



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「辰」にちなんだ作品
ペットボトルの包装などを材料に使っており、持続可能な開発目標(SDGs)「つくる責任 つかう責任」へのメッセージが込められています

新年のご挨拶 病院長 清水 淳三

令和6年1月1日16時6分に発生した能登半島地震により、お亡くなりになられた方々のご冥福をお祈り申し上げますとともに、被災された全ての方々に心よりお見舞い申し上げます。

皆さんは令和6年(西暦2024年)元旦の大地震をどこで、どの様に経験されましたか? 私は病院からの帰りの道の国道8号線路上で、過去に経験のない震度5強の揺れを経験しました。揺れによりハンドルが取られ、安全な運転が出来ないと判断したため、約10分間路肩に車を止めて揺れが少なくなるのを待った後、帰宅しました。わが家の台所では食器が散乱して何枚かが割れているのを見て、改めて今回の地震のすごさを実感した次第です。震度7の激震を直接経験された奥能登地方の皆様には改め

てお見舞い申し上げ、一日も早い被災地の復興をお祈りする次第です。

新型コロナウイルス感染症が始まってから約4年が経過し、昨年5月には感染症の第5類になりましたが、北陸中央病院では12月に40人を超える感染者を出し、通算で4回目となるクラスターを発生させてしまいました。病院としては感染防御に手を抜いた訳ではありませんが、患者さんもスタッフもやや油断した時に、この見えない敵は侵入して来て、我々に試練を与えてくれました。第5類にはなりましたが、なかなか手ごわい相手である事を実感した次第です。当院のICTメンバーのリーダーシップと多くのスタッフの協力により、何とか年内でクラスターを収束させる事が出来ましたが、患者さんやご家族に多大

「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。

なるご迷惑をおかけして、申し訳ありませんでした。

さて、令和5年を振り返りますと、国際情勢ではロシア・ウクライナ戦争が長引く中、秋には中東地域でイスラエル・ハマスの軍事紛争が勃発し、全世界の政治・経済・友好に混迷の度を深めました。わが国においては、電力・ガソリン・生活必需品などの諸物価が高騰しているのに、労働者の賃金は上がりず、国民生活がだんだんと苦しくなっていると感じさせられた1年でした。このような時こそ、政治家のリーダーシップによって国民生活を向上させる施策を提案、実行して欲しいのですが、現状は権力の中枢にいた安倍派を中心に国益ではなく自己益を得る事に終始し、しかも法律を犯して裏金を蓄えていたという事実が明らかとなりました。そして、現職の政治家が逮捕されるという事態に陥り、さらにどこまで発展するのか予断を許さない状況です。まじめに納税して来た私達サラリーマンにとっては、誠に腹立たしく強い政治不信に陥った1年でもありました。昨年を表す一文字が「税」となった事も、まさしく世情をうまく表現した的確な選択であったと思います。

2024年は色々な分野において、働き方改革への対応期限が迫った年になります。日本の医療は、病院の勤務医の自己犠牲をともなう長時間労働によって支えられてきたという一面もあります。しかし、令和6年4月から「医師の働き方改革」が始まり、時間外労働には原則、年960時間（月80時間相当）の上限が設けられますので、これまでの様に患者さんのために医師が長時間の勤務を行うことは、法的には許されなくなり、違反した場合には罰則もある事になりました。このことを解消できるのは、医師数を増やすしか対応策はないのですが、大都会を除いた地方においては深刻な医師不足の問題があります。北陸中央病院においても医師数はギリギリの状態であり、今年も医師の確保が最重要課題であると考えています。令和6年度も、各大学の医局に働きか

けて、何とか現状の医師数が確保できるように、病院長として奮闘努力する所存であります。

令和5年の北陸中央病院は、入院および外来患者数、手術数、検査数、人間ドック受診者数、救急車受入れ数など、ほぼ全てにおいて、前年度よりも増加しました。新型コロナで一旦減った患者数も、何とか増加に転じており嬉しく思っています。このことは、当院が今も地元住民の皆さんや、公立学校の先生方に支持されているという証でもありますので、今後も頑張っただけでさらに患者数の増加に繋げて行きたいと思えます。経営的には、令和5年度もおそらくは黒字を達成できると見込んでいます。今年度の残り3ヶ月間も、スタッフと共に一丸となって頑張っただけで、何とか経常収支の黒字を死守したいと思えます。当院の母体は公立学校共済組合であって、公立病院ではありませんので、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。患者さんが訪問しやすい敷居の低い病院となるように、スタッフ一同、努力して行きたいと思えます。

令和6年の干支は「辰」ですが、龍（竜）は十二支の中で唯一空想の生き物であり、権力や隆盛の象徴であることから、活力旺盛になって大きく成長し、形がととのう年だと言われています。元旦から、大地震という厳しい試練を突き付けられた形となりましたが、皆さんにとっても北陸中央病院にとっても来るべき辰年(令和6年)が昇り龍の如く、「飛躍」「向上」の1年になりますように祈念したいと思います。

最後になりましたが、皆さんの健康とご多幸をお祈りして、本稿を終わらせて頂きます。長文にお付き合い頂き、誠にありがとうございました。

(令和6年正月)

「小矢部市デイサービス型産後ケア」について

北陸中央病院では小矢部市からの委託を受け、「小矢部市デイサービス型産後ケア」を行っています。「産後ケア事業」とは、子育ての悩みや不安を抱えるお母さんが、少しでも安心して子育てができるよう助産師等がサポートするサービスです。当院での本サービスの特徴は次のようになっています。

- 個室でゆったりと休息しながら、育児の相談やフットケアなどお母さんの心と体を整えます
- お母さんの希望に合わせ、休養・相談・ケアのスケジュールを調整します
- 赤ちゃんのケアは、お母さんの体調や希望に合わせて、対応させていただきます
- お母さんと赤ちゃんがそれぞれの部屋で過ごすことも、一緒に過ごすこともできます
- お母さんの昼食は、1階レストランにてゆっくりお過ごしいただけます

また、選択ケアメニューとして、助産師による育児相談、管理栄養士による栄養相談、公認心理師による心の相談、保健師によるフットケア、保育士による子育て相談も行っていきます。対象となる母子や申し込み方法等詳しくは、パンフレットをご覧ください。小矢部市こども家庭課にお問い合わせください。



＜申請・問い合わせ先＞

小矢部市 こども家庭課
TEL：0766-67-8603

＜実施場所＞

公立学校共済組合北陸中央病院
(小矢部市野寺123)
TEL：0766-67-1150

令和5年度 北陸中央病院クリスマス会

令和5年12月20日（水）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。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。



北中版 しみず病院長とパタカラ体操♪

北陸中央病院では「しみず病院長とパタカラ体操♪」という動画を作成しました。動画では、飲み込む力を強化するための発声練習であるパタカラ体操を富山県の民謡「こきりこ」に乗せて清水病院長が楽しく歌っています。パタカラ体操は、飲み込む力が弱くなる「オーラルフレイル」の予防を目的とした体操で、「パ」「タ」「カ」「ラ」と発声することで食べる・飲むために必要な筋肉を鍛えることができます。このパタカラ体操で嚥下（えんげ：飲み込むこと）の機能を向上させ、誤嚥（ごえん：飲み込んだ時に気管・肺に食べ物や液体が誤って入ってしまうこと）を防ぐことを目指します。北陸中央病院では、この動画を活用して「オーラルフレイル」の予防を推進してまいります。



手術・検査に影響を及ぼす可能性のあるお薬

薬剤師 林 楓佳

はじめに

みなさんは手術や検査などを受ける前に「**休薬**」（一時的に服用を中止すること）が必要となるお薬があることをご存知でしょうか？

今回はそのようなお薬の種類と休薬が必要な理由についてご紹介します。



① 血液をサラサラにするお薬

主なものは抗血小板薬、抗凝固薬と呼ばれます。これらは心筋梗塞や脳梗塞、静脈血栓症などの診断を受けた方が服用していることの多い薬です。また高脂血症の一部のお薬にも血液をサラサラにする作用があります。



抗血小板薬	バイアスピリン ワーファリン クロピドグレル など
抗凝固薬	リクシアナ イグザレルト エリキュース など
高脂血症治療薬	イコサペント酸エチル ロトリガ など

これらのお薬を休薬せずに手術を行うと**血が止まりにくくなり**、手術中の出血リスクや処置などに影響がある恐れがあるため、お薬の種類や手術や検査の内容に応じて休薬していただきます。

自己判断で休薬すると、反対に血液が固まりやすくなり血栓症を引き起こす恐れもありますので、必ず主治医の判断および指示に従うようにしましょう。

② 血糖値を下げるお薬

ビグアナイド系と呼ばれる糖尿病治療薬は、手術や検査に伴う体調の変化によって**乳酸アシドーシス**を生じる恐れがあるため、手術および検査の前後には休薬が必要です。



また、手術当日はお食事も中止であることが多いため、**糖尿病性ケトアシドーシス**を生じる恐れのある**SGLT2阻害薬**や、その他の**糖尿病治療薬**も休薬することが多いです。

ビグアナイド系	メトホルミン など
SGLT2阻害薬	フォシーガ ジャディアンス など

③ 女性ホルモンを含むお薬

婦人科疾患の治療や経口避妊薬、一部の骨粗鬆症治療薬として用いられる**女性ホルモン含有製剤**は、黄体ホルモンの影響で血栓症を引き起こす副作用が知られています。

さらに術後は、安静のため普段よりも横になっている時間が長く、足の血流が悪くなり**血栓症**を引き起こしやすくなります。この**血栓症のリスク**を少なくするために、これらの薬を休薬する場合があります。



経口避妊薬	フリウエル配合錠 ヤーズ配合錠 など
卵胞ホルモン	エストリオール など
骨粗鬆症治療薬 (SERM)	バゼドキシフェン ラロキシフェン など

④ 免疫力に関わるお薬

抗リウマチ薬 (DMARDs) などの免疫力を低下させる恐れのあるお薬についても、手術の種類や薬の用量によって休薬が必要となる場合があります。しかし、休薬することで疾患が再燃または悪化する恐れがあるため、必ずしも休薬を行わない場合もあるので医師の指示に従いましょう。

免疫抑制剤	メトトレキサート シクロスポリン タクロリムス など
免疫調節薬	イグラチモド ペニシラミン など
生物学的製剤	ゴリムマブ トシリズマブ など

また、ワクチン接種においても手術前後における投与制限があります。生ワクチンでは術前4週間、不活化ワクチン（新型コロナワクチンもこれに含む）は術前2週間前までに接種とされており、いずれにおいても術後1週間はワクチン接種を避けることとされています。

⑤ その他



薬だけでなく、ドラッグストアなどで購入できる市販の健康食品やサプリメントの中にも手術および検査の前後に休薬を推奨するものがあります。

DHA/EPA(魚油)、 ショウガ、イチョウ 葉、メリロートなど	出血リスク
ニンニク	血圧低下、出血リスク
薬用ニンジン (朝鮮ニンジンなど)	血糖降下、出血リスク

成分や含量も様々なため、影響については明らかになっていませんが、手術への影響を最小限にするため可能な限り中止を推奨しています。

また、喫煙が手術に及ぼす影響も大きく、手術を控えた患者様には基本的になるべく早めの禁煙をお願いしております。喫煙により傷の治りが遅くなったり肺炎などの呼吸器合併症を引き起こす可能性が高くなると言われており、これらのリスクは禁煙が早ければ早いほど回避できると言われています。



どのように確認しているか？



麻酔科を受診する際にお薬手帳など内服薬の内容が分かるものをお持ちいただき、確認を行っています。

病院で処方された内服薬だけでなく、健康食品やサプリメントなどの服用もあれば正確に情報を伝えるようにしましょう。休薬の指示があった場合は、主治医や麻酔科の先生の指示を必ず守るようお願いします。

適切な休薬や禁煙がなされていない場合、安全性を考慮してやむをえず手術が中止または延期となる場合もあります。

「中止の薬がどれか分からない」
「分包されているので
中止の薬を抜いてほしい」

など困ったことがあれば
当院薬剤科までお気軽に
ご相談ください。



安全な手術、良好な術後経過のためにも積極的な情報提供と指示通りの休薬を、ご協力お願いします。



Let's 脳トシ! ~認知症を予防しよう~

臨床心理士 富田 さなえ

厚生労働省によると日本の認知症患者数は2025年には約730万人、2050年には1000万人を超えると推計されており、認知症予防への関心はますます高まっています。

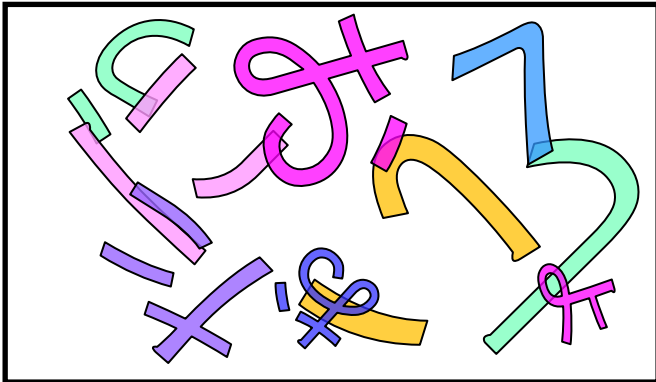
脳を働かせることが脳の活性化につながる、というのは皆さんもご存じのことと思います。脳が働くには、たくさんのエネルギーが必要です。そのため、脳が働いている時には、たくさんの血液が脳に流れ、酸素と糖が運ばれます。たくさんの血液が運ばれることで、脳の機能の低下を防ぎ、若々しさを保つことができるのです。反対に、脳を働かせていなければ、血流も悪くなり、脳の栄養である酸素や糖が運ばれず、認知機能も低下してしまいます。認知機能の低下は認知症につながるのです。認知症予防や症状悪化を防ぐためにも、脳を働かせることが重要になってきます。

さあ！実際に脳トシをやってみましょう！

※答えは…P7です

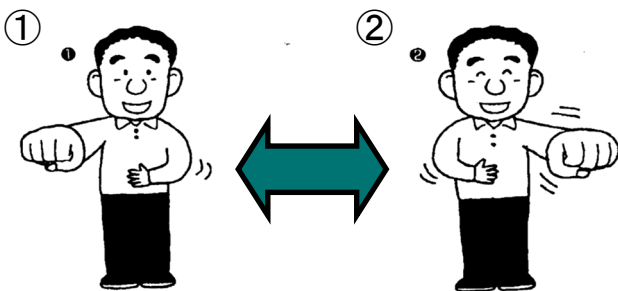
① 有名人の名前がバラバラに配置されています。その有名人とは誰でしょう？

② バラバラになっている ひらがな を並びかえてできる言葉は何でしょう？



- 1) でよずきみら
- 2) いうんことぺ
- 3) とよたううきわー
- 4) いーあーひすこ
- 5) じらたそおいう

③ 脳トレ運動（指先体操）もやってみましょう！



- ① 前に出す手をグー、もう一方の手をパーにする（腹の位置）
- ② かけ声に合わせて、グーとパーを入れ替える
- ③ 10回繰り返す

☆ 慣れてきたら、スピードアップしたり、グーをチョキに変えたり、体操しながら100から順に7を引く等の計算をししたりすると更に効果UPですよ！

その他の認知症予防方法は、こちら！
やってみましょう！



★ その他の認知症予防方法 ★

- ・ 週3日、1日30分以上の軽めの運動（有酸素運動がオススメ）
- ・ 野菜と魚中心の食事を良く噛んで食べる

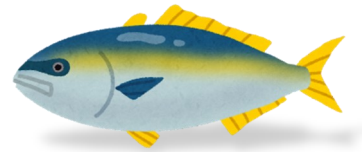


- ・ 他者とのコミュニケーション
- ・ 知的行動（料理、趣味等）
- ・ 30分程度の昼寝と起床後2時間以内に日光を浴びる

もっと知りたい! 旬の魚をたべよう! ~ブリ(鰯)~

管理栄養士 安川 典子

魚のおいしい季節となりました。今回はブリについて紹介します。ブリは「寒ブリ」とよばれるように、旬は12月から2月です。ブリにはタンパク質が多く、また血合い部分にはタウリンやビタミンB1、B2、E、Dが、脂肪部分にはDHA やEPAが豊富に含まれています。DHA やEPAはn-3系脂肪酸とよばれ、体内で作ることのできない必須脂肪酸です。健康に欠かせない栄養素の為、食事からの摂取が必要になります。ぜひ日々の食事に取り入れましょう。



主な栄養素

- DHA** (ドコサヘキサエン酸)
 - ・ 脳を活性化させて、記憶力と認知指数を高める働きや動脈硬化の予防改善の効果がある。
- EPA** (エイコサペンタエン酸)
 - ・ 魚脂に含まれる。
 - ・ 血液をサラサラにして、血栓予防や高血圧予防の効果がある。
- タウリン**
 - ・ 血圧を正常に維持する働きがある。
 - ・ 解毒作用を強化し、体内のコレステロールを下げる働きがある。
- ビタミンB1**
 - ・ 糖をエネルギーに変える働きと、中枢神経や末梢神経を正常に保つ働きがある。
- ビタミンD**
 - ・ カルシウムやリンの吸収を促進し、骨の吸収を促す。

出世魚で縁起物

- ・ 成長過程によって名前が変わり縁起物として用いられる。また、地域によって呼び名が異なる。
- ◎北陸地方での呼び方は
コズクラ ⇒ フクラギ ⇒ ガンド ⇒ ブリ
(30cm以下) (約40cm) (約60cm) (80cm以上)

選び方と調理法

<新鮮な切り身の選び方>

- ・ 皮につややかな光沢があり、身にハリやツヤがあるもの。
- ・ 血合いの色が濃くて鮮やかなもの。
- ・ ドリップがでていないもの。



<ブリに合う料理法>

- ・ DHAやEPAは水に溶けやすく、熱に弱い特徴があるため、生で食べると成分を余すことなく取れる。

<おすすめの調理>

刺身、塩焼き、照り焼き、西京焼き、ぶり大根、あら炊き

ブリ大根レシピ



<材料> (2人前)

ブリ	150g (2切れ)
大根	200g (約10cm)
水	カップ1
生姜	10g (せん切り)
料理酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
醤油	大さじ1.5

<作り方>

- ① 大根は、2cmの輪切りにし柔らかくゆでる。
- ② ブリは、沸騰した湯に入れ、表面が白くなったら水にとって冷やし、ザルに上げる。
- ③ 鍋に、水、調味料、生姜、ブリ、大根を入れ火にかける。アクは取り除く。
- ④ 落とし蓋をして大根に味がよくしみるまで30分程度煮る。火を止めて味を含ませる。

1人あたりの成分 エネルギー : 180kcal たんぱく質 : 14.5g 塩分 : 2.1g

<脳トレの答え> ① おおたに しょうへい (大谷 翔平 : ロサンゼルス・ドジャース所属) ② 1)きよみずでら(清水寺) 2)こんべいとう 3)とうきょうたわー(東京タワー) 4)あいすこーひー(アイスコーヒー) 5)らじおたいそう(ラジオ体操)

※ 令和5年12月1日からの担当表です。
 ※今回変更箇所は青字

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	・木曜午後の橋爪医師の診療は予約制	8:30~11:30
		2診	藤堂	齊藤	林研				
		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				橋爪	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	清水 <small>(呼吸器外科)</small>	清水 <small>(呼吸器外科)</small>	清水 <small>(呼吸器外科)</small>	清水 <small>(呼吸器外科)</small>	清水 <small>(呼吸器外科)</small>			
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 <small>富山大学医師</small>	式守	式守	式守 <small>手術 富山大学医師</small>	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70号 2024(令和6)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。