

陽だまり

2011 秋 62号



病棟で活動する外国人ボランティアの2人と看護補助者。いつも患者さまに気軽に話しかけ、元気を与えてくれます。

撮影：入江賢行（臨床工学技士）

病院の基本理念と基本方針

基本理念

最新最高の医療を、安全に提供する公的医療機関として能登全域の住民の健康を守ります。

基本方針

- 1 患者の皆さまの立場を第一に考えた医療を目指します。
- 2 たゆまぬ研鑽をととして医療水準の向上を目指します。
- 3 最良でより高度な急性期医療を目指します。
- 4 医療機関との連携を密にして地域医療の推進を目指します。
- 5 公的病院を堅持しつつ健全な病院経営を目指します。
- 6 チーム医療に徹し、全職員が誇りを持って働ける病院を目指します。

今年もやります

病院フェスタ 2011 in 能登病院

■日時 平成23年10月23日(日) 10:00 ~ 16:00

■会場 公立能登総合病院

■共催 七尾市・中能登町



当院では平成21年度から、`地域の皆さまにもっと当院のことを知ってもらいたい、`地域に信頼され愛される病院になりたい、`という思いから、`病院フェスタ、`を毎年開催しています。

今年も、地域の皆さまに`楽しみながら、当院のことをもっと知っていただきたい`という思いから、たくさんのイベントを企画し、`病院フェスタ2011 in 能登病院`を開催します。

オープニングイベント ~地元園児によるアトラクション~ 10:00 ~ 会場 総合受付前ステージ

ミニコンサート 会場 総合受付前ステージ

入場無料

○アカペラグループ「ハモら内科」
TV出演実績もある、金沢大学医学部 学生によるミニコンサート



特別講演 14:00 ~ 会場 精神センター体育館

入場無料



○「笑いの力」

~ホスピタルクラウンが伝える笑顔と感動~

講師 大棟 耕介氏 有限会社プレジャー企画 代表

【プロフィール】

総勢40名のホスピタルクラウンチーム「プレジャーB」のリーダー。
闘病中の子ども達に笑顔を届ける『ホスピタルクラウン』の活動を日本を中心に世界中で行っており、著書『ホスピタルクラウン』（サンクチュアリ出版）は、2008年に宮迫博之、常盤貴子主演でTVドラマ化された。抜群の運動神経と大きな身体を活かした大技が光る。大きなローラーの上でのジャグリングや、その場にあるものを頭に載せてしまうバランス芸などのパフォーマンスは観客を惹きつける。



当日は、講演とは別に、院内でホスピタルクラウンのパフォーマンスもあります！

住民公開講座 会場 総合受付前ステージ

入場無料

○「認知症の理解」~早期発見から予防~

講師 石川県立高松病院 副院長 北村 立 先生



イベントコーナー

○健康なんでも相談コーナー

「メタボ相談」「皮膚のお悩み相談」など

○健康チェックコーナー

「身長・体重・視力・血圧・体脂肪測定」

「ABI（動脈硬化）チェック」「健脚度測定」「口腔ケア」など

○お楽しみコーナー

「ヨーヨー釣り」「スーパースポーツくじ」など

○病院見学コーナー

○プチナース撮影コーナー

無 料

その他イベントもりだくさん！

みなさまのご参加をお待ちしております。

精神センターブース

○こころの健康チェックコーナー

○認知症チェックコーナー

○精神センター紹介展示コーナー など

○飲食・販売コーナー

有 料





転ばぬ先の知恵 ～健脚度を向上しよう～



リハビリテーション部 理学療法士長心得 織平 秀一

「長生きするなら、痛みなく、自分のことは、できる限り自分でして、寝たきりにならず、過ごしていきたい！」

このように考えている方は、多いのではないのでしょうか？

寝たきりになる原因の第1位は脳卒中、第2位は転倒・骨折と言われています。つまり、転んで、骨折し、寝たきりになってしまう方が意外に多いということです。

骨折しにくい丈夫な骨をつくることも大切ですが、骨折の原因となる転倒を防ぐことも重要となります。

こんな人が転びやすい



- 1、加齢
- 2、太りぎみの人
- 3、運動不足に伴う身体機能の低下（普段の生活に必要な脚の力や体のバランス能力が不足）
- 4、身体・精神的合併症（高脂血症、高血圧、糖尿病、抑うつ、認知症など）
- 5、ねむけを誘うような薬、お酒も入るようです。

転ばないための「からだ」づくり



誰でも年をとっていきます。しかし、「脚の力」「バランス能力」を保つことで転倒しにくい体が作られます。

「運動」が必要ですが、特別なトレーニングやハードなスポーツではありません。日常生活の中の何気ない動作（歩く、昇るなど）を意識的に行うことを習慣化し、実践することが「運動」となります。

例えば・・・

①しっかり歩く

歩き方のポイントは、「目線は進行方向に向けて、視野を広く」「歩幅を少し広めに」「着地はかかとから」「足先で地面をける」「テンポ良く（腕は自然に振れるように）」大腿で歩くより、出した足を強く後ろにける」

②筋肉を伸ばす（ストレッチング）

伸ばす時のポイントは、「はづみをつけないでゆっくり伸ばす」「痛みの無い範囲で30秒ほど姿勢を保つ」「呼吸は止めない」「伸ばす筋肉を意識しながら行う（筋肉やスジが固くなっていると、しっかり体を動かすことができません）」

③足指ジャンケン（ゲー、チョキ、パー）

足指をしっかり使い、足の裏の感覚を敏感に保ちましょう。素足で歩くのも良いでしょう。昔は、ゾウリやゲタを履いていましたよね。



最後に

ここに書かれていることは、
武藤教授の転ばぬ教室
一寝たきりにならないために一
著：武藤 芳照

暮らしの手帖社 1,619円
を参考にしました。興味のある方は、読んでみてください。



今年度も引き続き、病院フェスタの健康チェックコーナーで、健脚度の測定、ができます。

いきいきと生活するために、まずは自分の身体（脚）の状態をチェックしましょう！

患者さまと病院を結ぶ架け橋 病院ボランティアの募集

当院のボランティア活動は、七尾市婦人会連合会の有志の皆様のグループによるタオルたたみから始まりました。“ボランティア”という言葉もなじみの深いものとなった今では、「ボランティア活動員」として、グループに限らず個人で参加していただいている方々など31名が、総合受付で外来患者さまへのご案内や、病棟でのシーツ交換などといった活動をしてくださっています。

また、外来や病棟での活動以外にも、生け花や書道といった趣味を活かして教室を開き、患者さまに楽しい時間を提供して下さっているボランティアの方もいらっしゃいます。

ボランティアの皆様には、様々な活動をとおして、当院と患者さまの橋渡しをしていただき、大変感謝しております。

当院では随時、患者さまが気持ち良く治療を受けれるように、手助けをして下さる“病院ボランティア”を募集しております。

ご自身の趣味や好きなことを活かしたボランティア活動など大歓迎です。お気軽にご連絡下さい。

詳しくは、公立能登総合病院 経営管理部総務課 増田まで

連絡先：☎ (0767) 52-8744 (直通) ☎ (0767) 52-6611 (代表)



病衣の片付け



患者さまとのふれあい



再来受付機の操作補助



生け花教室

患者さまに「癒し」と「元気」を届けたい！ ～サマーコンサートを開催～

毎年恒例の、当院さわやか委員会主催のホスピタルコンサートが、8月20日（土）に行われました。今年は、「サマーコンサート」と題しまして、石川県内で活動する金管五重奏団 MBQ（もじゃブラスクインテット）による演奏と、能登島の民宿「浜弥」主人の川田忠一さんによる歌謡ショーを企画しました。

コンサートでは、約100名近くの入院患者さまや付添いの方などが鑑賞する中、MBQが「ふるさと」など5曲を演奏し、「癒し」を届けるとともに、民宿「浜弥」主人の川田さんは、「元気になりましょう！」と観客に声をかけ、パワフルな歌声を披露してくださいました。

コンサート終了後、鑑賞された患者さまからは、「すばらしい演奏だった」「とてもいい時間が過ごせた」などの感想をいただきました。当院では今後も、患者さまと一緒に楽しい時間が過ごせるようなイベントを企画していきたいと思っています。



民宿『浜弥』主人の
歌謡ショー



MBQによる金管五重奏

病院の仕事ってどんな仕事？ わく・ワーク体験

当院では7月から8月にかけて、七尾市、中能登町の中学生・高校生が職場体験に訪れました。

職場体験では、外来患者の対応、シーツ交換などの仕事や、車椅子、ストレッチャーの体験などを行いました。

学生の皆さんにとっては、日頃の学校生活では体験できないことばかりからか、最初は戸惑うことも多かったようですが、病院の雰囲気慣れてくるにつれ次第に笑顔も多くなり、充実した職場体験になったのではと思います。

今回、当院で職場体験を行った学生の中から、将来は能登の医療を担っていく人材が出てくることを願っています。



車椅子体験



シーツ交換



ストレッチャー体験



カルテ整理



患者さまに愛される『病院づくり』を目指して 外来患者アンケート結果

当院では、患者さまのご意見をもとに、より良いサービスの提供を目指して外来患者アンケートを毎年行っています。今年も7月12日(火)と13日(水)にアンケートを行い、532名の方から回答をいただきました。その結果の一部を報告します。

問1につきましては、「非常によかった」3.0%増、「ややよかった」1.9%増で、「よかった」といえる意見が4.9%増えており、わずかながら、よい傾向にあります。問2につきましては、「診察までの待ち時間」と「病状・治療・検査内容の十分な説明」が、やや改善され、「駐車場」、「売店・レストラン」の改善を望む意見は、やや多くなっています。「診察までの待ち時間」については、「風邪かな?」「ちょっと調子がよくないな…」という時、気軽にかけられる地域の『かかりつけ医』を、お持ちいただくことも改善につながるものであり、地域医療連携の推進に取り組んでいるところです。また、駐車場問題は、病院周辺道路の都市計画決定を踏まえて着手する予定です。

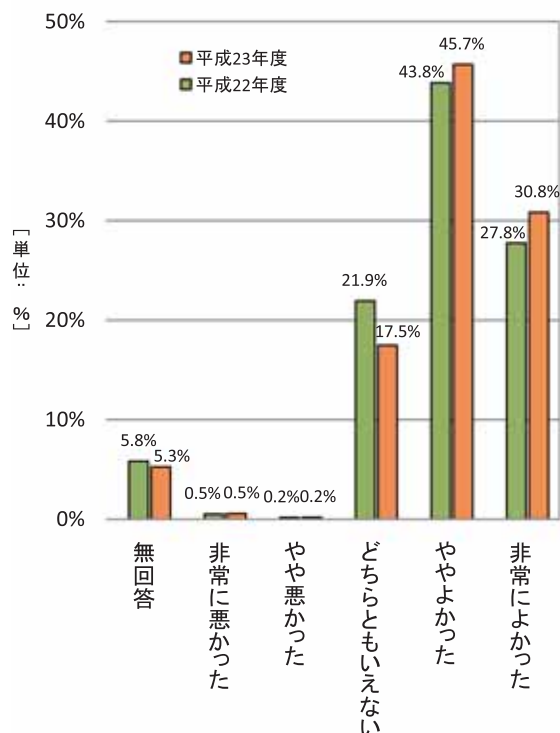
自由記載のご意見は、179件から132件になり、47件減りました。「棚のほこりが気になる。」といった見落としがちな貴重なご指摘や、職員の接遇に関するご意見もたくさんいただきました。

アンケート結果は真摯に受け止め、患者さまの満足度がより高まるよう改善に向けて取り組んでまいります。ご協力いただきありがとうございました。

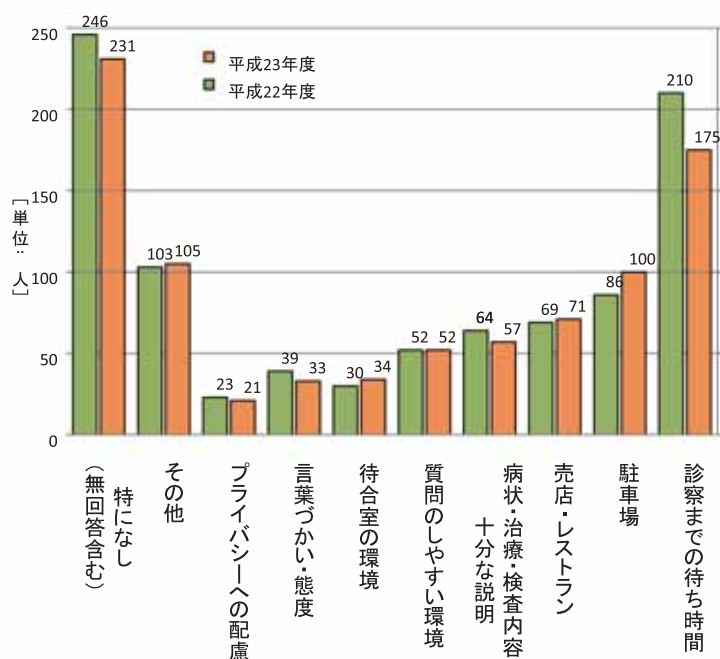


※その他には、身だしなみ、診断・治療機器、案内表示板のわかりやすさ、院内の清潔さ、医療技術、看護ケア等が含まれます。

問1 「この病院を受診してよかった」と思いますか？



問2 当院について「特に改善が必要である」と思われる項目（複数回答可）



骨粗鬆症は骨の量が減って骨の中がスカスカになり、健康な骨に比べてもろく骨折しやすくなる病気です。骨は成長を終えるとその後は変わらないものと思われがちですが、実は古くなり劣化した骨は壊されて常に新しい骨へと生まれ変わっています。これが骨の新陳代謝であり、リモデリングと呼ばれるものです。加齢や閉経などにより、リモデリングのバランスが崩れ、骨を作る働きよりも骨を壊す働きが強くなると、骨密度が下がり骨



こっ そ しょうしょう 骨粗鬆症とは？

**骨粗鬆症って
どんな病気？**

●先生●

整形外科医長

宗廣鉄平先生



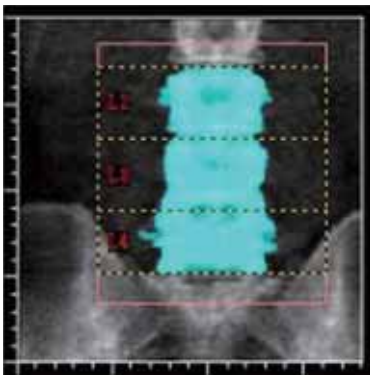
粗鬆症になってしまいます。

**どんな症状が
でてくるの？**

骨粗鬆症は自覚症状の乏しい病気ですが、骨粗鬆症が進行すると腰や背中が曲がつて身長が低くなったり、ちょっとしたことで背骨や手足の骨折が起こることがあります。骨折により活動性が低下すると寝たきりになる場合もあり、骨粗鬆症の予防や治療が健康な生活を送るために大切になってきます。



骨密度測定装置（DEXA）



骨密度測定装置（DEXA）による測定結果

予防には
食事・運動療法や
適度な日光浴を！



**どうすれば
予防できる？**

予防には食事・運動療法や適度な日光浴が効果的です。食事としては骨の材料となるカルシウムを十分に摂るとともに、カルシウムを効率よく吸収し骨形成に利用するためにビタミンDやビタミンKを合わせて摂取することが大切です。また、運動により骨に刺激が加わると骨量減少の予防効果が期待できます。

待できます。

**どういった治療を
するの？**

骨粗鬆症と診断された場合には薬による治療が必要です。骨粗鬆症の治療薬には大きく分けると骨の吸収を抑える「骨吸収抑制剤」と骨の形成を促す「骨形成促進剤」の2つがあります。現在、多くの薬剤が使用できるようになってきており、患者さまの状態に応じて処方を行っています。

最後に、当院では、X線を用いた骨密度測定装置（DEXA法）による検査を行っています。この方法は、X線による被ばく線量もごくわずかであり、非常に簡単に検査することができ、非常に簡単に受けていただくことができます。

なお、骨粗鬆症の検査や治療に関しましては、整形外科までご相談ください。

詳しくは公立能登総合病院
Aブロック整形外科まで
☎（0767）52-8702

CLOSE UP かかりつけ医



医療法人社団
室木歯科口腔外科医院

理事長 室木 俊美 先生

「私のかかりつけ医コーナーです。今回は七尾市中島町にあります室木歯科口腔外科医院の、室木俊美先生をお訪ねしました。いつもお世話になっております。早速ですが、先生が開業されたきっかけについて教えてください。私が金沢大学病院から能登病院へ出向中に中島町で開業していた父の持病が悪化して平成9年の7月に亡くなりました。これはお家の一大事と、能登病院の患者さんを気にしながら平成9年10月にただちに能登病院を辞職し開業しました。

先生のご趣味をお聞かせください。金沢大学に勤務していたころは「謡」と「能」をしておりましたが師匠が亡くなってからしていません。近年は、神社仏閣めぐりをする旅行が好きです。去年は、靖国神社（行った回数不明）。今年は聖地高野山でお参りしました。それと大好きな「仕事」。

先生のご専門についてお聞かせください。

私の主な治療の3本柱は、①インプラント治療、②歯科矯正治療「歯並びをきれいに直す」、③口腔外科手術です。私は、一つの指導医と3つの専門医を修得していますので常に全力投球です。また、当院は、日本口腔診断学会の研修施設に指定されていることから若手ドクターの育成にも力を入れております。

ご専門であるインプラント治療を簡単に教えてもらえませんか？

インプラントは、第3の歯第1は乳歯、第2は永久歯と呼ばれ、チタン製の人工歯根を顎の骨の中に埋め込みます。入れたインプラントが約2カ月で骨と結合しますので、そのあと、インプラントに義歯をネジで固定します。入れ歯のように取り外しの必要がないので自分の歯と変わりなく何でも噛めるようになります。



ますね。専門医からみて、歯や口の健康を維持するためにはどうすればよいでしょうか？

まず8020（80歳まで20本の自分の歯を残すこと）を最大の目標にしましょう。それには口腔ケアとして日々のブラッシングやフロッシング（フロスで歯のクリーニングは最近の流行）を行ってください。そして、たとえ歯を失っても義歯やインプラント治療で「噛む力」を甦えらせ、しっかりと噛むという行為が脳の活性化や自立歩行に大きく関連してくるのです。とにかく「噛む」そしてたくさん「唾液」を出すことが

重要ですね。ちなみに現在の日本人は8009です。残念。能登病院との連携に関してご意見などお聞かせください。

開業口腔外科医にとって手術室を利用できるのは大変うれしいですね。インプラント手術で骨移植が必要な場合や数十本を同時に埋入する場合に手術室をお借りしています。当院のスタッフを連れて麻酔科医や手術室のスタッフの連携のもと長時間の手術を行っております。術後はおもに4階東棟で3日間ほどベッドをお借りしています。こういうシステムは開業医にとつてうれしいですね。本当に地域密着型の病院だと思っています。年に3回程度お世話になっており、当院の患者さんも安心して治療が受けられる体制だと考えております。

お忙しい中、ありがとうございます。今後も地域の先生方との連携を、さらに大切にしてまいります。

医療法人社団
室木 歯科口腔外科医院

診療科目：歯科・歯科口腔外科・矯正歯科・小児歯科

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

休診日 土曜日午後・日曜・祝日

TEL: 0767-66-0489
院長 室木 俊美

外来診療予定表

(2011.10.1)

受付	診察室	月		火		水		木		金	
		午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後
受付 A 1 TEL52-8702	外科 1	守 友	当番医	富 田	当番医	牛 島	当番医	徳 楽	当番医	古 川	当番医
	外科 2	古 川		守 友		徳 楽				大学医 呼吸器外科 (第2・4)	
	外科 3							牛 島		大学医 心臓血管外科	
	歯科口腔外科	長 谷	手 術	長 谷	特殊外来 手 術	長 谷	特殊外来 手 術	長 谷	特殊外来 手 術	長 谷	特殊外来
	歯科口腔外科	宮 崎		宮 崎		宮 崎		宮 崎		宮 崎	
	歯科口腔外科	高 塚		大学医		大学医		大学医		大学医	
受付 A 2 TEL52-8702	整形外科 1	林		伊 井		林		伊 井		宗 廣	
	整形外科 2	宗 廣		中村 (孝)	装具外来 14:00~15:00	中村 (孝)		林		伊 井	装具外来 13:30~15:00
	整形外科 3	中村 (孝)						宗 廣			
	リハビリ科										八幡 (第4) 13:30~14:30
受付 B 1 TEL52-8703	内科胃腸科	安 田		中村 (勇)		中村 (勇)		安 田		胃腸科担当医	
	皮膚科 1	大学医 9:00~	熊 田 15:00~16:30	越 後	手術・検査	越 後	手術・検査	越 後	越 後 15:00~16:30	越 後	越 後 (予約のみ)
	皮膚科 2	熊 田		熊 田		大学医 9:00~		熊 田	熊 田 (予約のみ)	熊 田	熊 田 15:00~16:30
	形成外科	山城 初・再診	山城/杉下 14:00~16:30	杉 下 初診	手 術 13:30~15:30 予約診察 15:30~16:30 小学生~高校生	山城 初・再診	→初診受付 11:00まで 手 術 13:30~17:00	山城 初・再診	手 術 13:30~17:00	杉 下 初・再診	山城 再診
	形成外科	杉 下 再診		山城 再診		杉 下 再診		杉 下 再診		杉 下 再診	
	美容外科										山城/杉下 14:00~16:30
受付 B 2 TEL52-8703	内科 1	朝 日 初診	当番医	藤 岡 初診	当番医	田 治 初診	当番医	藤 岡 初診	当番医	中 島 初診	当番医
	内科 2	藤 岡 (腎・高)				藤 岡 (腎・高)				藤 岡 (腎・高)	
	内科 3	篠 崎 (腎・膠)		田 治 (糖尿病)		大 畑 (血内)		田 治 (糖尿病)		橋本 (琢) (甲状腺)	
	内科 4	横 山 (糖尿病)		村本 (信) (糖尿病)		横 山 (糖尿病)		中 島 (腎・糖)		村 本 (糖尿病)	
	循環器科	村 田		村 田		村 田		村 田		村 田	
	内科 6	山 下 (循環器)		中 島 (腎・糖)		山 下 (循環器)		吉 村 (循環器)		山 下 (循環器)	
受付 C 1 TEL52-8704	神経内科 1	室 石 初・再診		室 石 初・再診		室 石 初・再診				室 石 初・再診	
	神経内科 2							高 橋 初・再診			
	耳鼻咽喉科 1	坂 本	坂 本 14:30~16:30	坂 本	手術・検査	坂 本	坂 本 14:30~16:30	坂 本	手術・検査	坂 本	手術・検査
	耳鼻咽喉科 2							山 本		野 村	
受付 C 2 TEL52-8704	脳神経外科 1			渡 辺		吉 田		渡 辺		大学医	
	脳神経外科 2	橋 本				橋 本		吉 田		橋 本	
	眼科 1	佐 伯	検 査	佐 伯	手 術	佐 伯	手 術	佐 伯	検 査		検 査
	眼科 2	山 田		山 田		山 田				山 田	
受付 D 1 TEL52-8705	泌尿器科 1	南	手 術	上 木	往診 検査処置 入院検査 他科回診 1ヵ月検診	南	手 術	上 木	ED外来 検査処置 入院検査 他科回診 当番医	稲 村	手 術
	泌尿器科 2	大学医 初診	入院検査	稲 村 初診		上 木 初診	入院検査	稲 村 初診		南 初診	入院検査
	小児科 1	和 田		岡 本		和 田	斉 藤 (心臓)	岡 本		和 田	
	小児科 2	黒 田		西 尾		西 尾		黒 田		西 尾	
受付 D 2 TEL52-8705	産婦人科 1	高 木				大学医 (富澤)		大学医 (山口)		高 木	
	産婦人科 2	大学医 (関谷)		大学医 (藤田)	1ヵ月検診	高 木		大学医 (早稲田)		大学医 (柴田)	
精神 センター TEL52-6619	精神科 1	西 村		西 村		西 村	アルコール薬物依存外来 西 村	西 村		佐 伯	
	精神科 2	平 松	平 松	平 松		佐 伯		平 松		平 松	
	精神科 3	東 間		東 間		東 間		佐 伯		東 間	
	精神科 4	小 坂		佐 伯		小 坂		小 坂		小 坂	
外来化学療法点滴室		富 田	牛 島	徳 楽	牛 島	守 友	牛 島	古 川	牛 島	牛 島	牛 島
救命救急センター		院内医師	院内医師	後 藤	後 藤	院内医師	院内医師	院内医師	院内医師	太 田	太 田
健診部		内科医師	内科医師	内科医師	内科医師	内科医師	内科医師	内科医師	内科医師	内科医師	内科医師
放射線科		月曜日～金曜日の午前及び午後 伊藤 (月～金)・油野 (月～木)・扇 (金)・高仲 (木) 放射線治療									
核医学		萱 野				滝					

TEL 52-6611 (代表) 放射線科: (火) 南、作業療法: 1ヵ月に1度 生田

●外来診療受付 (平日の時間内)

一般診療受付 午前8時30分～午前11時30分

但し、診療科によって 午前11時の科もありますので、ご留意ください。