

# のびのび 能美



## 新年にあたって



輝かしい新年をご家族お揃いでお迎  
えのことと存じ上げます。新しい令和  
時代の2年目を迎えるにあたり、ご挨拶  
申し上げます。

さて、昨年9月末に全国に衝撃が走りま  
した。当院を含む424の公立・公的病院を、  
再編統合に向けた議論の必要性があると、厚生労働省が公表した  
ことです。「能美市立病院はどうなるのだろう」と心配された方々  
も多くいらっしゃったのではないかと、本当に申し訳なく思います。  
国が社会保障にかかるお金を減らそうとすることは分かります  
が、その手法はいささか乱暴ではなかったかと思えます。しかし、  
地域において今後も適正な医療体制を整えていくためには、冷静  
な議論も必要だと思えます。

能美市立病院はこれまで80年以上にわたり、この地で、地域  
住民のために、医療を提供してきました。これからも皆さん  
の健康を守っていくため、そして、安心してご利用いただ  
くため、皆様のお声を大切にしながら、お一人おひとり  
に寄り添った医療を念頭に診療して参ります。  
今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

病院長 水野 恭嗣



**国民健康保険 能美市立病院**

〒929-0122  
石川県能美市大浜町ノ85番地 TEL 0761-55-0560/FAX 0761-55-0815  
ホームページ <http://nomihsp.com/>



# 手洗いで風邪とインフルエンザを予防しましょう



## 感染対策の基本は「手洗い」です

風邪やインフルエンザが流行する季節になりました。インフルエンザウイルスは、ドアノブのようなツルツルとした環境表面で24時間程度生存し、8時間ほどは感染力があると言われていいます。インフルエンザウイルスは空気を飛び回るから「空気感染」...と思いきや、咳やくしゃみをする時に口を覆った手や、鼻をかんだ手にウイルスがついて、そこから他の人へと「接触感染」する場合も多いのです。

そこで、正しい手洗いを行うことで、風邪やインフルエンザウイルスを体内に侵入させる事を防ぐことができます。

### 手洗いはいつするの？

トイレの後、食事の前、外から来た時は、必ず手を洗いましょう。

### 手洗いはどれ位の時間をかけてすると効果的なの？

手は歌いながら  
手を洗う時は、「ハッピーバースデー トゥーユー」の歌を2回歌うくらいの時間(20〜30秒)を目安にしましょう。指輪や時計をつけたままではきちんと洗えないので、アクセサリーは外してから洗いましょう。



### 正しい手洗いの方法は？

ちゃんと洗ったつもりでも、意外と洗い残していることが多いです。指の間や指先、手首は要注意です。親指は、大人でも洗えていない人が多いです。これらの部分を特に意識して、目に見えないウイルスをしっかり洗い流しましょう。



## 手洗いで感染予防



1. 時計をはずし、手をぬらす



2. 石鹸をとり、手のひらで泡立てる



3. 指の間を洗う



4. 手の甲と指の間を洗う



5. 反対の手のひらで指先を洗う



6. 反対の手で親指と手首をねじり洗い



7. 流水でよく洗い流す

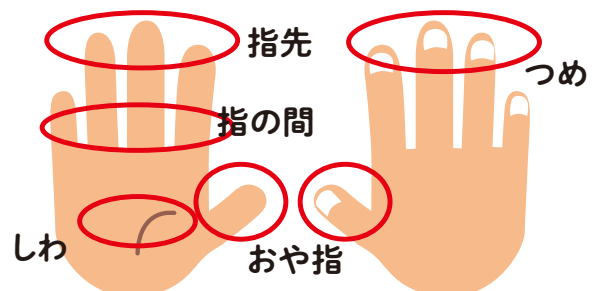


8. きれいな個人用ハンカチかペーパータオルで水分をふき取る



★ トイレの後  
★ 食事前  
★ 外から来た時

...特に念入りに!!



### 洗い残しやすいポイント

科学雑誌「サイエンス」で、『難しい選択を行った後で手を洗えば、頭の中に残る迷いを振り払える』という最新の研究が発表されました。手洗いは、頭や心の中のモヤモヤまでスッキリ洗い流すそうです。手洗って奥が深いですね。

# 各科診療日および担当医一覧

☆毎月第1・第3土曜日は休診です☆

最終受付は、診療時間終了の30分前となっております。ご協力をお願い致します。  
(第5土曜日は診療を行なっています)



※学会、手術などで休診・代診になる場合があります。

令和2年1月1日現在

	各科診療時間 [受付は終了30分前]		月	火	水	木	金	土	備考
内科	午前 8:30~12:00 (9:00~12:00)	1診	水野 恭嗣	水野 恭嗣	水野 恭嗣	—	水野 恭嗣	水野 恭嗣	※第5土曜日は2診体制 (2人)で診察 ※月曜日の3診、 金曜日の2診のみ 午前9時からの診察
		2診	高枝 正芳	高枝 正芳	高枝 正芳	高枝 正芳	水野 史朗 (9:00~12:00)	高枝 正芳	
	午後 3:30~5:00	3診	中本 美郁 (9:00~12:00)	村本真一郎	村本真一郎	村本真一郎	村本真一郎	村本真一郎	
外科	午前 9:00~12:00	1診	前澤 欣充	山村 浩然	前澤 欣充	前澤 欣充	山村 浩然	山村 浩然	※検査等の有無は 問い合わせ
	午後 1:00~5:00		検査等がなければ、山村医師が診察						
整形外科	午前 8:30~12:00 (9:00または10:00~)	1診	角口 孝文 (予約のみ)	—	角口 孝文 (予約のみ)	角口 孝文 (予約のみ)	角口 孝文 (予約のみ)	角口 孝文 (予約のみ)	※物理療法は火曜日と木曜日の 午後がお休みです。 ※引地 俊文先生(第1・3・5金曜日) 北川 亮先生(第2・4金曜日) ※初診の方の予約はありません。 ※第4月曜日の午後はお休みです。
		2診	長田 龍介 (10:00~12:00)	—	植田 修右 (9:00~12:00)	—	交代 引地/北川 (9:00~12:00)	—	
	午後 2:00~4:00		長田 龍介	—	—	—	—	—	
小児科	午前 9:00~12:00		三谷 裕介	清水 正樹	清水 正樹	岡島 道子	東馬 智子	交代制	※土曜日の診察は交代制 ※午後の予防接種の受付 は16時まで
	午後 1:30~4:30		—	黒田 梨絵	—	藤木 俊寛	—	—	
眼科	午前 8:30~12:00		藤井 茂	藤井 茂	藤井 茂	藤井 茂	藤井 茂	藤井 茂	※午後2時~3時は予約検査優先 ※木曜日の診察は手術の ある時は休診となります。
	午後 2:00~5:00		藤井 茂	藤井 茂	藤井 茂	手術日 藤井 茂	藤井 茂	—	
泌尿器科	午前 8:30~12:00		島村 正喜	島村 正喜	島村 正喜	島村 正喜	島村 正喜	交代 島村/飯島	※飯島将司先生(第2土曜日) 島村正喜先生(第4土曜日) 代診(第5土曜日)
	午後 2:00~5:00		手術・検査等の為休診						
皮膚科	午前 9:00~12:00		—	—	松下 貴史	—	加納 美優		
	午後 1:30~4:00		—	—	松下 貴史	—	加納 美優		
婦人科	午後 2:00~5:00		—	—	—	—	松本多圭夫	—	※金曜日の午後のみ診察
耳鼻咽喉科	午前 9:00~12:00		田守垂希子	—	—	青木 蓉子	脇坂 尚宏	—	※月・金曜日の午前のみ診察 に加え、木曜日の午前も診察
禁煙外来	午後 3:30~5:00		村本真一郎	—	村本真一郎	—	—	—	※月・水曜日の午後のみ診察(要予約) 受付窓口は内科外来
もの忘れ 相談外来	午前 8:30~11:30		—	—	須藤 哲 (第2・第4のみ)	—	—	—	※金曜日の午後、第2・第4 水曜日の午前のみ診察 (要予約) 受付窓口は地域医療連携室
	午後 1:30~4:30		—	—	—	—	須藤 哲	—	

## 病院の初診に関するお知らせ

初診時に紹介状を持たずに受診すると医療法の規定では、一般病床数が200床以上の病院に受診した場合初診に相当する特別料金を徴収することになりますが、当院は100床(届出数)の病院のため特別料金は徴収いたしません。



国民健康保険 能美市立病院

〒929-0122 石川県能美市大浜町ノ85番地  
TEL 0761-55-0560 FAX 0761-55-0815  
ホームページ <http://nomihsp.com/>

〈見やすい所に貼ってください。〉

# 病棟編成の変更に関するお知らせ

12月からの病棟再編は、能美市域における需要などを監み、それに応じた病棟の構成とするため、急性期病床を本館4階に配備、一部休床していた療養病床20床を本館3階で再開させ、100床の病院として運営します。これからも地域の皆さまに寄り添うオンリーワンの病院づくりをすすめてまいります。

再編前	階\棟	本館棟	療養棟
11月末日までの病床	4階	急性期一般病棟 47床	療養病床 20床(休床)
	3階	地域包括ケア病棟 48床	療養病床 20床
	小計	95床	20床(稼働数)
	合計	115床	



現在	階\棟	本館棟
12月からの病床	4階	急性期一般病床 25床 地域包括ケア病床 35床
	3階	療養病床 40床
合計	100床	

令和1年  
11月

## 療養病棟レクリエーション

### 「おやつクッキング～トライフル作り～」



患者さんからの強い希望により11月はおやつクッキングをしました。「時々甘い物がほしいよね」とみんなで作りました。

クッキング前は、早出しジャンケンゲームと、旗上げゲームではなく旗なしゲームでまずは手の運動と頭の体操。早出した相手に負けるようにジャンケンをするのですが、「どっちか、わからん」と混乱。混乱がおさまったところでボランテアさんの力もかりてクッキング開始。まずは、カステラを1口くらいにカット、フルーツを出して盛りつけて終了。「カステラ大きすぎない」「バナナ大きいよ」といような注文が飛び交っていました。少しだけパニライスを添えていただきました。カステラが食べられないかたには、餡子を食べやすく潰してアイスを添えて食べました。

「甘くておいしいね」とみんな満面の笑み、楽しいひとときを過ごしました。



## のんびバス

※能美市立病院 停留所発

運行日：毎日(ただし、1月1日・2日・3日は運休)



正面玄関発 (連携バス)				東玄関発 (循環バス)							
辰口方面(東行)	9:17	根上方面(西行)	8:55	吉原釜屋方面	9:16	赤井方面	8:02	山口方面	—	中ノ江方面	8:45
	10:44		10:21		11:57		10:43		10:00		11:26
	12:37		11:39		15:28		14:14		13:31		14:57
	13:32		13:18		—		—		16:12		—
	14:47		—		—		—		—		—
	16:02		15:40		—		—		—		—
	—		16:38		—		—		—		—

# デジタルデバイス と内斜視



眼科部長 藤井 茂

最近スマホ内斜視とも呼ばれているスマートフォンやタブレット端末などのデジタルデバイスの長時間使用によるとおもわれる若年者の内斜視が話題になっています。まだ正式に因果関係は証明されていないようですが、国内外から症例報告が集まってきています。

近くを見るときには誰でも眼球が内側を向きますが、遠くを見るときも内側に向いたまま(内斜視)になります。突然内斜視になると、ものが二重に見える、遠近感、立体感がなくなるなどの症状が出ます。視覚発達期の小児の場合は斜視が原因の弱視になることもあります。弱視になると、普通の近視や遠視とちがって、生涯、眼鏡やコンタクトレンズでも視力が出ない状態になります。眼は両眼がたすけあって遠近感や立体感がわかるので、片眼だけ弱視になっても大変不自由になります。

日本弱視斜視学会および日本小児眼科学会では今後多施設共同研究の準備を進めていますが、これまでの会員医師にたいするアンケートでは、デジタルデバイスを使用しているうちに内斜視になり、使用を控えるとなおったという報告がかなりの数にのぼり、やはりデジタルデバイスが内斜視の誘因の可能性が大きいとおもわれます。最終的に使用を控えても内斜視が治らない場合は手術を行うこともあります。

WHOは1歳以下でデジタルデバイスを見せることを控えるように、1歳から2歳では1時間以内にすることを提言しました。日本小児眼科医会からも過度の使用を控えるようにとの提言があります。個人差もありどこからが過度の使用なのかという問題もありますが、少なくとも眼位に何らかの変化が見られたらデジタルデバイスの使用を控えてそれでも改善しなければ最寄りの眼科受診をおすすめします。



## 大規模 災害訓練



10月19日(土)、地震発生による大規模災害訓練を実施しました。平日の午前10時頃という外来患者さんが大勢いる時間帯を設定し、外来や入院の患者さんへの対応や外部からの救援チームの派遣要請への対応など、さまざまな角度から有事の際の対応について確認しました。

担架やストレッチャーを使用した搬送訓練や病院内の災害対策本部と各部署との間の指示・連携に至るまで、有事の際にどのように行動すべきかを常に考えながら対応しました。

今後も引き続き訓練や検証を重ねながら、地域の中核病院としての役割を果たすべく努力していきます。

## 糖尿病教室

11月14日(木)の世界糖尿病デーに合わせ、当院では毎年、糖尿病教室運営委員会主催によるイベントを行っています。今回は、11月13日に「防災時の対策について」をテーマに、災害時に必要な物品や食事についての展示、エコーモニター症候群についてのポスター掲示、テレビ画像を通して糖尿病のことが伝わるように工夫しました。また、繰り返し使えるようなお皿やコップ作りを新聞紙やラップ、ナイロン袋を使ってつくる体験も行いました。血糖測定や身体計測から、糖尿病療養指導士とじっくりお話される方もいて、「勉強になった」「糖尿病教室に参加したい」との言葉も聞かれました。災害だけでなく、普段から糖尿病と上手につきあっていく第一歩として、当院で毎週火曜日13時30分から無料で開催している糖尿病教室へ足をお運び頂けると幸いです。



# ナースカー 始めます!

当院では、12月よりナースカーの運用を開始いたしました。

高齢者世帯、一人暮らし、認知症の方が増え、家族やだれかの介助がないと受診できない方が多くなっています。受診が遅れて重症になってしまい、自宅に戻れない状態になってしまつ方もいます。

入院した患者さんやご家族から、「救急車を呼ぶのをためらい我慢していつたらよけいにひどくなり結局呼ぶことになった」「一人で動けず救急車を呼んで近所に迷惑かけたくない」「病院に電話して主治医に相談したら今日受診するように言われたが行けなくて困った」などの話をお聞きすることがあります。

これらのことから、救急車を呼ぶことにためらう場合や自分では病院に行けない状況の時に、**安心して受診、入院ができるように看護師が迎えに行く**ナースカーを始めました。

**まずは、かかりつけ医やケアマネジャー、訪問看護師に相談し、急な受診、入院が必要な時ごじ連絡ください。**

急な受診(入院)のお手伝いをします



## 対象となる方

- \* かかりつけ医からの指示やケアマネジャーなどからの紹介がある方
- \* 診察が必要だけど動けなくて連れてくることのできない状況にある方 (状態によっては救急車の要請が優先されます)



受付時間 8:30~16:30 月~金曜日

費用 無料

相談窓口 能美市立病院 地域医療連携室 0761-55-0560(代)

## 成年後見障害年金無料相談会

年金・社会保障の専門家 社会保険労務士がご相談に応じます。お気軽にご相談ください。

日時 令和2年2月18日(火) 午前10時~午後3時

場所 能美市立病院

受付 2階 エレベーター前

会場 2階 会議室

- 脳卒中、慢性腎臓病、重い心臓病、進行した糖尿病、うつ病等を患い、治療費や生活費、勤務のことが心配な方
- 親の介護や親が一人暮らしで頼れる方がいない方
- 認知症・知的障害・精神障害などで成年後見制度を知りたい方 等

~ご予約できます~

一般社団法人 社労士成年後見センター石川(076-292-2066)

〔能美市立病院〕

基本理念

思いやりのあるあたたかい心で、質の高い医療サービスを提供し地域住民の健康を守ります。

基本方針

1. 医療倫理を守り、患者さんの権利を尊重し信頼される医療を提供します。
2. 地域医療の推進と貢献に努めます。
3. 地域に密着し、医療、保健、福祉に及び地域包括医療を実践します。
4. 安定した経営基盤の確立に努めます。
5. 安全管理の徹底に努めます。

