

厚生連庆より



富山県厚生農業協同組合連合会

手足の痛みやしびれ、腰痛などでお困りの方へ

厚生連高岡病院

整形外科診療部長待遇 太田 敬



整形外科は全身の運動器を扱っており、診療範囲は多岐にわたります。当院の整形外科では、それぞれの分野に専門家がおり、それぞれ専門的な立場で診療にあたっています。今回はその中でも脊椎（せぼね）の領域についてご紹介します。

脊椎の領域では、首、背中、腰の病気や骨折などを扱います。脊椎の病気では多くの場合、何らかの理由で脊椎の中を通る神経が圧迫を受け、手や足の痛みやしびれを生じます。内服やリハビリによる治療で改善しない場合は手術が必要になります。当院では、患者さんの体に対する負担をより小さくするために顕微鏡や脊椎内視鏡を用いた手術を取り入れています。

脊椎の骨折については高齢化の進む昨今、受傷する患者さんが増えてきています。ほとんどの場合、コルセットを着けることで治療をしますが、なかなか骨折が治らず、強い痛みが残ったり神経までダメージを受けたりする場合もあり、そのような時は手術が必要になります。手術には、1 cm 弱の傷で骨の中に医療用のセメントを注入する方法や、ネジなどを用いて骨折部を固定する方法などがあります。当院ではセメントを注入する方法を2011年から行っており、10年以上の経験を有しています。術直後より骨折による痛みが軽減するため早い時期からリハビリに取り組むことが可能となり、寝たきりの予防に有用であると考えています。骨折の状態によっては骨にネジを入れて骨折部を固定する場合があります。骨粗鬆症が強い場合にはネジが緩みやすいことが問題になりますが、当院ではネジの周りをセメントで補強することでネジのゆるみを予防する方法を全国に先駆けて取り入れています。

脊椎の病気、骨折いずれにおいても個々の患者さんに対する適切な診断、治療選択が最も重要になります。当院には脊椎の専門医が2名おり、個々の患者さんに合わせて診断・治療を行っています。手足の痛みやしびれ、腰痛などでお困りの時はぜひご相談ください。



動悸（どうき）について

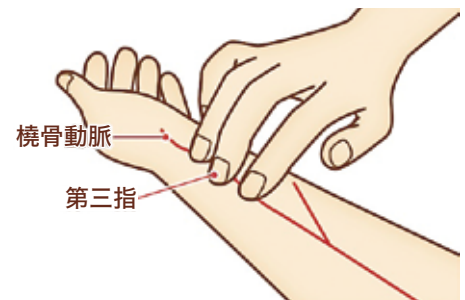


厚生連滑川病院
循環器内科診療部長 西田 哲也

みなさん「どうきがするなあ。」「何だかドキドキする。」ということがあると思います。この「動悸（どうき）」という訴えの中には、いろいろな病態や疾患が含まれています。何らかの不整脈を「どうき」と表現していらっしゃる方が多いのですが、中には「規則正しく速く脈が打つ」「脈拍数は多くないけど何だか近くで心臓が打っているような気がする」「息切れがする」などの症状も「どうき」と表現していらっしゃる方も多いです。



「どうき」を感じたときには、まず自分で自分の脈を取ってみましょう（自己検脈といいます）。利き手の人差し指と中指の2本をそろえて、手のひらを上に向けた、もう片方の手の手首の外側を2本の指で触れてみましょう（イラストのように3本の指でも良いです）。ドキドキと橈骨（とうこつ）動脈の拍動を触れるはずですが、触れたら、時計を見ながら15秒間その回数を数えてみましょう。その数を4倍したものが1分間の脈拍数です。通常、安静時には60～100回/分です。（スポーツマンや高齢の方では50～100回/分でも正常です。）検脈時には、規則正しいか不規則かも注意してみましょう。規則正しく100回/分以下なら正常です。（一部例外があり、心電図を記録しないとわからないこともあります。）規則正しく120回/分くらいまでなら、心臓疾患ではなく、発熱、脱水、不安、緊張など全身的な要因で起こる「洞性頻脈」が疑われます。140～180回/分と速い場合は「発作性上室性頻拍」の可能性があり、この不整脈は突然起こり突然止まるという特徴があります。いっぽう先に述べた「洞性頻脈」では、徐々に速くなり徐々に遅くなります。



不規則に脈が打っていた場合、1拍のみ抜ける感じがあるときは「心房期外収縮」か「心室期外収縮」と思われます。全くバラバラに打つときは「心房細動」だと思われます。いずれも心電図や長時間心電図（ホルター心電図）などで不整脈を記録しないと確定診断はできませんが、受診時には不整脈が出現していないこともよくありますので、上記の自己検脈の特徴がわかれば診断に役立ちます。ぜひ、「どうき」を感じたら自分で自分の脈を取ってみて下さい。近くに人がいたら代わりに取ってもらってもよいです。

带状疱疹は予防が大切

厚生連滑川病院

感染管理認定看護師

高橋 孝治



带状疱疹とは、水痘・带状疱疹ウイルス（VZV）によって引き起こされる感染症です。VZVは初感染後、生涯にわたって体内の神経節に潜伏感染します。潜伏しているVZVが、加齢、疲労、ストレス、悪性腫瘍、免疫抑制状態等をきっかけとして再活性化し、皮膚に痛みを伴う赤い発疹を生じます。これが带状疱疹です。水痘罹患歴のある人では約10～30%が生涯に一度は带状疱疹を発症、特に女性の罹患率が高いと報告されています。加齢はリスク因子とされ、50歳以上になると発症頻度が高まります。

● 症状 ●

带状疱疹は身体の左右どちらかの神経に沿って帯状に発疹が出現するのが特徴です。免疫抑制状態の方は、発疹が全身に広がり播種性（はしゅせい）带状疱疹となることがあります。一般的に数日～10日間ほど痛みがあり、その後、赤い発疹に続き、水疱（すいほう）が出現しますが、皮膚と神経の両方で炎症が起こっているため、強い痛みを伴います。

顔面に起きる带状疱疹では、角膜炎や結膜炎を引き起こしたり、まれに耳鳴りや難聴、顔面神経麻痺などの合併症が出現したりすることがあります。また、腰や下腹部に発症すると、便や尿が出にくくなったりという症状を伴うこともあります。多くの場合、皮膚症状が治ると痛みも消えますが、神経の損傷によってその後も痛みが続くことがあり、これは「带状疱疹後神経痛」と呼ばれ、最も頻度の高い合併症です。

● 感染性 ●

患者の水疱中や唾液にもVZVが存在することから、VZVに対する免疫がない方へ感染する可能性があります。病変部が痂皮（かひ）化するまでは、妊娠中の女性、VZVへの免疫を持たない母親から生まれた新生児、母親の免疫状態にかかわらず妊娠28週未満あるいは体重1,000グラム未満の乳児、全年齢層の免疫不全の方との接触は避けるべきとされています。

● 治療 ●

治療は、抗ウイルス薬が中心となります。薬を使うことでウイルス排出期間の短縮、皮膚病変の治癒促進効果が得られます。全身に水疱が出現したり高熱を伴ったりする場合は、点滴による治療が必要ながありますので、入院設備のある皮膚科を受診してください。

● 予防 ●

50歳以上の方は、带状疱疹の予防接種を受けることができます。带状疱疹ワクチンには2種類あり生ワクチンである水痘ワクチン、シングリックス（乾燥組み換え带状疱疹ワクチン）が使用可能になっています。

また、免疫力低下の原因となるストレスや、過労を避けることがその予防につながります。規則正しい生活、バランスのとれた十分な食事、十分な休息を心がけましょう。



	弱毒性水痘ワクチン	シングリックス
ワクチン種類	生ワクチン	不活化ワクチン
接種回数	1回/皮下注射	2回/筋肉注射 2ヵ月間隔で接種
発症予防効果	60歳以上で 51.3%	50歳以上で 97.2% 70歳以上で 97.9%
神経痛予防効果	66.5%	88.8%
対象者	50歳以上	50歳以上

国立感染症研究所 带状疱疹ワクチン ファクトシート

ふれあい看護体験

新型コロナウイルス感染症も5類となり、次第に制限が緩和される中で、6月10日(土)の午後、4年ぶりに対面でふれあい看護体験が行われました。

ふれあい看護体験とは、地域医療や看護の重要性が高まる今、地域住民の皆様に看護職やその仕事についての理解や思いを伝えていくイベントです。

今回は、当院の職員とその子供さんやお孫さんを対象に、実際に病院探検や看護体験を通じて、楽しく看護や病院の仕事に興味を持っていただくきっかけになればと思い、開催しました。

当日は職員11名、その子供さん14名の計25名が参加されました。会議室では「おなかの中の赤ちゃん」の話やとろみ炭酸ジュース体験、外来化学療法室では包帯の体験や注射器を使った色合わせ、手術室では手洗いや手術台の体験、リハビリテーション室では松葉杖や車いすの体験などが行われ、スタンプカードをもちながら趣向を凝らした内容に、親子で楽しそうに体験されている姿が印象的でした。このような体験を通して、子供さんたちの心の中で、何か芽生えるものがあったのではないのでしょうか。



❀ 小児科診療が週5日になりました ❀

令和5年6月8日より、厚生連滑川病院の小児科外来診療日が、月曜日～金曜日の週5日となり、受診がしやすくなりました。これからも滑川市と協力し、安心して子育てできる環境づくりに取り組んでまいります。受付時間は下記のとおりです。

曜日	午前	午後
月曜日	8:30~11:30	
火曜日	8:30~11:30	13:00~14:30
水曜日	8:30~11:30	
木曜日		13:30~16:00
金曜日	8:30~11:30	13:00~14:30

★ 厚生連滑川病院 ★

京都清水寺

森清範貫主揮毫の書を寄贈していただきました

6月4日（日）、富山県厚生連常務理事・厚生連滑川病院整形外科診療部長の南里泰弘氏より、『今年の漢字』の揮毫で有名な京都清水寺の森清範貫主が揮毫した漢字「徳」の書を、厚生連滑川病院へ寄贈していただきました。また同日、厚生連滑川病院にて書の除幕式を執り行いました。

この書は南里泰弘氏が、滑川市市制施行70周年を記念し揮毫を依頼されたものです。除幕式では、森清範貫主の代理で来院された大西英玄執事補、南里泰弘氏、小栗厚生連滑川病院院長、中屋滑川音羽の会会長により除幕され、書がお披露目されました。

除幕式に続き厚生連滑川病院の中庭にて、親が子を想う、人を思いやる気持ちを大切にする伝説として京都清水寺と所縁がある泉、「孝徳泉」のご供養が、今年は大西英玄執事補により行われました。

今回、寄贈していただいた書「徳」のレプリカを厚生連滑川病院の外来診療棟廊下にて、森清範貫主揮毫の「孝」・「蛭」の書（レプリカ）と並べて展示しています。



★ 総合的がん診療センター ★

がん相談支援センターからのお知らせ

がん相談支援センターは、院内外のがん患者さん、そのご家族のほか、地域の方々など全ての人々が、がん予防から治療・その後の在宅療養など生活全般にわたり無料で相談できる場所です。

厚生連高岡病院西診療棟2階の総合的がん診療センター内にあります。お気軽にお声をかけてください。

今回、がん治療へのご理解を深めていただく機会として「市民公開講座」を企画しました。

ご参加は自由です。より多くの皆様のご参加をお待ちしています。



社会に学ぶ「14歳の挑戦」

厚生連高岡病院では、社会に学ぶ「14歳の挑戦」の教育活動の推進に、事業所として受け入れ協力・支援をしています。

今年度は、新型コロナウイルス感染症が5類に移行したことを受け、4年ぶりに8名のハツラツとした中学生を迎えることができました。以前に自分や家族がお世話になった病院で活動したいと望んでくれた生徒が多く、病棟で看護師や看護補助者と共に患者さんの清潔ケアやベッド清掃など、緊張しながら教わっていました。また生徒同士で安全で安心な車いす護送を体験してみました。足や視覚に障害がある場合、どのような誘導や声かけが必要か、看護師からアドバイスを受けながら行いました。次第にタイミングのよい声かけや手足の支えの方法を理解し、相手を思いやった車いす護送が出来るようになりました。

最終日には、「一人ひとりに合った対応がすごい」「患者さんを第一に考えて行動している看護師はすごい」「看護師の仕事は大変だけど、リハビリや薬剤師など他の人達の協力があってすごい」など病院での体験を通し、驚きと感動の言葉が聞かれました。将来看護師や医療職に就きたいと考えている生徒もおり、今回の体験が働く仲間の大切さや人のために働くことの喜びなど、将来に向けた道しるべになることを期待し、今後も中学生が様々なことを感じ、学ぶ、新たな挑戦への支援をしていきたいと考えます。



高校生の一日看護見学

富山県・公益社団法人富山県看護協会主催で「高校生の一日看護見学」が県内22病院で実施されました。この事業は、高校生が看護業務と看護に対する理解を深め、看護職への進路選択の参考に資することを目的として実施しています。厚生連滑川病院では、7月6日（木）、13日（木）に合計15名の高校生が参加しました。

まず初めに、血圧や酸素飽和度の測定、注射器の使用方法、シーネ（副木）を用いた包帯法を体験しました。次に、摂食嚥下障害看護認定看護師からは、嚥下の仕組みの説明を受けたあと実際に嚥下訓練を、感染管理認定看護師からは、手洗いのチェックと個人防護具の着脱を教わりました。その他には、手術室で使用する器械を実際に使用しガーゼ交換の体験をしました。

最後に、看護部長と先輩看護師2名、看護学校の先生を交えて座談会を行いました。座談会では、看護師のやりがいや魅力について、看護の仕事の楽しいところ、辛いところなど先輩看護師から話を聞きました。参加した高校生からは、「いのちを守る大切な仕事だと思った」「責任のある仕事でやりがいがある」「看護師の仕事の中にはさまざまな仕事がある」「専門分野がある」など、看護職への関心の高さがうかがえ「看護師の仕事が夢で、看護師になりたいと強く思った」と嬉しい感想が聞かれました。

今後の進路選択の1つに看護職を選んでいただけると嬉しく思います。



2021年「No.125」、
2022年「No.128」の
編集後記を担当したR・K
です。今年も恒例の釣果
報告の季節となりました。
前回の編集後記にて目標
として掲げていたヒラメ、
ヒラマサに関しては未だ釣
れておりませんが、5月
中旬にガンド（63cm）を
釣り上げることが出来ま
した。魚とのやり取り、
魚の味ともに最高でした。
魚は、更なる大物報告
が出来ようように精進致し
ます。また、新型コロナウイルス
も5類移行となり、
興味に時間を費やす方も
増えてきたのではないで
しょうか。一度限りの人生
です。思い切って色々な
事に挑戦してみようか？
（R・K）

編集後記

表紙写真



(写真 赤羽 仁諭氏)

稲積梅の天日干し

稲積梅は富山県固有の品種で、果肉が厚く種が小さいという特徴がある。酸味がよく加工に適した梅で、氷見の特産品のひとつ。完熟の実に塩と赤紫蘇のみを加えて生産される梅干しは、昔ながらの製法で天日干しが行われている。赤く染まった梅が一つひとつ丁寧に並べられ、甘酸っぱい香りを漂わせながらさらに赤みを増していく。

厚生連高岡病院

高岡市永楽町5-10 TEL(0766)21-3930
<http://www.kouseiren-ta.or.jp>

厚生連高岡病院 外来診療受付時間



理念
 患者さんと職員が信頼・安心・満足でき、
 幸せになれる病院を目指します

診療科		午 前	午 後
内 科	総合診療科・感染症内科	月・木・金 11時30分まで	予約制(再診のみ) 火のみ
	糖尿病・内分泌内科	月～金 11時30分まで	予約制(再診のみ) 月のみ
	腎・膠原病内科	月～金 11時30分まで	
	呼吸器内科	月～金 11時30分まで	
	血液内科	月～金 11時30分まで	予約制(再診のみ) 水、金のみ
循環器内科	月～金 11時30分まで	予約制(再診のみ) 水のみ	
腫瘍内科	月～金 11時30分まで	予約制	
緩和ケア外科	月・水・金 11時30分まで		
消化器内科	月～金 11時30分まで		
脳神経内科	月～金 11時30分まで		
精神科	月～金 11時30分まで	予約制(再診のみ)	
小児科	月～金 11時30分まで	月 14時～16時 循環器外来(第2・4週 予約制)、こどもの心外来(予約制)、アレルギー外来(予約制) 火 12時30分～13時30分 健診受付、15時～16時 予防接種(予約制) 水 14時～16時 こどもの心外来(予約制)、アレルギー外来(第2・4週 予約制) 木 14時～16時 成育フォローアップ外来(予約制)、神経外来(第2・4週 予約制)、慢性疾患(予約制) 金 14時～16時 循環器外来(予約制)、こどもの心外来(第1・3・5週 予約制)	
外科・消化器外科・乳腺外科	月～金 11時30分まで		
整形外科	月～金 11時30分まで		
形成外科	月～金 11時30分まで		
脳神経外科	月・水・金 11時30分まで	午後なし	
皮膚科	月～金 11時30分まで	月、水、木 14時～16時 再診のみ	
泌尿器科	月～金 11時30分まで	火、木 腹腔鏡手術ロボット手術レーザー手術外来 14時～16時(予約・再診・処置患者のみ 初診不可)	
産婦人科	月～金 11時30分まで	月、金 14時～ 助産師外来(予約制) 火 12時30分～ 1ヵ月健診(予約制) 火、水 14時～ 2週間検診・すくすく外来(予約制) 月～金 母乳外来(予約制) 水 14時～16時 妊婦健診	
眼科	月～金 11時30分まで 予約制	水、金 14時～16時 予約制	
耳鼻咽喉科	月～金 11時30分まで	火、木 14時～16時 予約制	
放射線科	月～金 11時30分まで	予約制	
放射線治療科	月～金 11時30分まで	予約制	
麻酔科	月～金 11時30分まで		
呼吸器外科・心臓血管外科	11時30分まで (呼)月・木 (心)月 新患、	水・金 予約制(再診のみ)	午後なし
歯科口腔外科	月～水、金 11時30分まで、木 11時まで	月、火、水、金 予約制(再診のみ)	
リハビリテーション科	月～金 11時30分まで		

* 午後の診療受付は、変更になる場合がありますので事前に各科へご確認ください。

厚生連滑川病院

滑川市常盤町119 TEL(076)475-1000
<http://www.kouseiren-namerikawa.jp>

厚生連滑川病院 外来診療受付時間



理念
 安全で安心な医療を提供し、地域住民から
 信頼されるアットホームな病院を目指します

診療科		午 前	午 後
内 科	科	月～金 11時30分まで 水 禁煙外来(予約制)	電話にて診療の可否を確認 呼吸器外来 水、木 13時30分～16時(予約制) 予約診療 第2水曜日のみ 16時～18時
精 神 科	科	月～金 11時30分まで	月、金 14時～15時30分
小 児 科	科	月、火、水、金 11時30分まで 予防接種(予約制)、乳児健診(予約制)	火、金 一般外来 13時～14時30分 木 一般外来 13時30分～16時 火、木、金 予防接種(予約制)、乳児健診(予約制)
外科 / 消化器外科	科	月～金 11時30分まで	救急患者のみ(電話にて診療の可否を確認)
整 形 外 科	科	月～金 11時30分まで	救急患者のみ(電話にて診療の可否を確認) ※第1・3火曜日 リウマチ外来 14時～16時(予約制)
脳 神 経 外 科	科	月～金 11時30分まで	電話にて診療の可否を確認
皮 膚 科	科	月、水、金 11時30分まで	月、水、金 13時30分～15時
泌 尿 器 科	科	月～金 11時30分まで	月、火、木 予約制(再診のみ) 水、金 午後手術
産 婦 人 科	科	月～金 11時30分まで(予約可)	救急患者・予約検査のみ(電話にて診療の可否を確認) 月～金 骨盤ケア外来(予約制) 水 母乳外来(予約制)
眼 科	科	月、水、木 8時30分～11時まで(予約制) 火 9時30分～10時まで(予約制)	火(不定期) 角膜・感染症専門外来 13時30分～15時30分(予約制) 第4水曜日 緑内障専門外来 13時30分～15時30分(予約制)
耳 鼻 咽 喉 科	科	午前診療なし	火、木、金 13時30分～16時30分 第1・3火曜日 補聴器相談外来
放 射 線 科	科	月～金 11時30分まで	13時～17時
リハビリテーション科	科	月～金 11時30分まで	

* 午後の診療受付は、変更になる場合がありますので事前に各科へご確認ください。