

病院だより

第80号

令和4年12月23日

年頭のご挨拶

院長 清水 幸裕



皆様、明けましておめでとうございます。

2020年から始まった新型コロナウイルス感染症は、当初の予測より長く蔓延状況が持続し、皆様の生活だけでなく、医療体制にも大きな影響を及ぼし続けています。特に第7波では、多くの発熱患者さんが病院を受診され、また病院職員からも感染者が出たため皆様へのサービスが低下したこともあったと思います。この場をお借りしてお詫びいたします。

この冬にはインフルエンザとの同時流行も危惧されていますが、新型コロナウイルスもインフルエンザも感染対策の基本は一緒です。どちらも、眼・鼻・口からのみ感染しますが、そこからウイルスが侵入するのは手あるいは空気を介してですので、換気と手指衛生が重要であることを今一度しっかり認識して感染対策をしていただけるようお願いいたします。ワクチンを打っても、理論的には感染は完全には抑えられません。お一人お一人の感染対策が社会全体の感染爆発を抑えるために重要だと考えていますので、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。もちろん、どのような状況になっても住民の皆様の健康を守るのが当院の役割ですので、今後も感染対策しながら日常診療をしっかりと行っていきます。

さて、当院は昨年、国際病院機能評価（JCI）を受けて認証されました。病院部門では我が国では32番目の認証で、自治体病院では初の認証です。当院は2001年から5回、我が国の病院機能評価で認定されていますが、今回は、職員皆で力を合わせて世界で最も厳しい基準に挑戦し、見事認証されたわけです。この認証でどのように変わったか見た目では分からないと思いますが、皆様に安全で質の高い医療を提供できるように、大々的に病院の体制を再整備しました。当然のことながらこれがゴールではなく、これからも継続的に改善活動を行っていくためのスタートです。また、皆様に満足していただくこと、これも重要な医療の質指標であります。これからも、皆様から忌憚のないご意見をいただきながら、住民の皆様にご心から信頼していただける病院づくりをしていきますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

最後になりましたが、本年も皆様にとって良いお年であることを祈念申し上げます。

腸内フローラ検査について

腸内にはおよそ1000種類100兆個を越える細菌が生息しています。腸内細菌の善玉菌として有名なビフィズス菌や乳酸菌は、一度は耳にされたことがあるのではないのでしょうか。腸内には、善玉菌と悪玉菌、それとどちらにも属さない日和見菌が共存しています。お花畑のように様々な種類がみられることから、腸内環境のことを腸内フローラとも呼ばれます。その腸内環境は、ストレスや偏食、運動不足、抗生物質の服薬などによってバランスを乱し、身体に不調を来します。それは下痢や大腸炎などの腸に関する疾患だけではなく、肥満や動脈硬化などにも関係していることが報告されています。また、全身の免疫細胞の70%は腸にあると言われており、アレルギーや免疫機能の調整にも影響を及ぼします。

当院では、平成31年4月より腸内フローラ検査を実施し、のべ63名の方が検査を受けられました。個々の結果に基づき、医師、管理栄養士から食生活などの指導が受けられ、腸内環境の改善に役立てられています。ぜひ、あなたも腸内環境を調べてみませんか？



検査キット

腸内フローラ検査でわかること

- 腸内フローラスコア判定
- 健康寿命菌
- ダイエット美容
- アドバイスコメント

検査結果をもとにご自身の生活習慣を見直すことで様々な病気にかかるリスクを減らすことができます。

そのほかにも、

- ・ 太りやすさ
- ・ 菌の多様性（菌の種類の数）
- ・ 腸内フローラバランス（菌バランス）
- ・ 健康維持、増進に関わりの深い菌

なども調べることができ、検査結果を参考に、今後の健康維持・増進に役立てることが可能です。

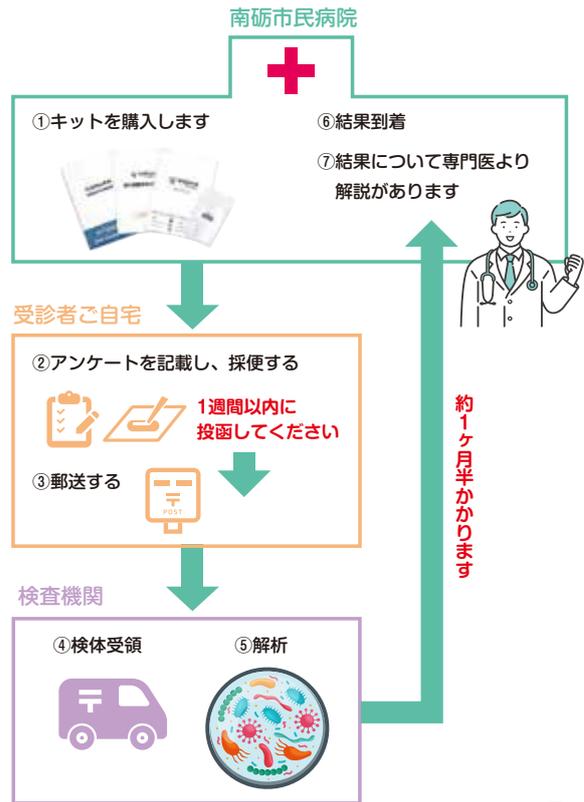


こんな方におすすめ

- ✓ 下痢や便秘などお腹の悩みでお困りの方
- ✓ 糖尿病、アレルギー等の疾患をお持ちの方
- ✓ お肌のトラブルをかかえている方
- ✓ なかなかダイエットが成功しない方

腸内フローラ検査 19,800円（税込） お問い合わせ 健康管理センター

検査の流れ



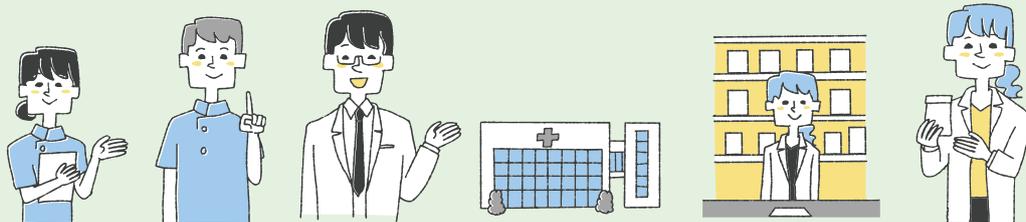
結果票

南砺市民病院家庭医療専門研修プログラムの紹介

南砺市民病院家庭医療専門研修プログラム 統括責任者 大浦 誠

みなさんは、家庭医や総合診療医という名前を聞いたことがありますか？これは、老若男女様々な患者さんのよくある病気や症状になんでも応えることを得意とする医師です。なんでも応えるためには幅広い診療科の能力が問われるだけでなく、専門に特化した医師や様々な医療ケアスタッフとの連携が必要といわれています。また、患者さんの病気だけでなく、心の問題や生活スタイルにも注目することで、その人らしい関わり方ができないかを患者さんと一緒に考え、何でも相談してもらえる「かかりつけ医」としての役割もあります。

当院は、2011年度より総合診療医の育成に力を入れていましたが、2020年から総合診療専門医の研修プログラムが認定され、2021年には国際標準の家庭医の養成プログラムとして認定されました。現在、家庭医療専門医は3名在籍しています。2023年度からも3名の総合診療医を迎えることになり、地域で幅広く活躍できる医師を育てていきたいと考えています。



ニューフェイス 初期研修医紹介

初期研修医

ひら つし ゆたか
平 辻 寛



皆さまこんにちは。初期研修医の平辻寛です。
南砺に根ざした当院で多職種の方々と協力して患者さん中心の医療・ケアを行える当院に感銘を受け、研修させていただいております。未だ未熟なところもありますが、患者さんのことを思い、考え、精進して参りますので何卒よろしくお願い申し上げます。



職種紹介

視能訓練士

こんにちは、視能訓練士です。

視能訓練士は目に問題がある人に対し、どのような治療を進めていくべきか判断する材料となるデータを出すため、あらゆる機器で検査を行い、眼科治療をサポートしています。



眼鏡をかけても視力が出なかった小さな子どもが、弱視矯正のため眼科に通ううちに徐々に良くなっていく過程を見守っていただけることは訓練士として励みになります。



眼底検査という眼底カメラなど機器を使用して目の奥の血管や網膜、視神経を観察する検査のサポートをしています。

赤ちゃんからご年配の方まで世代を超えて皆さまの大切な目の健康を守るお手伝いをしています。気になることがあればお気軽にご連絡ください。

栄養士おすすめ！じゃがいもレシピ

今回はビタミンCが豊富で、加熱にも強いじゃがいもを使ったレシピを2種類ご紹介します！

いぶりがっこポテトサラダ



くせになる
アレンジ
ポテサラ！

栄養量
(1食あたり) 250kcal 蛋白4.5g 塩分1.2g

皮をむいたじゃがいも2個をやわらかくなるまで茹でて潰す。食べやすい大きさに刻んだいぶりがっこ70g、適量のオリーブオイルで炒めた短冊状のベーコン3枚、一口大にほぐしたクリームチーズ50gとマヨネーズ大さじ4、黒胡椒少々で和える。(分量は4食分)

じゃがいもの巣ごもりガレット



朝ご飯にも
おすすめ！

栄養量
(1食あたり) 400kcal 蛋白16g 塩分1.3g

フライパンにバター10gを熱し、千切りにしたじゃがいも2個(※水にさらさない)を炒め、透明になるまで火が通ったら丸く広げる。じゃがいもの周りにとろけるチーズ30gを、真ん中に卵1個を割り、塩胡椒をし、水50mlを入れて蓋をして3分程蒸し焼きにする。底がカリカリになるまで焼けたら完成。お好みで醤油やマヨネーズ、ケチャップをかけても。



Nanto Municipal Hospital
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
<https://shiminhp.city.nanto.toyama.jp/>

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