



あいの風ほくりく

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



キーボード：ハミルトンさん

熱唱：清水 病院長



挨拶：佐伯 看護部長



司会：藤田さん



花束のプレゼント



会場の様子

令和5年7月6日（木）15:00から七夕のつどいが病院正面玄関エントランスホールで開催され、恒例の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、病院長の優しい歌声に手拍子や身体を揺らすなどし、楽しく、癒やしのひとときを過ごされました。また、外来患者さんから病院長への花束のサプライズプレゼントもあり、会場は大いに盛り上がりました。

「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。



二次性骨折予防について

副院長・第一整形外科部長 池淵 公博



骨粗鬆症（こつそしょうしょう）と脆弱性（ぜいじゃくせい）骨折

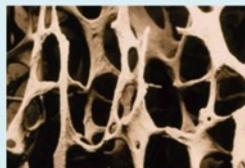
どちらもなじみのない人には難しい言葉かもしれませんが、骨はカルシウムとコラーゲンからできていますが、骨の中のカルシウム量が少なくなり、また、コラーゲンのつながりが弱くなって骨折しやすくなった状態のことを骨粗鬆症といいます。骨粗鬆症は、年齢を重ねれば誰にでも起こる可能性のある身近な病気です。特に女性は、骨粗鬆症になりやすいことが知られています。

骨粗鬆症により、もろく、脆弱になった骨は、立った高さからの転倒など、わずかな外力で骨折を起こします。これを脆弱性骨折といいます。

正常者の骨梁



骨粗鬆症患者の骨梁



大腿骨近位部骨折について

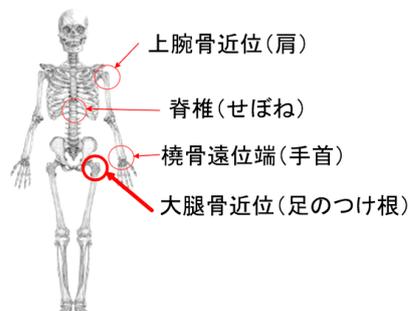
脆弱性骨折の中でもせぼねや大腿骨の骨折では、身動きがとれず入院や手術が必要になることも多く、治ってもこれまでのように動けなくなることも多く、また、種々の合併症により生命予後も悪くなることが報告されています。

特に、足の付け根あたりで骨折する大腿骨近位部骨折では、不自由なく歩けるようになる人

が33～41%、骨折後1カ月の死亡率が5～10%、3カ月の死亡率が7～27%と報告されており、高齢者にとってまさに命に関わる骨折です。

国内では、年間約24万人の方が大腿骨近位部骨折を受傷しており、今後も2040年頃まで増え続けると予想されています。

脆弱性骨折の好発部位

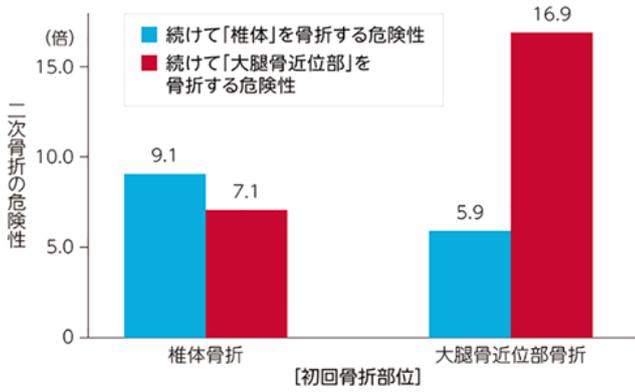


二次性骨折について

二次性骨折とは、骨粗鬆症が原因で一度骨折したことがある方が、さらなる骨折を起こすことです。骨粗鬆症による骨折は、一度起こるとまた起こる可能性が高いといわれています。

二次性骨折を起こす危険性を検討した調査では、せぼねや大腿骨近位部の骨折をしたことのない女性と比較して、一度骨折を起こしたことのある女性では二次性骨折の危険性が高まることが示されました。なかでも、大腿骨近位部骨折では再骨折のリスクが、骨折したことのない女性の16.9倍となります。

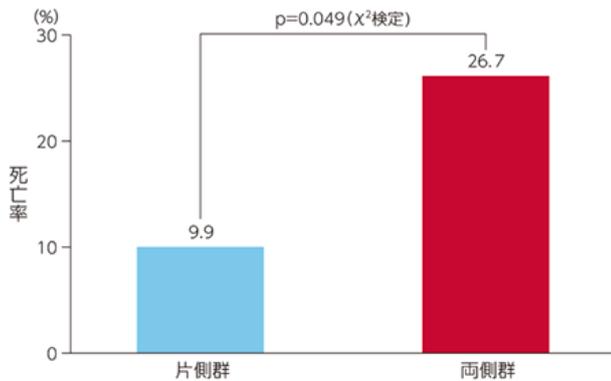
国内の調査では、二次性骨折の結果、両側の



大腿骨近位部骨折を起こした場合は、一人で歩けるようになった患者さんはたった7.1%しかいませんでした。そして60%以上の方が歩行器や杖などを使用しても歩けない状態となりました。

また、大腿骨近位部骨折と死亡率の関係を調査した研究では、片側骨折例の死亡率が9.9%なのに対し、両側の骨折例での死亡率は26.7%でした。二次性骨折で両側を骨折した患者さんの高い死亡率が示されました。

■大腿骨近位部骨折後死亡率(国内データ)



二次性骨折予防について

お薬を使って骨粗鬆症の治療をすることで、二次性骨折を防ぐことができます。また、食事や運動など、適切な生活習慣、転倒予防のための靴選びや杖の使用なども、骨折をしないために大切です。

薬物治療では、患者さんの状態に応じて、骨を作る薬や、骨が壊れるのを防ぐ薬などを使用します。そして大切なのは、早く治療を開始することと、定期的に骨密度やお薬の副作用のチェックをしながら治療を継続することです。

大腿骨近位部骨折のほとんどは転倒によって発生します。そしてその70%が屋内での転倒で

	お薬の種類	使用方法・剤形
骨をつくりながら壊れるのを防ぐ薬	抗スクレロチン抗体製剤	皮下注射
	骨をつくる薬	副甲状腺ホルモン製剤
骨が壊れるのを防ぐ薬	ビスホスホネート製剤	内服(錠、ゼリー)
		静脈注射
		点滴静脈注射
	抗RANKL抗体製剤	皮下注射
	SERM(サーム)製剤	内服(錠)
活性型ビタミンD ₃ 製剤*	内服(カプセル)	

*一部製剤に限る。

す。転倒を防ぐために家の中の環境整備が大切です。改善できるところがないか身の回りをもう一度見回してみましょ。

また、骨粗鬆症の運動療法として、骨密度を上昇させる有酸素荷重運動、椎体骨折を予防する背筋強化訓練、転倒を予防する筋力・バランス訓練などがあります。

骨密度の上昇が示されている運動の例

転倒予防の効果が示されている運動の例



骨粗鬆症について知り、思い当たる点があれば検査を受けましょう。もし骨折しても1回で止めることがとても大切です。骨折が治っても骨粗鬆症の治療を継続しましょう。

さいごに

北陸中央病院では、人間ドックで骨粗鬆症検診を、整形外科では骨粗鬆症の二次検診と診断・治療を行っています。また、歯科口腔外科や薬剤科、地域の診療所や介護施設などとの連携を深めることにより、骨粗鬆症の治療を継続できるよう取り組んでいます。



夏のメンタルケア ～ カギは自律神経 ～

臨床心理士
富田 さなえ

近年の夏は酷暑続きですが、今年もどうやら厳しい暑さに見舞われそうです。皆さん、心身の調子はいかがでしょう？

前号で、春は変化の多い季節のためメンタルケアが大切だとお伝えしましたが、夏もメンタルケアは大切です。ただ他の季節とはメンタル不調の要因が異なってきますので、夏には夏のメンタルケアを取り入れることが重要です。そのカギを握るのが“自律神経”です。

自律神経は、身体の様々な調節機能を担っています。呼吸や脈拍、体温調節、胃腸の動き、睡眠、食欲、ホルモン分泌まで、その時々環境に応じて、意識しなくても調整してくれているのです。

では、夏の環境を振り返ってみましょう。外に出れば気温は35℃以上と体温と変わらない暑さですが、屋内に移動すると冷房が効いています。しかし、また外に出ればとても暑いですし、屋内にずっといれば、今度は冷えすぎて寒さを感じることもすらありますよね。夏は、1日の中で“暑い、涼しい、寒い”をくり返しており、体温調節を担っている自律神経にとっては、過酷な状況と言えるのです。こうして、自律神経が疲弊してくると、心身に不調のサインが出てきます。以下のようなサインはありませんか？

【精神症状】

- ・意欲の低下
- ・気分の落ち込み、憂うつ
- ・集中力の低下
- ・不安感
- ・記憶力の低下 など



【身体症状】

- ・頭痛
- ・肩こり
- ・動悸
- ・息切れ
- ・倦怠感
- ・めまい
- ・食欲不振
- ・不眠
- ・微熱
- ・しびれ
- など

ポイント

夏を元気に過ごすためには、夏のメンタルケアのカギを握る“自律神経”を正常に保つことが重要です。特に下の2点に重きを置いて自律神経を整え、メンタルケアにつなげましょう！

① 身体を冷やしすぎない

1日の中で“暑い、涼しい、寒い”のくり返しを予防しましょう。冷房は設定温度を26℃以下に下げないようにしたり、涼しい所では特に足元を冷やさないように靴下を履いたりしてみるとよいでしょう。冷たい飲み物も控えめに。シャワーで済ませず、湯船につかって身体を温める日も設けましょう。



② 睡眠時間の確保

夜中でも寝苦しい時がありますが、冷房は28℃を目安に心地よい温度設定で身体を冷やしすぎないようにしましょう。涼しい夜に活動したい方も、夜更かしには注意が必要です。寝る直前のスマホやゲームは避け、日中、生活に支障をきたすような眠気に襲われないように、しっかりと睡眠時間を確保しましょう。眠ることで心のエネルギーも充電されますよ。



もっと知りたい!
栄養のひみつ

からだの不調を整える 穀物類

管理栄養士 太田 望由

★ 穀物とは…?

穀物とは、米、麦、トウモロコシなどのことで、イネ科の種子のことを言います。米、麦、トウモロコシは世界三大穀物と言われ、多くの国で主食として栽培・利用されています。米、麦以外の穀物(アワやヒエ、キビなど)は一般的に雑穀と呼ばれ、豆類(大豆や小豆)やそばも雑穀に含まれます。



玄米

精米する前のお米のことです。食物繊維が多く、でんぷんをエネルギーに変えるために必要なビタミンB1が豊富です。



精白米

玄米に比べ、炭水化物が豊富です。身体の中で炭水化物がブドウ糖に分解され、脳や身体のエネルギー源になります。



麦

麦には「大麦」と「小麦」があり、「大麦」は麦ごはんや麦茶に使われ、「小麦」は麺類やパンに使われます。炭水化物、タンパク質、ミネラル、ビタミンを含みます。



トウモロコシ

コレステロール値を低下させるリノール酸が多く、食物繊維であるセルロースも豊富なため、腸内環境も整えてくれます。



オートミール

オーツ麦を食べやすく加工したものです。食物繊維が玄米の3.5倍も含まれており、カルシウムや鉄も豊富に含まれています。

★ 糖質抜きダイエットは卒業しましょう!

糖質抜きダイエットが流行っていますが、糖質を抜くと身体には様々な変化が起こります。糖質は身体のエネルギー源として大事な栄養素です。糖質を抜くことによって、身体はエネルギー不足になり、代わりに筋肉がエネルギー源として使われてしまいます。筋肉が不足することで代謝も落ち、体重が減らない負のループに陥ります。糖質カットの商品もよく目にしますが、風味を出すために、油(バターやマーガリン)を使用しているものもあるため、注意が必要です。

★ 雑穀米白玉

♪ 材料 (約10個ほど) ♪

- ・ 雑穀米 1/2 カップ(約80g)
- ・ 水(雑穀米を炊くとき用) 180ml
- ・ 白玉粉 50g
- ・ 絹ごし豆腐 60~70g (1/5丁ほど)
- ・ 水(こねる時用) 適量 (お好みで)
- ・ 茹で小豆
- ・ アイスクリーム

♪ 栄養量(1人3個当たり) ♪

- ・ エネルギー : 170kcal
- ・ タンパク質 : 6.3g
- ・ 食塩 : 0g

もう少しモチモチ感を出したいときは雑穀米を半量にしてもOK!



♪ 作り方 ♪

- ① 鍋に雑穀米と水180mlを入れ、沸騰させる。
- ② 沸騰したら弱めの中火にし、軽く混ぜて蓋をして15分炊く。
- ③ かき混ぜながら水分を飛ばす。(水分量が多い場合はかき混ぜながら様子を見る)
- ④ 火を止め、蓋をして10分蒸らす。
- ⑤ 炊き上がった雑穀米を別皿に移し粗熱をとる。
- ⑥ 白玉粉と絹ごし豆腐を混ぜ合わせ、滑らかになるまでこねる。(水分量が足りない場合は、少しずつ水を加えて調節する)
- ⑦ 粗熱を取った雑穀米と⑥を合わせる。
- ⑧ 500円玉程度に成形し、中央にくぼみをつけて沸騰したお湯に入れ、浮いてきたら取り出して氷水につけて冷やす。
- ⑨ アイスや小豆などお好みでトッピングして完成。

糖尿病教室 開催のご案内

日時：毎月 第2木曜日 午後1時30分より 30分程度
 場所：北陸中央病院 内科外来前で開催



院内スタッフによる糖尿病にまつわる講習会です。糖尿病の方に限らず、健康維持に興味のある方、どなたでも無料でご参加頂けます。皆さんぜひお誘い合わせの上、北陸中央病院にお立ち寄り下さい。

2023年	内容	担当
9月14日	美味しくなる魔法 ～うま味について～	管理栄養士
	災害が起きたらどうする？	看護師
10月12日	少しでも自分の足で歩くために	理学療法士
	正しい爪の切り方	看護師
11月9日	糖尿病のお薬について	薬剤師
	シックデイ（体調が悪く食事が取れない日）について	看護師
12月14日	糖尿病と歯周病の意外な関係性について	歯科衛生士
	糖尿病とアルコール	看護師



看護部フロアー通信

外来、透析、手術室の看護部を紹介します

外来部門では、近年、在院日数の短縮化や自己管理能力が確立していない状態の患者さんが増加する等、外来に通院する医療依存度が高い患者さんが増加しています。当院の外来通院患者さんは、65歳以上が62%を占めています。そのうち小矢部市民が77.3%となっており、地域住民の健康を維持し、疾病治療に大きく関わっています。

地域の患者さんが安心して通院できるよう、診療の補助を行いながら、わずかな時間のなかで患者さんの生活状況や困りごとを聞き取りしています。外来患者さんに入院治療が必要になった時は、少しでも不安が軽減するように、また病棟スタッフがスムーズに入院対応できるように情報収集を行っています。

透析室は小矢部市唯一の透析治療を行う施設です。ベッド数は22床で、月～金曜日は午前・午後、土曜日は午前のみ行っています。患者さんに安全で質の高い透析医療を提供するため、専門医を中心に看護師・臨床工学技士・看護助手で連携をとりながら対応しています。

以下に、頑張っている指導を紹介します。

【食事指導】

毎月食事指導を行いその人にとってのいい方法を一緒にみつけます。特にリンやカリウムの食事について説明しています。

【足チェック】

足病変の早期発見と自宅のできるセルフケアを共に考えます。頑張った成果を伝え、セルフマネジメントへのモチベーションアップへ繋げています。



手術室では、手術看護に携わる看護師の質向上と役割拡大を図り、患者さんの健康とQOLの向上に寄与することを使命としています。

様々な術式に応じた手術体位をいかに安寧・安楽に!! そして手術医療の妨げにならないように工夫しています。写真は大腿骨骨折の手術体位です。骨折部位を整復するため、患肢を牽引しながら手術を行います。術中にX線透視像をみながら手術になるため、骨折部位が見やすくすることもポイントです。



緑内障とは？

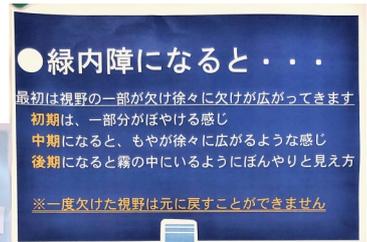
北陸中央病院の外来では、病気についての掲示をしています。今回は、眼科前にある「緑内障」の掲示を紹介します！



片目でチェック
してみましょう

緑内障は、
日本人の失明原因の第一位

- ・緑内障は日本人の失明原因の第一位です
- ・初期には自覚症状がなく、病気に気づいていない人がたくさんいます
- ・40歳以上の20人に1人が緑内障といわれています



セルフチェックも載っています

- ・片目でチェック！
- ・リストでチェック！

緑内障のチェックリスト

- 片目で見るとき、かすんだり、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

⇒当てはまるものがあれば眼科で相談してください

ご自身のお体のために、ぜひ参考にしてください！

気になることがあれば、ご相談ください。

40歳を過ぎたら定期的な眼科受診が大切になってきます！

40歳過ぎたら
定期的な眼科受診が大切！

小矢部市民健康フォーラム

肺がん治療の最前線を学ぼう！

小矢部市民に健康を啓発する目的で開催して来た北陸中央病院主催の「小矢部市民健康フォーラム」は、今年もクロスランドおやべ・メインホールで9月9日(土)に開催します。今回は「肺がん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題」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。多くあるがんの中で、死亡者数が最も多いがんが肺がんですが、その治療法も格段に進歩しており、生存率もかなり良好になっています。今回のフォーラムでは、最前線の肺がん治療について、お二人の先生からわかりやすく解説してもらおう予定です。

病院長 清水 淳三

日時 令和5年9月9日(土) 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

特別講演 **最新の呼吸器外科治療について**

金沢大学 呼吸器外科学 教授 松本 勲

講演 **肺がん薬物治療の最新の話題**

北陸中央病院 外科医長 守屋 真紀雄

※ 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	
	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	

- ※ 毎週木曜日午後禁煙外来を行っています
- ※ 毎週月曜日午後リウマチ外来、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68号 2023(令和5)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。

Hokuriku Central Hospital