



あいの風ほくりく

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



2024年10月19日（土）、クロスランドおやべせレナホールにて、「小矢部市民健康フォーラム ～医療の二刀流～」を開催しました。

フォーラムでは、桜井 森夫 市長より御祝辞をいただいた後、砺波厚生センター小矢部支所の松田 留美子 支所長による「小矢部市の健康状態について」の報告がありました。続いての講演では当院薬剤科部長 守内 匡 薬剤師が「病院薬剤師と感染管理」、医務局長・第二内科部長 武藤 寿生 医師が「腎臓病と膠原病」、病院長 清水 淳三 医師が「呼吸器外科と肛門外科」と題して講演しました。会場では来場者が、演者各々の二刀流について熱心に聞き入っていました。

「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。



医療の二刀流

「呼吸器外科と肛門外科」

～ 2024年10月19日開催 小矢部市民健康フォーラムより ～

病院長 清水 淳三

はじめに

今回のフォーラムでは、「医療の二刀流」がテーマとなりました。二刀流と言えば、古くは宮本武蔵が頭に浮かびますが、最近ではアメリカ野球のメジャーリーガー：大谷翔平選手が有名になっています。彼はピッチャーとしてもバッターとしても超一流であり、その二刀流に対して1年間の報酬だけで100億円を稼ぎ、さらにスポンサー料でもそれ以上を稼ぎ出しているという噂です。このような超一流の話は別として、世の中の全ての人々が実は二刀流を実践しているのではないのでしょうか？身の周りを見ても、多くの看護師さんや女医さん達はお仕事と家事の二刀流を、また公立学校共済組合員である学校の先生方も学校のお仕事とお家での役割の二刀流を、また私自身も病院では診療と病院経営の二刀流をこなしています。

今回のフォーラムのテーマである「医療の二刀流」として、私は「呼吸器外科」と「肛門外科」の事をお話させて頂きましたが、これらはどちらも外科の中ではマイナーな分野と言われています。従って、その二つの分野を目指す医師数は非常に少ないのが現状です。呼吸器外科については、私はこれまでにこの「あいの風ほくりく」の紙面に何回か掲載させて頂いていますので、今回は特に肛門外科についてやや詳しく記載させて頂ければ

と思っています。それではよろしくお付き合いの程、お願い申し上げます。

多くの師との出会い

私は24歳で医師になり、以来約45年が経過しましたが、これまでに多くの師に出会うことが出来ました。私の場合、呼吸器外科に関しては元金沢大学教授の渡辺洋宇先生から、肛門外科については元市立砺波総合病院長の小杉光世先生から、多くの薫陶を受けました。その道の大家と言われたお二人の先生からたくさんの教えを受けることが出来て、現在の私があり、かつそれらの分野が自分の得意分野になっています。

痔について

肛門外科の師匠である小杉光世先生は、痔の患者さんの事を「痔主さん」と呼んでいた事は今でも印象深く覚えています。私はS59



～62年の2年半、市立砺波総合病院に赴任して小杉先生に師事した際に、痔に関して目からうろこの極意を習得する事ができ、痔に関しては現在も自信を持って多くの痔主さんの診療を行っています。この原稿をお読みの患者さんや組合員の先生方の中には、排便時に肛門が痛かったり、肛門から出血したり、脱肛になったりなどのご経験をお持ちの方も多くいらっしゃるはず。正確な数字は分かりませんが、日本人のほぼ半数が痔疾患を持っているとも言われています。ところが、痔という病気は直接生命を脅かす疾患ではないという安易な気持ちから軽く見られたり、あるいは羞恥心のために診察を受けずに苦しくても我慢していたり、または自分でひそかに民間療法を続けて何十万円もの大金を支払ったり、という人も少なからずいらっしゃるのではないかと推測しています。

痔のビッグ4

痔で最もよく見られるものは次の4種類です。① 内痔核（俗称：いぼ痔）、② 裂肛（俗称：切れ痔）、③ 痔瘻（俗称：あな痔）、④ 外痔核（俗称：外いぼ痔）。これらを痔のビッグ4と呼び、詳しく説明したいのですが、紙面の都合により、次にその要点のみを記載させて頂こうと思います。（図も参考にしながらお読み下さい。）

① 内痔核（図の①）：痔の中で最もポピュラーな疾患です。いぼ状で出血、脱肛の原因となります。普通は痛くありません。出

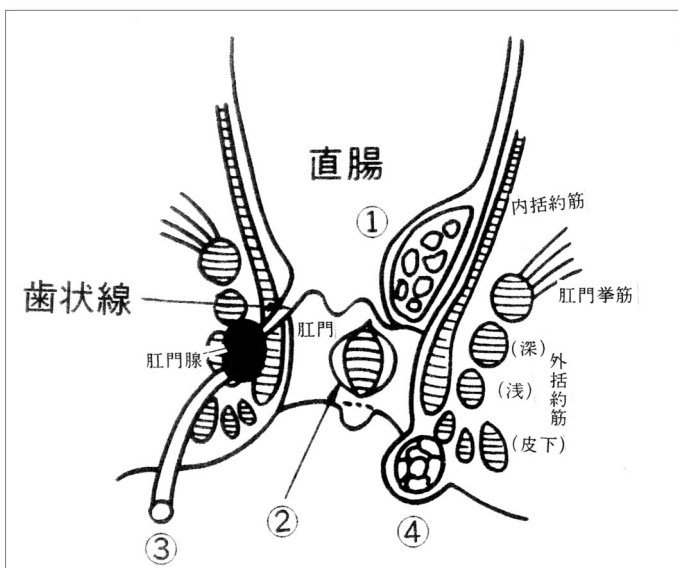
血するから「切れ痔」と思っている人が多いですが、大半は「いぼ痔」による出血です。脱肛は肛門の締めりが悪いからなると思われている人が多いですが、実はほとんどが内痔核の皿度（＝脱肛）で、これに対してはお薬も効きにくいため、手術をお勧めする事が多いです。

② 裂肛（図の②）：肛門が切れて痛みが強い疾患です。排便後に真っ赤な血が紙に付くが大量ではありません。つまり、切れ痔の主な症状は出血ではなく肛門痛です。裂肛が慢性化し肛門潰瘍に発展し、さらに肛門が狭くなると排便する度に切れて、肛門痛が長く続くようになります。肛門潰瘍になると、自然には治癒しないため、手術が必要になります。

③ 痔瘻（図の③）：肛門腺が直腸から侵入した細菌により化膿して、肛門の横が赤く腫れます。トイレと関係なく痛みがあり、熱っぽく、痛くて椅子に座れない状態を肛門周囲膿瘍と言います。これを外科で切開・排膿したり、あるいは自然に破裂して膿が排出したりする状態を、痔瘻と言います。痔瘻では膿が出て下着が汚れるようになります。かなりの率で手術が必要ですが、外科医の知識、術式、技術により、治癒率や後遺症発生率が大きく異なりますので、痔瘻の患者さんは落ち着いて、適切な病院と外科医を選ぶ事が大事です。私はこれまでに、他院で複数回の痔瘻の手術を受けたが治らず、最終的に当科で再手術し治癒に導けた患者さんを何人も診ています。

④ 外痔核（図の④）：内痔核の兄弟で、肛門の外に固いしこりを触れます。急性の血栓性の外痔核は痛みが強いです。ほとんどは切らずに治せる「いぼ痔」です。

以上、駆け足で、痔のビッグ4について説明しましたが、ご理解頂けたでしょうか？ 医療界では痔の事を“ヘモ”という俗称で呼んでおり、私のことを“ヘモ”医者（ヘボ医者ではない！）と呼ぶ医者仲間がいます。私は“ヘモ”医者と呼ばれる事をとて名譽な事と思っています。外科医の多くが痔に対して興味を示さな



いのが現実であり、私も恩師：小杉先生に出会うまでは痔には興味を持っていませんでした。自分が若い頃に赴任した市立砺波総合病院で尊敬する小杉先生から痔の手術の面白さ・奥深さを教わった事で、私は“ヘモ”医者となり、現在まで続けて来ました。痔の手術は思いのほか経験、修練と熱意が必要であり、現在いる北陸中央病院では優秀な後輩医師達にその極意を伝授しています。北陸中央病院の外来にいらした患者さんや、組合員の先生方の中で、痔でお困りになっている痔主さんがいらっしゃいましたら、ぜひ北陸中央病院の外科をご訪問下さい。“ヘモ”を愛する“ヘモ”医者とその弟子達が、痔主さんのご来院を心よりお待ちしております。

最後に

最後になりますが、医療の二刀流を得て、自分としては面白く有意義に生きて来られまし

た。フォーラムでの講演の最後にお示したスライドを載せて、この稿を終わりにしたいと思います。長文にお付き合い頂き、誠にありがとうございました。

二刀流を得て、面白く有意義に生きれた

- 複数の（すぐれた）師匠に師事出来た。
⇒ かってに師匠と思えば、その人が師匠です！
- 時には上手に「だまされる」こと。
⇒ 自分が楽しい、ただし、人をだまさない！
- 貪欲に学び、経験を蓄積させること。
⇒ 急に何かが出来ようにはならない！
- 文章を書くこと、できれば他人の目にさらすこと。
⇒ 論理的に考える習慣と思考の記録になる！
- アウェイに出る勇気を持つこと。
⇒ 誘われたら（できるだけ）断らない！
- 生産性をあげ、楽しみながら暮らすこと。
⇒ 後輩医師に伝授して任せ、自分は効率よく、楽しく勉強や仕事をする！

新規採用職員紹介

令和6年9月1日～10月1日に新規採用された職員を紹介します。

■ 水上 星児 (作業療法士)

趣味：ゴルフ、トライアスロン、サウナ



小矢部市在住の作業療法士10年目です。3階病棟に配属となりました。小矢部市の雰囲気、人柄が好きで結婚を機に金沢市より移住してきました。ワークライフバランスを大切に日々楽しく臨床業務を行っていきたく思っております。よろしくお願いいたします。

■ 上田 千代子 (4階看護師)

趣味：旅行、カラオケ、アメリカドラマ鑑賞



東京都済生会中央病院、東京都立大塚病院にて勤務しておりました。今までの経験や知識を4階病棟でも生かして貢献できればと思っております。よろしくお願いいたします。

■ 中野 裕弓 (外来看護師)

趣味：旅行



できるだけ早く皆さんのお力になれるようがんばります。よろしくお願いいたします。

■ 石崎 有美 (3階介護福祉士)

趣味：スポーツ観戦、韓国ドラマ



少しでも早く安心して仕事をまかせてもらえるよう一生懸命がんばります。よろしくお願いいたします。

■ 長谷川 亜美 (総務課庶務係員)

趣味：ご飯屋探し



一日でも早く皆様のお役に立てるように頑張りたいです。

■ 米澤 貴文 (薬剤科事務補助員)

趣味：筋トレ



事務系の仕事は初めてですが、お役に立てるように頑張ります。

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、外来エントランスホールの「災害...その時あなたは！？ 糖尿病で治療を受けている患者さんが被災時に備えて準備しているとよいこと」を紹介します！

災害...その時あなたは！？

糖尿病で治療を受けている患者さんが被災時に備えて準備しているとよいこと



近年、様々な災害をニュースで目にするようになりました。大地震、台風、豪雨、土砂災害、突風、火山噴火などの自然災害。中には人が関わって起きた災害もあるかもしれません。このような災害に遭った時に、避難生活や物資の不足により通常受けているような医療や治療が受けにくくなることがあります。この掲示では、糖尿病で治療を受けている患者さんが災害に遭った時に備えて準備しておくことよいことを紹介しています。

糖尿病の治療を受けている患者さんの治療内容は人それぞれです。食事療法、運動療法、そして薬物療法が三本柱とされています。このうち、薬物療法では被災時に自分の使用している薬剤をどれだけ確保できているかによって対応が変わってきます。掲示ではインスリン注射について紹介していますが、その他の糖尿病の注射薬や飲み薬でも同様です。自分ですることをする。できないことは協力や助けを声を出して周囲へもとめる。お薬手帳があれば周囲へ自分のお薬について伝えやすいでしょう。



食事療法も被災時には普段通りできなくなることがあります。東日本大震災時の避難所で支給された食事の調査では、穀類が過剰になり栄養素としては炭水化物が過多、逆に野菜・肉・豆・乳製品が不足していたとの結果が出ているそうです。トイレの心配から水分摂取が不十分になってしまうこともあります。また、一定しない食事時間や食事量により、注射の単位や飲み薬の判断も迷うかもしれません。被災時の食事や薬については、主治医の先生と日頃から話しあっておくのがよいでしょう。

「災害...その時あなたは！？ 糖尿病で治療を受けている患者さんが被災時に備えて準備しているとよいこと」について紹介しました。今回ご紹介したのは掲示の一部です。掲示には他にも色々と記載していますので参考にしてください。病気の治療で一番頼りになるのは普段から診てくれている主治医の先生です。主治医の先生と相談しながら災害に備えていきましょう！

〈参考資料〉 公益社団法人日本糖尿病協会：インスリンが必要な糖尿病患者さんのための災害時サポートマニュアル
公益社団法人日本糖尿病協会：月刊 糖尿病ライフ さかえ 2024 Vol. 64 No. 9

世界メンタルヘルスデー

～つながる、どこでも、だれにでも～

毎年10月10日は
世界メンタルヘルスデー
(国際記念日)です

臨床心理士 富田 さなえ

みなさん、毎年10月10日が何の日かご存じですか？

日本記念日協会によると、同協会の認定した記念日が1年の中で最も多いのが、この10月10日なのだそう。『目の愛護デー』は有名ですが、他にも『転倒予防の日』や『銭湯の日』といった記念日もあるそうです。

一方、国際的にこの日を見てみると、10月10日は、世界精神保健連盟が1992年に制定した『世界メンタルヘルスデー』(国際記念日)なのですが、みなさんご存じでしたか？

この国際記念日は、メンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として制定されました。その後、世界保健機関(WHO)も協賛し、正式な国際デー(国際記念日)とされています。

シルバーリボン運動とは？

シルバーリボンは脳や心に起因する疾患(障害)およびメンタルヘルスへの理解促進を目的とした運動のシンボルです。

シルバーリボン運動は、統合失調症への理解を求める取り組みとして、1993年に米国カリフォルニア州から始まりました。どんよりとした雲のすき間からこぼれる太陽の光が銀色に輝き、それが希望の光のようだったことから、シンボルカラーがシルバーとなりました。

その取り組みは年月と共に発展し、現在では脳や心に起因する疾患(障害)およびメンタルヘルスへの理解を促進する運動として、脳や心に起因する疾患(障害)に対する誤解や偏見を和らげ、それらを抱えるご本人やそのご家族が前向きに生活することができる社会の実現をめざして、世界規模で展開されています。

日本では2002年に福島県の浜通り地方(楡葉町)からはじまり、現在はNPO法人シルバーリボンジャパンが、脳や心に起因する疾患(障害)やメンタルヘルスに関する事柄に対し、多くの方々に目を向けてもらえるよう、毎年10月10日の世界メンタルヘルスデーに合わせて普及啓発イベントを行っています。

知っていただきたいこと ～メンタルヘルスについて～

メンタルヘルスとは、こころの健康状態のことを意味します。こころが健康でないと、気持ちが沈んだり、落ち込んだり、イライラしたりします。このような状態が続くと心の病気になってしまうこともあります。心の病気は特別な人がかかるものではなく、ちょっとしたストレスや変化等をきっかけに、誰もがなり得るものです。ですから、“心の健康状態がちょっとよくないな”とか“心が元気じゃないな”と感じたら、一人で抱え込まずに家族や友人等、安心して話せる人に相談してみましょう。身近にそういった人がいない場合には、こころの相談窓口等にあなたのつらい気持ちを伝えてください。

【こころの相談窓口】

- ・「こころの健康統一ダイヤル」 0570-064-556
- ・「いのちの電話」 0570-783-556
- ・「24時間子供SOSダイヤル」 0120-0-78310



もっと知りたい！栄養のひみつ 保健機能食品ってなに？

管理栄養士 安川 典子

保健機能食品の目的は、健康の維持や増進をサポートすることです。具体的には、特定の成分が体に良い影響を与え、国が定めた安全性や有効性に関する基準などに従って食品の機能が表示されている食品です。医薬品とは異なり、疾病の治療や予防のために摂取するものではありません。今回は保健機能食品についてそれぞれの特徴と利用するコツについて紹介します。

栄養機能食品

- ・ 1日に必要な栄養成分（ビタミン・ミネラルなど）を補給できる食品
- ・ 国の基準を満たしていれば機能を表示できる

特定保健用食品

- ・ 健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められている食品
- ・ 消費者庁長官が許可
- ・ トクホマークがある



機能性表示食品

- ・ 事業者の責任において科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品
- ・ 消費者庁長官による許可を受けていない

保健機能食品を正しく利用する3つのポイント

ポイント1 <機能性と成分が自分にあっているか確認しよう>

- この例のように機能性の内容を確認すると対象者が「BMIが高めの方」「茶カテキンにその機能がある」ということがわかるので、機能性の内容と成分を確認して対象者など自分に適した製品かを確認しましょう。

機能性表示食品

届出表示：本品には茶カテキンが含まれます。茶カテキンはBMIが高めな人の内臓脂肪を減らす機能があることが報告されています。

栄養成分表示
1日あたりの摂取目安量1粒あたり

エネルギー●kcal、タンパク質●g、脂質●g、炭水化物●g、糖質●g、食物繊維●g、食塩相当量●g

ポイント2 <1日あたりの摂取目安量をみよう>

- 「1日当たり1粒」や「1日当たり3本」といった摂取目安量が表示されています。「お食事ごとに1本を1日当たり3本を目安にお飲みください」と表示されていた場合、効果を期待するには、1日当たり3本摂取する必要があります。



ポイント3 <摂取をする上での注意事項をみよう>

- 「一度に多量に摂りすぎると、おなかゆるくなる場合があります。1日の摂取量を守ってください」などといった注意事項が表示されています。



健康の維持・増進の基本は、「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」です。食事、運動、休養の質を高めるための補助的なものとして、保健機能食品を上手に利用しましょう。

※ 10月1日からの担当表です。
 ※ 72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		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		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			・木曜午後の禁煙外来は予約制 (内線：1132)
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		8:30~16:00	
	午後	今川	今川	齊藤悠	今川	今川			
眼科	午前		繰納	繰納	繰納	繰納	・予約優先制 ・手術 第3水曜のみ	火～金 8:30~11:30	
	午後		検査 (繰納)	手術 検査	検査 (繰納)	検査 (繰納)			
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73号 2024(令和6)年10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。