

陽だまり

2020 秋 98号



核酸増幅検査装置を使用したPCR検査法を行っている様子

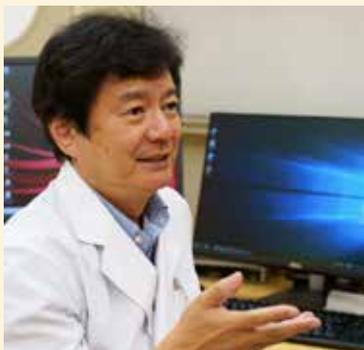
当院の基本理念と基本方針

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。



新型コロナが心配な方は、 まずは「かかりつけ医」に相談を！

石川県医師会理事・七尾市医師会副会長
さはらファミリークリニック 院長 佐原博之 先生

新型コロナウイルス感染症（以下、新型コロナ）は世界中に拡大し、今なお多くの国々で深刻な状況となっています。日本でも東京などの都市部を中心に感染が拡大し、8月下旬をピークとした第2波もまだすっきり収束していません。幸い、能登地方では今のところクラスター（5人以上の集団感染）の発生はありませんが、予断を許さない状況が続いています。

現在、特に懸念されているのは、秋から冬にかけてのインフルエンザが流行するシーズンの対応です。新型コロナとインフルエンザは症状や診察所見から見分けがつかない場合があります。流行状況に応じた対応が必要ですが、新型コロナの感染拡大の中で今年はどうのような流行になるのかは予想がつきませんので、最悪の状況を想定して国あるいは県でも対応策が検討されています。

公立能登総合病院のような地域の基幹病院は、重症で迅速な対応が必要な方の診療に当たっていただく医療機関です。多くの軽症の方が検査を求めて基幹病院の救急外来に殺到すると、重症の方の治療が遅れてしまう事態になりかねません。そこで、意識障害や我慢ができないような息苦しさ等がある方以外は、まずは地域の身近な「かかりつけ医」に相談して下さい。決まった「かかりつけ医」がない場合は、能登中部保健福祉センター（0767-53-2482）にご相談ください。



「かかりつけ医」に相談した結果、重症だと判断されれば基幹病院へ紹介となります。そうではない場合は、「かかりつけ医」は診察結果をもとにインフルエンザや新型コロナの検査が必要かどうかの判断をします。新型コロナの検査は、今では唾液を用いたPCR検査もできるようになりました。PCR検査と言えば、防護服を着た医師が鼻から綿棒を突っ込んでグリグリする様子をテレビなどでご覧になった方も多いかと思います。鼻咽頭ぬぐい液を取る場合は、刺激でくしゃみをしてしまうことがあるので、検査をする医師は徹底した感染防御対策が必要となります。また、周囲へ飛沫を飛ばしてしまう可能性があるため、院内感染対策も必要となります。一方、唾液によるPCR検査は唾液を入れる容器を患者さんにお渡しし、駐車場の車の中など建物の外で患者さん自身に唾液を採取してもらい、それを医療機関から検査会社に提出します。医療従事者や医療機関の建物の中で感染が広がるリスクはほとんどありませんので、発熱以外の患者さんも安心して受診していただけます。なお、「かかりつけ医」が新型コロナの検査に対応していない場合は、対応できる医療機関に紹介になることもあります。



地域の医療資源は限られていますので、それぞれの医療機関で役割分担することが大切です。新型コロナが心配な場合も、まずは身近な「かかりつけ医」にご相談ください。受診する際には必ず事前に電話をして、自分の症状を伝えて、医療機関の診療状況をご確認ください。住民の皆さん一人一人の行動が、重症の方の命を救うことにつながりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

核酸増幅検査装置 を導入しました。



当院でも10月より核酸増幅検査装置を導入し、PCR検査法が可能となりました。これにより、保健所判断の行政検査とは別に、緊急時には当院医師の判断での臨床検査が可能となります。

ただし、検査希望者の検査を行うわけではありませんので、新型コロナウイルス感染症疑いの方は、これまでどおり、最寄りの保健福祉センターにご相談ください。

「ストレス」 とは？

文：公認心理師

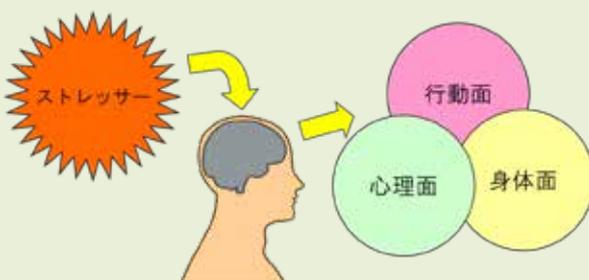


「ストレス」という言葉は私たちが生活している中でよく耳にする言葉だと思います。

ストレスとは、何かの刺激で、自分の心や体が『どうにかしなければいけない』という状態になることです。ストレスを生じさせる刺激（気温、音、痛み、人間関係など）をストレスと呼びます。その、ストレスによる身体面（肩こり、疲れやすい、食欲不振など）、心理面（イライラ、不眠、落ち込み、緊張しやすいなど）、行動面（多弁、落ち着きがなく、引きこもりがちになるなど）への影響をストレス反応と言います。

健康な心の状態は、よくボールにたとえられます。上から手でボールを押すとボールはへこみます。その状態をストレス状態といい、上からの圧力がストレスです。通常、手を離せばボールは元の形に戻りますが、上からの圧力（ストレス）の強さ、時間の長さ、頻度によってボールは元の形に戻りにくくなります。心に圧力（ストレス）が加わった時には元に戻す工夫をするのが心の健康を保つコツです。

これまでの文章を読むと、ストレスは良くないものと思いかもしれません。しかし、適度なストレスは交感神経の働きを活発にして、判断力や行動力、集中力を高めると言われています。そのため、最大限パフォーマンスを発揮できる良い結果を生み出せたり、成長する糧となったりすると考えられています。「ストレス」という概念を提唱したハンス・セリ工博士は「ストレスは人生のスパイスである」と述べています。ストレスを自覚し、そのストレスを上手に活用することで味わい深い人生になります。しかし、生活に支障が出るほど強いストレス反応（心身の不調）が出てきた時には、一人で抱え込まずに周りの人や専門家助けを求めてください。



『帯状疱疹』 について



皮膚科医長

武原 康平

身体の左右のどちらか一方に針で刺すような痛みと、それに続いて赤い皮疹、水疱が帯状にあらわれることが季節の変わり目などにあります。その時は帯状疱疹を考えましょう。

帯状疱疹は幼少期などに罹患した水ぼうそう、いわゆる水痘になったことがある方ならば誰でもなりえます。

まず、前提として水痘のウイルスは死ぬことはありません。はじめに感染した時は水ぼうそうとして発症しますが、その後は、水ぼうそうが治ったあとも身体の免疫力によって抑え込まれており、神経に潜んで休眠している状態です。何らかの理由、

主に加齢やストレス、過労で免疫力が低下した時、潜んでいたウイルスが再び活動を始めて、神経に炎症を起こし（痛み）、その後神経に沿って皮膚症状（発赤、水疱）を起します。この二度目の発症では、帯状疱疹として発症します。人間の神経支配は左右に分かれており、帯状に支配領域があるため、皮膚症状は帯状に出るのが特徴となります。

発症年齢は

60歳代を中心
に50歳代〜70
歳代にみられ
ますが若い方
らと言つてな



らないわけではありません。特定の病原体に対する免疫力は一般的にはいつまでも持続せず時がたつにつれて低下します。帯状疱疹ウイルスに対する免疫力は大体50年で発症にいたるほど低下します。しかし一度発症すると免疫力が再び活性化（賦活化）し、発症しにくくなります。そのため基本的には一生に一度の病気とされています。ただし免疫力が低下している方は繰り返すことがあります。

その性質上、帯状疱疹は帯状疱疹として他の人にうつることはありません。水ぼうそうになったことがない方には水ぼうそうとしてうつりま

すので注意が必要ですが基本的に水ぼうそうになったことがない方は乳幼児がほとんどです。

帯状疱疹は頭部、体部、上肢、下肢、すべての部位で発症しえます。重要な神経がある顔面や陰部周囲のものは特に注意を要します。顔面のものは目や耳にも症状が出現し、目の障害や耳鳴り、難聴と言った症状が出現し、まれですが顔面の神経障害が残る顔面に左右差が残ってしまうこともあります。一度神経が破壊されると治ることは非常にまれであり、早期治療が重要になります。

また、後遺症としては帯状疱疹後神経痛があります。帯状疱疹中の疼痛は皮膚や神経の炎症ですが、帯状疱疹が治り、炎症がなくなったあとも皮膚や神経の傷が残っており痛みの刺激として伝わり続けます。皮膚の傷は回復が早いですが神経の傷は基本的に治癒が大変遅く、特に高齢になるほど治りにくく、長期間痛みが持続します。神経損傷の治癒は個人の自己再生能力に依存するので基本的には「神経損傷を抑える」の一言につきまします。

神経損傷を抑える唯一の方法は早期診断、早期治療です。早めに加療を開始するほど皮膚や神経の損傷を抑えることができます。基本的には抗ヘルペスウイルス薬を1週間内服（重症の場合入院し点滴）していただき加療します。しかし前述の通り

水痘のウイルスは死なないので、抗ヘルペスウイルス薬の役目はウイルスの増殖を抑える事です。ゆえにウイルスが増殖しだす前に内服しなければ、効果は十分には発揮できません。また、1週間以上内服しても同じ理由で意味がありません。抗ウイルス薬とは別に、炎症や痛みを抑える消炎鎮痛薬も必要に応じて処方し、加療します。



以上から帯状疱疹は、早期に適切な治療を行うことで、症状を軽くし、合併症や後遺症である帯状疱疹後神経痛のリスクを減らすことができます。帯状疱疹かなと思ったら、早めに当科にご相談ください。

【問い合わせ】

公立能登総合病院

Bブロック 皮膚科外来

☎ (0767) 52-8705



「動かない」と「動けなくなる」

新型コロナウイルス感染予防のため、外出自粛がもためられています。家に閉じこもり、だれとも話をしない・・・なんてことはありませんか？
動かないこと（生活不活発）で体や頭の働きが低下して**歩くこと**や身の回りの生活動作が行いにくくなります。



動いて！食べて！おしゃべり！！

①なるべく毎日動くことを心がける

自分でできることは自分で行き、横になる時間を減らしてみましょう。体操や人混みをさけて散歩することも有効です。

②しっかりバランスよくたべて栄養をつけましょう

バランスよく三食食えることを意識してください。特に筋肉を作るのに大切な栄養素の「タンパク質（肉、魚、大豆等）」はしっかりとりましょう。

③心の健康を保ちましょう

人との交流はとても大切です。対面での会話ではなく電話等を利用して家族、友人と交流しましょう。正しい情報共有も不安の解消につながります。

椅子でできる運動の紹介

足の指の運動

①左下肢を反対側の足の上に乗せます



②足の指一本ずつ曲げる
そらすを繰り返す



③左足首を回す
右足も同様に行います



股関節周りの運動

・右膝と左肘を近づける



・開始姿勢



・左膝と右膝を近づける



ウイルスなんて吹っ飛ばせ!

～目指せ!免疫力向上の巻～



今年は新型コロナウイルスの影響もあり、例年以上にインフルエンザウイルスへの対策が求められています。

そこで、感染対策もちろん重要ですがインフルエンザウイルスに負けない体づくりの要素を紹介します。

① 体を冷やさない!

体温が1度下がると免疫力は3割低下することがわかっています。

体温が下がる原因のほとんどが筋肉量の減少と言われており、低体温を防ぐには、筋トレが有効です。マラソンなどの激しい運動は逆効果になることもあり、1日30分間程のウォーキングがおすすめです。すぐに効果が出ないので、継続することが大切です。

また、1日10分間程湯船に浸かることも体を温め、免疫力向上に効果的です。



② 腸内環境を良好に!

免疫細胞の6割近くが腸にいてと言われるため、腸内の善玉菌を増やすことは、免疫力向上につながります。善玉菌を増やすには、食物繊維を多く含む食品(緑黄色野菜、きのこ類、海藻類など)やヨーグルト、納豆、味噌などの乳酸菌やビフィズス菌を含む発酵食品を摂取することが効果的です。

また、他にも免疫力向上に役立つ食品としては、苦手な方も多いかもかもしれませんが、にんにくやレバーといった食品があります。



③ ストレスを解消!

ストレスを受けると自律神経が乱れ、免疫力が低下します。ストレス解消法は様々ですが、簡単などころでは、湯船に浸かることや質の良い睡眠をとることが効果的です。最近では、ストレスを緩和すると言われる成分であるGABAを多く含む食品(カカオ、玄米、かぼちゃなど)を摂取することも良いと言われています。

また、「笑う」ことが免疫力向上につながるという研究結果も報告されています。



ここで紹介した他にも、免疫力を向上する方法はたくさんあると思いますが、どんな方法でも始めてすぐに免疫力が向上するわけではありません。どれも時間がかかるので、ぜひ継続して行ってください。

また、免疫力が向上してもウイルスが体に入って来なくなるわけではないので、併せて感染対策も十分に行ってください。



再来受付機は予約時間の90分前からの受付です。

再来受付機の受付開始時間が予約時間の90分前からとなっております。予約時間の90分前より早く来院しても診察受付ができませんのでご注意ください。ご来院の際は、予約時間をご確認のうえ、お越しく下さい。



**公立能登総合病院敷地内は
全面禁煙です。**

駐車場を含む敷地内は全面禁煙です。また、電子タバコ等も同様の健康被害の恐れが日本呼吸器学会から示されているため禁止となります。



**発熱症状を認め
受診を希望される方への
お願い**



下記に該当される方は、対応にご協力いただきますようお願いいたします。

① 以下のいずれかの症状に該当する場合

- ・息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱などの強い症状
- ・重症化しやすい方（*）で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状
（*高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患、透析、免疫抑制剤、抗がん剤）
- ・上記以外で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状
（強い症状又は4日以上続く場合）



受診前にもまず、帰国者・接触者相談センター（※受診・相談センターに変更予定）にご相談いただき、その指示に従ってください。

② 発熱症状があるものの上記1に当てはまらず、当院への受診を希望される場合



当院正面玄関1階の「発熱問診ブース」にて、問診を受けてください。

③ 夜間・休日に救急外来への受診を希望される場合



必ず来院前に電話によるご連絡をお願いいたします。
（当院代表 TEL：0767-52-6611）

<妊婦の方へ>

- ・妊婦の方については、念のため、早めに帰国者・接触者相談センター（※）にご相談ください。

<お子様がいらっしゃる方へ>

- ・小児については、小児科医による診察が望ましく、帰国者・接触者相談センター（※）やかかりつけ小児科医療機関に電話などでご相談ください。

※受診・相談センターに変更予定

<注意>

上記内容について、新型コロナウイルス感染症の拡大状況によって変更となることがございます。

最新の情報については、石川県または当院のホームページなどをご確認ください。

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。(2020.11.1)

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 Tel52-8702	外科1	守友		石黒		徳楽		守友		古谷		
	外科2	古谷	手術	守友	手術		手術	徳楽	手術	石黒	手術	
	外科3	大学医 呼吸器/腫瘍				大学医 呼吸器/腫瘍					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	手術	小山	外来手術 (予約のみ)	小山	外来手術 (予約のみ)	小山	外来手術 (予約のみ)	小山	外来手術 (予約のみ)	小山
	歯科口腔外科	根上		根上		根上		根上		根上		
	歯科口腔外科	大学医				大学医				大学医		
受付A2 Tel52-8702	整形外科1	高木	手術		手術 器具外来 14:00~15:00		手術		手術	高木	手術	
	整形外科2	伊井 (初診)		伊井 (初診)		岡山 (初診)		岡山 (脊椎専門)		伊井 (関節専門)		
	整形外科3	岡山		大成		大成		高木 (初診)		大成 (初診)		
	小児発達支援										八幡(第4) 13:30~15:00	
受付B1 Tel52-8703	消化器内科	高島		中村		中村		高島		長井		
	皮膚科1	谷内	手術・検査	谷内	手術・検査	谷内	武原 15:00~16:30 (予約・紹介のみ)	谷内	谷内 15:00~16:30 (予約・紹介のみ)	大学医	手術・検査	
	皮膚科2	大学医		武原		武原		武原				
	形成外科1	杉下		小林	手術 13:30~17:00	杉下	手術 13:00~17:00	小林	手術 13:00~17:00	杉下	杉下 14:00~17:00	
	形成外科2	小林	杉下	杉下		小林						
	美容外科	杉下 13:30~17:00										
受付B2 Tel52-8703	内科1(初診)	泉谷	当番医 (紹介のみ)	真智	当番医 (紹介のみ)	大学医	当番医 (紹介のみ)	山端	当番医 (紹介のみ)	中島	当番医 (紹介のみ)	
	内科2			山端				吉村				
	内科3	真智		高島		山端		長井		泉谷		
	内科4	横山		中島		横山		中島		中島		
	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 Tel52-8704	脳神経内科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		
	脳内・血液					細川 (血液内科)				大学医 (神内・予約)		
	耳鼻咽喉科1	中村	中村 14:30~16:30	坂本		中村		中村 初診10:00まで	手術・検査	中村 初診10:00まで	手術・検査	
	耳鼻咽喉科2	岡野		中村		木下		石坂 初診10:00まで		西前 初診10:00まで		
受付C2 Tel52-8704	脳神経外科1	圓角 (初診)		吉田 (初診)		圓角 (初診)		吉田 (初診)		喜多 (初診)		
	脳神経外科2	吉田		圓角		喜多		喜多		圓角		
	眼科1	塩谷	検査・手術	塩谷	検査・手術	塩谷	手術	塩谷	検査・手術			
	眼科2			佐伯 再診・予約	検査・手術	佐伯 再診・予約	手術	佐伯 再診・予約	検査・手術	佐伯 予約のみ	検査・手術	
受付D1 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	中川	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	中川 (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	岩崎		和田	1ヵ月健診	和田	中村(心臓) 第2第4 池野 (発達)	竹田	池野	和田		
	小児科2	池野		竹田		池野		池野	竹田	岩崎		
受付D2 Tel52-8705	産婦人科1	島田		富澤 予約のみ	1ヵ月健診	大学医 (高倉)		島田	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 島田		富澤		富澤		
精神 センター Tel52-6619	精神科1			高田		高田		高田				
	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		姥浦		古谷		古谷		姥浦		
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	萱野(核医学)		中村(月~金)		森永(月~金)・大		磯(月~金)					
能登島 診療所 Tel84-1014	外来(内科)	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(要予約)		○		○			○	○			
	訪問診療		山下		山下			山下	※山下(鈍打診療所) 13:30~16:30(要事前連絡Tel84-1014)			

●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。