

陽だまり

2019 冬 91号



田鶴浜高等学校衛生看護科専攻科の学生が当院で実習を行っています。

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。

＜研修プログラム＞

研修生一人ひとりのキャリアに合わせてローテーション研修を組み立てます。研修予定は、実際の研修と変更することがあります。

ローテーション研修（例）

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
4階東病棟（一般外科）				手術室	救命病棟	精神3階	5階西病棟				
6階西病棟（一般内科）	救命病棟			手術室	4階西病棟	精神2階					
5階西病棟（泌尿器科・整形外科）			精神2階	手術室	救命病棟	6階東病棟					
6階東病棟（循環器内科）			5階東病棟（脳外科）	手術室	救命病棟						
6階東病棟（循環器内科）			4階西病棟	救命病棟	手術室	5階東病棟（脳外科）					
5階東病棟（脳外科）			精神3階	救命病棟	手術室	4階西病棟					

当院の看護教育では、新人看護師を大切に育てるための看護師臨床研修制度（能登地区の他施設との交流）を採用しています。確実な臨床実践能力を培い・修得できるようなプログラムを、集合教育とベッドサイドで企画・実施しています。看護師としての学びを実感できるよう、組織全体でサポートしています。仕事が楽しい・やりたい看護が実践できる・チャレンジする気持ちを大切にする職場環境を目指しています。

看護職の育成を支援しています

スペシャリストや看護学生の育成を支援しています

当院では、熟練した水準の高い看護を提供するとともに、指導・教育によって次世代の看護師の育成を行っています。看護師の育成の質向上のため、認定看護師の資格取得を推奨しています。また、研修医をはじめ、看護師・助産師教育課程の実習生を受け入れています。未来を担う人材育成は、忙しい現場の中で大変なことも多々ありますが、私たちにとっても学びになり、喜びにもなります。患者・ご家族の皆さまには、実習生の担当をお願いすることがありますが、育成支援へのご協力をお願いします。

看護の出前授業に行ってきました♪

先日、鹿西高校へ『看護の出前授業』に行ってきました。看護師になるために必要な学習や仕事内容の説明、聴診器を用いて脈拍の測定体験をしました。生徒たちからは、「聴診器をはじめて使い、体験できてよかった」「24時間体制を交代しながら働いていることはすごい」などの感想をいただきました。

出前授業の様子



生徒たちからの感想を一部ご紹介



看護師の募集活動をしています

看護師の募集活動として、看護協会および業者主催の就職セミナーや高校・大学訪問を行い、病院・看護部の説明を行っています。石川県立看護大学の大学祭では、能登の看護紹介というブースを設けさせていただき参加しました。今年度は、オーブンホスピタル（90号で紹介しました）を開催し、参加者の皆さまと共に看護体験をしていただきました。

看護師・看護補助者募集

育児や家事の合間に、短時間でも一緒に働きませんか？しばらくブラントがあっても、みんなサポートさせていただきます。

詳しくは、当院ホームページの採用情報をご覧ください。



災害対応訓練をしました

平成30年11月10日（土）に今回で18回目となる災害対応訓練を実施しました。

訓練は、休日に地震が発生し、地すべりにより能越自動車道で多重衝突事故が起きたことを想定し、行いました。より実践に近づけるため、昨年度に引き続き、職員が徐々に病院に集まってくることを想定したかたちで実施しました。

訓練では、災害対策本部の設置・運営、傷病者のトリアージ・搬送等のほか、今回は治療困難な患者を転院搬送するためにドクターヘリの依頼要請訓練も行い、石川県立中央病院、中日本航空、七尾鹿島消防本部と共同訓練のほか、田鶴浜高校や国際医療福祉専門学校の生徒に模擬患者として参加していただきました。



住民の皆さまに安心していただけるよう今後も訓練を重ねてまいりたいと思います。



※トリアージとは、災害医療において、同時に多数の負傷者が発生した際に最善の救命効果を得るため、重症度や緊急度等によって負傷者を分別し、治療の優先順位を決めることです。
災害や交通事故発生時のほか、当院では時間外の救急外来の診察時においてもトリアージを実施しています。

精神科デイケア・ショートケア フレンドサークル

精神科デイケア・ショートケアとは

当院では、精神科デイケア・ショートケア「フレンドサークル」を運営しています。患者さまが外来通院をしながら、充実した社会生活が送れるように、様々な活動を行い、疾患の治療をしています。特に統合失調症の患者さまには欠かせない治療の一つであり、陰性症状の改善、社会機能の回復に対する効果が望めます。勿論、それ以外の精神疾患に対しても有効であり、うつ病や双極性障害、アルコール依存症の患者さまの生活リズム改善や社会機能回復などに對しても効果が望めます。

活動内容

◆活動日 毎週月曜日～金曜日

◆デイケア…9時～15時

◆ショートケア…9時～12時または12時～15時

◆内容 レクリエーション、スポーツ、健康学習、脳トレ、季節行事など
◆場所 精神センターのデイケアルームや体育館

障害者風船バレーボール大会で準優勝

去る平成30年9月28日（金）に七尾総合市民体育館にて、『第15回七尾市障害者風船バレーボール大会』

が行われ、当院フレンドサークルから3チームが出場しました。

年々、出場チームが増えており、勝ち上がっていくことが困難となっています。前回は3位という結果もあり、『優勝』という二文字を目標にメンバーやスタッフが一丸となり取り組み、前回の悔しさをバネに練習に励みました。

今大会では、市内各施設から総勢22チームが出場し、当院の1チームが決勝トーナメントへ勝ち進み、3年ぶりに準優勝することができました。沢山の皆さまからのご声援をいただきありがとうございます。

『風船バレーボール』をデイケアプログラム化することにより、競技以外の場面でもメンバー同士で思いやる心、団結する心が芽生え、チームとしての絆が一層強まってきたことを感じ取ることができました。



【問い合わせ】

公立能登総合病院精神センター
デイケア担当 山崎・斉藤まで
TEL (0767) 52-8765

『もうちょう』のおはなし

●先生●

外科部長
石 黒

要



みなさん、「もうちょう」って知っていますか？正式には「急性虫垂炎」という病気です。右の下腹部にある虫垂（図1）に細菌感染が起こり、膿がたまってしまう病気です。

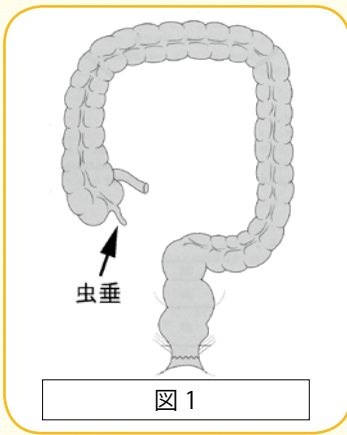


図1

昔はすぐに手術を行っていました。が、最近では抗生物質がよくなったので、手術と抗生物質を使い分ける

ようになりました。具体的には、病状、症状、体の状態などを総合的に判断し、すぐに手術をしたり、抗生物質で抑え込んだり、または強力な抗生物質で抑え込んだ後に手術をしたりと、いろいろな方法で治療がされるようになりました。

手術自体も「腹腔鏡手術」が導入され、大きく変化しました。俗にいう「穴をあける手術」です。小さな傷から炭酸ガスを注入してお腹をふくらまし、直径5～10mmくらいの細長いテレビカメラ1本と棒のような道具2本、合わせて3本を挿入して虫垂を切除します（図2）。いろいろなやり方があり、当院では図3のような3パターンの傷で行っています。

この手術の最大の長所は、傷が小

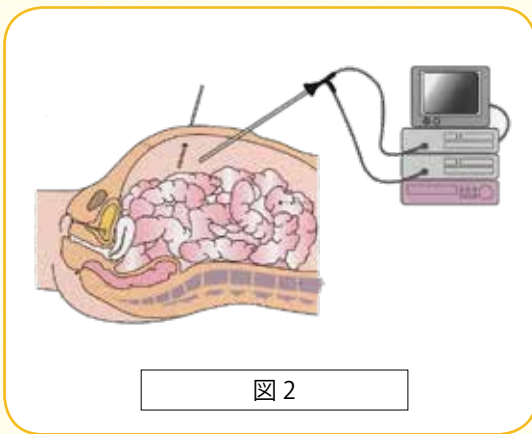


図2



図3

さいためほとんどわからなくなってしまうことです。痛みも若干少ないようです。次に、お腹の中をくまなく見ることが出来ます。似た症状をきたす病気がほかにもあるので、それを確認することが出来ます。また、膿でお腹の中が汚れている場合には、くまなく洗うことが出来ます。さらに、重症な場合、通常の手術ではお腹を大きく切ることがあります。腹腔鏡手術ですと、1か所くらい傷を増やすことはありますが、あまり変えませんが、傷が大きくなると痛みがとて強くなったり、傷が化膿しやすかったり、結果、入院期間

がのびたりしますが、これらの予防につながります。以上のような長所があるのですが、通常の手術でも軽症例では傷が小さいため、重症例のほうが、メリットが大きいと考えています。

一方、短所もあります。棒のような道具は、指ほどは繊細に動きませんので、手術は若干やりにくくなります。虫垂をうまくはがせず途中で通常の手術に変更しなければならぬこともあります。手術時間もやや長くなります。また、お腹を大きくふくらますので、心臓や肺に負担がかかりやすかったり、静脈血栓症になりやすくなったりすると言われています。実際の手術においては、これらのことも含め、いろいろなことを考慮して手術方法を提示しますので、担当の先生とよく相談されるとよいかと思えます。

このように「もうちょう」の治療もずいぶん変わりましたが、重症化すると治療に時間が長くなってしまうところは変わりません。症状があるようでしたら、あまり無理せず、医療機関を受診することをおすすめします。

【問い合わせ】

公立能登総合病院

Aブロック 外科外来

Tel (0767) 52-8702

サービス施設のご案内

カフェ(タリーズ)

バレンタイン企画として期間限定のチョコレートBOXとドリンクチケットが付いた商品を販売しています。

大切な方に贈るプレゼントとしていかがですか？その他にもチョコレートとコーヒーの組み合わせを自由にアレンジできるギフトBOXもオススメです！毎月新商品も入れ替えていますので、ぜひお立ち寄りください♪



コンビニ(ローソン)

店内にイートインスペースを設け、店内で購入したものを飲食することができます。景色も良く、一息どうぞ♪



2階フロアマップ



サービス施設	場所	営業時間
レストラン	1階	平日 8:30~17:00
		土・日曜日、祝日 10:00~14:30
理容室	1階	通常の日 8:00~17:30
		定休日 毎週月曜日、第1、第3日曜日
衣料・介護用品店	1階	平日 8:30~17:00
コンビニエンスストア(ローソン)	2階 正面入口 出て左	全日 7:00~20:00
カフェ(タリーズ)	2階 正面入口 出て左	全日 8:00~20:00

1階フロアマップ



レストラン

イチオシはなんと言っても「ソースかつ丼」！お米の上にキャベツ、スクランブルエッグ、そしてサクサクの衣に中はジューシーなかつをのせた人気No.1商品です。なかなか訪れる機会がないかもしれませんが、リピーターが非常に多いんです。他にも、からだにやさしい「野菜うどん」や自家製の「パン」もオススメですよ！



理容室



患者さまはもちろんのこと、どなたでもご利用できますのでお気軽にお越しください。

医療・介護用品店



入院に必要なものや介護用品などを取り揃えています。お気軽にお越しください。

公立能登総合病院を覗いてみよう！ 〇〇ってどんなところ？何してる？？



調理室

当院栄養部は、管理栄養士5名、栄養士1名、調理師6名、調理員16名が働いています。

調理室では、朝早くから賑やかなメンバーが入院患者さまのお食事の準備にとりかかっています。

1食約300人分と能登地区の中では数が多い方ですが、患者さまに美味しく食べていただけるよう、毎日みんなで奮闘しています。そんな日々の業務もさることながら、他にこんなこともしてるんです！という面をご紹介します♪

【調理師免許を取得！】

日々調理員として
お仕事する傍ら、
調理師免許の取得にも
挑戦しました。



【各種レシピコンテストに参加！】

「第8回嚥下食レシピ大賞
(ニュートリー株式会社)」において
「嚥下チーム賞」獲得！



【手作りメッセージカード】

各行事食へのメッセージカードは、絵の
得意な調理師による真心のこもった手作
りです。



「ご当地グルメコンテスト(石川県料理学校協会)」にお
いて213点の中から見事入賞！



医療秘書（医師事務作業補助者）

医療秘書（医師事務作業補助者）とは？

人手不足と言われる医療現場では、医師の負担はとても大きなものとなっています。

医療秘書は医師の事務作業をサポートします。病院には欠かすことができない専門スタッフの一人です。

どんなことをしているの？

医療秘書は医師の診療業務が円滑に行えるよう、診断書の作成やカルテの代行入力、処方箋の作成、検査予約など、医師の指示に従って業務を行います。

資格は？

医療秘書には、特に必須とされている資格はありません。

当院では病院入職後、厚生労働省が定める研修を習得しながら、医師の事務作業を少しずつ担当していきます。先輩からも専門用語などの基本的なことから教えてもらえます。分からないことはいつでも医療スタッフに聞けるので安心です。

命を預かる医療の現場では、医師の多岐にわたる事務業務は決して容易ではありませんが、その分、多くの人から頼りにされ、医療に大きく貢献できるやりがいのある仕事となることでしょう。

医療の知識や資格は持っていないけど、興味がある！という方は、ぜひチャレンジしてみてください。



**当院では、調理師・調理員、医師事務作業補助者を募集しています。
ご興味のある方は、当院HP採用情報をご覧ください。**

精神科医
石井 奏先生の



為になりソウなワンポイント講座♪ ～不眠時の内服について～



睡眠のパターン

私たちの眠りは脳波や筋電図の記録、眼球の動きの観察などから、大きく分けてレム睡眠とノンレム睡眠の2つから成り立っています。

- ① **レム睡眠**：眠っている時に眼球が素早く動くことから名づけられた眠り。体は休んでいるが脳は起きている状態で浅い睡眠といわれる。
- ② **ノンレム睡眠**：レム睡眠のような眼球運動を伴わない、脳が休息している状態で深い睡眠といわれる。

健康な成人は通常入眠後、約1時間以内で深い眠りに達し、その後徐々に浅い眠りになるパターンを90分程度の間隔で一晩に数回繰り返しているといわれている。

作用メカニズムの違いから2つの睡眠薬に分類

★自然な眠気を強くする睡眠薬：

メラトニン受容体作動薬⇒ロゼレム
オレキシン受容体拮抗薬⇒ベルソラム



睡眠に関係する生理的な物質（メラトニンオレキシン）を調節する即効性や強さは低い。ただ、安全性は高いため、不眠治療の第1選択薬として推奨されている。

★脳の機能を低下させる睡眠薬：

ベンゾジアゼピン系、非ベンゾジアゼピン系
（マイスリー、ハルシオン、デパスなど）



神経の興奮を抑制する「GABA」と呼ばれる神経伝達物質の働きを強めることで催眠作用をもたらす。アルコールと同じように作用し、依存性、ふらつき、健忘といった問題もある。

睡眠習慣を見直すことが重要！

よくあるダメな習慣

- ① お酒に頼る⇒睡眠の質が落ちる。
- ② なるべく早く寝る
⇒ベッドでゴロゴロして眠れない時間を過ごすことは「なかなか眠れない」という失敗した認知を強めてしまう。

昼寝のしすぎ、一日中室内で過ごし外気を浴びない、寝る直前までスマホやゲームをするなどは体内時計リズムの乱れにつながる。

日中は太陽の光を浴びて体を動かそう！

企画展覧会

**展示作品を募集！
展示スペースは無料です！**

患者さまや来院される方々への「心の癒し」と「安らぎ」を提供する場に、当院2階正面玄関付近の風除室を作品展示スペースとして提供します。皆さまの出展をお待ちしております。

■展示内容：写真、絵画、イラスト、彫刻、造形、手芸など。（テーマは自由）ただし、次に掲げるものを除きます。

① 特定の宗教や政治団体を宣伝、支持するもの、又はこれらに反対するもの

② 営利又は商業宣伝の意図があると認められたもの

③ 公共の秩序に反するもの

④ その他、病院にそぐわないと判断したもの

■展示作品の大きさや品数：要相談

■展示期間：2週間以内

■募集期間：随時

【申し込み・問い合わせ先】

公立能登総合病院 総務課

TEL (0767) 52-8744



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。 (2019.2.1)

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	手 術	石 黒	手 術	牛 島	手 術	徳 楽	手 術	杉 田	手 術	
	外科 2			守 友		徳 楽		石 黒				
	外科 3	大学医 呼吸器/腫瘍				大学医 呼吸器/腫瘍		牛 島		心臓血管外科 第1.3 金曜		
	歯科口腔外科	長 谷	手 術	長 谷	外来手術 (予約のみ)	長 谷	外来手術 (予約のみ)	長 谷	長 谷	摂食嚥下 外 来 (予約のみ)		
	歯科口腔外科	小 山		小 山		小 山		小 山				
	歯科口腔外科	大 矢		大 矢		大 矢		大 矢				
	歯科口腔外科	大学医		大学医		大学医		大学医				
受付 A 2 Tel52-8702 整形外科 の受付は 10:30まで	整形外科 1	岩 永	手 術	装具外来 14：00～15：00	岡 山 (初診) 池 野	手 術	岡 山 (脊椎専門) 岩 永 (初診)	手 術	池 野 (初診)	手 術 装具外来 13：30～15：00		
	整形外科 2	伊 井 (初診)							伊 井 (初診)		伊 井 (関節専門)	
	整形外科 3	岡 山							池 野		池 野	岩 永
	小児発達支援											
受付 B 1 Tel52-8703	消化器内科	高 畠	手術・検査	中 村	手術・検査	中 村	高 畠	谷内15：00～16：30 (予約・紹介のみ)	中 村	手術・検査		
	皮膚科 1	谷 内		谷 内		谷 内			谷 内			
	皮膚科 2	牧 野		牧 野		牧 野			牧野15：00～16：30 (予約・紹介のみ)		牧 野	谷内第2.4 大学医第1.3.5 牧 野第1.3.5 大学医第2.4
	形成外科 1	杉 下		杉 下		杉 下			杉 下		杉 下	
	形成外科 2					手 術 13：30～17：00			手 術 13：00～17：00		手 術 13：00～17：00	
	美容外科			杉 下 13：30～17：00								▼ (第1金曜)
受付 B 2 Tel52-8703	内科 1 (初診)	泉 谷	当番医 (紹介のみ)	山 端	当番医 (紹介のみ)	大学医	当番医 (紹介のみ)	藤 岡	当番医 (紹介のみ)	中 島	当番医 (紹介のみ)	
	内科 2	藤 岡		中 島		藤 岡		山 端		泉 谷		
	内科 3							吉村光				
	内科 4	横 山		村 本		横 山		中 島		村 本		
	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 C 1 Tel52-8704	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・血液					細 川 (血液内科)				足 島 (神内・予約)		
	耳鼻咽喉科 1	山 田	山 田 14：30～16：30	坂 本	手術・検査	山 田 初診10：00まで	手術・検査	山 田	手術・検査	山 田 初診10：00まで	手術・検査	
	耳鼻咽喉科 2	熊 井 9：30～	熊 井 14：30～16：00	西 前		西 前 初診10：00まで		西 前		西 前 初診10：00まで		
受付 C 2 Tel52-8704	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 D 1 Tel52-8705	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	高 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	高 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	松 田		和 田	1ヵ月検診	和 田	斉 藤 (心臓)	釜 蓋	池 野	和 田		
	小児科 2	池 野		釜 蓋		池 野	池 野 (発達)	池 野	釜 蓋	松 田		
受付 D 2 Tel52-8705	産婦人科 1	大学医(藤田) 予約外11：00まで		富 澤 予約のみ	1ヵ月検診	大学医 (高倉)		大学医(笹川) 予約外10：00まで	手 術	大学医 (高木)	手 術	
	産婦人科 2	富 澤	妊婦健診 予約のみ		助産外来	富 澤		富 澤		富 澤		
精神 センター Tel52-6619	精神科 1	大 嶋		石 井		石 井		大 嶋		大 嶋		
	精神科 2	平 松	平 松 13：30～15：00	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)・小 林(月～金)										
		萱 野(核医学)		松 本(放射線治療)		南(血管内治療) 滝(核医学)		高 松(放射線治療)				
能登島 診療所 Tel84-1014	外来診療	山 下 ※13：30まで	真 智	山 下	真 智	休 診		真 智	真 智	山 下	休 診	
	禁煙外来		○		○			○	○			
	訪問診療		山 下		山 下				山 下	※山下(鉦打診療所) 13：30～16：30		

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もありますので、ご注意ください。