

はくい



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/>



病院機能評価で機能種別版
評価項目 3rdG:Ver.1.0 の
認定を受けました

平成27年度 挨拶



病院事業管理者 松下 栄紀

昨年4月に公立羽咋病院の院長に赴任してはや1年が経ち、平成27年度を迎えました。地域の皆様には日頃より公立羽咋病院をご利用いただきまして誠にありがとうございます。

26年度は、順次行ってきました耐震増改築事業、原子力災害対策施設整備事業も終了、日本医療機能評価機構による病院機能評価審査を受け、優秀な評価で3回目の更新認定を受けることが出来ました。当院におけるチーム医療が評価された結果と受け取っています。また、昨年8月より1病棟を地域包括ケア病棟として運用を開始し、亜急性期医療の充実を図りました。急性期治療を終了し、病状が安定した患者様に、在宅や介護施設への復帰に向けた医療や支援を行う病棟です。急性期治療を行う一般病床は減少となりましたが、患者様には迷惑がかからないように心がけ、より質の高い医療を提供させていただきたいと思っております。

今年度は、より安全で良質な医療の提供を行うために、電子カルテの更新を、6月下旬の稼働予定で取り組んでおります。

わが国では地方を中心に超少子高齢化、人口減少社会を迎え、医療機能も破綻の危機に直面していると言われています。そのような中で、県が地域医療ビジョンを策定し、市町村単位での地域包括ケアシステムの構築が急がれています。公立羽咋病院はこの地域の中核病院としての使命、さらに救急医療や災害医療を支えるべき使命も担っていると考えています。医療、介護、福祉、保健に携わる多職種の方々との連携をさらに密にし、地域住民の方々が安心して生活できる町づくりの一環を担い、住民の方々から必要とされる病院でありたいと考えております。医療職の人材確保が困難な時代でもありますが、病院理念としての「ひとにやさしく信頼される病院」を実現するために定めた基本方針に従って、職員一丸となって頑張っていきます。地域住民の方々のさらなるご指導とご支援をお願い申し上げます。

よろしくおねがいします 新採職員紹介



内科医師 ふなもと ともあき
舟本 智章

血液型・星座：O型 さそり座
趣味：読書

できる限り、皆様のお役にたてるよう頑張らせていただきます。



外科医師 みうら せいこ
三浦 聖子

血液型・星座：A型 うお座
趣味：カメラ

担当は、一般消化器外科ですが、緩和医療や栄養管理、羽咋市という地域医療において、看護・リハビリ・介護や生活支援といったサポートが大事だと思って働いています。お気軽にお声をかけてください。



総務課 **村田 浩一**

血液型・星座：O型 やぎ座
趣味：外食

患者様及び本院のため、全力で頑張ります。



作業療法士 **岩島 寛**

血液型・星座：O型 おうし座
趣味：スポーツ（観戦すること、参加することどちらも）

患者様からも職員からも信頼されるよう、熱く、誠実に仕事に取り組んでいきます。よろしくお願いします。



放射線技師 **高村 翼**

血液型・星座：O型 おとめ座
趣味：フットサル、スポーツ観戦

精一杯頑張りますのでよろしくお願いいたします。



看護師 **北村めぐみ**

血液型・星座：A型 おひつじ座
趣味：買いもの

1日でも早く羽咋病院の看護師として一人前になれるように頑張ります。

患者さまの立場に立って看護を提供できるようになっていきたいと思っています。



看護師 **山岸 里衣**

血液型・星座：O型 いて座
趣味：テニス

患者様や職場の方々との関わりを大切に、日々、学ぶ姿勢をもって頑張りたいです。



看護師 **雁金 紀子**

血液型・星座：AB型 おひつじ座
趣味：読書、映画鑑賞

患者様に信頼される看護師になれるよう、日々邁進していきたいです。



看護師 **谷内 淑子**

血液型・星座：AB型 やぎ座
趣味：子どもの野球観戦、買い物、旅行

少しずつ慣れていき、頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。



看護師 **坂本 和也**

血液型・星座：O型 いて座
趣味：バスケットボール

一日でも早く一人前の看護師になれるよう日々努力していきたいと思っています。



看護師 **濱田 菜**

血液型・星座：A型 ふたご座
趣味：音楽を聴くこと

笑顔で周りの人から信頼される看護師になりたいです。



看護師 **前田 恵里**

血液型・星座：A型 おとめ座
趣味：音楽を聴くこと、読書

笑顔を忘れずに、皆様が元気になれるよう関わっていきたくです。



看護師 **松下 奈美**

血液型・星座：O型 さそり座
趣味：音楽鑑賞

思いやりの心を持ち、また、羽咋病院の名に恥じないように、努力を惜しまず頑張ります。よろしくお願いします。

高血圧について (2回目)

内科医長 小久保 聡

2回目の今回は、高血圧の原因と治療についてです。

【高血圧の原因】 高血圧はホルモンの異常など、他の病気の一症状として血圧が上がる場合もありますが、9割は原因が明らかではない本態性高血圧です。遺伝的に上がりやすいことに加え、塩分の過剰摂取や肥満、ストレスなどの生活環境因子が重なって起こると考えられています。したがって、治療には生活環境因子の改善が必要となってきます。また、本態性ではないホルモンの異常がある方は血圧以外の治療も必要となる場合があります。

【塩分と血圧】 原因のところで生活環境因子という言葉が出てきましたが、高血圧（本態性高血圧）は生活習慣病の1つとされています。高血圧に関係する主な生活習慣は前に書いたように塩分の過剰摂取です。塩分は1日6g未満にすることが目標となりますが、日本人の1日あたりの食塩摂取量は10g程度（平成23年）です。さらに減らす必要があります。

【高血圧の合併症】 通常は血圧がただ高いだけでは症状はほとんどありません。では、なぜ血圧が高いといけなののでしょうか？これは最初に述べたように、血圧が高い状態が続くと全身の動脈硬化を進行させ重大な血管障害を起こしやすくなるからです。脳の血管障害ならば、血管が破れると脳出血、血管が完全に詰まると脳梗塞、心臓の血管障害ならば、血管が一部詰まると狭心症、血管が完全に詰まると心筋梗塞などです。そして、血圧コントロールが悪いほどこれらの血管合併症のリスクは増加します。加齢による動脈硬化（これはどうしようもないです）は生じますが、これに加えて、高血圧・高脂血症・糖尿病などの動脈硬化の危険因子が重なると血管合併症の危険性が急激に高まります。

【高血圧の治療】 高血圧治療の基本は食事療法と運動療法による生活習慣の是正です。効果不十分なときは薬物療法を追加します。生活習慣の是正なしでの薬剤治療は効率的ではありません。

●治療1 食事療法

食事療法のポイントはまずは塩分摂取を少なくすることです。

- ① 加工食品、お惣菜は一般に塩分が多いです。
- ② また、味噌汁・すまし汁は1杯につき2gの塩分があるとされています。これらは1日1杯までにしましょう。
- ③ しょうゆやソースなどは塩分が多いです。調味料を減らしましょう。
- ④ そば・うどん・ラーメンの汁も塩分が多いです。

汁は飲まないことをお勧めします。

また、肥満の人はカロリーを適正にとることも大事です。

●治療2 運動療法

適切な運動は、血圧を下げることや肥満予防になるだけでなく、糖や脂質の代謝を改善し、またストレス解消にもなります。

運動療法のポイントは、

- ① 息切れせず汗ばむくらいで「きつい」と感じない程度の運動
- ② 1回30～60分、1週間3回以上
- ③ いつも歩くスピードの1.5倍の歩行、が基本で毎日短時間続けることが大切です。

休みの日だけ長時間の運動では効果がありません。

●治療3 薬物療法

最後に薬物療法についてですが、高血圧の薬は、血管を広げて血圧を下げる作用のものや交感神経による血管収縮を抑えて血圧を下げる作用のものなどさまざまな薬剤があります。これらをその人に合わせて処方します。

ここで、高血圧の治療だけでなく他の治療にも言えることですが、処方を受けるにあたりお願いしたいことがあります。どんな薬剤にもいえることですが、薬の組み合わせによっては相性が悪い（副作用がやすい）場合があります。悪い相互作用を防ぐためにも、新しく薬剤を処方されるときは処方する医師や薬剤師に必ず、他の医療機関で現在服用している薬剤があればその処方内容をはじめ、市販薬や健康食品のことも伝えるようにしてください。すでに複数の医療機関に受診されている時は一方の医療機関で処方の変更などがあった場合は必ず他の医療機関にも受診した時などに処方の変更について必ず伝えるようにして下さい。

そして、処方後に服用上ご注意いただきたいこととしては（これもすべての薬剤にいえることですが）、次の通りです。

- ① 自分の判断で薬を減量したり中止したりしない。
- ② 決められた量と回数を守る。
- ③ 薬剤を飲んで何か異常を感じた時は、すぐに処方された医療機関に連絡して指示に従う。

以上、高血圧についてお話ししました。

最後の最後に要点です。これだけでも覚えて、知らない方にお伝えして頂けたら嬉しいです。御協力をよろしくお願いします。



- ・家庭で血圧を測りましょう
- ・塩分の摂り過ぎに注意しましょう
- ・内服は用法用量を守りましょう

ユニフォームの更新のお知らせ



この度、看護師のユニフォームを大きくモデルチェンジしましたのでお知らせいたします。まず、当院は災害拠点病院でもあり災害に備えるという観点より、パンツタイプ、に統一しました。次世代のユニフォームとして素材はスポーツウエアタイプで軽量・吸水性・拡散性に優れています。そして重ね着をすることで防寒対策ができ、感染制御の面からも効果的です。従来の白衣ではなく、カラーで病院の雰囲気明るくしたいと考えています。

総看護師長 山中由貴子

やすらぎコンサート

3月5日(木)、やすらぎコンサートが開催されました。毎年恒例となった、チェリーブロッサムの皆さんによる混声合唱です。ピンクのコサージュと蝶ネクタイで、春らしい雰囲気を運んでくださいました。わらべうたメドレーに始まり、「花は咲く」、アナと雪の女王「ありのまま」を合唱。美しい歌声が、病院ホールを包んでいました。患者さんの中には、童謡を口ずさむ方もおられ、楽しく過ごされていたことと思います。

窓の外にはまだ雪が見えましたが、ひとあし早く春の訪れを感じることができました。

医療サービス推進室 井上麻有子



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 宝達志水町若輩会
岡部 和子 様 他

- ♥ 園児の絵
とき保育園
羽咋白百合幼稚園



いきいき健康づくり教室

♪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: 6/3(水)、7/1(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: 5/18(月)、6/15(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: 5/27(水)、6/24(水)、7/22(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

お知らせ

小児科の診療体制は昨年度と変更ありません

病院バスの時間変更

月曜日から木曜、土曜日

病院車運行時刻表	
病院発	羽咋駅発
1	8:35 8:50
2	9:00 9:10
3	9:20 9:46
4	10:05 10:20
5	10:40 10:55
6	11:00 11:15
7	11:25 11:36
8	11:50

平成27年3月14日現在

金曜日

病院車運行時刻表	
病院発	羽咋駅発
1	8:35 8:50
2	9:00 9:10
3	9:20 9:46
4	10:05 10:20
5	
6	
7	11:25 11:36
8	11:50

平成27年3月14日現在

防風柵が完成しました



健康チェック ご自由にご参加下さい

日程 5月14日(木) 午前9時00分～11時30分

場所 公立羽咋病院情報プラザ前ホール

内容 血管年齢、血糖測定、骨密度測定、肺年齢などの機器を用いた健康チェック。恒例となりました「あなたの家のおみそ汁はどの味ですか」味噌汁塩分濃度比べとなっています。

美味しく食べて健康に 【脂質異常を防ぐ食事】

■脂質異常は、遺伝的な要素や他の病気に伴うものもありますが、8割以上が多くの生活習慣病に関連した原因が重なって発症します。その原因は遺伝的な素因の他に、過食、高脂肪食、運動不足などの悪い生活習慣病やそれに伴う肥満があげられます。食事からんだ要因が多い疾患です。そのため食生活を適正に保つ事が重要になります。

■脂質異常を防ぐ食事の基本

- ① 偏らず「栄養バランスがよい食事」
- ② 総摂取エネルギー量を抑え、適正体重を保つ
- ③ 主に獣肉類（飽和脂肪酸）に対して魚類（不飽和脂肪酸）の割合を多く摂る
- ④ ビタミンや、ミネラル、食物繊維をしっかり摂る
- ⑤ 高コレステロールの人はコレステロールを多く含む食品を控える
- ⑥ 中性脂肪が高い人は砂糖や果物など糖質とお酒を減らす

■コレステロールの7割は体内で合成されます。

食品中のコレステロールという卵などコレステロールを多く含む食品ばかりを気にしがちですが、体内でコレステロールを増やしやすい食品もあるので、それらを控える事はもっと大切です。たとえばポテトチップスは食品として全くコレステロールを含んでいないし、チョコレートや即席麺に含まれるコレステロールもわずかだけど、体内でコレステロールを増やす働きがありますので注意しましょう。

上げる食品は少量でも体内のコレステロールを増やしやすいため注意が必要です、下げる食品を積極的に摂る事をお勧めします。

厚生労働省ホームページより抜粋



栄養科 畑中那奈子