

# 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～

#### 「もみじ」

この赤くなった葉を見ると、楓なのか紅葉（もみじ）なのか迷います。分類上は楓の中で、特に色が変わるものを紅葉（もみじ）と呼ぶとのこと。

園芸や盆栽では、葉の切れ込みの浅い、深いで区別するようです。



編集・発行／河北中央病院 広報アピール委員会 発行月／平成 28 年 11 月

〒929-0323 石川県河北郡  
津幡町字津幡口 5 1 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)

ホームページ : <http://kahoku-hp.jp/>

# 減塩～塩分のとりすぎに注意～

## <過剰な塩分がもたらす害>

「塩分」はほどほどであれば美味しいのですが、取り過ぎは体に悪い影響を及ぼします。塩分をとりすぎると、「高血圧症」になりやすくなります。血圧が高くなれば、動脈硬化が進み、「脳卒中」、「心臓病」を引き起こします。脳の血管の痛みは「認知症」にもつながります。

また、塩分は水分をひきつけて体の水分量を増やすため、「腎臓」に負担をかけます。糖尿病の三大合併症の一つに腎不全があります。糖尿病の方は減塩に気を付け腎臓を守ることが必要です。さらに、塩分とりすぎは「胃がん」や「骨粗鬆症」になりやすくなることもわかっています。

## <塩分摂取の目標は？>

「食事摂取基準」では、健康成人の1日食塩摂取量は男性は8g未満、女性は7g未満と定められています。高血圧の方は6g以下が良いとされています。

## <食事に含まれる塩分量は？>

日本人の食文化は味噌汁、醤油、お漬けもの、梅干し、など塩分摂りすぎになりやすく、平均で1日11gの塩分を摂ってしまっています。きつねうどんやカップラーメンは約5gの塩分が含まれています。一食分で一日の塩分を摂ってしまいます。梅干し1個で2g、味噌汁1杯で1.5g、ハム3枚で1.5g、たくわん2切れで1.5gです。

平成27年4月に食品表示法が施行され、含まれているナトリウム量を食塩に換算して表示することが義務づけられました。これを「食塩相当量」と



いいます。食品を買うときに確認をしましょう。

## <塩分摂取量を調べる方法>

食べた塩分のほとんどは尿から排泄されるので尿中のナトリウム量を調べれば、塩分摂取量を知ることができます。

高血圧、糖尿病などで通院をしている方は、尿を調べてもらえば、塩分摂取量を知ることができます。当院では減塩をしていただく必要がある患者さんには尿をとってきてもらう容器を事前にお渡ししておき、尿を持参していただいています。ご自宅で尿のナトリウム濃度を測れる塩分摂取量簡易測定器も市販されています。

## <減塩のコツ>

日本高血圧学会の減塩委員会が提案している減塩のコツです。健康のため、家族全員で減塩をこころがけましょう。



- ①新鮮な食材を用いる
- ②香辛料、香味野菜、果物の酸味を利用する
- ③低塩の調味料を使う
- ④具だくさんの味噌汁とする
- ⑤外食や加工食品を控える
- ⑥つけものは控える。
- ⑦むやみに調味料をかけない。味付けを確かめてから。
8. めん類の汁は残す。

夏やスポーツ、屋外での労働など、汗を多くかくとき熱中症の予防も大事ですね。ポイントは水分を多くとること、夏でも減塩をすること、発汗が多いときには水分とともに少量の食塩を含むミネラルを補給しましょう。

## <参考サイト>

さあ、減塩！（高血圧学会減塩委員会）

[https://www.jpnsnsh.jp/general\\_salt.html](https://www.jpnsnsh.jp/general_salt.html)  
減塩ネット

<http://gen-en.net/index.html>



## 町防災総合訓練に参加！！

### いつ起こるかわからない災害に備えて

8月28日（日）あがた公園にて津幡町防災総合訓練が行われ、各地区の自主防災クラブを中心に約800人参加し、当院の医師、看護師、事務職員も参加しました。

この訓練は、森本断層を震源とする震度6強の地震を観測したという想定で行われ、自主防災クラブによる避難訓練や炊き出し訓練、消火訓練などが実施されました。

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**、応急処置を行いました。

#### トリアージとは

災害医療現場において、限られた医療資源（医療スタッフ、医薬品等）を最大限に活用するために、負傷者の傷病の緊急性・重症度に応じて分類し、医療の優先順位を決定すること。

災害が起こらないことが一番ですが、災害はいつ起こるかわかりません。

このような災害が起こった時にあたふたするのではなく、住民のみなさまが安心して暮らせるよう、当院の災害時訓練を行うことも大切ですが、津幡町役場・河北郡市医師会・津幡町消防の皆様と連携を深め、災害に強い町を築いていけるよう努めます。



（傷病者のトリアージの様子）

## 河北中央病院、出前講座始動！！

### ～胃がんのお話～

10月28日（金）別所大坪会館にて出前講座が当院の寺崎修一院長が講師となり「胃がんのお話」をテーマに開催されました。

講座には別所老人クラブ約40名の方が参加され、院長のお話にうなずいたり、自分自身の現状と照らし合わせたりしながら聞かれていました。

現在、当院は広報に力を入れております。まだ準備中である部分も多いですが、これから、津幡町の住民の方に医療の知識を深めていただき、病気・ケガの予防・対策について役立てられる内容を考えております。

開催された際はぜひご参加ください。



（院長、講演の様子）

## ＝まず健診、知ろう、測ろう、体験しよう＝ 町健康まつりに当院も参加

10月16日(日)「健康祭り2016」が、福祉センターと津幡中央公園を会場に開催されました。

今年のテーマは「まず健診～知ろう！測ろう！体験しよう！」でした。

当院からも医師をはじめいろいろな職種の職員が参加し「健康相談」「血糖値測定」「尿中アルブミン測定」「HbA1c測定」「緑内障検査」「リハビリ体験」「認知症機能検査」「ファルマシアンカフェ」を担当しました。

この日は糖尿病予防フェアも同時に開催され、糖尿病の予防法を伝える寸劇も披露しました。

当日は、晴天にも恵まれ会場には子ども連れの家庭の参加が目立ちさまざまな体験をされていました。

今年見えてきた反省や課題を来年度の開催に活かしてよりよい健康まつりを提供していきます。



(寸劇の様子)

ヘモグロビン・エーワンシー

### HbA1c値とは

HbA1cは、赤血球に含まれるヘモグロビンというタンパク質にブドウ糖が結合したもので、平均して過去1～2か月間の血糖値の状態を示します。糖尿病合併症の発症や進行を抑制できることが分かっており、とても重要な検査項目です。

### 尿中アルブミン検査とは

尿に含まれる微量なたんぱく質のことです。尿中アルブミンは糖尿病腎症の早期発見に用いられます。



(緑内障検査を行っている様子)

## 「はばたき」特別号発行！！

～いま、河北中央病院がア・ツ・イ～

もうご覧になった方もおられるかと思いますが、津幡町のご家庭には町の広報紙と、かほく市のご家庭には新聞折込で配布いたしました。

「はばたき」特別号の内容は現在の河北中央病院の取り組みを掲載しております。

当院の外来スペースにも設置しておりますのでぜひご覧ください。





# 職員からのお話



～当院職員がリレー形式でお伝えします～

## つかの間のリフレッシュ

事務課 山口 宏太郎

津幡町役場、河北中央病院に就職しあつという間に1年が過ぎ、今年もあと半分を残すのみとなりました。

私は、小学校から中学校



まで野球、高校ではソフトボールをしていました。それもあって1年目から津幡町役場のナイター野球チーム【野球恋人（やきゅうレンジャー）】、2年目からは早朝ソフト【庄町クラブ】に誘っていただき、所属させてもらっています。ナイター野球は仕事終わりにあることが多く、仕事が多いときはいけない日もありますが、早朝ソフトは日曜の朝6時ごろから始まるので布団から出るのが辛かったりします。しかし職場が少し離れているチームのみなさんという時間はとても楽しいですし幸せに感じます。試合の後の打ち上げは特に最高です。それに好きなことをできるのは自分自身の気持ちのリフレッシュにもなります。今年日本一になりました、日本ハムの大谷翔平選手のように投手では160キロのボールを投げて、打者ではホームランを打てるような選手ではありませんが、また自分自身目標をもって来シーズンはもっと活躍できたらいいなと思います。

## 人との繋がり大切さ

看護師 辻森 由美

お友達の美容院でカット中、フット（足の指の）ネイルがしたくなり、知り合いにいない？と聞くと、〇〇ちゃんが家でしてるよ～と教えてくれて、すぐに連絡して行ってきました。

どんなデザインにするか、お友達と悩みながら、あとはお任せ～って感じてしてもらったのが、とても癒やされ、自己満足ですが、すごくモチベーションが上がります。誰に見せるわけではありませんが、わたしの密かな楽しみでもあります。私たち医療者は手のネイルはできませんが、手のケアやフットネイルに看護師さんも結構来ているよ、とのことでした。



美容師のお友達やネイルのお友達、また同級生、先輩など、河北中央病院に働き出してから懐かしい人たちとの再会が増え、人との繋がり大切さを改めて感じました。みんな、それぞれが、その道のプロとして頑張っている姿を見ると、とても刺激になり、「私も頑張らないと！」と思います。当院でも、内科外来で糖尿病患者さまにフットケアを行っております。皆さんも足のフットケアをされてみてはいかがでしょうか？



# 受付・診療案内

平成 28 年 11 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 (第1・第3・第5 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 》

土曜日(第1・第3・第5)、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	①	寺崎 修一	寺崎 修一 (初診・健診)	寺崎 修一	寺崎 修一 (初診・健診)	木田 明彦 (初診・健診)	—
		②	原田 ゆかり	原田 ゆかり	原田 ゆかり	—	原田 ゆかり	原田 ゆかり (初診・健診)
		③	北島 信治 (初診・腎高血圧)	山口 かおり	山口 かおり (初診・健診)	山口 かおり	加藤 武史 (循環器)	山口 かおり (初診・健診)
		④	—	木田 明彦	松岡 寛樹 (呼吸器)	木田 明彦	山口 かおり	木田 明彦 (初診・健診)
		⑦	—	石田 千穂 (神経内科)	—	—	太田嗣人 (糖尿病)	—
	午後	診察	木田 明彦	山口 かおり	山口 かおり	原田 ゆかり	木田 明彦	休診
外科	午前	表 和彦	表 和彦	表 和彦	検査日※2	表 和彦	表 和彦 (紹介・救急のみ)	
肛門外科	午後	表 和彦 (紹介・救急のみ)	表 和彦 (紹介・救急のみ)	手術日※1	手術日※1	検査日※2	休診	
整形外科	午前	青木 裕 (初診・再診)	青木 裕 (予約再診のみ)	青木 裕 (初診・再診)	青木 裕 (予約再診のみ)	休診	休診	
	午後※3	青木 裕 (紹介・救急のみ)	休診 (手術日)	青木 裕 (紹介・救急のみ)	休診 (手術日)	休診	休診	
眼科	午前	太田 秀俊	太田 秀俊	太田 秀俊	太田 秀俊	太田 秀俊	休診	
	午後	手術日	太田 秀俊	太田 秀俊	太田 秀俊	太田 秀俊	休診	
皮膚科	午前	—	—	渡部 絢子	—	八田 順子	—	
婦人科	午前	—	笹川 寿之	—	—	—	—	

※1 手術日のない場合は診察いたします。

※2 木曜日の午前、金曜日の午後は検査のため、休診です。

※3 午後の診療は、月曜、水曜は紹介・救急患者さまのみ、火曜、木曜は手術のため休診です。



12月に入り、とても寒い日が続くことが予想されます。毎年この季節に流行するのがインフルエンザです。当院でも今月からインフルエンザの予防接種が始まりました。予防接種も大事ですが、インフルエンザにならないよう手洗い、うがいを徹底し、健康でクリスマス、年末年始を迎えましょう。