



あいの風ほくりく

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



3階病棟で制作した『七福神』と5階で制作した今年の十二支『巳』にちなんだ作品

新年のご挨拶

病院長 清水 淳三

皆さん、あけましておめでとうございます。令和7年は巳年(みどし・へびどし)です。蛇には一般的にネガティブなイメージもありますが、古来より豊穡や金運をつかさどる神様として奉られることも多くあり、神聖な生き物として認識されています。たくましい生命力があり、脱皮をするたびに表面の傷が治癒して行く事から、医療、治療、再生のシンボルともされています。巳年にちなんで、北陸中央病院も医療、治療、再生において蛇のように辛抱強く、粘り強く頑張っ、患者の皆さんにとって今年が健康面において飛躍する1年になることを心から願っています。

ところで、富山県の人口が昨年ついに100万人を割ったようですが、ご多分に漏れず小矢部市の人口も、

1986年の37,055人をピークに年々減少が続き、2024年には27,897人まで減少しています。65歳以上の高齢化率は、小矢部市では37.4%であり、全国平均の29.3%、富山県の30.1%よりもかなり高くなっています。小矢部市の市街地の高齢化率は27.6%とまだ比較的低いのですが、山間部のある地区の高齢化率が47.1%であるのを筆頭に、多くの地区で軒並みに40%以上を記録しており、典型的な地方の過疎都市の様相を呈しています。以前から2025年問題として少子高齢化が一段と進むと言われて来ましたが、今年はまだにその2025年であり、予測されたとおりに小矢部市では少子高齢化が進んでいる様です。ちなみにお隣の石川県の人口も、昨年は46年ぶりに110万人を下回りました。

「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。

さて、令和6年を振り返りますと、国際情勢ではロシア・ウクライナ戦争の長期化、中東地域でイスラエル・ハマスの軍事紛争も停戦の見通しが立たず、さらに内戦が続いていたシリアでは半世紀あまり親子2代続いたアサド政権が崩壊し反政府勢力が実権を握って先行き不透明な状態であり、どれもが世界の政治・経済・友好の面から見ると混迷の度を深めている感じがします。一方、アメリカの大統領選挙ではトランプ氏が4年ぶりに復活当選を果たし、その事により今後の世界情勢がどの様に変わって行くのか？ 不安を感じずにはいられません。わが国においては、昨秋の衆議院議員選挙の結果、自民・公明の与党は大敗北を喫し、自公政権は過半数割れの不安定政権となりました。これまでの自民党政治の悪しき慣例に頼ってはいは、政局は進まなくなっています。野党の案も部分的に取り入れる事により、国民の生活が良い方向に向いてくれる事を期待しています。石破政権が改正すべき案件は山積みですが、まずは30年以上続いているデフレ経済から脱却する事が第1であり、国民民主党が提案している103万円の壁の引き上げについて、果たしてどこまで引き上げられるのか？ が注目されます。首相になってから方針がブレまくっている石破総理が、どうやって求心力を高め、重要案件をまとめて行くのか？ またどのようにして国民を納得させる改革が出来るのか？ おおいに注目して、その成り行きを見守りたいと思います。

令和6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のほぼ全てにおいて、前年度よりも減少しました。砺波医療圏の公立・公的病院の全てが当院と同じ傾向であったという事実からその原因を考えますと、まさしく

2025年問題である少子高齢化をも通り越して、砺波医療圏では75歳以上の後期高齢者数そのものがすでに減少し始めているのであろうと推察しています。しかし医療の現場においては、チーム医療の推進や患者の高齢化、タスクシフト・シェアなどによって、人材の需要は明らかに増加しています。厚生労働白書によると、医療・福祉分野の就業者数は、2002年の474万人から2021年の891万人へと大幅に増加しており、国内の全就業者のうち、およそ8人に1人が医療・福祉分野に就業しているという計算になります。これを病院経営面から見ますと、患者数は減るが人件費は増えるという、たいへんに厳しい時代を迎えようとしています。当院が9年連続の黒字経営を達成できるかどうかは、地元住民の皆さんや公立学校共済組合の先生方に支持されて、当院を利用して頂いて患者数の維持に繋げて行く以外に方策はありません。皆さんが訪問しやすい敷居の低い病院となれますように、スタッフ一同頑張っていくので、皆様の益々のご利用を心よりお待ち申し上げます。

早いもので、昨年元旦に発生した能登半島地震という未曾有の災害から1年が経ちました。奥能登地域では、震災から復興途上の令和6年9月にも想定外の豪雨に見舞われ、地域の方々のご心労はいかばかりかと心中お察し申し上げます。1日も早い復旧復興を心よりお祈り申し上げます。最後になりましたが、患者さんや公立学校共済組合員の皆さんにおかれましては、令和7年が健康で幸多き年となりますことを祈念して、本稿を終わらせて頂きます。長文にお付き合い頂きまして、誠にありがとうございました。

(令和7年 正月)

令和6年度 北陸中央病院クリスマス会

令和6年12月18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。最初に、松沢公民館を拠点に活躍中の<クロスハーモニカランド>さんにハーモニカ演奏を披露頂きました。その後、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。



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、病気等に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に掲示していた「鼻血の正しい止め方」を紹介します！



鼻血の正しい止め方 ～ 鼻血のメカニズム・鼻血の原因・対処法 ～

鼻血のメカニズム

鼻血の大部分は「キーゼルバツハ」という鼻の入り口から 1～1.5cm 位の部位からの出血です！

血管の表面が保護されておらず毛細血管も密集していることから、わずかな傷で出血します。

鼻血の原因

- ☆アレルギー性鼻炎や風邪で鼻を強くかんだ。
- ☆鼻をほじった際に傷をつけた。
- ☆鼻をぶつけた…など

鼻血の正しい止め方

キーゼルバツハ部位はここです！

① 小鼻を中心に鼻全体を親指と人差し指で約 10 分しっかり押さえる。

② 座ってうつむき加減になるよう下を向かせる。血は飲み込まずに吐き出す。

③ 血が止まったら鼻には触らず安静にする。
注意かさぶたがはがれてまた出血してしまう恐れがある

ほとんどの鼻血は悪化しませんが、鼻血が止まらない場合は受診が必要です。

< 鼻血のメカニズム >

鼻血の大部分は「キーゼルバツハ」という鼻の入り口から1～1.5cm位の部位からの出血です。この部位は血管の表面が保護されておらず毛細血管も密集していることから、何らかの原因でついたわずかな傷で出血してしまいます。

< 鼻血の原因 >

鼻血の代表的な原因としては、アレルギー性鼻炎や風邪で鼻を強くかんだ、鼻をほじった際に傷をつけてしまった、鼻をぶつけたなどの物理的な刺激があげられます。他にも、鼻の疾患や全身の疾患が原因で起こることもありますし、薬の影響や乾燥が原因となることもあったりと様々な要因が鼻血の原因となります。



< 対処法 >

- キーゼルバツハ部位での鼻血の対処法として、
- ① 小鼻を中心に鼻全体を親指と人差し指で約10分しっかり押さえる
 - ② 座ってうつむき加減になるよう下を向けさせ、血は飲み込まずに吐き出す
 - ③ 血が止まったら鼻には触らず安静にする
- があります。押さえる部位や姿勢などは、上の写真をご参照ください。

注意：血が止まった後、すぐに鼻に触ると、かさぶたがはがれてまた出血してしまう恐れがあります！

< さいごに >

今回「鼻血の正しい止め方」を紹介しました。ほとんどの鼻血は悪化しませんが、鼻血がなかなか止まらない場合は耳鼻咽喉科などの医療機関を受診しましょう！



放射線検査と被ばく

主任診療放射線技師 不破 由佳

はじめに

放射線と聞くと怖いイメージを持つ方は少なくありません。でも、放射線は本当に危ないだけなのでしょうか？放射線は工業、農業、医療の世界などで幅広く利用されており、私達の暮らしには欠かせないものになっています。医療で使われる放射線は診療放射線技師がきちんと管理しており、安全に利用することが出来ます。

どのくらいの量の放射線を浴びると体にどんな影響があるのかを知っておくことで、より安心して検査を受けて頂けると思います。そこで、今回は放射線が体に与える影響を大きく2つにわけてお伝えします。

2つに分ける大きなポイントは『しきい線量』

しきい線量とは、放射線による影響が出る最小の放射線の量の事です。その量を超えると影響が出る、境界線のようなものです。ただしこの境界線を超えても全員に影響が出るわけではありません。同じような条件で被ばくした人が100人いたら、その内の1人に影響が出る量（被ばく集団の1%の人々に影響が出る量）に設定されています。また、しきい線量以下の被ばくの場合、影響はありません。

① 確定的影響（組織反応）

- ▷ しきい線量：**あり**
- ▷ 評価する被ばく線量：吸収線量 (Gyグレイ)
- ▷ 各々の組織・臓器への影響を考慮した値
- ▷ 代表例：不妊、水晶体混濁、白内障など

男性の一時不妊は150mGyの被ばくで影響が出始めます（表1）。お腹のX線CT検査における精巣の吸収線量は約2.8mGy（表2）。この検査の放射線の量では一時不妊にはなりません。また、水晶体混濁は500mGyの被ばくで影響が出始めますが（表1）、頭のX線CT検査における水晶体の吸収線量は54.5mGy（表2）。たとえこの頭のX線CT検査の後に水晶体に混濁が見られたとしても、それはこの頭のX線CT検査の被ばくの影響ではないといえます。このように確定的影響は境界線がはっきりとしているので、しきい線量以下の場合には『影響はありませんよ』とお伝えすることができます。

② 確率的影響

- ▷ しきい線量：**なし**
- ▷ 評価する被ばく線量：実効線量 (Svシーベルト)
- ▷ 全身への放射線の影響を考慮した数値
- ▷ 代表例：遺伝的影響、発がん

約100mSv以下の被ばくは低線量被ばくと言われ、放射線の影響は日常生活での発がんリスク（喫煙や飲酒、食生活など）と区別がつかないほど小さくてわからないと言われていています。

遺伝的影響（放射線を浴びた本人ではなく、次

表1：確定的影響の代表例としきい線量

	影響	しきい線量 (mGy)
精巣	一時的な不妊	150
	永久不妊	3500
卵巣	一時的な不妊	650
	永久不妊	2500
水晶体	混濁	500~2000
	白内障	6000

表2：X線CT被ばく線量

検査部位	実効線量 (mSv)		吸収線量 (mGy)							
	男性	女性	皮膚	骨髄	精巣	卵巣	脳	腎臓	肝臓	水晶体
頭部	2.4	2.4	4.3	4.2	0	0	48	0.005	0.019	54.5
胸部	5.4	5.4	3.3	4.5	0	0.05	0.16	1.8	6.9	0.24
腹部～骨盤	8.9	11	5.7	7.9	2.8	15	0.007	18	16	0.01
胸～骨盤	13	15	8.3	11	2.8	15	0.19	18	17	0.29

表1・2参考資料：笹川泰弘 他、医療被ばく説明マニュアル 患者と家族に理解していただくために、株式会社日本放射線技師会出版会、2008.

世代以降の子供や孫に影響がでること)はハエを用いた実験では確認されましたが、ヒトではまだ確認すらされていません。ですので、大きな心配をする必要はありません。

発がんについても、低線量被ばくでは発がん率が上がったと言う事実も科学的根拠(データや証拠)もありません。しかし、確率的影響はしきい線量がないので『影響はない』とは言い切れません。ですので、あくまで仮定として少量の放射線でも影響が出るとしています(図1)。

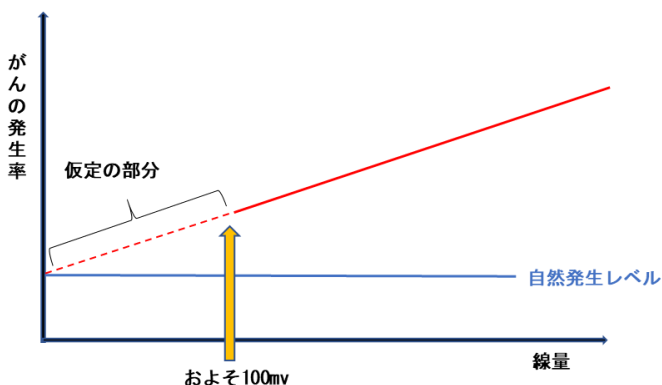


図1：確率的影響

胸から下腹部にかけて広範囲のX線CTを撮影した場合でも実効線量は13~15mSv程度です(表2)。100mSvには到底及びませんので、体への影響を心配する必要はありません。

放射線検査Q&A

質問①

放射線は少しでも危険という人と大丈夫という人がいますが、どちらが本当ですか？

答え

少しの放射線でも影響があるというのは仮定のお話です。実際に発がん率が上がったと言う事実はありません。少しの被ばく(約100mSv以下の低線量被ばく)は体への影響を心配する必要はありません。

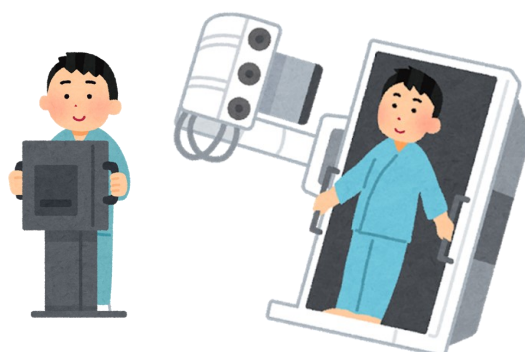
質問②

入院中に何度も放射線を使った検査をしましたが、問題ないですか？

答え

検査を行う決定をする医師は、放射線を利用しない検査などと比べて、その検査がベストである時のみ行います。病気の状態を確認する、治療効果を確認するなど病気やけがを治す為に必要な大

切な検査です。診療放射線技師が適正な放射線の量で検査を行う努力もしています。きちんと管理され、安全を考慮して検査は行われます。安心してください。



質問③

健康診断や人間ドックで放射線を使った検査を受けても大丈夫ですか？

答え

当院の人間ドックを例に挙げてお答えします。当院人間ドックでの放射線を利用した検査項目の代表例です。

- ・ 胸部X線写真(胸のレントゲン写真)
[約0.048mSv](#)
- ・ 胃透視(胃のバリウム検査)
[約3.1mSv](#)
- ・ 胸部X線CT
[約5.4mSv](#)(当院の低線量モードで撮影した場合は約0.3mSv)

確定的影響が出る **しきい線量を超える検査はありません。**

実効線量は合計で **約8.6mSv**。100mSv以下ですので、**発がん等の心配もありません。**

1年に1回程度、定期的に体の状態を確認することは病気の早期発見・早期治療のために重要です。安心して検診や人間ドックを受けて下さい。



気になる事があればなんでも気軽に診療放射線技師にご相談ください。



身体を動かしてストレス耐性をUPさせよう!



臨床心理士 富田 さなえ

新年を迎え新しい1年がスタートしましたが、みなさん、お身体の調子はいかがですか？寒い季節は、ついつい身体を縮こませていたり、身体を動かすのが億劫になったりするものです。“正月太り”という方もいらっしゃるのではないのでしょうか（かく言う私も身体がなまってしまっています）。

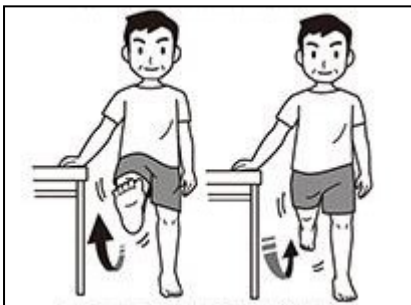
身体を動かすこと（運動）は、メンタルヘルスにとっても非常に大切です。適度な運動をすることで、副交感神経が優位になり、ストレス緩和の効果があるからです。他にも、運動をすることでドーパミン（喜びや快樂をもたらす働き）やセロトニン（心を安定させる働き）といった神経伝達物質の分泌量が増えることで、脳がよりポジティブな状況となり、心の安定をもたらすと言われています。また、運動をすることで心地よい疲労感が得られ、睡眠の質もアップします。

特に効果的なのは、身体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動です。軽いジョギングやサイクリングなどがそれです。それでもハードルが高いなと思ったら、近所を散歩したり、下にあるようなストレッチやちょっとした体操をしたりするだけでも効果があります。1日20分を目安に今日からスタートし、無理のない範囲で続けていきましょう！

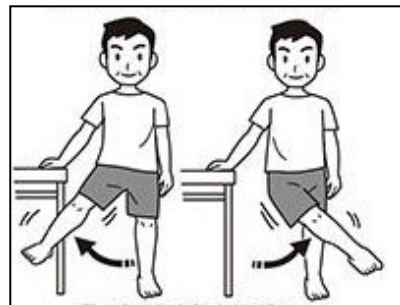
自宅や職場で手軽にできる運動

【足ブラブラ運動】

① 机に片手をついて、膝を曲げずに前後に足を振る(10回)



② ①と同様に膝を曲げないように左右に足を振る(10回)

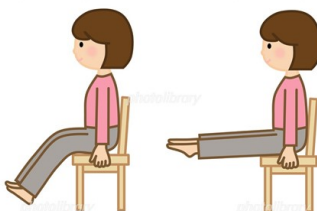


無理ない範囲で。
ちょっとした合間
に取り入れよう！



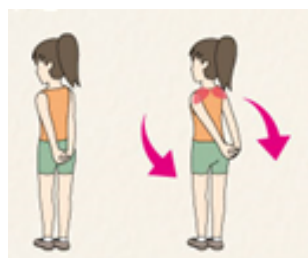
【足と腹筋の運動】

● 椅子に座った状態で、足を腰の高さまでゆっくり上げる(10回)



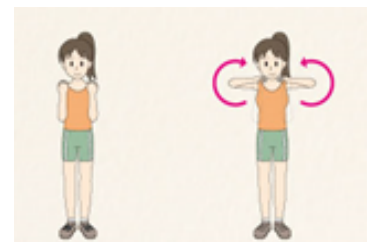
【胸開き運動】

● 手を後ろで組み、ひじを伸ばして肩甲骨を寄せ、胸を反らす



【ひじまわし運動】

● 両手を肩にあて、ひじで円を描くように動かす



漬け物を楽しもう！

NST（栄養サポートチーム）



「漬物石と樽（たる）をそろそろ始末せんなんでしょうか？」

先日外来で、70代女性に真顔でこう聞かれました。



「塩分制限のために自分は即席漬けしか食べないし、タクアンを漬けても家族に食べるものはいないんです。」

「昔は冬になればタクアンや白菜漬けを作り、糠やトウガラシ、塩加減を姑が指示し、自分が石を持ち上げて味を受け継いだものです。」



「確かに昔は家庭で漬けてましたよね。漬物の樽や石が積み重ねられた匂いの強い漬物小屋にかくれんぼをして遊んだ記憶が私にもありますよ！」

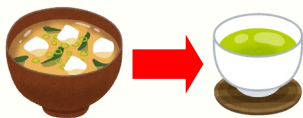
上のような漬物談義をしながら、これは終活の相談なのではと気づきました。高血圧と膝の痛みを抱える彼女が漬物石を持ち上げることはもうないでしょう。でも家族や友達と一緒に漬物を口にする楽しみは失ってほしくありません。漬物は塩分の塊でなくて、思い出の塊ですから。塩分に配慮しながらお漬物を楽しむ方法について、管理栄養士に紹介してもらいましょう。

～ ちょい足し減塩のコツ ～



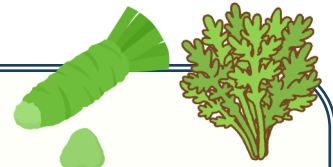
① 料理にメリハリをつける

- 自家製タクアンを食べるなら、味噌汁をお茶に変える
- 1品は減塩料理をつくる



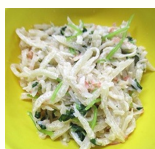
② 香りを生かす

- 春菊、菜の花など香りの強い野菜は調味料が少なくても食べられる
- 酒粕あえ＋ワサビあえで醤油は少々
- ごま・大葉・ネギ・生姜・干しいたけ・削りかつお・焼き海苔・かぼす



③ 和える前に汁気をしっかりと絞る

- 汁気を絞ると少量の調味料でしっかりと味をつけることができる



④ 油のコクを生かす

- ツナ缶、マヨネーズ、ごま油など油の甘味で醤油の量を減らす



※ 2025年1月6日現在


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	
		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)			
	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		8:30~16:00	
	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74号 2025(令和7)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。