白山石川医療企業団 公立つるぎ病院
白山ろく総合診療センター
吉野谷診療所 中宮診療所 白峰診療所

広報誌 てどり

2022年
（令和4年）
3月発行
（No.171）

新型コロナウイルス感染症が流行し、「デルタ株」が感染爆発して恐怖を感じ、今また新たな変異株「オミクロン株」が世界各国で拡大しています。

私たちの行動次第では再び大きな感染拡大の波が生じる可能性があります。その波をデルタとオミクロンの津波と呼ぶ声も聞かれます。公立つるぎ病院では、入院患者さんへの面会は一時期全面禁止でしたが、現在感染予防対策を徹底し、人数及び時間制限することで面会は可能になっています。

入院患者さんにとって面会が、気分転換になったり、精神的な安らぎになったり、会えてうれしいという喜びを感じ、意欲の向上につながったりする貴重な時間だと考えています。

病状や病室の状況に応じて、面会内容は制限されることがありますが、入院患者さんの「プラスの思い」を大切にしたいと思います。

慣れ親しんだ家族や家庭といった環境から切り離されて、入院患者さんの入院生活という環境を整えるためにも、今、面会が必要とされています。

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

日本医療機能評価機構
認定第 JC842 号

患者満足度調査をおこなっています

公立つるぎ病院では、入院患者さんの退院時に「患者満足度調査（入院）」をさせていただいています。調査結果につきましては、毎月、広報・サービス向上委員会にて精査し、可能な限り迅速に対応させていただいています。

また、年に一度、外来患者満足度調査をおこなっています。令和３年度は、令和３年１２月６日（月）～１２月１０日（金）に、正面玄関ホールにて実施しました。

患者満足度調査（入院）では・・・

- 医師による診療・治療内容
- 医師との対話
- 看護師（看護師の対応）
- リハビリ職員（リハビリ職員の対応）
- その他職員の対応
（薬剤師・臨床検査技師・診療放射線技師・栄養士等）
- 職員の接遇
- リハビリテーションの効果
- 痛みや症状を和らげる対応
- 精神的なケア
- プライバシー保護の対応
- 病室・入浴・トイレなど
- 食事の内容
- 入院時の説明・手続き
- 退院時の説明・手続き

公立つるぎ病院を親しい方にもすすめようと思いますか？
入院中　不満や改善してほしいところはありましたか？
その他お気づきの点や職員へのメッセージ等あればお書きください。

患者満足度調査（外来）では・・・

- 診察までの待ち時間
- 診察時間
- 医師による診療・治療内容
- その他スタッフの対応
- 痛みや症状を和らげる対応
- 精神的なケア
- プライバシー保護の対応
- 総合評価
- その他ご意見

お忙しい中、アンケートにご協力いただき、誠にありがとうございました。
お陰様で、貴重なご意見を多数いただくことができました。
アンケートの内容は、分析させていただき、より安心・安全な公立つるぎ病院の診療や入院となりますよう取り組んでまいります。
今後もお気付きの点がございましたら、お聞かせいただけますと幸いです。

新型コロナワクチン３回目接種がはじまりました

令和４年１月１４日（金）から、白山市ワクチンセンターで新型コロナワクチン３回目の予約の受付が始まりました。

当病院では、白山市ワクチンセンターで予約された方が、２月３日（木）から３回目の接種がはじまりました。

”ワクチン”のこと話し合おう！

重症者や死亡者を減らす

医療機関の負担を減らす

高い有効性が認められています。

発症予防効果は約９５％と報告されています。
ワクチン接種したあとも、マスク着用や手洗いなどの感染防止対策を続ける必要があります。

副反応の多くは数日以内に回復します。

免疫をつけるための反応です。

よく考えて接種を判断しましょう。

ワクチンを接種するかどうかは個人の判断になり、決して強制されるものではありません。
接種しないことによる差別や偏見があってはなりません。
ワクチンの意義や有効性、安全性などについて、正確な情報を得た上で、ご自身でよく考えて判断してください。

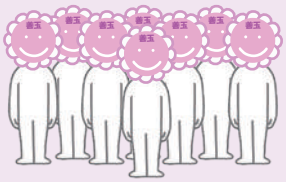
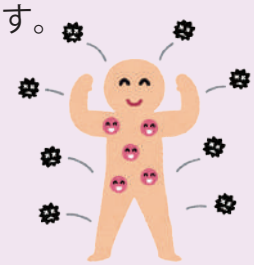
腸の元気を考えましょう～２～

髙澤病院長は腸内環境の重要性をとなえます。

健康と腸内細菌バランス

体に良い働きをする「善玉菌」

悪玉菌の侵入や増殖を防いだり、腸の運動を促すことによってお腹の調子を整えます。

善玉菌が増える  健康になろうという力が働く 

善玉菌の割合を増やすには!

①生きた善玉菌「プロバイオティクス」を発酵食品やビフィズス菌や乳酸菌や酵母菌、麹菌を食品からとる方法です。

腸内に住み着くことはなく日々排泄されてしまう
毎日摂取することが望ましい

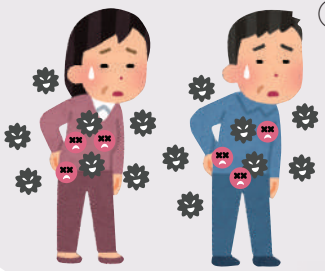
②腸内にもともと存在する善玉菌の栄養となる「プロバイオティクス」を摂取する方法です。
消化・吸収されることなく大腸まで達するので、善玉菌のエサとなります。
オリゴ糖や食物繊維がそれに該当します。
（野菜類・果物類・豆類など）

どちらにも属さない「日和見菌」

腸内の善玉菌・悪玉菌の、優勢な (多い) 方に味方します。

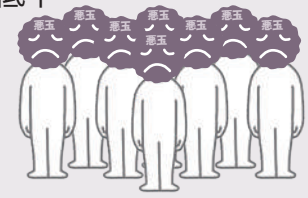
日和見菌は良い働きも悪い働きもする菌種です。善玉菌が優勢だと良い働きをしますが、悪玉菌が優勢になると悪さをします。とはいっても、優柔不断なのは日和見菌だけではなく、善玉菌のなかには他の菌と作用し合うと悪さをする菌がいますし、逆に悪玉菌でも状況次第で良いことをする菌もいます。

体に悪い働きをする「悪玉菌」



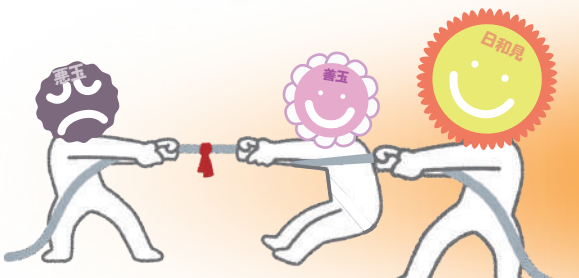
①加齢による免疫機能の低下

悪玉菌が増えてしまう原因!

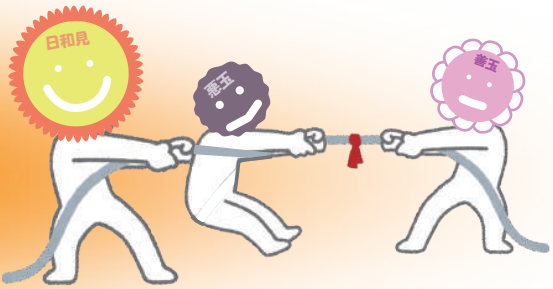


②毎日食べるものの影響

体に吸収されなかったタンパク質が悪玉菌によって有害物質に変化。



「善玉菌」を増やして「日和見菌」を味方にすると理想的な腸内環境になります。



「悪玉菌」が増えると「善玉菌」に味方していた「日和見菌」が、数の多い「悪玉菌」側に味方をします。

理想的な腸内環境

ストレス → 悪玉菌増加

十分な休息
適度な運動

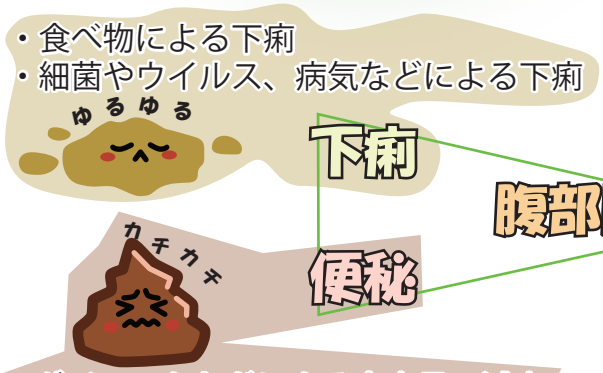
副交感神経を優勢にする

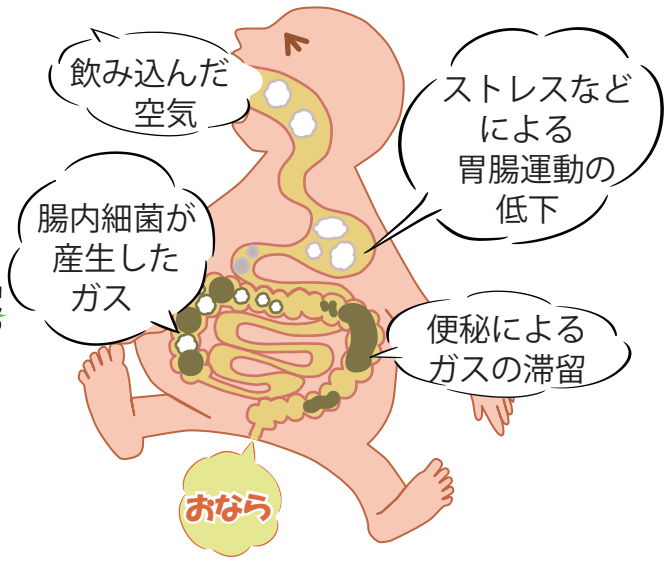
腸活

免疫力UP

体によい代謝物を作る

目指そう！健康なからだ





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。

便を柔らかくしたい時は！

水溶性食物繊維を摂りましょう

腸を動かしたいときは！

不溶性食物繊維を摂りましょう

腸内環境チェック

腸内細菌が健康的な状態であるかを知るための手っ取り早い方法としては、便を観察することが挙げられます。

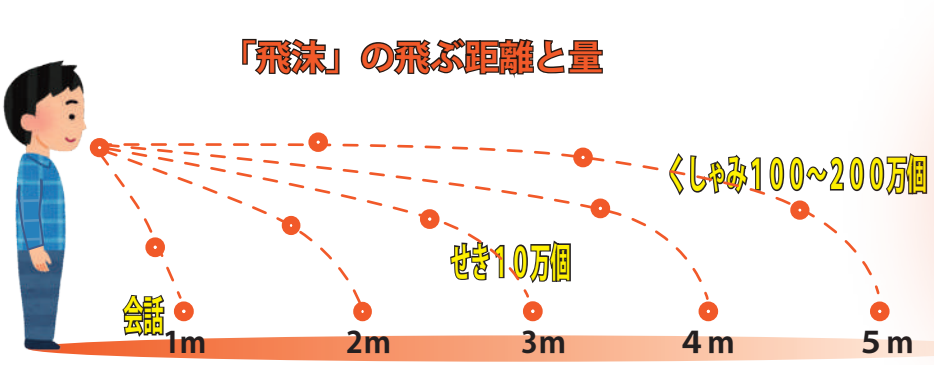
理想的な便は黄色から黄色がかった褐色で、においもそれほど臭くありません。形は柔らかいソーセージやバナナ状です。一方、悪玉菌が優勢な場合の便は、黒っぽい色でキツいにおいがします。

腸内細菌は全身の様々な病気に影響することがわかってきています。

健康維持や病気を予防する上でも、毎日の食事や運動、またプロバイオティクス※注１）などを上手に活用しながら、腸内細菌叢（そう）のバランスを整えることが重要になっています。

※注１）プロバイオティクスとは、人に有益な影響をもたらす生きた微生物、あるいはその微生物を含む食品のことです。大腸にいる特定の細菌の栄養源になる食品のことで、乳酸菌や発酵食品などがこれに当たります。プロバイオティクスを摂取して腸内環境を整えることが、下痢や便秘などの腹部症状の改善につながります。

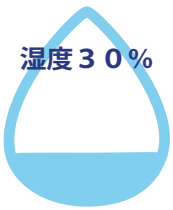
部屋の最適な湿度は？



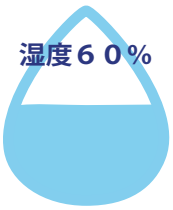
風邪

80 ～ 90%ウイルス感染
風邪のウイルスは 200 種類以上

インフルエンザウイルス
新型コロナウイルス
RS ウイルス　など



室内が乾燥し、飛沫が急速にエアロゾル化して拡散します。1.8m 先に届く飛沫の量は、湿度 60%の室内と比べ２倍以上になります。



湿度が高い環境では飛沫が乾燥しにくくなりエアロゾルが減る一方、接触による感染リスクが高まることから、手が触れることを考慮した対策が肝要になります。

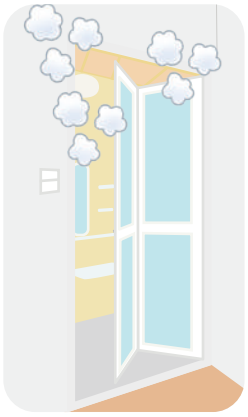
感染リスクを低減させるためには、室内の温度を 18 ～ 22℃に保ち、湿度を５０～６０％にコントロールすると効果的です。しかし、６０％以上になるとカビやダニが発生しやすくなります。

エアコンは快適な温度を保ってくれる便利な家電製品ですが、室内の湿度をどんどん下げてしまう傾向にあります。

加湿器なしで湿度を上げる方法

〇部屋干し･･･水分を放出しながら洗濯物が乾燥していきます。濡れたタオルを干すだけでも OK。
〇カーテンに霧吹きする

〇お湯を沸かす･･･鍋ややかんはふたを開けた状態でお湯をわかしましょう。
〇観葉植物は自然の加湿器であり、葉が大きいほど効果があります。
〇コップにお湯を入れる･･･場所をとらず自分の周りだけ加湿できます。
〇入浴後のお風呂のドアを開けておくと加湿器と同様の効果が得られます。



風邪予防の基本

ウイルスが増殖する環境を遠ざける！
体の抵抗力をつける！

つるぎ病院　年間行事

当病院では年間を通して様々な行事をおこなっていましたが、令和２年度より新型コロナウイルス感染症予防の観点から、行事が中止になったり大幅に縮小されました。

令和４年度も感染防止に配慮し、各行事を開催したいと思っています。

内容の詳細につきましてはお問い合わせください。

糖尿病サロン

日　　時：毎月第４水曜日　午後２時３０分～３時１０分
会　　場：公立つるぎ病院２階　研修室
対 象 者：当病院に通院されている方及びご家族。
内　　容：年間スケジュールにより担当専門職がミニ講座を開催します。
参加申込：１階総合受付カウンターへお声かけください。
参 加 費：糖尿病サロンは保険診療の一部となり負担金が生じる場合があります。
　　ご了承ください。

※年間スケジュールの内容の詳細につきましては、内科外来等に掲示予定の「令和４年度　糖尿病サロン年間プログラム」をご覧ください。

お問い合わせ　公立つるぎ病院　内科　電話　０７６－２７２－１２５０(代)

オレンジカフェつるぎ

日　　時：毎月第３木曜日　午前９時３０分～１１時３０分
会　　場：つるぎショッピングスクエアレッツ（レッツ１階フロア）
　　鶴来下東町カ２６
対 象 者：どなたでも参加できます。
内　　容：認知症の方やそのご家族が、地域の人や専門職と情報を共有し、
　　お互いを理解し合う、ほっと一息つける場所です。
　　脳トレや軽い体操、専門職のミニ講座等を開催しています。
参 加 費：無料（飲み物とお菓子を用意しています。）

※ミニ講座の内容等は「オレンジカフェつるぎ」の年間予定表でご案内します。また、一部内容が変更となる場合があります。

お問い合わせ　白山市地域包括支援センター鶴来　電話　０７６－２７２－３９５０

公立つるぎ病院３月当直医予定表

令和４年３月１日現在

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		外科	内科	整形外科	外科	昼間：内　科 夜間：内　科
6	7	8	9	10	11	12
昼間：内　科 夜間：内　科	内科	外科	内科	眼科	外科	昼間：内　科 夜間：内　科
13	14	15	16	17	18	19
昼間：内　科 夜間：整形外科	内科	外科	眼科	リハビリ科	外科	昼間：内　科 夜間：内　科
20	21	22	23	24	25	26
昼間：内　科 夜間：内　科	昼間：内　科 夜間：内　科	外科	整形外科	内科	外科	昼間：内　科 夜間：内　科
27	28	29	30	31		
昼間：内　科 夜間：眼　科	内科	外科	内科	リハビリ科		

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

３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

《外来医師不在のお知らせ3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	■髙澤(3/4(金)・3/25(金)～3/26(土)学会)　■杉本(尚)(3/23(水)) ■杉本(宰)(3/3(木)・3/10(木)・3/17(木)・3/24(木))
小児科	■黒田(3/10(木)松田医師が代診・3/17(木)松田医師が代診)
整形外科	■田中(3/25(金))　■齋藤(3/1(火)代診医が診療・3/15(火)代診医が診療)
眼科	■瀬川(3/3(木)午後・3/4(金)・3/11(金)午後・3/15(火)午後・3/17(木)午後・3/18(金)午後・3/22(火)午後・3/24(木)午後・3/25(金)午後・3/28(月)午後)
耳鼻いんこう科	■酒野(3/31(木))
皮膚科	■伊川(友)(3/14(月)午後)　■水牧(3/25(金))

公立つるぎ病院　外来診察表

令和４年３月１日現在

診療科目	診察室	月 午前	月 午後	火 午前	火 午後	水 午前	水 午後	木 午前	木 午後	金 午前	金 午後
内科	3診【初診】	原	内科医	花岡		髙澤		髙澤		西川	内科医
	5診	花岡(循)		【呼吸器】※髙原	内科医	杉本(宰)		花岡		花岡	
	7診	髙澤(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(宰)		原		【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			
小児科		※岡島		※伊川(泰)	13：30～※谷内江	※横山		※久保	13：30～※黒田	※松田	
外科・胃腸科		※外科医		※外科医		※外科医				※外科医	
（内視鏡）		杉本(宰)		金沢大学医師		※坂田		金沢大学医師		杉本(宰)	
整形外科	1診			※齋藤						※出村	
	2診	田中		田中		田中		田中			
婦人科		※冨田				10：00～※婦人科医					
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
耳鼻いんこう科					14：00～※加瀬				13：30～※酒野		14：00～※近藤
泌尿器科		三崎				三崎				三崎	
皮膚科		9：00～※伊川(友)	※伊川(友)							9：00～※水牧	※水牧
脳神経外科	8診										【頭痛外来】第２・４のみ 14：00～※笹川
リハビリ科				浦山				浦山			

午前の外来は11時30分で受付を終了します。

午後４時で受付を終了します。

定期ワクチン接種日 火曜日・木曜日　午後１時30分～午後２時30分 予約必要

午後４時で受付を終了します。

新規受付は10時で終了します。

第２週・第４週のみ診療をおこないます。

午前 11 時で受付を終了します。

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。

午後３時で受付を終了します。

午後４時で受付を終了します。

午後３時で受付を終了します。

午後３時で受付を終了します。

※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。

白山石川医療企業団　公立つるぎ病院　〒920-2134　石川県白山市鶴来水戸町ノ１番地　TEL.076-272-1250　FAX.076-272-3144