



# 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制作した今年の十二支にちなんだ作品

2023年の干支（えと）は何かな？と考えたときに、十二支（じゅうにし）の「卯（うさぎ）」が思いうかぶ方が多いのではないのでしょうか。しかし、中には「癸卯（みずのと うさぎ）」が思いうかぶ方もいらっしゃるかもしれません。干支は本来、十干（じっかん）と十二支を組み合わせた「十干十二支（じっかんじゅうにし）」で表します。「癸卯」はこの「十干十二支」での本年の干支の言い方になるのです。十干は甲（きのえ）、乙（きのと）、丙（ひのえ）、丁（ひのと）、戊（つちのえ）、己（つちのと）、庚（かのえ）、辛（かのと）、壬（みずのえ）、癸（みずのと）の十あり、「十干十二支」では十干と十二支の組み合わせが60通りになります。このため60年で干支が一巡し、誕生年の干支に還ることから60歳を「還暦」と言うわけです。この「癸」について調べてみたのですが、雨や露、霧など、静かで温かい大地を潤す恵みの水を表すそうです。また、十干の最後にあたりますので、生命の終わりを意味するとともに、次の新たな生命が成長し始めている状態を意味しているそうです。

## 「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5年（西暦2023年）をどの様にお迎えになられましたか？ 年末の大雪により、雪のある正月を迎える事になり、北陸の風情を感じた方も多かったのではないのでしょうか？ 新型コロナ感染症が始まってから約3年が経過し、これまでに第8波までを数えました。現在も第8波の真只中にあり、全国的にも富山県的にも、コロナ陽性患者数は高い数値が続いています。国の方針により経済活動が優先され、行動制限が比較的緩和されているため、なかなかコロナ陽性者数が減少して行かないのが現状だと思います。日本全体では、これまでのコロナ総感染者数は、やがて3,000万人に到達しそうです。感染により得られた自己抗体と、ワクチン接種により得られる抗体とのダブルパワーにより、またさらには11月に緊急承認された国産初の飲み薬「ソコバ」の出現により、令和5年がコロナ終息の年になる事を切に願っています。

今回の年末年始の休暇は昨年と同じく6連休と少し短めの休暇期間でしたが、北陸中央病院では入院患者さんや外来患者さんのために、多くのスタッフが年末年始期間も病院に勤務していました。医療従事者として当然の事ではあるのですが、1年の疲れを癒すための休暇であるこの時期にも、献身的に働くスタッフに対して、病院長としては心から感謝の意を表したいと思います。しかし昨年は、残念ながら北陸中央病院においても、新型コロナのクラスターを発生させてしまい、患者さんや小矢部市民の皆さん、公立学校共済組合の先生方には、大変なご心配とご不便をおかけ致しました。誠に申し訳ございませんでした。幸いにも重症化した患者さんはおらず、現在は収束して、病棟も外来も平常運営をしていますので、どうぞご安心下さい。しかし、Covid-19という見えないウイルスを相手に、感染を100%防ぐことは不可能に近いと思われます。やるべき感染対策をきっちり講じて、北陸中央病院の医療従事者としての使命（＝公立学校共済組合員や小矢部市民の健康保持と感染からの防御）を遂行したいと思っています。

令和4年の北陸中央病院は、新型コロナ感染症の影響も受けて、入院患者数、手術数、検査数（PCR検査を除く）、人間ドック受診者数、救急車受入れ数などのほぼ全てにおいて、残念ながら前年度よりも減少しました。しかし、唯一外来患者数だけは増加しており、このことは、当院が地元住民の皆さんや公立学校共済組合の先生方に支持されているという証でもあると思います。ここからさらに入院・検査・手術・ドックなどの増加に繋がるように頑張ってください。

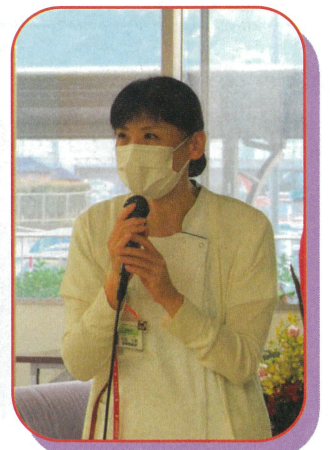
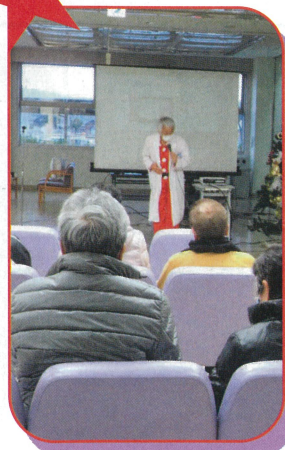
病院経営的には、最近6年間継続してきた黒字経営について、令和4年度はクラスターを発生させたため心配しましたが、おそらくは7年連続の黒字を達成できる見込みです。今年度の残り3ヶ月間にさらに黒字を上乘せして、次年度に購入予定の高額医療機器や病院建物の保守のための財源として確保し、北陸中央病院の基盤を万全にしたいと思っています。当院は公的病院ではありませんが、公立病院ではありませんので、もし赤字を出した場合でも行政から多額の税金を注入してもらう事は決してありません。あくまでも独立採算制で経営している病院なので、赤字経営は絶対に避けなければなりません。そのためにも、患者さんにとって訪問しやすい敷居の低い病院となれるように、スタッフ一同、努力して頑張っていく所存ですので、皆様のご支援を何卒よろしくお願い申し上げます。

令和4年は、ロシア・ウクライナ戦争の長期化、資材価格高騰や物品不足による生産性の低下、円安に伴う物価高の嵐、安倍晋三元首相の襲撃死、統一教会問題など、多くの負の出来事がありました。令和5年の干支は「卯」ですが、ウサギの力強い飛び跳ねる姿から卯年は「飛躍」「向上」の年と言われています。この30年間の日本の国力低下から脱却し、「飛躍」「向上」の1年になる事を祈っています。最後になりましたが、皆様におかれましては、令和5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5年元旦）

# 令和4年度 北陸中央病院クリスマス会

令和4年12月15日（木）午後3時より、エントランスホールにて毎年恒例の「北陸中央病院クリスマス会」が開催されました。今年も、病院長サンタのコンサートにより、来場された方々に楽しんでいただきました。感染対策には十分注意しての開催でした。





# 認知症とともに生きる

おやべケーブルテレビ健康サポート番組より



認知症看護認定看護師 野澤 有代

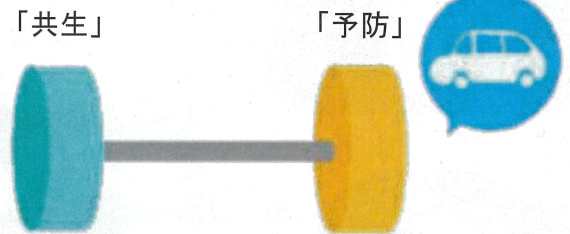


## はじめに

みなさん「認知症」という言葉をどこかしらで聞いたことがあると思います。さて、現在日本には認知症の人がどれくらいいると思いますか？ 実は、65歳以上の高齢者の認知症の割合は16.7%で、約602万人。なんと6人に1人が認知症とされています。そして2025年には高齢者の5人に1人が認知症になると予測されています（2020年調べ）。**認知症は私たち誰もがなりうる身近な病気**なのです。

持って日常生活を過ごせる社会を目指し、認知症の人や家族の視点を重視しながら「共生」と「予防」を車の両輪として施策を推進するというものです。

## 施策の両輪である「共生」と「予防」



## 認知症になっても希望を持って過ごせる社会

2019（令和元）年政府がとりまとめた認知症施策推進大綱。この大綱には、「**認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせる社会を目指す**」と明記されています。この大綱の基本的な考え方は、認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望を

予防を含めた認知症への「備え」としての取り組みを促すことで、**70歳代での発症を10年間で1歳遅らせることを目指す**としています。適度な運動習慣、バランスのよい食事、人との交流を積極的にして話をすることも予防に良いと言われています。自分自身が認知症にならないように、また進行を遅らせるために、今一度生活習慣を見直してみましょう。

## 「共生」と「予防」

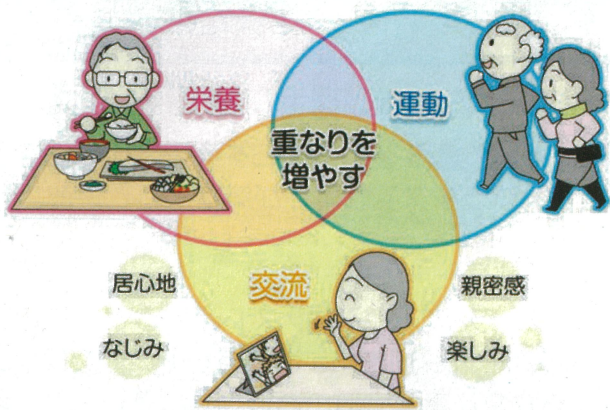
### ※「共生」とは

認知症の人が尊厳と希望を持って認知症とともに生きる、また認知症があってもなくても同じ社会でともに生きるという意味

### ※「予防」とは

「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味

## 認知症にならないため、進行を遅らせるための生活習慣の見直し



### 認知症になる前に

認知症になる前に、

- ① 自分自身のことを書き記しておく
- ② 身辺整理をしておく
- ③ 自分の望みを周囲に伝えておく
- ④ 将来の支援について決めておく

ことが大切です。家族が集まった時に、一緒に話し合うのもいいと思います。



### 認知症かな？と思ったら

認知症は、脳が何らかの原因で障害を受け、日常生活に支障がある状態です。そして放っておくと進行する病気であるということを認識しましょう。症状の中には他人に対して攻撃的になったり、物を盗られた妄想など、それまでのご本人からは考えられない言動が出る場合があります。それを、「あくまでも病気がさせていることだ」と周りにいる家族が割り切れる



かどうかでご本人の状態も変わってきます。自分で判断するのではなく、必ず認知症の専門機関に受診・相談することが大切です。物忘れ外来や地域包括センターなどを活用し、まずは相談しましょう。北陸中央病院の地域医療連携センターでも相談を受けていますので是非ご利用ください。



### 認知症に対する偏見を持たないで

認知症のある人が安心して暮らすことができるためには、周りの人が認知症に対する偏見を持たないことがとても大切です。認知症があらながらも、できることはたくさんあります。一度きりの人生です。認知症だからできないとあきらめないでください。「できないこと」ではなく、「できること」を見つけ、自分らしい生活を維持しましょう。

**認知症になっても自分らしく  
生きるために、あなたも今一  
度考えてみませんか？**

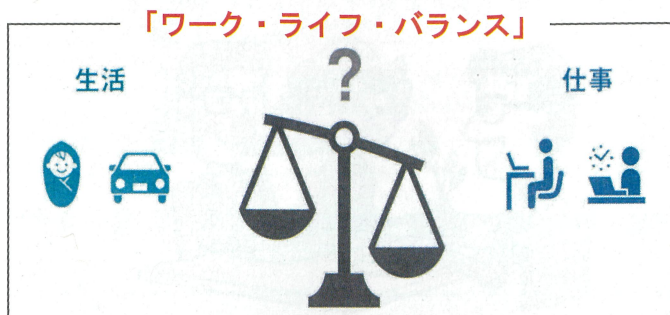


# 「ライフ・ワーク・バランス」とメンタルヘルス



臨床心理士 富田 さなえ

最近、働き方改革の中で、「ワーク・ライフ・バランス」という言葉をよく耳にするようになってきました。2007年に、『仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章』が策定され、現在、企業でも様々な取り組みがなされているところです。



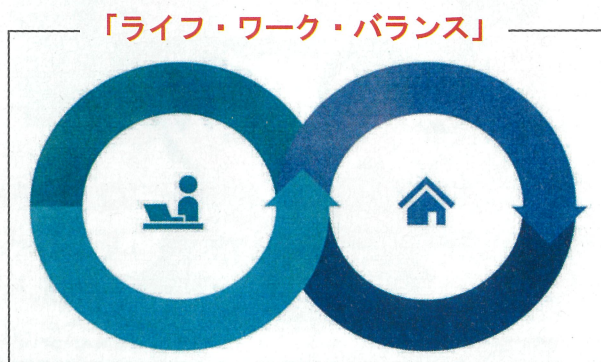
「ワーク・ライフ・バランス」というと、左の図のような、イメージを描かれる方が多いのではないのでしょうか？仕事と生活のバランス。そこには、仕事と生活の比率を考える方もいらっしゃるのではないかと思います。

一方で、今回あえて使用しているような「ライフ・ワーク・バランス」という言葉もあります。

「ワーク・ライフ・バランス」という言葉には、ワークがライフよりも優先されるような印象があるために、あえて“ワーク”と“ライフ”の順番を入れ替えて、生活面のさらなる充実を目指すことによって、両者のバランスを是正すべきという考えが反映されているそうです。

言葉の問題は、一旦置いておくとして、私たちが目指したいところは、下の図にあるように、「生活の充実によって、仕事の効率やパフォーマンスが向上し、そのことによって仕事がうまくいく。すると私生活も潤っていく、という仕事と私生活の調和による好循環」ではないでしょうか。仕事と私生活、どちらが出発点になるかは、その人によるかと思いますが、天秤のようなイメージというよりは、循環しているこのようなイメージがよいのではないかと思います。

「ライフ・ワーク・バランス」は、メンタルヘルスを向上させる有効な手段であるといえます。公益財団法人メンタルヘルス研究所の調査によると、仕事と生活のバランスがとれている人ほど疲労感や抑うつ感が低いことが明らかになっています。また、内閣府の調査からは、「ライフ・ワーク・バランス」がとれている人ほど、仕事への意欲、モチベーションが高いことが明らかになっています。特に男性は、私生活が充実していることが、仕事のモチベーションにつながる傾向が女性よりも高いそうです。



「ライフ・ワーク・バランス」をとって、自分らしい生活を実現するために、以下のようなことを意識してみましょう。少しずつで構いませんので、取り組んでみてはいかがでしょうか？

## <職場編>

- ◆ 時には早めに退勤する ⇒ 早めに退勤し、休養をとり、エネルギー充電された状態で仕事に臨む方がパフォーマンスを発揮することができます！
- ◆ 業務の見直し ⇒ 業務のスリム化を図りましょう。ICTを活用したり、作業動線やデスク上をスッキリさせたりするだけでも効率UPします！

## <個人編 ～ストレスケア～>

- ◆ 休養・睡眠 ⇒ しっかり休養や睡眠をとってエネルギーを充電しましょう！
- ◆ 自分の時間の確保 ⇒ たまには自分の時間を持ちませんか？趣味や気晴らしを上手に活用！
- ◆ リラクゼーション ⇒ ストレッチや呼吸法、アロマ、ヒーリング音楽等を取り入れてリフレッシュ！

# もっと知りたい! 栄養のヒミツ 災害時に備えた備蓄食品と活用法

管理栄養士 太田 望由

## ★ なぜ、食品の家庭備蓄が必要なの？

災害発生からライフライン復旧まで1週間以上かかるケースが多く、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流の停止によって、1週間はスーパーやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。最低3日～1週間分×人数の備蓄が望ましいです。

### ～ 備蓄食品の例 ～



## ★ 備蓄食品の選び方

災害時は…

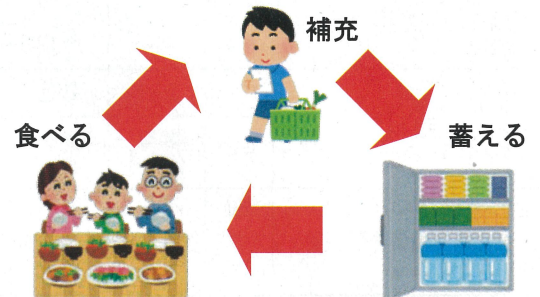
- 炭水化物ばかりになりがち !!
- 便秘や口内炎などの体調不良を起こしやすい !!



たんぱく質 → 缶詰(ツナ、サバ、サンマ、焼き鳥など)  
レトルト(カレーや牛丼など)  
ビタミン・ミネラル・食物繊維  
→ 乾物・ドライフルーツ、野菜ジュース

## ★ ローリングストックしよう !!

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



## ★ 備蓄食材活用レシピ

### 親子丼

●材料(1人分)

|           |           |
|-----------|-----------|
| ご飯        | 茶碗1杯      |
| 焼き鳥缶(タレ味) | 1缶        |
| 卵         | 1個        |
| 玉ネギ       | 1/4個(50g) |
| めんつゆ      | 大さじ1杯     |
| 水         | 大さじ1杯     |



### 麻婆高野豆腐

●材料(1人分)

|            |      |
|------------|------|
| 一口高野豆腐     | 6個   |
| 水          | 70ml |
| レトルト麻婆豆腐の素 | 1/3袋 |



### スープパスタ

●材料(1人分)

|               |           |
|---------------|-----------|
| パスタ           | 100g(1人前) |
| 水             | 300ml     |
| コーンスープの素(粉末)  | 1袋        |
| ※お好みでパセリや粉チーズ |           |



# 外来医師担当表



|        |    | 月            | 火                | 水             | 木             | 金             | 備考   | 受付時間<br>再来受付機 7:30~                      |                               |
|--------|----|--------------|------------------|---------------|---------------|---------------|--|--|-------------------------------|
| 内科     | 初診 | 午前           | 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<br><br>11:30~15:00 |
|        |    |              | 藤堂               | 齊藤            | 林             |               | 宮元   |  |                               |
|        |    |              | 宮元               | 村             | 宮元            | 大家            | 中屋   |  |                               |
|        |    |              |                  | 宮元            | 萩下            | 萩下            | 武藤   |  |                               |
|        | 2診 | 午後           | 中屋               | 藤堂            | 齊藤            | 宮元            | 萩下   |  |                               |
|        |    |              |                  |               |               |               | 宮元   |  |                               |
|        |    |              | 宮元               |               | 宮元            | 神原            | 大家   |  |                               |
|        |    |              |                  | 宮元            |               | 武藤            |  |  |                               |
| 神経内科   |    | 午後           |                  |               |               | 疋島            | ・完全予約制 第1・2・4のみ<br>・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<br>(内線：1132)                          | 8:30~11:30                               |                               |
|        |    | 岡本           | 清水<br>(呼吸器外科)    | 清水<br>(呼吸器外科) | 清水<br>(呼吸器外科) | 清水<br>(呼吸器外科) |  |  |                               |
| 整形外科   | 午前 | 池淵<br>高戸     | 池淵<br>高戸         | 池淵<br>高戸      | 池淵<br>高戸      | 池淵<br>高戸      | ・午前中のみ診療<br>・月曜午後の<br>リウマチ外来、スポーツ外来は<br>予約制(内線：1731) | 8:30~11:30                               |                               |
|        |    | 午後           | リウマチ外来<br>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<br>8:30~15:00<br>火<br>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<br>(高辻)   | 検査<br>(高辻)       | 手術            | 検査<br>(高辻)    | 検査<br>(高辻)    |  |  |                               |
| 耳鼻咽喉科  | 午前 | 丸山           | 丸山               | 丸山            | 丸山            | 丸山            |  | 月・火・金<br>8:30~16:00<br>水・木<br>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<br>受診前にご連絡ください                                  | 8:30~15:00                               |                               |
|        | 午後 | 式守<br>富山大学医師 | 式守               | 式守            | 式守<br>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<br>8:30~15:00<br>火・木<br>8:30~11:30 |                               |
|        | 午後 | 高田           | 手術<br>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66号 2023(令和5)年 1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。

Hokuriku Central Hospital