公立羽咋病院 広報なぎさ 2022 夏

第 80 号

なぎさ

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
公立羽咋病院（はくい）
〒925-8502　石川県羽咋市的場町松崎24番地
TEL(0767)22-1220　FAX(0767)22-5598
https://www.hakuihp.jp/

慢性腎臓病について

○慢性腎臓病ってなに？

皆さんは慢性腎臓病という言葉を聞いたことがありますか。最近、テレビやラジオのCMでも取り上げられています。簡単に言うと、腎臓の機能が落ちているということになります。病院で先生から「腎臓の数値が悪いですね」と言われたことはありますか。これを言われたことがある方のほとんどが慢性腎臓病に該当します。国民の8人に1人がかかると言われており、身近な病気です。また糖尿病や高血圧症と関連しています。

○慢性腎臓病になるとどうなるの？

慢性腎臓病になっても、最初は何も症状がありません。すごく進行してくるとむくみや吐き気など様々な症状が出てきます。こういった症状をお薬で管理できなくなると、腎代替療法（透析など）を受ける必要が出てきます。症状が無くても、慢性腎臓病があるだけで心筋梗塞や脳卒中などの怖い病気になりやすいと言われています。

○慢性腎臓病ってどうやったら見つかるの？

ほとんどの方は症状が出ないので、普通に生活しているだけではわかりません。健康診断や病院で行う血液検査や尿検査で見つけることができます。健康診断で指摘されて放置されている方は、ぜひ一度病院を受診された方がよろしいかと思います。病院には通院しているけど、慢性腎臓病についてわからない方は、主治医の先生に聞いてみてください。血液検査や尿検査を受けていれば、主治医の先生が把握されていると思います。

○慢性腎臓病になったらどうしたらいいの？

慢性腎臓病と診断される方の多くは、糖尿病や高血圧症など何かしらの病気をお持ちです。慢性腎臓病の治療でとても重要なことは、そういったお持ちの病気をしっかり管理することです。例えば血糖値が高いのであれば、食事・運動・お薬でしっかり管理することが大事です。もともとある病気をしっかり管理することで、慢性腎臓病の進行を食い止める必要があります。

○慢性腎臓病のお薬はないの？

糖尿病や高血圧症を管理するだけではなく、この慢性腎臓病を直接治すことができれば一番良いことです。その治療法を、私たち腎臓を専門にする医者みんなで探しているのですが、なかなか見つかりません。ただ、ここ数年で、とある糖尿病の薬に腎臓を守る作用があることがわかりました。しかも糖尿病をお持ちではない方に対しても、腎臓を守る作用を発揮することで注目されています。昨年8月から日本でも糖尿病のない慢性腎臓病の患者さんに使えるようになりました。今後普及していくと思います。

○最後に

慢性腎臓病は、糖尿病や高血圧症などに比べれば認知度の低い病気です。しかし、身近な病気であり、怖い病気と関係しています。既にお持ちの病気とあわせてしっかり管理することが大切です。

内科医長　　小林　拓

メタボリックシンドローム予防

メタボリックシンドロームは、生活習慣病発症の前段階であり予防する事が重要です。そのためにやってほしい運動が３つあるので紹介します。

その１は有酸素運動で、息切れしない程度の軽めの運動です。弱い力が筋肉にかかり続ける時に体脂肪が燃焼しエネルギー源となります。燃焼材料として酸素が必要で、内臓脂肪を減らす為に必要な運動です。

その２は筋力トレーニングです。筋肉量を増やす事は、年齢とともに減少していく基礎代謝量の減少抑制になり太りにくい体を作ります。

その３はストレッチです。運動前後に行うことで関節痛や筋肉痛を防ぎます。

運動開始！と思われた方はまずストレッチから初めて、運動する事に慣れてから、有酸素運動のウォーキングや筋トレへと徐々に運動量を増やして行ってみましょう。

リハビリテーション科　士長　　山崎　敏美

クローズアップ close-up 医療

糖尿病看護外来

糖尿病と診断されても、「どうしたら良いか分からない」「自分の食事内容や運動の仕方はこれで良いのか？」と思われる方も多いと思います。

当院では週２回、診察までの待ち時間を利用して「糖尿病看護外来」を行っています。専門的な知識を持った看護師と管理栄養士が、様々な相談や困りごとを聞き支援をしています。自分自身の身体を知り、糖尿病と上手に付き合いながらより良い生活が出来るよう、一緒に考えていきましょう。お悩みや心配事があれば、一度「糖尿病看護外来」へご相談ください。

糖尿病看護外来　看護師　　木村　千恵

セル看護について

私たちは看護実践を通して看護について語りあう中で、患者さまにとって安全な看護を提供できる方式について考え、令和2年4月から準備を開始し「セル看護」を導入しました。私たちが考える安全とは、ケアの受け手である患者さまに関心を寄せ、ベッドサイドで見守りながら病状の変化や回復への兆しを見逃さず、その時に必要な最善のケアを提供していく事です。患者さま一人ひとりのスケジュールを把握した看護師が、ベッドサイドにいることで検査の案内や他科受診がスムーズに行えます。また、不安に思っている事や気がかりな事も是非、お聞かせください。互いの共通の目標は、「病気を治し、元の生活に戻る事」です。その思いに添った看護ケアを提供し1日も早い回復を目指して取り組んでいます。

総看護師長　田島　雅世

地域との連携

当院では、医療や保健・福祉に関する情報を交換し、お互いに連携・協力できることを目的に保健師や行政担当の方と年間３回の会議を行っています。

４月27日に第１回の会議をテーマ「ヤングケアラー事例を通して連携方法を探る」をハイブリッド形式で開催いたしました。井下久美氏（七尾児童相談所）をお招きし、こどもがこどもらしい生活を送れるよう、また、ヤングケアラーに早期に気づき相談できるような体制づくりに向けて、協議することができました。

医療サービス推進室　室長　　山中 由貴子

令和4年度
第1回事業所・行政病院連絡会
「退院前の家屋調査のポイント」

５月26日、上記研修会をオンライン（Zoom）で開催しました。講師は、当院リハビリテーション科の広瀬正史主任理学療法士がつとめ、家屋環境チェックリストの紹介・活用と事例をもとに家屋写真や見取り図が解説されました。19事業所のケアマネージャーやリハビリスタッフ等26名が参加して意見交換を通して顔が見える関係づくりの時間となりました。

医療サービス推進室　社会福祉士　　渡　留美

お互いが基本的な感染対策のルールを守って、楽しい休日を過ごしませんか

新型コロナのウイルスを、家庭や職場に持ち込まないためには、まず出勤・帰宅したら感染対策の基本である手指衛生（手洗い30秒・手指消毒15秒以上）を正しく実践しましょう。他の人と距離が保てない場合は正しくしっかりマスクを着用し、屋内ではこまめに換気を！また、会食は少人数・短時間で、おしゃべりの時にはマスクをつけましょう！

感染制御室

感謝の言葉

・先生始めリハビリテーションの先生、他大勢の看護師さんの親切なお世話をしていただき感謝いたします。
・コロナが病院のみなさまにとっても負担になっているはずなのに親切にしてもらいました。おつかれでしょうが、これからもよろしくお願いします。
・看護補助の方でとても心遣いにうれしかったです。

ふるさと自慢

私の故郷は長野県上田市です。長野県といえば、皆さんご存知の通り、海がなく四方八方山に囲まれています。雨の日が少なく、青空が広がっていて空気も美味しいです。食べ物では蕎麦やおやき、リンゴ、野沢菜、建造物では善光寺や松本城、上田城などが有名です。

私の地元は標高699mで東京スカイツリーや宝達山よりも高い位置にあります。実家から5分の距離には、上田城を城建した真田昌幸が住んでいた居館が〝御屋敷公園真田氏歴史館〟としてほぼ完全な形で保存されていて一般の方の入館も可能です。

４月から５月はツツジの名所としても親しまれています。是非『真田氏ゆかりの郷』長野県上田市へお越しください。

３階病棟看護師
下岡　沙織

ボランティアさん紹介

今回は車椅子点検補助のボランティアを紹介します。

毎週水曜日午前中に、車椅子や歩行器の点検補助を実施しています。タイヤの空気圧のチェック、汚れや錆の除去などが主な作業内容です。元自動車学校の教員をされていた経歴を活かして、安全点検には特に重点的に取り組んでくださっています。

コロナ禍で休止を余儀なくされた時期を乗り越えて、現在は感染予防対策を十分にとり、活動を再開しています。これからも、羽咋病院にはなくてはならない存在です。

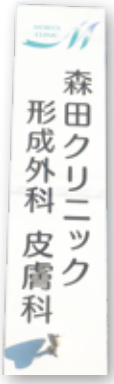
医療サービス推進室　社会福祉士
井上 麻有子

連携医療機関のご紹介

当院は羽咋市にある皮膚科、形成外科診療所です。皮膚疾患の診療はもちろんのこと、形成外科専門医でもあるので、外傷・キズ・やけどの治療や、手術、レーザー治療なども多数施行させていただいております。石川県内の広範囲から幅広い年齢層の患者さんに来院いただいております。

羽咋病院には、すべての診療科、救急、入院加療で大変お世話になっております。羽咋病院が地域の基幹病院としての役割を担っていただいているおかげで、安心して地域医療に専念できております。

今後も地域の患者さんに良質な医療を提供することを第一に心がけ、診療にあたってまいりたいと考えております。



森田クリニック
形成外科　皮膚科

住　所　　羽咋市鶴多町亀田2－1
電　話　　0767-23-4775
診療科　　形成外科　皮膚科

院長　　森田　礼時

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　　余喜保育所

季節の写真

雨に濡れて、鮮やかな紫陽花を楽しむ間もなく、梅雨が明けてしまいましたね。梅雨の時期が終わり暑い夏がはじまります。急な気温変動などで体調を崩さないようお過ごしください。

撮影・文：主任理学療法士
大西 公亮