



あいの風ほくりく

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



司会：大川さん



熱唱：清水 病院長



キーボード：ハミルトンさん



会場の様子



挨拶：中山 看護部長

令和6年7月1日（月）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、病院長の素敵な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。

「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。

口元からの若さの秘訣



歯科口腔外科部長 野口 誠

はじめに

口のはたらきのなかで、最も大切なのは、食べるはたらき（摂食嚥下機能）と話すはたらき（構音機能）です。口のなかの病気に対する最終治療目標は、楽しくおしゃべりをしながら、美味しいものを食べられるようになることです。

本稿では、口からの健康づくりについて、歯周病をテーマに説明したいと思います。

歯周組織について

歯周病というのはよく耳にする口のなかの病気のひとつだと思います。歯そのものではなく、歯の周りの病気を意味します。歯の周りには何があるのでしょうか？歯肉（歯茎）、歯槽骨（しそうこつ）と歯根膜が、歯周組織（歯の周りの組織）にあたります。

歯槽骨は歯を支える骨です。これがなんらかの原因で吸収すると、歯がぐらぐらしてきます。歯根膜は、歯根と歯槽骨の間のクッションのようなもので、歯根を歯槽骨につなぎとめるだけでなく、歯ごたえなどの知覚を感じる役目も持っています。これら歯周組織は、歯が失われると役目を終え、なくなってしまいます。図1は17歳のレン



図1 17歳のレントゲン写真

トゲン写真、図2は歯を失った85歳の方のもので、このように、歯を失うと歯だけではなく、歯槽骨がなくなり顎の骨が薄くなります。失われた歯と歯槽骨を義歯によって回復すると、いっしょに口元が若返るのがわかると思います（図3）。



図2 歯を失った85歳の方のレントゲン写真



図3 失われた歯と歯槽骨を義歯により回復すると、口元が若返ります

歯周病について

私たちの体を単純化すると竹輪になります（上と下に口をもつ筒状）。そう考えると、本当の意味の体のなかは、竹輪の実（魚のすり身）の部分に相当します。歯はちょうど、体のなかとそとの間に存在することになります。歯冠（おもてからみられる白い部分）が、そとにでていて、歯根は

体のなかに入っているのです。このような関係から、歯と歯肉の境に歯周ポケットと呼ばれる溝があるのですが、これが曲者です。

歯周病は、歯周病菌が感染し、歯周ポケットのなかで増えることから始まります。歯周病菌は、糖分を利用してプラーク（歯垢）という、粘着性のあるネバネバした白い沈着物をつくります。その中には1mgあたり、10億個以上の細菌が含まれます。そのような歯周病菌が、種々の毒素をだすことで様々な悪さをするわけです。

まずは、細菌の出す毒素（悪玉物質）によって、歯周組織に慢性炎症を生じ、徐々に歯根膜の破壊と歯槽骨の吸収が進みます。さらには歯周ポケットから、膿がにじみでるようになります（歯槽膿漏）。このようにして歯の支えが失われてぐらぐらしだし、ものがうまく噛めなくなっていきます（図4）。



図4 支えが失われてぐらぐらな歯

歯周病と全身病について

歯周病菌による悪さのなかで、最近、全身病への影響が注目されています。

さきに説明したように、歯は私たちの体のなかとそとの間にあって、歯周ポケットの部分がちょうど境目になります。健康状態では、悪玉物質の体のなかへの侵入を防いでくれています。しかし、歯周病患者さんの歯周ポケットでは、ちょうど、転んだ時にできるような擦り傷が治らず続いている状態になっています。そして、その擦り傷から、歯周病菌やそれらが作り出す悪玉物質が、体のなかに入っていくやすくなっているのです。体のなかに入ったこれらの歯周病菌や悪玉物質が、様々な悪さをします。

糖尿病は、インスリンという膵臓からだされるホルモンの働きに問題があり、摂取した糖をエネルギーに変えることができず、血液中に糖が残っ

てしまう病気です。糖尿病は、他の様々な全身病を発症または増悪させますが、そのなかのひとつに歯周病があります。興味深いことに、糖尿病と歯周病は双方向関係といわれています。歯周病を治療することで、糖尿病の患者さんの血糖コントロールがよくなることが示されているのです。

認知症と歯周病の関係も示唆されています。アルツハイマー型認知症の発生率は、歯周病の患者さんではそうでないひとの1.7倍高いという研究結果があります。さらには、アルツハイマー型認知症の患者さんの脳からは、正常なひとでは検出されない歯周病菌の出す悪玉物質が、高頻度に検出されることが示されています。その他、心臓病、肺炎、腎臓病などと、歯周病との関連がとよく疑われています。

口の働きだけではなく、健康で若々しい身体を維持するうえで、歯周病の予防または治療が大切なことがわかっていただけたと思います。

さいごに

歯周病の予防は正しい歯磨きです。もうおわかりのように、大切なのは、体のなかとそとの境であり、歯周病菌のすみかである歯周ポケットを清潔に保つことです。日常のケアと定期的専門ケアを心がけるようにしてください。

硬さのあるものを咀嚼することは、歯周組織のひとつである歯根膜を通して、脳に刺激が与えられます。そして楽しい笑いによって、顔の表面にあり表情を作る筋肉（表情筋）が鍛えられ、顔の張りを与えてくれます。いつまでも健康な歯と歯周組織を保ち、美味しい食事を楽しむことが若さの維持につながるわけです（図5）。



厚生労働省：標準的な健診・保健指導プログラム＜別冊＞保健指導における学習教材集「歯の殺と食べられる物の関係より」

図5 おいしく食べるために必要な歯の本数

知って
ますか？

新型うつ病

最近よく耳にする「新型うつ病」とは、どのような病気なのでしょうか？一般的な「うつ病」とはどのように異なるのでしょうか？

臨床心理士 富田 さなえ

みなさん、「新型うつ病」という言葉を聞いたことはありますか？「非定型うつ病」や「現代うつ病」といった呼ばれ方をすることもあります。新しいうつ病の病気ということではなく、症状の出方が新しい、現代的という意味でそのように呼ばれているようです。ですから、正式な診断基準ではありません。しかし、近年この新型うつ病の様相を示すケースが増えてきています。定型のうつ病と比較しながら、新型うつ病とはどのような様相を示すのか見ていきましょう。

■ 症状や特徴

定型うつ病	新型うつ病
<ul style="list-style-type: none">・ 中高年に多い・ 几帳面で仕事熱心なタイプが多い・ 常に気分が沈んでいる・ 午前中に低調、休日も低調・ 食欲が低下する・ 趣味などの興味減退・ 不眠・ 病気になった自分を責める傾向がある・ 薬物療法と休養で回復しやすい・ 不安障害を併発しやすい 	<ul style="list-style-type: none">・ 20～30代が中心・ 自己愛が強い、会社のルールにストレスを感じるタイプが多い・ 気分の浮き沈みがある・ 夕方に低調、休日は元気・ 過食傾向・ 趣味は楽しめる・ 過眠傾向・ 他者を責める傾向がある・ 薬物療法や休養で回復しづらいが環境の変化で回復することがある・ パニック発作を併発しやすい 

■ 対応について

★ 理解しようとする

新型うつ病の方は、その症状や特徴から、周囲から「好きなことは出来るのに、仕事となると元気がなくなるのは、ただ怠けているだけだ」とか「甘えている」と捉えられがちです。しかし、本人は苦しんでいます。定型うつ病とは違う様相を示してはいますが、これも“心の病気”なのだとして理解しようとするのが大切です。

★ 助けて欲しいのサインを受け取る

新型うつ病の方は、「私はこんなに頑張っているのに」「どうしてみんな分かってくれないの」と攻撃性を伴って主張したり、「死にたい」と言ったりすることがあります。これらは“助けてほしい”というサインです。まずは話を聴いてあげてください。この時、聞き手の方は自分の意見や一般的な常識を言うことは控えましょう。まずは、「そう思っているんだね」「〇〇が辛いんだね」と聴いてあげてください。



★ 専門家につなげる

精神科や心療内科、各種相談窓口で相談してみることをオススメします。カウンセリングや心理療法が効果的である場合も多いので、一人で抱え込まずに専門家の力を借りましょう。下記の窓口などで相談できます。

- ・ 砺波厚生センター小矢部支所 (0766-67-1070)
- ・ 富山県心の健康センター (076-428-1511)

もっと知りたい！
栄養のひみつ

お酒の上手な付き合い方



管理栄養士 安川 典子

お酒は適量であれば、食欲増進、ストレス緩和、コミュニケーションを円滑にするなどのプラスの効果があります。しかし長期の大量飲酒は、肥満や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病、がん、認知症、不眠やうつなどの心身に不調や依存症のリスクを高めるなどのマイナスの効果が大きくなります。

今回は健康を守り、お酒を楽しむための「節度ある適度な飲酒量」や「飲み方」について紹介します。

節度ある 適度な飲酒 純アルコール 20gの目安 (20gは2ドリンク と数える)	ビール (5%)	酎ハイ (7%)	焼酎 (25%)	日本酒 (15%)	ワイン (12%)	ウイスキー (40%)	梅酒 (13%)
	中びん1本 (500ml)	1缶 (350ml)	グラス1/2杯 (100ml)	1合 (180ml)	グラス2杯 (200ml)	ダブル1杯 (60ml)	グラス1杯 (180ml)

飲んだ量を純アルコールに換算してみよう！

酒の量(ml) × アルコール度数(%) × 0.8 = 純アルコール量 (例) ビール500ml × 5(%) × 0.8 = 20g

自分が1日にどのくらいのアルコール量を飲んでいるか把握することが大切です。

※一般に女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅いため、男性より1/2量～1/3量程度とされています。

アルコール分解にかかる時間はどれだけ？

2ドリンク(20g) = 約5時間

おおよそ1時間当たりに分解できる量は4g程度といわれ、ビールでは100ml、日本酒では1/5合にあたります。

(年齢や性別、分解酵素などの個人差あり)

Q. 薬用養命酒はお酒なの？

A. 「お酒」です。

アルコール度数は14%あり日本酒やワインと同じくらいの度数です。

飲んだ後の車の運転は飲酒運転なので注意を！



【飲み方のコツ】

- ・ **空腹のまま飲まない**
(アルコールの吸収が早まり、二日酔いや悪酔いをする場合があります。)
- ・ **休肝日を週2日設けましょう。**
(肝機能の回復や胃腸の粘膜修復、さらには依存症予防のためにも休肝日を設けましょう。)
- ・ **薬を飲む時はお酒を飲まないようにしましょう。**
(薬の効果を強めたり、弱めたりします。)
- ・ **水分を十分にとりましょう**
(脱水を防ぐため、お水をこまめにとりましょう。)
- ・ **飲酒後の入浴要注意**
(アルコールの分解が遅れ酔いが回りやすくなったり、血圧低下の危険があります。)

【お酒と一緒に楽しみたい食べ物】

胃に負担をかけないためには、食べながら飲むことが大切です。一緒に食べるおつまみは唐揚げなどの油の多いものや、塩分の多いものが多くなりがちですが良質のタンパク質がとれる主菜や、ビタミン・ミネラルが豊富な副菜を上手に選んで楽しく飲みましょう。

主菜：刺身、焼き鳥、冷や奴、魚の塩焼き、肉じゃが、レバー、納豆

副菜：枝豆、海藻や野菜のサラダ、煮物、青菜の胡麻和え、酢の物

食前：ヨーグルト、チーズ、豆乳、牛乳



病気にまつわること 掲示しています！

北陸中央病院の外来では、病気等まつわることについて掲示をしています。ぜひご覧いただき参考にしてください。気になることがあれば、各科にてご相談ください。今回は、外科外来前の「人生会議ってなあに？」を紹介します！

自分の人生会議ってなあに？ ～「大切なこと」考えよう！伝えよう！～

「人生会議」をご存じですか？

厚生労働省のホームページによると「人生会議」とは、「もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組のこと」だそうです。誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。なぜ、もしものときのために、前もって考え、話し合い、共有するのでしょうか？



ご存じですか？
命の危機が迫った状態になったとき、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなる割合は約70%とされています

自分の望みを伝えることができた
70%

自分の望みを伝えることができなかった

機械につながれていない
人工呼吸器、人工栄養チューブ、点滴、心電図モニターなど

痛みがない
呼吸が苦しくない

私の思いを聴いてくれる人がいる

家族の負担にならない

介護
家族と一緒に

命の危険が迫った状態になると、

約70%の方が、「医療」や「ケア」などを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが、できなくなると言われています。

だから前もって、自らが希望する「医療」や「ケア」を受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような「医療」や「ケア」を望むかを

自分自身で考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要なのです。

想いは変わることもあります！

心身の状態に応じて想いは変化することがあるため、何度でも、繰り返し考え、話し合い、共有しましょう！

当院には
緩和ケア認定看護師がいます
相談がありましたら、
外来看護師に声をかけて下さい

当院**緩和ケア認定看護師**に相談がありましたら、外来看護師に声をかけて下さい。



小矢部市民健康フォーラム

医療の二刀流

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・セレナホールで10月19日(土)に開催します。今回は「医療の二刀流」というテーマで、北陸中央病院より薬剤科部長 守内 匡 薬剤師が「病院薬剤師と感染管理」という演題、医務局長・第二内科部長 武藤 寿生 医師が「腎臓病と膠原病」という演題、そして病院長 清水 淳三 医師が「呼吸器外科と肛門外科」という演題で講演します。

三人の講師の先生方が医療現場において、どのような「二刀流」で活躍されているのか？ どうぞ、お楽しみに！

日時 令和6年10月19日(土) 14:00 ~ 16:30 (受付13:30~)

場所 クロスランドおやべ セレナホール 入場料 無料 定員 360人

講演

「病院薬剤師と感染管理」

薬剤科部長 守内 匡

「腎臓病と膠原病」

医務局長・第二内科部長 武藤 寿生

「呼吸器外科と肛門外科」

病院長 清水 淳三

新規採用職員紹介

■ 繰納 勉 (眼科医長)

趣味：音楽 動画鑑賞



前任医師の異動に伴い着任しました、繰納(そうのう)と申します。しばらく週3日の外来(火・木・金)となります。よろしくお願ひします。

令和6年5月16日~7月16日の採用職員です

■ 宇治山 結衣 (3階看護師)

趣味：ショッピング ドライブ



患者さんの気持ちに寄り添い、安全で信頼される看護ができるよう努めていきたいです。

■ 菊田 早月 (医事課)

趣味：犬の散歩



早く業務を覚えて、正確に仕事をできる様頑張りたいと思ひます。よろしくお願ひします。

■ 熊谷 圭介 (会計課)

趣味：スポーツ観戦



地域の皆様と病院に貢献できるよう一杯頑張ります。よろしくお願ひします。

■ 山田 紗彩 (健康管理センター)

趣味：カフェ巡り



健診の業務を早く覚えられるように頑張ります。

■ 小竹 真由美 (病児保育室保育士)

趣味：ウォーキング



ウォーキングを意識する昭和生まれの新人です。一期一会を重んじてます。話かけて頂けると嬉しいですよ。宜しくお願いします。

■ 森田 智美 (外来看護助手)

趣味：編み物



患者様に寄り添い、笑顔忘れず頑張ります。

※ 7月2日時点の担当表です
 ※ 71号からの変更箇所は青字

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 ・完全予約制 第1・2・4のみ ・診療場所：内科外来	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		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 (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)			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		緑納		緑納	緑納	・予約優先制	火・木・金 8:30~11:30	
	午後		検査 (緑納)		検査 (緑納)	検査 (緑納)			
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・手術 富山大学医師	野口	野口	野口 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72号 2024(令和6)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。