

# あす

## 院長就任のご挨拶 副院長就任のご挨拶

各科日より	4	5	P
心臓リハビリテーションとは？			
口の中にできるがん(口腔がん)			
「院外処方」は「かかりつけ薬局」に 相談しましょう	6		P
中国黒龍江省医学友好交流団、来訪 病院ホームページをリニューアル	7		P
院長伝言板	8		P

### 市立砺波総合病院憲章

わたしたちは 市立砺波総合病院の職員であることを誇りとし 愛と奉仕の精神のもとに 病気で悩める人々を癒すことに互いの心を結集し この憲章を定めます

#### 市立砺波総合病院は

- 1 患者さんの権利を尊重します
- 1 信頼できる医療を提供します
- 1 医療の安全を追求します
- 1 優しい医療を行います
- 1 職員が働く喜びと誇りの持てる職場をめざします

#### 理 念

地域に開かれ  
地域住民に親しまれ  
信頼される病院



**市立砺波総合病院**  
Tonami General Hospital

〒939-1395 富山県砺波市新富町1番61号  
TEL 0763-32-3320(代表) FAX 0763-33-1487(総務課)  
E-mail tgh-somu@city.tonami.lg.jp  
ホームページ <http://www.city.tonami.toyama.jp/tgh>



## 院長就任のご挨拶

伊東 正太郎

このたび杉本立甫前院長のあとを継いで、平成二十四年四月一日付けで市立砺波総合病院八代目の院長を拝命しました伊東です。

私は、昭和五十三年に金沢大学を卒業後すぐに脳神経外科の領域に入り、これまでの三十四年間臨床一筋に歩んできました。そして、平成元年

二月に当院に赴任して以来二十四年間、主に脳血管障害と脳腫瘍の治療をさせていただきました。私は当院の医療圏に属する旧城端町（現南砺市）に生まれ育ちましたので、幼少時からこの「市立砺波総合病院」には特別な思い入れがありました。すなわち「地元

の病院」という尊敬と愛着が混在した感情が湧いてくる存在であり、自分たちを守ってくれる温かい存在であると認識してきました。このような思い入れのある病院で二十四年間も働かせていただき、この間に医師数も病院の規模も右肩上がりに急速に発展して現在の姿になりました。

当院は、人口約五万人の砺波市の地域病院としてだけではなく、砺波市および周辺の小矢部市・南砺市を含めた人口約一三万七〇〇〇人の二次医療圏（砺波医療圏）の中核病院として、さらには地域救命センター、災害拠点病院、へき地中核病院、地域がん診療連携拠点病院としての役割も担っています。高度医療・急性期医療を提供すべく、その役割と責務は極めて重要であると認識しています。また、皆様にも少しでも暖かくより良い看護を受けていただけるように平成十九年十月から七対一看護体制を採用しました。そして、このたび平成二十四年五月十八日に日本医療機能評価機構から病院機能評価「Ver.6.0」の認定を受けました。

これは、職員全員が当院に課せられた使命に向かって日夜努力していることが評価された賜だと思っております。さて、当院を取り巻く医療環境に目を向けてみますと「高齢化社会への対応」という大きな問題が立ちはだかっています。砺波医療圏（砺波市・小矢部市・南砺市）の高齢化率は約30%で、今後も益々高齢化に拍車がかかってくることは間違いありません。高齢者が疾病に罹患し入院が必要となれば要看護度が高く認知症も進みやすいことは想像に難くありません。このような

高齢化社会で急性期医療を遂行するためには医師・看護師だけでなくリハビリテーションや介護・福祉の支援が必須条件です。しかし、砺波医療圏での「地域完結型医療」は、まだ十分に機能しているとは言えず、これを解決することが喫緊の課題の一つです。幾多の問題が山積していますが、患者さん・職員・地域社会の「幸せ」に貢献することこそが当院の究極の使命であると考えています。別の言い方をしますと「この病院で診てもらって良かったなあ」「この病院で働いて良かったなあ」「この病院が地域にあって良かったなあ」と言われることこそが、私共の病院の使命と言えます。このように言っていただけのように全職員と共に私自身も微力ながら頑張りたいと思っています。今後とも皆様の温かいご支援ご助言を賜りますよう宜しくお願いいたします。



## 副院長就任のご挨拶

清原 薫

本年四月から副院長を拝命しました清原 薫と申します。本業は外科医で、主に肝臓・胆嚢・膵臓と乳腺の領域を担当しています。これまでの外科診療に副院長業務が加わり、慣れない仕事に戸惑っていましたが、早く新しい仕事に慣れたいと思います。

生まれは高岡市ですが、砺波には親戚も多く、子供の頃から慣れ親しんできた土地です。昭和三十年代の砺波駅前や中央町には待合室付きのバス停があり、高岡からバスや電車で来た私はそこで乗継のバスを待っていたものです。その近くに当院の前身である砺波厚生病院があるとは当時は考えもしませんでした。一九八七年に縁あって当院に赴任させて頂きましたが、以来二十五年間多くの皆様から育てて頂きました。これからはその恩に少しでも報いるべく、微力ながら病院と地

域のお役に立ちたいと考えております。

砺波平野は庄川と小矢部川の扇状地として広がる豊かな穀倉地帯で、かつては「加賀藩の米蔵」とも言われました。以前近くの御老人にお聞きしたのですが、砺波地方の人々は近所同士助け合って農作業をしなくてはいけないので、お互いに気遣い、争い事が起きないようにして生活してきたのだそうです。私が二十五年前に他の地から転勤して来た時に、病院内に穏やかな雰囲気を感じたのはこの気風のためだろうと思います。豊かな収穫は人々の心に余裕を持たせます。そこから子供歌舞伎に代表されるような優雅な文化が根付き、砺波地方の人々に自然に品格が備わったのではないのでしょうか。

しかし砺波の人は決して保守的で引っ込み思案なわけではありません。富山県で最初

に鉄道がついたのは砺波地方であり、進取の気質もあります。また、夜高祭りに見られるようなエネルギーも秘めています。

相手を気遣う心、高い品格、先進性とそれを推し進めるエネルギーはまさに今の医療に求められています。当然のことですが病院は職員だけで成り立っているわけではありません。患者様はじめ地域の皆様とともに作り上げていくもので、土地柄が病院に大きく影響します。従って、このような風土の中にある砺波総合病院は良い病院になる条件を備えていると思います。

病院内では人と人とのコミュニケーションがきわめて大切です。良好なコミュニケーションは職員と患者様・御家族との間だけでなく、職員同士でも重要です。そして良好なコミュニケーションに必要なのは「お互いに相手を気遣い、品格ある態度で接すること」です。これが欠けていると話が違って伝わったり、思わぬ誤解を生んだりします。例えば、患者様の症状をうまく聞き出せず診断を間違えたり、患者様から職員に思いが伝わらず、納得のいく診療を

受けられなかったり、ということが起きかねません。職員間でも情報の断絶はミスにつながる危険性があります。砺波地方の人々が持っている気遣いや品格は良好なコミュニケーションシヨンにたくも大切なものです。

私は接遇環境活動部会の部長にも任命されています。聞き慣れない部会名かもしれませんが、簡単に言うると「職員の対応を良くするにはどうすればよいか」を考える委員会です。その関係で、少し気遣いが足りなかったばかりにクレームやトラブルになった話を聞くことがあります。これはお互いに不幸なことです。こんなことが少しでも減るよう、職員はもちろん、地域の皆様とともに努力すれば、より良い病院にできると思います。

生老病死。病院は生活の一部であり、地域とともにあります。病院の浮沈は地域の皆様の生活にも影響します。病院の問題は自分たちの問題でもあるとお考え頂き、これからも病院に御理解御協力をお願いいたします。私も地域の声に耳を傾け、少しでもお役に立ちたいと思いますので、よろしくお願い致します。

# 各科だより

## 心臓リハビリテーションとは？

内科

榎本 雅彦

### はじめに

「リハビリテーション」というと多くの方は整形外科の手術後や脳卒中の患者さんが行う手足の運動や歩行練習などをイメージされると思います。近年、心筋梗塞、狭心症、心不全、閉塞性動脈硬化症などの循環器疾患の患者さんが行う「心臓リハビリテーション」が広く行われるようになってきました。心臓リハビリテーションでは運動療法だけでなく、食事療法や禁煙指導など生活面や精神面などを多面的にサポートし、患者さんの生活の質の向上や循環器疾患の再発予防を目指します。

循環器疾患の患者さんは、心臓の働きが低下しています。では心臓に負担をかけないようにずっと安静にしていればいいのでしょうか。決してそんなことはありません。適切な心臓リハビリテーションを行うことにより運動能力が増加し、動脈硬化の予防、改善をもたらす、その結果、循環器疾患の再発や突然死を減らし死亡率が減少するといわれています。

### 心臓リハビリテーションとは どんなことをやるの？

心臓リハビリテーションは病気の時期や患者さんの状態によって内容が異なります。入院や手術してすぐの「急性期」の時期では、医師の監視下で慎重に安静度の拡大を行います。この時期は病棟で洗面、排泄、シャワー、入浴、歩行などの日常生活動作が出来るようになるのが目標です。また、併せて食事指導などの生活指導や禁煙指導を行います。その後の「回復期」ではリハビリテーション室に場所を移し、自転車こぎやウォーキングといった有酸素運動を開始します。運動の強度は患者さん一人一人の状態や運動能力に応じて調整し、徐々に負荷（ペ

ダルな重さや歩く速さ）を上げていきます。また軽い負荷での筋力トレーニングも行います。病状が安定し、退院すればリハビリテーションは終了、ではありません。退院後の「維持期」も運動習慣の継続が必要であり、外来通院可能な方は外来で引き続きリハビリテーションを行っています。



### 心臓が悪いのに運動して大丈夫なの？

無理な運動をすると血圧の急激な上昇や不整脈などを起こし、病状が悪化する危険性があります。そこで心臓リハビリテーションには患者さん一人一人に合った適切な運動の方法や強度を決める「運動処方」が必要になります。当院では日本心臓リハビリテーション学会が認定している資格である「心臓リハビリテーション指導士」の資格を持った循環器内科医と理学療法士が中心となり、医師、理学療法士、看護師がチームとなって適切な運動処方や心臓リハビリテーションを行っています。



### おわりに

運動療法は適切な負荷で長期間継続することが大切です。負荷が強すぎても弱すぎても十分な効果は得られませんし、短期間で運動を止めてしまっても効果は出ません。また、食生活の改善や禁煙なども循環器疾患の再発予防にとっても重要です。当院では適切なリハビリテーションを提供し、患者さんの生活の質が向上し、より良い毎日が送れるよう努力していきたく思います。



# 口の中にできるがん (口腔がん)

## ○はじめに

お口の中にも「がん」ができるということをご存じですか？口腔（こうくう）がんは、がん全体の数パーセントと比較的まれな「がん」なのですが、治りにくい口内炎と勘違いして長期に放置したりすると、舌や顎の骨の一部を切除しなければならなくなったり、命にかかわる怖い病気です。

## ○口腔がんはどこにできるの？

最も発症する確率の高いのは舌がんで、口腔がんの約60%を占めています。次いで、頬粘膜（頬の内側の粘膜）、口底（下の歯肉と舌のあいだ）、上顎歯肉、下顎歯肉、硬口蓋（上顎の真ん中の硬いところ）の順に多いです。



図1、舌の左脇にできている進行した舌がん



図2、口内炎のようにみえる舌がん



図3、下あごの歯肉にできている下顎歯肉がん

## ○原因

喫煙、飲酒、口腔内の不衛生などは、口腔がんの発生リスクが高まります。また、齲歯、歯の詰め物や入れ歯ののびた部分による慢性的機械的刺激によっても、口腔の粘膜細胞の遺伝子（DNA）が傷ついて、がん化しやすいと考えられています。

## ○症状

初期症状は、出血や痛みを伴うことが少ないため、気づきにくいことがあります。中でも舌がんは、舌の先端や真ん中にはできにくく、両脇にできることが多いです。症状が進行すると硬いしこり、出血、刺激痛が生じます。また、口腔がんは首のリンパ節に転移しやすいので、首にしこりができることがあります。口内炎がなかなか治らないと思った場合にも、「口腔がん」の可能性がります。

## ○セルフチェックのすすめ

早期に発見することができれば、口腔がんも他のがんと同様に治癒率は高く、治療後のいわゆるQOL（生活の質）の低下も最小限に抑えることが可能です。

お口の中は自分で見ることもできるので、セルフチェックをお勧めします。

## 方法

まず、明るい光のある場所で鏡を用意し、入れ歯があればはずしておきます。それでは、順にお口の中を見ていきましょう。

- 1 下唇の内側や前歯の歯肉をチェック
- 2 頭を後ろにそらし、上顎をチェック
- 3 頬を指で少し外へ引っ張り、上下の奥歯の歯肉と頬の内側を左右それぞれにチェック
- 4 舌を前に出し、舌の表面と左右の脇と裏側をチェック

口内炎が2週間以上治らない、セルフチェックで気になる場所があった場合は、医療機関を受診しましょう。

## 治療法

口腔がんの治療法は「外科療法（手術）」が中心になります。病状が進行していて切除の範囲が広がると、「食べること」「話すこと」「呼吸すること」などの生活に重要な機能が損なわれるため、手術と共に化学療法（抗がん剤）や放射線治療を組み合わせた治療を行います。

## 口腔がんの予防法

1. 刺激物（とくにタバコとアルコール）を控える
2. お口の中を清潔に保つ。
3. 口腔内の粘膜に慢性的な刺激を与えない。

# 「院外処方」と「かかりつけ薬局」を上手に利用しましょう。

## 院外処方とは？

薬剤科 高畑 英信

院外処方とは国が進める医薬分業の制度に伴い行われるものです。医師が薬を渡す代わりに院外処方箋を発行し、保険薬局の薬剤師が処方内容、薬の飲み合わせ等を確認し、お薬を渡すシステムです。

では、なぜ院外処方を推進しているのでしょうか。最も大きな目的は、薬の安全を確保し、薬害を防ぐことにあります。複数の医療機関にかかってお薬を受け取る場合、同じような薬が処方されてしまう可能性や、飲み合わせに問題のある薬が処方される可能性があります。薬をもらう保険薬局をあらかじめ1ヶ所に決めておけば、これらの問題を防ぐことができます。この薬局を「かかりつけ薬局」といいます。

「かかりつけ薬局」では、「薬の正しい選び方・使い方・保管の仕方」、「市販薬や健康食品、サプリメント等との飲み合わせ」についても相談できます。さらに、お薬手帳を利用すれば、薬害の防止につながるだけでなく、新たに薬を処方してもらう時にも役に立ちます。

### 院外処方のメリット

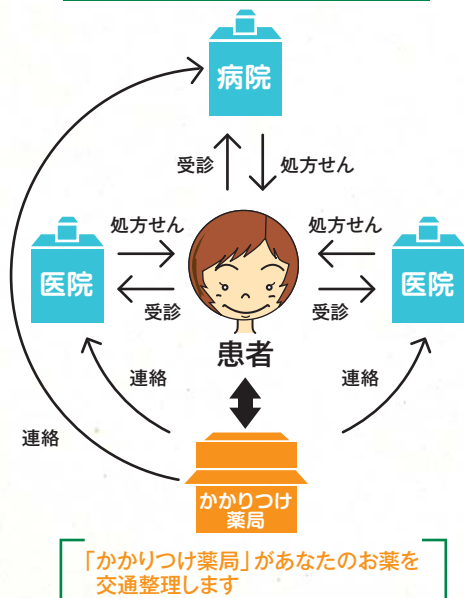
- ① 待ち時間が短くなる
- ② 薬の服用記録（薬歴）管理と丁寧な服薬指導を受けられる
- ③ 薬剤費を安くできる
- ④ 地元の薬局（近くの薬局）で薬がもらえる

### 院外処方のデメリット

- ① 二度手間（病院と保険薬局の2カ所を訪問しなければならない）
- ② 医療費が少し割高

患者さんで自身が、自分の大切な薬の情報をまとめて管理できる「かかりつけ薬局」をもち、安心して薬を使用してください。

#### 「かかりつけ薬局」を決めている場合



#### 「かかりつけ薬局」を決めていない場合



社団法人日本薬剤師会パンフレットより

なお、院外処方箋には有効期限があるので注意してください。有効期限は発行した日を含めて4日間です。これを過ぎると保険薬局では調剤ができなくなりますので早めに保険薬局へ処方箋をお持ちください。

# 中国黒龍江省 医学友好交流団

## 来訪

このたび、当院が昭和五十五年（一九八〇年）より医学友好交流を行っている中国黒龍江省医院並びに同省関係者の皆さんが砺波を訪問されました。

医学友好交流団ご一行の来日は、四月二十二日から二十八日の一週間の日程でした。砺波市には四月二十二日から二十五日まで滞在されました。

今回、交流団として当市を訪問されましたのは、黒龍江省衛生庁 副庁長 邢 济春（シン ジーチュン）様、黒龍江省医学会 秘書長 杜 广



王院長の創立記念講演（4/23）

洲（ドウ グウアンゾウ）様、黒龍江省医院 院長 王兆宏（ワン ザオホン）様、黒龍江省医院 外事弁公室主任 于 元龙（ウー ユエンロン）様の四名で、通訳の于さん以外は初めての当市訪問と伺いました。

滞在中、ご一行は長旅の疲れも見せず、市民の皆さんや当院職員と親睦を深められました。

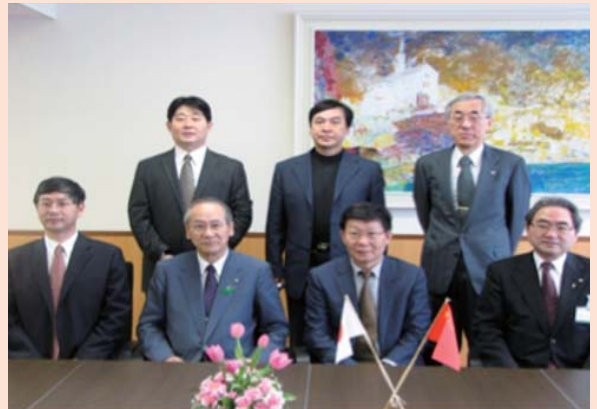
ここで今回の訪問日程を簡単に紹介いたします

と、まず、四月二十三日の当院の創立記念講演会において、黒龍江省医院の王院長に同省

の医療事情をテーマとした記念講演を行っていただきました。また、講演会終了後に開催しました歓迎会では、見事な太鼓打ちをご披露いただいた「越中いさみ太鼓保存会」の皆様と太鼓打ちの共演をされるなど、



歓迎会にて・越中いさみ太鼓の皆さんと（4/23）



砺波市長表敬訪問にて（4/24）

大変気さくに接していただき、友好の輪がさらに広がりました。翌二十

四日には、上田市長と稲垣市議会議長を表敬訪問され、砺波市とのさらなる交流発展に努められました。最終日となった二五日は、「二〇一二となみチューリップフェア」の開会式に出席され、交流団を代表して同省衛生庁の邢（シン）副庁長が祝辞を述べられました。当日は、好天に恵まれたこともあり、程よい開花状況となっており、交流団の皆さんも咲き誇る五百品種のチューリップを堪能された様子でした。また、園内散策中には、当院のOBから声を掛けられなど、永きにわたる交流の歴史の重みを感じる一幕もありました。以上、今回の公式行事を簡単にご紹介

いたしました。その他にも、五箇山・白川郷の世界遺産巡りや、能登島の観光施設をご覧になるなど、大陸の春と歴史・文化を十分に満喫されたのではないのでしょうか。

さて、今回の訪問において、交流団の皆様がよく口にされていた言葉に「隣人を大事にする」というものがありました。これは、交流を行っていくうえで重要なキーワードであると思います。「相手をよく知り、理解する」、今日の日本人が忘れてちな何かを黒龍江省の皆さんが今回の訪問を通じて教えてくださったような気がします。その意味においても交流団の皆さんには感謝いたします。謝辞！



2012となみチューリップフェア  
開会式での邢（シン）副庁長の祝辞（4/25）

## ☑ 病院ホームページをリニューアルしました



市立砺波総合病院ホームページをリニューアルしました。外来受診や診療科の案内など、皆さんに必要な情報を提供していきますので、どうぞご利用ください。

## ☑ 院長伝言板

当院では原則として、外来で診察を受けられる患者さんには『院外処方せん』を発行し、病院の中ではなく、保険薬局（かかりつけ薬局）でお薬を調剤していただくことをお願いしています。

医薬分業は国が推進する基本政策であり、先進国のほとんどが、この制度を実施しています。医師がお薬を渡す代わりに院外処方せんを発行し、保険薬局の薬剤師が処方内容、薬の飲み合わせ等を確認し、お薬を渡す制度です。

ご理解・ご協力下さいますよう、よろしくお願い致します。

### 『患者さんの権利を守るために』

1. 当院では、病気を克服しようとしておられる患者さんの人権を尊重し、その経済的・社会的地位、年齢、性別、疾病の種類などにかかわらず平等で最良の医療を提供します。
2. 当院では、患者さんと一緒に病気を克服するために、患者さんが既に実施された診療の内容と、これから行われようとする検査、及び治療の目的、方法、内容、危険性、治療の見通し及び、これに代わる他の治療法について十分説明し、さらに患者さんの治療に対する希望もお聞きし、相互の理解を得た上で、医療を行います。
3. 当院では、患者さんの希望があれば原則として、患者さん本人にカルテを開示いたします。また、他の医療機関にかかり意見を求めるためや、他の医療機関に移られるときには全ての情報をお渡します。
4. 当院では、患者さんのプライバシーを守るために、患者さんの承諾なく当院の医療従事者以外の第三者に患者さんの情報を開示いたしません。
5. 患者さんの権利には義務と責任が伴います。

以上を守り診療することを約束いたします。

### 診療時間

#### 外来診療受付時間

- ☐ 新患 午前8時15分から午前11時まで
  - ☐ 再診 午前8時00分から午前11時まで
- ※診療科・曜日によって異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

#### 休診日

土・日・祝祭日および年末年始