

なまがき



病院理念

人にやさしく 信頼される病院

基本方針

私たちは 皆様の権利や意思を尊重し、納得のいく医療を提供します。  
私たちは 地域に必要な医療を提供し、健やかで豊かな地域社会の実現を目指します。  
私たちは 安全で良質な医療を提供するため、日々研鑽いたします。

日本医療機能評価機構認定病院  
羽咋郡市広域圏事務組合

は く い  
公立羽咋病院

〒925-8502 石川県羽咋市の場町松崎24番地  
TEL(0767)22-1220 FAX(0767)22-5598  
<http://www.hakuihp.jp/>

# 腸内細菌と 腸内環境について



外科医師 甲斐田 大資

私たち人間はたくさんの微生物と共生しています。この中で宿主（人間）と最も重要な相互関係を持つものが細菌です。私たちの体の中には数100兆個の細菌が存在し、これは重さにすると1～2kgにもなり、人間が60兆個の細胞からできていることと比べるとその何倍もの（自分とは異なる細胞たち）が体内に存在していることになります。

細菌は皮膚や口腔、消化吸収器官や呼吸器、膣などあらゆる体表面に存在し、宿主（人間）や同じ細菌・違う細菌とやりとりをしながら複雑な生態系を築いています。その中でも消化管は数・種類共に細菌が最も多く存在し、全体の90%を占めこれを腸内細菌叢ちようないさいきんそうと呼びます。腸内細菌叢は一般的に『腸内フローラ』と呼ばれており、学術的には『マイクロバイオーム』などとも呼ばれています。

腸内細菌叢は良い菌と悪い菌が共に住んでおり、良い作用として体にとって必要なビタミンや短鎖脂肪酸を作ったり癌の原因を吸着・不活化させたり、菌自身がウイルスなどの病原性微生物が住みつかないよう働いたり、腸の免疫系を刺激したりすることで免疫強化として働いています。一方で、悪い作用として腐敗産物などの毒素を排出したり、遺伝子に傷をつけ癌の原因となる物質を生成したり、それを活性化させることも知られています。この良い作用と悪い作用は常に存在し、良い菌が多い理想的な腸内環境下では体にとって良い作用に偏って絶妙に調和が保たれています。

しかし腸内細菌叢の乱れによってこの調和は保てなくなり『内乱状態』となります。その原因としてまず暴飲暴食など食生活の変化や肥満が挙げられます。次に抗菌性物質（特に経口抗菌薬）が挙げられます。正常な細菌叢が乱れると、普段は少数に抑えられている悪い菌が大繁殖しひどい下痢を発症することもあります。他にはウイルス性胃腸炎や便秘、胃酸を抑える薬なども細菌が住む環境を大きく乱す要因です。（※昔は気軽に処方されていた抗菌薬が最近ではあまり処方されないのはこのためです。また下痢止めも悪い細菌やウイルスを停滞させてしまいます。）

腸内環境を整える方法は大きく分けて2つあります。一つめは良い菌を取り込むことです。ビフィズス菌に代表される乳酸菌をはじめ、納豆菌や糖化菌、酪酸菌等またはそれを含む薬品や食品・特定保健用食品（トクホ）はプロバイオティクスと呼ばれ、これらを口から取り込むことで腸内環境が整えられると考えられています。

もう一つは良い菌が生活するための良い環境を整えることです。腸内細菌の活動を手助けする物質はプレバイオティクスと呼ばれ、代表的なものは難消化性オリゴ糖や食物繊維です。これらを摂取することで腸内は良い菌が住みやすい環境となります。他に、寝不足や暴飲暴食を

控えて規則正しい生活や食事を行うことは正常な腸蠕動ちょうぜんどうをうながし便秘・下痢予防となりこれもまた腸内を良い菌が住みやすい環境へ導きます。腸炎予防・癌予防・アレルギー予防・肥満予防・排便環境改善などの手助けとして、腸内環境を整えてみてはいかがでしょうか？



## ナイチンゲール週間イベント

### プチナース

今年は羽咋幼稚園の26名の年長園児さんが参加してくださいました。白衣に着替え、辞令をもらい、立派な看護師へと変身しました。傷の手当てでは、お友達の痛いところにカット判を張り、包帯を巻きます。うまく手当てできて誇らしげです。

聴診器で心臓の音を聞き、どきりとした表情の子供達。人形の赤ちゃんのオムツ替えではみんな一苦労でしたが、その後に赤ちゃんを抱いて「かわいい」と満面の笑みです。

また、イベントの最後には、子供達から患者さんへの演奏や歌のプレゼントがありました。今年は、総合受付前の情報プラザで披露されたので、たくさんの患者さんに見ていただけたのではないのでしょうか。子供達の演奏や歌の後には、子供達と患者さんが握手やお話をするなどのふれあいも行いました。患者さんに接することに緊張していた子供達も、患者さんの笑顔や優しい言葉で、楽しくお話できました。また患者さんも子供達からのかわいいプレゼントに笑顔があふれました。子供達にとって、このイベントが、良い思い出や経験となってくれることを願います。

毎年開催しているこの「プチナース」イベント。本当に子供達がかわいくて、患者さんはもちろんですが、私達看護師もいやされ、毎年楽しみに準備をおこなっています。

来年度もたくさんの方が参加し、看護に興味を持っていただけるように努力して参ります。今回、ご参加くださった皆様、ありがとうございました。

3階病棟 副看護師長 西村 由記



# ナイチンゲール週間イベント

## 健康チェック

公立羽咋病院では毎年、ナイチンゲール生誕の週に、「看護の日施設イベント」を開催しています。5月11日は住民の皆様の「健康チェック」をおこないました。

内容は、血糖、血管年齢、肺年齢、骨密度、体脂肪測定とそのほかにも管理栄養士による試食紹介が行われました。新聞で案内されたこともあり、事前に予約してくださる方や、肺年齢と骨密度だけは測定してほしいと来られる方もいました。改めて住民の皆様への健康に対する意識の高さを感じる日となりました。「健康チェック」は来年も行う予定です。診察券などは必要ありませんので、気軽にお立ち寄りください。お待ちしております。

2階病棟 主任看護師 中川 のぶ子  
2階病棟 主任看護師 北井 京子



## 「医療の質評価」って、何？

### 羽咋病院はデータを公表しています。

「医療の質評価」？皆様にとっては耳慣れない言葉だと思います。一言で説明すると、『羽咋病院が「患者さんに最も適切で健康をもたらす可能性の高い医療、その時々専門知識に合致した医療（根拠に基づいた医療）」に基づく良質な医療を提供することで、適切な効果を皆様が手に入れることができるか？』について評価することです。評価といってもただ闇雲に「よかった、よかった」と独りよがりの評価では意味がなく、全国自治体病院協議会にて定義された基準に準拠した評価であり、さらにその結果を広く皆様に公表することが必須条件となっています。主な内容は、「入院患者満足度」「褥瘡推定発生率」などで、32項目のデータを公表しています。

データの詳細につきましては、当院ホームページ内の「医療の質指標」でご覧になれるので、ぜひ一度アクセスして当院の医療の質評価の状況をご覧ください。また、全国自治体病院のデータも、当院ホームページからのリンク先（全国自治体病院協議会ホームページ）でご覧になることができます。

副院長 荒井 謙一

## やすらぎコンサート



平成29年5月24日(水)にフラダンスサークル「夢追い織姫シスターズ」が、7月6日(休)には舞踊「勝美会」のみなさんが来ていただきました。

## 第1回 訪問リハビリテーション



### シリーズ在宅支援



訪問リハビリテーションとは、在宅支援サービスのひとつで、医師の指示により理学療法士や作業療法士が患者さんの自宅を訪問し、その人らしい日常生活を安心・安全に過ごせるようにリハビリテーションを行うことをいいます。

特に、入院中にリハビリテーションを受けていた患者さんが、入院中に獲得できていた身の回り動作などを、実際の生活場面で活かせるようにすることが主な目的となります。そのため

に、在宅支援を行うチームの一員として、ケアマネジャーなどの関連職種と積極的に連携を図りながら、患者さん本人と家族の「生活のしやすさ」を手助けします。

また、患者さんの状況に応じた杖や歩行器の使用・手すりの設置・住宅改修に関する助言をすることで、実際の生活場面で「自分でできること」を支援することになります。

その結果、患者さんが安心・安全に「その人らしい在宅生活」を地域で継続できるようになります。ぜひ、皆さんも訪問リハビリテーションを利用することで元気に在宅で生活を続けましょう。

リハビリテーション科 士長 北谷 正浩

## 入院患者さんの枕が変わりました

### ～不思議なご縁があつて～

昭和44年に当院が現在地に移転した当時の患者さんの枕はおそらく「ソバ枕」であったことでしょう。

私は昭和62年に入職しました。小児科病室のある部署に配属となり、気管支喘息の患者さんが非常に多いことに驚きました。そこで当時の病棟師長に「ソバ枕」から「パイプチップ枕」に変更の提案を行い、小児科病室から1年後には全体に実現しました。今回は、片面が羽毛、もう片面がパイプチップで高さ及使用感も選択できます。

少しでも家庭に近い療養環境の提供を目指し、また良質な睡眠についてほしいという願いを込めて変更の運びとなりました。

総看護師長 山中 由貴子



## おねがい



日頃から当院をご利用いただき、ありがとうございます。

当院は、地域の中核病院として、安全で良質な医療の提供と療養環境の向上にスタッフ一同取り組んでおります。

その取り組みの一環として、駐車場を含む病院敷地内では禁煙としております。また、ペットの散歩もご遠慮いただいております。

ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

事務長 松田 秀治

# 硝子体内注射専門外来がはじまります

8月より、毎週木曜日を硝子体内注射専門外来として診察をします。

木曜日の一般外来の受付を9時30分までとさせていただきます。

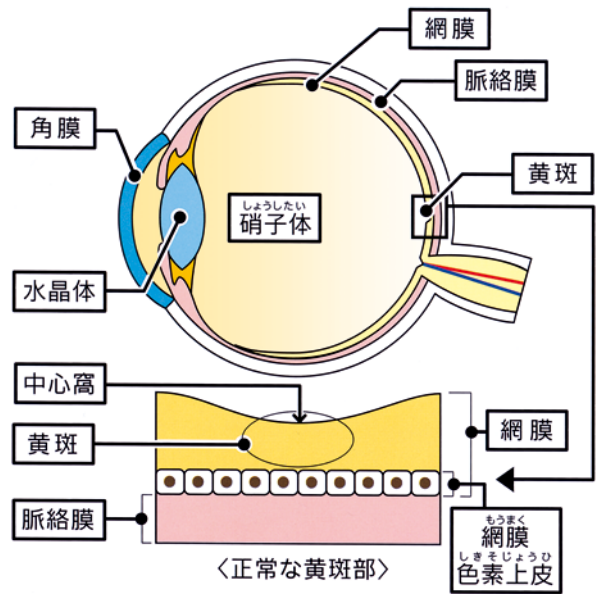
専門外来では、加齢黄斑変性症、糖尿病黄斑浮腫、網膜静脈閉塞症に伴う黄斑浮腫の疾患の患者さんの病状が悪化した場合、硝子体内注射で治療します。

病気の診断や治療方針が決まっていない患者さんはまず、一般外来を受診していただき、眼底検査、OCT検査、蛍光眼底造影検査などの検査をして治療方針を決めます。硝子体内注射での治療が適当と判断された患者さんに専門外来受診の予約をとることとなります。

加齢黄斑変性症、糖尿病黄斑浮腫、網膜静脈閉塞症は眼の網膜の黄斑とよばれる場所に異常がでる病気です。眼に入った光は、水晶体などで屈折し、網膜に達した後、脳で認識されます。カメラにたとえると、水晶体はレンズ、網膜はフィルムのはたらきをしています。網膜の中心部が黄斑とよばれ、視力に最も大切な場所です。

加齢黄斑変性症、糖尿病黄斑浮腫、網膜静脈閉塞症では黄斑に障害がおり、視力低下、ゆがんで見えるなどの症状がでます。治療が遅れると視力障害が進行する危険性の高い病気です。

眼科医長 北野 貢市



## ありがとうございます

- ♥ なぎさ表紙題字・絵手紙 辻口 敦子 様
- ♥ 写真 羽咋写真協会の皆様
- ♥ 絵画 羽咋美術協会の皆様
- ♥ 書字 羽咋市書道協会の皆様
- ♥ 俳句 宝達志水町若葦会の皆様
- ♥ 園児の絵 粟の保保育園、ゆりかご保育園
- ♥ 絵画寄贈 『アルパカと生きる』  
江守 マリ子 様 (金沢市)



## いきいき健康づくり教室 予定

♪どなたでも参加できます♪

### コレステロール・あぶらで血がドロドロ

開催予定日: 8/2(水)、9/6(水)、10/4(水)

第1水曜日 15:00~

場所: 3階病棟 食堂談話室

内科医師、管理栄養士、理学療法士

### 高血圧・塩で血管がパンパン

開催予定日: 8/21(月)、10/16(月)

月1回不定 月曜日 15:00~

場所: 3階病棟 食堂談話室

内科医師、管理栄養士

### ねたきりにはならない!

開催予定日: 8/30(水)、9/27(水)、10/25(水)

第4水曜日 15:00~

場所: 2階病棟 食堂談話室

整形外科医師、作業療法士、管理栄養士