

# はばたき

## 【理念】

「地域に密着した医療を提供し、  
安心して暮らせるまちづくりに貢献します。」



～表紙の紹介～

秋海棠(しゅうかいどう)

まさに、秋到来という名前。晩夏から秋にかけて咲く繊細な花です。下向きに  
楚々と咲きます。花言葉は「片思い」



編集・発行／河北中央病院 広報アピール委員会 発行月／平成27年10月

〒929-0323 石川県河北郡  
津幡町字津幡口51番地2

TEL 076-289-2117 (代) FAX 076-289-5462

E-mail : [hospital@town.tsubata.lg.jp](mailto:hospital@town.tsubata.lg.jp)

# 10月1日から 整形外科の医師が代わりました

金沢大学附属病院から「青木 裕」医師が着任しました。



昨年の10月から当院の整形外科医として勤務されていた「井上 啓」医師が、このほど人事異動により、「やわたメディカルセンター（小松市）」に転任され、金沢大学附属病院に勤務されていた「青木 裕」医師が着任されました。

これまでの井上医師同様、よろしくお願いいたします。

なお、整形外科の診療曜日が一部変更となりましたので、ご了承ください。

診療曜日	～H27年9月30日		H27年10月1日～		備考
	午前	午後	午前	午後	
木曜日	○	×	×	×	※木曜日は全日休診となりますが、土曜日は午前中の診療を行いません。
土曜日	×	×	○	×	

## 医療機器（DXA）を導入しました

×線骨密度測定装置

町民皆様方の骨粗鬆症を予防・治療し、歳をとっても元気で過ごされる高齢者の方々を増やすため、医療機器（DXA）を購入し、7月から診断と治療を開始しました。

### ◎新規購入した医療機器と今までの医療機器との比較

	DXA法（新規購入）	MD法（今まで）
精 度	精密（確定診断、治療効果判定）	低い（スクリーニング）
測定部位	骨折しやすい部位（腰椎、大腿骨頸部）	手の骨

### ◎骨粗鬆症の診断・治療の手順

①骨密度測定を受けた方が良いかどうかを判定するために、FRAX（骨折リスク評価ツール）を行いません。（11項目を入力することで、10年以内の骨折発生リスクを計算できる）

・ 所要時間は1～2分

・ 項目は ①年齢 ②性別 ③体重 ④身長 ⑤骨折歴 ⑥両親の大腿骨近位部骨折歴

⑦現在の喫煙歴 ⑧ステロイド治療 ⑨関節リウマチ ⑩続発性骨粗鬆症 ⑪飲酒

当院整形外科外来では、骨粗鬆症治療歴のない40～79歳までの方におこなっています。

②FRAXの結果によって骨量減少症もしくは骨粗鬆症の可能性あり場合は、

⇒ DXA（骨密度測定）へ進みます。

※初めから骨粗鬆症の危険性を指摘されない大多数の中から、骨粗鬆症治療を始めるべき対象者を見つけるのに役立ちます。

③骨粗鬆症の治療は、薬物治療・リハビリ・食事指導を柱として行ないます。



※開業医の皆様へ…現在当院ではDXAを開業医の皆様にも利用して

いただけるよう検討していますので、今しばらくお待ちください。



# 「お医者さんと禁煙」を始めませんか？

## ＝ 禁煙治療（禁煙外来） ＝



### ◎タバコの害は喫煙者だけでなく周りのみんなの問題

タバコの煙には、依存症を引き起こすニコチン、発ガン物質の塊であるタール、ビタミンCやコラーゲンを破壊する一酸化炭素といった様々な有害物質が含まれています。

タバコを吸っていると肺ガンや咽頭ガン、心臓発作や動脈硬化になる危険性が高まります。

### ◎本人より家族の被害が大きい副流煙

タバコは吸っている本人よりも、副流煙を吸う家族の方の「害」が大きいことがわかっています。

日本でも2002年に「健康増進法」が施行され、受動喫煙の防止が徹底されるようになりました。駅や病院、教育機関などの公共施設。カフェやレストランでも全面的に禁煙する所が増えていきます。

2006年4月から禁煙治療が保険適用されることになりました。これは喫煙を単なる習慣や嗜好と考えるのではなく、ニコチン依存症という病気としてとらえ、必要な治療を行うという考え方です。治療は一定の条件を満たした喫煙者なら、どなたでも受けることができます。

この特集では、禁煙治療の内容や費用などについてご案内します。

◎診療日時 毎週火曜日 午後2時からの予約制

◎治療内容 初回診療から再診4（終了）までの5回、期間は12週間

回	受診時期	治療内容
1	治療前の問診	禁煙治療のための条件確認
	初回診療	①診察
2	再診1（2週間後）	②呼気一酸化炭素濃度の測定
3	再診2（4週間後）	③禁煙実行、継続に向けてのアドバイス
4	再診3（8週間後）	④禁煙補助薬の処方
5	再診4（12週間後）	



◎治療費用 ・ニコチンパッチ（貼り薬）…自己負担額（3割負担）約12,000円

・バレニクリン（飲み薬）…自己負担額（3割負担）約18,500円

### ◎禁煙の補助薬

- ・ニコチンパッチ … 健康保険が使える、ニコチンを皮膚から吸収させ、離脱症状を抑制します。禁煙開始日から使用し、8週間の使用期間を目安に貼り薬のサイズが大きいものから小さいものに切り替えて使用します。
- ・バレニクリン … 健康保険が使える、ニコチンを含まない飲み薬です。禁煙時の離脱症状だけでなく、喫煙による満足感も抑制します。禁煙を開始する1週間前から飲み始め、12週間服用します。

※この機会に、禁煙成功のために、  
「お医者さんと禁煙」を始めませんか？

※COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、たばこの煙を主とする有毒物質を長期間吸入することによって生じる肺の炎症による病気。





# 「通所リハビリテーション つばさ」 開設しました(ご案内)

当院では、本年9月より介護保険者を対象とした「通所リハビリテーション つばさ」を開設しました。介護保険「要支援」「要介護」の方を対象とした通所サービスです。短時間で身体機能の維持向上を集中的に行ないたい方の運動に特化した施設です。

## 【サービスの内容】

- ①心身機能の維持・向上を図り、在宅での生活を支援いたします
  - ・理学療法士による評価（体力測定など）を定期的に行ないます。
  - ・個別リハビリテーション（柔軟性向上、バランス向上、筋力向上など）
  - ・マシントレーニング（持久力向上、筋力向上など）
  - ・ADL（生活動作）指導、脳トレーニング、訪問指導・家屋改修相談
- ②サービス提供日・時間・定員

1時間以上2時間未満のサービスを提供いたします

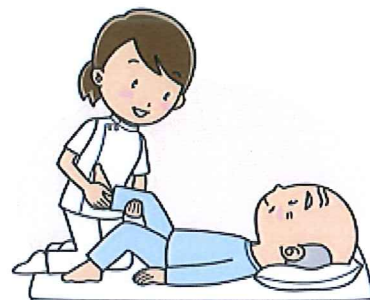
・月曜日～土曜日 ①8時30分～9時30分、②9時30分～10時30分 定員各10名

## ※注意事項

- ・当院では送迎は対応しておりませんので、従来どおり本人又はご家族で送迎をお願いいたします。
- ・入浴・食事は提供していません。

## 【問合せ先】

詳細については当院リハビリテーション科までご連絡ください（電話：076-289-2117）



# 町防災総合訓練・応急救護訓練に参加

= 負傷者をテキパキとトリアージ =

津幡町防災総合訓練が8月30日（日）に住吉公園を主会場に行われ、各地区の自主防災クラブを中心に約800人が参加しました。

応急救護訓練は、森本断層を震源とする震度6強の地震が発生し、倒壊建物から多くの負傷者が救助されたとの想定で行なわれました。

当院の医師・看護師は、搬送されてきた負傷者のトリアージ※1、応急処置を行ないました。

当日は、防災訓練では珍しく大雨でしたが、悪天候ならではの混乱や不都合が多くあり、より実践に近い訓練ができました。

自然が豊富な津幡町にはいろいろな災害が起こる可能性があります。適切な対応ができるよう普段からの訓練が必要だと思いました。この経験を当院で行なうトリアージ訓練に活かしていきます。

## ◎今後の訓練予定

H27年11月19日（木）午後 トリアージ訓練  
H28年3月17日（木）午後 火災部分訓練



（次々と搬送される負傷者をテキパキとトリアージ）

## ■トリアージ：※1

災害医療の現場において、限られた医療資源（医療スタッフ、医薬品等）を最大限活用するため、負傷者を傷病の緊急性・重傷度に応じて分類し、治療の優先順位を決定すること。



## 糖尿病について理解を深めましょう

河北中央病院 板井 順子看護師・山原 和子管理栄養士

元気カアップ教室④「糖尿病について理解を深めましょう」が、10月1日に町役場で約80名の参加のもと行なわれました。

この日は、当院の板井看護師が「糖尿病と足（日常生活の注意）」をテーマに約30分間の講演を行いました。



（大切なことは、いつも自分の足をみる、さわる、わかること）

内容は糖尿病とはどのような病気か、糖尿病と足との関係について分かりやすくスライドを利用して説明しました。

また、糖尿病が進むと神経障害がおこりケガややけどに気づきにくい、抵抗力が弱まり感染症にかかりやすく化膿しやすい、血流生涯がおこりケガが直りにくくなる。など、糖尿病と足の手入れを知ることによって足切断のリスクを少なくすることができることを説明しました。

続いて当院の山原管理栄養士が「糖尿病食事療法」をテーマに約30分間の講演を行いました。

内容は先ず河北中央病院栄養部の紹介（個別栄養相談や集団栄養指導・栄養部スタッフ）を行いました。その後、糖尿病の治療でもっとも基本となる「食事療法」…摂取エネルギーを適正に抑え、バランスの取れた食事を1日3食規則正しく摂ることで、適正体重を維持して血糖値を健康な人と同じ状態で安定させ、合併症への移行を防ぐことの大切さを説明しました。

また、糖尿病の正しい理解を深める12問のクイズを会場の方々に挑戦してもらいながら、和やかな雰囲気での講演会となりました。



（問題：1日2食にすると痩せて、血糖も下がる…正解：×）

### ＝足の手入れのまとめ＝

#### ■ 足の手入れについて

- \* 毎日足をよく見る
- \* 毎日足を洗い、十分乾かす
- \* 爪を切るときは深爪にならないようにする
- \* 必ず靴下を履くようにする
- \* 靴は足に合ったものを選び、靴擦れに注意
- \* こたつや電気あんか、湯たんぽ、使い捨てカイロの使用による低温やけどに注意

※足の手入れで大切なことは

いつも自分の足をみる、さわる

…わかる、早期受診

### ＝食事療法のまとめ＝

■ 一生続けていかなければならない食事療法ですが無理なく楽しく続けたいですよ♪

#### ★POINT1：目標を作りましょう

食事療法は慣れるまでは難しい、面倒だと思われるかもしれませんが、まずは、ご自分の状態を知り、治療を理解し、目標を作りましょう。

#### ★POINT2：継続しましょう

最初から完璧を目指さず、出来そうなことから少しずつ始めてみましょう。立てた目標が出来たら次の目標へと進みます。少しの工夫でも効果は出ますので、あきらめず実行しましょう。分からないこと、不安なことなどがありましたらいつでも相談してください。



# 職員からのお話

～当院職員がリレー形式でお伝えします～



## 息子と私の青春の証



臨床検査技師 小川真知子

中学・高校とソフトテニスをしていて、クラスの中で1番真っ黒な顔をしていた私がいた。中学の修学旅行の写真がまさにそうだった。もう、〇〇年前の話である。

子供が小学生の時は、一緒にコートに行ってソフトテニスをして汗を流した事もあった。

小学生の時は、私が少し教えて打ち合いをしていた。しかし、だんだんと日がたつにつれて子供の方がサーブも力強くなって、あっという間に私を超えていった。結局、子供も中学・高校の6年間ソフトテニスに青春をつぎ込んだ。試合の時は遠くから応援して、子供の成長に驚いた。時間がある時は、コートに足を運びたいと思っているが、.....



今、何ひとつ運動はしていなくすぐに車に乗って移動してしまう家の中でストレッチ体操でもしようと思っているが、なかなか体も

(息子と私の青春の証)動かず続かない。

続ける方法はないだろうか??98歳まで人生を全うした祖母の毎朝の運動をまねしようと思っている。

## 病院で働いて思ったこと、感じたこと



病棟看護補助 野村いづみ

私は、病棟内の看護補助業務を行っています。おもに患者様の入院生活の身の回りのお世話が中心業務で、看護師がケアや業務を行いやすいようにサポートすることです。患者様の病状の状態により対応は様々で大変です。

河北中央病院は、地域に密着した親しみやすい病院なので看護師や他の職員の皆に優しく丁寧だと思います。先日、私の子供が健康診断を受けた時に看護師の方がとても優しく温かい雰囲気病院だったと言っていました。そのことを聞いたとき、病棟内の中のことはわかりませんが、外来の診察を受けた方も感じているのではないかと思います。今は何ともいえませんが自分のできる限り努力し患者様が安心して入院生活が送れるよう日々業務を行っていきたくと思います。

## 雨の中でも頑張った

＝つばた森林浴リレーマラソンに参加＝

第3回つばた森林浴リレーマラソンが悪天候にも関わらず9月6日に開催され、当院チームが2年ぶりにハーフコース(約21キロ)に参加しました。

県森林公園の緑化の広場をスタートし、一周2.1キロを9名でリレーし、10周を悪天候にも関わらず走りきりました。中でも山口さんが2周走ってくれました。

雨にも負けず、風にも負けず52チーム中32位の成績を修める事ができました。

皆様のご支援、ご協力ありがとうございました。

今後も地域の諸行事に積極的に参加し、「河北中央病院」の名を広めてゆきたいと思っています。



(走り終えての満足感...いっぱい!)

◎メンバー

宮川 太郎、太島 公平、上田 良治、  
山口宏太郎、寺崎 修一、水口 健史、  
川本 知恵、市川 翔悟、井上 啓

◎成績 1時間53分17秒



## ニューフェイスの紹介

6つの質問に答えていただきました！

- ①趣味は？
- ②幸せを感じる時は？
- ③将来の夢は？
- ④当病院のイメージは？
- ⑤この病院でやりたいことは？
- ⑥意気込みを一言！



医師 青木 裕

- ①ドライブ
- ②子どもとお風呂に入った時
- ③常に最先端の整形外科医
- ④地域密着型の病院
- ⑤自分の知識や技術を更に磨きたい。

⑥頑張ります、宜しくお願いします。



看護師 野田 恵美

- ①映画やドラマを見ること。
- ②子供たちが成長したなあと感じる瞬間。
- ③海外旅行(オーストラリア)に行くこと。
- ④地域に密着し連携している病院。

- ⑤新しい環境に慣れ、仕事を覚えてから考えたい。
- ⑥何事も一から学ぶ気持ちでいろいろなことにチャレンジしていきたいです。



看護師 川畑 早苗

- ①好きな海外ドラマを観ながらまったりと過ごすこと。
- ②夜、何も考えることなく眠れる瞬間。
- ③豪華列車や豪華客船にも乗ってみたい。

- ④昔からいらっしゃる町の人々に頼られているイメージ。
- ⑤小さなことでも一つずつ、しっかりと身につけたい。
- ⑥何事にも、何人にも思いやりを持って行動したい。よろしくお願いします。



看護師 田尻 成美

- ①買い物・いっぱい寝ること。
- ②おいしいパンを食べること。
- ③お金をためて海外旅行へ行く！
- ④スタッフの皆さんとても明るい。
- ⑤老年看護を学びたい。
- ⑥何でも一生懸命頑張ります！早く皆さんと仲良くなりたいです。



医師事務作業補助員  
畑谷 妙子

- ①編み物
- ②子供たちの成長
- ③世界旅行
- ④地域に根ざした病院
- ⑤早く、正確に仕事ができるようになる。

⑥医療に関するしごとは初めてになりますが、一日も早く業務を覚えるように勤めていきます。



医師事務作業補助員  
前川 由美子

- ①スポーツ観戦（最近には行ってないですが）
- ②朝、ゆっくりと眠れる時
- ③子供が結婚でき、孫守をすること。

- ④患者様に優しい病院
- ⑤スタッフの皆さんの業務補助が出来るようになること。
- ⑥早く業務内容を覚え、皆さんのお手伝い出来るように頑張りたいです。

## 医療サービス室からのお知らせ

10月16日に当院にて第5回河北中央医療連携の会を開催しました。

内容は当院医師によるカンファレンス3症例や「X線骨密度測定装置・DXA」の紹介、ミニレクチャー「抗血栓薬内服中の消化器内視鏡検査」等を行ないました。

今後も地域医療連携を充実させ「二人主治医制」の推進に努力してまいりますので、よろしくお願いいたします





# 受付・診療案内

平成 27 年 10 月現在

## 《 受付時間 》

午前 8:30 ~ 11:30 (再診受付機は 8:00 より受付できます)

午後 1:00 ~ 4:30 (木曜日・土曜日の午後は休診です)

## 《 診療時間 》

午前 8:45 ~ 12:00 (婦人科は 9:30 ~ 12:00)

午後 2:00 ~ 5:00 (眼科は 1:30 ~ 5:00)

## 《 休診日 》

木曜日・土曜日の午後、日曜日、祝祭日、年末年始(12月29日~1月3日)

		月	火	水	木	金	土	
内科	午前	初診・健診	山 村	寺 崎	宮 川	寺 崎	梶	原 田
		再診①	寺 崎	—	寺 崎	—	—	—
		再診②	原 田	原 田	原 田	—	原 田	—
		再診③	—	宮 川	—	宮 川	加 藤 (循環器)	宮 川
		再診④	—	梶	米 田 (呼吸器)	梶	宮 川	梶
		再診⑦	—	石 田 (神経)	—	—	太 田 (糖尿病)	—
	午後	健診	—	原 田	宮 川		宮 川	
		再診	原 田	宮 川	寺 崎		梶	
外科 (肛門外科)	午前	表	表	表	検査日※2	表	表	
	午後	手術日※1	表	手術日※1		検査日※2		
整形 外科	午前	青 木	青 木	青 木	※4	青 木	※4 青木	
	午後	青 木	手術日※1	回診日※3		手術日※1		
眼科	午前	太 田	太 田	太 田	太 田	太 田	太 田	
	午後	手術日	太 田	太 田		太 田		
皮膚科	午前	—	—	渡 部	—	八 田	—	
婦人科	午前	—	医科大医師	—	—	—	—	

※1 手術日のため休診ですが、手術がない場合は診察します。事前にご確認ください。

※2 木曜日の午前、金曜日の午後は検査のため、休診です。

※3 水曜日の午後は病棟回診のため、午後 1:00~3:15 までの受付です。

※4 整形外科は 10 月より木曜は全日休診、土曜日は午前中診療することとなりました。



めっきり朝晩が肌寒くなってきましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？  
今、世界ではラグビー・ワールドカップが開催されています。日本チームの大活躍に  
にわかラグビーファンになった方々もいるのではないのでしょうか？手に汗をにじませな  
がら大声援を送り、試合終了後、勝敗はともかく両チームの硬い握手を交わすし姿を見  
て感動している昨今です。その感動を当院のチーム医療に活かします！（広報スタッフ）