

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～

「梅擬（うめもどき）」

秋に赤く熟し、とても美しい実です。冬の間、葉は落ちて、赤い実は鮮やかに残ります。小鳥も好きな花です。



編集・発行／河北中央病院 広報アピール委員会 発行月／平成 30 年 8 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

ホームページ : <http://kahoku-hp.jp/>

転倒予防 ～ 元気な町づくりをしよう ～



「転倒予防」は皆様にとって関心のあるテーマではないでしょうか。転倒と聞くと「痛い」や「入院になったらどうしよう」というイメージを持っていらっしゃると思います。

我が国の高齢者による転倒の年間発生率は、自宅で過ごされている方で10～20%とされています。高齢者の転倒は皆様の想像通り、打撲や骨折など様々な外傷を引き起こすこととなります。特に転倒したもののうち、大腿骨近位部骨折は、寝たきりに陥る可能性もあります。また、転倒によって要支援・要介護状態になる方は、国の調査によると、12～20%になると言われています。そのため、現在、高齢者の転倒は、社会問題となっています。

また、高齢者の転倒経験は単に骨折のみならず、転倒に対する恐怖心から、その後の活動制限や行動範囲を狭める傾向があります。それにより閉じこもりといった「転倒後症候群」と呼ばれる症状を引き起こす事があり、生活の質を著しく低下させてしまいます。さらに、活動を制限したり閉じこもりになる事で、より筋力と体力が低下します。

そのため、一層転倒の危険性が高くなる悪循環が問題視されています。

では、なぜ転んでしまうのでしょうか？

米国のガイドラインによると、転倒の発生に対する危険性が最も高い要因は筋力の低下とされています。筋力低下がある高齢者とそうでない高齢者では転倒の危険性が4.4倍高いとされています。しかし、単に筋力の運動だけ行っても転倒予防には不十分とされています。

津幡町では地域サロンや公民館で、運動教室が開催されています。運動教室では、筋力だけでなく柔軟性やバランス感覚も良くなり、運動習慣も身につける事ができます。元気な町づくりをするためにも、ぜひ、参加してみたいはいかがでしょうか。

すでに、日常生活にも困るような状態であれば、津幡町地域放包括支援センター（役場内）へ相談したり、近隣の医療機関の受診をお勧め致します。皆様の健康を祈願しております。



* 出前講座開催 *

～ ご家庭で「筋力アップ」を ～

平成30年5月24日（木）に津幡公民館で、出前講座を開催しました。津幡公民館の老熟年者学級の皆さん32名が参加してくださいました。

今回のテーマは、「介護予防運動」です。

はじめに、寺崎院長が「最近の河北中央病院のちょっといい話」と題し、医療の現場から見える高齢者の暮らしや当院が目指す「本人の暮らし全体を大切にされた地域医療」についてお話させていただきました。続いて、下（しも）理学療法士と前田理学療法士が講師となり、ケガ予防に役立つ日常動作のコツや無理せず始められる筋力トレーニングをご紹介します。



ストレッチは、息をしながら行うことが大切なんだって！
声を出して、
「イチ・ニ・サン…！」





女性医師による乳腺外来開設



河北中央病院では、4月より乳腺外来を開設しました。

「乳がん」を患う女性は11人に1人と言われており、年代別では30代後半から急増し、40代後半から50代前半がピークとなっています。

30歳から64歳では死因のトップにもなっていますが、早期に発見さえできれば、決して怖い病気ではありません。

これまでに乳がん検診を受けたことがない方や気になる方はお問い合わせください。

主な検査項目は、マンモグラフィ検査、超音波検査、CT検査、画像診断後の細胞診、針生検を行っています。

外来の受付時間、診療時間は以下の通りです。

※診察は完全予約制です。診察を希望される方は、事前にご連絡ください。

診療日：毎週水曜日

受付時間：午後1時～4時30分

診療時間：午後2時～5時

6月の防災訓練

～外来・病棟火災訓練～

平成30年6月28日(木)に、3階病室からの出火、また、1階トイレからの出火を想定した訓練を行いました。

当日は、職員一人ひとりが、「アクションカード」を用いて、火元の発見から初期消火までの手順、患者さまの避難誘導など、とるべき行動を確かめながら訓練を行いました。

いつ何が起こっても、職員全員が迅速な対応ができるよう、災害対応能力を向上させ、地域の皆さまが、安心・安全に過ごせる病院を目指してまいります。



(患者さまを搬送する訓練)

職員からのお話

当院の職員がリレー形式でお伝えします



休日の過ごし方

看護師 木下 裕美

休日は、できるだけ自分の心を満たしてくれる時間をキープしています。家族を送

り出し、洗濯物のスイッチを入れると私の休日スタートです！音楽をかけ、洗濯物が出来上がる間に、朝食の後始末や買い出しリストの記入、部屋の掃除、排水溝の掃除など・・・ルーティンワークを進めていく中で、忘れていた事を思い出したり、やりたいことが新たに浮かんだり、私の脳内リストが動き出します。「ピーピーピーッ」と洗濯機の終了音で家事が終われば「ヨッシャ〜終わった！」なんて一人でモチベーションを高めています。家事をこなすだけでなく、自分なりの達成感

や時間を有効に使えたという満足感を乐しみます。時間が余れば、私にとっての「非日常」を取り入れます。やりたいことリストからその日にこなせる事は何か考え、図書館でゆっくり時間を過ごす日もあれば、慣れないお菓子作りに挑戦したり、ドライブしたりと。心身が満ち足りると「また明日から頑張ろう」という気持ちになりますからね。

私たち看護師は、日々の仕事量をこなすため段取りを立てる習慣があります。いつの間にか休日も段取り良くこなす習慣になっているのかもしれませんが。ほんの少しの「非日常」を楽しむことが私の原動力になっています。



(職場で教わったさつまいもケーキに挑戦！)

ニューフェイスの紹介

- ①趣味は？
- ②将来の夢は？
- ③当院のイメージは？
- ④当院でやりたいことは？
- ⑤意気込みを一言！



内科医師 迫 恵輔

- ①年に1回のゴルフ
- ②腎移植に関われば
- ③外来でお世話になった病院
- ④慢性腎不全患者さんのシステム管理
- ⑤(おそらく1年ですが) よろしく願います。



内科医師 米島 淳

- ①バスケットボール
- ②退職後の海外旅行
- ③地域密着
- ④多職種の方と毎日楽しく仕事をしていきたい
- ⑤日々精進、向上心を持って仕事に取り組みます。ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、よろしくお願いいたします。





看護師 森 有希

- ①バレーボール（内灘のクラブチームに所属）
- ②訪問看護師
- ③地域の皆様の健康を守る大切な役割を担った病院
- ④患者さまお一人お一人と向き合い、入院中はもちろん、退院後の生活を考えたご家族を含めての看護を考えていきたい。
- ⑤皆様に信頼、安心していただける看護師になれるよう、日々精進します。



看護師 宮窪 久美

- ①旅行、ショッピング
- ②スーパーウーマン（研修の際に院長が看護師は何でも知っていてスーパーウーマンだと思うとお話されました。私もいつか先輩たちのようになりたいです。）
- ③アットホーム
- ④様々な経験と学びをさせていただき患者さまを支えていきたい。
- ⑤精一杯頑張ります。よろしくお願いいたします。



看護師 石本 利枝

- ①楽器演奏
- ②海外移住
- ③近くて遠い病院
- ④働きやすい環境づくり
- ⑤こっそり頑張ります。



理学療法士 米田 嗣音

- ①スポーツ観戦
- ②家庭円満
- ③地域から信頼されている病院
- ④地域理学療法
- ⑤患者さまの笑顔のために、頑張ります。



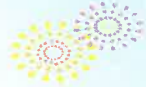
理学療法士 山田 真生

- ①バレーボール
- ②患者様の生活を支える理学療法士を目指します
- ③地域に密着している病院
- ④理学療法士としてスキルアップをして、地域に貢献したい。
- ⑤仕事を楽しむことを忘れず、日々努力し続けます。



管理栄養士 酒井 理帆

- ①バドミントン
- ②誰か一人でも多く幸せにできる人になること
- ③津幡町唯一の公立病院
- ④チーム医療への参加
- ⑤地元「津幡町」に貢献できるように頑張ります。



作業療法士 懸高 佑真

- ①食べ歩き。
- ②立派な作業療法士になること
- ③地域に根差した活動を行っている病院。
- ④作業療法士として、知識を付けていきたい。
- ⑤早くこの病院に貢献できるように頑張ります。



薬剤師助手 矢田 真代

- ①旅行、ショッピング
- ②オーロラを見に行く
- ③暖かみのある病院
- ④いろんなことを学びたい。
- ⑤一日でも早く業務を覚え、日々誠実に業務に励みたいです。



事務職 木澤 唯奈

- ①マンガを読むこと
- ②家族でディズニーに行くこと
- ③地域の方がたくさん来ていて、明るいイメージ
- ④事務の仕事をしっかり覚えたい。
- ⑤早く仕事を覚えられるように一生懸命頑張ります。



事務職 宮野 留美

- ①プチ旅行
- ②家族でオーストラリアに行く
- ③地域に密着した病院
- ④初めてのことはばかりで、戸惑っていますが、一つ一つ丁寧に責任を持って頑張りたい。
- ⑤一生懸命頑張ります。



受付・診療案内

平成 30 年 8 月現在

《 受付時間 》

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

午後 1:00 ~ 4:30

《 診療時間 》

午前 8:45 ~ 12:00 (婦人科は 9:30 ~ 11:30)

午後 2:00 ~ 5:00 (眼科は 1:30 ~ 5:00)

《 休診日 》

土曜日、日曜日、祝祭日、年末年始 (12月29日~1月3日)

		月	火	水	木	金	
内科	午前	1 診	寺崎 修一	寺崎 修一 (初診・健診)	寺崎 修一	寺崎 修一 (初診・健診)	米島 淳 (初診・健診)
		2 診	原田 ゆかり	原田 ゆかり	原田 ゆかり	原田 ゆかり	—
		3 診	清水 美保 (初診・腎高血圧)	米島 淳	丹保 裕一 (呼吸器)	米島 淳 (初診・健診)	加藤 武史 (循環器)
		4 診	—	迫 恵輔	迫 恵輔 (初診・健診)	迫 恵輔	迫 恵輔
		7 診	—	石田 千穂 (神経内科)	—	—	海古井 由佳 船崎 友馨 (糖尿病)
	午後	診察	米島 淳	迫 恵輔	迫 恵輔	原田 ゆかり	米島 淳
外科 肛門外科	午前	表 和彦	表 和彦	表 和彦	検査日※2	表 和彦	
	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	
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)	金大医※4	
	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	
眼科	午前	太田 秀俊	太田 秀俊	太田 秀俊	太田 秀俊	太田 秀俊	
	午後	手術日	太田 秀俊	太田 秀俊	太田 秀俊	太田 秀俊	
皮膚科	午前	—	—	渡部 絢子	—	八田 順子	
婦人科	午前	—	笹川 寿之	—	—	—	
乳腺外来	午後	—	—	野口 美樹※5	—	—	

※1 手術のない場合は診察します。

※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、また、火曜、木曜は手術のため休診です。

※4 金曜日の午前中の診察は、金沢大学病院の医師が診察します。

※5 乳腺外来は予約制です。診察希望の際は事前にご予約ください。



8月に入り、とても暑い日が続いております。熱中症などには気を付けて、水分補給、睡眠、バランスの良い食事などなど、少しでも普段とちょっと違うと思ったら無理せず、体調を崩さないようにしましょう。