

SMILE LETTER

すまいる レター



南砺市民病院だより

第 89 号

令和 7 年 12 月 25 日



年頭のご挨拶

院長 品川 俊治



新年あけましておめでとうございます。

日頃より南砺市民病院の運営にご理解とご支援を賜り、心より感謝申し上げます。

当院は「市民に最も身近な病院」として、地域の皆さまの命と暮らしを守る医療を提供してまいりました。現在、南砺市内の公立2病院では、それぞれの強みを活かしながら役割分担を進める「機能分化」の取り組みが検討されており、当院は其中で、救急・手術などを担う「急性期医療の中心的な役割」を果たすことを目指しております。

高齢化がさらに進む中で、医療のニーズはますます多様化・複雑化しています。特に高齢者の救急対応は今後さらに増加が予想され、これに対応できる病院機能の整備が急務です。一方で、退院後の生活支援や在宅療養支援など、地域包括ケアの連携もますます重要になります。

こうした変化の時代にあっても、私たちは「安心して住み続けられる地域」を実現するため、医師、看護師、コメディカル、事務職員など全職種が一丸となって努力を続けてまいります。

2026年も、皆さまの健康と笑顔を支える病院であり続けるため、より良い医療・福祉の実現に向けて挑戦を続けてまいります。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



整形外科 診療体制強化のお知らせ

12月より、富山大学整形外科教授であり脊椎外科を専門とする川口善治先生が、毎月第2水曜日に当院で外来診療を担当されることになりました。

川口先生は、首から腰にかけての脊椎疾患や脊髄の障害、そして多くの方が悩まれる腰痛に対して、長年にわたり専門的な診療に取り組んでこられました。

特に、椎間板ヘルニア・脊柱管狭窄症・変形性脊椎症など、日常生活に大きく影響する疾患の治療に豊富な実績をお持ちです。



川口 善治 先生

◎受診いただくことで期待できること

- ・慢性的な腰痛やしびれの原因を、より正確に評価できる
- ・保存治療から手術治療まで、症状に合わせた幅広い治療提案が可能
- ・症状の進行に応じて、適切な治療開始のタイミングを見極められる
- ・大学病院レベルの専門診療を、地域で受けられる

「長年の腰痛が良くならない」「足のしびれが続く」「歩くとつらくなる」など、脊椎や腰の症状に不安がある方は、どうぞ一度ご相談ください。

当院はこれからも、地域のみなさまに安心していただける医療体制の整備に努めてまいります。

南砺市民大学・緑の里講座

「コント DE 健康講演会」を開催しました

9月27日（土）に南砺市民大学・緑の里講座にて「コントDE健康講演会」を開催しました。

当日は多くの市民の皆さまにご参加いただき、コントDE健康からは「腎機能、超大事！自分の腎臓の状態は？」という演目で腎臓の機能についてコントを通して楽しく伝えました。また特別講演として品川俊治院長より「たかが咳、されど咳」と題して咳についてわかりやすく解説がありました。講演後には質問にこられる参加者もおられ、関心の高さがうかがえました。

また講座の合間には女声コーラスグループ「ソット・ヴォーチェ」の皆さんが歌を届けてくださいました。澄んだ歌声に心が癒され、会場全体があたたかな雰囲気に包まれました。

今回、講座の前後には看護師や臨床検査技師による健康相談も実施し、参加者からは「直接相談できて安心した」「日常生活に役立つアドバイスをもらえた」といった声が聞かれました。

今回の講座と健康相談が、市民の皆さまの健康づくりに役立てば幸いです。





心も身体も元々っころり

出張健康相談会



9月27日(土) サンキュー ア・ミュージーホールで行われた、一般開放イベント(三得祭)に出展しました。認知症、フレイル・骨折予防をテーマに、骨折発生リスク計算機を用いたリスクチェックや筋肉の程度・俊敏さを体組成計で計測し、結果をお渡ししました。午後からは小川太志医師による認知症についての講演を行い、認知症を予防するための日頃の過ごし方などについてアドバイスし、参加者はメモを取りながら熱心に聞いていらっしゃいました。また、頭と身体を使ったコグ



ニサイズという軽体操を参加者と一緒に行いました。参加者からは「体力を測定し自分の身体に気づくことができた」や「直接医師の話が聞けてよかった」と嬉しい声をいただきました。2月にも一般開放イベントに出展の予定です。足元の悪い時期ではありますが、多くの方のご来場をお待ちしています。

また11月1日(土)には、ショッピング ア・ミュージー1階にて開催いたしました。病院の取り組みの紹介や健康に関するパネル展示、品川俊治院長の健康相談コーナーなどを設け、多くの方が立ち寄っていただきました。特に血管年齢測定と老化物質(AGEs)測定はとても人気で、整理券を配布するほどの賑わいでした。「100人中9位

だったよ」と気分よく帰宅される方もおられました。また「下肢の筋肉をつけるにはどうすればよいか」という質問に対して、日常生活での「ながら運動」や「毎食の蛋白質の摂取」など具体的にお伝えし、「家でも実践してみます」と嬉しそうでした。準備したパンフレットがなくなるほど大盛況でした。

さらにア・ミュージーの正面ではドクターカーの中を開放して実際に紹介したり、看護師などの制服で記念撮影するなりきりナースコーナーを設けるなど、子ども連れの方にとっても喜ばれました。病院を離れて地域の方々とお話しさせていただくことで、私たちも元気をもらいました。今回の活動が皆さまの健康の増進にお役立ていただけましたら幸いです。今後も計画してまいりますので、皆さまのご意見もお待ちしております。



次回の出張健康相談会のご案内

私たちは、地域の方々が心も身体も元気で過ごしていただけるように、病院を飛び出し健康相談会を開催することといたしました。ぜひお気軽にお立ち寄りください。



日時	場所	内容
2月28日(土) 10:00~16:00	サンキュー ア・ミュージーホール	血圧測定や血管年齢測定などを行います



冬は感染症が増える時期です。
腸を整えて感染症を防ぎましょう!!

「腸活ごはん」は感染症から体を守る「免疫」を整えます。

腸活3原則

1. 「いい菌」をとる
例) 乳酸菌、ビフィズス菌、納豆菌など
2. 「いい菌」を増やす
例) 食物繊維、オリゴ糖など
3. 「いい働きをさせる」
1、2を実践して、色々な食品を食べるようにする

かぼちゃとひじきのカレーサラダ

1人分：110kcal
塩分：1.0g 食物繊維：3.8g



材料 2人分

- かぼちゃ…………… 150g
- 芽ひじき(乾燥) … 大さじ 1/2
- たまねぎ…………… 1/6 個
- 塩…………… 0.5g
- オリーブ油 … 小さじ 2
- カレー粉 …… 小さじ 1/2
- 酢…………… 大さじ 1/2
- 砂糖…………… 小さじ 1/4
- 塩…………… 小さじ 1/4
- コショウ …… 適宜

※酢・砂糖・塩の代わりにかんたん酢を使って美味しく仕上がります

作り方

- ①かぼちゃは2cm角に切って、電子レンジで3分ほど加熱し柔らかくする。
- ②ひじきは戻して、水気を切っておく。玉ねぎは薄いスライスにして塩をまぶし、しんなりとなったら水気を絞る。Aは混ぜ合わせる。
- ③①に②を加えて和える。

玉ねぎには難消化性オリゴ糖が含まれています

ニューフェイス



外科医
まえだ としき
前田 敏樹

2025年10月から南砺市民病院外科でお世話になっている前田敏樹と申します。井波は彫刻の町ですが、私の出身地である大阪の岸和田には古くからだんじり祭があります。井波の町を散策していると、だんじりの彫刻によく似たものがあり、ついつい足を止めて見入ってしまいました。南砺市には縁もゆかりもないのですが、不思議なめぐり合わせで勤務させていただくことになりました。これも何かの縁と思い、精一杯この町の医療に貢献したいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。



眼科医
あだち えりこ
安達 永里子

2025年11月より南砺市民病院に勤務させていただくことになりました。金沢大学眼科出身で、10月までは福井県済生会病院に勤務しておりました。眼科医として、日々の診療を通し地域の方々の生活の支えとなれるよう努めて参ります。



おしらせ

日頃より「病院だより」をお読みいただき、ありがとうございます。

このたび、当院の広報誌は、より親しみやすく感じていただけるよう、89号から名称を「すまいるレター」に変更することいたしました。

地域のみなさまの健康や暮らしに役立つ情報をこれまで以上にわかりやすくお届けしてまいります。

これからも「すまいるレター」をどうぞよろしくお願い致します。

Follow me!

南砺市民病院 公式 Instagram



南砺市民病院の公式 Instagram をご存じでしょうか。

医療のこと、地域との取り組み、スタッフの笑顔など、病院の“今”を発信しています。

ぜひ「nantohospital」で検索し、フォローしてご覧下さい。



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



ホームページはこちらから

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