

夏日だまり

夏
2022 105号



若手職員が公立能登総合病院に新しい風を吹き込みます!!

◆ 105号目次

表紙ページの職員紹介…………… 2
ウクライナ募金の報告…………… 2
紹介状ご持参のお願い…………… 3
皮膚に与える紫外線の影響について… 4

栄養部 レシピコンテスト…………… 5
熱中症と手指消毒…………… 6
こころの健康について…………… 7
外来診療予定表…………… 8

撮影地：能登島大橋ロードパーク

表紙ページの職員紹介

看護部

しばの すず
柴野 寿珠



今年の4月より当院に
入職しました。金沢市
出身で、能登に引っ越し
て一人暮らしを始めまし
た。自炊と節約に挑戦中
です。今年はローテー
ション研修を通して様々
なことを学び、経験でき
る1年間です。先輩方
を見習って看護業務に励
み、仕事とプライベート
の両立を目指します。

放射線科

おおくぼ あきひと
大窪 昭史



本年度より当院の放射
線科に赴任してきまし
た。レントゲン写真、C
T、MRI、エコーなど
画像診断は不可欠な存在
になりました。適切な画
像診断が医療の質を保証
する第一歩です。放射線
科医としては駆け出しの
存在ですが患者様の健康
と安心のため、影ながら
診療に励んでいきます。

看護部

いとう かいと
伊藤 開人



趣味はカメラです。地
元石川の豊かな風景を撮
ることが好きです。今年
1年間は研修生としてい
ろいろな病棟をまわりま
す。その中でたくさんの
患者さんと関わらせてい
ただき、多くの学びを得
て、患者さんから信頼さ
れる看護師になれるよう
に頑張ります。

総務課

えぐち ゆき
江口 有希



今年の4月から、七尾
市より出向で、能登病院
勤務となりました。非常
勤医師の給与関係や職員
の健康管理などを担当し
ています。

能登病院のことも、仕
事のこと、まだ分から
ないことだらけですが、
少しでも早く、自分にで
きることを増やしてい
きたいです。

ウクライナ募金にご協力 ありがとうございました!!



ウクライナの人々の救援活動を支援す
るため、令和4年3月28日から4月28
日の期間に、当院の正面玄関入口におい
て日本赤十字「ウクライナ人道危機救援」
の募金箱を設置いたしましたところ、多
くの皆さまからご賛同をいただきました。
この期間において、66,276円の
金額をお預かりしました。

この救援金は七尾市から日本赤十字社石川県支
部を通じて、ウクライナの被災地へ届けられます。



撮影地：パトリア3階
右：七尾市福祉課 谷一課長
左：公立能登総合病院総務課 岡下課長補佐

あらためて、
皆さまのご協
力に感謝申し
上げます。

紹介状ご持参のお願い

当院へ初めてまたは1年以上の間があり、受診される方は
かかりつけ医からの**紹介状を必ずご持参ください。**

※かかりつけ医がない場合はご相談ください。

かかりつけ医とは、患者様のお住まいの地域でご自身の身体のことなどを気軽に相談したり、診てもらったりすることができる身近な医師です。この役割を担っているのが診療所・クリニック等の医師です。

当院は、地域の開業医等と連携して、高度専門医療を行っています。

紹介状を書いてもらうとメリットはあるの？

メリット① 受診費用の節約

- ・初診にかかる保険外併用療養費 2,200円（税込）がかかりません。
- ・検査や投薬等の重複を避けることができるため、医療費の負担が少なく済む場合があります。

メリット② スムーズな診療

- ・今までの診療内容や検査結果が紹介状に記載されるので、医師が病状を速やかに把握でき、適確な医療の提供や待ち時間の短縮に繋がります。



皮膚に与える紫外線の影響について

梅雨も明け、屋外での活動機会が増えてくる季節ではないでしょうか。強い日差しから皮膚を守るために、外での活動時には日焼け止めがかかせません。紫外線にはビタミンD合成促進や、特定の皮膚疾患の治療などの有益な作用がある一方で、浴びすぎると皮膚に悪影響を与えてしまう側面もあります。今回はその影響について紹介させていただきます。



皮膚科医師

藤井 皓

①急性皮膚障害

紫外線曝露後より数時間～数カ月間で生じます。日焼けや肌荒れ、光線過敏などがここに分類されます。日焼けはサンバーンとサンタンに分けられ、サンバーンは紫外線を浴びた直後に皮膚が赤くなってひりひりした状態を、サンタンはサンバーン後に皮膚が茶色くなった状態を指します。サンバーンは紫外線によるやけどと同じなので、治療が必要となることもあります。光線過敏は特定の疾患をもつ人や薬（内服薬、貼付剤など）を使用した人の紫外線曝露部位に多彩な皮膚症状を生じるものです。



②慢性皮膚障害

紫外線曝露後より数年以降に生じる影響です。光老化、皮膚がんリスクの増加がここに含まれます。光老化では日光露光部位にシワ、たるみ、乾燥、色素沈着（シミ）、毛細血管拡張（赤み）などが現れます。加齢に伴う生理的な変化でももちろん皮膚は老化していきますが、光老化ではこの生理的な老化に+αで皮膚の老いが進んでしまいます。露光部位（顔面、前腕、手の甲など）と非露光部位（胸、お腹、太ももなど）を比べるとわかりますが、圧倒的に前者の方が、深いシワや濃いシミが多いはずで

す。日光を浴びることで、皮膚にはDNAの損傷が起こります。通常壊されたDNAは、その後修復されます。しかし、加齢に伴って修復する力が衰えていくため、年齢を経るにしたがって、皮膚がんのリスクが上がっていきます。紫外線曝露で生じやすくなる皮膚がんには**日光角化症**、**有棘細胞癌**、**基底細胞癌**、**悪性黒色腫**があります。

◆日光角化症

皮膚の最表層に留まる表皮内がんの一つです。進行すると有棘細胞癌になるため、以前は前がん病変と呼ばれていました。この段階では転移はおこらず、適切な治療をおこなえば、命にはかかりません。手術以外に抗がん剤の外用や液体窒素療法などの治療があり、少ない負担での加療が可能です。赤みを帯びた皮膚表面にカサブタが付着したような見た目をしており、時に皮角というツノ状の突出をみることがあります。



◆有棘細胞癌／基底細胞癌

有棘細胞癌は日光角化症や熱傷瘢痕部分などにできるがんです。しこりとなって表面がえぐれたり、悪臭を放ったりすることもあります。基底細胞癌は真珠のような光沢をもつ黒っぽいできものです。転移はまれとされています。

◆悪性黒色腫

ほくろのがんといわれるものです。欧米などの白色人種では紫外線曝露がリスクになります。日本人を含む有色人種では紫外線との関与は明らかにはされていません。

このように紫外線は皮膚に様々な影響を与えます。全く浴びないのも問題ですが、30分以上屋外に出る際には日焼け止めを忘れないようにしてください。

栄養部、レシピコンテストに参加しました

「第10回嚙下食レシピ大賞」ニュートリー(株)主催
参加者：端野

オレンジチョコケーキゼリー

- ◆飲み込みやすくするための工夫
固形物を使わず液体や口の中で溶ける食材を使うことでゼリーのなめらかさを感じるようにしました。
- ◆栄養価を上げるための工夫
オレンジジュースでビタミン、牛乳でカルシウムを摂れるようにしました。

受賞



「パンケーキレシピコンテスト」(株)ファンデリー主催
参加者：田中

オムレツパンケーキサンド

- ◆食欲増進の工夫
パンケーキを解凍させてから軽くフライパンで焼き、香ばしさをだしました。香味野菜クレソンを使ったオムレツにはあえて味付けせず、ハムとチーズの塩気でおいしく食べられます。

「S-1g(エスワングランプリ)大会」国立循環器病研究センター主催 参加者：山本、岩崎、多田

ロールパンの卵サンド弁当 (山本)

- ◆減塩の工夫
だし巻き玉子は、濃いめの出汁で作り、少ない調味料でもしっかり味を感じるようにしてあります。チキンは、タレにとろみを付け、絡みやすくしてあります。



美味しく楽しく! 減塩なのに満足お弁当 (岩崎)

- ◆減塩の工夫
素材の味、香辛料等の旨味を活かし、食感が楽しめる食材と組み合わせました。味が濃くなくても、満足できるレシピになっています。

カラフルヘルシー弁当 (多田)

- ◆減塩の工夫
香味野菜、香辛料の風味を活かしています。出汁をジュレにすることで味が絡み、見た目も涼やかになります。





熱中症に注意しましょう

～コロナウイルス感染症対策も忘れずに～



暑さを避けましょう

涼しめの服を着る
涼しい場所へ移動する



外出時は、日傘や帽子等を身に着け、直接日光が当たらないようにすることで、暑さをより回避することができます。



こまめな水分補給を

喉が渴いていなくても水分補給
1日あたり合計 1.2ℓを目安に
日中は1時間毎に水分補給

散歩後や風呂上がりなど、
大量に汗をかいたときには、
塩分も補給しましょう



マスクを外す目安とは？

屋外で、人と距離が2 m以上確保可能
会話がな

上記の条件を同時に満たすとき、マスクを外す目安になります。ただし、病院内や感染時などは、マスクを外すことが推奨されていません。

マスクを着けていると、皮膚からの熱が逃げにくく、体温調節がしづらくなってしまいます。気温・湿度が高いときは特に注意しましょう。また、マスクを外す際は、ウイルス感染症対策を忘れがちになりやすいので、細心の注意を払いましょう。



2m 以上の距離



手洗い・手指消毒 いつ？どうやって？

新型コロナウイルスの流行で、手洗いや手指消毒の意識が高まったという方は多いのではないのでしょうか。手洗いや手指消毒は、正しい手順・タイミングで行うことが重要です。

Q. 手洗いや手指消毒を行うタイミングはいつ？

A. 外出先からの帰宅時、調理の前後、食事前、顔に触れる前

目に見える汚れがあれば必ず手を洗ってください。目に見える汚れがない場合は消毒剤による手指消毒が効果的です。今回は、手指消毒の正しい手順について紹介します。

●手指消毒の正しい手順



①消毒液のノズルを押し、
手の平に2～3プッシュ。



②両手の指先に消毒液を
浸す。



③手の平に擦り込む。



④手の甲に擦り込む。



⑤指の間にも擦り込む。



⑥親指にも擦り込む。



⑦手首にも擦り込む。



⑧乾燥するまでよく擦り
込む。



精神科医長

古谷 直生



ウィズコロナ時代のこころの健康について



【コロナ禍におけるメンタルヘルスについて】

新型コロナウイルスの流行は日本では令和2年頃から始まり、ワクチン接種の広がりやウイルス変異を経て患者層や重症化率に変化は見られるものの、いまだに私たちの生活に大きな影響を与え続けています。新型コロナウイルスの流行は、メンタルヘルスにも大きな影響がありました。経済協力開発機構（OECD）の調査によると、うつ病の患者数は多くの国で2倍以上に増えたようです。実際に診療を行うなかでも、自営業や経営者の方のように新型コロナウイルスの流行によって、直接的に経済面の打撃を受けた方だけでなく、会社の勤務形態の変更や友人との会食の機会が減ったことなど、比較的間接的な影響でうつ病を発症して受診される方も多い印象です。また、テレビでネガティブなニュースが多い、というだけで発症される方もいます。

【自殺との関係】

日本において、近年減少傾向にあった自殺者数は、令和2年に増加し現在も下げ止まったままとなっています。自殺の動機は、様々な要因が絡む傾向があり、新型コロナウイルスの流行のような健康問題のほか、経済・生活問題、勤務問題、家庭問題、学校問題、男女問題などが複合的に関係して自殺行動を引き起こすと考えられています。警察庁や厚労省の調査では、自殺者の内訳にも変化がみられているようです。職業別の自殺者数の推移ですが、コロナ禍の令和2年以降は会社勤めの方や学生の増加が目立ちます。自殺の原因・動機については、令和2年は健康問題の増加がみられるものの、令和3年は健康問題によるものは減少し、経済・生活問題、家庭問題、勤務問題が増加しています。このように、新型コロナウイルスの流行は、人々の様々な状況と関連してうつ病の発症や自殺を引き起こしているようです。

【うつ病について】

うつ病は心の弱さや怠けではありません。強いストレスにさらされると誰でも発症しうる病気です。気分が沈む、意欲がわかない、物事が考えられない、食欲不振など、感情の大きな変化が持続する場合は、まずは生活を振り返って、原因となるストレスや生活習慣の変化を探し、気分転換をする、まわりに相談する、休養をとる、規則正しい生活を心がけるなどの対処をしてみてください。対処の難しい場合や、対処しても1～2週間以上症状が続くような場合は、精神科の受診をお勧めします。



《 受診についてのお問い合わせ 》

公立能登総合病院精神センター外来

☎ (0767) 52-6619



【悩みがある方・困っている方へ】

もしもあなたが悩みや不安を抱えて困っているときには、気軽に相談できる場所があります。相談方法もいろいろなものがあるので、ご希望の窓口を選んで相談してみませんか？

電話で相談したい

○よりそいホットライン

0120-279-338（フリーダイヤル・無料）

○こころの健康相談統一ダイヤル

0570-064-556（ナビダイヤル）



SNSで相談したい

電話で相談しづらい方には、LINEやオンラインチャット等での相談窓口があります。

○「生きづらびっと」

○「あなたのいばしょ」

で検索してください。



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。 (2022.8.1)

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	大学医 呼吸器/腫瘍	手 術	石 黒	手 術	徳 楽	手 術		手 術	新 保	手 術		
	外科 2	新 保				徳 楽		石 黒					
	外科 3	守 友		守 友		大学医 呼吸器/腫瘍		守 友		心臓血管外科 第1.3金曜			
	歯科口腔 外科の受付は 11:00まで	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	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A 2 Tel52-8702	整形外科 1	岸 田	手 術	手 術 装具外来 14：00～15：00	手 術	手 術	手 術	手 術	岸 田	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	岸 田 (初診)	大 成 (初診)
	小児発達支援												八幡 (第4) 13：30～15：00
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	谷内15：00～16：30 (予約・紹介のみ) 藤井15：00～16：30 (予約・紹介のみ)	高 畠	藤井15：00～16：30 (予約・紹介のみ)	山 宮	手術・検査		
	皮膚科 1	谷 内		谷 内		谷 内		大学医					
	皮膚科 2	大学医		藤 井		藤 井		藤 井		藤 井			
	形成外科 1	島 田		古 木		島 田 8：30～10：30		古 木 8：30～11：00		島 田			
	形成外科 2	古 木		島 田		手 術 13：30～17：00		手 術 13：00～17：00		島 田		古 木	
	美容外科	島 田 14：00～17：00											島田 (第1) 14：00～17：00
受付B 2 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 8：30～10：30	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 宮		山 端				吉 村					
	内科 3	真 智		高 畠		山 端				中 島		泉 谷	
	内科 4	横 山		中 島		横 山		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C 1 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 第1・3 (予約)			
	耳鼻咽喉科 1	熊 井		熊 井 予約のみ		大学医 初診10：00まで		熊 井		手術・検査		熊 井 初診10：00まで	手術・検査
	耳鼻咽喉科 2	大学医 初診10：00まで						八 尾 初診10：00まで				大学医 初診10：00まで	
受付C 2 Tel52-8704	脳神経外科 1	圓 角 (初診)		会 田 (初診)		圓 角 (初診)		会 田 (初診)		喜 多 (初診)			
	脳神経外科 2	会 田		圓 角		喜 多		喜 多		圓 角			
	眼科 1	塩 谷		塩 谷		塩 谷		塩 谷		塩 谷			
	眼科 2			佐 伯		佐 伯		佐 伯		佐 伯			
受付D 1 Tel52-8705	泌尿器科 1	大学医	手 術	上 木	手 術	上 木	検査処置 入院検査 他科回診 中村 (心臓) 第2第4 池 野 (発達)	上 木	手 術	上 木	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		大学医 (初診)		入院検査		大学医 (初診)			
	小児科 1	福 田		和 田		田 中		福 田		池 野		和 田	
	小児科 2	池 野		中 西		池 野		田 中		福 田		中 西	
受付D 2 Tel52-8705	産婦人科 1	大学医 (柴田)	手 術	富 澤 予約のみ	1ヵ月健診	大学医 (高倉)				大学医 (高木)	手 術		
	産婦人科 2	富 澤				助産外来		富 澤		富 澤 予約のみ		富 澤 予約のみ	富 澤
精神 センター Tel52-6619	精神科 1			古 谷		古 谷		古 谷		北 市			
	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		小 坂	
	精神科 4	北 市		前 田		北 市		前 田		前 田		前 田	
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) ・ 大 磯 (月～金) ・ 大 窪 (月～金)											
		萱 野 (核医学)				南 (血管内治療) 廣 正 (核医学)		高 松 (放射線治療)					
能登島 診療所 Tel84-1014	外来 (内科)	山 下	真 智	山 下	真 智	休 診		真 智	真 智	山 下	休 診		
	禁煙外来 (要予約)		○		○			○	○	※山下 (鉦打診療所) 1330～1630 (要事前連絡84～1014)			
	訪問診療		山 下		山 下				山 下				

TELは外線番号

●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。

※再来受付機の受付開始時間は予約時間の90分前からとなっております。