

# 病院フェスタを 開催します!

テーマ「腸活は長寿の秘訣!!」

開催日 令和元年 10月19日(土) 時間 午前9時~正午まで

南砺市民病院をもっとよく知ってもらい、地域住民とのふれあいの場としたいと思っています。子どもから大人まで楽しめますので、ご家族揃ってぜひお越しください! ※詳細は後日お知らせします。

ちびっ子も楽しめるイベントもあるよ!



## 高校生一日看護見学

「高校生一日看護見学」が7月5日(金)・11日(木)、当院にて行なわれました。この事業は、高校生が看護業務と看護への理解を深め、看護職への進路選択の参考にする事を目的とし毎年行われているもので、両日で36名の高校生が参加されました。

“リアルベッドサイド看護体験”として、実際の医療機器を用い、血圧測定や心電図モニターを装着したり、注射器体験、輸液の準備等の体験を行っていただきました。また、リハビリ室や救急室、手術室等の院内見学、病棟での車椅子移送、配膳等の体験を行っていただいた。実際に患者さんと触れ合うことができました。また午後からは、先輩看護師との座談会や個別進路相談を行い「直接患者さんと関わったときに“ありがとう”と言われ嬉しかった」「看護師が患者さんと同じ目線で優しく接しているところが格好良く、自分もそうなりたかった」となどの言葉が聞かれ、看護師という職業を知る有意義な時間となったようです。

リアルベッドサイド看護体験の様子



注射器体験



心電図モニターの体験

## 栄養 一回みぞ



旬の柿にはビタミンCが豊富に含まれ、そのまま食べるだけでなく、酢物や白和えに加えるのもおすすめです。但し、糖分を多く含むので1日1個が目安。

## ジェネリック医薬品を積極的に使用しましょう。

ジェネリック医薬品の使用は、一人ひとりの保険料の負担軽減につながるほか、優れた医療保険制度を次の世代に引き継ぐためにも貢献します。

患者さんのお薬代を軽減することで、日本全体の医療費を効率化することができます。

新しい技術で、味や飲みやすさ、使用感が改良されたものもありますので、どうぞ薬剤師にご相談ください。

## ★第3回 ナイトスクール★

6月27日(木)の18:30~20:00に、『未来を変える塩のはなし~高

血圧予防は減塩対策から~』をテーマにナイトスクールを開催しました。内科医師の中村先生からは、血圧の仕組みや、高血圧を放置することの危険性などについてとてもわかりやすく講義をしていただきました。保健師からは、減塩の必要性についての講義があり、いずれの講義でも参加者の方はメモを取りながら真剣に聞いておられました。管理栄養士



からの軽食提供では、塩分濃度の異なるみそ汁を飲み比べて、家庭のみそ汁との塩分濃度の違いを感じていただきました。軽食は、「減塩の工夫がされているながらも、美味しく食べることができるね。」と、大変好評でした。臨床検査技師からは、高血圧の状態が続くと起こってくる動脈硬化をみるCAVI(キャビー)という検査の紹介があり、実際に何名かの方に体験もしてもらいました。参加者は25名と、たくさんの方にお集まりいただきました。また参加したいという声も聞かれ、有意義な時間を過ごしていただくことができました。

※ナイトスクールは、日中働く方にも健康について学び考える機会を持っていただくために2018年度よりはじめました。

## 2019年度 10~12月 健康教室のお知らせ

月	日 時	場所	教室名	
10月	7日(月)~11日(金) イベント 8日(火) 10時~12時	1階ロビー他	イベント	ホスピス緩和ケア週間
	17日(木)~23日(水)	1階ロビー他	イベント	薬と健康の週間
	31日(木) 14時~15時30分	講堂	知って得する!健康生活コース②	インフルエンザ予防から始まる感染症の話
11月	11日(月)~15日(金) イベント 13日(水) 10時~12時	1階ロビー他	イベント	世界糖尿病週間
12月	5日(木) 14時~15時30分	講堂	知って得する!健康生活コース③	心臓の病気と寒い時期の過ごし方

<予約・お問い合わせ> 健康管理科 82-1475 (代表)



# 病院だより

南砺市民病院  
〒932-0211 富山県南砺市井波938番地  
TEL:0763-82-1475 FAX:0763-82-1853  
http://shiminhp.city.nanto.toyama.jp/

病院理念が  
新しくなりました



南砺市民病院 理念・基本方針

### 理念

皆さまの意向を尊重した質の高い医療の提供により地域社会に貢献します

### 基本方針

1. 皆さまの意向を尊重し、皆さまにとって最善は何かを一緒に考えます
2. 良き医療人を育て、地域医療を守るとともに健康増進に貢献します
3. 医療と経営の質を常に検証し、向上に努めます

患者さまはもちろん地域住民の方にも寄り添う病院になるように、より一層精進してまいります。 ※詳細はHPまで

## 第2回 南砺市民病院健康講座

### “長寿菌”がいのちを守る ~大切な腸内環境コントロール~ 院長 清水 幸裕



べんの よしみ  
辨野 義己 先生

本年5月20日に南砺市民病院健康講座を開催し、腸内細菌研究の第一人者で、30年以上にわたって腸内細菌を解析され、新しい菌種をいくつも発見された、理化学研究所、辨野特別研究室の特別招聘研究員である辨野義己先生に、「“長寿菌”がいのちを守る!~大切な腸内環境コントロール~」と題して講演していただきました。講演では、長年の研究成果に基づいた腸内細菌と健康との関係、腸内環境や腸年齢について笑いを交えて楽しく話していただきました。さらに、「便所とは、身体からのお便りを受け取る所。自分の健康状態を知る一番情報の詰まった所で、自身の大腸の状態を確認できる格好の場所。」と説明され、日常生活の中で腸内環境をチェックすることの重要性を強調されました。そして講演の最後に、健康を保つ3つの秘訣について話されました。

①運動(50%)、毎日9,000歩の歩行が目安です、②食物繊維(40%)、③ヨーグルトなどの発酵物(プロバイオティクス)(10%)です。病気の早期発見は大切ですが、病気にならないことの方がより大切です。そのためには適度な運動だけでなく腸内環境をしっかり整えることが重要だということをもとに改めて教えていただきました。参加された皆さんにとっても大変有意義な講演だったと思います。

ヒトの腸内には約100兆個、1000種類の細菌が棲んでいます。重さはなんと1kg以上です。近年、腸内細菌が、便秘や下痢だけでなく、アトピーなどのアレルギー疾患、肥満、糖尿病、動脈硬化、認知症、乳がん、大腸がん、肝臓がん、脂肪肝などの発症や免疫の働きと深く関係していることが明らかになってきました。まだ不明の点も多いのですが、当院では、これからの健康生活を考える際に腸内環境の健康(バランスのとれた腸内細菌)がとても重要であると考え、今年の4月から、健康管理科にて「腸内フローラ(細菌叢)の解析」の検査を始めました。保険が効かないため実費での検査になりますが、皆さんの健康に役立てたいと考えています。



## 腸内フローラの検査を始めました!

腸内フローラとは、腸内に生息する常在細菌のことです。腸内フローラを調べることで、腸に関わる疾患(大腸がんや潰瘍性大腸炎など)のほかに、最近の研究では、肝臓がん、アレルギー、うつ、多発性硬化症、リウマチ、認知症など様々な疾患との関連についてもわかるようになってきました。個人の腸内フローラは、基本的には幼少期に決まりその後大きな変化はないと言われてますが、食事や運動、ストレスといった生活環境により変動します。腸内フローラ検査は、便を郵送するだけの簡単な検査です。あなたのフローラを調べ、腸内環境を整えてみませんか?あなたの腸内フローラの結果から、個別に、医師、管理栄養士が指導させていただきます。

### 検査の流れ



お申し込みは、健康管理科まで。

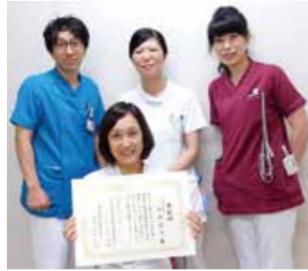
令和元年度優良看護職員  
表彰式で受賞しました

看護部長 竹澤和美が、6月15日(土)富山県看護協会総会において、多年にわたり看護業務に献身的に従事し、顕著な功績により、現職ながら富山県知事部門功勞表彰を受賞されました。



学会発表にて表彰されました

第51回北陸三県国保地域医療学会にて、健康管理科 大西真弓保健師が「医療専門職が介入した介護予防事業の取り組み」をテーマに研究発表を行い、優秀発表として表彰されました。



部門紹介 地域包括ケア病棟

私たちは地域包括ケア病棟として、  
地域の方々の生活を支えられる  
架け橋となれるように頑張ります！

当院の地域包括ケア病棟は、急性期治療を終えた後、すぐに在宅や施設へ戻るには身体的、社会的に不安のある患者さんに対して、リハビリの提供や、住宅環境の確認とサービスの調整を行っている病棟です。主治医・看護師・リハビリ・ソーシャルワーカー等で協力し、退院後の生活指導や、訪問診療・訪問看護・訪問介護・訪問リハビリ等のご利用の提案など、患者さん、ご家族さんのご要望を伺い、きめ細やかなサポートを心がけています。

尚、退院に向けて離床支援・耐久性向上・認知症の予防および改善などを目的とした院内デイケアを開設し、リハビリやレクリエーションを行っています。



院内デイケアの目的

- ① 臥床による二次的な廃用症候群、認知症やせん妄増悪の予防及び改善
- ② 退院後の通所サービスや日常生活に必要な体力などを備える
- ③ 他患者との交流機会を設けることで社会参加につなげる



状態に応じて入院期間は調整しますが、通常60日を限度としています。リハビリテーションを強化するため、他の病棟へ移動する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

明社バルーンアート友の会慰問

7月10日、ボランティアグループ「明社バルーンアート友の会」の7名が来院され、回復期病棟のお楽しみ会においてバルーンアートやマジック、安来節を披露されました。



バルーンアートでは患者さんも実際に犬や花を作られ、出来上がりに喜んだり風船が割れて笑ったりと楽しんでおられました。安来節では、ボランティアの方々のコミカルな動きに大爆笑でした。患者さんにとって素敵なお時間になりました。

整形外科  
新規医師着任のお知らせ



みちした まさみつ  
道下 正光 医師

この度、20数年ぶりに当院に戻り、7月より着任しました。心機一転、新人として努めますので、皆さまよろしくお願いたします。

○診療案内 受付時間 8:30~11:30

	月	火	水	木	金
午前	湯浅道下	湯浅道下 植田	湯浅道下	湯浅道下 植田	湯浅道下 植田

地域リハビリテーション広域支援センター・  
地域包括ケアサポートセンターのご紹介

南砺市民病院では、疾病の治療だけではなく、健康寿命延伸や障害の重症化予防、地域包括ケアにも取り組んでいます。

これらに対するリハビリテーションの窓口が、「地域リハビリテーション広域支援センター」「地域包括ケアサポートセンター」です。井波地域のみならず、南砺市全域を対象としています。

地域リハビリテーション広域支援センターは、難病や重度の障害者とそれにかかわる方々の支援を行っています。

地域リハビリテーションフォーラム(年1回)、  
地域リハビリ研修会(月1回)、難病相談(随時)、  
住宅改修の相談や住宅評価(随時)、  
療養相談や介護指導(随時)、福祉用具機器の貸し出し(随時)

対応例



サポートセンター・介護予防教室の様子



広域支援センター・訪問指導の様子

地域包括ケアサポートセンターは、昨年度2月より新たに指定されたもので、協力機関(南砺市5ヶ所の病院や事業所)と共に主に、介護予防に対する事業を行います。また、富山県では『軽度な障害が重症化する』ことが課題であり、障害者の重症化の重症化予防や健康啓発も行います。

地域リハビリ勉強会(隔月・のべ100回開催)、  
認知症初期集中支援チーム(随時)、  
入所・通所サービスへの派遣(随時)、  
高齢者サロンや健康教室への派遣(随時)

対応例

住民の方々だけでなく、介護や福祉現場、行政で働く方々からのご要望やご相談に対応していますので、気軽にお声かけください。

(担当: 地域リハビリテーション科 齋藤  
または 地域医療連携科 大浦)

南砺市民病院医学教育セミナー開催

内科・総合診療科 山里 一志

7月13~14日、南砺市上平地域にある五箇山合掌の里で、医学生・研修医を対象とした臨床推論\*を学ぶ勉強会を開催しました。当日は北陸三県のみならず、大阪府や新潟県の医学生・研修医・若手医師等24名が参加し、講師の国立病院機構大阪医療センター総合診療科の松本謙太郎先生と「極めて稀でありよく勉強していなければ診断できない疾患」から、「日常診療でよく遭遇するものの適切に対応することが難しい疾患」等、深夜まで熱く議論を交わしました。

当院は、高齢化の進む社会の中でいくつもの病気を抱える患者さんに対して、救急・外来・病棟・在宅などどのような状況下でも柔軟に対応できる医師の育成を掲げ、日々邁進しています。そして、このような当院での実習・研修の機会を求めて、全国から医学生や若手医師が集まる環境が生まれています。

\*臨床推論とは、患者さんが困っている問題について、医学的な観点から解き明かすことを試みる方法論です。ヒポクラテスの時代から、身体診察とともに世界中の医師がその魂として受け継ぎ、育ててきた技法で、まさに医術の根幹、神髄たるものです。



ニューフェイス  
初期研修医師  
紹介



初期研修医師  
浦山 守

富山大学を卒業し本年の4月より当院にてお世話になっております。まずは入院患者さんへのご対応、医療的処置、医療人としての態度、医学的思考方を少しずつ先輩の医師、看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、放射線技師、

MSW、医療事務、市職員さん達からあたたかく教えていただきながら、安全に実行できるように日々を過ごしております。初期研修医となる前に社会人経験を10年程経験させて頂きました。今は医療の初心者として目の前のことをしっかりと積み上げていくことが目標ですが、いずれ以前の経験や考えを活かしていけるような善き市民になれればと思っています。趣味はボート(レガッタ競技)、登山、読書です。毎夏に北アルプスに登るのが楽しみです。金剛堂山も好きな山です。いずれ猟銃免許を取得し、田畑を耕して地に足をつけ、夜空を仰ぎ見る生活をしたいと願っています。