

# 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～

#### 「紅葉（モミジ）」

モミジには「大切な思い出」という花言葉があります。秋の紅葉の趣やモミジ狩りの思い出に風情を託したものとされています。少し肌寒い季節、心温まる景色を見て大切な思い出を増やしませんか。

《目次》・病気を知ろう (P2・P3)

- ・当院で実施している2つの介護保険サービス (P4)
- ・生活習慣でインフルエンザ予防 ほか (P5)

・職員紹介 (P6)

- ・職員からのお話～リレー方式～ (P7)
- ・受付・診療案内 (裏表紙)



編集・発行／河北中央病院 広報アピール委員会  
〒929-0323 石川県河北郡津幡町字津幡口 51 番地 2  
E-mail : hospital@town.tsubata.lg.jp

発行月／令和元年 11 月  
TEL 076-289-2117 (代) FAX 076-289-5462  
ホームページ : <http://kahoku-hp.jp/>

# 病 気 を 知 ろ う



消化器がん


内科 石田 晃介 医師

## ●がんは他人事！？

皆さん、人は一生の内でどれくらいの割合でがんを患うかご存じでしょうか。実に2人に1人は、がんを患うと言われています。今回、私からはその中でも**消化器がん**についてのお話を少しさせていただこうかと思います。

ご周知の如く、がんは死因の中で重大な病気で男性の4人に1人、女性でも7人に1人は、**がんでお亡くなり**になります。

では、部位としてはどこが多いかはご存じでしょうか。男性ですと1位は肺ですが、2位は胃、3位は大腸、4位は肝臓、5位は膵臓です。女性ですと1位は大腸、2位は肺、3位は膵臓、4位は胃、5位は乳房です。

男性			女性	
1位	肺		1位	大腸
2位	胃		2位	肺
3位	大腸		3位	膵臓
4位	肝臓		4位	胃
5位	膵臓		5位	乳房

こう見ますと、男女とも消化器がんが実に多くの割合を占めていることがわかるかと思えます。もう少し詳しく見てみます。

男性のがん死亡率2位である胃がんですと男性の30人に1人は胃がんで死亡します。女性のがん死亡率1位である大腸がんですと女性の44人に1人は大腸がんで死亡します。これはあくまで死亡率で、生涯の内に病気になる確率となると、男性は実に9人に1人は胃がんを発症し、女性の13人に1人は大腸がんを発症すると言われています。他人事ではない頻度であることが分かります。

ただし、**胃がんも大腸がんも早期発見出来れば内視鏡手術で治癒**します。



## ●早期発見・早期治療を！！

医療の進歩により外科手術を受けなくても早期であれば治療可能となっているのです。なので、やはり病気の早期発見・早期治療は非常に重要です。

そこで皆さんにはぜひ、**胃がん検診・大腸がん検診**を積極的に活用していただきたいと思えます。

当院でも胃カメラは毎日、大腸カメラは水・木・金曜日に行っています。検査をご希望の際には、内科外来までご相談いただければと思います。



変形性関節症

整形外科 上野 琢郎 医師

## ●変形性関節症とは??

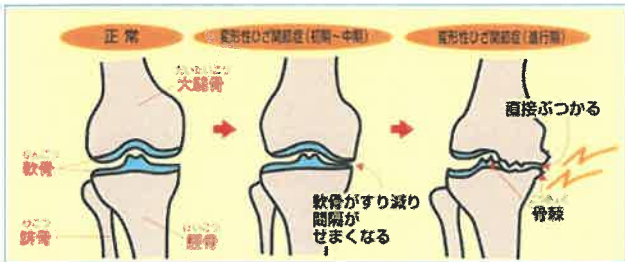
関節周囲の痛みの原因となります。あらゆる関節で起こりますが、**特に膝と股関節**が多いです。



## ●原因と病状

軟骨の変性、最終的には、すり減ってなくなる（摩耗）が主な病状です。

種々の炎症性疾患、軟骨脆弱性の素因、外傷、関節形成不全、関節動揺性が関節症発症の原因となり、悪化の誘因となります。関節への負荷により軟骨磨耗から骨組織の破壊が生じると関節は変形し、変形と症状の悪化の悪循環を起こします。



## ●予防と治療

使いすぎや体重負荷を契機に軟骨磨耗が起こり、進行して発症します。重症化すると生活動作に支障をきたします。症状が出始めたら進行予防が重要です。「ロコモ」(\*)の概念にしたがって、**早期の整形外科への受診が予防の出発点となります。**具体的には症状が出始めた方には、**運動療法を特にお勧めしています。**

(\*) ロコモとは？

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の通称です。骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態のことをいいます。



## 蛋白尿と腎臓

内科 越野 瑛久 医師

## ●蛋白尿のサインにご注意を！

蛋白質は、体にとって大切な構成成分ですので、健康であればほとんど尿には混ざりません。しかし、**腎臓に病気が起きると、蛋白質が濾過されるようになり、尿に蛋白が混ざるようになります。**

さらに、尿の中の蛋白自体が、腎臓を傷害します。蛋白尿のみが出ている時点では無症状ですが、その後腎機能が低下すると、浮腫や尿毒症などの症状が出現し、最終的に透析療法が必要になることもあります。

腎機能が保たれていても蛋白尿が出ている方は、蛋白尿の出ない方と比べて透析のリスクが20～50倍と報告されています。

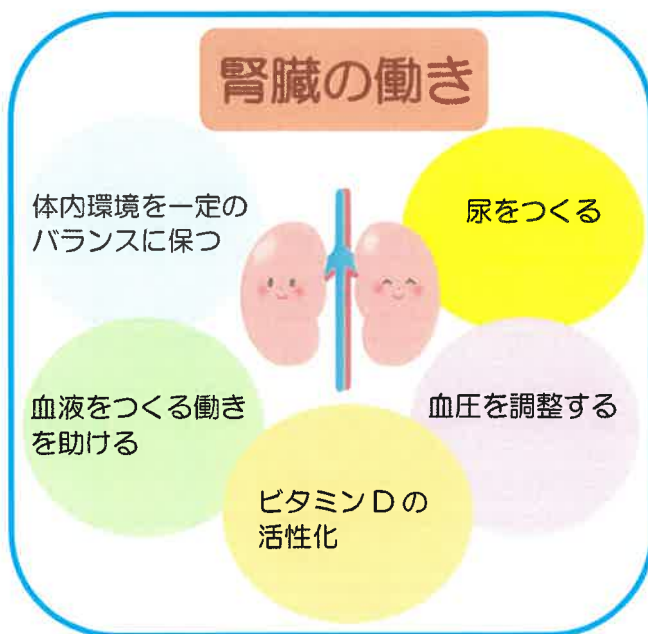
腎機能が保たれている場合は、腎生検を含めた詳細な検査や食事・薬物治療で腎機能の低下を未然に防ぐことができる可能性があります。

逆に時間をかけて腎機能が低下していた場合は、残念なことに腎機能が回復する可能性は低いと言わざるを得ません。

蛋白尿で受診された場合は、まずは採血、検尿、画像検査（超音波・CT）などの痛みの少ない検査で現状や今後のリスクを評価します。**検診などで蛋白尿を指摘された場合は、無症状であっても、ぜひ受診してください。**

## ●腎臓の働きとは？

腎臓は体に不要な水分や老廃物を尿に捨て（濾過）、逆に必要なものを体内に残す（再吸収）働きをしています。その他にも血圧を調整したり、赤血球をつくったり、骨密度を保つホルモンを分泌しています。



ご存じでしたか！！当院で実施している  
2つの 介護保険サービス

通所リハビリ  
テーション

住み慣れた自宅や地域で自分らしく豊かな生活を送っていただけるようサポートします！



訪問リハビリ  
テーション



**対象** 要支援1・2、要介護1～5の認定をお持ちの方

**対象** 要支援1・2、要介護1～5の認定をお持ちの方で、**通院が困難な方**

**特徴** 短時間で集中的に運動を行います。  
**1時間以上2時間未満のサービス**

**特徴** 主治医より訪問リハビリの必要性が認められた場合に、当院のスタッフがお自宅にお伺いします。



**内容** 当院のリハビリ室で、生活機能向上のための筋力運動や日常動作の訓練、トレーニングマシンを使用した運動を行っています。

**内容** ご本人の実際の生活の場において、日常動作の確認や訓練のほか、介助方法等の支援をします。また、ご自宅の環境調整を支援します。

**その他** 入浴、食事の提供はありません。送迎は、要相談。

**その他** 3か月に1回の診察が必要。

医師による計画管理のもと、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が、地域のケアマネージャーやご家族などと連携しながら支援しています。

できることを  
一緒に見つける！



生活の質が維持できるようにサポート！

ご家族さまの介護負担が減るようにサポート！



詳細については、下記までお問い合わせください。  
見学は、随時受け付けています！  
【連絡先】リハビリテーション 東（ひがし）までお電話ください。 電話：288 - 2117（代）



★★厳しい冬も、みんなで元気に乗りきろう★★

# 生活習慣でインフルエンザ予防

栄養と睡眠を充分にとり、インフルエンザに負けない抵抗力を高めましょう！

手軽に一品  
おすすめ簡単メニュー



## 小松菜の納豆和え (2人)

- 材料
- ・小松菜 150g
  - ・ひきわり納豆 1パック
  - ・納豆のタレ 1袋
  - ・醤油 小さじ1

### 作り方

- (1)小松菜は塩少々(分量外)を加えた熱湯で色よくゆで、冷水に取って水気を絞り、長さ2cmに切る。
- (2)納豆にだし汁としょうゆを入れて混ぜる。  
(お好みでチーズや沢庵を刻んで入れても Good♪)

私たちは毎日、様々なものに触れていますが、それらに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。ウイルスの体内侵入を防ぐため以下のことを心がけましょう。



**手洗い** → 感染の危険を **55%減らす**  
\*こまめに手洗い



**マスク** → 感染の危険を **68%減らす**  
\*鼻と口の両方を覆う

**うがい** → 感染の危険を **40%減らす**

予防接種を受ける



適度な湿度を保つ  
50%~60%

人混みや外出を控える



## ノロウイルス 3つの対策で感染予防

### しっかり手洗い

流水と石けんを使用し、爪、指、手のひら、手の甲、手首をていねいに洗い流しましょう。



- ・外から戻った時
- ・トイレの後
- ・調理前
- ・食前

タオルの共有は危険！  
ペーパータオルが  
おすすめ★



### 加熱処理で殺菌

食品の中心温度を  
85~90℃で90秒  
以上加熱を！



二枚貝の取り扱いに注意。  
十分な加熱調理で殺菌を！！

### 環境の清掃

蛇口、ドアノブ、トイレなどを定期的に次亜塩素酸ナトリウムが含まれる塩素系漂白剤で除菌しましょう！



### 汚物の処理

使い捨てのマスク・手袋等を使用し、すばやく汚物をふき取り、次亜塩素酸ナトリウムで処理しましょう。

# 職員紹介 皆さまに出会い、半年経ちました！

4月から当院に勤務し、地域医療に取り組む職員を紹介します。  
これからもどうぞよろしくお願いいたします。

- ①幸せを感じる時は？
- ②当院でやりたいことは？
- ③今後に向けて一言！



内科医師  
石田 晃介

- ①家族で過ごす時。
- ②消化器に限らず、内科一般に広く関わりたいです。
- ③出来る限り、河北中央病院、地域の医療の力になりたいと思います。



内科医師  
越野 瑛久

- ①子どもと遊ぶ時。
- ②様々な症状に対応できるようにになりたいです。
- ③がんばります。



整形外科医師  
上野 琢郎

- ①おいしい食事をする時。
- ②外来診療
- ③よろしくお願いいたします。



作業療法士  
西 咲香

- ①笑っている時。その対象が人物であっても景色であっても笑みがこぼれた瞬間が私にとっては幸せを感じます。
- ②患者さま、ご家族さまが笑顔で退院できるよう全力でサポートしたいです。
- ③当院の空気感・雰囲気を大切にがんばってまいります。



社会福祉士  
九野 知英

- ①家族だんらんの時
- ②患者さま、ご家族さまが少しでも安心して治療を受ける事ができるよう支援していきたいです。
- ③精一杯がんばります。



放射線技師  
上田 加奈子

- ①子どもの寝顔を見ている時。
- ②専門の資格を取得して知識や技術の幅を広げたいです。
- ③患者さまや職員の方々とコミュニケーションをとり、地域医療に貢献したいと思います。



薬剤師  
田中 遼

- ①猫をモフモフしている時
- ②患者さまやスタッフから気軽に相談してもらえる身近な存在になりたいです。
- ③常に前向きな姿勢でがんばります。



医師事務作業補助者  
三井 理帆

- ①海外旅行
- ②医師の仕事が円滑に進められるようにサポートしたいです。
- ③精一杯がんばります。



事務員  
石森 順子

- ①おいしい食事をした時。
- ②自分のやるべきことをしっかりやります。
- ③がんばります。



# 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



## あっという間の31年間

看護師 中井 登志美

河北中央病院に就職し31年、今年度定年退職となります。個人病院から変わってきたので、全てが初体験で、処置、検査手順を書き一生懸命覚え、なかなか慣れなく半泣きで帰った覚えがあります。

しかし、今では地域に密着した医療と共に患者さんに寄り添い安心して看護が提供できる、地域に無くてはならない病院だと思えます。

大きい病院から転院されてきた患者さまに「この病院に来てよかったわ」という言葉をいただき、励みとなり月日経っています。

私生活では子供になかなか恵まれず、やっと双子の長女・長男を授かり、3交代勤務しながらの育児、義父母がいて育てられたと思えます。今では少し介護が必要となり、恩返しの真っ最中です。

リフレッシュに温泉旅行、低い山を目指してのウォーキングを楽しみにもう少し働き続けたいと思えます。



## 世界遺産検定 受けてみました

臨床検査技師 橋本 美幸



きっかけはスーパーでの友達との立ち話でした。「最近ワクワクしないね」から始まり、話はどんどん飛び回り、世界遺産検定受検までたどり着きました。

意気込みは十分だったのですが、暗記する箇所が多く、受検しようと思った自分に何度も嫌気がさしました。

でも友達が一緒なので投げ出すこともできず、教本を読み込みました。何回も読むうちに段々余裕がでてきて、世界遺産の場所を検索したり、ユーチューブで動画を見たりして楽しむことができるようになりました。

お気に入りの場所がいくつもできました。中でも「アドリア海の真珠」と呼ばれる「ドゥブロヴニクの旧市街」は、いつか自分の目でみたいと強く憧れました。日本の世界遺産である屋久島、知床半島にも一度足を運びたいと思うようになりました。

受検結果は、友達は1級合格で私は2級合格まででした。私達は久しぶりの達成感とワクワク感をしっかり味わうことができました。

私は今年度定年退職を迎えますが、これからもワクワク感を求めて新しいことに挑戦していける毎日を積み重ねていきたいと思っています。



(クロアチアの世界遺産・ドゥブロヴニク)

# 受付・診療案内

2019年4月～

## 《 受付時間 》

午前 8:30～11:30 (再診受付機は8:00から受付できません)  
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 (再診・健診)	寺崎 修一 (再診・健診)	寺崎 修一 (再診・健診)	寺崎 修一 (再診・健診)	越野 瑛久 (再診)
		2診	—	越野 瑛久 (再診)	丹保 裕一 (呼吸器)	石田 晃介 (再診)	臼田 圭佑 (循環器)
		3診	清水 美保 (腎高血圧、初診)	石田 晃介 (初診)	越野 瑛久 (初診)	越野 瑛久 (初診)	石田 晃介 (初診)
		6診	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 (健診)
		7診	—	石田 千穂 (脳神経内科)	—	—	杉下 康裕 得能 翔太 (糖尿病)
	午後	診察	寺崎 修一	石田 晃介	越野 瑛久	原田 ゆかり	越野 瑛久
外科	午後	—	—	—	—	小坂 健夫	
整形外科	午前	上野 琢郎	上野 琢郎	上野 琢郎	上野 琢郎	濱田 知	
	午後	上野 琢郎	▲手術日	—	▲手術日	—	
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 (予約制)	—	—	

## \*\*ご寄附ありがとうございます\*\*

「津幡いいとこ やまほどあつろの会」の皆様から金沢弁、富山弁をテーマにした作品をたくさんいただきました。1階正面玄関からリハビリ室へ向う展示コーナーに展示させていただいています。リハビリ室へ通う患者さまから大変喜ばれています♪



## 編集後記

今年のインフルエンザの流行はどうなるでしょうか…心配ですね。インフルエンザやノロウイルスの感染予防・拡大予防には、「手洗い」をし、付着したウイルスを洗い流すことが一番のことです。受診された後は、ご自宅ですっかりと手洗いしてくださいね★