

やまだんの 山田野

5

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

ストレスを感じないために



7年間過ごした名古屋から今春、北陸病院へ異動となりました。元々、出身が金沢ではありますが、久しぶりの雪国の寒さに体が馴染んでいけるのか今から心配しています。



よく言われることですが現代はストレス社会です。病は気からと言われるくらい、心が元気でなければ体のあちこちに歪みが生じて

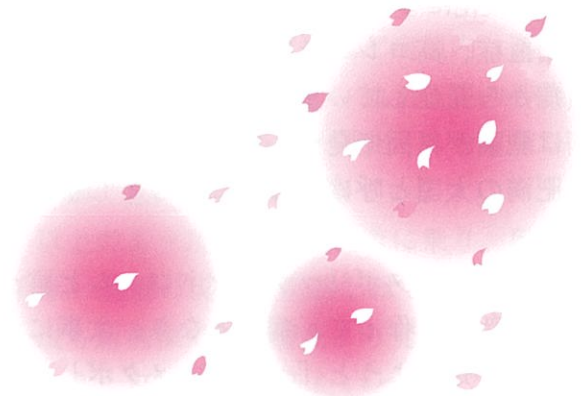
きます。なるべくストレスを感じないように、あるいは引きずらないことが肝心かと思いますが、これが中々至難なことです。

大のドラファンである私の場合は中日ドラゴンズの勝利こそが一番のストレス解消法です。(負ければむしろマイ?) 名古屋に住んでいたときは、幸いナゴヤドームの近くでしたからストレス解消の名の下にドームへ馳せ参じていました。ドラゴンズが得点するたびにドラキチ応援団と「燃えよドラゴンズ!」を合唱しバンザイ!バンザイ!と大声で叫べばストレス何処へやら。実に単純なものです。

この2、3年再びやってきたお笑いブームですが、笑いも立派なストレス解消法かと思えます。五木寛之のエッセイに、明日の命も保証されていないアウシュヴィッツ強制収容所で人間性を失わないために、ジョークを言い合ってきた人の方が生き延びたというのがあ

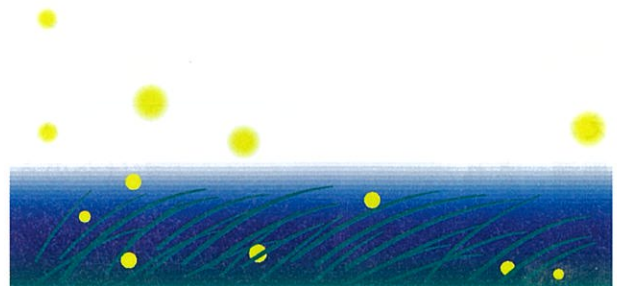
ります。機械を動かす歯車も遊びがなければスムーズに動きません。きっちりとした性格よりも少し遊び心のある人の方が健康で長生きできることは明らかです。

癒しを求め、旅に出ることもおすすめです。五箇山の相倉合掌や愛知県足助町にある紅葉で有名な香嵐渓で食する五平餅は、私のささやかな癒し空間です。あまり知られていませんが小松市にある生雲もおすすめです。



幸い北陸病院は春に桜、初夏は蛍と自然に恵まれており、皆様もこのマイナスイオンとフィトンチットを浴びストレスのない毎日を過ごしていきましょう。

(薬剤科長 舟木 弘)



メタボリックシンドロームにご用心

戦後、日本は高度経済成長を成し遂げ、世界有数の経済大国となりました。それに伴い、外国から様々な文化が輸入され、食生活にも多大な影響が及ぼされました。糖分や脂肪が多いジャンクフードと呼ばれる食品類です。ハンバーガー、フライドチキン、パスタ類、スナック菓子類、これらの食品は外国資本と共に日本の食卓に浸透し、今では、なくてはならない存在になりました。「飽食の時代」と言われ、現在では食べられない物は何もないと言われています。

しかし、こうした食文化の西洋化に伴い、日本人の健康状態も変わってきました。戦前は死亡率第一位の疾病は栄養失調症が原因で発症する結核でしたが、ここ20年前からは、第一位はガン、第二位は心臓疾患、第三位は脳血管疾患となっています。第二位と三位は動脈硬化が大きな原因となりますが、いきなり動脈硬化になるのではなく、その前に糖尿病、高脂血症、高コレステロール血症等の生活習慣病から発症しています。そして、生活習慣病は肥満が原因で発症しています。日本はその肥満の大国と呼ばれる様になってしまいました。

そこで、メタボリックシンドロームと言う定義を新たに作って、病気となり、大事に至る前に対処しようと「メタボ、メタボ」と言う様になりました。

心臓疾患や脳血管疾患等の手術、その為の入院、その後の治療、その間休職した際の生活費等、莫大なお金がかかります。それだけのリスクを背負っても、病気が完治する可能性は低く、後遺症と再手術でまたリスクを背負うケースが殆どです。

それならばこの様な大事になる前に、まだ災いの小さな種の段階で根絶しようと言う考えからメタボ対策は生まれたのです。たかが肥満、されど肥満です！気になる方は今のうちにメタボについて勉強しましょう！

それでは、メタボの基準についてお話しします。

1. ヘその位置で巻尺を巻いた状態で、男性85cm以上。女性90cm以上。
2. 血糖値が110mg/dl以上。
3. 中性脂肪が150mg/dl以上。
4. 血圧130/85mmHg以上。

1に加え、2～4のうち2つ該当すれば、メタボと診断されます。ではメタボと診断された方の内臓はどうなっているのでしょうか。CTスキャンで撮影すると、内臓の周りや腸管に絡み付く様に白い脂肪がびっしり！この脂肪が原因で、脾臓や肝臓など、臓器の働きが悪くなり、糖尿病や高脂血症等の生活習慣病を引き起こすのです。放っておくと動脈硬化まっしぐら！とりかえしのつかない事になるのです。メタボと診断された方はすぐに食生活を見直しましょう！

それでは具体的に食生活で内臓脂肪を増やさない方法について述べたいと思います。

1. 脂肪や糖質は必要以上に摂らない。
2. 糖質は菓子や果物より御飯や芋で摂る。
3. 脂質はまず絶対量を減らす。
4. 夕食は決まった時間に、寝る前にたっぷり食べない。
5. タバコはやめ、アルコールは飲まない。
6. 御飯は1口15～20回噛んで食べる。
7. 脂肪の代謝を促し、食物繊維も多い野菜を食べる。

是非規則正しい食生活を送り、健康を維持して下さい。

(栄養管理室長 山田 裕昭)



地域連絡協議会でのメタボ講演の様子



職

場

紹

介

のページ



【6病棟】

当病棟は「心神喪失等の状態で重大な他害行為を行った者の医療及び観察等に関する法律（医療観察法）」に基づく指定入院医療機関として平成18年2月に開棟しました。

医療観察法での医療の目的は「心神喪失または心神耗弱の状態で重大な他害行為を行った対象者に対して、必要な医療を確保することで病状の改善を図り、再び同じような行為が繰り返されないよう予防し、社会復帰を促進すること」です。

これを受け、当病棟での入院処遇の目標は3つあります。1つ目は「社会復帰の早期実現」です。これは措置入院のように病状の改善を図ることを主とするばかりでなく、自分自身で様々な問題を前向きに解決する意欲や社会で安定して生活する能力を高めることや、行った他害行為について認識し被害者に対する共感性を養い二度と起こさないように自ら防止できる力を獲得することです。2つ目は「多職種チームによる医療提供」です。医師、看護師、精神保健福祉士、作業療法士、臨床心理士が一人の対象者さんに対してひとつのチームを組んで入院から退院まで継続的・計画的に医療を提供します。3つ目は「人権に配慮した透明性の高い医療の提供」です。治療内容について対象者および家族に十分に説明し、適切な治療を選択します。併せて全職種で治療内容について検討する治療評価会議や外部委員を交えた倫理会議など透明性の高い医療を行っています。また、地元自治体や地元住民の方には6病棟外部評価会議や6病棟地域連絡会議を通して情報提供を行っています。

開棟から現在まで、全国各地から述べ67名

の方が入院され、その半数が地元で退院されています。退院時に、対象者さんにこの医療を受けてどうだったかと訊ねると「自宅から遠く入院期間が長かったが（平均418日）、自分の病気や薬について教えてもらえてよかった。職員がよく話を聞いてくれた。もっと早くこのような治療を受けていたらよかった。もう二度と迷惑をかけないようにしたい。」など肯定的な答えが返ってきています。

対象者さんの入院生活ですが、病状や能力に応じた個別治療プログラムを実施していますので「病棟の日課」に沿った行動を求めることは無く、一般の精神科病棟に比べ1日の過ごし方の自由度は高いように思います。また、アメニティが充実していることもありますが見学の方が驚かれるほど病棟内は落ち着いた雰囲気です。そして、地元住民の皆様のご理解とご協力を得て、外出・外泊訓練なども順調に進めることができます。

以上のように新病棟は軌道に乗り、職員は手厚い医療の実践を実感しはじめています。今後も新病棟での医療をより充実させていけるよう、努力していきたいと思っています。引き続き、地元住民の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

（師長 石黒 明美）



外来担当医表

項 目	月	火	水	木	金
精神科・神経科（初診）	市川	坂本	白石	石崎	岡本
精神科・神経科（再診）	石崎	白石	岡本	市川	村田
神経内科	小竹	小竹		小竹	小竹
内 科	渡辺	渡辺	渡辺	荒幡	渡辺
専 門 外 来	睡眠（初診）		古田	古田	
	睡眠（再診）		竹内	古田	細川
	神経難病	●受付・診療時間・・・8:30～11:30 診察は全て予約制となっています。 睡眠外来ではセカンドオピニオンも実施しています。 地域医療連携室にご相談ください。 【地域医療連携室 直通電話】 0763-62-1950			
	重症心身障害				
	アルコール				
	もの忘れ				
	ストレスケア				

看護師・看護助手募集中！

お気軽に総師長室まで
ご連絡ください。



5月の運動会



金沢医療センター
附属金沢看護学校
実習生による特別
演技もありました。



【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/>

【編集・発行】北陸病院

【広報担当】石崎・吉岡・前田・寺井

やまだんの 山田野

6

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

より良い医療を求めて



午前6時自ら心地よく目覚めた朝は、しずかな鐘の音に気づき、どこか懐かしさと共に安らかな心持ちになります。それは幼少の頃、祖母や父母に連れられて法話会に出かけたことや、夕焼け小焼けと共に聞いたお寺の鐘を想起するからでしょうか。

北陸病院の周辺には大変多くの寺院があり、春この地に赴任して以来いくつかの寺院を訪れました。福光（南砺市梅原）に以速寺という寺があります。（皆様はよくご存じの事と存じます。）



13世紀に後鳥羽天皇の第六皇子、梅原皇子がこの寺の住職でした。当時この寺は、真言宗の寺であったと聞きます。その梅原皇子がある時親鸞に会い、彼は浄土真宗に改宗し、以後浄土真宗の寺として今に至っています。もちろん真言宗は空海が開いた偉大な宗派です。しかし、空海の姿勢には「心理をつかむ努力は自らの切磋琢磨しか方法が無い」という感じの多くの民衆にはついて行けない側面もあったのではないのでしょうか。梅原皇子はきっと、誰もが理解しやすい親鸞の教えに深く帰依したのではないかなどと思います。親鸞の教えで有名なのは、「善人なおもて往生をとぐ、

いわんや悪人をや」とよく聞きます。しかし、それだけで多くの民衆の心を捉えることは無理でしょう。彼は、「南無阿弥陀仏と唱えれば、本当に極楽に行けるのか」と問われると、「私にはわからない、私の尊敬し敬愛する法然上人が言われるのだから私はそれを信じて疑わない。」と答えたといひます。この他者に対する敬愛の精神が基盤にある教えだからこそ、人々に「この人について行ってみよう」という思いを強くさせたのではないのでしょうか。

人を相手にする仕事に従事する者にとって、相手と強く心で信頼関係を結ぶことが大変重要であることは言うまでもありません。医療の世界にもこうした敬愛の精神が根付いていればきっと良い医療に結びついて行くものと思っています。この地は親鸞を始め蓮如上人など数多くの先人達が浄土真宗を広め、人々の教化に努められました。この良き地にすばらしい精神が根付いていることは十分に想像できます。医療を受ける人々と、医療を提供する人々、そして共に働く人々がお互いを敬愛し合う良い関係を一層発展させていけると良いと思います。皆様のご教授を受けつつ常日頃努力していきたいと考えています。

（総看護師長 青木 きみ代）



当院における睡眠障害の診療について

その1

睡眠障害とは

院長 古田 壽一

北陸病院では私が赴任した2001年より睡眠障害の専門外来を開設し、睡眠障害全般の診療にあたっています。睡眠障害というと夜眠れなくなる不眠症をイメージされることが多いと思いますが、睡眠障害には他にもいろいろなタイプのものがあります。今回はその概略について紹介したいと思います。

2005年に改訂された最新の睡眠障害の国際分類（The International Classification of SLEEP DISORDERS）では、睡眠障害は次の6つのカテゴリーに分類されています。

1. 不眠症群
2. 睡眠関連呼吸障害群
3. 中枢性過眠症候群
4. 概日リズム睡眠障害群
5. 睡眠時随伴症群
6. 睡眠関連運動障害群

1は不眠症であり、寝つきが悪い（入眠障害）、夜中に何度も目が覚める（中途覚醒）、朝早く目覚めてしまう（早朝覚醒）、全般的に眠りが浅い（熟眠障害）といった症状があり、夜よく眠れないために日常生活全般の質の低下をきたしている状態のことをいいます。予期不安による精神面の緊張によって生理的な睡眠が障害される精神生理性不眠症がこのグループの代表的なものですが、うつ病や不安障害などの精神科疾患、さまざまな内科的疾患、嗜好品や服用している薬が不眠の原因になる場合もあります。

2は睡眠中に呼吸の障害が生じる状態で、閉塞性睡眠時無呼吸症候群が代表的なものです。呼吸障害により夜間の睡眠が浅く分断されるため日中眠くなり、夜間の低酸素血症のため高血圧や虚血性心疾患、脳血管障害などの循環器障害を併発する危険性が高くなります。

3は基本的には脳の睡眠（眠り）と覚醒（目覚め）を調節している神経機構の機能障害によっておこる過眠症で、昼間の眠気のため日常生活に支障をきたしている状態で、ナルコレプシーや反復性過眠症、特発性過眠症など

があります。その他には、生活習慣により夜間の睡眠が慢性的に不足しているため日中に眠くなる睡眠不足症候群や、身体疾患や薬物による過眠症も含まれます。

4の概日リズムとは地球の自転に基づく約24時間のリズムのことです。概日リズム睡眠障害とは、何らかの原因により、その人の脳内の内因性リズムと外界の昼夜のリズムとの間に時間的なズレが起きることで生じる睡眠障害のことです。夜眠れなくなったり、日中眠くなったりするので、日常生活に支障をきたします。身近なものでは、海外旅行の時のジェット・ラグ症候群（時差ボケ）や交代勤務に伴う睡眠障害などがありますが、睡眠時間が慢性的に数時間後退してしまい、夜更けにならないと眠れず、朝起きられない睡眠相後退症候群というものもあり、朝の登校や会社出勤ができなくなる人が最近増えてきています。

5は睡眠中に異常な行動や現象が生じる睡眠障害で、錯乱性覚醒（いわゆる寝ぼけ）や夢遊病、夜驚症、夜尿症、悪夢、レム睡眠行動障害などがあります。レム睡眠行動障害は夢の中での行動が現実に行動化されるという症状のものですが、高齢者に多く、最近ではパーキンソン病やレビー小体型認知症の初期症状として注目されています。

6は睡眠に関連（眠くなったり、眠っている時）して身体に異常感覚や異常運動が生じ、睡眠が妨げられる病態です。眠くなると脚がムズムズしてくるレストレス・レッグ症候群や、眠っている時に手足がピクピク動く周期性四肢運動障害などがこのグループの睡眠障害に含まれます。

当院ではこのような多種多様な睡眠障害全般に関して診療を行っています。次回からは具体的な診療内容についてのお話をしていきたいと思います。

職

場

紹

介

のページ

【わかくさ病棟】

わかくさ病棟は、定数40床の身体合併症（糖尿病・高血圧・心疾患・脳血管障害後遺症・慢性肝炎・陳旧性肺結核など）を持つ精神疾患（統合失調症・器質性精神障害・精神遅滞・躁鬱病・アルツハイマー型認知症・血管性認知症・老年期うつ病など）の患者様を中心に治療と看護を行っている精神科合併症患者専門病棟です。また結核を合併した患者様のための病室もあります。

病棟スタッフは病棟医長を始め医師3名 看護師21名 看護助手1名で安全で安心できる医療環境を提供しています。

身体症状をうまく表現できない患者様も多いため精神科看護だけではなく、身体ケアの知識を持ち、細やかな観察を行って異常の早期発見に努めています。



余暇時間

病棟では毎日、朝の集いで時節にあった話題を取り上げ、季節の歌を合唱し、気持ちよく1日のスタートをきっています。日課にラジオ体操やストレッチ体操を組み込み筋力の低下を防ぎ活力のある療養生活が送れるように心がけています。また、毎月季節に応じた

行事や誕生会を企画し、新鮮な刺激を与えることで早期の回復を目指しています。



作業療法

また、患者様の病状に合わせ、作業療法士による、作業訓練が行なわれています。作業療法棟で手工芸や、カラオケ、ゲーム、軽スポーツなどを行っています。手工芸では患者様の好みに合わせて活動しており、丹精込めて作られた自信作を文化祭で展示し、お互いの成果をたたえあっています。軽スポーツやゲームでは頑張った患者さんに作業療法士手作りの表彰状が贈られステキな笑顔が多く見られます。

（師長 山形 仁子）



手工芸

外来担当医表

項 目	月	火	水	木	金
精神科・神経科（初診）	市川	坂本	白石	石崎	岡本
精神科・神経科（再診）	石崎	白石	岡本	市川	村田
神経内科	小竹	小竹		小竹	小竹
内 科	渡辺	渡辺	渡辺	荒幡	渡辺
専 門 外 来	睡眠（初診）		古田	古田	古田
	睡眠（再診）		竹内	古田	細川
	神経難病				
	重症心身障害				
	アルコール				
	もの忘れ				
ストレスケア					

●受付・診療時間・・・8:30～11:30

診察は全て予約制となっています。
睡眠外来ではセカンドオピニオンも実施しています。
地域医療連携室にご相談ください。

【地域医療連携室 直通電話】0763-62-1950

看護師・看護助手募集中！

お気軽に総師長室まで
ご連絡ください。



医療観察法関連職種研修会

9月12～13日(金・土)、金沢市アートホールにて第4回医療観察法関連職種研修会を開催しました。両日ともに全国から280名を越える多くの方にご参加いただきました。

1日目は平成22年の法改正を控えた現在の動向について施設の現況報告と「制度の見直しに向けて」をテーマにシンポジウムを開催し、2日目は指定入院医療機関、指定通院医療機関、保護観察所等それぞれの立場から事例発表を交え、意見交換がなされました。本制度をよりよいものとしていくため相互に協力し取り組んでいくことの必要性を確認できる場となったと思います。

お忙しい中参加してくださった皆さま、ありがとうございました。

(精神保健福祉士 金田)

【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。

◆ 高速公路

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/>

【編集・発行】北陸病院

【広報担当】石崎・吉岡・前田・寺井