

# ほのぼの

晩秋号  
2023.11

発行：越前町国民健康保険 織田病院 福井県丹生郡越前町織田 106-44-1  
TEL (0778) 36-1000 病院ホームページ <http://ota.fadecom.or.jp>

当院は良質の医療を提供していくために  
病院機能評価認定を取得しております。

もくじ

- 病院長のあいさつ
- Good Recipe
- 新スタッフ紹介
- 体操コーナー

付属：おた訪問看護ステーション

おた居宅介護支援センター広報誌「おた福」

基本理念：私達は公平公正な地域包括医療を実践し、全ての地域住民の心身共に健康な生活と地域の発展を支援します。  
基本方針：1. 私達は患者様の立場に立った安全で質の高い心のこもった医療を実践します。  
2. 私達は常に研鑽に励み、医療水準の向上に努めます。  
3. 私達は明るく働きやすい職場をつくり、全員によるチーム医療を推進します。  
4. 私達は地域の保健・医療・福祉機関と連携し、住民の健康増進を目指します。  
5. 私達は自治体病院として、透明性の高い合理的な病院運営に努めます。

## 「地域を診る視点を持った医師を育てられるか？」

病院長 根本 朋幸

去る10月6日に福井県で第63回全国国保地域医療学が開催されました。福井県が主催の年にあたり、「地域を診る視点を持った医師を育てる～医学生、研修医、専攻医への地域医療教育～」というシンポジウムで発表する機会を得ました。当院に赴任してから4年半の経過でしかありませんが、現在の取り組みを報告いたしました。

シンポジウムの趣旨は、福井県のような人口が少なく、少子高齢化が進んでいる地域では市部以外で地域医療を実践する医師が少なく、どうしたら地域医療を担う人材を育成できるかという切実な問題に焦点を当てたのだと思います。

当院での医師教育の現状について2つ紹介いたします。1つは、総合診療医の整形外科研修です。総合診療医にとって整形外科領域は重要な分野です。外傷や変形性関節症などの整形外科疾患の患者は年齢を問わず数多く、プライマリ・ケアでは良く遭遇します。過去に非常勤で働いた総合診療医が整形外科を研修し、その実績が始まりで、2021年から総合診療医の1から3カ月の研修を行っています。さらに、2023年から日本病院総合診療医学会の認定施設となり、早くも1名の総合診療医の後期研修医を受け入れて指導しています。

2つ目は初期研修医制度での地域医療研修です。2004年から始まった制度で2005年から2年目の初期研修医を受け入れています。研修は約1ヵ月と短い期間となっています。2005年から2019年までは年平均5.9人でしたが、2020年からの4年間は年平均14.5人と増加しています。

マンパワーの少ない中で教育を行うことは、十分な指導を行えない可能性もありますが、研修希望者がまだ減っていない現状では当院での研修が受け入れられているものと理解しています。限られた教育資源を有効に活用するために、指導医からの指導だけではなく、多職種からの協力を得ながら行っています。基幹病院では初期研修医が医師以外のメディカルスタッフから研修を受ける機会が少ないためか好評を得ています。

一方、医師教育における課題も数多く見えてきました。ここでは1つだけ言及したいと思います。教育にはコストがかかりますが、誰が負担するのかという問題です。初期研修医制度以前は医局中心の指導が行われていました。そこでは育てた医師が、将来自分の右腕になってくれると思うが故に指導が成り立ち易く、以後では初期研修医での指導は指導医にとって負担の大きなものになっているのでしょうか。研修医を手足として使えば負担が少しは減るかもしれませんが、研修医にとっては必ずしも良い指導にはならないでしょう。医師になってから最初の2年間は貴重な時間で、医師としての考え方を育み、将来成長する礎を築く期間です。初期研修期間の指導医にとって臨床と教育の掛け持ちでは良い指導をしたくても限界があるはずで、持続可能な研修のためにはwin-winの関係を考えていかなければいけません。

市周辺部の小規模公立病院である当院においては、持続可能な地域医療のためには良い医師の存在が必須です。卒後7年目までに非市部を経験した医師は、市部しか経験していない医師に比べて20年後に非市部で就労する確率が3倍高いとする報告があります。「homecoming salmon hypothesis」を地域医療研修に拡張して、将来の医師確保に役立てるための気の遠くなる戦略として研修をとらえています。実際は、指導することで自己也成長できるのではないかと考えていることが原動力です。より良い地域医療研修を提供するため、そして自身の進歩のためにも、日々悪戦苦闘していきたいと思っております。



## 「最近疲れてない？」

総合診療科 村山 公介



普段は明るい話が好きなのに今回は暗い話から始めさせていただきますが、コロナの感染状況により日本の自殺者数が上昇傾向であることは皆さんご存知でしょうか。10年ほど前から徐々に減少傾向にあった自殺者数が、令和2年を境に特に20代の女性で増えてきています。これは新型コロナウイルス流行期に失業率が上昇していることとも相関していると言われていました。

自殺に関するここ最近の話だと、兵庫県のとある病院で25歳の男性研修医が過労から自死の道を選んでしまった話は記憶に新しいかと思えます。悲しい話ですが、決して他人事の話ではないため自分自身の業務も振り返り、過度に追い込まないように努力しているつもりです。

救急外来を受診する患者でも、その10人に1人は主訴に関係なく、最近の自殺念慮や自殺行動を認めるといった報告があります。以外と多い数字ではないでしょうか。織田病院に来てから数カ月がたちますが、なかなか診断がつかない患者さんの中には「ストレス抱えていないですか」の一言で、生活環境や人間関係のトラブルから体調を崩されていることが発覚する方も多くみられました。プライマリケアの現場でもそういった患者さんをスクリーニングして適切な医療につなげる必要があります。

さてここからが本題ですが、自殺の原因となる疾患で多いのがうつ病と双極性障害（躁うつ病）になります。このスクリーニングを普段の外来や皆さんの生活の場で行うことは時間もかかるし難しいと思われがちですが、たった2つの質問をすることでみつけることができます。それはここ2週間の間で、「気持ちが落ち込むこと」があったか、そして、もともと行っていた趣味が「気分が落ち込んでいるせいで楽しめない」ことがあったかどうかの2つです。これはPHQ-2といった問診ツールで、この2つの質問に対してどちらも「はい」と答えた場合は高い確率でうつ病を発症していると予想されます。

もし自身の生活の周りの方にタイトルのような言葉を投げかける機会があれば、その際に「趣味の〇〇できてる？」と一緒に聞いてあげてください。その一言が適切な治療介入のきっかけになるかもしれません。当院でもうつ病の評価はPHQ-9などの問診ツールで十分可能であり、抗不安薬や抗うつ薬なども処方できます。必要がある際は精神科のある病院へのアクセスも可能です。上記に該当するような方が身近にいらっしゃる場合は、早めに当院への受診をおすすめください。なお、筆者もよくタイトルの質問を投げかけられることが多いですが、きたる福井マラソンに向けて当院スタッフの方々と一緒に趣味のランニングを楽しんでいるので、ご安心ください。この場をお借りして今年4月から筆者を温かく迎えてくださった当院スタッフの方々に御礼申し上げます。

## Good Recipe

### バスクチーズケーキ ジャム添え

#### <材料> 【15cm型1台】

##### ★生地

クリームチーズ	200g
生クリーム	100g
卵	2個
生クリーム	100cc
グラニュー糖	60g
薄力粉	大さじ1
粉砂糖	適量

##### ★桃ジャム

桃缶4号	1缶
砂糖	50g
レモン汁	大さじ1
粉砂糖	適量

桃にはペクチンという食物繊維が含まれています。便秘を整えるだけではなく、余分な質や糖、ナトリウムを体外に排出する働きがあります！



#### <作り方>

1. クリームチーズは常温に戻し、卵は溶きほぐす。
2. オーブンシート（30cm正方形）は水で濡らし、小さく丸めくしゃくしゃにしてから広げ型にひく。
3. ボウルにクリームチーズ、グラニュー糖を入れゴムベラで滑らかになるまで混ぜる。溶き卵を3～4回に分けて加え、その都度よく混ぜる。
4. 3) に薄力粉をふるい入れて混ぜ、生クリームを少しずつ加えながらしっかり混ぜる。
5. 4) を型に流し入れ、230℃に予熱したオーブンに入れて25分程度焼き、粗熱を取ったら型に入れたまま冷蔵庫で冷やす。\*加熱時間はオーブンの機種により調整をしてください。
6. 桃を4等分に切り横に1cm幅に切る。鍋に桃、砂糖、レモン汁を入れて中火にかける。煮立ったら弱火にかけ、煮汁が半分になるまで煮詰める。粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
7. 5) をカットし6) を添えて完成。

## 織田病院の機器について

### <大腸CT検査の手順>

大腸CT検査では、検査前に検査用の食事や下剤を飲用して排便し、大腸内を空っぽにしておく必要があります。前準備と検査の流れについてご紹介します。

#### <検査前日>

1. 朝・昼・夕食は病院からお渡しする検査用の食事を摂っていただきます。

#### <検査当日>

※検査当日は検査終了までお食事ができません、ご注意ください。

2. 8:30 来院、受付を済ませたら下剤や検査について説明させていただきます。

3. 9:00 下剤を飲用し排泄します、タギング剤も飲用します。

※タギング剤は腸内に残った便や水分で病気が発見しづらくなる影響を弱めるお薬です。

4. 11:00 排便の状況についてお伺いし、排便状況を確認いたします。

検査できる状態まで排便が進んだら検査開始までお待ちいただきます。

5. 14:00 検査開始

- ・X線CT検査台のうえに横向きで寝ていただきます。
- ・肛門に細いチューブをさし入れ腸に炭酸ガスを送り込みます。
- ・仰向けになり、大腸が十分に膨らんだことを確認できたら息止めして撮影します。
- ・うつ伏せになり、息止めして撮影します。

6. 検査終了したらお食事を摂ることができます、検査結果は後日、説明させていただきます。



### <内視鏡装置の太さ、経鼻内視鏡について>

従来胃カメラ検査に用いていた内視鏡先端は10.8mmの太さがありましたが、令和2年度に導入した新しい内視鏡では9.9mmと1mm近くも細くなりました。また、令和4年度に導入した経鼻内視鏡は5.4mmの極細径、古い内視鏡と比べると半分もの細さになり、鼻から入れることも相まって苦痛のすくない内視鏡検査ができるようになりました。しかし、内視鏡は細ければよいというものではありません。内視鏡を消化管出血の止血や早期がんの治療などにも応用する際には、チャンネルという孔から機材を通しますが、経鼻内視鏡はチャンネル径が細く機材を通すことができません。目的や用途に応じて使い分けられているのが実情ですが、胃カメラが苦手な方、初めての方など、できるだけ細い内視鏡を希望される場合には「経鼻で！」とお申し出ください。



## 新スタッフ紹介

### 医療技術部 リハビリテーション室 作業療法士 笠川 悟

8月からリハビリテーション室でお世話になっています。今まで病院や介護保険分野でリハビリテーションの経験があります。織田病院では私が今まで経験したことのない分野のリハビリテーションが必要であり、とても勉強になっています。まだまだ慣れるには時間がかかると思いますが、患者様や病院に貢献できるよう精一杯がんばりたいです。



### 医療技術部 放射線室 放射線技師 大澤 智也

皆様、こんにちは。新たに織田病院の一員となりました、大澤智也と申します。8月から放射線技師として皆様の健康をサポートする役目を担わせていただくことになり、とても光栄に思っております。レントゲン検査では患者様に痛い思いをすることが少ないように努めさせていただきます。

### 看護部 看護師 三谷 優姫

8月から来ました看護師の三谷です。職員の皆様にはいつも暖かく接していただけて嬉しく思っております☆ これからよろしくお願ひします ^v^  
最近鯖江市に引っ越してきたので、ごはんが美味しいおすすめのお店などあれば教えて欲しいです♪



## 白内障の手術、始まっています！！

福井大学医学部附属病院眼科医の折井佑介医師・大嶋秀幸医師による白内障手術が2022年1月より始まっています。眼科は火曜日午前（持地美帆子医師）、木曜日午前（折井佑介医師）・金曜日午前（大嶋秀幸医師）の診察があり、水曜午後に手術をしています。以前は遠方へ受診し手術されていた方も、一度当院へご相談ください。

## 体操コーナー

### 自宅にあるペットボトルを使って体操をしましょう！

今回はどの家庭にもある、ペットボトルを使った体操を紹介します。

500mlのペットボトルに水を満杯に入れると約500gのダンベルになります。水ではなく、砂（土）を満杯に入れると約800gのダンベルになります。ご自身の体力に合わせて中身を入れ替えたり、減らしたり増やしたりしながら運動を行ってください。もし、“500mlペットボトルでは軽すぎる”と思われる方はもう少し大きなペットボトルに変えてもいいかもしれませんね。ペットボトルダンベルを持つことで適度な負荷になり、ペットボトルを握ることで握力の向上にも繋がります。身体を痛めない程度で、無理なく継続できる重さが良いと思います。

では、椅子に座って肩回りの運動を行ってみましょう。最初は10回程から始め、少しずつ回数を増やしていきましょう。痛みがある運動は行わないでください。

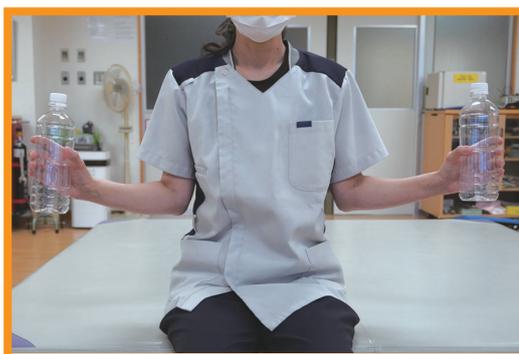
#### ①肘の曲げ伸ばし運動（肘関節屈曲・伸展運動）

両手にペットボトルを持ち、肘の曲げ伸ばししましょう。  
手のひらは上向きです。  
しっかりと肘を曲げ、しっかりと伸ばしましょう。



#### ②肘を曲げて外にねじる（肩関節外旋・内旋運動）

ペットボトルを持ち、肘を直角に曲げて体の横にくっつけます。  
手のひらは内向きです。  
ワイパーのように外に開いたり、閉じたりします。



③両手で引き上げる（肘関節屈曲・肩関節伸展運動）

1つのペットボトルを両手で持ちます。  
手のひらは下向きです。  
肘を伸ばした姿勢から、胸の高さまで持ち上げましょう。



④腕を伸ばして横に開く（肩関節外転運動）

両手にペットボトルを持ち、体の横に下ろします。  
手のひらは下向きです。  
肘を伸ばした状態で、肩の高さまで持ち上げましょう。



⑤腕をまっすぐ上に曲げ伸ばし（肩関節屈曲・肘関節伸展運動）

両手にペットボトルを持ち、肩の高さで構えます。  
手のひらは内向きです。  
空に向かってしっかりと持ち上げましょう。



# 外来診察医師担当表

週間予定	月		火		水		木		金		土	
コース	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
①	服部 (内科)	村山 (内科)	島田 (内科)	島田 (禁煙外来)	村山 (内科)		服部 (内科)	服部 (内科)	服部 (内科)	野宮 (内科)	交代制	
	金田 (泌尿器科)		村山 (内科)	近藤 (内科)	若杉 (内科) *予約制		村山 (内科)		藤田 (内科)		若杉 (内科)*第2 *予約制	伊藤 (内科)最終土曜日 *予約制
②	根本 (消化器内科)		近藤 (内科)		根本 (消化器内科)		近藤 (内科)		北崎 (神経内科)			
	近藤 (内科)		山本優 (脳神経外科) *第2・4		山中 (総合診療科)	山中 (総合診療科)	園田 (内科)		森田 (外科) *第2・4・5	森田 (外科) *第1・3	高嶋 (外科) *月1回	
内視鏡室									根本 (消化器内科)			
③ (整形外科)	津向	津向 (人工関節外来)	津向		津向		津向		津向		津向	
(小児科)	矢島	矢島 *(13:30~15:00) (15:00~)	矢島	矢島 *(13:30~15:00) (15:00~)	矢島		矢島	矢島 *(13:30~15:00) (15:00~)	矢島	藤本 (15:00~)	交代制	
	*(13:30~15:00)は予約にて予防接種、乳児健診											
		藤本 (予約制)		藤本 (予約制)						藤本 (予約制)		
(眼科)			持地				折井		大嶋			
(耳鼻咽喉科)	小山										菅野	
(放射線科)	木村		木村		木村		木村		木村		高田 竹内	交代制

当番医

受付時間：7:50～11:30 13:30～16:30

診察時間：8:45～12:00 14:00～17:00

- ※午後は診察がない曜日もありますので、事前にお確かめください。
- ※学会参加等のため休診になることがありますのでご了承ください。
- ※休診や診療変更などは当院のホームページで随時お知らせしています。
- ※電話でのお問い合わせは☎0778(36)1000までお願いします。

## 編集後記

新型コロナウイルスも5類感染症に下がり、世の中が活発的になってきました。以前までは当院の広報誌も皆さんに見ただけのように、病院のいたるところに設置していましたが、感染対策のためにしばらくやめていました。今回から広報誌を再びおくことになりましたので、たくさんの方にみていただけると幸いです。

## 当院までの交通アクセス

### ★お車での所要時間★



- ・福井市から 約40分
- ・旧清水町から 約20分
- ・旧越廼村から 約40分
- ・越前市から 約30分
- ・鯖江市から 約30分
- ・旧朝日町から 約15分
- ・旧宮崎村から 約10分
- ・旧越前町から 約15分
- ・旧河野村から 約20分

### ★公共交通機関での順路と所要時間★



※織田バスターミナルより、越前町コミュニティーバスが運行しておりますのでご利用ください。



#### 福井方面から

- ・田原町、福井駅、赤十字病院、ベル前から→福鉄バス福浦線(かれい崎行)乗車、織田町病院又は織田病院口下車すぐ
- ・福井駅、赤十字病院、清水プラント3から→京福バス79系統清水グリーンライン(織田行)乗車、織田バスターミナル下車、徒歩20分

#### 鯖江方面から

- ・J R北鯖江駅、神明駅、アルプラザ鯖江、越前町役場(西田中)、江波から→福鉄バス鯖浦線①(織田行)乗車、織田バスターミナル下車、徒歩20分
- または②(かれい崎行)乗車、織田病院又は織田病院下車すぐ

#### 越前町内から

- ・越前町コミュニティーバス「フレンドリー号」が各線織田病院前まで運行しておりますので、ご利用ください。(前日午後5時までのデマンド運行予約が便利です。詳しくは越前町企画財政課 0120-34-2228 (フリーダイヤル) まで

#### 旧清水町から

- ・県道3号福井大森河野線沿線から→京福バス79系統清水グリーンライン線(織田行)乗車、織田バスターミナル下車、徒歩20分

#### 越前市方面から

- ・越前武生駅、J R武生駅、八田、樫津、江波から→福鉄バス越前海岸線(かれい崎行)乗車、織田病院又は織田病院口下車すぐ