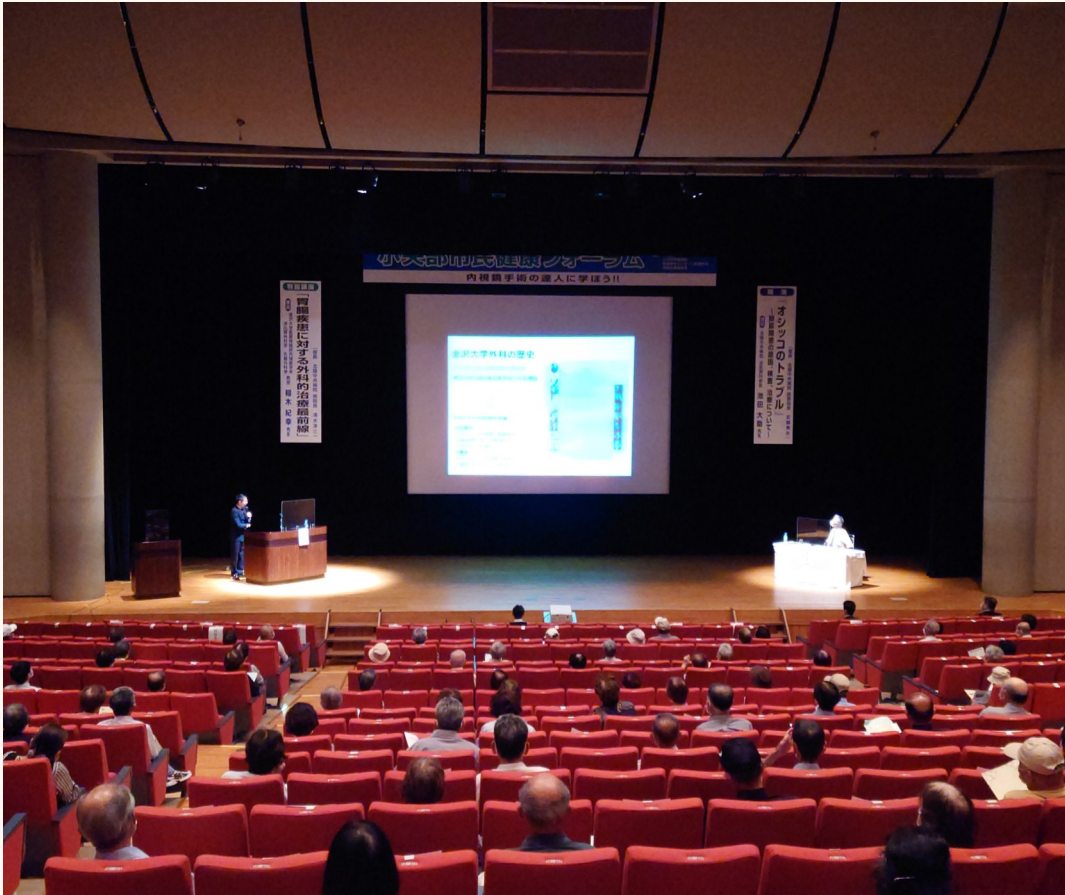




あいの風ほくりく

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



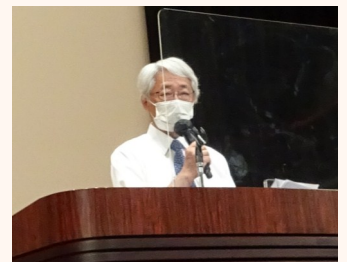
クロスランドおやべメインホール



稲木紀幸 教授



池田大助 泌尿器科部長



清水淳三 病院長

令和4年9月11日（日）、クロスランドおやべメインホールにて、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により2回延期としておりました「小矢部市民健康フォーラム」を開催しました。

フォーラムでは、当院の池田大助泌尿器科部長が「オシッコのトラブル～排尿障害の原因、検査、治療について～」と題して講演し、金沢大学医薬保健研究域医学系消化管外科学/乳腺外科学の稲木紀幸教授が「胃腸疾患に対する外科的治療最前線」と題して特別講演されました。また、砺波厚生センター小矢部支所の堀田 和支所長が小矢部市の健康診断受診状況について報告されました。フォーラム冒頭、清水淳三病院長が挨拶し、桜井森夫小矢部市長から祝辞をいただきました。なお、感染対策のため、検温、手指消毒、受付簿の記載を行い、会場内はソーシャルディスタンスを保つため、2席間隔でお座りいただきました。

「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。

緑内障について

眼科医長 高辻 樹理

<緑内障とは>

緑内障の名前の由来は、古代ギリシャのヒポクラテスが、「目が地中海の海のように青くなり、やがて失明する」と書いたことに由来しています。日本では昔から青底翳（あおそこひ）と言われていました。実際には、日本人では目が青く見えることはほとんどありません。

日本人の失明の原因の第一位は緑内障です。その次に、網膜色素変性症、糖尿病網膜症、黄斑変性症と続きます。日本では白内障手術が広く行われていて、白内障で失明する人は少なくなりました。

2000年～2001年にかけて岐阜県の多治見市で行われた調査では、40歳以上の日本人の20人に1人が緑内障と診断されました。年齢が上がるほど、緑内障の割合は増えていきます。緑内障の患者さんの90%は、まだ診断されておらず、緑内障があることに気が付いていないと考えられています。

<緑内障の原因>

私たちは、網膜に映った像が視神経を伝わって脳まで伝達されることで、ものを見ることができます。この視神経の線維が傷んでくるのが緑内障です。眼の中の圧力である、眼圧が、視神経障害の原因と考えられています。（図1）眼圧は、「房水」という、眼の中の水の流れによってできています。房水は、毛様体という、茶色目の根元の部分で作られ、水晶体の前を通過して、瞳孔をくぐり、黒目の部分である角膜と、

茶色目の部分である虹彩のすきまにある「隅角」というところから、シュレム管という管をとおって目の外に出ていきます。この流れのどこかで異常があると、房水がたまりすぎて眼圧が高くなります。どのくらいの眼圧で緑内障になるかは個人差があり、眼圧が正常より高くても緑内障にならない人もいれば、正常の眼圧でも緑内障になることがあります。

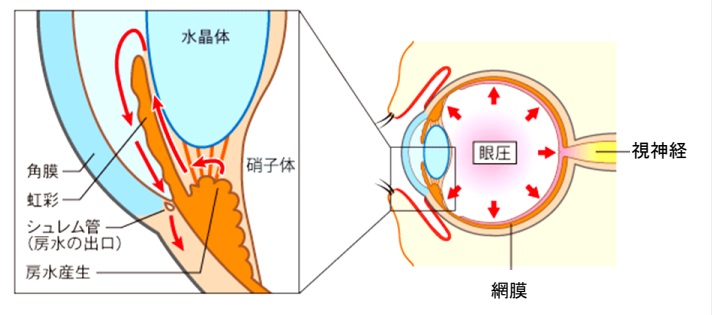


図1 眼圧と房水の流れ

<緑内障の種類>

緑内障には、大きく分けて2つのタイプがあります。

1つ目は、原発開放隅角緑内障や正常眼圧緑内障で、房水の出口である隅角はひらいているのですが、シュレム管の前にある、排水口のような働きをしている線維柱帯という部分が目詰まりしているために、眼圧が高くなっているタイプです。眼圧が21mmHgより低いものを正常眼圧緑内障といい、日本人の緑内障は7割がこの正常眼圧緑内障です。

2つ目は、閉塞隅角緑内障で、隅角がせまくなりふさがってしまっているタイプです。このタイプは高齢、遠視の女性に多いです。白内障が進むと、水晶体の厚みがましてさらに隅角が狭くなり、急激な眼圧上昇を起こすことがあります。これを急性緑

内障発作といい、緊急治療が必要になります。閉塞隅角緑内障の方は、注意が必要な薬があります。抗コリン薬、抗ヒスタミン剤などで、風邪薬や咳止め、アレルギーの薬などに含まれています。これらの薬が隅角をさらに狭くする可能性があります。自分がどちらのタイプの緑内障かわからないときは、主治医に尋ねてください。

そのほかの注意点として、うつ伏せ姿勢があります。うつ伏せの姿勢を長時間続けると、眼圧が高くなる恐れがあるため、特に閉塞隅角緑内障の人はうつ伏せ姿勢にならないように気をつけてください。スマホやタブレットなどを下を向いて長時間見るのは避けるようにしましょう。特に、明かりが暗い場所では気を付けてください。

<緑内障の症状>

緑内障になると、最初は視野の一部が欠け、徐々に欠けが広がってきます。初期は、一部分がぼやける感じだったのが、中期になるともやが徐々に広がるようになり、後期になると霧の中にいるようにぼんやりとする見え方になります。一度欠けた視野は元に戻すことができません。この絵（図2）では、左目は真ん中と内側の下のほう、右目は内側と右上が見えなくなっています。片方ずつの目では見えない部分があっても、両目で見るとそれぞれがカバー

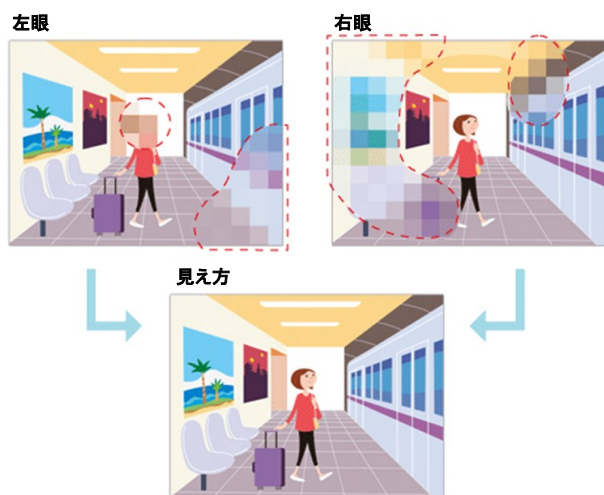


図2 緑内障の左右の視野と両目での見え方の例

してしまうため、見えなくなっていることになかなか気づけません。このため、緑内障は自分で気づくことがとても難しいのです。

<緑内障の治療法>

緑内障の治療は、点眼、手術、レーザー治療の3通りがありますが、いずれも目的は眼圧を下げることです。点眼薬が治療の中心になりますが、点眼薬を使っても眼圧が下がらない場合や、隅角からの水の流れが悪い場合など、手術やレーザー治療を行います。緑内障の点眼治療は進化してきました。30数年前には緑内障の薬は3種類しかありませんでしたが、現在は11種類もあり、配合剤を含めるとより多くの選択肢が出てきました。

<気になる症状があれば眼科受診を>

緑内障の診断や進行評価に使われる検査には、視力検査、眼圧検査、眼底検査、隅角検査、視野検査などがあります。健康診断や人間ドックでも、視力や眼圧、眼底検査を受けることができます。40歳を過ぎたら、定期的に目の検診を受けるようにしてください。また、（図3）のように気になる症状があれば、眼科を受診してください。

図3 緑内障のチェックリスト

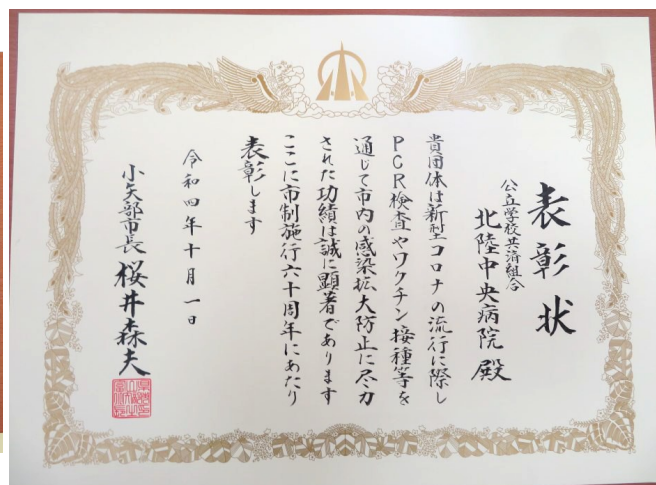
- 片目で見るとき、霞んだり、見えづらい
- 本や新聞などの文字が読みづらい
- 遠近感がわかりにくい
- 階段の段差がわかりにくく、踏み外しそうになる
- 運転中、信号や標識、歩行者を見落とすことがある
- つまづきやすくなった
- テレビのテロップや映画の字幕がみづらい
- 人や物によくぶつかるようになった
- 昼間でも暗く感じる、暗い所で物が見えにくい



→ 当てはまるものがあれば眼科で相談を

小矢部市制施行60周年記念式典 北陸中央病院 功労団体表彰

小矢部市制施行60周年記念式典が10月1日、クロスランドおやべで開かれました。その中で、地方自治や教育文化等に功労のあった個人14人と8団体が表彰されました。北陸中央病院も功労団体として表彰され、清水病院長が表彰状を授与されました。新型コロナ流行に際しPCR検査やワクチン接種等を通じて小矢部市内の感染拡大防止に尽力したことが認められての表彰となりました。



福田満里子保健師（当院健康管理センター）の研究発表が学会表彰！



当院保健師の福田満里子さんが、9月17日・18日に大阪で開催された第27回日本糖尿病教育・看護学会学術集会で研究発表され受賞（JADEN 27th AWARD）を受けました。演題名は「インスリン使用高齢糖尿病患者の血糖コントロール目標値設定の様相」です。糖尿病を持つ高齢者が治療の目標値をどのようにとらえているかをインタビューし分析しました。治療目標を医療者目線でなく患者目線でとらえた点が新しいと評価されました。研究に御協力頂いた患者さんに感謝申し上げますとともに、今後も患者さんと手を携えて治療に取り組めるよう努めてまいります。

（文責・大家）

世界アルツハイマーデーの外來掲示しました

1994年「国際アルツハイマー協会」（ADI）は、世界保健機関（WHO）と共同で、毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、9月を「世界アルツハイマー月間」と定めています。当院では、この月間にあわせ、外來エントランスホールでの掲示を行い、認知症への理解を呼びかける啓発活動を行いました。本年は「忘れても あなたはあなたの ままでいい」の標語の元、実施されました。



新規採用職員紹介

令和4年9月1日に新規採用された職員を紹介します。

■ 元村 俊介（薬剤師）

趣味：音楽鑑賞

薬剤師として皆様の役に立てるようがんばります。



ご存じですか？「マインドフルネス」

臨床心理士 富田 さなえ



「マインドフルネス」をご存じですか？聞いたことはあっても、よく分からないという方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

マインドフルネスとは、「今この時に起こっていることに意識を集中し、良し悪しの判断から離れ、ありのままを受け入れる」という心の在り方の1つです。近年、精神疾患の治療に使われたり、ストレスケアに利用されたりと、様々な場面で導入されています。

アメリカ・ハーバード大学の研究では、マインドフルネスを行う前と後での、脳の活動の変化を調べたところ、不安を生み出す扁桃体と呼ばれる部位の過剰な活動がマインドフルネスを行った後では収まったという結果が報告されています。つまり、マインドフルネスは脳の働きを改善させることが明らかになったのです。今、新型コロナウイルス感染症によって、多くの不安やストレスが蓄積されていますが、このマインドフルネスは、そんな私たちの気分を落ち着かせるのに有効と言えそうです。

今回は、「呼吸の瞑想」をご紹介します。起床後や寝る前に行うのがオススメです。

マインドフルネス・「呼吸の瞑想」のやり方

1回5分でも
OK!

1. 姿勢を整える

椅子に座った状態、床に座った状態、立った状態、横たわった状態でもOK
余分な力を抜いて自分がリラックスできる姿勢を探してみましょう。目は軽く閉じてください。

2. 深呼吸して呼吸を整える

まずは大きく深呼吸をしましょう。1～3秒ほどかけて鼻から息を吸い込み、5～8秒ほどかけて口から息を吐くという呼吸を行いましょ。自分の身体がしている呼吸を感じ取りましょう。

3. 呼吸に意識を向ける

普段は全くの無意識で行っている呼吸ですが、「息を吸っている、吐いている」と意識することで雑念から遠ざかることを感じられるはずですよ。

4. 雑念は受け入れて「今」を意識する

ステップ3の呼吸に集中していても、雑念が湧かなくなるわけではありません。そんな時には、その雑念については考えず、「これは雑念・・・」と受け入れてそのまま流します。そして、「今」の自分の状態に再び意識を集中させましょう。

5. ゆっくりと意識を解放して終了

ゆっくりといつもの状態に戻ることをイメージしながら目を開けましょう。

いかがでしたか？ 継続は力なり！「マインドフルネス」是非やってみてくださいね！



お茶請けの種類と選び方のコツ

管理栄養士 安川 典子

<お茶請けとは>

「おちゅうけ」といい主な役割はお茶の味を引き立てることです。「請」という漢字には「支える」「引き立てる」といった意味があります。

<歴史>

戦国時代の頃が始まりと言われ、麩焼き、木の实、干し柿、しいたけのみそ炊きが代表で、安土桃山時代から江戸時代にかけて「練り切り」など主流の和菓子が出されるようになりました。



<役割>

お茶にはカテキンやカフェインなどの成分が豊富に含まれています。お茶を飲む前にお茶請けを食べることで胃を刺激する成分から守ってくれます。

選び方のポイントは味、香り、色



<味の濃淡で選ぶ>

選んだお茶請けが「甘すぎる」「物足りない」とならないためにはお茶とお茶請けの味の濃淡のバランスも大切な要素です。例えば羊羹のようなねっとりとした濃厚な甘さのあるものは渋みとコクのある抹茶や煎茶と相性がよく、塩大福では甘味と塩味があるため、煎茶、かぶせ茶、芽茶などの渋みのある濃い目のお茶が合います。

<香りで選ぶ>

お茶の香りや味を引き立てるお茶請けを選ぶためには似た香りを選ぶことで、互いの香りや味を邪魔しないためバランスの良い組み合わせとなります。例えば、香ばしい香りのほうじ茶や番茶には香ばしい醤油味のせんべいが合います。

<色で選ぶ>

お茶請けは、味だけでなく見た目も楽しみたいもの。お茶の色に合わせてお茶請けを選べば、見た目もバランス良くまとまります。例えば、鮮やかな緑色がきれいな抹茶には色とりどりの練り切りを合わせて華やかに。茶色の番茶には、同じように茶色い見た目のせんべいやどら焼きを合わせれば、気兼ねないおもてなしにもなりますね。

主なお茶の種類	味	香り	色	おすすめのお茶請け
煎茶	甘味、渋み、苦みが程よいバランス	さっぱりとした爽やかな香り		羊羹、マシュマロ、上生菓子、など穏やかな香りの和菓子やフード
玉露	深くまろやかな甘味と旨味	海苔に似た独特な香り		プリン、干菓子、生チョコレート、どら焼き、上生菓子などのやさしい風味、なめらかなくちどけの菓子
抹茶	濃厚で、渋みの中に旨味、甘味がある	若々しい茶の葉の香り		お茶請けの風味がわずかに残る時に香りを堪能、和菓子や、生チョコレート、マカロン、ケーキなど洋菓子
番茶	旨味、甘みが少なく、さっぱりしている	香ばしい香り		さっぱりしており、あっさりした漬物、せんべいなどの米菓子
ほうじ茶	苦み、渋みが少なくさっぱりと香ばしい	香ばしい香り		香ばしく、せんべい、漬物、クッキーなどの焼き菓子
玄米茶	苦渋味と香ばしさがあがり少し濃いめ	玄米の香ばしい香り		米の焙煎した香り、たい焼き、最中、マフィンやマドレーヌなど焼き菓子、ナッツ

<最後に>

お茶請けは楽しみの一つでもありますが、健康面も気になります。そこで、腸活には発酵食品のぬか漬、ピクルス、チーズや食物繊維が多い干し芋、昆布、おからクッキー、ドライフルーツ、血糖値が気になる方は、糖質の少ない大豆菓子、ナッツ類はいかがでしょうか。

ぜひお茶とお茶請けの自分に合う組み合わせを見つけて、お茶の時間を楽しみましょう。

※ 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察は予約制	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		
	午後	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			
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	
	午後	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)			
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65号 2022(令和4)年10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。