



Hokuriku Central Hospital

あいの風ほくりく

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



小矢部 城山公園の桜 2025年4月8日撮影

令和7年度スタートのご挨拶

病院長 清水 淳三

北陸地方では、今年の冬は例年より降雪が多く、比較的低温の日も多かった事が影響し、桜の開花宣言が例年より少し遅めの4月早々にすれ込みました。東京では3月24日に開花宣言が出されており、北陸との気候の差を感じています。今冬は確かに雪が多かったのですが、38豪雪や56豪雪を知っている身としては、今冬の積雪くらいでは大した事はないなあと感じています。しかし、それらの豪雪を知らない人達が多くなっており、結局は自分が歳をとった事を実感させられています。

令和6年度は、何と言っても諸物価高騰のために、国民の生活が大変に苦しくなったと感じさせられた1年でした。少数与党の石破政権もあとどれだけ保つのか？とわれていますが、誰が後任の首相になっても同じではないかとややあきらめの気

持ちにもなっています。一方、海外ではロシア・ウクライナ戦争が3年を超える長期化となり、米国のトランプ大統領の介入により停戦への方向性が見出せるのか？ また中東地域でのイスラエル・ハマス間の軍事紛争も一時停戦が果たしてどうなっていくのか？ いずれにせよ、なかなか気分が晴れることがありません。一旦、4万円を超えた日本の平均株価も、トランプ大統領の言動に振り回されて下がる事が多く、現在は3万8千円前後となっています。自分としては日本の景気ももっと上向きになって欲しいと願っているのですが、トランプ劇場の影響が強くて、不安が募るばかりです。そして、今年の7月の参議院議員選挙は果たしてどうなるのか？ まじめに納税をしているサラリーマンの身としては、最近の政局への怒りをこの選挙にぶつけたいという気分になっています。

「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。去る人があれば来る人もあるのが世の常であり、医務局においては、外科に13年半勤務して頂いた守屋真紀雄先生が退職されました。守屋先生には2011年10月から2024年3月までの12年半を常勤医として、2024年4月から2025年3月までの1年間を週3日勤務の非常勤医として、当院の外科全般（血管外科、呼吸器外科、消化器外科）において大いに頑張って頂き、院内のスタッフからも厚い信頼を得ていました。ご家庭の事情により退職された後は、金沢市内のクリニックに異動されますが、特に透析シャントの手術などには時々、当院に来てもらおうと思っています。長い間、本当にありがとうございました。そして守屋先生の後任人事としては、今年3月まで富山大学呼吸器外科に在籍されていた横山 稜先生をお迎えする事になりました。横山先生は医師として4年目となる新進気鋭の若手青年外科医であり、これからは北陸中央病院で色々な技術を習得して成長して行って欲しいと願っています。富山大学の外科から常勤医師を迎えるのも初めてのことであり、とても嬉しく思っています。一方、看護部においては、牧野昌美 前副看護部長が3月末日に定年を迎えられ退職されました。副看護部長として長年にわたり、当院の最大部署である看護部を指導して頂き、本当にありがとうございました。4月からは非常勤の看護師として当院に勤務されますので、まだしばらくは牧野さんのお顔が見られるので安心しました。その他には、永年勤続された石山涼子看護師も常勤を退職されましたが、4月からは非常勤の看護師として当院での勤務を継続してもらっています。

病院の経営状況につきましては、令和6年度は前年度より入院・外来・検査・手術・ドックなどの数値が全て減少し、また諸物価の高騰や厳しい診療報酬改定などがあり、経常収支もかなり落ち込みましたが、何とか9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、感謝申し上げます。地方の中小都市における人口減少の波は、ここ小矢部市においても確実に及んでおり、患者数の増加はなかなか望めません。従って、令和7年度はよほど頑張らないと赤字転落する危機が迫っていると考えています。大変に厳しい1年になりそうですが、今まで以上に気を引き締めて日々の診療を頑張っていって、何としてでも10年連続の黒字経営を継続させ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、令和6年度は10月19日(土)にクロスランドおやべ・セレナホールで開催しました。テーマの「医療の二刀流」について、守内薬剤科部長、武藤医務局長、そして清水が講演させて頂きました。令和7年度のフォーラムは来年3月7日(土)にクロスランドおやべ・セレナホールでの開催を予定しています。テーマについては、決まり次第お知らせ致します。多くの小矢部市民の皆様に現地でお会いでき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4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近隣病院の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。

北陸新幹線が敦賀まで延伸して1年が経過し、北陸の各地に観光客が微増している様ですが、敦賀から先のルートがまだ未定であり、京都・大阪に行くのに便利とは言い切れない現状です。1日も早いルート決定を期待しています。奥能登の復興も進んでいる様ですがまだ先は長そうであり、復興に勢いづく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お願い申し上げます。本稿を終わらせて頂きます。

(令和7年4月1日)

令和7年度

患者様、ご家族の方、糖尿病に関心がある方、お気軽にどうぞ！



糖尿病教室のご案内



開催日：偶数月 第2木曜日 13時30分～ 30分程度

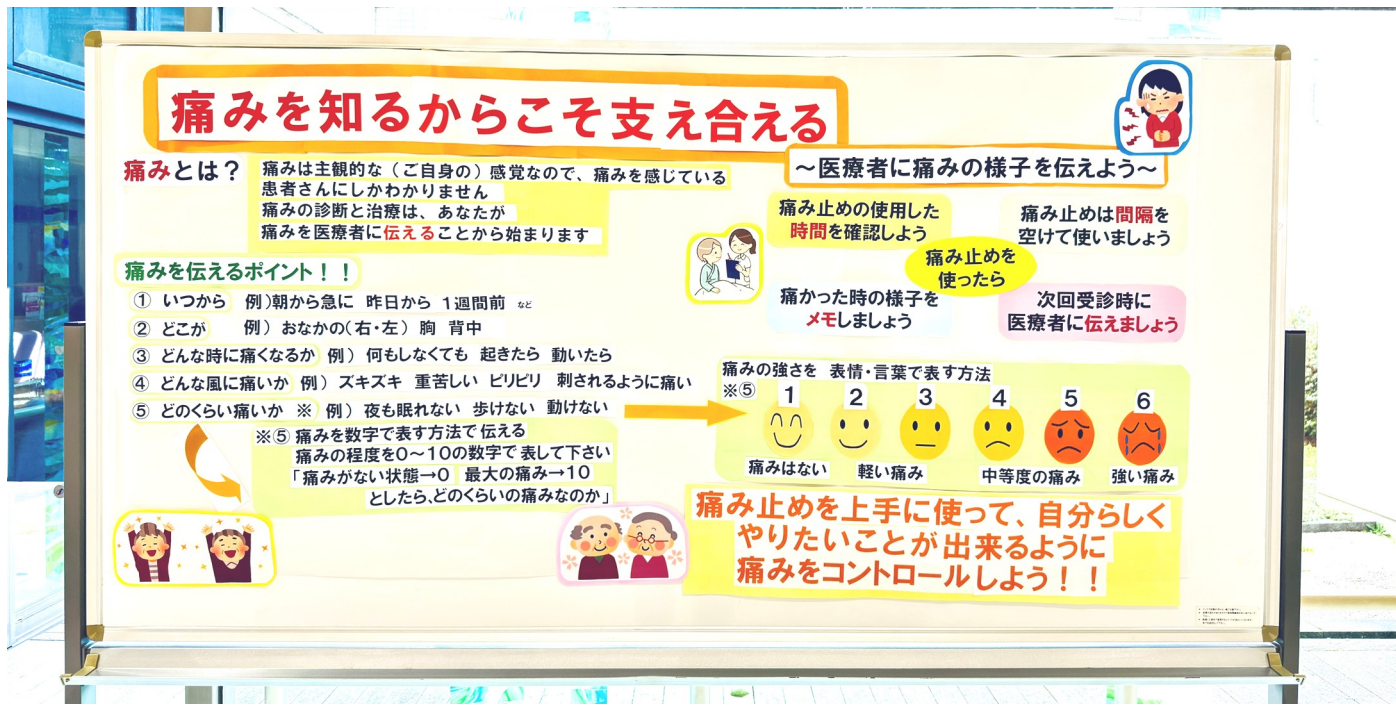
開催場所：北陸中央病院 エントランスホール

2025年	内容	担当
6月12日	食事について	管理栄養士
	糖尿病にはどんな合併症があるの？	看護師
8月14日	運動療法を始めよう！	理学療法士
	あなたの足爪は大丈夫？フットケア	看護師
10月9日	薬を知ろう！	薬剤師
	災害への備え	看護師
12月11日	糖尿病と歯周病の関係性	歯科衛生士
	低血糖とは？	看護師

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た「痛みを知るからこそ支え合える」を紹介します！

痛みを知るからこそ支え合える
～ 医療者に痛みの様子を伝えよう ～



痛みとは？

痛みは主観的な（ご自身の）感覚なので、痛みを感じている患者さんにしかわかりません。痛みの診断と治療は、**患者さんが痛みを医療者に伝えることから始まります。**

痛みを伝えるポイント

痛みを伝えるポイントには次のようなものが挙げられます

- ① いつから
例) 朝から 昨日から 1時間前から
- ② どこが
例) おなか 胸 背中
- ③ どんな時に痛くなるか
例) 何もしなくても 起きたら 動いたら
- ④ どんな風に痛い
例) ズキズキ 重苦しい ビリビリ
- ⑤ どのくらい痛い
例) 夜も眠れない 痛くて歩けない

痛みの強さを表す方法

また「⑤どのくらい痛いか」に関しては、痛みの強さを0～10の数値（NRS：Numeric Rating Scale）で表す方法や、6段階の顔の表情（FPS：Face Pain Scale）で表す方法等があります。



痛み止めを使ったら

- ・痛み止めを使用した時間を確認しましょう
- ・痛かった時の様子をメモしましょう
- ・痛み止めは医師に指示された間隔を空けて使用しましょう
- ・次回受診時に医療者に伝えましょう

さいごに

痛み止めを上手にを使って、自分らしくやりたいことが出来るように、痛みをコントロールしましょう！

高齢者と運転

～ 加齢が心身機能に与える影響 ～

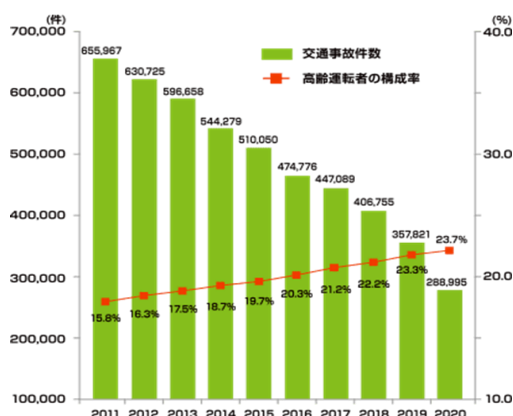
作業療法士 河内 綾子



はじめに

ここ数年、全国各地で高齢ドライバーの事故のニュースが目立っています。アクセルとブレーキの踏み間違えによる急発進、建物や歩行者に突っ込んで重大事故になるなど、他人事と思えないと感じる方も多いのではないのでしょうか。国立長寿医療研究センターの調査では、高齢者の63%が運転を実施しており、交通事故の発生状況をみると、事故の発生件数自体は減少していますが、相対的に高齢者の事故の割合が増えていることを報告しています。

交通事故の発生状況

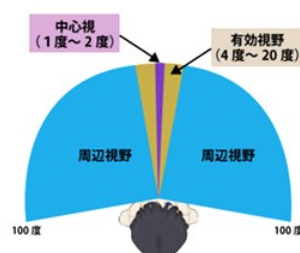


高齢ドライバーの特徴

1. 筋力と柔軟性の低下

筋力と柔軟性の低下により運転操作や素早い動きが難しくなり、ハンドル操作やブレーキペダルの踏み込みといった簡単な動作も困難になります。

2. 視覚・聴覚の低下



具体的には視野が狭くなり、周囲の対象を見逃しやすい、動体視力や距離感覚が低下、有効視野が狭くなるといったことが挙げられます。有効視野の狭い人は事故を起こしやすい、有効視野は疲れているとき眠いときなど狭くなると言われておりスポーツで拡大するというデータもあります。

3. 注意機能、反応時間、正確さの低下

運転は複雑な作業で、全ての動作に均等に気を配り、適度に注意を配分したり集中したりする必要があります。認知・判断・動作が連続で瞬時に正確に行われなければなりません。高齢者の場合は注意や動作の反応時間や正確性にムラがあります。

4. リスク認知の低下

自分は運転が上手だ、自分は無事故無違反の優良運転者である、自分はまだ衰えていない、今までと同じで正常である、車を小さくしたから大丈夫だと思っていませんか。たとえ運転が上手でも、反応速度は低下しており、注意が必要です。

社会参加と運転

ここまで運転の危険性についてお話してきましたが、運転にはもちろん利点もあります。生活の自立が可能であり、運転する人は、運転しない人と比べて、社会参加の水準や社会ネットワークの交流水準が高いと言われています。運転は認知症のリスクを低下させ、免許返納で要介護のリスクが高くなるという調査報告もあります。では長く運転していくためにはどのようなことに気をつければ良いのでしょうか。まずは、危険を自覚することが大切です。年齢を重ねると、運動機能も認知機能も低下します。

- ・ 夜間は運転しない
- ・ スピードを出さない
- ・ 知らない道は通らない
- ・ 混雑する朝夕は運転しない
- ・ 長距離は運転しない

畑には車、病院や銀行は家族送迎、買物は宅配など手段の使い分けをしましょう。



運転に不安を感じたら

運転に不安を感じたら安全運転相談窓口へ相談をしましょう。また、70歳以上のドライバーは高齢者マークを活用しましょう。高齢者運転免許自主返納支援サービスについて小矢部市及び近隣の自治体では運転免許証を自主返納された方に公共交通機関の乗車券などを交付する事業が行われています。運転免許証を返納しやすい環境が整ってきている一方で、何の準備もせずに運転を中止すると生活に支障をきたす可能性が高いです。まずは自動車のない生活を体験して、どのように暮らしが変わるのか準備をしておくことが大切です。運転をやめたときの買い物の代替手段として、移動スーパー、宅配サービス、宅配弁当サービスなどがあります。また、移動の代替手段としては乗り合い送迎サービスが便利です。停留所は病院や公共施設、美容室、飲食店など多岐にわたり、まさにちょっとそこまでの外出を支援してくれるサービスです。



まとめ

- ・ 高齢ドライバーの心身機能低下の特徴について理解しましょう
- ・ なるべく長く安全運転を続けられるよう、運転時間・エリアなどを考慮しましょう
- ・ 必要に応じて様々なサービスを利用しましょう

年を重ねることは誰もが避けては通れないことですが、加齢がどのように心身機能に影響するかを知り、日々の暮らしを大切にしながら安全に元気に過ごしていきましょう。



寒暖差疲労とメンタルヘルス

臨床心理士 富田 さなえ

例年3月～5月は、徐々に暖かい春を感じる日も多くなる一方で、寒暖差の激しい季節でもあります。このような季節の変わり目は急激な気温の変化に体が対応できず、だるさやめまい、心身の不調を感じる事が多くなります。このような状態を「寒暖差疲労」といいます。この寒暖差疲労、ただの疲労だと思って放置していると徐々にメンタルにも影響を与えていきます。寒暖差疲労からメンタルヘルス不調に陥らないような対策が大切です。

そもそも寒暖差とは？

寒暖差とは1日の最高気温と最低気温の差や、前日との差、室内外の温度差が7℃以上あることを言います。



寒暖差があるとどうして疲れるの？

通常、私たちの身体は、気温の変化に順応するために自律神経が働くことで体温を一定に保っています。この自律神経は、交感神経と副交感神経の2つから成っています。内外からの情報や刺激に対して、自動的に反応し、交感神経と副交感神経の切り替えが行われます。そして、脳からの命令を臓器や筋肉などに伝え、体温調節や心拍数、消化などの機能を本人の意思と関係なく調節しているのです。しかし、急激な気温の変化が起こると、この自律神経の働きが乱れてしまいます。体温調節がうまく行われず、疲労感をはじめとした心身の不調につながってしまいます。

どんな症状があらわれる？

全身のだるさ、疲れやすさ、めまい、頭痛、肩こり、胃腸の不調、イライラ感、不安 など

寒暖差疲労軽減のためには、どうしたらいい？

下の図のような取り組みがオススメ
ポイントは「**自律神経を整える！**」
できる部分から取り組んでみましょう！



体を内側から温める

温かいお茶やスープ、生姜などの体を温める食材を摂って血流をUPさせよう

バランスのとれた食事

抗酸化作用のあるビタミンC、免疫機能に関わるビタミンD、腸活による発酵食品、乳酸菌を摂ろう

外出時は上着を持って

上着や大きめのストール等を持ち歩き、気温に合わせて調節しよう

睡眠時間を確保

寝室環境(温度、照明等)をととのえ、普段よりも少し長めの睡眠時間の確保を意識しよう

自律神経を整える！

適度な運動

ウォーキング、ストレッチ等の軽い運動を取り入れよう。血流改善につながり、汗をかくことで適度に疲労物質が排出されます

湯船につかる

少しぬるめ(38～40℃)の温度の湯船に20分ほど浸かり体の芯から温めよう





大豆の栄養がつまった豆乳飲料

NST(栄養サポートチーム)

大豆は我々日本人にはなじみ深い食材です。味噌汁、納豆、煮豆、きな粉、豆餅、枝豆など、タンパク質が豊富なので「畑のお肉」とも呼ばれ、肉・魚の代わりになる栄養補給源でした。

疲れたときや一人暮らしになったときなど、味噌汁をつくるのも面倒なときってあります！ そんな時気軽に大豆の栄養を摂るためにお勧めしたい食品である豆乳を紹介します。本格的な栄養食品は味が濃くて受け付けないという方や牛乳でお腹が緩くなるという方にもお勧めです。そのまま飲んでもよし、味噌汁や鍋などに加えてもコクがでて料理に深みが増します。

種類	区分	規格
豆乳 (無調整豆乳)	水に浸した大豆をすり潰し、絞り、おからを取り除いたもの	大豆固形分8%以上 (大豆たんぱく質換算3.5%以上)
調整豆乳	豆乳に砂糖や塩を加えて飲みやすくしたもの	大豆固形分6%以上 (大豆たんぱく質換算2.8%以上)
豆乳飲料	豆乳に果汁や紅茶などのフレーバーを加えて味付けしたもの	- 果汁入り：大豆固形分2%以上 (大豆たんぱく質換算0.9%以上) - その他：大豆固形分4%以上 (大豆たんぱく質換算1.7%以上)

100gあたり	無調整豆乳	牛乳
エネルギー	50kcal	67kcal
水分	90.8g	88.7g
たんぱく質	4.1g	3.3g
脂質	2.9g	3.8g
コレステロール	0mg	1mg
炭水化物	1.9g	4.8g
カルシウム	13mg	110mg
マグネシウム	24mg	10mg
鉄	0.5mg	0.0mg
亜鉛	0.4mg	0.4mg
イソフラボン	50mg	-

骨粗鬆症予防への期待！

★ 豆乳のパワー！ ★



★ 豆乳の保存は？ ★

豆乳は、未開封の場合、常温保存可能（夏は冷所）。開封後は、冷蔵庫で保管し、2～3日で飲み切りましょう。

※常温とは、15度～25度（日本工業規格）

★ 豆乳はいつ飲むの？ ★

基本的にはいつ飲んでもOK。食前に飲むと満腹感が得られ、食事量を抑えることができます。高齢者の方は、食事だけではカバーしきれない栄養と水分を補うために、間食として取り入れるのもお勧め！

※ 2025年4月1日現在

※ 2025年4月1日変更箇所は青字

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		
		1診	中屋	藤堂	齊藤		萩下		11:30～15:00
		2診							
		3診				橋爪	大家		
		4診				武藤			
神経内科		午後					南川	・完全予約制 第1・3のみ ・診療場所：内科外来	11:30～15:00
外科	午前	横山	亀水	亀水	横山	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		緑納	緑納	緑納	緑納		・予約優先制 ・手術 第3水曜のみ	火～金 8:30～11:30
	午後		検査 (緑納)	手術 検査	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75号 2025(令和7)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。