



KMU 金沢医科大学氷見市民病院

| 広 | 報 | 誌 |

かけはし

氷見

KAKEHASHI



患者さんと病院と
地域をつなぐ広報誌

KANAZAWA MEDICAL UNIVERSITY
HIMI MUNICIPAL HOSPITAL

TOPICS ● トピックス

新年のご挨拶



CONTENTS ● もくじ

TOPICS 新年のご挨拶	P.01
特集 健康づくり教室	P.02
小西先生の診察室から	P.03
診療コラム	P.04
病院★ニュース	P.05
病院からのお知らせ掲示板	P.06
まちかど情報	P.07

病院の理念

私たちは「生命の畏敬」を医療活動の原点として次のような病院を目指します。

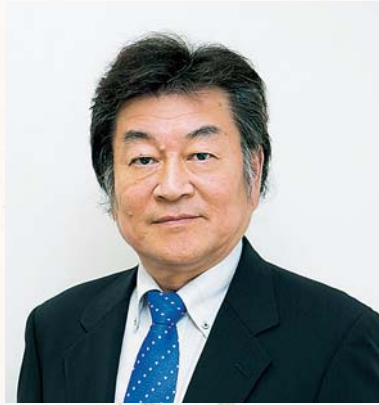
- 医療人としての研鑽に励み、患者さん中心の医療を実践します。
- 住民の健康と生命を守る中核病院として、安全で質の高い医療を提供します。
- 地域の医療機関と協力し、地域の医療福祉の向上に貢献します。
- 将来の地域医療の担い手となる有能な医療人を育成します。



新年のご挨拶

病院長

齋藤 人志



明

けましておめでとようございませす。今年の冬も昨年と同様に暖かく天候に恵まれた日が続き年末年始も大変過ごしやすい毎日ではなかったでしょうか。

今年は昨年とは異なり氷見のブランドであります寒ブリが11月後半から順調に水揚げされ、氷見の漁業協同組合も笑顔が出ているのであらうと思われます。

さて、皆様方には穏やかな気持ちで新しい年を迎えられたのではない

かと思ひます。「1年の計は元旦にあり」ということで、皆さんにはそれぞれ今年1年の計画や目標を定められたことと思ひます。当院も金沢医科大学が指定管理者になって今年で10年目を迎えます。病院の管理運営を担当するようになってあつという間に9年間が経過しました。近年の医療現場では、「2025年問題」が取り上げられ、人口の減少に反し団塊の世代の高齢化が進むことが予測されるなか、全国的に展開されております地域医療構想という急性期病床を削減し、地域包括ケア病棟や在宅医療への移行など、無駄な医療費を削減し有効な病床の活用を目指す診療体制の策定が義務づけられております。病院の医療体制も大きく変貌しないといけない時代となつてきており、ますます病院経営が厳しい状況に追いやられております。しかしながら、病院は患者さんのためにある施設ですから、病院の体制がどのような変化を遂げてても患者さん中心

の医療を展開することは当然のことであり、そのような病院にするために全力を傾けたいと存じます。

当院の理念として、地域に根ざした病院作りをする観点から、病院の医療資源を出来るだけ地域に提供するため毎年様々な行事を実施しております。昨年の主な病院の行事を振り返りますと、3月には「北陸がんクリニック市民公開講座」5月から11月まで一般市民の方々を対象に「健康づくり教室」開講、7月と9月に地域の中学生を対象にした職場体験である「14歳の挑戦」8月には「第5回夏休み親子ふれあい医療フェスティバル」、11月には「第9回地域医療懇談会」など多くの行事を実施いたしました。

今年は、10年目を迎えるにあたり、これまで以上に病院のスタッフが一人丸となって患者さんに優しい病院づくりになり、地域の中核病院としての役割を担っていく所存です。患者さんを愛せ、「スタッフを愛せ」、「同僚を愛せ」、「病院を愛せ」の精神で優

しく思いやりのある気持ちをスタッフ一人ひとりが持ち、「患者さんの権利を考慮した患者さん中心の医療を提供すること」、「安全で安心なチーム医療を提供できるように心がけること」、「地域医療の中心となること」と、そして「人の気持ちを思いやり全人的医療の提供に心がけること」、「職員同士もお互いに思いやる気持ちを忘れずに接することが出来る病院」などを常に心がけて業務にあたる

ことが私の目指しているところの病院像であり、これを実現するためには努力を重ねたいと思ひます。また、ますます充実した医療を地域の皆様方に提供できるように、病院中期事業計画として「院内がんセンター」の設置を目指し、放射線治療装置・PET-CTの導入も継続して検討したいと考えております。

最後に、皆さんの今年1年のご健康とご多幸をお祈りし、新年の挨拶とさせていただきます。今年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



金沢医科大学氷見市民病院

平成28年度

健康づくり教室



第4回 9月17日(土)

肺炎と気管支炎

「誤嚥性肺炎と嚥下機能の低下」

「講師」呼吸器内科科長 井口 晶晴

「参加者数」94名

井口晶晴先生から、「肺炎と気管支炎」誤嚥性肺炎と嚥下機能の低下」と題して、最初に、なぜ、気管支炎肺炎の違いについての説明があり、さらに、誤嚥性肺炎についてわかりやすく解説されました。また、イラストを用いて呼吸機能の維持、食事の工夫、お口のケア(口腔ケア)が誤嚥性肺炎を防ぐポイントとして重要であることが説明されました。最後に、会場から多くの質問があり、関心の高さが伺えました。



第5回 10月15日(土)

フレイルと認知症

「健康寿命を伸ばす方法は？」

「講師」高齢医学科科長 石神慶一郎

「参加者数」100名

石神慶一郎先生から、「フレイルと認知症」健康寿命を伸ばす方法は?」と題して、フレイルについて重点的に解説されました。フレイルとは、高齢者で要介護になる前の段階の状態であること、フレイルの状態を早期発見し、早期に対応することが、要介護になるのを防ぐためにも重要であるとの説明がされました。また、認知症について、『認知症』の上手なケアのために知っておきたいことなどの説明があり、認知症患者を抱える家族にとって大変役に立つ講義でした。



第6回 11月19日(土)

加齢と眼の病気

「知っているようで知らない 白内障のこと」

「講師」眼科科長 河上 裕

「参加者数」108名

河上裕先生から、「加齢と眼の病気」知っているようで知らない白内障のこと」と題して、白内障とは何かについての説明に始まり、白内障の原因や、自覚症状など詳しく説明されました。また、白内障手術の時期や方法について、画像を用いて説明され、参加者は、興味深く話を傾けていました。



修了式

講演終了後に、今年度の健康づくり教室の修了式が行われ、齋藤人志病院長から受講者の代表者に修了証と記念品の授与が行われました。平成28年度の健康づくり教室は全6回開催されました。189名の方に申し込まれ、延べ669名の方に受講いただきました。この中で4回以上受講いただいた方107名に修了証を授与させていただきました。



小西先生の 診察室から

内分泌・代謝科
准教授

小西 一典 KAZUNORI KONISHI

私

は8年前に氷見市民病院に赴き、今年度縁あって再び赴任致しました。その頃と比べ、

新病院となり、医師やスタッフの数も増え、各々の科が専門性を発揮できる環境となり、更に当時の患者さんと再会できましたことを心から喜んでおります。変化したのは、氷見市民病院だけではありません。糖尿病治療薬やコントロール目標も大きく変革しました。今回は、私が日々の臨床で感じている、2型糖尿病についての3つの誤解についてお話しします。

①糖尿病は「血糖値が上昇する病気ではない！」

一番多い誤解がこれです。血糖値は人間にとって、クルマに例えればガソリンです。ガソリンが上手くエンジンに供給できない状態が糖尿病の本質です。従って、血糖が高くなるからと言って、食事(「ガソリン」)を抜いたり極端に減

らしたりするのは間違いです。その原因は、個々によって様々です。我々はその原因をつきとめ、そのために必要な指導や薬剤選択を、チーム(看護師、薬剤師、栄養士、理学療養士など)で考えて実践しています。糖尿病治療はテーラーメイドであるが故に、チーム医療と呼ばれるのです。

②インスリン注射は、糖尿病治療の最終兵器ではない！

インスリン注射は一度導入されると一生続けなければならぬ、という誤解も根強くあります。これは一部正しいですが、若い患者さんで初めて重症糖尿病を指摘、もしくはそれを背景とした脳梗塞、心筋梗塞などの合併症を起した場合、まずインスリン治療が最優先されます。一生打つのが嫌なら、今打つべし。これが現状の医療です。血糖コントロールが悪くなつてからインスリンを導入しても、悪いままです。その導入時

期を見誤らないことが、我々の重要な責務です。

③糖尿病治療目標は、患者によって異なる！

糖尿病コントロールの指標として、最も一般的なHbA1c値は皆ざんぞん存じでしょう。この数値に固執される方もおられますが、最近

患者の特徴・健康状態 ^(注1)	カテゴリーI		カテゴリーII		カテゴリーIII	
	①認知機能正常 (注2) ②ADL自立		①軽度認知障害～軽度認知症 または ②手段的ADL低下、基本的ADL自立		①中等度以上の認知症 または ②基本的ADL低下 または ③多くの併存疾患や機能障害	
重症低血糖が危惧される薬剤(インスリン製剤、SU薬、グリニド薬など)の使用	なし ^(注2)	7.0%未満	7.0%未満	7.0%未満	8.0%未満	8.0%未満
	あり ^(注3)	65歳以上 75歳未満 7.5%未満 (下限6.5%)	75歳以上 8.0%未満 (下限7.0%)	8.0%未満 (下限7.0%)	8.5%未満 (下限7.5%)	8.5%未満 (下限7.5%)

2016年5月 日本糖尿病学会と日本老年医学会の合同委員会による高齢者糖尿病の血糖コントロール目標(HbA1c)

小西 一典 ★ 略歴

【略歴】

- ◎ 1998年 愛知医科大学医学部卒業
- ◎ 1998年 金沢医科大学臨床研修
- ◎ 2006年 金沢医科大学大学院(内科系内科学V)修了
- ◎ 2008年 金沢医科大学氷見市民病院 内分泌・代謝科 講師
- ◎ 2010年 金沢医科大学 糖尿病・内分泌内科 講師
- ◎ 2011年 同 外来医長
- ◎ 2013年 同 病棟医長
- ◎ 2016年 金沢医科大学氷見市民病院 内分泌・代謝科 臨床准教授

【資格】

- 日本内科学会認定内科医
- 日本糖尿病学会専門医
- 日本内分泌学会内分泌代謝科(内科)専門医



は事情が変わりました。HbA1c値を良くすることはもちろん重要ですが、特に高齢者においては、低血糖を起し得る薬剤を使用している場合、HbA1c値の下限が設けられる時代となったのです(参照)。皆さんも、ご自分の適切なHbA1c値はいくつなのかを、是非主治医に確認してみてください。

診療コラム

冬に起こりやすいケガ

高齢者が寝たきりになる原因

は、脳血管障害に次いで骨折が多いと言われています。特に臥床(寝ている)期間が必要な背骨や下肢の骨折では、入院して筋力や心肺機能が低下し、引きこもりがちになり、介護が必要な状態になっていく事があるからです。このため「骨折につながる転倒を予防する

事」が大事です。

特に冬場は、厚着で動きが鈍くなったり、寒さで思うように動けない事などが原因で転倒につながり易いので要注意です。

室内にも転倒の危険はあります。例えば、こたつや電気ストーブのコードに足を引っかけたり、絨毯の角がめくれているつまずく場合があります。このため、なるべく動線には物を置かないようにして、マットなどのわずかな段差でも高齢者には障害になることを認識する必要があります。

また、暖かい部屋と寒い廊下など室内外の温度差が大きい場所を出入りすると、血管が収縮してふらつきやめまいを引き起こすこともあります。対処方法としては夜間だけでもポータブルトイレを

ベッドの近くに置いたりするのも安全策の一つです。

転倒を予防するためには「上手に歩くこと」が大事です。普段は特に意識せずに歩いています。歩くには①足を前に進める筋力と制御する筋力②足をスムーズに動かすための関節の柔らかさ③片脚で立つバランス能力などが必要です。

この歩く力を養うための簡単な運動として「片脚立ち」と「スクワット」を推奨します。

まず「片脚立ち」は中臀筋を鍛え、バランス能力を向上させます。1日2〜3回、左右1分間ずつ片脚で立つ。ふらついた時に手が付けるように机や壁の近くで行うといいです。(足が弱っている人は、机などに片手や両手をつけてやって下さい。)

次に「スクワット」は肩幅より少し足を広げ、椅子に座るようなイメージでお尻をゆっくり下げていきます。1セット5〜6回を1日2〜3セットが目安です。(足が弱っている人は、椅子に腰かけて机に両手をつき、お尻を浮かせたり下げたりするだけでもいいです。)

高齢者はもちろん若い人たちも、将来の筋力低下予防のためにやってみて下さい。

整形外科 講師 青木 信之



回復期リハ・前田民謡会による

「民謡秋祭り」

回復期リハビリテーション病棟では、平成28年11月19日(木)に前田民謡会の方に来て頂き毎年恒例の民謡秋祭りが開催されました。

前田民謡会の方は、三味線担当2名、歌囃子担当2名、踊り担当4名、計8名の方々です。三味線の曲が流れ、歌や囃子がはじまり、それに合わせて踊りだすと観客が全員民謡の世界に浸ります。昔懐かしいこぎりこ、南部俵積み唄、ソーラン節、秋田追分節などなど7曲、そのうち「こぎりこ」は当病棟女子スタッフ5名が浴衣姿で舞い、「ソーラン節」は当病棟男子スタッフ2名が法被姿で踊りました。日頃忙しいなか踊りの練習をしたり、ぶっつけ本番で不揃いはご愛嬌で、患者さん方は大いに盛り上がり、拍手喝采をいただきました。今後も回復期リハビリテーション病棟では、患者さんに楽しんでいただけるイベントを企画・運営していく予定です。



クリスマスコンサート

「アソカ児童合唱団」

平成28年12月10日(土)に看護部りんごステーション主催でアソカ児童合唱団によるクリスマスコンサートが外来部門で行われました。出席した入院患者さんやご家族約120名が、30名の児童たちによる、「四季の歌」、「冬の星座」、「シアワセ」、「天より高く」を合唱し、澄み切った歌声に耳を傾けました。また、参加者全員で「ふるさと」を歌い、会場全体を暖かい空気に包みこまれました。さらに、会場からはアンコールの声があがり、「カントリーロード」を披露してくれました。参加した皆さんから自然と笑顔があふれ、心癒されるひと時となりました。



平成28年度

富山県原子力防災訓練

平成28年11月20日(日)、平成28年度富山県原子力防災訓練が富山県、氷見市、南砺市の主催で実施され、当院の医師、看護師、放射線技師、薬剤師、事務員の10名が被ばく医療措置訓練及び安定ヨウ素剤の配布訓練に参加しました。

この防災訓練は石川県内で震度6強の地震が発生し、志賀原子力発電所2号機において原子炉が自動停止し、放射性物質が放出されることを想定し行われました。当院では、負傷者2名を受入れる訓練及び液状の安定ヨウ素剤を調剤する訓練を行いました。今年度は内部被ばくが疑われる患者の受入れと転院搬送が訓練に取り入れられ、搬送先の富山県立中央病院において、内部被ばく量の測定が行われました。当院では、突然起こりうる災害にも十分対応出来るように今後もこのような訓練を継続して行っていきたいと思っております。



患者の放射線量測定及び問診

病院からのお知らせ掲示板



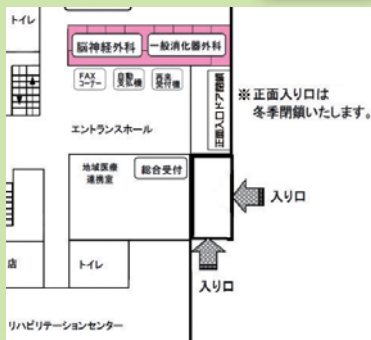
● マスク自動販売機の設置について
 当院ではマスクの自動販売機を院内に3台設置しております。設置場所は、1F エントランスホールテレビ横・救急外来入口横・2F エスカレーター降り口です。マスク2枚入100円で販売しておりますので、インフルエンザなど感染予防のためにもご利用ください。

● インフルエンザ・感染性胃腸炎に注意！
 冬に流行する感染症としてインフルエンザと感染性胃腸炎があります。発熱などインフルエンザを疑い受診する際は受付で熱があることを必ず申し出てください。感染性胃腸炎の原因は冬場はノロウイルスがほとんどを占めます。下痢、嘔吐、腹痛などの症状が起こります。感染対策は「手洗い・咳エチケット」です。「手洗い」はすべての感染防止の基本となり、アルコール擦式消毒剤を擦り込む方法と、流水と石鹸で洗う方法があります。「咳エチケット」とはマスクを着用することでウイルスが咳やくしゃみと一緒に周囲へ飛散するのを防ぐと共に、吸い込むことを防ぐこともできます。症状がある場合は無理をせず、休養しましょう。また、入院患者さんへの面会も熱・咳など風邪症状のある方はご遠慮ください。

● 病院QRコードマーク掲載について
 今月号から、表紙の右下に金沢医科大学氷見市民病院のQRコードを掲載しました。スマートフォンなどでQRコードを読み取っていただきますと、金沢医科大学氷見市民病院のホームページにアクセスできます。当院のホームページは、「かけはし」のバックナンバーをはじめ外来診療案内や求人情報などさまざまな内容を掲載していますので、ぜひご覧ください。

● 玄関の閉め切りについて
 当院正面玄関は、院内の気温を維持するため冬季閉鎖しております。

● 正面玄関左手にあります
 風除室から来院下さいませ
 よう、ご協力をお願いします。



共に協力し、地域の医療福祉の向上に貢献します。
 療の担い手となる有能な医療人を育成します。

金沢医科大学氷見市民病院のホームページ
<http://www.kanazawa-med.ac.jp/~himi/>

● 冬季の駐車場利用について
 冬季は、積雪や凍結が起こり、駐車場や構内道路での転倒や自動車事故が多く発生します。当院でも職員による除雪作業を行い、危険が少なくなるよう努力しております。除雪作業は、危険が少なく、来院される皆様も、滑りにくい靴を履き、足元に十分注意して歩くなど転倒に気をつけてください。

また、自動車で来院される場合は、雪などで視界が悪くなったり、路面が凍結スリップしたりしますので、駐車場や構内道路では最徐行をお願いします。



病院運営の基本方針

1. 患者さん中心の病院運営を行います。
2. 安全で信頼される医療の提供に最善を尽くします。
3. 患者さん・ご家族への「説明と同意」を徹底します。
4. 高度医療、質の高いチーム医療を推進します。
5. 地域の中核医療機関として地域医療連携・支援を推進します。
6. 良医の育成と医療人の教育・研修を推進します。
7. 働き甲斐のある健全で活力ある病院づくりに努めます。

患者さんの権利

当院は医療の中心は患者さんであると認識し、患者さんには次のような権利があることを宣言します。

- 安全で良質な医療を公平に受けることができます。
- 病気や治療内容について、分かりやすい言葉で説明を受け、ご自分の希望や意見を述べるすることができます。
- ご自分の意思で治療方法や医療機関を選択することができます。
- 診療記録の開示を求めることができます。
- 他の医療機関に受診することを希望されるときは、必要な情報提供を受けることができます。
- プライバシーは尊重され、個人情報には厳重に保護されます。
- 臨床研究に関して十分な説明を受けたうえで、その研究に参加するかどうかご自分の意思で決定できます。また、いつでも参加を取り消すことができます。
- 治療に関する自己決定の参考にしていただくため、セカンドオピニオンを受けることができます。

患者さんへのお願い

当院は、地域の中核病院としての社会的使命を果たすため、様々な医療を提供しています。患者さんには、次のことをご理解いただき適切な医療を行うためご協力くださいますようお願いいたします。

- 健康状態、その他必要なことを可能な限り正確にお話してください。
- 説明を受けてもよく理解できない場合は納得できるまでお聞きください。
- 治療を受ける場合は、医療スタッフの指示に基づき療養してください。
- 病院のルールを守り、他の患者さんの迷惑にならないようご配慮ください。
- 教育病院として、医師、医学生、看護学生、医療専門職の学生、救急救命士などの臨床実習・研修教育を行っております。厳重な指導のもとに実施していますので、ご理解とご協力をお願いします。

まちかど情報

阿尾城址

阿尾城址は富山湾の海沿いを氷見市街地から七尾方面に向かうと、阿尾で右側に突出した崖のような部分にあります。富山県指定史跡であり、富山湾に面した標高 20~40 mの独立丘陵



上で東側は断崖絶壁で囲まれ、陸に接する西側も急斜面の岩です。15世紀ごろに築城されたとみられ、漫画や小説で有名な前田慶次も城主をしていたとされています。

現在は、本丸や二の丸、三の丸の城跡が現存されています。本丸の城跡には展望台が設置され、富山湾や氷見の町を一望できるので興味のある方は是非お越しください。道中には急な坂道や崖があるため、転倒にはご注意ください。歩きやすい靴で行かれることをお勧めします。

秋の叙勲「瑞宝単光章」受章

平成28年秋の叙勲が11月3日に発表され、当院の教育研修・職員支援室の伊藤澄美子さんが「瑞宝単光章」を受章されました。

今回の受章は厚生分野での多年にわたる功績に対して授与されたものです。

伊藤さんは昭和43年に氷見市民病院に入職され、看護部長などを歴任し、看護師として長年にわたり氷見市の医療発展のためにご尽力されました。

受章に際してお気持ちを伺ったところ「尊敬する先輩の背中を見て、患者さんに笑顔で接することを心がけました。」と先輩方への感謝の意を述べられました。私たち同じ医療に携わるものとしても、今回の受章は誇らしく喜ばしいかぎりです。



表紙について

氷見のイルミネーションは、湊川周辺を彩る冬の風物詩といえます。華やかさが年々増し、現在では色とりどりのLEDが街路樹を彩っています。港町・氷見ならではの「ブリ」や「忍者ハットリくん」、かわいいイルカのイルミネーションもあり、訪れる人々の心を温め、冬の夜のひとときを堪能することができます。

編集後記

吐息が冷たく、肌寒い時期となりました。皆様の冬場の生活はいかがでしょう。冬は雪道で転倒して骨折される方や脳卒中・心筋梗塞の発症が増加し、多くの患者さんがリハビリを受けられます。冬の時期の転倒や脳卒中・心筋梗塞の発症を防ぐために、暖かい格好をすることや室内外の温度差をつくりすぎないことに注意して下さい。また雪のため外に出られないからといって室内で寝て一日を過ごすのではなく、室内であっても体を動かすことを心掛け健康な体を維持して下さい。今年一年も健康な年となりますように。

かけはし冬号編集委員 堀内 敏希

■広報誌「かけはし氷見」の由来

広報誌が患者さんと病院、地域と病院をつなぐ「かけはし」となることを願って命名されました。