

や ま だ ん の
山 田 野

51

独立行政法人 北陸病院
国立病院機構

〒939-1893 富山県南砺市信末5963
TEL 0763-62-1340 FAX 0763-62-3460



新年のごあいさつ



病院長
坂本 宏

新年あけましておめでとうございます。皆さまには健やかに新年をお迎えのことところよりお慶び申し上げます。ここ富山県南砺市では年の瀬によりやく鯉起しを迎え、山も里も庭の木々もすべてが一晩で白く覆われました。それはまるでこの1年間日々コロナに悩まされていたのが遠い世界のように。しかし、現実には雪で消えるわけではなく、足跡をしっかりと振り返り、新たな年に向

け歩みださなければなりません。私自身がかわったことについて書かせていただこうと思います。

2019年12月8日中国武漢で新型コロナウイルス感染症（COVID-19）による肺炎が発症したと発表された。2020年2月1日香港でダイヤモンド・プリンセス号（世界57か国からの乗員乗客3,713名）を下船した男性が罹患していたことが確認され、2月3日には寄港した横浜での検疫で10名にウイルスが検出された。その後、4月15日までに712名の感染、14名の死亡が確認され、外部から対策に参加した9名にも感染が及んだ。

2020年1月29日初便チャーター機で封鎖された武漢から206名が帰国し、ウイルス検査で陰性者は埼玉県和光市にある国の施設で健康観察期間を過ごすことになったが、受け入れをした政府担当者が2月1日に自死するという痛ましいことがあった。その後DPAT（災害精神医療派遣チーム）が要請され、2月2日から3月3日まで施設やクルーズ船関連で延べ552名が活動した。

2月17日に武漢からの最終第5便で65名が帰国し、陽性1名を除き逗留したのが税務大学校霞寮であった。そこに、厚労省、富山県、国立病院機構から要請を受けて当院からDPATを派遣した。

2月29日、朝早く薄曇りのなか、幹部職員らに見送られてレンタカーに看護師、事務職、私の3人で乗り込み、埼玉県和光市を目指した。12時過ぎに霞寮に着くと、挨拶もそこそこに医療ミーティング、PCR検査用検体採取予行と続き、その後福井県DPATから申し送りを受け、私は夜間のオンコール対応携帯を渡された。

3月1日、午前中に5F～9Fに滞在する帰国者全員、午後から彼らを支援するスタッフ全員の採血及びPCR検査用の検体採取が行われた。この間に、福井県

DPATから武漢で家族を亡くされたご遺族に関する申し送りを受けた。その方については、それまでも福岡県・埼玉県DPATが対応していたが、本人は行政のかかわりを好まず、支援体制構築は難航していた。

3月2日、DPATの活動終了まで時間がなく、その方へ電話であらためて行政の介入を勧めるとようやく了解されたので、厚労省技官から行政による支援内容等について詳しく説明していただき、当該行政機関へ情報提供することにも同意が得られた。午後には分かると言われ、時計に何度も目をやる中、前日のPCR検査結果がようやく届いたのは18時35分、「全員陰性」、建物中のあちらこちらから歓声が上がリ、重苦しい空気が吹き飛んで皆に笑顔が溢れた。19時頃からは迎いの車やタクシー、空港へ向かうバスなどで騒々しくなり計30名が慌ただしく退寮して帰宅の途に就いた。結果がどうであれDPAT活動は3月3日までと決められており、自分たちは本部から後始末をまかせられたため、ホテルに帰る途中のコンビニで段ボール箱数個に入れた荷物を本部宛に送った。ホテルに帰るとようやく緊張感がとれ、ラウンジでたった一組、3人の祝杯もグラスはいつもより速く空いた。

3月3日、春の訪れを感じる晴れた朝、部屋の窓からは純白の富士山が顔を出していた。地理的な感覚より随分と近く感じるほどの大きさに少し驚いた。そして、最後のミーティングを終えた震寮では、得体の知れないCOVID-19の危険にさらされながらも、昼夜を問わず帰国者の心身の健康管理や世話をした大勢の仲間が、その協力体制を解き三々五々分かれて本務に帰る姿があった。ところが、そういった活動に参加したスタッフやその家族に対して、厳しい風評被害が待ち受けていたことの風聞がのちに届いた。

私たちDPAT3名が無事帰院した時には、院内スタッフの笑顔での出迎えがあり思わず大きな吐息がこぼれた。感染防御用品が出発の時より少し増えた荷物や山を早速運び入れた。皆は安堵の空気に包まれていたが、その一月ほど後にまさかの出来事が待っているとは誰一人知る由もなかった。つづく。

さて、当院は、重複障がいの方一人ひとりの思いを大切にしながら、質の高い医療を誠実に提供していくことで地域医療にも貢献したいと考えています。最後に、皆さまにとりまして幸多い年になりますよう祈念しまして年頭のご挨拶といたします。どうぞ今年もあたたかいご支援とご助言をこころよりお願い申し上げます。

2021年1月吉日

自宅でできる運動で、心も体も健康に

リハビリテーション科 高場 章允



コロナ禍による「新しい生活様式」が浸透し、以前と比べ自宅で過ごす時間が増えた人が多いと思います。しかし、このような生活が続く事で心配になってくるのが、運動不足による肥満や筋力低下ではないでしょうか。肥満は生活習慣病に直結しますし、特に下肢の筋力低下は歩行速度の低下や、転倒による骨折などの重大な事故につながりかねません。

そこで今回は、自宅でできる簡単で効果的な運動を紹介します。短時間でもできますので、まずは無理のないペースで運動をはじめてみましょう。



- ・立つときは**スッと立ち**、座るときは3~5秒かけて**ゆっくり座ります**
- ・太ももや臀部の筋肉がほどほどにつかれるまで連続しましょう（目安は10~20回）
- ・棒立ちにならないようにし、膝などが痛いときはイスを高くするか回数を減らします



- ・立った姿勢から**スッと踵を上げ**、3~5秒かけて**ゆっくり下ろします**
- ・ふらつく場合は壁などを触りながらバランスをとります
- ・ふくらはぎの筋肉がほどほどにつかれるまで連続しましょう（目安は10~20回）



- ・軽く膝を曲げながら片足立ちをします（目安は20秒）
- ・ふらつく場合は壁などを触りながらバランスをとります
- ・できる人は挙げている足を前後に振ってみましょう

適度な運動や筋力の維持は、ストレスの解消や健康の維持、介護の予防や寿命の延長にもつながると言われています。コロナに負けない心と体を作るためにも、週に2~3回程度の適度な運動を取り入れることを目標にしてはいかがでしょうか？



防火訓練を実施しました！

庶務班長 吉田 葉子

患者さんの安全を守るため、防火訓練を年2回実施しています。12月3日には南1階病棟の防火・避難訓練（夜間想定）を行いました。

火を出さないことが一番大事なことです、万が一の場合を想定して、火災発生時に適切で速やかな行動ができる体制を心がけています。

今後も防災意識を高めるべく、訓練を実施していきます。



感染対策を強化した上で

「2020年度 認知症ケア研修」開催しました!

副看護部長 山崎 悦子

2020年9月8～11日の4日間、COVID-19感染対策として規模を縮小して当院体育館で開催しました。

平成5年度から始めたこの研修も無事に26回目の開催をすることが出来ました。

当研修で例年大好評の家族会カフェでは、「今一番困っていること」「コロナ禍の面会・看取り」「遠距離介護の実際」などのお話を聴かせていただきました。研修生からは「家族の生の声は、貴重な経験でした」「家族の気持ちを知ることが出来て良かった」と今年も大好評でした。

本研修に参加していただいた研修生の皆様、そしてご協力いただいた「認知症の人と家族の会」富山県支部の皆様、富山県厚生部高齢福祉課の職員の皆様に感謝申し上げます。



家族会カフェ



高齢者体験



事例検討の様子



全体討議

合同文化祭 開催しました

西2階病棟
副看護師長 織田 裕子

10月21・22日に、令和2年度合同文化祭を北陸病院体育館にて開催しました。今年度は新型コロナウイルス感染予防に配慮しながら、入院患者様、デイケア通院患者様の作品の展示鑑賞会をおこないました。

ぬり絵、ちぎり絵、手工芸、習字、中には畑で丹精込めて育て収穫した野菜も展示されていました。どれも力作ばかりで、来場された患者様は足をとめてじっくりとひとつひとつの作品に見入っており、「素敵だった」「すごいね」などの感想が聞かれました。

また、面会や外出の制限が3月以降長期間にわたっており、徐々に病棟を出て違う場所に来られたことはリフレッシュになったと大変喜んでいらっしゃいました。

北陸病院では、患者様に春夏秋冬を感じていただけるよう、各季節に応じた様々な行事を企画しております。例年行われている運動会を今年は実施できませんでしたが、新しい生活様式を取り入れながら、これからも楽しい行事を安全に開催していきたいと考えております。



外来担当医表

項目	月	火	水	木	金
精神科（初診）	石橋・坂本	志摩・坂本	池田・白石	松下・白石	市川・岩戸
精神科（再診）	山村・市川	白石・池田	石橋・志摩	市川・岩戸	池田・松下
脳神経内科	吉田	小竹	吉田	吉田・小竹	小竹
内科	渡辺	渡辺	中村(渡辺)	(渡辺)	(渡辺)
心療内科				白石	
睡眠外来（初診）			細川	1・3細川、2・4古田	
睡眠外来（再診）	吉田	細川	細川		
専門外来	もの忘れ外来（吉田・坂本・市川・石橋） パーキンソン病外来（吉田・小竹） 遺伝カウンセリング外来（小竹） 認知行動療法外来（うつ、不眠）（白石）		重症心身障害児<者>外来（石崎・池田） 禁煙外来（白石） 認知症セカンドオピニオン外来（吉田） ぐっすり外来（白石）		
<p>●診察は完全予約制となっております。地域医療連携室にご相談ください。</p> <p>●受付時間・・・8:30～11:30 診療時間・・・9:00～12:00</p> <p style="text-align: center;">【地域医療連携室 直通電話】 0763-62-1950</p>					
デイケア	担当：岩戸				
担当医	志摩・岩戸	志摩・岩戸	志摩・岩戸	志摩・岩戸	志摩・岩戸

※ 担当医が不在の場合、当日主の再診医（午前）

看護職員 随時募集中

- *常勤看護師
 - *非常勤看護師……
 - *非常勤看護助手…
- 時間・曜日などは要相談
(週28～32時間内)

採用試験は随時行っています。

病院見学大歓迎!

平日10時から
実施しています。

時間は
要相談



元気に働ける方、大募集!!!
私たちと一緒に『北陸病院』で
お仕事しませんか。

連絡先 独立行政法人国立病院機構北陸病院 庶務班長

〒939-1893 富山県南砺市信末5963
TEL: 0763-62-1340 (代表)

【交通アクセス】

- ◆交通機関
JR城端線、城端駅より、タクシーで約5分。
- ◆高速道路
東海北陸自動車道、福光ICより約5分。
- ◆南砺市コミュニティーバス
JR城端駅・福光駅より出ています。



独立行政法人 国立病院機構 北陸病院

〒939-1893 富山県南砺市信末5963

TEL 0763-62-1340 FAX 0763-62-3460

ホームページ <https://hokuriku.hosp.go.jp/>

認知症疾患医療センター

睡眠医療センター

【編集・発行】北陸病院

【広報担当】池田・山崎・岡島・梅村