

やまだんの 山田野

37

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

ごあいさつ

看護部長 井上 裕子

初めまして。このたび、国立病院機構北陸病院の看護部長を拝命いたしました井上裕子と申します。厳冬の名残を頂きに留めおく雄大な立山連峰を間近に、正門から続く満開の桜並木によって当院の広大な敷地は春色に染まり、自然豊かな環境に感動を覚えます。

これまで、大阪、石川、愛知と勤務し、今回初めて富山県で勤務することになりました。看護の経験を積み、看護師長を経て看護管理者になればなるほど、「看護とは」「患者さんに寄り添うとは」「相手の立場に立つとは」など、看護職一人ひとりがそれぞれの立場で「看護を考える」ことが、とても大切だとわかってきました。新聞のコラム欄に「昨日までアマだった若者が今日からプロになる。社会人とは何か。学生との違いはどこにある。『新人なので…』の言い訳は通用しない。外から見れば1年生もベテランも同じ企業人であり社会人だ。」と掲載されていました。看護部長1年目も10年目も、周りから見れば関係はありませんので、看護部長として職責を全うできるよう日々研鑽し、医療・保健・介護・福祉など当院が果たす地域への貢献や役割について考え取り組んでまいりたい所存です。どうぞよろしくお願いいたします。



実家の玄関先に巣を作り3年目になりますが、今年もツバメがやってきました。毎日、フンに気をつけながら出入りしています。家族で雛の成長を楽しみ、2ヶ月ほどですが可愛い同居人(?)に癒やされています。



心療内科 について

精神科診療部長 白石 潤

これまで当院の外来では、精神科、神経内科、内科などの診療科を標榜していましたが、平成29年4月1日より、当院では外来に心療内科を開設することとなりました。これまで標榜していた診療科とどう違うのでしょうか？



心療内科とは主に心身症を対象とする診療科とされています。日本心身医学会によると心身症は以下のように定義されています。

心療内科 診察室

心身症とは、身体疾患の中で、**その発症や経過に心理社会的な因子が密接に関与し、器質的ないし機能的障害が認められる病態を言う。**ただし、神経症やうつ病など、他の精神障害に伴う身体症状は除外する。

少し難しいですが簡単にすると『ここが主な原因ではあるけど「身体の病気」を扱う科』となります。具体的に例をあげると、ストレスにより生じためまい、消化器疾患（胃潰瘍、下痢、便秘、腹痛など）や高血圧があります。



では精神科とどう違うのでしょうか？上のように言いかえると精神科は『「心の病気」を扱う科』ということができます。しかし、両者の境界線ははっきりとはしていません。例えば、うつ病では身体症状として、頭痛、肩こり、腰痛などの痛みや消化器症状が出現することは珍しくありません。心身症でも身体症状が軽度で不安などの精神症状が強い場合もあります。というわけで、なかなか区別がつきにくいいため、心療内科は現状として症状の軽い精神科とされている場合も多いようです。

ちょっとややこしくなりましたが、「そういえば最近ストレスがかかっているなあ。体の調子が悪くて、内科で診てもらっても悪いところがないと言われた。でも精神科にかかるほどでもないかな。」と感じている方に心療内科を受診していただければ良いと思います。もし精神科の受診と迷うようなら、地域医療連携室に相談してください。

また職場や自治体の検診で禁煙や節酒を指導された方のお手伝いも致しますので遠慮なくご相談ください。



睡眠医療センター

睡眠医療センター長・第1神経科医長 細川 宗仁

この度、平成29年4月より「睡眠医療センター」として新たに診療を開始することとなりました。

当院では平成13年より睡眠外来を開設し、富山県内で唯一の専門的な診断・治療を行うことができる施設として睡眠障害全般の診療にあたり、平成27年には日本睡眠学会より県内初の睡眠医療認定医療機関として認定されました。

これまで当院では睡眠外来、神経内科、精神科がそれぞれに過眠や不眠、睡眠中の異常行動について診療を行ってきました。今回、睡眠外来による過眠症、睡眠関連呼吸障害、概日リズム睡眠覚醒障害、睡眠関連運動障害等の診療に加え、神経内科による加齢や認知症、神経疾患に伴う睡眠障害の診療、精神科による不眠症やうつ病等の精神疾患に伴う不眠などの診療を集約、統合し、ワンストップであらゆる睡眠障害に対応できるようになることを目指し、睡眠医療センターを開設しました。

「眠り」の問題を通して皆様の生活の質の向上の一助となれるよう、今後も努めてまいりますのでよろしくお願いいたします。



睡眠医療センターで診療の対象とする睡眠障害の一部について簡単に紹介いたします。夜の睡眠や昼間の眠気のことでお悩みの方はお気軽に北陸病院睡眠医療センターにご相談下さい。

1 不眠症

寝つきが悪い、夜中に何度も目が覚める、朝早く目が覚めるなどの症状があり、日常生活の質が低下する病気です。ストレスの他にうつ病などの精神疾患、様々な身体疾患、嗜好品や薬が原因となることもあります。

第一に不眠の原因を解消することが必要ですが、睡眠薬の内服を行うこともあります。また、薬を使わない治療を試したい、現在飲んでいる睡眠薬を減らしたい・やめたいなどの場合には医師の判断により「不眠に対する認知行動療法」を受けることもできます。

2 睡眠関連呼吸障害

睡眠中の呼吸に異常が生じるもので、睡眠時無呼吸症候群が代表的です。激しいいびきや睡眠中の呼吸停止によって睡眠が細かく分断され、日中に強い眠気が生じます。高血圧や虚血性心疾患、脳血管疾患を併発する危険もあります。



閉塞性睡眠時無呼吸症候群ではまずダイエットが必要となりますが、マウスピースの装着やCPAP（持続陽圧呼吸）療法による治療も併用します。

3 中枢性過眠症

脳の睡眠覚醒調節の障害により強い眠気を生じて日常生活に支障をきたす状態で、ナルコレプシーや特発性過眠症などを指します。また、慢性的な睡眠不足による睡眠不足症候群や、身体疾患や薬による過眠も含まれます。

夜間の睡眠を妨げて眠気の原因となる疾患を治療したり、睡眠時間をしっかりと確保したりするほか、特にナルコレプシーに対しては過剰な眠気を抑える薬を使用することもできます。

4 概日リズム睡眠覚醒障害

脳と外界のリズムがずれた状態です。夜なかなか眠れなくなったり朝起きられなくなったりして登校、出勤が困難になることがあります。時差ボケなどもここに含まれます。睡眠リズムのずれを修正する薬を使用したり、光療法を行ったりします。



5 睡眠時随伴症

睡眠中に異常な行動が生じます。眠ったまま夢の内容に沿って大きな寝言を言い、時には立ち歩いてしまうレム睡眠行動障害などがあり、一部の認知症との関連が注目されています。眠ったまま行動することで転倒したり怪我をしたりする危険があります。薬による治療で体の動きを減らすことができます。

6 睡眠関連運動障害

夜眠る時や寝ている間、体に異常な感覚や動きが生じるものです。横になると足がムズムズして寝つけなくなるむずむず脚症候群や、寝ている間に手足がピクピクして眠りが浅くなったり目が覚めたりしてしまう周期性四肢運動障害などがあります。睡眠薬の効果が少ない強い不眠の原因になることもあります。お薬がよく効くので、診断さえできれば治療できます。

外来担当医表

項目	月	火	水	木	金
精神科（初診）	市川・坂本	石橋・市川	白石・石橋	池田・細川	細川・白石
精神科（再診）	石崎・石橋	白石・池田	吉田翠・石橋	市川・石崎	池田・吉田翠
神経内科	吉田	小竹	吉田	吉田	小竹
内科	渡辺	渡辺	若栗（渡辺）	（渡辺）	（渡辺）
心療内科				白石	
睡眠外来（初診）			細川	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）		
<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・・・8:30～12:00</p> <p style="text-align: right;">【地域医療連携室 直通電話】 0763-62-1950</p>					

看護部より

新採用者オリエンテーション終了後、2週間ぶりに新卒者が研修で集合しました。

そろそろ疲れが出てくる頃ですが、久しぶりの顔合わせで少しほっとした表情と笑顔も見られました。

1年間同じ研修を受ける仲間です。これから大変なこともあると思いますが、皆で乗り越えて行きましょう。私たちも見守っていきたいと思います。



【交通アクセス】

◆交通機関

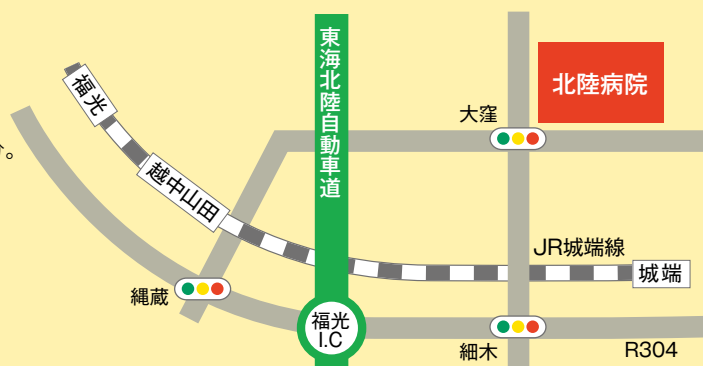
JR城端線、城端駅より、タクシーで約5分。

◆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/>

【編集・発行】北陸病院

【広報担当】池田・高木・今泉・坂本