



あいの風ほくりく

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



北陸中央病院 救急車出入口の桜 2024年4月10日撮影

令和6年度スタートのご挨拶

病院長 清水 淳三

東京では3月末に桜が開花してそろそろ満開の時期を迎えているとの事、一方わが北陸地方では冬の積雪は少なかったのですが比較的低温の影響から、例年よりは少し遅めの4月上旬の開花宣言が出されそうです。さて令和6年は、何と云って

も元旦に起きた能登半島地震から始まりましたが、特に奥能登地域では240数人もの人がお亡くなりになった事、改めて心よりお悔やみ申し上げます。奥能登の道路や家屋は崩壊したままで、それらの復旧は始まっているとは言え、未だ遅々と

「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。

して進んでいないという現状で、現地に在住の皆さんの不安はいかばかりかとお見舞い申し上げます。そして1日も早い復旧がなります事を心よりお祈り申し上げます。小矢部市におきましても、各所で地震の被害が見られており、私の通勤路である国道359号線は崩落したまま未だ復旧されておられません。北陸中央病院でも元旦には、エレベーターが止まり、一時的に断水となりましたが、入院患者さんには大きな被害はありませんでした。一方、奥能登の病院から5～6人の高齢の慢性期患者さんの診療継続を依頼され、当院でも受入れている事や、医療スタッフの応援として何人かを現地に派遣した事など、併せてご報告させていただきます。

令和5年度は、ロシア・ウクライナ戦争の長期化、秋には中東地域でイスラエル・ハマス間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。一方、日本では日経平均株価が初めて4万円を越し、ようやく30年前のバブル崩壊以前の株価に戻ったのですが、国民の生活は一向に楽にはなっていないと感じています。今年の春闘では、大手の正社員の賃上げ率が5.28%という満額回答であったようですが、さらには中小企業の賃上げ率も伸びて、日本の景気がもっと上向きになって欲しいという期待を込めて、今後の平均株価の動向を見たいと思います。一方、腹立たしい事としては、自民党の裏金問題が挙げられますが、まじめに納税をしている身としては、この問題をうやむやに終わらせて欲しくはありません。今後の政局も大きく動きそうですので、しっかりとその行くえを見極めたいと思っています。

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。来る人があれば去る人もあるのが世の常であり、医務局においては、歯科口腔外科に永年勤務して頂きました式守道夫先生が退職されました。式守先生には2016年4月から2024年3月までの8年間、当院の歯科の運営を担って頂き、また小矢部市内の歯科のリーダー的存在としてご活躍されました。長い間、本当にありがとうございました。式守先生の後任人事としては、今年3月まで富山大学歯科口腔外科の教授をされていた野口 誠先生をお迎えする事になりました。ご高名な野口先生が北陸中央病院に赴任して頂ける事をとても嬉しく思っています。当院歯科口腔外科のさらなる発展を期待しています。看護部におきましては、佐伯久恵看護部長が3月末日に定年を迎えられ退職されました。看護部長として7年間、当院の最大部署である看護部の

かじ取りをして頂き、本当にありがとうございました。4月からは富山県看護協会にご勤務されて、専任教員として新たな人生を歩み出されています。看護部長の後任として、中山詠美副看護部長が部長に昇任して頑張ってもらおう予定です。その他、この4月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5年度は前年度とほぼ同額の経常黒字を出し、何とか8年連続の黒字経営を達成する事が出来ました。これも職員が一丸となって頑張ってくれた事、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、感謝申し上げる次第です。しかし令和6年度は、新しい診療報酬改定があり、また医師の働き方改革が本格的に始まります。どちらも病院経営的に見ると、大変に厳しい変革となりそうであり、さらに気を引き締めて日々の診療を頑張っていきたいと思っています。

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、今年度は10/19(土)にクロスランドおやべ・セシナホールで開催する予定です。今回のテーマについては決まり次第、またお知らせしたいと思います。多くの小矢部市民の皆様にご現地で会え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する予定をしています。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6年3月16日には、北陸新幹線が敦賀まで延伸し、能登半島地震の重い空気から少し明るい未来を予感させる出来事となりました。この事が奥能登の復興にも勢いをつけてくれる事を切に願っています。今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れるように、職員一同頑張っていきたいと思います！ 今後とも、北陸中央病院をよろしくごお願い申し上げます。本稿を終わらせて頂きます。

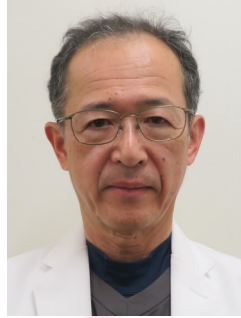
(令和6年4月1日)

新規採用職員紹介

令和6年1月2日～4月15日の採用職員です

■ 野口 誠 (歯科口腔外科部長)

趣味：囲碁、ゴルフ



本年3月まで富山大学附属病院 顎口腔外科・特殊歯科の診療科長をしておりました。これまでの経験を生かして地域医療に貢献したいと思っています。



■ 岡田 美穂 (薬剤師)

趣味：犬の散歩、DIY



薬物治療の支えとなるよう精一杯頑張ります。ご指導のほどよろしくお願いいたします。

■ 大川 千恵 (言語聴覚士)

趣味：ドライブ



新しいことを学び成長し、信頼されるスタッフになりたいです。皆さま、よろしくお願いいたします。

■ 坂井 萌愛 (3階看護師)

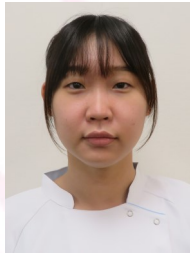
趣味：音楽を聴くこと



地域の方々に貢献できる看護師になれるよう頑張ります。

■ 林 綾菜 (4階看護師)

趣味：スキー(スノーボードも挑戦したい)



呼吸器や整形などは知識が乏しいので、がんばって勉強して行きたいです。また、思いやりのある心を忘れずに働きます。

■ 上原 桃果 (4階看護師)

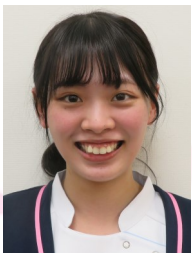
趣味：読書、旅行



思いやりの心を忘れず、患者さんに寄り添える看護師になれるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。

■ 中谷 衣里 (4階看護師)

趣味：音楽鑑賞



新しい環境での不安もありますが、患者さんとの関わりを大切に、個性のある看護を実践できるように知識や技術を身につけていきたいと思っています。ご指導のほどよろしくお願いいたします。

■ 横山 弘美 (外来看護師)

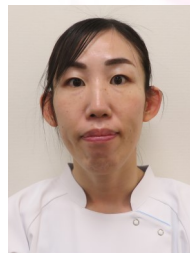
趣味：料理、ピアノ



早く業務を覚え、優しく丁寧に患者さんへ寄り添えるように頑張ります。よろしくお願いいたします。

■ 佐野 道子 (外来看護師)

趣味：旅行



一日でも早く仕事に慣れ、笑顔で丁寧な看護をおこなっていきたいです。

■ 濱 恵美子 (健康管理センター)

趣味：音楽鑑賞



事務補助の仕事を早く覚え、病院に迷惑をかけないように、貢献できるように、頑張ります。宜しくお願い致します。

■ 藤井 理恵 (医事課)

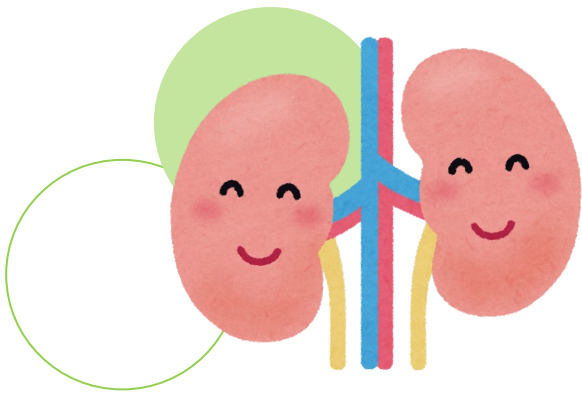
趣味：パン作り



早く仕事を覚え、お役に立ちたいと思います。

20年ぶりの 新しい腎臓病治療薬

～3月14日 世界腎臓病デー 腎臓病予防教室 よい～



医務局長 武藤 寿生

はじめに

今回は、近年使われるようになった新しい慢性腎臓病治療薬についてお話したいと思います。慢性腎臓病（CKD）は、腎臓が慢性的に機能低下した状態であり、放置すると透析治療が必要になったりします。増加している国民病でもあります。しかし、早期に発見し適切なケアを受けることで、その進行を遅らせたり、予防したりすることができます。

CKDの主な原因

まず、CKDの主な原因の1つは高血圧や糖尿病などの生活習慣病です。これらの疾患は、腎臓に負担をかけ、その機能を徐々に損ないます。その他にも、尿蛋白がおりる病気や薬物・健康食品の副作用（最近では紅麹が記憶に新しいですね）などがCKDのリスクを高めます。

CKDの初期症状

CKDの初期症状はわかりにくいのですが、たとえば、足や顔の浮腫、疲労感、尿が泡立っただけで消えない、などが挙げられます。これらの症状がある場合は、早めに医師に相談しましょう。また、定期的な健康チェックや血液検査も大切です。早期発見が治療や管理の成功につながる可能性があります。



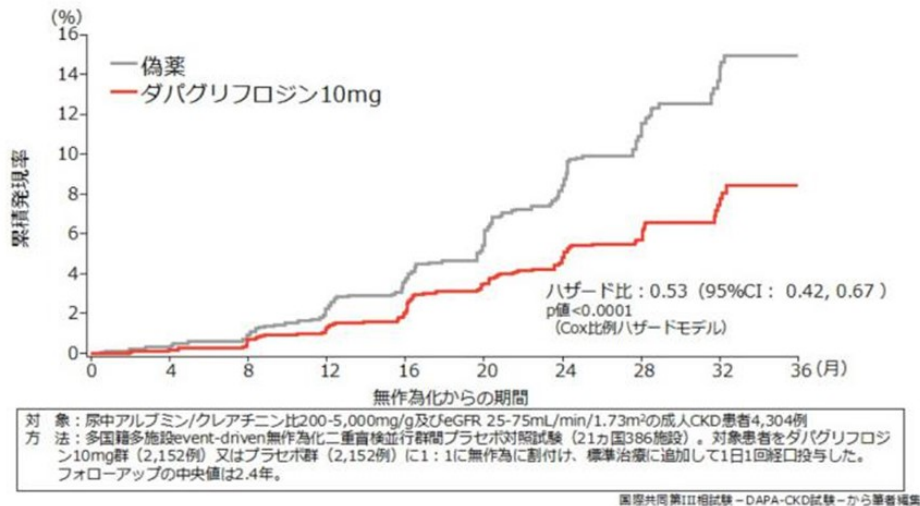


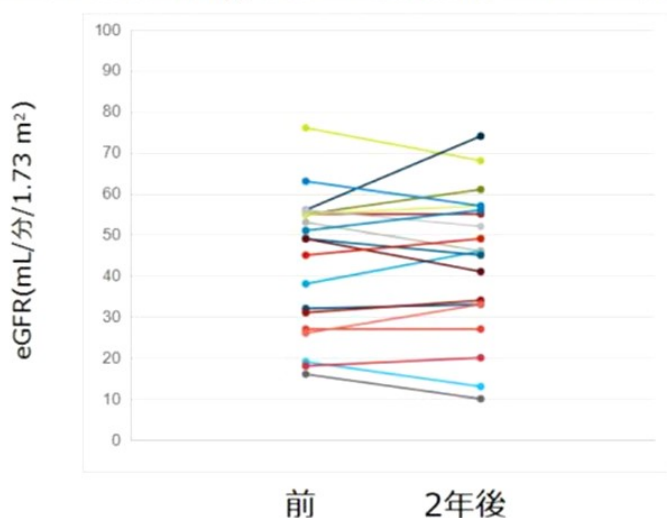
図1 腎機能が半減したひとの割合（ダパグリフロジン10mg投与群と偽薬投与群との比較）

※ダパグリフロジン：SGLT2阻害薬の一種

近年CKDにおいて注目されている 新たな治療法

さて近年CKDにおいて注目されている新たな治療法があります。それがSGLT2阻害薬です。この薬剤は糖尿病の治療に用いられる一方で、最近の研究で腎臓保護効果が明らかになっています。対照群と比較してハザード比0.53、つまり47%もの腎機能悪化防止効果が認められます（図1）。

ただし、脱水や尿路感染症などの副作用には注意が必要です。医師との相談の上で、適切な投与量や使用方法を決定することが重要です。



紹介した症例は臨床症例の一部を紹介したもので、全ての症例が同様な結果を示すわけではありません

図2 北陸中央病院におけるダパグリフロジン10mg使用による腎機能eGFR 2年推移 20名

当院においても実際にCKD患者さんにこの薬剤を処方し腎機能の悪化防止効果を認めています（図2）。

ただ、あまりにも進行した方には残念ながら効果がないようです。

さいごに

腎臓病管理の新たな選択肢として、このような新しい治療も出てきています。早期発見と適切な治療で腎臓病もかなり進行が抑えられる疾病になってきています。今回は新しい腎臓病治療薬についてお話ししました。

皆様の健康作りに少しでも役に立てていただければ幸いです。



3月14日世界腎臓病デー腎臓病予防教室で講演する武藤医師

4月の迎え方のポイント



～ストレスは、知って・気づいて・上手に対処！～

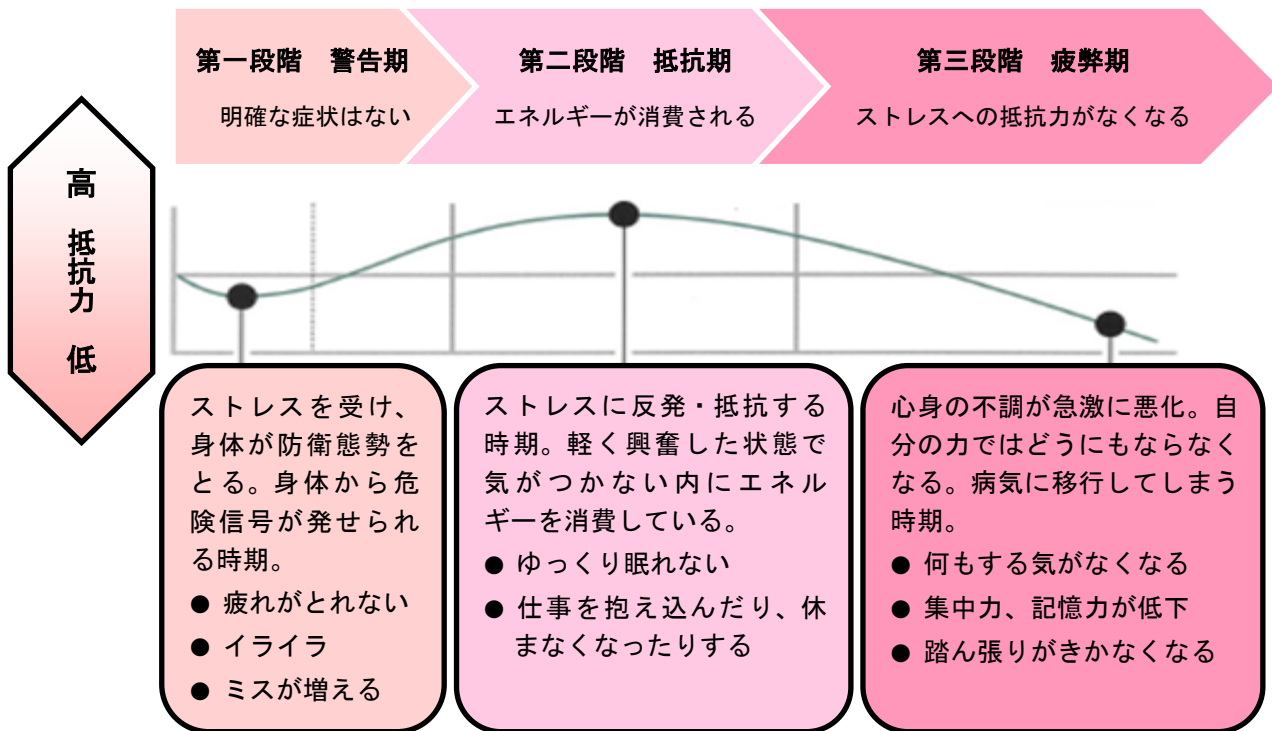
臨床心理士 富田 さなえ

4月になり新年度がスタートしましたが、みなさんは、どのようなスタートを切れたでしょうか？春は変化の多い季節です。気温の変化、異動や引っ越しなど周辺環境の変化、それに伴う人間関係の変化などが起こった方も多いのではないのでしょうか。

このような変化は、ストレス要因の一つとなります。また、それが昇進や進学などおめでたい出来事であっても、脳には「刺激、変化」として伝わるのでストレス要因になり得ます。

ストレスによって身体や心のエネルギーが低下していくと、メンタルヘルス不調に陥ってしまうので注意が必要です。そこで、変化の多い4月の迎え方のポイントとして、ご自分のストレスを知り、早めに気づいて、上手に対処することをオススメします。

下の図は、ストレス反応の段階を示したものです。私たちは、ストレスを受けてすぐさまメンタルヘルス不調に陥るわけではありません。知らない間に、下のような段階を経ているのです。身体の病気と同じで、できるだけ早い段階でストレスに気づくと、対処法もより大きな効果を発揮します。



まずは、各段階の枠内の●印にあるようなサインが出ていないか振り返り、ご自分が今どのストレス反応段階にあるかを知りましょう。そして、下を参考にして、段階に応じた対処法を取り入れてみましょう！

警告期の対処法・・・明確な症状はないかもしれませんが、ちょっとしたサインが現れています。休息をとり、趣味や気晴らしを取り入れて、リフレッシュする時間を設けましょう。

抵抗期の対処法・・・知らない間にエネルギーを消耗しています。エネルギーの消耗は身体症状に現れやすいものです。早急に体調を整えましょう。忙しくても今は休養をとり、身体を休めることが大切です。

疲弊期の対処法・・・自分の力だけでどうにかしようと思わずに、専門家へ相談に行きましょう。一人で抱え込む必要はありませんよ。周囲にはあなたをサポートする窓口があります。

もっと知りたい! 完全栄養食?! たまご



栄養管理科長
管理栄養士

居村 久子

「たまご」は美味しいだけでなく、ヒトが必要とする栄養素のほとんどを含んでいる優れた食材です。今回は、卵の中でも最も身近な鶏卵について紹介します。

卵の特徴

<凝固性> 凝固が始まる温度

- ・ 卵黄68℃
- ・ 卵白58℃
- ・ 卵黄と卵白を混ぜ合わせた場合66℃

<乳化性> 水と油を合わせる

- ・ 卵黄と卵白のどちらも乳化性を持つ

<起泡性>

- ・ 卵白に含まれるオボムチンは起泡性が極めて高く、攪拌すると泡立つ

主な栄養素と働き

【たんぱく質】

- ・ 9種類の必須アミノ酸を含む
- ・ 体内で筋肉や臓器、皮膚、髪、血液や酵素の材料となる
- ・ 疲労回復・新陳代謝を促す
- ・ たんぱく質分解酵素「トリプシン」の働きを阻害するオボムコイドを含む

【脂質】

- ・ 卵1個につきコレステロール約220mg含む

【レシチン】

- ・ 脳や神経系の働きを活発にさせる
⇒記憶力や集中力向上
- ・ 水と油を合わせる乳化作用
⇒コレステロール排出効果

【コリン】

- ・ リン脂質の一種
- ・ 神経伝達物質を作る
⇒認知症予防
- ・ 血管の拡張、中性脂肪やコレステロールの量を正常に保つ

【脂溶性ビタミン】

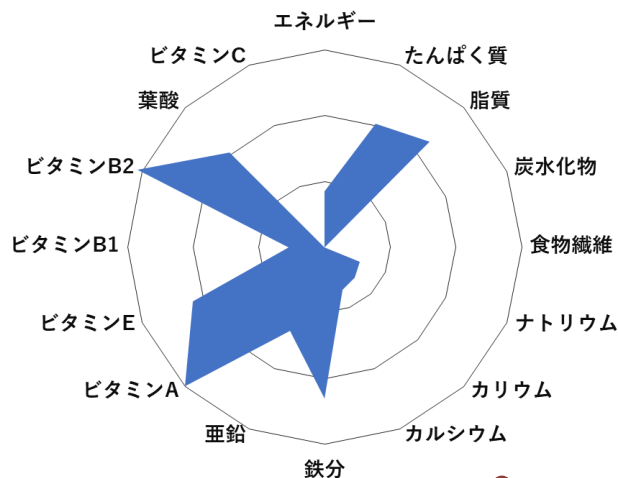
- ・ ビタミンA・ビタミンEを含む
- ・ 抗酸化作用で老化防止

【ビタミンB2】

- ・ 細胞の新陳代謝を促す

【ミネラル】

- ・ 鉄分、亜鉛、葉酸など含む
⇒貧血予防



卵の栄養素を効果的に摂取するポイント

① 野菜と一緒にとる

卵に含まれていない栄養素のビタミンCと食物繊維が同時に摂取できる

② 加熱して食べる

- ・ 加熱でオボムコイドの効果を消失させる
- ・ 半熟卵にするとたんぱく質の吸収率アップ
- ・ 油を使った料理で脂溶性ビタミンの吸収率アップ

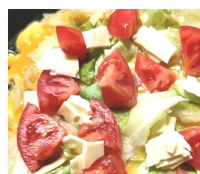
卵の料理

野菜と卵のスープ



- ① 鍋に野菜、水、コンソメを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る
- ② 卵を割り入れて塩コショウで味を調べて火を止める

卵のガレット風



- ① ジャガイモを千切りにし、耐熱容器に入れて、電子レンジで約2分加熱し、卵と塩コショウを加えて混ぜる
- ② フライパンに油を引き、①を入れて薄く延ばして焼く。レタス、トマト、チーズをのせ、火を止める

<まとめ>

たまごは、さまざまな栄養素をもつが、食物繊維とビタミンCを含まない。

※ 令和6年4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	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	野口	野口	野口	野口	野口	・予約制 受診前にご連絡ください	8:30~15:00	
	午後	野口 富山大学医師	野口	野口	野口・手術 富山大学医師	野口			
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71号 2024(令和6)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。