自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



2023 年 (令和5年) **3月**発行 (No.177)

新型コロナウイルス感染症が流行しもう3年が経ち、この新しい感染症とのかかわり方を模索しながら過ごしてきました。

変わらずマスク生活が続いていますが、私たちは決してあの場所にはとどまらず進んできました。

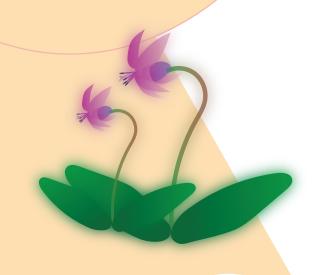
新型コロナの感染症法上の位置づけについて、政府は、ことし5月8日に、季節性インフルエンザなどと同じ「5類」に移行する方針を正式に決めました。毎年冬に流行するインフルエンザと異なり、季節を問わず感染が広がり流行の規模や時期が予測できないようです。

感染対策はどの程度の感染予防効果があるかという情報に基づいて、これからは 個人がそれぞれの価値判断で決めることになるでしょう。

あらゆる場面で安心・安全の日常を取り戻すことができるよう進んでいきたい ものです。

渦巻(うずまき)・螺旋(らせん)

一見繰り返しでありながら、 同じ場所を通らずに進んで行くことから 運動や歴史・進化を象徴します。



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





サルコペニア外球が始まりました

令和5年2月からサルコペニア外来が始まりました。

サルコペニアとは、主に加齢により全身の筋肉量と筋力が自然低下し、 身体能力が低下した状態と定義されており、「加齢性筋肉減弱現象」とも 呼ばれています。

サルコ(筋肉) +ペニア(喪失) → サルコペニア

サルコペニア外来では検査(体<mark>組成測定、骨密度</mark>測定、握力の測定、歩行速度の測定、立ち上がりの検査、血液検査等)に基づき診断をします。 診察希望の方は主治医にご相談ください。











担当医師:

サルコペニア外来



身体的 フレイル

心身の機能が大きく低下しつつある虚弱状態

回三世

筋肉や関節、骨などの「運動器」が衰えて 自分で思うように移動することができない状態

サルコペニア

加齢に伴って筋肉量が減り 筋力も低下した状態

高齢者の身体機能障害や 転倒のリスク因子になり得る

社会的 フレイル

引きこもり 社会性の低下



精神的 フレイル

抑うつ傾向 認知機能低下



医療技術副部長



栄養管理室副技師長 管理栄養士 川崎







ハビリテーション3 副技師長 渡邉

サルコペニアの危険度

つかめない

ちょうどつかめる

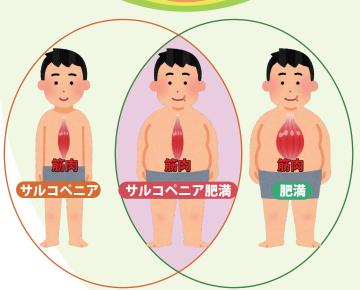
すき間が<mark>できる</mark>

ふくらはぎの一番太いところではかります

サルコペニア予防には・・・

筋肉を減らさないための適度な「運動」と 「栄養バランス」の取れた食生活

(加齢に伴い、運動不足や食事量の低下が気になる方は) 無理のない範囲で改善していきましょう。



0

緩和ケアチームでは、患者さんやご家族の心と体に寄り添い、苦痛の緩和と 生活の質の改善にアプローチしていきます。

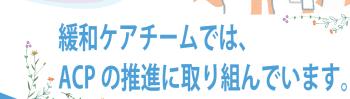


現在から人生の終わりまで、あなたはどのように過ごしたいですか?

人生の最終段階の医療・ケアについて

身近な人と話し合ってみませんか?

そして、それを、私たち医療従事者に聞かせてください。





もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、 前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を 「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」 と呼びます。

11月30日(いい看取り・看取られ)は人生会議の日



血液透析療法

-般に、透析療法と言われてますが、血液浄化療法が正式な名称です。 血液浄化療法とは、「血液中に溜まった病気の原因となる又は関係する 物質や血液成分を取り除くために血液体外循環法または腹膜潅流法を用いて 血液中の病因物質を取り除き血液(体液)を正常に保ち、疾患を治療する 方法」を言います。



透析にどんなイメージをお持ちですか?





透析・・・

針が太くて痛そう

針の痛みを抑えるテープや塗り薬があります



水分制限がつらそう









旅行に行けない

食べたいものを我慢しなきゃいけない





摂りすぎに気をつける!



旅行に行くこともできます





タンパク質 脂質 糖質

29%

普通食 15% 25%

透析食 12%









血液浄化センター長 診療部長 高枝



腎臓リハビリ

腎臓リハビリテーションとは、「腎疾患や透析医療に基づく身体的・精神的影響を軽くし、息切れや疲れ やすさなどの症状を軽くし、生命予後を改善し、心理社会的ならびに職業的な状況を改善することを 目的として、運動療法、食事療法と水分管理、薬物療法、教育、精神・心理的サポートなどを行う、 長期にわたる包括的なプログラム」です。

腎臓病の軽症の患者さんから、透析の患者さんまで すべての患者さんが腎臓リハビリテーションの対象です。 一番の対象は、で高齢で、筋力や日常生活を行う力が 減っている患者さんです。腎臓病だと筋肉や骨がもろく なり、身体機能が 7 割程度に下がっているためリハビリ テーションを行う必要があります。

身体機能の向上

腎臓リハビリテーションには 大きく3つの効果が期待できます。

腎臓の 保護効果の可能性 心臓・脳への 保護効果

腎臓病の治療と並行して

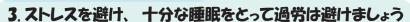
いきいきと生活するため サポートします



腎臓のために気をつけたい生活習慣



2.トイレは我慢をしないこと



4. アルコールは適量を!

5. 感染しないように、清潔にしましょう

6. 過剰な服薬はやめましょう









慢性腎臓病と診断された方は1日6g未満になるように気をつけましょう。 今まで塩分を制限していなかった人はいきなり制限を始めずに 徐々に塩分を減らし、減塩食の味に慣れていきましょう。 高塩



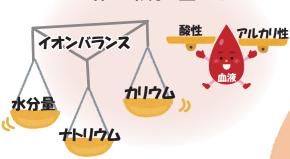
ちくわなどの練り物 ・干物やハムなどの加工品

塩分が多く含まれているので注意しましょう。



は老廃物や余分な水分を排泄し全身のバランスを整える臓器です。

体の環境を整える



・血圧を調整する

・血液を作る ホルモンを作る



腎臓の働き



そら豆の形 握りこぶしくらいの大きさ 背中の腰の高さ 左右1個ずつ

- •ビタミン D を活性化
- 骨の代謝に関わる



- •老廃物を排出する
- ・尿を作る
- •水分量を整える



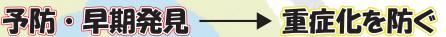


必要なものと不要なものを分別し 尿として排出する



「世界腎臓デー (World Kidney Day)」は、腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する国際的な取り組 みとして、2006年より国際腎臓学会 (ISN) などにより開始されました。毎年3月の第2木曜日に実施 され、世界各地でイベントが開催されています。





腎臓病を予防・改善するための「5 つの法則」

検査を受けましょう



生活スタイルをアクティブに

健康的な体重を維持し、血圧値や血糖値をコントロールして正常な状態を維持しましょう。



健康的な食事をする

健康的な食事は、高血圧・糖尿病・心臓病など、慢性腎臓病のリスクとなる病気を予防・改善するために必須です。



血糖値をはかり、コントロールする

血糖値が高くなっており、糖尿病である危険性があっても、世界の半数がそのことに気が付いていません。良好な血糖 コントロールを維持し、糖尿病の治療を続けて腎臓病を予防・改善しましょう。



血圧をチェックして、管理する

高血圧は腎臓にダメージを与える原因になります。これに高血糖や高コレステロールが重なると、腎臓はさらにいたみ やすくなります。血圧を測ることも習慣にしましょう。



喫煙をしない

喫煙は腎臓への血流を悪くします。腎臓にいきわたる血液が少なくなると、腎臓が正常に機能する能力が低下します。 喫煙は、腎臓がんのリスクも 50% 上昇させます。タバコを吸う人は禁煙を試みましょう。吸わない人も、他人が吐き 出したタバコの煙を吸わないようにしましょう。

防犯講習会をおこないました

令和5年1月18日(水)白山警察署より講師を招いて防犯講習会を開催しました。



公立つるぎ病院3月当直医予定表

令和5年3月1日現在

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

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



令和5年3月末~

地域の中核病院として このまちを支える

> 公立つるぎ病院 ホームページ





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。



《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	■花岡(3/17(金)·3/31(金)) ■野村(3/2(木)·3/9(木)·3/16(木)·3/23(木)·3/30(木)) ■原(3/15(水)) ■若山(3/31(金))
眼	科	■瀬川(3/2(木)午後・3/3(金)午後・3/7(火)午後・3/16(木)午後・3/20(月)午後・3/23(木)午後・3/24(金)午後・3/27(月)午後・3/30(木)午後)
耳鼻いんこ	う科	■中沢(3/23(木)代診医が診療)
皮膚	科	■伊川(3/20(月)午後)
脳神経外	┞科	■笹川(3/10(金)と3/24(金)代診医が診療)

公立つるぎ病院 外来診察表

令和5年3月1日現在

診療科目		月		火		水		木		金	
	診察室	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
か内科	3 診 【初診】	野村	内科医	花岡		石林		高枝		卜部	内科医
	5診	花岡(循)		『 ^{呼吸器】} ※髙原	内科医	野村		花岡		花岡	
	7診	高枝(腎)	13:30~ 【循環器】 ※宗平	杉本(循)		10:00~ 【糖尿病·内分泌】 ※内科医	※原	杉本		杉本	13:30~ 【腎高血圧】 ※若山
	8診			野村(消)		高枝	2週・第4週)み診療をおこ います。	《呼吸器》 ※四宮	内科医		
	10診			石林		【脳神経内科】 ※内科医		9:30~ ※卜部 (消)			
午前は11時30分で午後は4時で 受付を終了します。			定月	期ワクチン接曜日・火曜日	接種日 ·木曜日 午後	£ 1 時30分~午	後2時30分	予約必要			
しょう に 児	か科	※岡島	南聡	※伊川泰	13:30~ ※谷内江	※横山		※久保	13:30~ ※坂井	※松田	
が 外 科・胃	たよう か陽 科	谷				谷				谷	
(内視鏡)	内科医		※金沢大学 医師		内科医		※金沢大学 医師		野村	
せいけいげか	1診			※金沢大学 医師	新規受付は月	曜日·火曜日·金	 	前10時で受付を	終了します。	※出村	
整形外科	2診	田中		田中		※予約のみ田中		※予約のみ田中			
婦人	科	※冨田				10:00~ ※婦人科医<	午前 11 時で 終了します。	受付を			
がん	が科	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		前は11時で受		t.	14:00~ < ※元雄	午後4時で受 を終了します。	付をを	後3時で受付 終了します。	-13:30~ ※中沢	干後4時で受付 を終了します。	→14:00~ ※宇野
ひ にょう き 泌 尿 器		三崎	予約のみ	南秀	予約のみ	三崎		南秀	(手術日)	三崎	
ひ 膚	科	9:00~ ※伊川 友	※伊川 _友 ぐ	午後3時で受終了します。	付を				4	9:00~ ※伏田 後3時で受付な	※伏田
のうしんけいげ か 脳神経外科	8診								Į.	と 子します。	[頭痛外来] 第2・4のみ 14:00~ ※笹川
リハビ	リ科			リハ医				リハ医			<u>—</u> /11

※印は非常勤医師

受付 時間

8時00分~11時30分、13時00分~16時30分(内科は15時00分で受付終了)

(受付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)

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 ホームページ・アド・レス http://www.tsurugihp.jp/ メールアト・レス info@tsurugihp.jp 編集 広報・サービス向上委員会