

陽だまり

2017 86号



管理栄養士が患者さまに栄養指導をする様子

当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 たゆまぬ研鑽をとお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。

ようこそ！栄養部です

食で筋力低下を予防しよう

～ハツラツと過ごせていますか？～

食欲の秋、運動の秋、読書の秋。皆さんはどのような「秋」をお過ごしでしょうか？
今回は元気に毎日楽しく過ごす、ちょっとしたコツをお伝えします！

サルコペニアって何？

「サルコ＝筋肉」、「ペニア＝減少」を意味する造語です。

下肢の筋肉だけではなく、全身の筋肉量が低下することで、転びやすくなる、重いものが持てなくなる、飲み込みにくくなる、といった症状が現れる場合があります。早期に予防を始めましょう！

○まずは筋肉量をチェックしてみましょう！

低 ← サルコペニアの可能性 → 高



【指輪っかテスト】のポイント

- ①椅子に座り、膝は90度の角度
- ②利き足とは逆の足を測る
- ③自分の手を使って
- ④親指をふくらはぎの後ろにおき、人差し指と輪っかを作る



さて、筋肉量はどうでしたか？隙間がたくさんある方は要注意です。

○筋力低下を予防するお食事をご紹介します！

筋肉を作るのに重要な栄養素は「たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など)」です。

毎食食べるように意識しましょう。ご飯もしっかりと食べ、バランスよく食べるように心がけましょう。

【BCAA】

- ・筋肉の合成、修復を促進
- ※赤身の魚や肉、卵、牛乳など

鮭のねぎ味噌チーズ焼き

ささみサラダ

【たんぱく質】

- ・筋肉を作る肝心の栄養素!!
- ※肉、魚、卵、大豆製品など

【ビタミンB群】

- ・たんぱく質の吸収のお手伝い
- ※かつお、まぐろ、レバー、ごまなど

中華スープ(ごま入り)



今日から「食事 + 運動」で、サルコペニア予防を始めましょう(^^)♪

外来患者アンケート結果報告

〜皆様により満足いただける病院を目指して〜



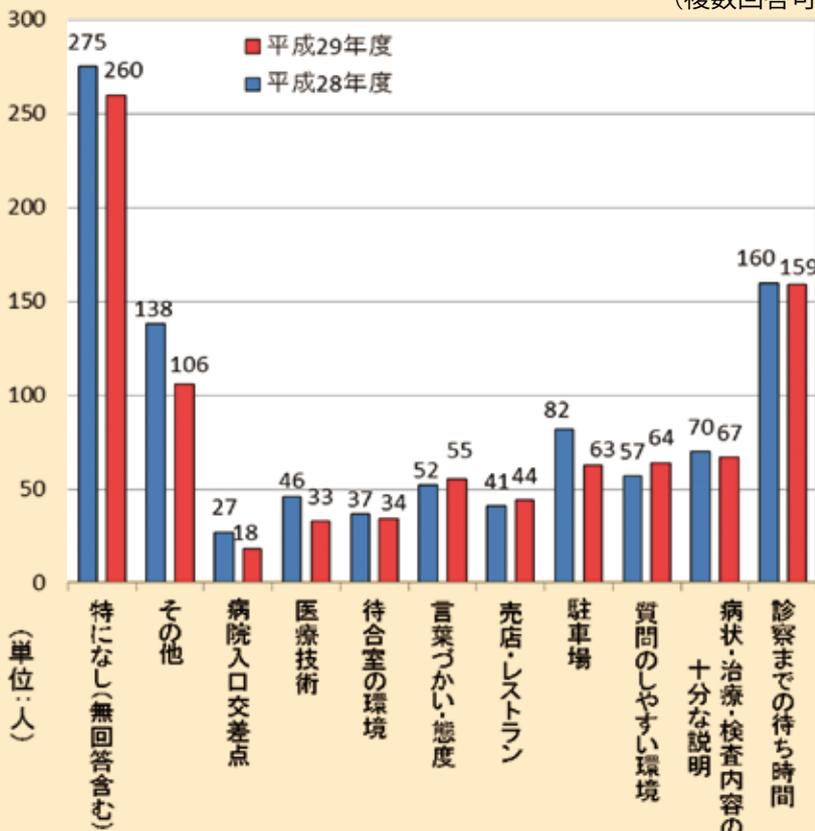
平成29年7月11日（火）と12日（水）に、外来患者さま及び付添いの方を対象としたアンケートを行い、549名の方から回答をいただきました。その集計結果の一部についてご報告させていただきます。

「診察までの待ち時間」及び「駐車場」については、例年多くの方々から改善が必要であるという意見をいただいておりますが、「駐車場」については、昨年、駐車場を整備したことにより、今年度の改善必要割合は、昨年度に比べ減少しました。

また、「質問のしやすい環境」及び「言葉づかい・態度」は昨年度に比べ増加しており、「診察までの待ち時間」も含め、当院とし

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)



※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、看護ケア等が含まれます。

ましても非常に重要な課題として認識し、今後も改善に向け努力してまいります。
総合的に、この病院を受診してよかったかどうかという質問については、「よかった」といえる意見が前年度から23%減少しており、今回いただいた皆さまからの

貴重な意見を真摯に受け止め、より一層皆さまに「よかった」と言っていただけのように、職員一丸となって今後もサービスの向上に努めてまいります。
受診時の慌ただしい時間の中、アンケートにご協力いただきありがとうございます。

行事食

栄養部では入院中であつても季節の食事を楽しんでいただきたいという思いから年間20回の行事食をご用意しています。

敬老の日の献立

- ・みそ幽庵焼き
- ・わかめと菊のり酢の物
- ・炊き合わせ
- ・栗おこわ
- ・寿まんじゅう
- ・メッセーシカードのイラストは調理師の手書きです♪

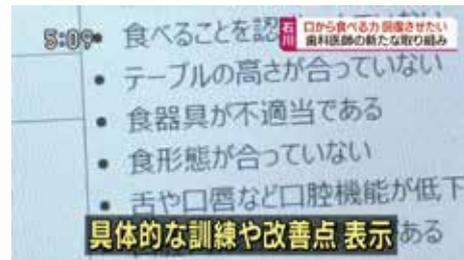
誕生日には、デザートをご用意しています♪



NHK総合「おはよう日本」で紹介されました 歯科口腔外科長谷先生の取り組み

NHK総合「おはよう日本」で、当院の歯科口腔外科部長 長谷剛志先生の取り組みが紹介されました。

長谷先生は、病気等により口から食べるのが難しくなった患者さまに対し、口から食べる力の回復支援することを専門としています。番組では、口から食事をするのが難しかった患者さまが治療により回復してきた様子や、先生が開発した支援ソフトの内容などが紹介されました。



食事観察サポートソフト「い〜とみる」は、先生がこれまでに診た約2千人の診察記録をデータベース化しており、食事の様子を観察して、簡単な質問に答えるだけで、その患者さまに応じた「考えられる課題」や「検討すべき対応策」が表示されます。

このソフトを使うことにより、専門家でなくても食事を介助する方が、患者さまの食べる力を判断でき、それぞれの状態に応じて何を改善すれば食べる力を回復することができるかを知ることができます。

いつまでも口から安全においしく食べられることは、健康寿命を延ばすことにつながります。これからも増加する高齢者の健康を守る取り組みを進めていきます。

出動します！出前保健室

■「出前保健室」とは

看護師が依頼のあった地域の公民館や集会所へ出向き、地域の中で学校の保健室のように、いつでも誰でも気軽に立ち寄って、自分の健康について振り返ったり、相談したりできる場所のことです。

今年4月から始め、10月末現在で、7団体122名の方が参加されました。

■立ち上げのきっかけ

高齢社会となり、医療と介護を必要な時に利用しながら、健康を維持していくことが求められてきています。このような状況の中、地域住民と病院が一緒になって何かできることはないかと模索しアンケート調査を



健康体操をしている様子

行ったところ、様々な声が寄せられ、看護師が地域に向いて、情報提供や相談を実践していく「出前保健室」がスタートしました。



出前保健室の様子

■対象となる方

七尾市内にお住まいで、概ね65才以上の方のグループを対象としています。

■「出前保健室」の内容

- ・認知症予防
 - ・フットケアの大切さ
 - ・アロマハンドマッサージの魅力
 - ・お食事・生活習慣病について
 - ・訪問看護つてなあと など
- それぞれのテーマに合わせて、健康相談や健康チェック、健康体操を行います。

その他、依頼者のご希望に応じて開催しますので、お気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ先】

経営管理部経営管理課
TEL (0767) 52-8774

七尾市民健康福祉まつりに
出展「まちの保健室」

平成29年10月7日（土）に開催された「第12回七尾市民健康福祉まつり」に出展しました。

ブース出展が4回目となった今年
は、「まちの保健室」をテーマに掲げ、
認知症チェック、血管年齢や骨密度の
測定など、健康と医療に関する内容で
行いました。

看護師による健康相談コーナーで
は、日ごろ気になるからだの事を相談
したり、自分の検査数値について興味
深く尋ねる方も多く、健康に対する関
心の高さが伝わってきました。

また、「まちの保健室シールラリー」



と題して、当院のブースをまわって
シールを集めた方に、精神デイケアの
皆さんが作成した華やかなアクリルた
わしをプレゼントし、好評をいただき
ました。

地域に開かれた病院づくりの一環と
して、多くの方々とふれあう機会とな
りました。

来場者の声

「自分の血管年齢を知って驚いた」
「生活習慣を見直す良い機会になった」
「体調で気になるところが相談できて
良かった」

「来年もまたやってほしい」

「ご来場いただいた皆様、ありがとう
ございました。」

七尾港まつり
市民総踊りに参加

平成29年7月16日（日）に開催され
た「七尾港まつり市民総踊り」に参加
しました。当日は天候が心配されまし
たが、何とか無事にスタートし、当院
からはスタッフと家族約60名が参加
しました。普段着ている白衣やユニ
フォームから浴衣に着替え、やる気
満々で臨みました。

途中から降りだした雨により、早め
の終了となったものの、「みなとヨイ
サ」等3曲を踊り、七尾港まつりの盛
り上がりには貢献できたと思います。も
ちろん、参加者自身も楽しみました！



職員募集

当院では、臨時調理師及び臨時調理員
を募集しています。

職種及び必要な免許等

職種	必要な免許等
調理師	調理師免許
調理員	特になし

勤務内容

調理及び配膳業務等

募集人数

若干名

勤務時間

- ① 午前8時30分～午後5時00分
- ② 午前5時00分～午後1時30分
- ③ 午前9時45分～午後6時15分

※右記の時間のうち、短時間勤務可能
な方も募集しておりますので、一度ご
相談ください。

【問い合わせ先】

経営管理部総務課

TEL (0767) 52-8749

乳がんのおはなし

乳がんって怖い？

最近、著名人が乳がんにかかった、というニュースを時々見かけるようになりました。女性の皆さんは、1度は「怖いな」「自分は大丈夫かな」と思ったことがあるのではないのでしょうか。日本では乳がんが年々増加し、女性が罹患するがんの第1位になっています。乳がんになりやすい年齢をみると、30歳代後半から増えてきて、40歳代後半にピークがあり、70歳を過ぎてもそれほど減りません。ずっと心配が続くなんて何とも気の重い話です。でも女性では、乳がんで死亡する人の数は、乳がんにかかる数の3分の1以下。女性の乳がんの生存率は比較的高いのです。さらに、実は乳がんは、自分で発見できる数少ないがんの1つなのです。



●先生●

放射線科副部長

森永郷子

自己検診をしてみましょう

〔実施時期〕

閉経前の人は、月経終了後1週間くらの間に行う（排卵から月経終了までは乳房が張るため）。

閉経後の人は毎月、日にちを決めて行うとよい。

a：鏡に向かい、腕を上げて、乳房の形状や左右差がないかをチェックする。



a

b：洞（うず）を描くように手を動かして、指で乳房にしこりがないかをチェックする。



b

c：仰向けになって外側から内側へ指を滑らせ、しこりの有無をチェックする。



c

出典「日本乳癌学会 患者さんのための乳がん診療ガイドライン」

検診を受けましょう

自己検診だけでは乳がんの早期発見には不十分ですから、自己検診で異常がなかった人も、乳がん検診を定期的な受けてください。また、乳がん検診で「異常なし」といわれた場合でも、定期的に自己検診は続けましょう。40歳以上の女性に対してマンモグラフィ検診（乳房のX線撮影のことです）を行うことにより、乳がんによる死亡の危険性が減ることが証明されています。このため、現在、40歳以上の女性に集団検診としてマンモグラフィによる乳がん検診（マンモグラフィ検診）が行われています。

もし異常があったら？

自己検診で硬いしこりを見つけたら、検診で精査を勧められても、まだがんとは限りません。怖がらず、医療機関を受診してください。マンモグラフィや超音波検査（エコー検査）を行い、診断を進めていきます。当院では、乳腺の検査はどちらも女性技師が行っています。また、平成29年9月には新しい超音波装置が導入されましたので、向上した画質で皆さんの健康に少しでも寄与できれば、と考えています。

ドクター紹介

10月に赴任しました医師をご紹介します



整形外科

副部長

岡山 おかやま

忠樹 ただき



①医師資格取得年 平成13年

②専攻分野または得意とする疾病 脊椎脊髄の病気

形成外科

医師

島田 しまだ

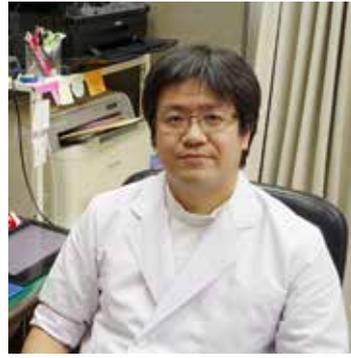
良浩 よしひろ



①医師資格取得年 平成24年

②専攻分野または得意とする疾病 形成外科一般

CLOSE UP かかりつけ医



八野田整形外科医院
八野田 純先生

今回は、八野田整形外科医院八野田純先生をお訪ねしました。
八野田整形外科医院について教えてください。

父・八野田実が平成5年に八野田整形外科・リウマチ科医院として今の場所に開業しました。今では七尾市のみならず、珠洲市や輪島市など能登北部からも患者さんが来院しておられます。平成29年4月より月々木の診療を私が、金土の診療を父が行う体制に移行いたしました。

また9月からは電子カルテを導

入しました。まだ扱いに馴染んでいない部分もありますが、患者さんの他院からの処方内容や既往歴も含めて情報を確認し、治療に役立てていきたいと思っています。

主な診療内容について教えてください。

整形外科領域全般の診療に当たらせて頂いています。腰々下肢の痛みの原因となる腰椎椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症、膝・股関節の変形性関節症、関節リウマチ、転倒・転落や、スポーツに伴う外傷の患者さんが多く、主に投薬や注射、物理療法等での保存治療を行っています。また、今年9月に

骨密度の測定機器を更新し、骨粗鬆症の治療と骨折予防にも取り組んでいます。

公立能登総合病院との連携についてご意見などお聞かせください。

私自身平成28年4月から1年間能登総合病院整形外科に勤務してました。日々の診療で早急に精査が必要と判断した患者さんや、入院・手術が必要となる患者さんについては能登総合病院に紹介させて頂いています。また、木曜日午後と金曜日については状況に応じて手術に参加させて頂いてます。いつも快くお引き受け頂き非常に感謝しています。

逆に、症状が安定しており保存治療が可能な患者さんで、ご希望があれば当院に逆紹介頂き、症状の増悪や手術が必要となった時点で改めて能登総合病院に紹介させて頂いています。

先生の趣味について教えてください。

車が好きで19年前のスポーツカーに今でも乗っています。こちらに来てからは能登島や珠洲に足を延ばしてドライブを楽しんでいます。



笑顔が素敵で優しさが伝わってくる印象をお受けしました。
八野田純先生お忙しいなかありがとうございました。



診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
14:00~17:30	○	○	○	△	○	△

○印が外来の診療時間です。
木曜日・土曜日の午後、日曜日、祝日は休診になります。

住所：石川県七尾市藤橋町巳45-3
電話番号：0767-54-0811

外来診療予定表

診療担当医が変更になる場合があります。希望される医師がある場合は、電話にてご確認の上、ご来院ください。(2017.11.1)

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A1 Tel.52-8702	外科1	守友		石黒		牛島		徳染		石黒		
	外科2		手術	守友	手術	徳染	手術		手術		手術	
	外科3					大学医 臨床腫瘍外来		牛島		心臓血管外科 第1.3金曜		
	歯科口腔外科	長谷		長谷		長谷		長谷		長谷		
	歯科口腔外科	小山		小山	外来手術	小山	外来手術	小山	外来手術	小山	摂食嚥下	
	歯科口腔外科	小林		小林		小林		小林		小林	外来	
	歯科口腔外科	大学医		大学医		大学医		大学医		大学医		
受付A2 Tel.52-8702 整形外科の受付は10:30まで	整形外科1	岩永			手術					池野(初診)	手術	
	整形外科2	伊井(初診)	手術	伊井(初診)	器具外来 14:00~15:00	岡山(初診)	手術	岡山(脊椎専門)	手術	伊井(関節専門)	器具外来 13:30~15:00	
	整形外科3	岡山		池野		池野		岩永(初診)		岩永		
	小児発達支援										八幡(第4) 13:30~15:00	
受付B1 Tel.52-8703	消化器内科1	安田		中村(再診)		中村(再診)		安田		柿木(再診)		
	皮膚科1	非常勤医 9:00~	非常勤医 14:00~15:30	谷内	手術・検査	谷内		谷内	谷内 15:00~16:30	谷内	手術・検査	
	皮膚科2	牧野	手術・検査	牧野		牧野	15:00~16:30	牧野		非常勤医 9:00~		
	形成外科1(初診)	山城	初診 9:00~11:30	島田	初診 9:00~11:30	山城	初診 9:00~10:30	島田	初診 9:00~10:30	山城	初診 9:00~11:30	
	形成外科2	島田		山城		島田		山城		島田	学生外来 15:30~16:30	
	美容外科		山城 14:00~17:00		手術 14:00~17:00		手術 13:00~17:00		手術 13:30~17:00		山城 (第1金曜) 14:00~17:00	
受付B2 Tel.52-8703	内科1(初診)	泉谷		山端		酒井		藤岡		中島		
	内科2	藤岡		中島		藤岡		山端		泉谷		
	内科3	酒井	当番医	柿木(消内・初診)	当番医	柿木(消内・初診)	当番医	吉村光	当番医	中村(消内・初診)	当番医	
	内科4	横山	(紹介のみ)	村本	(紹介のみ)	横山	(紹介のみ)	中島	(紹介のみ)	村本	(紹介のみ)	
	循環器内科1	村田		村田		村田		村田		村田		
	循環器内科2	中野		八重樫		中野		八重樫		中野		
受付C1 Tel.52-8704	神経内科1	町谷 予約のみ		町谷 予約のみ		町谷 予約のみ		町谷 予約のみ		(町谷) 往診		
	神内・呼吸・血液	佐藤(呼吸器内科)				大畑(血液内科)				柴田(神内・予約)		
	耳鼻咽喉科1	坂本	14:30~16:30	坂本	手術・検査	坂本 初診10:00まで	手術・検査	坂本	手術・検査	坂本 初診10:00まで	手術・検査	
受付C2 Tel.52-8704	脳神経外科1	圓角(初診)		廣田(初診)		圓角(初診)		廣田(初診)		朴(初診)		
	脳神経外科2	廣田		圓角		朴		朴		圓角		
	眼科1	佐伯 予約のみ	検査	佐伯 予約のみ	手術	佐伯 予約のみ	手術	佐伯 予約のみ	検査	佐伯 予約のみ	検査	
受付D1 Tel.52-8705	泌尿器科1	南/大学医	手術	上木	手術	南	検査処置 入院検査 他科回診	上木	手術	中野	検査処置 入院検査 他科回診	
	泌尿器科2	大学医(初診)	入院検査	中野(初診)	入院検査	上木(初診)		大学医(初診)	入院検査	南(初診)		
	小児科1	池野		和田	1ヵ月検診	和田		池野	池野・中西	和田		
	小児科2	宮澤		中西		池野	斉藤(心臓)	中西		宮澤		
受付D2 Tel.52-8705	産婦人科1	大学医(柴田)		富澤	1ヵ月検診	大学医(高倉)		大学医(笹川)		大学医(高木)	手術	
	産婦人科2	富澤			助産外来	富澤		富澤	手術	富澤		
精神センター Tel.52-6619	精神科1	眞館		石井		石井		眞館		眞館		
	精神科2	平松	平松	平松				平松		平松		
	精神科3	小坂		小坂		小坂				小坂		
	精神科4					古谷		古谷				
健診部	内科医師		内科医師		内科医師		内科医師		内科医師			
放射線科	中村(月~金)・森永(月~金)・吉川(月~金)											
	萱野(核医学)			南(血管内治療) 桜井(放射線治療)			滝(核医学)			熊野(放射線治療) 高松(放射線治療)		
能登島診療所 Tel.84-1014	外来診療	山下	眞智	山下	眞智	休診		眞智	眞智	山下	※山下 鈍打診療所	
	訪問診療	眞智	山下	眞智	山下	眞智		山下	山下	眞智	眞智	

Telは外線番号 作業療法:1か月に1回 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、診療科によって受付時間が異なる場合がありますので、ご留意ください。