

# ほほえみ

第54号 2022年5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>

「海越えの劔岳」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(研究検査科)	3
素敵な絵画をご寄贈いただきました！	4
栄養管理室だより	5

## 着任のご挨拶

この度、七尾病院看護部長として着任しました重野と申します。前勤務地は、富山県でした。七尾病院で勤務すると伝えたとおり、先輩看護部長から、「七尾病院は、あこがれの病院です。立地条件も医療内容もとても興味があります。」と言われ、七尾病院への期待に胸が膨らむ感じがしました。しかしながら、看護部長への昇任という重責と不安が能登の荒波のように襲ってきました。私は、能登の出身です。幼い頃は、七尾といえば都会であり、七尾へ行くよと言われてればそれこそ胸が躍りました。映画館もあったと記憶しています。どれだけ古いのかとも感じますが……。七尾病院で働かせていただける機会を与えていただき、人との出会いを大切に、七尾を満喫したいと思います。



看護部長 重野 かおる

七尾病院の看護部のスローガンである「心に寄り添う看護の実践」を職員の皆様とともに実践できるように、人を大切に、寄り添い、私の持てる力を尽くし努めてまいりたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



この度、七尾病院事務部長として4月1日着任いたしました。着任後、数日が立ちようやくサクラが満開となり、平成30年11月に完成した外来診療棟と風が吹くごとにピンクの花びらが舞い落ちる景色は、新天地で新たな業務に臨む何とも言えない気持ちにさせてくれます。令和元年5月には外来駐車場などの外構工事を含む全工事が完成し、「令和」の新しい時代と同時に七尾病院がスタートした感じです。



事務部長 花森 弘充

私の出身は石川県鳳珠郡能登町ですが、高校卒業と同時に地元を離れ、ようやく実家に一番近い病院に来ることができました。今までは、病院建物を見ることなく病院の看板を見ながら通過するばかりでしたが、ようやく勤務することとなりました。平成21年10月に完成した病棟についても病室や廊下が広く、今でもきれいな建物、というのが第一印象です。

さて、七尾病院は全国140病院を運営する日本最大の病院ネットワークを有する「独立行政法人国立病院機構」の病院の一つで、石川県内には4病院があります。それぞれ特色のある診療機能により運営されており、七尾病院の役割としては政策医療としての結核医療、重症心身障害児（者）の療育、併せて神経・筋難病に対する長期的な治療を行い、高度で専門的な医療を提供しています。院長のキャッチフレーズでもあります『笑顔と誠実な医療を通じて世の中に貢献する』をモットーに患者さんやご家族、地域で暮らす方々の生活を支える医療が提供できるように、また、事務部門として将来への設備投資ができるように安定した経営基盤構築に向け努力をしていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## 職場だより（研究検査科）

臨床検査技師長 野崎 慎司

皆様、臨床検査技師という職業をご存知でしょうか。新型コロナウイルス感染症が流行している現在、感染しているかどうか調べる時にPCR検査を実施するというのは聞いたことがあると思いますが、そのPCR検査を行っているのが臨床検査技師の業務の一つです。病院の中ではPCR検査は勿論ですが、大きく分けて検体検査と生理機能検査（生体検査）を行っています。

検体検査とは、人から採取した血液、尿、喀痰、組織などの検体を用いて調べます。採血された血液のタンパク質やミネラルを調べることで臓器の異常の有無を検査しています。先ほど書いた新型コロナウイルスPCR検査ですが、当院では1検体当たり約15分で結果が判明できる遺伝子検査装置を導入しています。短時間で結果がでるため非常に重宝しています。

生理機能検査とは、心電図検査や呼吸機能検査などがあり患者様の体から直接情報を記録して体の状況を調べます。呼吸機能検査では息切れ、咳嗽、呼吸が苦しいなどの症状があるときに肺や気管の状態を調べるために行われる検査です。呼吸の際に、空気の出し入れが上手くいつているのか？咳のでる原因は？などを調べます。肺の病気の診断・重症度を調べる場合や治療効果の成果を見る時にも行われます。薬物吸入負荷による咳の原因と喘息を診断する呼吸機能検査に力を入れていますので咳でお困りの方は主治医に相談されてはいかがでしょうか。

研究検査科とありますが難しい研究を行っているわけではありません。患者様に検査終了後に「ありがとう」と言ってもらえるよう心掛けています。

どうぞよろしくお願いいたします。



遺伝子検査装置 IDNOW



気道過敏性測定装置アストログラフ Jupiter21

# 素敵な絵画をご寄贈いただきました!



この度、市内在住の坂井信子さんから絵画を寄贈していただきました。  
坂井さんは35年ほど前から筆を執られ、自作絵画に携わり美術展にも数々出展されご活躍されています。  
この絵は、坂井さんのご主人が30年もの間ヨットに乗っているのがきっかけで描いたもので、この「ヨットハーバー」の制作に2カ月間かかったそうです。  
その貴重な絵画を患者さまの心の和みとして、鑑賞させていただきたいと思います。



# 栄養管理室だより

～菜っぱも食べて骨スカスカ予防～



温かくなり、運動したりお出かけしたりと体を動かす機会も増えてきましたね。転倒して骨折しないように骨を丈夫にしておきたいですね。骨の形成にはカルシウムを積極的に摂ること！せっかく摂るなら吸収も高めてとりましょう。適度な日光浴も骨の健康に役立ちますよ。

骨粗鬆症とは・・・骨強度（骨の強さ）が低下して骨折しやすい状態になること。  
加齢とともに骨量は減少し、50歳ごろから減少は加速します。

## \* 骨折予防のポイント \*

### 1日3回、規則正しくバランス食



### 骨を丈夫にするための運動も

骨に刺激が加わる運動が効果的。ウォーキングやジョギング以外にも踵（かかと）を下ろす運動「ヒールレイズ：両足で立ったまま踵を上げてゆっくり踵を下ろす」もおススメです。

痛みや持病がある方は、医師に相談してから運動しましょう。

### カルシウムを積極的に摂る

◎骨粗鬆症や骨折予防のためのカルシウム摂取推奨量は700～800mg/日

牛乳	(110mg)	
ヨーグルト	(120mg)	
木綿とうふ	(120mg)	
小松菜	(170mg)	
煮干し	(800mg)	
ヒジキ	(1400mg)	
昆布	(750mg)	

### ビタミンD・ビタミンKも一緒に。 カルシウムの吸収を高めよう！

**ビタミンD**：鮭、ウナギ、さんま、卵、干ししいたけ、きくらげ

**ビタミンK**：納豆、ほうれん草、にら、ブロッコリー、キャベツ



## \*\* 旬の野菜を使った簡単メニュー \*\*

カルシウムの多い野菜と言えば小松菜。旬は4月～10月。旬の時期は栄養価も豊富。小松菜はカルシウムと食物繊維が同時に摂れます。また11月頃からは能登野菜の中島菜が旬。中島菜はビタミンCとカルシウムが多く独特のほろ苦さと辛みがあり、血圧上昇を抑制する機能性成分が青菜の中で最も多く含まれることで注目されています。ぜひ野菜からもカルシウムを補給しましょう。

#### 【材料 2人前】

白菜 100g、小松菜 200g  
調味液：マヨネーズ大さじ1強、  
ポン酢小さじ1  
カツオ節 0.5g

#### 【作り方】

茹でた白菜・小松菜を軽く絞り、合わせた調味液で和える。  
仕上げにかつお節をのせる。

【1人前栄養価】 エネルギー 71kcal、タンパク質 2.9g、脂質 4.2g、  
糖質 7.1g、塩分 0.1g、カルシウム 191.5mg



# 職員募集!

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)

- 薬剤師
- 療養介助員(非常勤)
- 看護師(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。

## 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 17:00	鳥居※3 (13:00~17:00)	藤村啓 (10:30~15:00)	藤村啓 (10:00~11:30)		池田 (13:00~15:00)
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				秋田	

- ※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

最近、夏日と言われる日もある中、アイスクリームの新商品が発売されると気になる今日この頃の私です。皆さんは、仕事を頑張った時の「自分へのご褒美、何かありますか?」  
行楽シーズンの後は、うっかり忘れ物と、梅雨に向けて防カビ・除湿などの対策に気を付けましょう。

医療社会事業専門員 坂本 千夏子