

広報誌

つどり

いまだに新型コロナウイルス感染症の予防対策に気が抜けない日々を過ごしていますが、新型コロナワクチン接種をされた方が増えて、安心できる気持ちがふくらんできています。

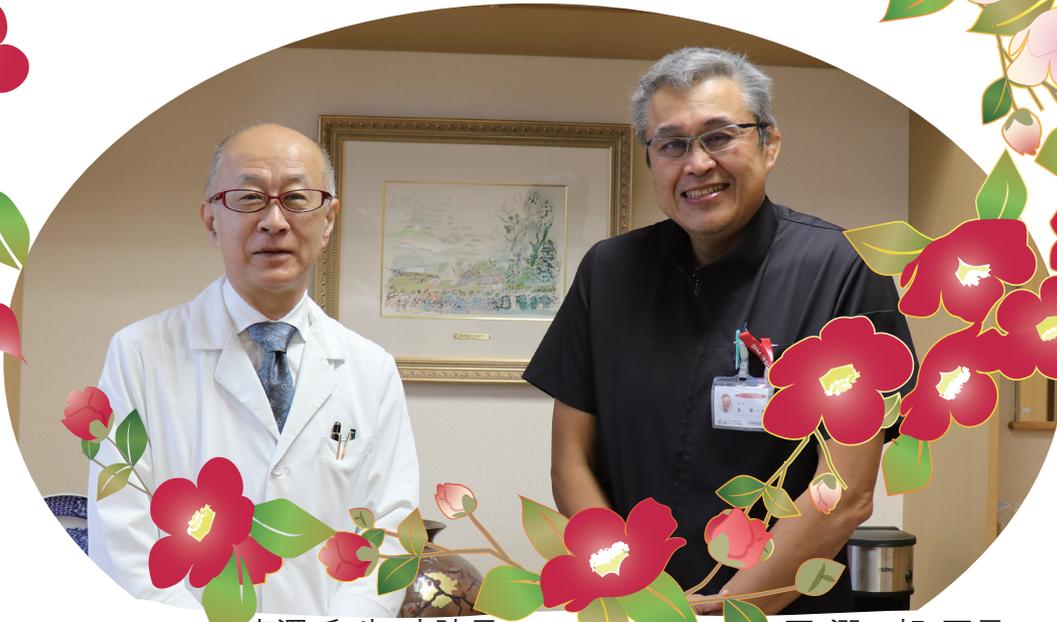
人と感染症の付き合いは非常に長く、人は感染症という大きな変化に対して、その都度、適応してきました。これからも新しく出会うウイルスと共存しながら過ごしていくのでしょうか。

ウイルスに対してワクチンという考えが定着しましたが、自分自身を守るために、免疫力を高めるよう心がけたいものです。

新任医師の紹介

令和3年10月1日から、内科常勤医師が着任しました。

プライマリケア（地域医療）に広く活躍する原潤一郎 医長の着任は、鶴来地区・白山ろく地区の皆さんにとって、心強い存在になると思います。（7面に関連記事）



高澤 和也 病院長

原 潤一郎 医長

基本理念

私たちは、みなさまの健康な生活を支えるために

- 期待にこたえられる良質な医療・介護に努めます
- 安心・安全で信頼される医療に努めます
- 切れ目のない包括的なケアに努めます



私たちの大切な臓器 ～健康のために～

「健康とは、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態であり、
単に病気がないとか虚弱でないということではない」(WHO 定義)



脳 (のう)

人のからだ全体をコントロールしている、とても大切なところです。
重さは体重の約2%。成人で1200～1600gにもなります。
全身からのあらゆる情報を受け、心身をコントロールするのが脳の役目です。
脳は、大脳、小脳、脳幹という3つの部位から成り立っています。

毎日、積極的に脳を使う習慣をつけることによって、脳の機能の低下を防ぐことができます。脳を鍛えるには簡単な計算を速く解くこと、声を出して文章を読むことが有効であることがわかっています。



肺 (はい)

空気中の酸素をからだに取り入れ、いらなくなった二酸化炭素を外に出すはたらきをしています。

肺はほんのり湿り気のある状態を好みます。乾燥してくると風邪を引きやすくなります。(冷え)と(乾燥)に気をつけましょう。禁煙に努めましょう。



心臓 (しんぞう)

心臓は体全体に血液を送り出すためのポンプです。1分間に約60～80回、1日に10万回以上休むことなく拍動を繰り返して血液を全身に送り出しています。このポンプは握りこぶしくらいの大きさの筋肉でできていて、その重さは通常200～300グラムです。

塩分、脂質、エネルギーを控えた食事、腹8分目にバランスよく規則正しく食べ、ウォーキングなどの適度な運動を続け、肥満などの生活習慣病を予防しましょう。



胃 (い)

口から食道を通過して入ってきた食物が蓄えられる袋のような臓器です。空腹のときは細長くしぼんでいます。満腹時には大きくふくらんで食べ物や飲み物を1.5～2.5リットルも貯めこむことができます。口腔から肛門まで連なる消化管のなかで、もっとも大きな容積をもつ臓器が胃です。長さは成人で約25cm。からだの中心よりやや左よりの、左上腹部からへその間に位置しています。

おいしいと感じながら食べるには、十分な休養でストレスを解消し胃が元気であることが重要です。食べるものの内容や量を年齢や胃の状態に合わせていくことが大切です。



小腸 (しょうちょう)

胃と大腸の間であって、十二指腸、空腸、回腸を総称して「小腸」といいます。その全長はなんと6～7メートルにもなるといわれます。また小腸の内側は輪状のひだになっており、その表面には数百万もの絨毛(じゅうもう)と呼ばれる指状の突起があり、表面積はテニスコート約2面分もある驚くべき広さです。消化器の中で食物から栄養を吸収するのに重要な役割をはたしています。

五臓六腑（ごぞうろっぷ）とは…伝統中国医学において人間の内臓全体を言い表すときに用いられたことば。「五臓」とは、肝・心・脾・肺・腎を指す。心包を加え六臓とすることもある。「六腑」とは、胆・小腸・胃・大腸・膀胱・三焦を指す。

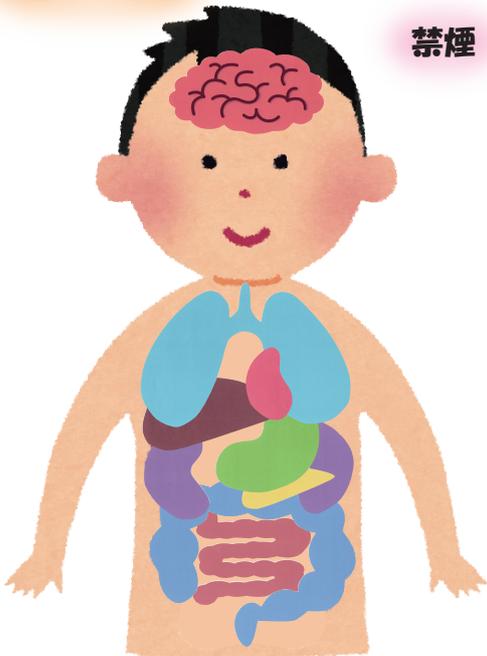
バランスの取れた食事

生活習慣病予防

過労やストレスをなくす

適度な運動

禁煙



体の中の主な臓器



肝臓（かんぞう）

右の肋骨（ろっこつ）に守られるようにして存在するヒトの体で最も大きい臓器で、体重の約50分の1を占めています。

肝臓の主な働きは3つあります。

- 1つ目は体に必要な蛋白の合成・栄養の貯蔵、
- 2つ目は有害物質の解毒・分解、
- 3つ目が食べ物の消化に必要な胆汁の合成・分泌です。

食べすぎやお酒の飲みすぎは脂肪肝の原因になるので気をつけましょう。



腎臓（じんぞう）

血液を濾過して老廃物や余分な塩分を尿として体の外へ排出してくれます。

体に必要なものは再吸収し体内に留める働きをしています。

塩分制限し薄味に慣れましょう。

体重に応じた適正のエネルギーとタンパク質を摂取しましょう。

腎臓機能低下している人は主治医と相談しましょう。



膵臓

食べ物を消化するすい液を作り、十二指腸（じゅうにしちょう）に送り出すはたらきをしています。また、血液中の糖分の量を調節するホルモンを作り、血液の中に送り出すはたらきも（すいぞう）しています。すい臓は胃の後ろにあり、長さは20cmほどの細長い形をしています。

暴飲暴食をさげ、バランスの良い規則正しい食生活をこころがけましょう。肥満、喫煙、過労やストレスに注意しましょう。



大腸

（だいちょう）

右下腹部の小腸終末部から、肛門に至るまでの1～1.5mの管腔の臓器です。大きく結腸と直腸に分かれます。消化吸収され移送された液状の便から水やナトリウムを吸収して固形の便を形成し、蓄積します。直腸に便が移動すると便意を感じ、排便反射が起きて排便に至ります。また、大腸菌や乳酸菌など1000種類以上100兆個の細菌が存在するとされ、胃や小腸で消化されない食物繊維をエネルギー源に分解したり、感染を予防したりするはたらきもあります。

善玉菌を多く含む食品（みそやヨーグルトなどの発酵食品）や、善玉菌を増やす食品（乳酸菌など）を選んで、毎日継続的な摂取を心がけましょう。

食材が偏らず栄養バランスの良い食事・適度な運動・休息など生活習慣を少し整えるだけで腸内環境に良い影響をもたらします。腸を若く保つことはストレスにも強くなり健康・美容にも効果的です。



腸の元気を考えましょう～1～

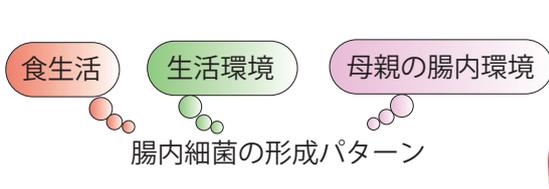
高澤病院長は大切な臓器の中で腸の重要性をとらえます。



日本人の腸内細菌叢には食物繊維を発酵させるいわゆる善玉菌が多くみられ、腸内細菌叢の定着には発酵食品摂取が影響しています。

私たちは乳酸菌によるさまざまな発酵食品を摂取しています。植物を発酵させた食物の歴史は古く、日本の植物性の発酵食品には歴史や伝統のある食品が数多くあり、私たちの健康に寄与してきました。その伝統的発酵食品には腸管免疫に影響する乳酸菌である漬物、納豆、醤油などがあります。

発食酵品いろいろ



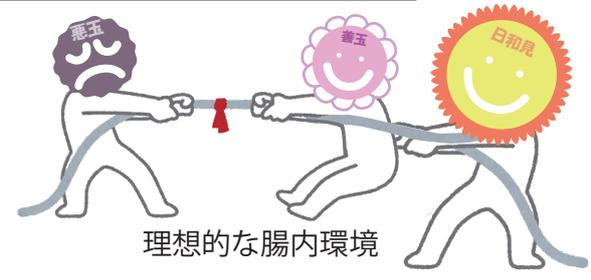
腸内細菌叢の原型は3歳までにつくられるといわれています。生後、形成された腸内細菌叢は一生変わらないとされ、3歳くらいの時の腸内細菌叢が最もよい状態だといわれています。



乳児期には100億個以上あったビフィズス菌（善玉菌）は、老年期となる50～60歳ごろには100分の1、1億個ほどに激減します。これは老化による自然現象です。しかし、年齢に関係なく腸内細菌叢のバランスが崩れる理由の一つに高脂肪の食生活があげられ、腸内環境は食べたものに大きく左右されるといわれています。

	善玉菌 2割	悪玉菌 1割	日和見菌 7割
主な菌種	乳酸菌 ビフィズス菌 など	大腸菌（有毒株） ウェルシュ菌 ブドウ球菌など	バクテロイデス 大腸菌（無毒株） 連鎖球菌
働き	乳酸や酢酸などをつくりだし 腸内を弱酸性に保つ	毒性物質をつくりだし 腸内をアルカリ性にする	善玉菌、悪玉菌のうち、優勢な 菌と同じ働きをする

日和見菌は善玉菌が優勢な状態であれば善玉菌につき、腸内で発酵活動を行います。一方、腸内で悪玉菌が優勢となれば、悪玉菌になびいてしまい、腐敗活動を行います。腸内を酸性に維持するためには、腸内環境をコントロールして、日和見菌を善玉菌の味方につける必要があります。



理想的な腸内環境

腸内細菌叢（フローラ）とは

人間の腸内には多種多様な細菌が生息しています。たくさんの細菌が住んでいる様子が「お花畑（[英]flora）」に見えることから、腸内に生息する細菌叢（さいきんそう）は「腸内フローラ」と呼ばれています。100兆個、1000種類以上の腸内細菌が生息していると言われています。

腸には食物繊維が必要です

厚生労働省策定の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、食物繊維の一日あたりの「目標量」（生活習慣病の発症予防を目的として、現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量）は、18～64歳で男性21g以上、女性18g以上となっています。

食物繊維は食べ物の中に含まれ、人の消化酵素で消化することのできない物質です。整腸作用など身体の中で有用な働きをすることが注目され、第6の栄養素といわれることもあります。

食物繊維は、便通を整えて便秘を防ぐうえで欠かせないものです。また、脂質・糖・ナトリウムなどを吸着して身体の外に排出する働きがあるため、これらを摂り過ぎることによって引き起こされる肥満や脂質異常症（高脂血症）・糖尿病・高血圧など生活習慣病の予防・改善にも効果が期待できます。



食物繊維の性質と働き



不溶性

- ・便の容量の増加
- ・腸壁の刺激
- ・腸内通過時間の短縮
- ・腹圧の低下

- ・食事の熱量低下
- ・腸内細菌の種類と代謝の変動
- ・消化管の働きの活性化

水溶性

- ・便を軟らかくする
- ・食事成分の消化・吸収の低下
- ・脂肪の消化吸収を促す胆汁酸の減少

食物繊維のチカラを健康維持に役立てるためには、不溶性・水溶性のどちらか一方を摂取するのではなく、両方をバランスよく補うことが大切です。

食物繊維の有用性が明らかになった現在、伝統的なバランスの良い和食を見直し、生活習慣病を予防しましょう。

タンパク質やカルシウムを十分に取り、脂肪は控えめに

野菜を中心にビタミン、ミネラル、食物繊維をたっぷりとりましょう

善玉菌を増やすコツ

和食を食べましょう。お味噌汁や野菜たっぷりの食事を心がけましょう。

米・パン・麺類などの穀類で、糖質からのエネルギーをとりましょう

野菜や海藻をたくさん使って第二の副菜に！

腸内環境は全身の健康において重要な役割を担ってる！



花粉症のこと



ハンノキ属(カバノキ科)



スギ



ヒノキ科

花粉カレンダー	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ属 (カバノキ科)	■											
スギ		■			■							
ヒノキ科			■		■							
イネ科				■								
ブタクサ属 (カバノキ科)									■			
ヨモギ属 (キク科)								■	■			
カナムグラ (アサ科)									■			



イネ科



ブタクサ属(カバノキ科)



ヨモギ属(キク科)



カナムグラ(アサ科)



花粉症は何科を受診すればいいの？

花粉症を診療しているのは、耳鼻いんこう科、内科、眼科などが一般的ですが、できれば症状に応じた診療科を選ぶとよいでしょう。

耳鼻科 / 耳鼻いんこう科

内科

眼科

小児科



目がかゆい・鼻がムズムズする



頭がボーッとする



肌がある



くしゃみがでる

薬は花粉が飛ぶ前から服用しましょう。

花粉症の薬は「症状が出てから服用する」という方がほとんどだと思いますが、症状が出ているということはアレルギーを起こしているという証拠。予防のためには花粉が飛散し始める約2週間前から抗アレルギー薬を服用しましょう。

早い時期から服用することで、本格的な花粉シーズンに入っても、比較的軽い症状で乗り切ることができます。

マスクは1月から着用しよう！

多くの方は花粉症の症状が出始めてからマスクを着用されると思いますが、スギ花粉は1月下旬から飛び始めています。

花粉症は、鼻の粘膜に付着した花粉から発症することが多いといわれているため、早めにマスクを着用して予防を心がけましょう。



体の免疫バランスを整えよう！

「**免疫**」とは体内に異物が侵入した際に、それと闘って体を守ってくれる防御システムのこと。この免疫バランスが崩れると、花粉症などのアレルギー症状を発症しやすくなります。

花粉症等のアレルギー症状の発症を抑えたり、やわらげたり、またインフルエンザ等の感染症予防には「**免疫力**」を**高める**ことが効果的です。

新任常勤医師の紹介



診療部 内科
はら じゅんいちろう
医長 原 潤一郎

専門分野・得意分野 整形外科一般、関節リウマチ
プライマリケア（地域医療）



※プライマリケアを行う医師は、そのための専門的なトレーニングを受けており、患者さんの抱える様々な問題にいつでも幅広く対処できる能力を身につけている『何でも診る専門医』です。

当病院の印象 地域に根差して、住民の方々の健康を守ろうとがんばっている

血液型 A型

星座 かに座



趣味・特技 スポーツ、読書、日曜大工、畑仕事

今後の抱負

10年前に、石川県地域医療プログラムで、公立つるぎ病院の内科医として1年間研修させていただき、5年前に整形外科医として1年間診療しました。今回で3度目になります。鶴来地区、白山ろく地域には、何か大きなご縁を感じています。



あいさつ運動
実施中!

令和3年10月12日（火）から、当病院正面玄関前で「あいさつ運動」をおこないました。

ひんやり感じる朝の風に響く爽やかな「おはようございます」のあいさつの声。毎朝かわす当たり前の「おはよう」が、あらたまると何気に照れくさく、また新鮮に感じます。一日の元気な始まりの後押しをしてくれました。



あいさつ運動
実施中!



公立つるぎ病院11月当直医予定表

令和3年11月1日現在

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	内科	外科	昼間：内科 夜間：リハビリ科	整形外科	外科	昼間：内科 夜間：内科
7	8	9	10	11	12	13
昼間：内科 夜間：眼科	内科	外科	内科	整形外科	外科	昼間：内科 夜間：内科
14	15	16	17	18	19	20
昼間：内科 夜間：整形外科	内科	外科	内科	眼科	外科	昼間：内科 夜間：内科
21	22	23	24	25	26	27
昼間：内科 夜間：内科	内科	昼間：内科 夜間：外科	リハビリ科	内科	外科	昼間：内科 夜間：内科
28	29	30				
昼間：内科 夜間：内科	内科	外科				



11月の「時間外担当医（当直医）」は、左の表をご覧ください。なお、当直医についてはホームページやスマートフォンサイトでもご確認いただけます。どうぞご活用ください。

公立つるぎ病院
ホームページ



当直時間帯 当直医は、変更になる場合があります。どうぞご了承願います。

開院日 平日：17時15分～翌日8時30分

閉院日 土曜、日曜、祝日：8時30分～翌日8時30分

《外来医師不在のお知らせ11月》ご迷惑をおかけしますが、下の表に記載された日時は外来医師が不在となります。変更等がある場合があります。

内科	■高澤(11/3(水)~11/5(金)) ■杉本(幸)(11/4(木)・11/11(木)・11/18(木)・11/25(木))
整形外科	■出村(11/5(金)代診医が診療)
眼科	■瀬川(11/2(火)午後・11/4(木)午後・11/8(月)午後・11/16(火)午後・11/19(金)午後・11/25(木)午後11/26(金)午後・11/29(月)午後)
皮膚科	■堀井(11/15(月)午後)

公立つるぎ病院 外来診察表

令和3年11月1日現在

診療科目	診察室	月		火		水		木		金	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
ない 内科	3診【初診】	原	内科医	花岡		高澤		高澤		西川	内科医
	5診	花岡(循)		【呼吸器】 ※高原	内科医	杉本(幸)		花岡		花岡	
	7診	高澤(腎)	13:30~ 【循環器】 ※上谷	杉本(循) (尚)		10:00~ 【糖尿病・内分泌】 ※内科医	内科医	杉本(尚)		杉本(尚)	13:30~ 【腎高血圧】 ※豊田
	8診			杉本(幸)		原	第2週・第4週のみ診療をおこないません。	【呼吸器】 ※四宮	内科医		
	10診			西川		【脳神経内科】 ※内科医		9:30~ 【消化器内科】 ※内科医			
しょう 小児科	※岡島		※伊川	13:30~ ※谷内江	※横山		※久保	13:30~ ※黒田	※松田		
げ 外科・胃腸科	※外科医		※外科医		※外科医				※外科医		
(内視鏡)	杉本(幸)		金沢大学 医師		※坂田		金沢大学 医師		杉本(幸)		
新規受付は10時で 終了します。	1診		※齋藤						※出村		
せい 整形外科	2診	田中		田中		田中		田中		予約のみ 田中 午前10時30~	
ふ 婦人科	※富田				10:00~ ※婦人科医	午前11時で受付を終了します。					
がん 眼科	瀬川	予約のみ 瀬川	瀬川	予約のみ 瀬川	瀬川	(手術日)	瀬川	予約のみ 瀬川	瀬川	予約のみ 瀬川	
じ 耳鼻いんこう科	新規受付は11時で 終了します。		午後4時で受付を終了します。	14:00~ ※加瀬			午後3時で受付を終了します。	13:30~ ※酒野	午後4時で受付を終了します。	14:00~ ※近藤	
ひ 泌尿器科	三崎				三崎				三崎	午後3時で受付を終了します。	
ひ 皮膚科	9:00~ ※堀井	※堀井	午後3時で受付を終了します。						9:00~ ※水牧	※水牧	
のうしんけい 脳神経外科	8診									【頭痛外来】 第2・4のみ 14:00~ ※笹川	
り リハビリ科				浦山				浦山			

※印は非常勤医師

受付時間

8時00分~11時45分、12時45分~16時30分

診療時間

8時30分~12時00分、13時00分~17時15分 (開始時間が異なる診療科がありますので、上記の表をご参照ください)
担当医は、手術等のため休診になる場合があります。どうぞご了承願います。