます。血液の流れが障害される理由として、動脈硬化と攣縮(血管の痙攣)があります。心筋梗塞は、発症時に突然の強い胸痛があります。心筋が壊死(これを梗塞といいます)し、心臓のポンプ機能が低下します。現在では、発症早期に治療をすれば梗塞の範囲を小さくすることができますので、発症したらすぐに緊急受診することが極めて重要です。一方狭心症は、血流が悪いながらも、血液が流れていますので、心臓の筋肉は壊死していません。しかし、運動など

で心臓に負担がかかると、心臓の筋肉に一時的に十分な血液が供給されなくなり、患者さんは胸の症状(圧迫感や絞扼感)を自覚します。これが狭心症の発作です。

3) 不整脈

不整脈は、脈の打ち方のリズムや回数がおかしくなることを意味します。正常な脈と脈の間に、一回リズムの違う脈が出る期外収縮や、脈が極端に遅くなる徐脈性不整脈、脈が極端に早くなる頻脈性不整脈に大別され、それぞれの中にも幾つかの種類があります。不整脈の種類により治療は異なりますが、一般的には、徐脈性不整脈ではペースメーカー、頻脈性不整脈ではカテーテルアブレーション、致命的な頻脈性不整脈では植え込み型除細動器で治療されることが多くなっています。



◆ 心臓病の原因について

心臓病のうち、冠動脈疾患(虚血性心疾患)の原因として、以下に述べる要因(冠危険因子)が関係しています。

1) 生活習慣病について

生活習慣病とは、食習慣や運動不足、喫煙や飲酒などが原因で発症する疾患の総称です。高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満症、喫煙、歯周病などがあり、心臓病の原因となることが知

られています。そのため心臓の治療を行う場合、元になる生活習慣病の改善も合わせて行うことが大切です。

2) 高血圧について

わが国において高血圧は男性の35%、女性の25%程度（平成28年国民健康・栄養調査）を罹患していると推定され、国民病とも言われます。生活習慣（塩分の摂り過ぎ、運動不足、喫煙など）が関係します。全身の血管をいためるため、狭心症や心筋梗塞だけでなく腎臓病、脳卒中、大動脈瘤の原因になることが知られています。また心臓が肥大し心不全を来すこともあります。血圧を下げるとこれらのリスクを減らすことができます。



3) 糖尿病について

わが国において糖尿病、糖尿病予備軍いずれも1,000万人と推定されています。（平成28年国民健康・栄養調査）全身の血管をいためることが知られています。腎症や目の網膜症、足の神経障害など小血管を障害したり、虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）、脳梗塞、末梢動脈疾患など大血管を障害したりします。糖尿病の人はそうでない人に比べ虚血性心疾患の発症リスクが3倍程度高くなることが知られています。

4) 脂質異常症について

LDLコレステロールが高いタイプ、HDLコレステロールが低いタイプ、中性脂肪が高いタイプがあります。食事、運動不足などの生活習慣が影響しますが、遺伝的素因により若年から発症する場合があります。コレステロールや中性脂肪は体に必要な物質ですが、多くなりすぎると動脈硬化の原因になります。特にLDLコレステロールはコレステロールが多すぎると血管の壁に侵入し、炎症を起こし血管をいためます。狭心症や心筋梗塞の原因になることから悪玉コレステロールとも呼ばれています。

5) 肥満について

過食、運動不足、遺伝的素因によりおこる内臓脂肪の過剰な蓄積は心臓病と関係があります。脂肪は単なる脂の塊ではなく、多くの物質を分泌しています。内臓脂肪が増えると体に良い物質が減少し、体に良くない物質が増えます。その結果、高血糖や脂質異常、高血圧を引き起こしやすくなります。ウエスト径（男性85cm以上、女性90cm以上）に加えて高血糖や脂質異常、高血圧の診断基準のうち2項目を満たすとメタボリックシンドロームと診断され心臓病の危険が高まります。食事や運動といった生活習慣を改善し適切な体重を目指すことが大切です。

6) 禁煙のすすめ

タバコの煙に含まれるニコチンは血管を収縮させ、血圧を上昇させることで心臓に負担をかけます。また一酸化炭素や活性酸素など多くの有害物質により血管を傷つけて、さらに血管を収縮させます。喫煙による心筋梗塞のリスクは吸わない人の3倍程度まで上がりますが、禁煙するとリスクは少しずつ下がります。喫煙者だけでなく、煙を吸い込んでしまう受動喫煙の健康被害も問題になっています。最近では禁煙補助薬もありますので今日から禁煙しましょう。



◆ さいごに

今回は心臓病について、さらに冠動脈疾患の危険因子について説明致しました。

不安のある方は、かかりつけ医に相談、あるいは当院を受診してください。



2022年は『デジタルデトックス』！

臨床心理士
富田 さなえ

MMD（モバイルマーケティングデータ）研究所が発表している2020年版：スマートフォン利用者実態調査によると、10代～50代の男女の内、「1日に3時間以上スマートフォンを利用している」人は全体の半数を超えるそうです。また、全体の約3割が「1日に5時間以上スマートフォンを利用する」と答えているそうです。

現代はデジタル機器とは切っても切れない生活様式になっています。スマートフォンだけでなく、パソコン、テレビ、ゲーム等、我々の身近には多くのデジタル機器が溢れています。コロナ禍では、在宅ワークやオンラインを主体としたコミュニケーションの活発化により、さらにデジタル化が進んできました。しかし、あまりにデジタル機器に触れすぎると、スマホ依存や睡眠障害など心身に不調をきたしてしまうので、注意が必要です。



そこで、今注目されているのが「デジタルデトックス」です。デトックスとは美容業界で使用される“解毒の（老廃物や毒素を体外に排出する）”こと。デジタル機器との付き合いにおけるネガティブな面を「毒」となぞらせ、デジタルデトックスという言葉が使用されるようになりました。デジタル機器と距離を置くことで、①脳疲労がとれる、②睡眠の質が向上する、③時間にゆとりが生まれる等、様々なメリットが得られますので、チャレンジしてみてもいいのではないでしょうか？

デジタルデトックスの方法

◆ 使用時間を可視化する

➡ 自分がどれだけスマホやパソコンを閲覧しているか、その時間を可視化してみましょう。iPhoneに搭載されている「スクリーンタイム」機能を使用して、各アプリに毎日どれだけ時間を費やしているのか把握してみましょう。Androidにも「デジタルウェルビーイング」という類似の機能が搭載されています。

◆ デジタル機器に触れない環境に身を置く

【具体的な方法例】

- ・ 夕食後や入浴後に「おやすみモード」や「休止時間」に設定する
- ・ 食事中、トイレなどでスマホをいじらない
- ・ スマホを使わず、目覚まし時計で起きるようになる
- ・ 用がない時は電源を切る
- ・ ちょっとした外出ならスマホは置いていく
- ・ ゲームやSNSのアプリを消す
- ・ 人と一緒にいるときはスマホを使わない
- ・ すぐ手の届くところにスマホを置かない
- ・ 寝る時には電源をOFFにする
- ・ 充電器は持ち歩かない、寝室に置かない
- ・ ポケットに入れず、鞆に入れる
- ・ 通知機能をオフにする
- ・ 音楽は別のプレーヤーで聴く
- ・ 画面をグレースケール（モノクロ）にする
- ・ デジタルデトックス・ボックスに封印する

◆ 最初は短時間からチャレンジする

➡ デジタル機器の使用を長時間精原することでかえってストレスになる場合もあります。最初は短時間からスタートし、慣れてきたら1日、2日と長期間でチャレンジしてみましょう。

栄養のひみつ うま味について



管理栄養士 樋口 安奈

皆さんは「うま味」という言葉をご存じでしょうか。日本人はうま味を「だしの味」と連想することが多いかもしれませんが。うま味は、世界的に食品中の一成分に過ぎないと考えられていました。2002年にうま味受容体が発見され、5つの基本味に位置づけられました。現在では全世界で「umami」として活用・研究されています。今回は、うま味についての基本の話から、うま味の魅力についてお話していきます。

1. うま味とは

うま味は、5つの基本味（甘味、酸味、塩味、苦味）の一つです。うま味は、料理の「おいしさ」を生む大切な役割を果たしています。



2. うま味の種類

うま味の種類には、グルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸などが挙げられます。

グルタミン酸

昆布 チーズ 白菜 トマト アスパラ
ブロッコリー 玉ねぎ 醤油 味噌



イノシン酸

鶏肉 牛肉 豚肉
カツオ カツオ節 煮干



グアニル酸

干し椎茸



3. うま味の感度について

うま味の感度が高い人と低い人を比較した研究によると、最も顕著な違いはBMI（肥満度指数）であり、うま味の感度が低い人はBMIが高値の人が多いたことがわかりました。

また、感度が低い人は食塩やアルコールの摂取量が多いのに比べて、野菜摂取量が少ない傾向にあると言われています。



4. うま味のメリット

①味がはっきりする

だしを使用することで、塩分を増やさずに味を出すことができ、食べ物本来の味を引き出すことができます。

②味覚感度が改善する

グルタミン酸を1日3g摂取することで、うま味や甘味の味覚受容体（T1R3）の発現が上昇し、それに伴い、普段の食生活でグルタミン酸の摂取量が少ない人ほど味覚感度が改善するという報告があります。

③栄養状態の改善

認知症で食が進まず低栄養状態にある方の食事にグルタミン酸を添加すると、食事量が増えただけでなく、胆汁酸や胃酸の分泌も増え、総リンパ球数の有意な増加がみられ栄養状態が改善したと報告があります。

七夕のつどい

令和4年7月1日（金）15:00から七夕のつどいが開催され、病院長のコンサート（全15曲）が披露されました。

多くの入院患者さんや外来患者さんが、手拍子したり身体をゆらしながら一緒に歌を口ずさんだり、楽しいひとときを過ごされました。



司会：向山看護師



熱唱：清水病院長



閉会の挨拶：
佐伯看護部長



会場の様子



七夕さま

小矢部市民 健康フォーラム

内視鏡手術の達人に学ぼう!!

日時 令和4年9月11日（日） 14:00~16:30（受付13:30~）

場所 クロスランドおやべ メインホール

入場料 無料 定員 360人



開会挨拶 病院長 清水 淳三

祝辞 小矢部市長 桜井 森夫

報告 「小矢部市の健康診断受診状況について」
砺波厚生センター小矢部支所長 堀田 和

特別講演

座長：北陸中央病院 病院長 清水 淳三

「胃腸疾患に対する外科的治療最前線」

金沢大学医薬保健研究域医学系 消化管外科学／乳腺外科学
教授 稲木 紀幸

講演

座長：北陸中央病院 医務局長 武藤 寿生

『オシッコのトラブル』

～排尿障害の原因、検査、治療について～

北陸中央病院 泌尿器科部長 池田 大助

閉会挨拶 北陸中央病院 副院長 亀水 忠

お問い合わせ 北陸中央病院 総務課 TEL 0766-67-1150

※ 4月1日からの担当表です。


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	初診	1診	大家	中屋	武藤	齊藤	藤堂	・木曜午後の神原医師の診療は予約制	8:30~11:30
		2診	藤堂	齊藤	林		宮元		
		3診	宮元	村	宮元	大家	中屋		
		4診		宮元	萩下	萩下	武藤		
	午前	1診	中屋	藤堂	齊藤	宮元	萩下		
		2診					宮元		
		3診	宮元		宮元	神原	大家		
		4診		宮元		武藤			
午後	1診					宮元			
	2診					宮元			
神経内科		午後				疋島	・完全予約制 第1・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	・木曜午後の禁煙外来は予約制 (内線：1132)	8:30~11:30	
		岡本	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 高戸	池淵 高戸	池淵 高戸	池淵 高戸	池淵 高戸	・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	・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	野村	今川	今川		8:30~16:30	
	午後	今川	今川	齊藤悠	今川	今川			
眼科	午前	高辻	高辻	高辻	高辻	高辻	・予約優先制	8:30~11:30	
	午後	検査 (高辻)	検査 (高辻)	手術	検査 (高辻)	検査 (高辻)			
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	・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	・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)
- ※ 11:30以降の受付は、午後の診察となります

第64号 2022(令和4)年7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。