

# はばたき



KAHOKU CENTRAL  
HOSPITAL

2025.1

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。

◇目次

- ✿～物理療法って何だろう??～ (P2-3)
- ✿骨粗鬆症の予防のための食生活 (P4-5)
- ✿TOPICS～当院での出来事～ (P6-7)
- ✿訪問診療について (P8)
- ✿連携医療機関のご紹介 (P9)
- ✿診療案内 (P10)

編集・発行／公立河北中央病院 広報アピール委員会

発行月／令和7年1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@kahoku-hp.jp](mailto:hospital@kahoku-hp.jp)

ホームページ : <http://kahoku-hp.jp/>

# ～物理療法って何だろう??～

**物理療法**とは電気や光線、超音波、温・冷水などの物理的なエネルギーを利用し、治療するものです。効果には痛みの鎮静化、組織伸張性の向上、筋力強化、創傷治癒、むくみ・循環の改善、運動療法を効果的にするための準備などがあり、目的によって使用するものを変えることで幅広い効果が期待できます。当院では次の物理療法機器を設置しています。

## ①ホットパック

温めたパックを患部に当てて血行を促進することで、痛みの緩和を図ります。

適応：慢性的な腰痛、膝痛、肩痛など

## ②メドマー

空気圧を用いたマッサージ効果でリンパや血液の流れを促進し、筋肉の疲れ、痛みの緩和、下肢のむくみを改善していきます。適応：うっ血性の心臓疾患、血栓性静脈炎など



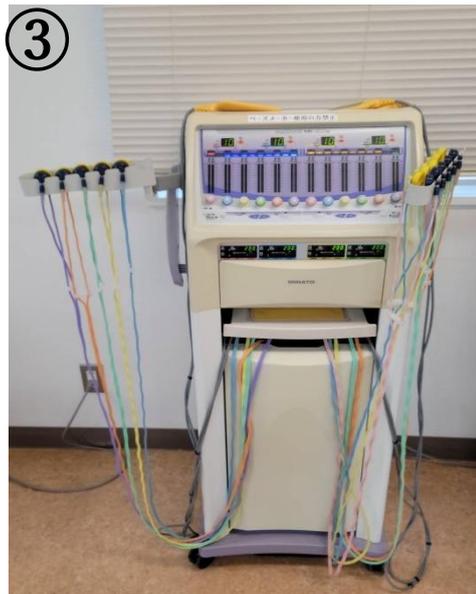
## ③低周波療法・SSP治療器

周波数の異なる2種類以上の電流を体内で交差させ生じる干渉電流によって筋肉の収縮を促したり、緊張を和らげたりします。表面からは触れない奥深くの筋肉まで心地のよい刺激が届きます。(ペースメーカーを利用されている方は利用できません。)

SSP療法とは、電極を“ツボ”に置き電流を流す表面刺激法のことをいいます。

鍼を刺さない鍼療法とも呼ばれ、血行を良くすることで鎮痛・消炎効果が期待できます。

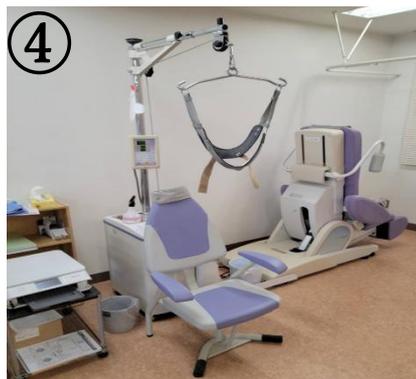
適応：腰痛、五十肩、変形性膝関節症など



#### ④牽引療法

頸椎や骨盤を牽引することで各椎間の圧力を軽減、  
筋肉や靭帯といった組織が伸張し、  
筋緊張による痛みの改善や痺れなどの  
神経症状を和らげます。

適応：変形性腰椎症、変形性頸椎症、坐骨神経痛など



#### ⑤超音波療法

人間の耳では聞こえないほど

高い周波数（20 kHz以上）で  
振動する音波のことを超音波といいます。

低周波よりも、さらに深いところまで  
エネルギーが届きます。

温熱効果として組織の柔軟性改善、疼痛改善、血流改善、  
非温熱効果として炎症治癒促進、

むくみ軽減といった目的があります。

（ペースメーカーを利用している方は利用できません。）

適応：関節周囲炎、拘縮の方など



#### ⑥水治療法

浴槽内のお湯に

噴流で渦や気泡を発生させ

患部を温めることで

マッサージ効果を狙います。

適応：疼痛、神経痛など



#### 治療にあたり

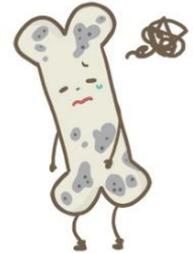
これらの物理療法は医師の指示のもと、その方に合った機器を使用し治療を行います。先にあげた治療効果により、痛みの軽減や身体が動きやすくなることでADL（日常生活動作）改善やQOL（生活の質）の向上を目指します。

症状によっては利用できない機器もありますので、物理療法による治療については主治医とご相談ください。

# 骨粗鬆症の予防のための食生活



骨粗鬆症とは、骨の量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。日本では約 1280 万人の患者さんがいるといわれており、高齢化に伴ってその数は増加傾向にあります。骨粗鬆症になっても骨折を伴わない限り、痛みはないのが普通です。しかし、転ぶなどのちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。



骨の健康のために大切なことはさまざまな栄養素をバランスよくとることです。偏った食事は、その食品に入っている栄養素しか取れないので、全体のバランスが悪くなり、体がうまく働かなくなります。いろんな食品を食べるようにして、食事からとれる栄養バランスが偏らないようにし、骨の健康に役立つ栄養素を積極的にとりましょう。

## 骨に必要な栄養素

### ◆カルシウム

カルシウムは骨の主な成分なので、欠かさずとる必要があります。しかし、国民健康・栄養調査では、男女どの年代でもカルシウムが不足していることが報告されています。骨粗鬆症予防・治療の観点からは、カルシウム 1 日 700-800 mg 摂取することが必要とされています。普通の食事で、カルシウムの過剰摂取が問題になることは少ないですが、1 日 2300 mg 以下の摂取を心がけましょう。サプリメントやカルシウム薬としては 1 回に 500 mg 以上摂取しないようにしましょう。



### ◆ビタミンD

ビタミンDは、腸管からのカルシウムの吸収を促進し、血液に入ったカルシウムを骨まで運ぶ働きがあります。カルシウムは吸収されにくい栄養素なので、ビタミンDと合わせて摂取することが大切です。また、骨を作る骨芽細胞の働きを促進して骨の形成を助け、転倒を抑制する作用があるという報告もされています。ビタミンDは日光（紫外線）に当たることによって皮膚で合成されますが、年齢が上がるとともに皮膚でビタミンDを作る働きが衰え、屋内で過ごすことが増えることによって、高齢者のビタミンD不足が懸念されてします。



### ◆ビタミンK

ビタミンKは、骨にカルシウムが取り込まれるのを促し、カルシウムが尿中に排泄されるのを抑え、骨の破壊を防ぎます。



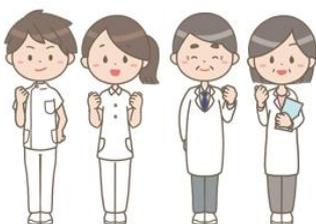
### ◆マグネシウム

マグネシウムは骨を作る骨芽細胞に働きかけ、骨の中に入るカルシウム量を調節するため、不足するとせっかくとったカルシウムが骨形成に役立ちません。



## 過剰摂取を避けた方がよい食品

リン・食塩・カフェイン・アルコールはカルシウムの吸収を阻害するため、過剰に摂取することは控えた方がよい食品です。



骨粗鬆症予防の食生活が心配な方は、お気軽にご相談ください。  
医師・看護師・理学療法士・作業療法士・管理栄養士などの  
医療専門職と連携し、支援いたします。

## 12/20 「第23回河北中央医療連携の会」開催



12月20日 19時から津幡町文化センター シグナスにて第23回河北中央医療連携の会が開催されました。当日は当院内科医師 清水吉晃先生の訪問診療の事例紹介があり、その後大阪大学大学院医学系研究科・医学部 感染制御学教授 忽那賢志先生の特別講演『新興再興感染症と COVID-19～コロナ対策を振り返りつつ、次のパンデミックにどのように備えるべきか～』がありました。



極寒の中99名の各医療機関・各介護機関の医療職・介護職の皆様の参加をいただき、ありがとうございました。

コロナ禍を経て嚴重になった感染対策を、今、どう変化させていけばいいか、現場では悩みどころでしたが、忽那賢志先生は楽しくわかりやすく感染症と感染予防対策、そして今後について講義してくださいました。とにかく「基本の感染対策が大切！」とのことでした。

## 10/10～10/11「中学生 職場体験」



職場体験の中学生を迎えました。職種ごとに仕事の説明をし、実際に着替えや検査を体験してもらいました。

このような感想をいただきました。

- ・患者さんを支えるのは、医師・看護師だけでなく様々な人が関わっていると知りました。
- ・病院という緊張感のある場で元気さや明るさを持っているということが心に残りました。

・働くことは大変なだけではなく楽しいこともあると気づきました。

## 10/20 「健康まつり」



津幡町福祉センターで健康まつりが開催され、当院も参加しました。血糖測定を無料で行いました。99名の方が測定されました。

3月

ケーブルテレビ『津幡町ウラガワ探偵事務所』にて当院が調査されます。ぜひ、ご覧ください。

## 「10/18 と 10/23 医療安全研修」



全職員を対象とし、胸骨圧迫方法・AEDの使い方の院内研修がありました。毎年、行っているけど、実際やってみると戸惑うことばかりでした。だからこそ、必要な知識や対応を平日頃から学習しておくことが重要なのだと改めて感じました。いざというとき慌てることなく研修を活かし行動したいと思います

## 特定看護師に合格しました

特定行為研修制度は、在宅医療等の推進をはかるために、医師または歯科医師の判断を待たずに手順書による医師の包括的指示により、一定の診療の補助を行う看護師を養成するものです。特定行為は診療の補助であり、看護師が手順書により行う場合には、実践的な理解力、思考力および判断力や技能が必要とされる行為で、21区分38行為あります。

昨年度、特定行為研修を受講し、「持続点滴中の高カロリー輸液の投与量の調整」、「脱水症状に対する輸液の調整」、「直接動脈穿刺法による採血」、「橈骨動脈ラインの確保」を取得しました。

フィジカルアセスメントの授業では、問診・視診・聴診・触診・打診の学びが大きく、日々の看護に活かしています。「何かいつもと違うな？」と感じたら、「どこがいつもと違うのか？」考え、患者さんの状態の観察を行い、異常の早期発見に繋がっています。

医師とともに特定行為のマニュアルや手順書を作成し、2024年11月から当院で「直接動脈穿刺法による採血」を開始しました。患者さんの状態を把握し、安全に実践できるよう、医師やスタッフと協力し取り組んでいます。



主任看護師 清水 信子

## ACLS(Advanced Cardiovascular Life Support)

### プロバイダーコース受講、合格しました



それって何！？と、思われたと思いますが、

救急車が到着するまでの間に迅速で適切な応急手当てを行うことで、助かる確率が高くなります。

この応急手当てのことを、BLS (Basic Life Support：一次救命処置) と呼びます。

これに比べて、ACLS とは、病院や医療施設で医師などの医療従事者が行う二次心肺蘇生法 (二次救命処置) のことです。基本的な CPR (気道確保・人工呼吸・心臓マッサージ) に加え、気管挿管や高濃度酸素投与、電気的除細動、薬物投与などの高度な処置が施されます。

そんなの、医療従事者なら誰でも…？と、思われたかもしれませんが、実は医療には専門性を重要視される場面が多々あります。何を専門とするかは、医療の現場に入れば自己研鑽次第になるのです！

その資格の一つが、今回紹介した、ACLS なのです！

看護師の中にも心電図は苦手！と、話される方は少なくありません！その心電図を少し深く勉強して救命に役立てる資格で、そんな資格保持者が2人になりました！！

ACLS の資格を取得するには、日本 ACLS 協会などの団体が提供するコースを受講する必要があります。コースでは、成人への BLS や AED の要素に加え、薬剤投与や高度な気道管理、高度な電気治療、心拍再開後ケア、徐脈・頻拍の管理などが習得できます。(松本)

看護師

松本 寛志

下出 菜津希

公立河北中央病院の

# 訪問診療



公立河北中央病院では、通院が困難な方のご自宅や施設へ  
医師と看護師が訪問診療を行っております

## 当院の訪問診療の特徴

入院中の**主治医**がご自宅でも**引き続き診療**を行いますので  
**在宅でも安心**です



患者さん・ご家族さんに**多職種**が連携して、**より質の高い診療・ケア**を提供します

ご自宅で過ごされている患者さんが入院を希望した時には**すみやかに  
入院対応**させていただきます

**レスパイト入院**も可能です

公立河北中央病院 訪問診療



訪問看護



患者・家族



ケアマネジャー



介護施設



調剤薬局

お困りごとがございましたら  
お気軽にご相談ください



お問い合わせ先 公立河北中央病院 在宅療養支援部

医療サービス室（直通）☎076-289-3117

# 連携医療機関のご紹介

## かくだメディカルクリニック

〒929-1215

石川県かほく市高松ム6 9-2

TEL 076-281-0012

診療科

内科／脂質代謝内科／消化器・内視鏡内科／

循環器内科／糖尿病・内分泌内科／呼吸器内科

HP (<https://kakuda-med.clinic/>)



### 診療時間情報

診察時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
08:30-12:30	○	○	○	○	○	○	×
15:00-18:00	○	○	×	○	○	×	×

水・土曜日は午後休診、日曜日・祝日は休診

訪問診察時間

(月・火・木・金 13:30~14:45, 水 13:00~17:00)



院長



診療部長

一昨年、当医院は「かくだメディカルクリニック」として新たにスタートいたしました。

地域のかかりつけ医として、各分野の専門医を配置し、皆様により充実した医療の提供ができるよう努めてまいります。

また、連携医療機関との協力を強化しており、必要に応じて、当院と連携する河北中央病院等、高次医療機関への紹介を行い、専門的な治療が必要な場合でもスムーズに対応できる体制を整えております。

地域の医療ネットワークを活かし、当院は皆様の健康を支えてまいります。



## キジマあたまのクリニック

〒929-0342 石川県河北郡津幡町北中条2丁目33番地

TEL. 076-289-7430 / FAX. 076-289-7431

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	-	○	○	-

【午前】9:00~12:30、【午後】14:00~18:00

水曜午後・土曜午後・日曜・祝日



【休診日】



当院は 2006 年に木島脳神経外科クリニックとして開業し、MRI を活用した迅速な診断と、各種専門医（日本脳神経外科学会、日本頭痛学会、日本認知症学会）の特性を活かした診療を行っています。2023 年より「キジマ あたまのクリニック」へと名称を変更し、頭部疾患を中心とした診療をさらに気軽にご利用いただける環境を整えました。頭痛、めまい、認知症など、頭部に関するお悩みをお持ちの方はお気軽にご相談ください。

外来診療時間・外来担当者及び専門外来

受付時間		午前8：30～11：30					午後1：30～4：30				
診療時間		午前8：45～12：00					午後2：00～5：00（眼科は1：30～5：00）				
診療科目		月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
内科	初診	淵崎	淵崎	藤田	向井	清水	藤田	原田	塩谷	塩谷	原田
		藤田	清水	塩谷	藤田	塩谷					
		塩谷	塩谷		塩谷						
	消化器内科	淵崎	淵崎	淵崎	淵崎						
			清水			清水					
	代謝内分泌内科	原田	原田	原田	原田	原田		原田			原田
		塩谷	塩谷	塩谷	塩谷	塩谷			塩谷	塩谷	
	腎臓内科				向井	向井					
		林									
	循環器内科					長森					
赤尾											
呼吸器内科			丹保								
脳神経内科				村松 (第2・4)							
心療内科							藤田	藤田		藤田	
外科・肛門外科										永山	
乳腺外科	森岡										
整形外科			菅原		菅原		菅原				
心臓血管外科							高野 (第2・3)				
脳神経外科							林 (第4)				
皮膚科					清水						
	落合										
婦人科		藤田									
泌尿器科							岩本				
									野原		
眼科	太田	太田	太田	太田	太田		太田	太田	太田	太田	
健診	清水	泉谷	小野	小野	藤田						