



あいの風ほくりく

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



津幡町 道の駅「俱利伽羅 源平の郷」の桜 2023年3月30日撮影

令和5年度スタートのご挨拶

病院長 清水 淳三

東京ではすでに桜が散り始めたとの事、わが北陸地方でも例年より早い桜の満開時期が到来している様です。3年以上続いたコロナ禍もようやく下火になり、コロナ禍以前に見られたような花見での宴会もあちこちで催されており、自分的にも桜が散るまでに一度は花見に出かけて気分を盛り上げたいと思っています。5/8からは新型コロナウイルス感染症も第5類扱いとなり、今後は世の中もwithコロナで元気を出して行こうという国の方針に

なっています。この「あいの風ほくりく」をご覧の皆様と共に、頑張っ是非ともコロナ以前の活気ある日本を取り戻したいと切に願っている次第です。まずはマスク無しの日常に戻って、皆さんの喜びの笑顔を拝見したいものです。

令和4年度は、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、電気料金の値上げなど、多くの負の出来事が続きました。その一方で

「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。

日本においては、大手企業を中心に賃上げの満額回答が見られ、少しずつではありますが、日本の景気が上向いて行く期待を抱かせるニュースが散見されます。岸田政権には日本に勢いが出るように広島サミットでも頑張ってもらい、バブル崩壊後の失われた30年を取り戻して行けるきっかけになって欲しいと期待しています。

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、ご家族の皆様には大変にご不便をおかけして来ましたが、新型コロナ感染症の重症化率がかなり低下した現在、いつまでもゼロコロナの方針を取っているわけにはいきませんので、3/20から短時間ではありますが、病棟での面会が出来るようにさせて頂きました。病棟での面会が可能になって、入院患者さんがご家族の皆様にお会いした時の笑顔を拝見しますと、当院が他の医療機関より早めに面会可能の判断を出して正解だったなあと、私もたいへん嬉しく感じました。これからも、県内の新型コロナ感染状況などを考慮に入れて、また面会制限の加減をして行く予定ですが、出来ればまた元の状態に戻したくはないと思っています。

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。ただし、医務局においては残念ながら、内科と外科で各1名ずつの減員のみで補充なしという、少し寂しい人事となりました。まず内科では、永年勤続して頂きました宮元 進名誉院長が退職されました。宮元先生は2006年4月から2012年3月までの6年間、私の前任の病院長として、経営の厳しい時期の当院の管理・運営を担って頂き、2012年4月に病院長職を私にバトンタッチされました。その後も11年間、内科外来で診療を続けて頂き、私には時々、示唆に富む指導をして頂きました。本当に色々ありがとうございました。2023年4月からは、小矢部市の「ゆうゆうハウス」の施設長になられて主に介護医療に携わっておられますが、当院へは月曜日の午前中だけ診療枠を残して、少しだけですが内科外来での診療を続けて頂いています。外科においては、岡本純平Drが金沢大学外科の医局人事により、2020年4月から2023年3月までの3年間の当院での勤務を終えられました。この3年間は全てがコロナ下の巣ごもり状態という不遇な状況であり、学会なども現地開催がかなり制限された状況でしたが、その代わりに当院での診療にドブりと浸ってもらい、特に消化器外科分野において

大きく成長されました。4月からは黒部市民病院に異動され、活躍されています。また事務部においては、竹田日出紀事務部長が3月末日に定年を迎えられ退職されました。4月からは金沢聖霊総合病院の事務次長として新たな第1歩を踏み出されています。事務部長の後任には小野淳一課長が部長に昇任して頑張ってくれています。その他の部署に新しく仲間入りしたコメディカルの各人につきましては、「あいの風ほくりく」4月号の自己紹介の欄に掲載していますので、ぜひご参照頂きたいと思います。

病院の経営状況につきましては、令和4年度は当院においても大小3回のコロナクラスターが発生した事で、経営に対して大きな悪影響があり、前年度よりは経常利益額が減少しましたが、何とか7年連続で経常収支の黒字を達成できました。これも職員が一丸となって見えない敵に対応した事、また同時に小矢部市民や公立学校共済組合員の先生方に当院をご利用して頂いた事、小矢部市内の開業医の先生方から多くの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けている事、などの結果であると思っております、感謝申し上げる次第です。

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」ですが、今年度も9/9(土)にクロスランド小矢部・メインホールで開催する予定です。今回は「肺癌治療の最前線を学ぼう！」というテーマで、一般講演を北陸中央病院・外科医長の守屋真紀雄先生に「肺がん薬物治療の最新の話」という演題で、また特別講演を金沢大学呼吸器外科の松本 勲教授に「最新の呼吸器外科治療について」という演題でお願いしています。多くの小矢部市民の皆様に関心を持って頂ける事を楽しみにしています。一方、ケーブルテレビでは今年度も毎月第3週目の月曜～日曜の1週間、健康サポート番組を放送しています。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、こちらも是非ご覧頂けたらと思います。

令和5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るように、職員一同頑張って行きます！今年度も、北陸中央病院をよろしくお願い申し上げて、本稿を終わらせて頂きます。

(令和5年4月)

新規採用職員紹介

令和5年2月1日～4月1日の採用職員です

■吉江 恵美 (薬剤師)

趣味：歌うこと、ギター少々



何事にも全力で、元気と笑顔をお忘れずがんばってまいります。先輩たちのように薬の観点から薬物療法を評価できる薬剤師になるために、これからいろいろなことを吸収していきたいです。

■東軒 智 (歯科衛生士)

趣味：スポーツ観戦



長年一般歯科に勤務しており病院勤務は初めてになります。不慣れなことが多くご迷惑をおかけするかと思いますが、地域医療に貢献できるように頑張ります。よろしくお願いいたします。

■下村 勇翔 (3階看護師)

趣味：ゲーム、昼寝、ツーリング



病院では多くの先輩とコミュニケーションをとり、少しでも早く病院の作業や雰囲気になれたと思っています。

■吉田 彩乃 (4階看護師)

趣味：お菓子作り、小物づくり



他施設での勤務経験を活かしながら、心のこもった看護をしていきたいです。早くスタッフの一員としてお役に立てるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。

■有澤 未来 (4階看護師)

趣味：バスケット



組織の中で信頼される一員となれるよう活躍したいです。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

■谷崎 千秋 (4階看護師)

趣味：散歩



新しい環境で戸惑うことも多いかと思いますが、早く病院になれたらいいな、また、看護師として少しでも成長していきたいと思っています。よろしくお願いいたします。

■橋本 あかり (4階看護師)

趣味：音楽鑑賞



患者さんに安心感を与えられるよう、知識や技術の向上に励んでいきたいです。

■藤井 絵梨 (外来看護師・非常勤)

趣味：遠くまでドライブ



外来勤務は初めてなので、何かと不慣れなところもあるかと思いますが、患者さんやご家族の声を耳を傾け、よりよい看護を提供できるように頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。



看護部フロアー通信

3階病棟は地域包括ケア病棟で、看護師と介護士の協働で患者ケアを行っています。また2022年末には3階病棟に8床のコロナ病床が設置されました。一般患者さんの退院支援とコロナ感染症患者さんのケアの両方を担って、癸卯年の今年、さらなる飛躍を目指します。

病棟看護部を紹介します



患者さんと七夕飾りを製作中！



患者さんと介護士で製作しました

4階病棟は、急性期病棟で、眼科以外の診療科全ての患者さんを受け入れています。予約外入院が7割強、時間外入院は4割ほど。こう見ると業務量的に大変だとは思いますが、その代わりスタッフの数は他病棟に比べると多めに配置されています。デイルームでレクリエーションを開催しています。

今年の最新作！



北陸中央病院を退職に当たって

名誉院長 宮元 進



はじめに

病院長時代の思い出（2006年：H18年～2012年：H24年）については、50周年記念誌に主として経営面について寄稿しました。その後、名誉院長として2023年：R5年までの12年間勤務させて頂きました。今回、退職を機にこの間の思い出を綴ってみました。

経常収支の黒字化について

一番に挙げたいことは、清水病院長のおかげで、2016年：H28年度に経常収支が黒字化されたことです。私が病院長のときは、就任前も、以後も、経常収支は常時赤字でした。ところが、種々要因が重なって、2009年：H21年には大幅な赤字の増加があり病院存続の危機に陥ったこともありました。それ故、とても黒字化するとは考えられなかったものです。

休床ベッドの回復、療養病床の新設、休診科の復活など、的確な判断のもと病院運営が行われた結果と思われます。しかも、一時的な黒字ではなく、その後も、黒字を維持されています。これは、地域包括ケア病棟の開設といった急性期病院からケアミックス病院への大転換が英断を持ってなされた結果として、得られたものと思われます。また、整形外科の充実がなされたことも良い結果をもたらした要因と思われます。

職域病院と地域医療病院

次に、挙げたいことは、当院は職域病院と地域医療病院の二刀流の指命を持っていますが、以前は職域病院の立場に偏っていました。現在は地域医療病院へ、即ち、市民病院的な役割を積極的に受け入れるなど、大きく転換されました。市と病院の幹部の話し合いが定期的に行われ、また、医師会の業務の分担なども積極的に行われて、ほぼ、他の市民病院と同等かそれ以上の役割を果たすようになっていています。高額な機器の購入、補助など、市からの援助もなされました。今回の新型コロナウイルス感染症に対して、コロナのPCR検査の受け入れ、コロナワクチン接種業務、コロナベッドの設定など、市民の医療を支えることにより、より一層、地域医療に貢献されました。



訴訟について

三番目に訴訟の件が挙げられます。

私が、病院長に着任した翌月に提訴されました。調査してみると、埴生の頃の病院の医療行為に対しての訴訟でした。以前のカルテを引っ張り出して、対応することになりました。調査・検討した結果は当院の当時の医療行為に誤った点はないと判断し、裁判となりました。

すぐに決着が着くと思っていましたが、かなり長時間の裁判となりました。病院長を退職後も継続して裁判を担当しました。苦労させられましたが、後に弁護士さんから、聞いたところ、名古屋裁判所管内で最長になるほどの長期間の裁判であったとのこと。控訴審を含め、約10年間を要しましたが、当院の医療行為の正当性が証明されました。病院長を退職した後も、担当したので、勤務期間も長くなりました。

新型コロナウイルス感染症



四番目に挙げたいことは、2019年から発生した新型コロナウイルス感染症です。これは現在も継続しています。医療を崩壊の危機に追いやるような未知の病気であり、世界はロックダウンなどを行い、日本でも緊急事態宣言などが発令されました。政府、医療関係者が対応に窮し、各病院でも医師・看護師がコロナ患者の診療で疲労し、救急車が現地で搬送先がなく、立ち往生し、救急業務が崩壊していました。大変な恐怖を味わったものでした。当院は当初から、コロナPCR検査を積極的に行い、清水病院長の方針で自院での

PCR検査を行うための検査機器を購入し、早期にドライブスルー検査を行い、新型コロナウイルス診断をしてきました。一時は検査待ちの車が、病院前の道路まではみ出て、長蛇の列をなしていました。

現在は少し落ち着いた状態で、マスクの着脱が話題となっています。2類から5類への分類変更の予定となっているようです。ウィズコロナになる変更後には、コロナ以前の生活に戻れないにしても、よりよい世の中になることを祈っています。

今後の医療について

今後の医療について、課題が山積しています。改正労働基準法の施行による医師の働き方改革で医師不足に拍車がかかる点、コロナ禍で保留になっている地域医療構想による424病院の病院統廃合などが待ったなしです。

しかし、北陸中央病院はその問題を乗り越えて、理念と基本方針に則って、よりよい病院を目指して行われるものと思います。期待しています。

さいごに

退職に当たって、現在通院中の患者さんには多大な迷惑をおかけすることを心苦しく思っています。私自身、後期高齢者となったこともあり、ご容赦頂ければ幸いです。



ストレス対処法を身につけよう！

臨床心理士 富田 さなえ

春は職場や家庭環境に変化が多い時期です。しかし今は、それらの変化に適応しようと一生懸命に取り組んでいる時期なので、実はストレスを認識しにくいものです。そして、5～6月頃になり少し環境に慣れ始めたところで、それまでのストレスや疲労が心身に現れてくると言われています。今は大丈夫と思っている方も、この後、ストレスによる症状が出てくることがありますので、早めにそのサインに気づいて、ケアできるよう準備しておくことが重要です。

【心身に現れるストレスのサイン】

身体のサイン

- ・ 胃が痛い
- ・ 頭痛がする
- ・ お腹の調子が悪い
- ・ 睡眠が乱れている
(寝つきが悪い、夜中に目が覚めて眠れない等)
- ・ 食欲の変化(過食、拒食)など



こころのサイン

- ・ 何となく気持ちが沈む
- ・ わけもなく不安な気持ち
- ・ 涙もろくなった
- ・ ちょっとしたことでイライラしてしまう
- ・ やる気が出ない
- ・ 変にテンションが高いなど



行動のサイン

- ・ タバコや酒の量が増えた
- ・ 仕事に集中できない
- ・ 決断力が低下してきた
- ・ 遅刻や欠勤してしまうことが増えてきた
- ・ ミスを指摘されることが増えてきたなど



【ストレス対処法】

睡眠

睡眠リズムを整えましょう。脳は睡眠でしか休まされません。睡眠はメンタルに重要



誰かに話してみる

話を聞いてもらうことで頭が整理できたり、少し心に余裕ができていきます



リラクゼーション

アロマ、呼吸法、ストレッチなどを生活の中に取り入れてみましょう



好きなこと

少しエネルギー充電できたら、好きなことをして更なるエネルギー充電を



心身ともに疲れがかなり蓄積している場合は、まず静的な対処法として睡眠をとりましょう。睡眠によって脳が休み、心身のエネルギー充電ができます。少し落ちついたら、安心して話せる人に話を聞いてもらうことも有効です。頭の中が整理できたり、言葉にして吐き出すことで心に余裕が生まれたりします。余裕が出来たら、リラクゼーションとして呼吸法や軽いストレッチを取り入れましょう。心身が整ってくる感覚が得られるはず。ある程度エネルギーが充電できたら、好きなことや趣味に取り組んでみましょう。動的な対処法は更なるエネルギー充電につながり、ストレス耐性も高めます。

今の自分のストレス度合いを振り返り、ストレス対処法を実践してみましょう！

～ 栄養のひみつ ～

朝食を食べて体内時計をリセット

栄養管理科長 居村 久子

地球の自転は24時間で1周しますが、体内時計は24.5時間くらいなので毎日地球の自転に合わせる必要があります。体内時計には、朝の光を浴びてリセットされる主時計と食事を食べることによりリセットされる副時計があります。副時計の胃や肝臓、すい臓、血管などは24時間ではなく、23時間だったり、22時間だったりそれぞれバラバラな時間を刻むため、一日の始まりでリセットする必要があります。

加齢に伴い、体内時計は短くなります。早朝に目覚めてしまったり、昼夜逆転したりして食事を食べなくなると十分な栄養をとることができず、筋力が落ちてしまいます。筋力が落ちると食べる力も弱くなります。朝食を食べて体内時計をリセットすることが大事ですね。

< 体内時計 >

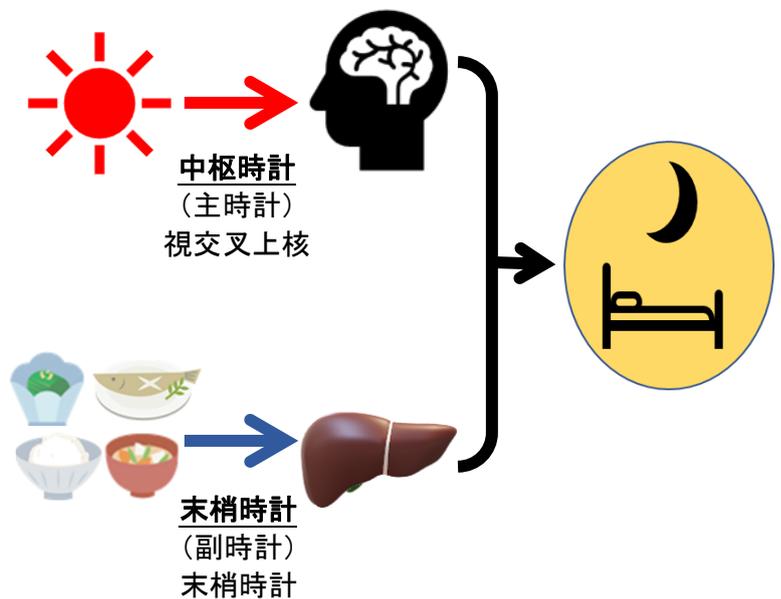
主時計をリセット (朝日を浴びる)

- ・ 本能を司る時計
- ・ 約24時間のリズムを刻む
- ・ 時間遺伝子にかかわる

副時計をリセット

(ご飯とたんぱく質を含む食品を食べる)

- ・ 各臓器のリズムは24時間ではなくバラバラ
- ・ 臓器などの時計を一斉にリセットする



< 忙しい朝の朝食の提案 >

ご飯と味噌汁にちょい足し

- ・ ごはん+ふりかけ (しらす干し、鮭フレークなど)



- ・ 味噌汁+たんぱく質 (卵、豆腐、牛乳など) + 食物繊維 (わかめやねぎなど)
※味噌と牛乳大匙2杯程度を合わせて味付けするとカルシウムもとれる
- ・ 食後にバナナを追加



< おかゆ >

おかゆの栄養はご飯の1/3です

卵、かにかまなどを追加してたんぱく質をおぎないきましょう

※ 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療は予約制	8:30~11:30
		2診	藤堂	齊藤	林				
		3診	宮元	山田	中屋	大家	中屋		
		4診		大家	萩下	萩下	武藤		
	午後	1診	中屋	藤堂	齊藤		萩下		
		2診							
		3診				神原	大家		
		4診				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	
		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 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67号 2023(令和5)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。