

ほほえみ

第52号 2021年8月発行



独立行政法人 国立病院機構
七尾病院

〒926-8531 石川県七尾市松百町八部3番地の1
TEL (0767) 53-1890 (代)
FAX (0767) 53-5771
ホームページ <https://nanao.hosp.go.jp>

「ウミホタル」橋本義則（七尾美術作家協会会員）

私達の信条

私達は、患者さんにいつも愛と思いやりの心で接します。
私達は、国の担うべき医療を提供し、地域に親しまれる病院を目指します。
私達は、質の高い医療を提供し続けていくために日々研鑽いたします。
私達は、医療の進歩に貢献するために臨床研究を推進します。
私達は、互いに協力し、働きがいのある明るい職場作りに努めます。

目次

着任のご挨拶	2
職場だより(薬剤科)	3
我が家のペット自慢	4
能登伝統野菜の紹介 金糸瓜	4
栄養管理室だより	5

着任のご挨拶

令和3年4月より脳神経内科医長として着任しました木元一仁（きもとかずひと）と申します。

当院へ着任する前は10年間、恵寿総合病院脳神経内科科長として、脳卒中をはじめとする救急、急性期から回復期の診療を主に行っておりました。その診療経験はかけがえのないものであり、多くの仲間にも恵まれ、患者さんからも多くのこと学び、地域で診療していく自信になりました。しかし、長らく一人で診療を行っていると自分の診療が適切なのかどうか不安に思うことも増え、10年という節目で心機一転、複数の脳神経内科医が在籍する当院へ勤務させていただくことになりました。



脳神経内科医長 木元 一仁

私は脳神経内科一般の診療を行っておりますが、石川県内では数少ない頭痛専門医であります。日本人の約3割が日常的に慢性の頭痛に悩まされているというデータがありますが、「たかが頭痛」と考え、病院を受診せず市販の鎮痛剤で頭痛を紛らわしている方が多いと言われております。頭痛の原因にはいろいろありますが、なかには鎮痛剤の飲み過ぎが原因で起こるものもあることから、頭痛について広く啓蒙活動ができればと思っております。当院にはMRIがないため急性期頭痛診療は難しいのかもしれませんが、近隣の病院や医院と連携し、慢性頭痛の診療ができればと考えております。地域住民の皆様のお役に立てるように、今後も努めて参りたいと思っております。気になる症状がありましたら、どうぞ受診にお越し下さい。

当院での入院診療は神経難病の慢性期の患者さんが中心であり、いままでの脳卒中などを中心とした急性期診療とは異なりますが、これまで20年あまりの経験を生かし、新たな仲間と共に広く地域医療へお役に立てるように邁進していく所存です。また、栄養サポートチーム（NST）については15年来活動しており、平成30年度の能登NST合宿の実行委員長を務めさせていただいた経験もあります。当院では陳先生を中心に活動されており、勉強させていただくと共に入院患者さんに対し栄養面からもサポートできればと思っております。

年齢を重ねてきて適応能力が落ちていることを実感しており（とくに電子カルテに慣れません）、諸先生方および職員の皆様にはご迷惑をおかけすることが多々あるかと思っておりますが、ご指導と共にご協力をお願い申し上げます。

職場だより (薬剤科)



薬剤科長 三井 陽二

薬剤師の業務の中には、処方箋に基づいた調剤業務や医薬品の管理業務のほか、日々アップデートされる医薬品情報を収集・発信する業務もあります。今回は、医薬品の情報発信として新型コロナワクチンのアナフィラキシーについて少しだけお知らせをしたいと思います。

まず、アナフィラキシーとは、薬や食物が身体に入ってから短時間で起きることのあるアレルギー反応で蕁麻疹などの皮膚症状、腹痛や嘔吐などの消化器症状、息苦しさなどの呼吸器症状が急に起こります。さらに血圧低下や意識レベルの低下（呼びかけに反応しない）を伴う場合を、アナフィラキシーショックと呼びます。七尾病院でもワクチン接種後にしばらく待機をお願いしていますが、異常を感じましたら遠慮なく病院スタッフへ申し出て下さい。

病院としてもアナフィラキシーについては十分に注意しているところではありますが、これまで報告されているアナフィラキシーについて調べてみると、厚生労働省から発表されている新型コロナワクチン接種後のアナフィラキシー件数は、100万回あたり7件と報告されており、造影剤の100万回あたり約400件や抗生物質の100万回あたり100～500件と比較して明らかに少ないことが分かります。また、新型コロナワクチンにおけるアナフィラキシーの主な原因と考えられているものは、ワクチンの主成分ではなく添加物として使用されているポリエチレングリコール（PEG）やポリソルベートであるとの報告があります。これらは、多くの医薬品（内服薬、注射薬、外用薬）、化粧品、食品にも含有していますので、例えば、患者さんで定期的にお薬を服用されていて異常を感じないのであれば、ワクチン接種後のアナフィラキシーのリスクは低い可能性があるということになります。これらのことから、アナフィラキシーは低頻度であり接種施設においても迅速な対応がとれることから過度に恐れる必要はないと考えられます。

ただし、新型コロナワクチン接種は努力義務であり強制するものではありませんので、今回のお知らせだけでなく、様々な情報やご本人の都合をもとに判断していただければと思います。薬剤科でも説明可能な範囲で対応していきますので、疑問がありましたら薬剤師にお声かけ下さい。

ちなみに地域の接種予約は、基礎疾患のある方や高齢の方から順番に受け付けとなっていますので若い方で早めの接種を考えている方は、石川県のホームページから「いしかわ県民接種センター」の予約状況を確認してみるのも良いかもしれません。

参考文献

厚生労働省：副反応疑い報告の状況について（2021年6月23日）
厚生労働省：新型コロナワクチンQ & A





我が家のペット自慢



院内スタッフのペット達です。癒されてください(*^_^*)

フラン♀ 4歳4か月



事務スタッフのペットです。モモはどこでも動き回り、ルルは動くことがあまりなく人の膝の上に座っていることが多くちょっぴり甘えん坊。正反対な性格の二匹、とってもかわいいですね！！



リハビリスタッフのペットです。チャームポイントは、天真爛漫で散歩が大好きだそうです。アイドル張りのカメラ視線がかわいいですよ！！笑



左：モモ♀ 5歳
右：ルル♀ 6歳

能登伝統野菜の紹介 金糸瓜



7月～8月が旬である能登伝統野菜の金糸瓜。金糸瓜は19世紀終わりごろ中国から伝わったとされて、能登では報恩講料理に用いられ古くから親しまれてきました。食べ方は皮のまま輪切りにして茹でると糸状にほぐれてきます。シャキシャキとした食感で酢の物として食べるのが定番です。栄養素はカリウムが多く含まれており、むくみ解消や高血圧予防の改善におすすめの食材です！また、「そうめんカボチャ」「そうめん瓜」と呼ばれており、英語では「スパゲッティ・スカッシュ」と呼ばれています。

今回は七尾病院オリジナルの金糸瓜レシピをご紹介します。能登伝統野菜を味わって暑い夏をのり切りましょう☆



金糸瓜ペペロンチーノ風

【材料2人分】

金糸瓜	1/4個 (150～200g)
玉葱	40g
ピーマン	25g
ベーコン	25g
にんにく	1/4かけ
鷹の爪	1/4本
塩	(少々)
こしょう	少々
水	50cc
コンソメ	大1/2
オリーブオイル	大1/2

【作り方】

- ①金糸瓜は輪切りにして鍋で湯がき、皮と種を取り除く。
- ②にんにくは薄切り、玉葱、ピーマン、ベーコンは細切り、鷹の爪は種を取り除く。
- ③フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ加熱し鷹の爪を入れる。
- ④温まったら鷹の爪を取り出しベーコン、玉葱、ピーマンを炒め金糸瓜、水、コンソメを入れて加熱する。
- ④火が通ったら塩コショウで味を調える。

エネルギー 82Kcal 塩分 0.7g (1人分)

栄養管理室だよ

～ たいそいわあ～夏バテかあ～



栄養管理室長 越田 雅代

毎日暑い日が続きますね。もしかして夏バテしていませんか？

夏バテの症状は、体のだるさ・食欲不振・胃腸の不調・思考力低下などがあります。原因は猛暑による体力低下・自律神経のバランスの乱れ・ストレス・クーラーによる冷え・睡眠不足などです。予防するためには運動・栄養・休養の3つが欠かせません。日々の生活習慣が体調を整えてくれます。そうめんだけでなく魚・肉・卵・大豆製品・乳製品などのたんぱく質とビタミン・ミネラルを含む夏野菜と一緒に摂り、しっかり栄養補給し夏バテを予防しましょう☆

夏バテ予防の生活習慣

栄養

適度な運動を

- 運動で筋肉がしっかり鍛えられると代謝が上がり冷え性の予防につながります。



運動



休養

十分な睡眠を

- 寝苦しいと睡眠不足となり自律神経も乱れます。エアコンを上手に利用しましょう。
- 夜眠れない方は昼寝を20分間取り入れてみましょう。

1日3食バランス食

- 良質なたんぱく質は疲労回復！
- ビタミンB1 糖質をエネルギーに換えて疲れにくくする。(豚肉・うなぎ)
- アリシンはビタミンB1 の吸収を高めてくれます。(玉ねぎ・ニンニク・ネギ)
- ビタミンCは暑さやストレスで消費されます。食べ物で補給しましょう。(ゴーヤ・パプリカ・ピーマン)



水分補給も忘れずに！

- 毎日2.5ℓの水分が身体から出入りします。
- 熱中症予防のためにも水やお茶をこまめに飲みましょう。



職員募集!

**言語聴覚士
事務助手 (非常勤)**

を募集しています

ご希望の方は、お気軽にご連絡ください。

問い合わせ先

独立行政法人国立病院機構七尾病院
(0767) 53-1890 (内線1105)

外来診療担当医表

外来受付時間 8:30~15:00

診療時間 8:40~17:00

区分・時間	月	火	水	木	金	
呼吸器内科※1	午前	安井	(安井)	藤村	藤村	安井
	午後			藤村	藤村	
脳神経内科	午前	横地	横地	木元・橋井	森永	森永
内科	午前	横地	陳	橋井	森永	泉谷
	午後	横地	陳	橋井	森永	泉谷
消化器内科	午前	陳				
小児科	午前	泉*2	泉*2	押切	押切・泉	押切
	午後	押切	押切	泉	泉	
内科 (皮膚/形成)	10:00	川瀬/古木 ※3	藤村啓 (10:30~15:00)	藤村啓 (10:00~11:30)		堀井 (13:00~15:00)
	17:00	(13:00~17:00)				
ペインクリニック内科	午前	高澤	高澤・松島	高澤	高澤	高澤
	午後		松島(第2)	高澤		松島(第4)
循環器内科	午前				楠目	

※1 呼吸器内科の慢性咳嗽外来は予約診療となります。初診で診察ご希望の方は事前にお問い合わせをお願いします。

※2 小児神経・発達障害・てんかん外来の初診は予約制です。診察ご希望の方は事前にお問い合わせをお願いします。

※3 褥瘡診察で予約制です。診察ご希望の方は事前にお問い合わせをお願いします。

病院概要

■医療法病床 239床

■標榜診療科

内科、脳神経内科、呼吸器内科、循環器内科、消化器内科、小児科、ペインクリニック内科、リハビリテーション科



案内図



JR七尾線「七尾駅」下車
→北鉄バス【和倉温泉行】にて
(3.7km./約15分)七尾病院前下車
→徒歩5分(500m.)

※平日の午前中は坂下まで
病院バスの送迎あり



編集後記

近藤です。数か月前より新聞を定期購読しています。「ネットニュースでいいじゃん。」と思っていた自分ですが「新聞くらい読めば？」という父の一言に促され読み始めた次第です。これが読んでみると面白い!新聞の話題を通じ患者さんやご家族との会話もより弾むようになりました。ネットニュースであると選り好みし読む傾向がありましたが、新聞を読むことで社会の情報をまんべんなく取り入れられている気がします(笑)

医療社会事業専門員 近藤 洋平