

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～

「食用菊（延命薬）」

名前の通り、菊を食用に品種改良されたものです。最近、エディブルフラワー＝食べる花が流行っています。食用菊は、正に日本古来のエディブルフラワーです。おひたし、天ぷら、甘酢漬けなど。ビタミン B2、ビタミン C、ビタミン E が豊富で、抗酸化作用にすぐれており、疲労回復や美肌効果があります。乾燥させて、お茶にするのもよいです。

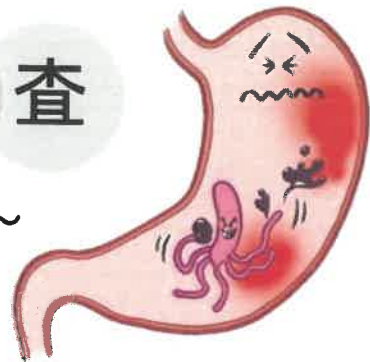


- ＜目次＞
- ・ピロリ菌プチ検査～簡単にできるピロリ菌検査を受けてみませんか～ (P2)
 - ・患者さまへ 外来の待ち時間の改善を実施！しています。(P3)
 - ・「学会ニュース」・「河北中央病院 出前講座のご案内」(P4)
 - ・職員からのお話～当院職員がリレー形式でお伝えします～ (P5)



ピロリ菌プチ検査

～簡単にできるピロリ菌検査を受けてみませんか～



①ピロリ菌は胃がんの原因菌

ピロリ菌って何？

ピロリ菌は胃粘膜に住みつく菌（細菌）です。ピロリ菌は慢性胃炎をひきおこし、「胃がん」が

できやすくなります。

潰瘍もできやすくなります。



ピロリ菌に感染している確率は？

日本人ではピロリ菌に感染率は年代によって異なります。高齢なほど高率です。

具体的には、

- 50才以上では 40-50%
 - 40才代は 20%
 - 18~39才以下は約 10%
- の人が感染しています。

②ピロリ菌検査の受け方（先に胃カメラを受ける方法）

ピロリ菌の検査方法

ピロリ菌がいるかいないかは、血液検査、尿検査、尿素呼気テストで調べることができます。これらは胃カメラを使わずにできる検査法ですが、半年以内の胃カメラ検査で胃炎がある場合だけ保険がききます。（この場合の胃カメラは、受診（保険診療）でも、検診で受けたものでもかまいません。）

胃がん検診の対象が 50 才以上に

市や町による胃がん検診は国の指針により対象年齢が 50 才以上になりました。50 才未満では胃がんの発見率がそれ以上の年代より低いからです。

では、50 才未満の方はどうすればいいのでしょうか？

上述のように 50 才未満でもピロリ菌が 10-20%感染しています。胃の調子が悪いかたは、受診して胃カメラを受けて胃炎があるか調べてもらおうといいでしょう。会社の健診や人間ドックで胃カメラの機会を利用するのも良いでしょう。そうした結果、胃炎があれば、ピロリ菌検査は保険が利きます。

③『ピロリ菌プチ検査』胃カメラを受けずにピロリ菌感染を調べる

おすすめ

当院では、50 才未満の方が胃カメラを受けなくても、ピロリ菌検査を受けやすくするために『ピロリ菌プチ検査』を行っています。

血液検査：血中ヘリコバクター・ピロリ抗体

対象：16 歳以上 50 歳未満で、かつ、ピロリ菌除菌歴のない方です。

費用：1000 円＋消費税です。

<注意書き>

対象の方の検査結果が低値（抗体価が 3 U/ml 未満）であれば、ピロリ菌が感染している可能性は低いといえますが、断定はできません。胃の検査のチャンスがあれば受けてよいでしょう。除菌したことのある方の成功、不成功の判断はできません。

過去の胃の検査で慢性胃炎と言われたことがある方は胃がんがないことを直接調べるため、胃カメラ検査を受けることをお勧めします。

患者さまへ

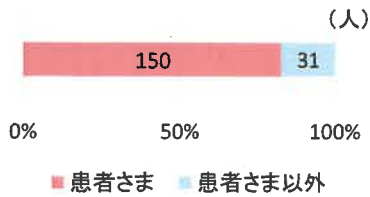
外来待ち時間の改善を実施！ しています。

■ アンケート期間
平成 30 年 5 月 14 日～25 日の 2 週間
■ アンケート回収
回答者 181 名

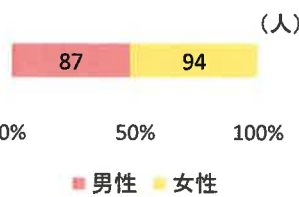
外来患者さまへのサービス向上のため、当院では 5 月にアンケートを実施しました。皆さまからいただいたご意見をもとに、様々な改善や取り組みを行っています。今回は、外来の待ち時間の改善について、一部ご紹介します。

◇ 基本情報

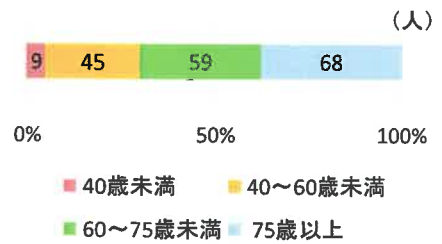
1) ご記入された方



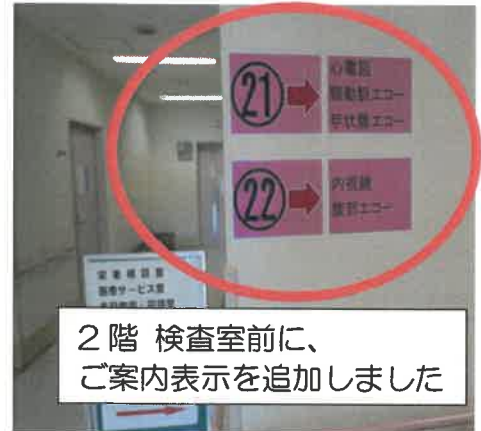
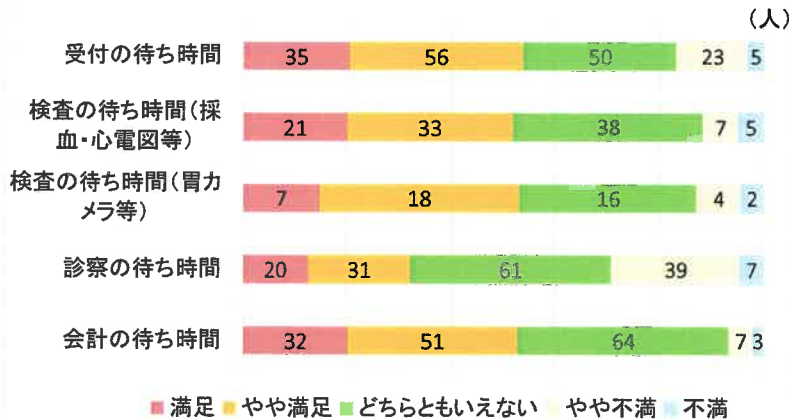
2) 性別



3) 年齢



◇ 待ち時間について



診察時間の短縮に対する改善

- ①医師がスムーズに診療を始められるよう、問診票の書式の統一および予約時間の情報共有を行いました。
- ②診察室外に血圧計を設置し、患者様に診療前の血圧測定をしていただくように変更させていただきました。
- ③薬がある場合、診察前に看護師に申し出てくださいよう案内し、薬の確認、調整は院外薬局へ依頼することしました。



外来待ち時間に対する改善

- ①採血の順番待ちに対し、混雑する時間帯に看護師の増員および採血レーンを3列から4列に増やしました。
- ②2階検査案内に対し、検査の実施場所がわかりやすいよう案内表示の見直しを行いました。



◎ご協力ありがとうございました。さらなるサービス向上のため、皆さまのご意見を計画的に対応してまいります。

第50回 北陸三県国保地域医療学会で看護部が発表



9月2日（日）に福井県で「第50回北陸三県国保地域医療学会」が開催され、北陸三県から10グループの研究発表と自治医科大学の小谷教授の記念講演とシンポジウムが行われました。

当院からは、病棟担当看護師が『A病院における身体抑制の実態調査「身体抑制フローチャート」を活用したカンファレンスを取り入れて』と題し、研究発表の成果を発表しました。

発表後には、優秀な研究として3グループが表彰され、当院の研究も「優秀賞」をいただきました。



河北中央病院 出前講座のご案内 ～地域の集まりにご活用ください！！～

当院では、地域の健康づくりのお役に立てるよう、出前講座を企画しています。普段気になっている体のことや病気のことなどについて、お話を聞いてみませんか。病院の医師や職員が講師となり、お住まいの地域にお伺いします。

講座費は無料、10人以上での申込みをお願いします。

（人数については、お問い合わせください）

まずは、お気軽にご相談ください。

お問い合わせ先：289-3123（事務課）



☆出前講座テーマ（ご希望のテーマに応えます・テーマの組み合わせも可能です）

	講座名	内容
1	要介護予防について	フレイル（介護が必要となる一歩手前）のこと、介護予防についてお話しします。
2	がん予防、胃がんについて	がん予防・胃がんの基礎知識と胃カメラについてお話しします。
3	胃カメラを楽に受けるために	看護師が胃カメラを楽に受けるコツをお話しします。
4	介護予防運動について	自宅でできる介護予防運動についてお教えします。
5	糖尿病予防・減塩について	糖尿病・原因と予防方法、減塩のコツについてお話しします。
6	終活・看取りについて	終活や看取りについて一度考えてみませんか。わかりやすくお話しします。
7	便秘や痔にならないために	便秘や痔の予防のための生活習慣、食生活等についてお話しします。
8	大腸がんの予防について	大腸がんの原因、予防方法などについてお話しします。
9	感染から身を守るには	インフルエンザやノロウイルスといった感染症の予防方法についてお話しします。
10	骨粗しょう症を予防しよう	骨粗しょう症の原因や予防方法についてお話しします。

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



HAPPY
YOGA LIFE

看護師 木本 真弓

私は、3年ほど前からホットヨガに通っています。ホットヨガは、室温 38℃湿度 65% の環境で行うヨガです。初めての時は大量の汗が出てびっくりしました。日常生活ではかいたことのない汗で、サウナに入ってもこれほどの汗は出たことがありませんでした。大変な爽快感です。デトックス効果とともにリラックス効果もあり、気分がすっきりしてストレスが解消され、気持ちが穏やかになります。

体が硬いのですが暖かい環境で行うので、普段より柔軟性が増して動かしやすくなります。たくさん汗が出るので、運動しながら1L程の水分を取らないといけません。私は、なかなか飲めず精々500ml 程です。ヨガの前後、2時間は食べられません。空腹状態の方が、より効果があり、ヨガ後2時間は吸収が大変良くなっているので食べてしまうと余計に太ります。

ヨガを始めてからは風邪を引いたことがなく、以前はたまに鼻汁が止まらなくなることがありましたが、それもなくなりました。冬は寒くなく、夏の暑さには強くなりました。さすがに今年の夏は暑かったですが・・・。

日々、ヨガの効果を実感しています。

皆さんも

HAPPY YOGA LIFE

始めてみませんか！



今思う事

看護師 山田 絹代

定年退職後、再就職を考えた時、自宅から近いところを条件に当院を選択しました。これまでの経験を生かしてもう少し看護師として仕事ができればと思っていました。

配属先は内科外来。自分には外来経験がなく、年齢を重ねてからの新しい環境に馴染めるか不安がありました。しかし時間がかかりましたが今ではスタッフ同士和やかな雰囲気の中で業務を行えるようになりました。

外来では、患者さまの入退院、退院後の生活について地域連携、ケアマネジャーの方々と連絡を取り合いその患者さまにとって最良の方法を考えている様子を目の当たりにしています。自分も患者さま、ご家族の年齢に近づいていることもあって関心が高く現実的で毎日学ぶことがとても多いです。

先日私の姑が入院し、このような状況下であり、皆様には大変お世話になりました。患者家族の立場として体験したことのないことばかりで戸惑っていましたが、医療連携の方々のお陰でとても助かり不安も軽減しました。

このように私にとって今までとは違った視点で看護を考えることができ、こうして再就職できたことは本当に良かったと思っています。

今後ももう少し看護師として頑張っていこうと思います。



受付・診療案内

平成 30 年 11 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。



院内には、様々な委員会活動があり、医師や看護師をはじめとする職員全員が「感染症、認知症、医療安全、防災、薬事など」の多様な分野において、ケアの質の向上と安全安心な医療のために研修会を行っています。地域の皆さまの健康で、すこやかな生活のために少しでも当院がお役にたつことを目指して・・・。