

や ま だ ん の  
山 田 野

44

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ころよりお慶び申し上げます。

ここ城端では、冬の訪れがゆっくりで少し油断していたところに急な寒波がやってきて慌

て防寒着を羽織っていますが、それでも落ち着いた年の瀬に。一方、全国各地からは毎年のように『何年に一度』という枕詞で大きな『自然災害』のニュースが流れてきます。平成30年その一年の世相を表す漢字も『災』となりました。北陸の豪雪に始まり、西日本豪雨、歴代最高気温41.1℃を記録した猛暑、大阪府北部・北海道胆振東部地震、連続する台風の上陸など、多くの方が犠牲になったり不自由な生活を強いられたり、人生を練り直さなければならないことに。被災された方々にはこころよりお見舞い申し上げます。

ただ、減災を目指すためには『自然』の所為とばかりは言えない、人のこれまでの営み（フクシマなど）、なかには自然の脅威を克服する事業が少なからず影響した災害もあるとの指摘がなされています。そして、私たちの医療現場においても同様な面があるのではないかと感じる場合があります。これまで病気の完全な克服は、それに苦しむ人々にとって、それに立ち向かう医療人にとっても悲願

でありました。そして、大変喜ばしいことに京都大学の本庶佑先生はがん細胞を攻撃する免疫細胞を抑制するタンパク質の発見でノーベル医学生理学賞の栄誉を受け、将来全てのがん撲滅への可能性をも語られました。さらに医療・科学の格段の進歩とともに死の克服まで手が届くとばかりに、どの他者・他社・他国よりも一秒でも早くと負の副産物を生み出しながらも先端医療は突き進んでいます。驚くことに今では遺伝子操作は中・高校生の理科の実験レベルの技術となっているようで、技術革新の速度に追いつけないまま立ち止まることも許されないかのような時世となっているように感じています。

それでも、人と人が直に触れあう医療現場においては、一人ひとりの生老病死にしっかり向き合いながら、不安を抱くそのひとの傍らで一緒に悩み考えていくことが求められていると思います。そして、認知症や精神疾患、神経難病、重症心身障がいなどを対象とする当院においては、あらゆる職種の職員一人ひとりが患者さんを中心にして、その自己治癒力を助けられるようにとの思いを抱いています。国民全体の健康を支えるという負託に応える国立病院機構の一員として、当院基本理念の『生命と人権を尊重し、思いやりに満ちた医療を良心と誠意を持って実践する』を目指し、地域のだれからも大切にされる病院となるよう職員全員で日々励んでおります。

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。

# インフルエンザの流行期です!

感染管理認定看護師 竹内 智教

咳、くしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。

マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。

## みんなで予防 インフルエンザ

マメな手洗いと咳エチケットで「かからない」、「うつさない」。

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを除去するために有効な方法です。

鼻汁、痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手で咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。

### 咳エチケット

マスク、ティッシュ・ハンカチ、そでなどで鼻と口をおおきましょう。

マメゾウくん



### 手洗い

指先、指の間、親指、手首は特に注意して手洗いをしましょう。

コマメちゃん



インフルエンザに関する情報

今冬 インフルエンザ



バーコード読み取り機能付き携帯電話もしくはスマートフォンでご利用になれます。



### 予防接種



インフルエンザワクチンの予防接種には発症をある程度抑える効果や重症化を予防する効果があり、特に高齢者や基礎疾患のある方など、罹患すると重症化する可能性が高い方には効果が高いと考えられます。

## 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。11月30日には西2階病棟の防火・避難訓練を行いました。

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。



# 院内認定神経筋難病看護師になって

院内認定神経筋難病看護師 齋藤 志保

私は神経筋難病の西2階病棟に勤務し、10年程になります。  
難病とは…

「難病」は、昭和47年の厚生省（当時）の「難病対策要綱」には、「(1)原因不明、治療方針未確定であり、かつ、後遺症を残す恐れが少ない疾病、(2)経過が慢性にわたり、単に経済的な問題のみならず介護などに著しく人手を要するために家族の負担が重く、また精神的にも負担の大きい疾病」と定義されています。 — 厚生労働省ホームページより抜粋 —



現在、当病棟に入院されている患者さんは、病状が進行し内服薬の調整やリハビリを目的に短期間入院される方や、徐々に食事が食べられなくなり点滴をしたり、鼻やお腹にチューブを入れて栄養を注入するなど長期に療養される方がいます。患者さんは、運動機能が少しずつ低下するため、歩きにくくなり転びやすい、話しにくい、箸が持てないなど、これまでできていたことができなくなっていくケースが多くみられます。そのため、患者さんは自分の思いを言葉で伝えることが困難となり、意思の疎通が図れなくなってしまいます。私たち看護師は、日々患者さんのそばで看護させていただき、思いをくみ取ろうとみんな話し合い努力していますが、難しく悩むこともあります。

そこで、「もっと病気のことを理解したい」「神経筋難病の看護ケアの技術を高めたい」と思い、院内認定神経筋難病看護師を目指すことにしました。そして、約2年間の教育課程を修了し、今年7月院内認定神経筋難病看護師に認定されました。10月より活動を開始し、患者さんの意志決定への関わり、ご家族への支援や指導、在宅への退院調整など、患者さんやご家族の思いに添った援助を行えるよう取り組んでいます。

## 不眠症の認知行動療法 ぐっすり外来のご案内

心理療法士 荒井 宏文

現代の日本は「不眠大国」といわれています。2018年度の調査では、日本人の平均睡眠時間が韓国を抜いて主要28カ国の中で最短であることが明らかになりました。日本人の一般成人の30%以上が「寝付けない」「途中で目が覚める」などの睡眠の悩みを抱えており、6~10%が不眠症に罹っていることも明らかになっています。

睡眠の問題があると、ミスが増えたり様々な心身疾患のリスクが上がったりと、生活への様々な悪影響が生じます。良質な睡眠を確保することは、よりよい生活を送るための重要な課題といえるでしょう。

当院では2015年より、医師の診察と平行して不眠症の認知行動療法を行なっています（ぐっすり外来）。ぐっすり外来では患者さんと協働で不眠の問題に取り組んでいきます。眠りに対する不安や思い込み、普段何気なくとっている眠りを邪魔する「クセ」に注目し、質の高い眠りに繋がる新しい「クセ」を身につけていきます。最近睡眠の問題を感じておられる方はもちろん、既に不眠症の薬物療法を受けている方で睡眠薬を減らしていきたい方にも有効とされています。

お気軽に当院連携室にお問い合わせ下さい。

### 睡眠 Q & A

Q 何時間寝られたらOK?

A 睡眠には個人差があります。自分に適した睡眠時間を探しましょう。

Q 眠れない時は早めに床に入って寝た方が良いですね?

A 眠れないときはむしろ遅寝、早起きが役立ちます。

Q 睡眠薬は怖い! お酒で寝ます。

A 寝酒は不眠を悪化させます。



## 外来担当医表

項目	月	火	水	木	金
精神科（初診）	石橋・坂本	松下・前田（坂本）	池田・白石	坪本・白石	市川・石崎
精神科（再診）	松下・前田	白石・池田	石橋・松下	市川・前田	池田・坪本
神経内科	吉田	小竹	吉田	吉田	小竹
内科	渡辺	渡辺	山谷（渡辺）	（渡辺）	（渡辺）
心療内科				白石	
睡眠外来（初診）				細川	
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・池田） 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） 禁煙外来（白石） 認知症セカンドオピニオン外来（吉田）		

●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。  
●受付時間・・・8:30～11:30 診療時間・・・8:30～12:00  
【地域医療連携室 直通電話】 **0763-62-1950**

## ボランティア募集

当院では、患者さまの余暇の充実を図るため、ボランティアの募集をしています。



### 活動内容

草刈り  
etc

病院行事時の  
車椅子送迎・介助



問い合わせ先 地域医療連携室 直通電話 0763-62-1950

## 【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 <http://www.hosp.go.jp/~hokuriku/>

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・坪井・今泉・坂本