

とむろいし
戸室石だより

土塀の石垣のように、みんなで、暖かい病院を！

発行：金沢医療センター編集委員会

年頭ご挨拶

金沢医療センター 院長 小島 靖彦



あけましておめでとうございます。

新年を迎え、この一年が皆様にとって良い年でありますようお願い申し上げます。

さて、去年は「政権交代」が実現致しました。

政権交代を機に、勤務医の過重労働の縮減、医療再生のための医師・看護師の増員など、医療行政の改革や新しい制度の導入が実現されようとしております。これらの施策により、医療全般が良い方向に進み、いわ

ゆる“医療崩壊に歯止めがかかる”ことを切に期待したいところであります。とはいえ、実現には財源が必要となります。財源を何処に求めるのか、先の見えない未曾有の不況の中で、画期的とも思える事業仕分けが目ざされたところではありますが、何かと論議の的となった独立行政法人に属する本院としては複雑かつ不安な心境であります。

そのようなことを考えながらの年明けとなりましたが、医療行政がどのような舵取りをしようとも、「生命の尊さと人権を尊重し、安全で最良の医療をめざします」という、病院理念を粛々と貫き通すことには変わりありません。入院治療に重点を置いた急性期病院として、本年も「質の高い、安全性のある医療」の提供に努め、がん、循環器を初めとして国の掲げた政策医療の推進に全力で取り組みます。がん診療部に関してはがん治療認定医、がん専門薬剤師、がん化学療法看護認定看護師など、専門資格を有するスタッフが数多く誕生し、より一層充実して参りました。患者・家族の皆さんからの、がんに関する“悩み”やよろず相談、在宅療養支援等に親身になって対応致しますのでご利用頂きたいと思っております。また、本年も2回の市民公開シンポジウムを予定致しておりますので是非ご参加下さい。

当院は、「かかりつけ医」の先生方を支援する地域医療支援病院として、地域医療連携システム「百万石メディねっと」を導入しております。本年は、この「百万石メディねっと」を広く展開して、「かかりつけ医」の先生方との医療連携を更に深めたいと思っております。また、救急医療に関しては二次救急医療機関として、当直及びオンコール体制の下で重症患者さんに対応すると共に、小児救急医療に関しては24時間365日、2交代制勤務で対応致しております。本年も全診療科協力の下で地域医療への貢献を推進していく所存でありますので宜しくお願い申し上げます。

新たな気持ちで、専門職種間でのコミュニケーションを密に、患者さんの情報・問題点を共有しながら、「安全で最良の医療」が行えますよう、職員一同、懸命に努力することをお約束し、新年のご挨拶と致します。



明けましておめでとうございます。
本年もよろしく願い申し上げます。



当院職員年男・年女の方々の新年の抱負を紹介します。（順不同）



小児科医師：水野 和徳
昨年はインフルエンザであったという間に終わった感がありました。今年はずっと腰を据えて頑張りたいと思います。



副看護部長：伊藤 眞奈美
歴史ある金沢での勤務も今年で3年目を向かえます。のんびりゆっくりと金沢ウォーキング観光で楽しみます。



調剤主任・がん専門薬剤師：林 誠
寅年生まれの竜ファンです。今年はずが七覇・日本一！がん患者様に安心・安全な薬物療法を提供します。



看護師：山根 沙弥香
無駄な導線をなくしてゆとりを持って患者さんの元へ行きたい！私にしかできない看護を見出したい！！



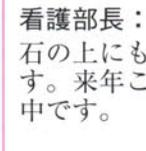
治験主任・薬剤師：矢野 涼子
昨年は体調をくずしてしまいましたが、今年はず調管理に気をつけて治験をより広めるために頑張りたいです。



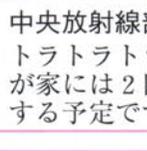
看護師：曹路地 重蔵
看護師として働きはじめてもうすぐ1年。今年はず験を生かしより良い看護を提供できるように頑張るぞ。



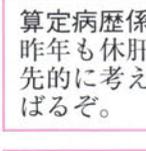
看護師：高山 紗代
朝少しでも長く寝ていたくてさぼってしまっていたお弁当作り。今年はず頑張って早起きして作りたいです。



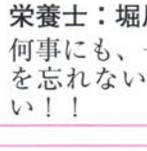
看護部長：高野 沙知子
石の上にも3年。じっくりしっかり看護を歩みます。来年こそ、姑になりたい。息子達に花嫁募集中です。



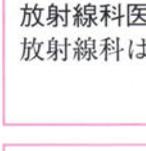
中央放射線部長：多田 明
トラトラトラ、今年無事に還暦を迎えました。我が家には2匹のトラがいますが、寅年の孫が誕生する予定です。



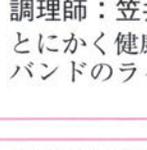
算定病歴係長：牛島 博史
昨年も休肝日が少なかつたなあ。今年はず健康を優先的に考えて飲酒量を昨年の半分にするようがんばるぞ。



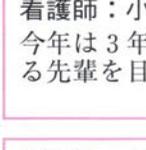
栄養士：堀尾 忠司
何事にも、一歩ずつレベルアップしつつも、初心を忘れないように。そして、今年こそ車が欲しい！！



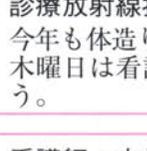
放射線科医長：牧田 伸三
放射線科はチーム医療の要（かなめ）



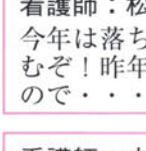
調理師：笠井 太郎
とにかく健康でいる事。痛い怠いは楽しさも半減。バンドのライブも本数増やすぞ！



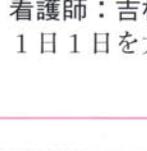
看護師：小坂 しおり
今年はず3年目！仕事をてきぱきとして、頼りになる先輩を目指します！



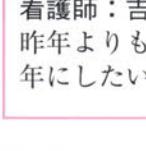
診療放射線技師：中出 貴久
今年はず体造りに努め、体脂肪率1ケタを目指すぞ！木曜日は看護学校体育館でバドミントンしよう。



看護師：松浦 千裕
今年はず落ち着いた仕事をし、プライベートも楽しむぞ！昨年はず初めてだらけの慌ただしい年だったので・・・。



看護師：吉村 麻紀
1日1日を大切に毎日笑って過ごしたい！



看護師：吉田 恵美子
昨年よりも更に色々なことを吸収して成長できる年にしたい！！



骨が弱くないか(骨粗鬆症)を調べましょう —骨密度を測定してみませんか—

整形外科部長 池田 和夫

「年をとると、誰でも腰は曲がるものさ」と思っているあなた！それは、間違っています。「骨粗鬆症（こつそしょうしょう）という病気」のために、骨が弱くなって背骨が曲がってきているのです。これは、予防することができます。どうすれば良いのか、まずは話を聞いてください。



骨が強いか弱いかは、骨密度で決まります。骨密度とは骨を構成しているカルシウムなどのミネラル類がどれくらい詰まっているかを表すもので、骨の強さを示す指標になります。一般的には20歳代をピークとして、年齢とともに骨密度は減少していく傾向にあります。骨密度が減少すると、骨が弱くなり骨折しやすくなります。この骨密度の少ない状態を骨粗鬆症（こつそしょうしょう）と呼びます。男性に比べ、特に女性の場合は更年期以後（閉経以後）に、エストロゲンという女性ホルモンが減少するため骨が弱く（骨密度の低下）なります。骨密度が低下すると、高齢者の場合は、尻もちをついただけで背骨の骨折（脊椎圧迫骨折）や股の付け根の骨折（大腿骨頸部骨折）を生じることがあります。これらの骨折は1ヶ月程度の入院や手術が必要となり、社会復帰するまでに長期間を要します。また、ひどい場合には寝たきりになることもあります。骨密度測定は骨が弱くないか（骨密度の低下）を早期に発見し、骨折の原因となる骨粗鬆症の予防や適切な治療を行うことを目的としています。



骨密度の測定方法としては、踵の骨を超音波で測定するQUS法や、手のレントゲン写真を用いたCXD法やMD法などがあります。これらは開業医さんで検査できる骨密度検査で、これで異常が指摘されると精密検査が必要になります。当院では背骨（脊椎骨）や股の付け根の骨（大腿骨）の骨密度を正確に測定できるDEXA法（デキサ法）による骨密度測定を、2009年1月から採用しています。骨折しやすい場所の骨密度を測定することで、転んだ時に骨折しやすいかどうかを評価することができます。検査は痛いことは何もしず、5分間ほど仰向けに寝ているだけです。X線の被曝線量は、胸部X線撮影の約10分の1程度とごくわずかです。



成人値（20～44歳）の平均値を100%とすると、それに対する80%以上は正常、70～80%は骨塩量低下、70%未満は骨が弱い（骨粗鬆症）と判定されます。すこやか健診の骨密度検査で骨塩量低下と判定された場合に、当院の骨密度測定装置で再検査を行うことがあります。



もし、骨が弱い（骨粗鬆症）と言われたら、骨粗鬆症の治療薬を飲みましょう。1週間に、たった1回1錠飲めば良い薬があります。この薬を継続することで、骨が弱くなることを防いでくれます。薬を飲むようになったら、半年から1年に1回の割合で、骨密度測定装置で検診を受けましょう。このような努力が、まさに「転ばぬ先の杖」となるのです。

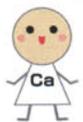
骨を丈夫に保つ食事について：栄養管理室

「骨を丈夫に保つには」

骨のためにはカルシウム・ビタミンD、Kが大切！

カルシウムの1日所要量は600mgと言われていますが、満たしていないのが現状です。

以下のことに注意をしながらカルシウム摂取に努めましょう。



・カルシウムを多く含む食品をとりましょう

カルシウムは吸収されにくい栄養素です。吸収効率のよい乳製品や小魚を摂取しましょう。大豆・大豆製品にも多く含まれています。

カルシウムを多く含む食品



・ビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます。積極的にとりましょう。

(例) さけ、さんま、さば、うなぎ、まぐろ赤身、卵、干しいたけ など
1日15分程度の日光浴は皮膚でのビタミンDの合成を高めてくれます。



・ビタミンKは骨形成を促してくれます。積極的にとりましょう。

(例) 緑黄色野菜、納豆 など

ただし、ほうれん草に含まれるシュウ酸は吸収を阻害するので食べ過ぎないようにしましょう。

ビタミンDを多く含む食品



・適量のたんぱく質をとりましょう。

カルシウムの吸収を助けてくれますが、とりすぎると体外へ排出されやすくなるので注意しましょう。



・リンの過剰摂取に注意しましょう。

過剰な摂取はカルシウムの吸収を阻害します。食品添加物として加工食品に利用されていることが多いため、加工食品の過剰摂取に注意しましょう。



・ナトリウムの過剰摂取に注意しましょう。

カルシウムの排泄が促進されます。減塩を心がけましょう。



・食物繊維の過剰摂取に注意しましょう。

カルシウムの吸収を抑制します。成人で20～25gが目安です。



・アルコールのとりすぎに注意しましょう。

カルシウムの吸収を抑制、ビタミンDの働きも悪くします。

ビタミンKを多く含む食品



6つの基礎食品群



一番大切なことはバランスよく食事を摂取することです。

また適度な運動で体に負荷をかけることも大切です。

自分の食生活に自信がないなあ・・・と思われる方はどうぞ管理栄養士までご相談ください。



担当医一覧表

平成22年1月

診療科目	診療時間	【初診受付時間】午前8時30分～11時30分					備考
		月	火	水	木	金	
内科	初診	吉村	吉尾/北	周藤	長岡	伊勢	火曜日:初診は隔週交代です
	初診(消化器)	太田(肇)	堀井	小村	関/原	丸川	木曜日:初診(消化器)は隔週交代です
	内分泌・代謝①	能登	長岡	能登	栗田	長岡	糖尿病教室:第1～第4月曜日(14:00～15:00)
	内分泌・代謝②		(能登)	栗田			高血圧教室:第2水曜日(15:30～16:30)
	腎・膠原病	伊勢	伊勢	相良	吉村	吉村	
	透析	相良/林(美)	吉村/林(美)	伊勢	相良/林(美)	相良	
	血液	吉尾			周藤	吉尾	
	呼吸器	北	廣瀬	北	織部	廣瀬	禁煙外来:1月毎週火曜日(14:00～15:00)要予約
消化器①	森本	太田(肇)	森本	太田(肇)	原		
消化器②	小村	関	丸川	丸川	堀井		
精神科		坂井	小室	杉盛	小室	坂井	
神経内科		新田	坂尻	新田	坂尻	新田	火:物忘れ外来(午前・要予約)
			物忘れ外来(新田)			ふるえ外来(坂尻)	水:頭痛外来(午前) 金:ふるえ外来(午前)
循環器科	一診	佐伯	中村	加藤	中村	中村	初診(毎日)
	二診	小見		阪上	阪上	小見	
	三診	加藤	佐伯	池田	佐伯	池田	
小児科	一診	太田(和)	酒詰	太田(和)	酒詰	太田(和)	予防接種:火・木曜日の14:30～15:30(要予約)
	二診	長沖	前馬	横山	土市	水野	
	専門外来(午前)					酒詰・循環器	午後の専門外来:14:00～16:30(要予約)
	専門外来(午後)	太田(和) 夜尿外来	水野 アレルギー	太田(和) 腎臓疾患	酒詰/脇坂 循環器/神経	酒詰 循環器	健診:火・木曜日の13:30～15:00(要予約)
		水野 神経	1ヶ月健診 予防接種	長沖 内分泌	乳幼児健診 予防接種	太田(和) 膀胱造影	
外科	一診	桐山		桐山		桐山	乳腺外来(初診)
	二診	竹川		竹川		竹川	月・金曜日の8:30～10:00(受付時間)
	三診	黒阪		黒阪			
	五診		(手術日)	小島(第1・第3水曜)	(手術日)		
	六診			初診 松村		初診 松村	
	七診	道輪				道輪	
	乳腺外来	道輪		(桐山)		竹川	
整形外科	初診	池田	納村	野村	藤巻	内藤	
	再診	野村	池田	納村	池田	藤巻	
	再診		藤巻		納村		
	再診	(手術日)	内藤	(手術日)	内藤	(手術日)	
脳神経外科	一診	池田	池田	当番医	池田	正印	月、水、金曜日:手術日
	二診	赤池	正印/赤池	(手術日)	正印	赤池	火曜日二診は、一週交代です。(10:00～)
	午後予約外来				バーキンソン外来(池田)		木(14:00～)バーキンソン病外来(要予約)
呼吸器外科	一診	太田(安)		太田(安)		太田(安)	
	二診	守屋	(手術日)	守屋	(手術日)	守屋	
心臓血管外科	一診	再診のみ	遠藤	再診のみ	遠藤	再診のみ	初診(一診)は火・木曜日です。
	二診	(手術日)	川上	(手術日)	松本	(手術日)	
	三診		松本		笠島		月、水、金曜日:手術日
皮膚科	初診/再診	稲沖	西島	稲沖	稲沖	西島	乾癬外来:木曜日(13:30～15:30)
	再診	西島	稲沖	西島	梅原	梅原	
	再診	梅原	梅原				午後専門(乾癬)外来
泌尿器科	一診	越田	越田	越田	飯島	越田	ED外来:第2・4木曜日 14:30～
	二診	石浦	飯島	石浦	石浦	石浦	ストマー外来:第3月曜日 13:30～
		飯島(手術日)		飯島(手術日)		飯島(手術日)	月、水、金曜日:手術日
産婦人科	一診	瀬戸	平林	瀬戸	金谷	瀬戸	妊産婦健診:午前(月～金)
	二診	平林	当番医	平林	当番医	平林	助産師外来:午前(月～金)
	三診	金谷	(手術日)	金谷	(手術日)	金谷	火、木曜日:手術日
		西		西		西	午後:助産師乳房外来(要予約)
眼科	一診	長田	長田	長田	長田	長田	火・木曜日:手術日
	二診		当番医		当番医		
耳鼻咽喉科	一診	瀧口	瀧口	瀧口	瀧口	瀧口	小児難聴:水～木曜日
	二診	荒館	荒館	荒館	荒館	荒館	月、水、金曜日:手術日
	三診				廣瀬		
放射線科	一診	斎藤	多田		多田	斎藤	照射の依頼:毎日可
	二診	小林	小林	小林	小林	小林	
	(超音波)	俵原	多田・牧田	大久保	多田・俵原	俵原	
歯科口腔外科	初診/再診	中尾		能崎	初診のみ	小山	
	再診	能崎	(当番医)	中尾	(当番医)	中尾	
	再診	小山		小山		能崎	
	再診	山崎	(手術日)	山崎	(手術日)	山崎	
	再診						火、木曜日:手術日
麻酔科	一診	岸槌	岸槌		岸槌	岸槌	ペインクリニック、術前診察:午前中
	二診	横山	野竹			太田(敏)	

※ 特殊外来及び午後外来は、予約が必要です。なお、急患については、終日受付します。
担当医は都合により変更となる場合がありますのでご了承願います。

看護学校より

金沢医療センター附属金沢看護学校では、11月14日・15日に学校祭を開催しました。

今年の日玉は、高砂大学のフラダンス！

ビタミンカラーの艶やかな黄色とモンステラがデザインされた緑の衣装に身を包んだフラガール達がステージいっぱいに広がり、そこはまるで常夏のハワイ。

アロハの音楽とフラガール達の楽しそうな笑顔に誘われ、全員でフラダンスを踊りました。ぎこちない踊りもそこは愛嬌。ゆったり流れる音楽にのって心も穏やか。年齢も性別も超えた不思議な一体感が生まれ、穏やかなハワイの空気が会場中にあふれていました。

フラガールの皆様、本当に素敵な時間をありがとうございました。



～～金沢医療センターの理念及び基本方針～～

【理 念】

私たちは、生命の尊さと人権を尊重し、安全で最良の医療をめざします。

【基本方針】

- 一、説明と同意に基づく信頼される医療を提供します。
- 一、臨床研究を行い、医学の進歩に貢献します。
- 一、病診連携を推進して、地域医療に貢献します。
- 一、医療提供基盤の安定に努め、医療環境の向上を図ります。



患者の権利・義務

【患者さんの権利】

1. 人格を尊重した医療を受けることができます。
1. 良質な医療を公平に受けることができます。
1. 病状、治療法、見直しなどの説明を十分に受け納得の上で、治療方法を選ぶことができます。
1. 病状、治療法、見直しなどに関して、他の医師の意見(セカンドオピニオン)を聴くことができます。
1. 自分の診療録(カルテ)の記載内容について知ることができます。
1. 病状や診療内容に関する個人の情報は、厳密に保護されます。

【患者さんの義務】

1. ご自身の健康状態をできるだけ詳細かつ正確に、医師をはじめとする医療提供者にお知らせ下さい。
1. 検査や治療方針について納得し合意のうえ、意欲を持って取り組んで下さい。
1. 快適な療養環境づくりに協力下さい。
1. 病院内の規則遵守と病院職員の指示を守ってください。

編集後記

新年明けましておめでとうございます。戸室石だよりは本年から春、夏、秋、冬の年4回の発行となります。今回は新しい企画として年男、年女のかたに寄稿していただきました。編集部では皆さんにすこしでも喜んでいただける内容を企画してゆく予定です。世の中は景気、就職いろいろな分野が厳しい冬の時代を迎えています。家の庭の草花も、今はみんな枯れて冬の寒さに凍えているように見えますが、地面の下では春に芽吹く準備をたんとと続けています。草花のしなやかな強さを感じます。(Y.N)

発行元：金沢医療センター（〒920-8650 石川県金沢市下石引町1番1号）

電話：076-262-4161、FAX：076-222-2758

ホームページ <http://www.kanazawa-hosp.jp/> Eメール admin@kanazawa.hosp.go.jp

地域医療連携室（直通番号 076-262-4187、専用FAX 076-262-4188）

編集委員：緒川陽子、沖田光郎、奥村達夫、金子祐子、菊山 譲、北川芳美、越田 潔、周藤英将、仲村恵子、中村由紀夫、西原寿代（五十音順）