

No. 102

2021年10月号

富山市民病院マガジン「きよら」

●題名の「きよら」は病院の清潔なイメージや医療の透明性、そして心の美しさを表し、柔らかくてやさしい書体はやすらぎと信頼を表現しています。

●写真については、広報用にマスクを外して撮影しているものがあります。

特集

健康診断・人間ドック、受けていますか？
まずは結果の再点検から。



特集

顔周りの症状、
気になっていませんか？

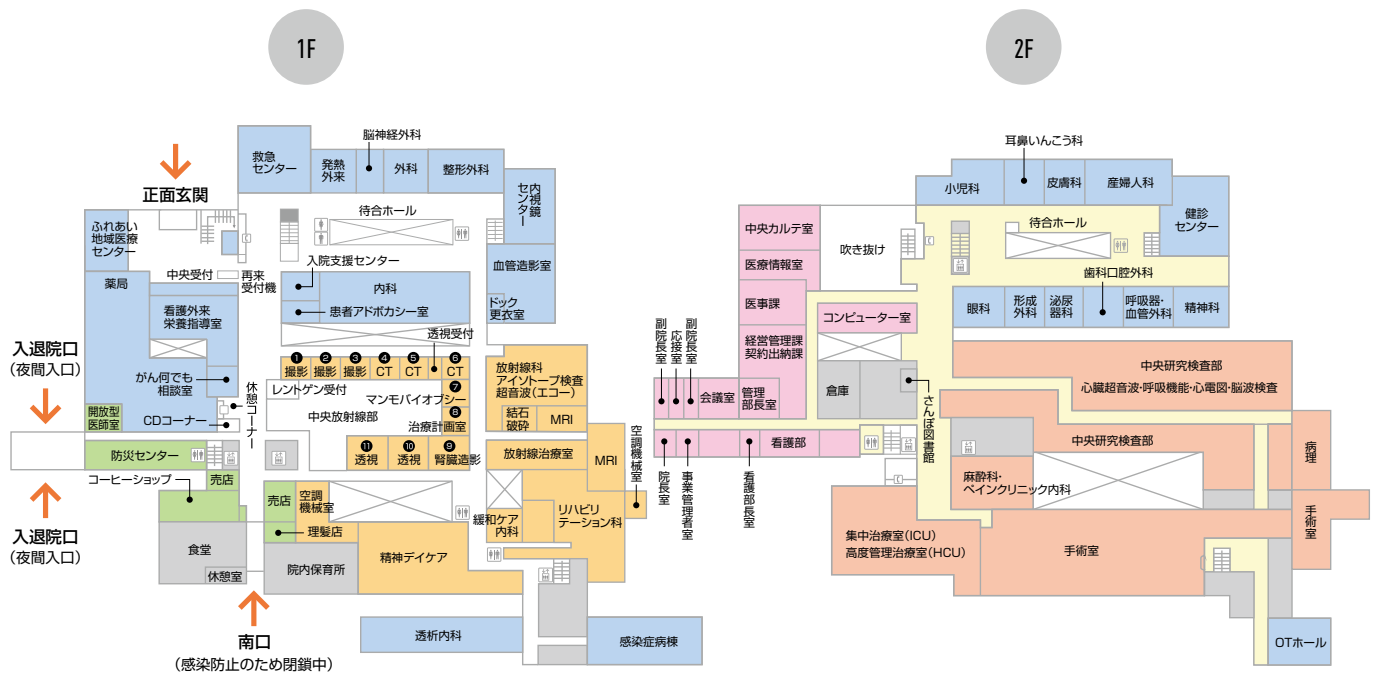
PICK-UP

感染対策
コーナー

「感染症内科」開設！

Floor Guide

案内図



外来診療棟			西病棟	東病棟	南病棟
8F			心臓リハビリテーション室	病室 東801～827	8F
7F			病室 西701～723	病室 東701～725	7F
6F			病室 西601～621	病室 東601～625	6F
5F			病室 西501～526	病室 東501～527	5F
4F			病室 西401～426	4階リハビリテーション 治療支援センター	病室 南401～425
3F		講堂 図書室 医局	病室 西301～320	病室 東301～321 外来治療室	病室 南301～321
2F	管理部長室 経営管理課 契約出納課 医事課 医療情報室	呼吸器・血管外科 小児科 耳鼻いんこう科 皮膚科 産婦人科 精神科 歯科口腔外科 泌尿器科 形成外科 眼科 健診センター	事業管理者室 院長室 副院長室 看護部長室 看護科事務室 電話交換室	検査部 麻酔科 ペインクリニック内科 集中治療室 高度管理治療室 手術部 医療マネジメント室 感染防止対策室	活動療法棟 OT ホール
1F	玄関ホール 総合案内 中央受付 ふれあい地域医療センター 術前検査センター 薬局 看護外来 栄養指導室 がん何でも相談室	救急センター 発熱外来 脳神経外科 外科・乳腺外科 整形外科・関節再建外科 内科 内視鏡センター 血管造影室 アドボカシー(患者支援)室 医療安全管理室	売店 コーヒーショップ 食堂 防災センター	レントゲン 放射線科(治療・診断) リハビリテーション 精神デイケア 緩和ケア内科	感染症病棟 透析センター
B1F			薬品管理事務室 霊安室 剖検室	中央リネン室 栄養科	B1F



No. 102

2021年10月号

Contents

発行

富山市立富山市民病院
広報委員会

〒939-8511

富山市今泉北部町2-1

TEL. 076-422-1112

FAX. 076-422-1371

<https://www.tch.toyama.toyama.jp/>



富山市立富山市民病院



日本医療機能評価機構

特集 Special Feature

健康診断・人間ドック、受けていますか？ まずは結果の再点検から。

【インタビュー】 副院長／林 茂 医師

健康管理科／堀江 章彦 医師

健康管理科 主幹／寺井 久美子 看護師

02

私たちは、皆さまの“健康管理のサポーター”

【インタビュー】 健康管理科 主幹／寺井 久美子 看護師

健康管理科 主任看護師／河原 友香 看護師

医療クラーク／上野 恵

医療事務／岡本 由莉

05

富山まちなか病院の健康診断

富山まちなか病院 地域医療連携室部長／長澤 秀彦 医師

07

特集 Special Feature

顔周りの症状、 気になっていませんか？

【インタビュー】 眼科部長／山田 芳博 医師

形成外科部長／宮下 松樹 医師

08

「難聴」、「耳鳴り」…

“聞こえにくい”を放置しない

【インタビュー】 耳鼻いんこう科・頭頸部外科部長／辻 亮 医師

11

からだの衰えは、口から。

健康寿命の鍵は口腔ケア！

【インタビュー】 歯科口腔外科 主幹／高橋 勝雄 医師

13

PICK-UP

感染対策コーナー

「感染症内科」開設！

【インタビュー】 抗菌化学療法認定薬剤師／加藤 由香里

感染管理認定看護師／平野 規久

感染制御認定臨床微生物検査技師／柴山 直美

15

News Report

マイナンバーカードが健康保険証として利用できます！

17



健康管理科

堀江

章彦
医師

副院長

林

茂
医師

特集

健康管理科 主幹

寺井
久美子
看護師

健康診断・人間ドック、受けていますか？ まずは結果の再点検から。

「健康には自信がある」、あるいは「健康に無頓着」、「忙しくて時間がない」…健康診断を避けてしまう理由はいろいろ。特に、このコロナ禍では一。今こそ聞きたい“健康診断を受けないリスク”と、富山市病院事業の健診・人間ドックの特徴をお伝えします。

コロナ禍でも
病気は待ったなし！

Q. コロナ禍が長期化し、健康診断の受診にも何か影響は出ているのでしょうか？

林 病院に行くと感じるのではないかと不安から、いわゆる「受診控え」が増えているのは全国的な傾向です。

当院も例外でなく、2020年の実績は、健康診断が2272件、人間ドックは978件。多いように見えるかもしれませんが、去年は既にコロナ禍で、実は、例年の8割程度の件数となっています。

寺井 当院では、まず正面入口で検温と手指のアルコール消毒にご協力いただき、発熱のある方には、発熱外来にまわってもらうなど、ウイルスを院内に侵入させないルールを徹底しています。

健診センターでは、入口で更に問診と消毒をお願いし、密を防ぐ為に時間をずらす等の対策を行っています。また、予約される際に問診の内容について説明を行い、該当する場合は、2週間空けての受診をお願いしています。

堀江 コロナ禍での受診を恐れて、病気の早期発見を逃すことのほうが、実際には恐ろしいのではないかと思います。「今年はいいや」と機会を逃してい

るうちに、2年、3年はあっという間です。コロナが拡大しているからと言って、他の病気が待っていてくれるわけではありません。もしかすると、その間に病気が進行してしまうかもしれないということ、ぜひご自身のために忘れないでいただきたいと思います。

Q. 健康診断から少し遠ざかっている方には、過去の診断結果を見直してもらうのも、いいかもしれませんね。

林 そうですね。診断報告書をきちんと保管して、自分の健康状態に関心を持ち続けてくださることが理想だと思います。

当院に毎年来ていただいている方でしたら、過去のデータと比較もできます。



富山市民病院の健康診断の特徴

Q. 富山市民病院で健診を受ける場合、特徴はありますか？

林 外注の検査以外、大体の検査結果を当日聞くことができるのは、利用者の方にとって、メリットが大きいのではないのでしょうか。何日も経って郵送されてきた報告書の数値を自分で読み解くのはなかなか難しいとお聞きます。対面で医師から直接、ポイントが聞けたり、分からないことを質問できたりするのは、安心ですね。

さらに、精密検査を進めたほうが良い場合は、関連の診療科の予約を取り、二次検査へとおつなぎします。また、検査データが、異常とまではいなくても、ちょっと注意したほうがよい場合もアドバイスし、その後の健康づくりにお役立て頂いています。**堀江** もし健診で便潜血が見られた場合、当院では二次検査で、大腸CTを使うこともできます。大腸内視鏡検査（大腸カメラ）の違和感がどうしても苦痛だという方は、ずいぶん気持ちになるようです。

“健診”と“ドック”の違い

Q. 基本的なことですけど、“健康診断”と“人間ドック”の違いを教えてください。

堀江 健康診断は、労働安全衛生法に基づき義務付けられている、毎年定期的に行われる検査です。職場で健康診断を受けることがない個人事業主、自営業や専業主婦の方でも、自治体で実施している健康診断を任意で受けることができます。自身の健康状態をチェックする目的で行われ、一般健診から特定健診まで、さまざまなものがあります。

一方、ドックは、健康診断だけでは解らない病気の早期発見や、前兆となる異常を見つけるため、個人の判断で受ける任意の健診です。



Q. ドックには、どんな種類がありますか？

堀江 「日帰りドック」や「一泊二日ドック」、特定の臓器を対象とした「脳ドック」や「肺がんドック」、「血管ドック」、「PET/CTがんドック」、女性特有の病気を発見するため、子宮の検査に、乳房検査（マンモグラフィ・乳腺エコー）を加えた「レディースドック」などがあります。

林 また、消化器のがんに対する身体の反応を遺伝子レベルで測定する「マイクロアレイ血液検査」や、将来の生活習慣病の発症リスクを採血だけで評価できる「サインポスト遺伝子検査」といった特殊な検査も実施しています。マイクロアレイに、肺、前立腺、乳房、子宮のがん検査を追加することも可能で、組み合わせは、まさに「オーダーメイド」です。

寺井 当院では午前11時スタートのコースもご用意しています。オプションに多少の制限はありますが、朝ゆつくりと受診したい方などライフスタイルに合わせてお選び頂けるので、ぜひご相談ください。

一泊二日の人間ドックを受けられる方には、朝食を絶食されている中、少しでも楽しんでいただけるよう、お弁当セット、ワンプレートセット、焼きたてパンセットから、その時の気分でランチを選んでいただけます。

Q. 人間ドックには、高額なイメージがあるのですが…

林 通常日帰りドックは、税込41,250円、脳ドックは税込20,900円かかりますが、加入している健康保険組合によっては、費用を補助する制度があります。例えば、富山市の国民健康保険に加入している方は、「日帰りドック」や「脳ドック」の検査費用を助成しているので、2月の富山市広報誌やHPをご覧ください。人間ドックは、金額が高いと感じられる方もおられますが、制度を活用されることをおすすめします。

Q. 健康診断や人間ドックは予約制ですか？

寺井 はい。完全予約制ですので、専用直通電話な



どご予約ください。

また、当院の診療科を受診された際に、直接、健診センターに来て頂いても対応いたします。

●健診・ドック予約受付時間 14:00～16:30

土・日曜、祝日、年末年始(12/29～1/3)は除く。

TEL: 076(422) 0726 直通



27 健診センター

Health Examination & Vaccination



健康管理科 主幹
寺井 久美子
看護師

医療クラーク
上野 恵
医療クラーク

医療事務
岡本 由莉
医療事務

健康管理科 主任看護師
河原 友香
看護師

私たちは、皆さまの “健康管理のサポーター”

健診センターのスタッフは、日頃、どんな仕事に、どんな思いであたっているのか、笑顔が印象的な4人の女性にインタビューします。

安全で快適な、健診の環境

Q. 健診はどんな雰囲気ですか？

寺井 「健診センター」は、外来診療棟2階東側のつきあたりにあります。大きな窓からは、天気が良ければ、立山連峰が見えるんですよ。緊張せずに、なるべく平常に近い状態で健診が受けられるよう、ゆっくり寛げる環境作りを目指しています。待合室のソファはリクライニングで、フリードリンクコーナーも用意しています。

また、診察室は広く、感染対策とともに、プライバシー保護にも配慮しています。

Q. それぞれの役目を教えてください。

岡本 私は受付の担当で、窓口として電話予約もお受けしています。

健康診断には様々な目的があります。入社や入学の提出書類として必要な方、ご自身の健康状態が気



になっている方など、幅広い年齢層の方が日々利用されます。既存のコースで良い場合もあります。指定の検査項目

がある場合は、正確に健診を行えるよう事前に確認させて頂きます。健診センターをご利用していただく全ての方に真心を持って誠実に対応することを心がけています。何か疑問やご不安があれば、お気軽にご相談ください。



上野 私は医療クラークとして、医師の指示のもと、結果報告書に情報入力をしたり、診断書を作成したりしています。

事務作業ですので、利用者の方と直接お話しすることはありませんが、大きな病気につながるサインを見逃さないよう、医師や看護師と確認しながら、より良い報告書を作成するために尽力しています。

河原 健診センターにおける看護師の役割は、採血や、血圧、身長、体重の測定、視力検査や聴力検査、診察介助、健診や人間ドック後のフォローアップなど、多岐に渡ります。

また、放射線部、検査部、内視鏡室、薬剤部、医事課など他部門との情報共有は、適時、正確に行って、健診を安全かつスムーズに進行させなければなりません。

二次検査の予約や説明、オーダー入力や報告書の確認など、手続きやデータ管理も重要な仕事です。

Q・健康診断は、どんな内容のものがありますか？

河原 さまざまなコースがありますが、一番項目の少ない健康診断「Aコース」では、身体計測、血圧・尿・視力・聴力・胸部X線の検査という内容で、そこに心電図と血液検査を加えた「Bコース」、さらにバリウム検査を加えた「Cコース」、バリウムでなく胃カメラで消化器検査を行う「Dコース」などがあります。「Dコース」に、ヘリコバクター・ピロリ菌の検査をオプションで付けることもできます。

40歳以上におすすめの「特定健診」



河原 40歳以上の方に、ぜひ受けていただきたいのが、生活習慣病、特にメタボリックシンドロームの予防に着目した

「特定健診」です。対象者の方には、加入している健康保険組合から受診券が届きます。同時期に送られて来る「がん検診」とあわせて受けることが可能です。

寺井 コロナ禍でも感染対策を行った上で健診を受

け、ご自身の健康づくりの為に生活習慣を見直すきっかけにして欲しいと思っています。

私たちは、皆さまの「健康管理のサポーター」

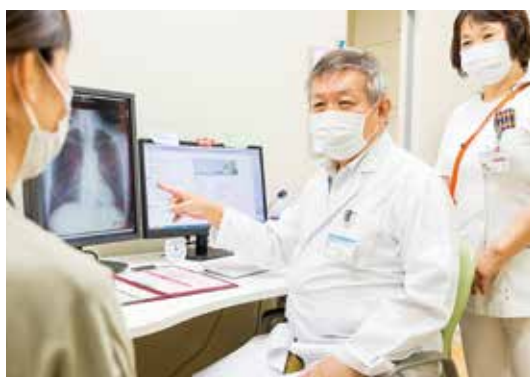
寺井 健診センターにお見えになるのは、患者さんではなく、基本的には健康な「お客様」です。

健診センターでは医師をはじめ多職種のスタッフが専門性を発揮して協働しており、チームワークをとっても大切にしています。これからも受診された方が最終的に満足して帰って頂けるよう、また、次からも市民病院を選んで頂けるよう努めていきます。

健康の維持は何といっても安心で豊かな生活の基

本です。私たちは

これから市民の皆さまの「健康管理のサポーター」として、心に寄り添いながら満足度の高い医療サービスを提供していきたいと思っています。



富山まちなか病院の 健康診断



富山まちなか病院
地域医療連携室部長
ながさわ ひでひこ 医師
長澤 秀彦

富山市各種検診、協会けんぽ
生活習慣病予防健診を受ける
ことができます

当院は富山市の都心地区「まちなか」
に位置しています。徒歩または公共交
通を利用して気軽に受診できる当院は、
地域のかかりつけの総合病院として頼
りにされています。

当院では富山市の各種検診（健康診
査、胃・肺・大腸・乳・子宮・前立腺
がん検診、肝炎ウイルス検診、骨粗しよ
う症検診、緑内障検診）をすべて受け
られます。人間ドックや全国健康保険
協会（協会けんぽ）生活習慣予防健診
を受けることもできます。

健康診断の目的は病気の早期発見、

早期治療です。健康診断当日に異常が
わかった場合は、その場で当院外来受
診を予約することもでき、スムーズに
精密検査や治療につながれます。ま
た、健康診断を生活習慣見直しのきつ
かけにすることも大切であり、必要時
には健康診断の診察時に生活習慣の改
善点をワンポイントアドバイスしてい
ます。

富山市民病院・まちなか病院の 人間ドック・健康診断・検診・ワクチンの主なメニュー

	ドック	健康診断・検診	ワクチン
〈富山市民病院〉	日帰りドック 1泊2日ドック 脳ドック・簡易脳ドック 肺がんドック・簡易肺がんドック 血管ドック レディースドック PET/CTがんドック（1泊2日） マイクロアレイ血液検査 サインポスト遺伝子検査 ※他各種オプション検査多数	一般健診 （雇い入れ、定期、海外赴任前・後） 特殊健診 （電離放射線、有機溶剤、塵肺） 特定健康診査 富山市各種検診 （胃がん・大腸がん・子宮がん・前立腺がん、 肝炎ウイルス、骨粗しょう症） 乳房・婦人科検診	インフルエンザ 肺炎球菌 麻疹 風疹（MRワクチン） 水痘 おたふくかぜ 日本脳炎 A・B型肝炎 破傷風 四種混合 狂犬病
〈まちなか病院〉	日帰りドック ※他各種オプション検査多数	一般健診 簡易健診 特定健康診査 全国健康保険協会（協会けんぽ）生活習慣 病予防健診 富山市各種検診 （後期高齢者の健康診査、胃がん、肺がん、 大腸がん、乳がん、子宮がん、前立腺がん、 肝炎ウイルス、骨粗しょう症、緑内障）	※内科外来で行って います



眼科部長

山田

芳博
医師

形成外科部長

宮下

松樹
医師

特集

顔周りの症状、 気になっていませんか？

目、耳、口…顔周りの悩みは、加齢とともに増えるもの。「我慢できないほどではない」、「歳だから仕方がない」と、あきらめずに相談すれば、快適さを取り戻す治療法に出会える可能性も一。まずは、目の不調について話を聞きます。

何だか「見えにくい」
と思ったら…

Q. 「見えにくい」と感じる場合、どんな原因が
考えられるのでしょうか？

山田 「一口に『見えにくい』と言っても、いろいろ
な症状、また原因が考えられます。

代表的なものをご紹介しますと、加齢によって目
のレンズである水晶体が硬くなり弾力が無くなるこ
とで、ピント調整する機能が衰え、近くの物が見え
にくくなる、いわゆる「老眼（老視）」です。

また、多くは加齢にともない、透明な水晶体が白
く濁ってしまう「白内障」は、視界がかすんだり、
光をまぶしく感じたりします。

「白内障」とよく比較される「緑内障」は、目か
ら入ってきた情報を脳に伝達する視神経に障害が起
こり、視野が狭くなる病気なのですが、自覚症状が
ないまま進行し、失明に至ることもあります。

「白内障」と「緑内障」

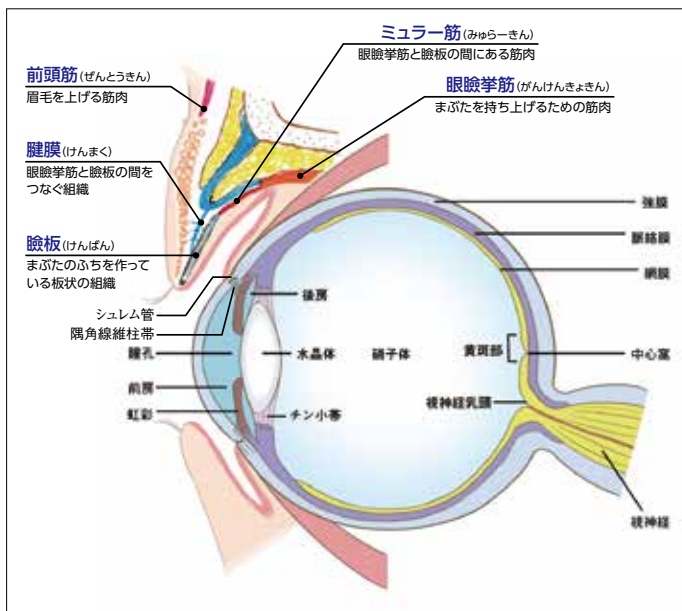
Q. 「白内障」や「緑内障」には、どんな治療法が
ありますか？

山田 「白内障」は、外科的手術により、視力の回

復が見込めます。

水晶体を包む袋「水晶体嚢」に切れ目を入れ、濁った水晶体を吸い出し、人工の眼内レンズを挿入するという内容で、安全性が高く、日帰り手術も可能です。

最近では、一カ所に焦点を合わせる「単焦点」眼内レンズの他に、遠くにも近くにも、あるいはその中間にも焦点を合わせることができる「多焦点」眼内レンズという選択肢があります。すべての症例に適用できるわけではなく、また健康保険でカバーされない選定療養になりますが、手術後に、あまりメガネをかけたくないという方は、検討されるのも一



つでしょう。

一方「緑内障」は、残念ながら、一度発症してしまつと、視神経を再生させる根本治療が現在のところはありませんので、一生の付き合いとなります。

目の中には、血液の代わりとなって栄養を運ぶ「房水」と呼ばれる液体が流れていて、目の丸い形状は、この房水の圧力によって保たれています。これを「眼圧」と言います。病気の進行を遅らせるためには、その眼圧を低くコントロールすることが最も有効で、房水の流れを良くする点眼薬などが用いられます。その他、房水の流れを妨げている部分を切開し、排出しやすい流路を作ったり、房水の産生を抑えたりする手術を行うこともあります。

実践しよう！

「20-20-20ルール」

Q. 何か、目に良い習慣はありますか？

山田 最近は、スマートフォンやパソコンで小さな文字を見つめる時間が長くなっているため、若年層でも、老眼に似た症状を発症する方がいます。さらに、オンライン授業やゲームの影響で、お子さんの眼精疲労や視力低下も問題となっております。

パソコンやスマートフォンなしでの生活は考えられない現代社会において、世界的に推奨されている



のが、「20-20-20ルール」と言われる習慣です。

デジタル画面で近くを見たら「20分ごと」に、「20秒以上」、「20フィート（約6メートル）」離れ

たところを眺めましょう、というもので、眼精疲労の予防になると言われています。

また、まばたきが減ると、「ドライアイ」の原因にもなりますので、そこに、まばたきを加えてみるのもおすすめです。

見え方も、見られ方も変わる「眼瞼下垂」

Q. 宮下先生、年齢を重ねて、まぶたが下がってきた、とお困りの方もいらっしゃるようですね。

宮下 「眼瞼下垂」と呼ばれるもので、老化による場合もありますし、生まれつきの方もいらっしゃいます。

「後天性眼瞼下垂症」は、まぶたを持ち上げたための眼瞼挙筋と瞼板をつなぐ腱膜が外れてしまった

ため、まぶたが垂れ下がるもので、頻繁に目をこする癖や、長年のハードコンタクトレンズの使用が原因になることもあります。

「先天性眼瞼下垂症」は、生まれつき、眼瞼挙筋の働きが弱い、あるいは機能しないために起こります。3歳位までの間に、網膜にたくさんの情報刺激が与えられないと視力が上がらず、生涯、弱視のままということもありますので、早めの治療が必要です。

Q. どんな治療が効果的ですか？

宮下 「眼瞼下垂」は、目の大きさが左右非対称であったり、まぶたが黒目にかかっていたりと、見た目にも大きく影響しているため、眼科と形成外科が協力して手術を行います。



手術には、はずれた腱膜を瞼板に固定する方法や、太ももから採取した筋膜を移植する方法があります。完全に左右対称の目にすることは難しいのですが、治

療後は、目が開けやすくなることはもちろん、見えにくいがために姿勢を悪くし、そこから起きていた肩こりや片頭痛が解消したと喜ぶ患者さん多いです。

手術時間としては、片目なら30分で日帰りも可能ですが、両目の場合は入院となります。翌日は目が腫れるので送り迎え等の考慮が必要です。

Q. セルフチェックの方法はありますか？

宮下 自身でまぶたが重く感じたり、人から「いつも眠たそう」に見られるなら要注意です。

まぶたが、黒目の瞳孔の中心までかかっていると、それは「眼瞼下垂」かもしれません。鏡や、スマホの自撮り機能を使ってみると良いでしょう。

また、「眼瞼下垂」には、「顔面神経麻痺」が関わっていることもあります。

顔が意のままに動かない 「顔面神経麻痺」

Q. 「顔面神経麻痺」について教えてください。

宮下 顔の表情や、目を閉じる、口を動かす、といった動きは、表情筋によって作られます。顔面神経は、これら表情筋に、筋肉を動かす信号を送る神経です。「顔面神経麻痺」は、ウイルスや外傷、腫瘍などによっ

て、顔面神経が障害され、表情筋を動かせない麻痺状態をいいます。耳鼻咽喉科での治療が中心となりますが、後遺症により眼瞼下垂をきたす場合もありますのでその場合は形成外科にて対応します。顔面神経麻痺の手術は、脳神経外科、耳鼻いんこう科、形成外科、麻酔科などが協働して取り組みます。

Q. 連携が大事なのですね

宮下 顔面神経麻痺に限らず、当院では各科の連携を大切にしています。目について、カメラに例えるならば、いいレンズを使ってもシャッターが痛んでいけば十分な機能を果たせません。レンズは眼科、瞼のシャッターは形成外科、といった具合に、連携をとりながら皆様の健やかな生活を支えたいと考えています。

定期的な検診で早期発見を！

山田 ここでご紹介したいすれの症状も、早期発見が改善の基本です。

「両目で何とかカバーできるから」と我慢したり、諦めたりせず早めに受診し、また自覚がない病気の発見の機会となる健康診断や眼科検診を積極的に利用しましょう。

「難聴」、「耳鳴り」： 「聞こえにくい」を放置しない

「難聴」が進行しても、「まだ大丈夫」、「まだ補聴器をつけるほどではない」と、なかなか受診しない人もいるという。しかし、聞こえにくいことで孤立感を味わったり、生活の質が落ちたりしてしまうのはもったいない。耳の不調について辻医師に話を聞きます。

「難聴」の原因

Q. どうして「難聴」になるのですか？

辻 「難聴」の原因は多岐にわたり、症状も軽度から重度までさまざまです。

外耳道にたまる耳垢や中耳炎などが原因で難聴になりますが、それよりも奥の内耳から脳にかけての難聴は、加齢とともにだんだん進行する「老人性難聴」の他、突然聞こえが悪くなる「突発性難聴」や、めまいを伴う「メニエール病」などがあります。

今回は、「難聴」と関わりの深い「中耳炎」と「耳鳴り」について詳しくお話しします。

「難聴」と「中耳炎」

辻 「中耳炎」とは、風邪が長引いたりした時に、鼻とつながっている中耳が細菌に感染して起こる炎症です。風邪症状に続く、「急性中耳炎」では、鼻やのどの治療をし、必要に応じて抗生物質を処方します。熱がなかなか下がらず、鼓膜が腫れている時は、鼓膜を切って、膿を外に出す方法もあります。投薬や鼓膜切開によって、熱や痛みは数日で良くなることも多いですが、その後、トンネルに入ったり高い山に登ったりした時のように耳が詰まったような症状で聞こえが悪くなる「滲出性中耳炎」に進行することがあります。

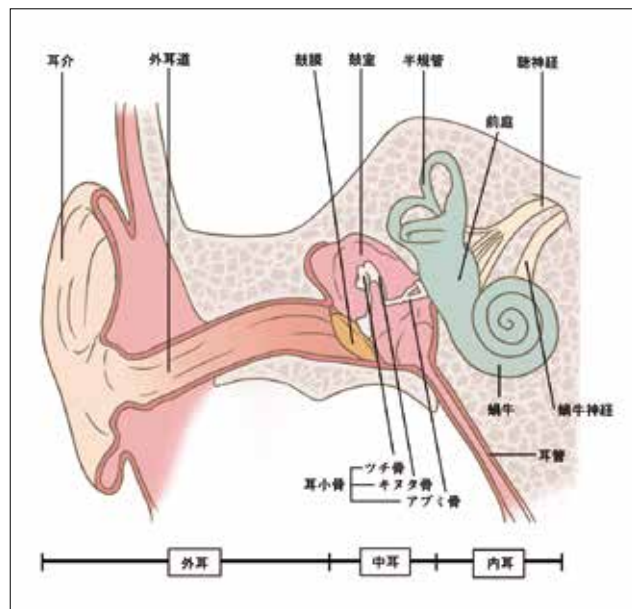
また、鼓膜は切開しても、自然に再生しますが、炎症を繰り返すうちにふさがらなくなり「慢性穿孔性中耳炎」に進行すると、耳だれが続くことがあります。また鼓膜の孔が大きい場合や、繰り返す炎症で耳小骨の動きが悪くなる場合も難聴になってしまいます。

特殊な中耳炎で、「真珠腫性中耳炎」というものもあります。外耳と中耳の境目にある鼓膜の一部が、内側に窪むように変形し、真珠のような塊（真珠腫）ができる病気です。

真珠腫には、酵素を出して周囲の骨を溶かしてい



耳鼻いんこう科・頭頸部外科部長
辻 亮 医師



自分の聴力にあった補聴器をつけていれば、聞こえが悪くなることはありません。音を聞く脳の回路は、使わないでいると、どんどん働きが鈍っていくため、症状が軽いうちに装用したほうが、より良く聞き取れるようになる傾向があります。

気になる「耳鳴り」

Q. つい、「耳鳴り」について教えてください。

辻 実際に聞こえない音が鳴っているように感じる「耳鳴り」は、症状が重いと不眠や、時には、うつ状態に陥る方もいらっしゃいます。

「耳鳴り」は、「中耳炎」や「外耳炎」、「メニエール病」など、耳に原因がある場合はもちろん、「高血圧」や「脳腫瘍」、「脳梗塞」が原因の場合もあるので、侮れません。

Q. 「耳鳴り」を消すことはできるのですか？

辻 耳鳴りを引き起こしている病気がある場合は、それを治療することが先決ですが、老化などが原因となっている耳鳴りを完全に治すのは、とても難しいことです。しかし、苦痛や障害を和らげることができます。当院では、耳鳴りの不快感を改善するために、認定補聴器技能者による補聴器相談や音響療法を行っています。

Q. 音響療法とは、何ですか？

辻 サウンドジェネレーターという機器を使って、「ザー」というノイズ音や滝のような音を敢えて流します。耳鳴り音の8割〜9割に音量を設定し、相対的に、耳鳴りの音を小さくして、気をそらすというものです。聴力検査の結果や耳鳴りの程度に合わせて、サウンドジェネレーター機能付き補聴器の調整を行っています。

放置しないで！

辻 「難聴」や「耳鳴り」は、「コミュニケーション」を取りづらくし、社会生活に支障をきたします。また最近では、「認知症」リスクが高まることも分かっていますので、どうか放置せずに耳鼻いんこう科に相談いただきたいと思います。

当院でも、お一人お一人に合った最適な方法で治療・ケアをさせていただきます。



耳は脳にも近いので、「脳腫瘍」や「髄膜炎」といった、命にかかわる病気へと進展してしまうこともあるため、手術が必要です。

Q. もし難聴になってしまった場合は、補聴器が味方になりますね。

辻 はい。中には、「補聴器を付けると、聴力が悪化するのでは？」と心配される方もいるのですが、

からだの衰えは、口から。 健康寿命の鍵は**口腔ケア**！

人は口から衰える、とも言われる。逆に言えば、口腔内を丁寧にケアしていけば、健康寿命を延ばせる、ということだ。次は、口の中の不快感について、高橋医師に聞きます。



歯科口腔外科 主幹

高橋 たかはし
勝雄 まさお
医師

歯科に行くのは、 虫歯の時だけ？

Q. 歯医者さんに行くのは、虫歯が痛む時、というイメージがあると思いますが、どんな患者さんが見えなんでしょうか？

高橋 当院の歯科口腔外科は、歯はもちろん、舌や唇、頬の内側や顎といった、口腔全体の疾患に対応しており、顎関節症の治療や全身麻酔で腫瘍を切除する手術なども行っています。大きな病気に至らせないためにも、日頃から、チェックとケアを怠らないことが大切です。

「オーラルフレイル」とは？

Q. 最近、「オーラルフレイル」という言葉を耳にするようになりました。

高橋 「オーラルフレイル」とは、たとえば、かたいものが噛めない、食べこぼすが増えた、滑舌が悪くなった、よくむせる、飲み込みにくい…といった、加齢などによる、些細な口腔機能の低下を指します。どれも、ちょっとした変化なので、やり過ぎたり、我慢してしまいがちですが、早めの対処をおすすめします。

Q. そうした不快感は、改善できるのでしょうか？

高橋 歯の土台をむしばむ「歯周病」など、噛みにくさや誤嚥ごえんにつながる原因は早く見つけて治療すべきですし、体力や口の周りの筋力が落ちてしまっただけでは回復が難しいので、初期のうちに、口の体操を始めたり、ケアの方法を見直せば、改善の余地は十分にあります。

やってみよう！お口の体操

Q. どんな体操やケアをすれば良いですか？

高橋 唇や舌の動きを鍛える「パ・タ・カ」の発音

トレーニングや、鼻呼吸を促進し、免疫力をアップする「あいうべ体操」は、簡単に、いつでもどこでもできるのでぜひお試しください。

そして、自分の歯を一本でも多く残すために、1日2回以上の「歯みがき」をお願いします。歯みがきの回数によって平均寿命が延びることは、既に実証されています。同時に、口腔内を清潔に保つには「舌みがき」をプラスすると効果的です。専用ブラシがなくても、やわらかめの歯ブラシを寝かせるようにして優しくブラッシングすると代用できます。

「ドライマウス」の原因と対策

Q. 不快症状を緩和させる、ちょっとした工夫があれば教えてください。

高橋 よく、バッグに飴を忍ばせている女性がいっぱいいますよね。あれは、おすすですよ。唾液を分泌させるために飴を舐めたり、まめに水分補給するためにペットボトルやマイボトルを持ち歩くのは良い習慣です。「口臭エチケット」にもつながります。

Q. 「ドライマウス」も、一種の加齢現象なのでしょうか？

高橋 年齢を重ねると唾液量が減る傾向はたしかに

あるのですが、「ドライマウス」は、唾液腺が慢性的に炎症を起こしている自己免疫疾患「シェーグレン症候群」が原因の場合もあります。また、高血圧や頻尿を抑える薬の副作用で、口が渇きやすくなっていることも考えられます。漢方薬を併用したり、唾液腺をマッサージしたり、といった緩和策もありますし、自己判断せずに、まずは原因を究明されたほうがいいと思います。

コロナ禍は機能低下に要注意

Q. 「オーラルフレイル」が注目されるのは、どんな背景があるのですか？

高橋 「フレイル」とは、「弱さ」を意味します。日本老年医学会は、高齢者の多くが「フレイル」の段階を経て「要介護状態」になると発表しています。お口の健康が損なわれることによって低栄養状態に陥り、体力の衰えから転倒や骨折につながったり、うまく飲み込めないことで誤嚥性肺炎を引き起こし、命を落とすケースさえ出てくるのです。

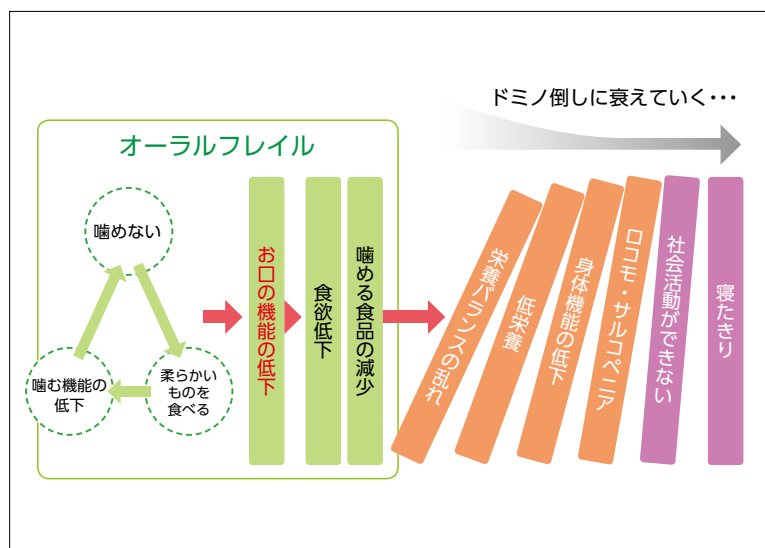
口の筋力や体力をキープするためには、人と会って話したり、歩いて出かけたり、という日常行動がポイントなのですが、長引くコロナ禍によって、そうしたコミュニケーションや運動の機会が奪われ、孤独な時間を過ごす方が増えています。

家の中でも、できる限り身体を動かしたり、電話やリモートでお話するなど、ご友人やご家族の力も借りながら、何とか急速な機能の低下を防がなければなりません。

かかりつけの歯科に定期的にかかり、口腔内の状態を診てもらうことも重要です。

健康寿命を延ばす鍵は、まさに「オーラルケア」にあると言っても過言ではありません。

普段から、丁寧なケアと早めのチェックを、どうぞお忘れなく！



イラスト参考：東京都健康長寿医療センター 平野 浩彦先生
東京大学高齢社会総合研究機構 飯島 勝矢先生

「感染症内科」開設！

●今年7月に開設された「感染症内科」。現在は、入院患者のコンサルテーションに対応しているが、今後の展開に期待が寄せられている。感染症内科担当メンバーに現状を聞きます。

感染制御認定臨床微生物検査技師

柴山 直美
しばやま なおみ

感染管理認定看護師

平野 規久
ひらの のりひさ

抗菌化学療法認定薬剤師

加藤 由香里
かとう ゆかり

「感染症内科」とは？

Q. まず「感染症内科」の役割を教えてください。

加藤 新型「コロナウイルス感染症をはじめ、感染症とはウイルス、細菌、真菌（カビ）、寄生虫、原虫などの病原微生物が体内に侵入し増殖することによって生じる様々な病気の総称です。感染症といっても自然と治癒していく軽症なものから、入院を必要とし、長期間治療が必要な重症なケースまであります。感染症内科では特に、各診療科で難治とされた感染症において、主治医の先生とともに患者さんの軽快に向けて協力をさせていただきます。

Q. どういった経緯で開設されたのでしょうか？

加藤 当院では、これまでも、入院患者さんが安心して入院生活を送り、医療スタッフが安全に業務を行えるように、ICT（感染対策チーム）が感染対策に関する指導を行ったり、AST（抗菌薬適正使



用支援チーム）が感染症治療における抗菌薬の適正使用のための提案、主治医からの相談に対応してきました。今後は、感染症の専門的知識を持った医師を中心に、感染症指定医療機関として一層の機能強化を図ることを目的としています。

Q. 平野さんは、「感染管理認定看護師」でいらっしゃいますね。

平野 はい、「感染管理認定看護師」の使命は、疫学、



微生物学、感染症学、消毒と滅菌、関係法規などに関する専門的知識を基盤に、効果的な感染管理プログラムを構築し、病院に関わるすべての人を感染から守ることにあります。患者さんはもちろん、職員、スタッフを含め、院内全体の感染防止に目を配り、指導していくことが役目です。

感染症内科におきましては、入院患者さんを一番近くで見ているのが看護師ですから、何らかの感染の症状や徴候を早くに見つけ、早期の治療につながるということが役割になります。

Q. 検査で病原体を特定するのは、柴山さんのお仕事ですね。

柴山 はい、患者さんの尿や喀痰かくたんの中に、感染症の原因となるどんな微生物がいるのかを早く突き止め、治療につなげるのが微生物検査に携わる臨床検査技師の仕事です。



師の仕事です。私は「認定臨床微生物検査技師」であり、院内感染の制御に取り組む「感染制御認定臨床微生物検査技師」でもあるので、専門性を活かして、チーム医療に貢献できればと思っています。

微生物検査は、細菌を培養する必要があるため時間がかかり、血液検査のように当日に結果は出ませんが、休日に出勤するなどして、少しでも早く結果を臨床に届けられるように係員みんなががんばっています。患者さんと直接関わることはないのですが、病原体を特定し、回復に寄与できることにとてもやりがいを感じています。

Q. 感染症内科において皆さんの役割はいかがでしょうか？

加藤 薬剤師の立場では、患者さんの背景、状態、培養結果を考慮した抗菌薬の選択、投与量、投与方

法の提案が主な役割と考えています。

日常業務の中で、感染症患者さんの看護のポイントや、細菌培養結果の解釈の仕方など、それぞれの専門を持っている担当者に気軽に相談していただきたいと思っています。

Q. 感染症内科の現在の診療体制はどのようになっていますか？

加藤 毎月第2・4木曜日に、富山大学附属病院から日本感染症学会認定の感染症専門医を迎えて、主治医からコンサルテーションの依頼があった入院患者さんの診療を行っています。月2回というと、少ないと感じられるかもしれませんが、感染症内科担当の薬剤師が窓口となり、いつでも主治医からの依頼に対応し、必要に応じてすみやかに大学の専門医と連絡を取るようになっています。また、コンサルテーションの依頼のあった患者さんの経過も大学の専門医に随時報告し、治療方針の提案をいただいた時には、月2回の診療日以外の日でも主治医にフィードバックを行うようにしています。将来的には、常勤医師を配置し、外来診療も行っていければという目標も病院として掲げつつ、市民の皆さんに質の高い医療サービスの提供が行えるよう、今後も尽力していきたいと思っています。

マイナンバーカードが健康保険証として利用できます!

令和3年10月から本格運用開始



どんないいことがあるの?

マイナポータルで
特定健診情報や薬
剤情報・医療費が
見られます。

限度額適用認定症が無くても
限度額を超える支払が免除さ
れます。(※保険者への申請
が必要な場合があります。)

就職・転職・引越
をしても健康保険
証としてずっと使
えます。



1 マイナンバーカードを
カードリーダーに置く



2 オンラインであなたの
医療保険資格を確認!

【持参していただくもの】

- ・ マイナンバーカード
- ・ 健康保険証以外の医療費助成が受けられる証書

※マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、
前もって手続きが必要です。
※また、高額療養費制度における限度額適用認定証として
利用する際は、保険者への手続きが必要な場合があります。

【マイナンバーカードの健康保険証利用申し込みについて】

1. マイナンバーカードを交付してもらう。 → マイナポータル <https://myna.go.jp>
又は、各市町村窓口にお問い合わせください。
2. 健康保険証利用の申込
 - ◇準備するもの
 - (1) 申込者本人のマイナンバーカード + 市町村窓口で設定した暗証番号 (数字4桁)
 - (2) マイナンバーカード読取対応のスマホ 又は パソコン及びICカードリーダー
 - (3) アプリ『マイナポータルAP』のインストール
 - ◇申込方法
 - ・ パソコンやスマートフォンの場合 → 政府のマイナポータルサイト
(https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html)
 - ・ セブン銀行のATMでできます。



健康保険証用申込のお問い合わせはこちら

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付時間(年末年始を除く) 音声ガイダンスに従って「4→2」の順にお進みください。
平 日：9時30分～20時00分／土日祝：9時30分～17時30分

Event Information 2021. 10月 → 12月

ふれあい健康講座

申し込み・参加費は不要です。まちなか総合ケアセンターへ直接お越しください。

●開催時間／各回13:30～(30分程度) ●会場／まちなか総合ケアセンター(総曲輪4丁目)

※マスクの着用をお願いします。 ※来場多数の場合、参加できないことがあります。

※新型コロナウイルス感染症の拡大などの状況により、講座を中止する可能性があります。

10

OCTOBER

4月
5火
6水
7木
11月
12火
13水
14木
18月
19火
20水
21木
25月
26火
27水
28木

講座を中止とさせていただきます

11

NOVEMBER

1月 富山まちなか病院の臨床検査室
～あんな事もこんな事もやっています～
2火 日頃から行う感染対策
4木 医療費について
8月 いざという時の応急処置
9火 子どものけいれん
～観察と対応のポイント～
10水 高血圧専門医が語る高血圧との付き合い方
11木 11月14日は世界糖尿病デイスリズ
糖尿病専門医が語る
「糖尿病って治るの?それって嘘?本当?」
15月 誤嚥性肺炎について
16火 11月14日は世界糖尿病デイスリズ
糖尿病看護認定看護師が話す
「糖尿病予防のミラクルマニュアル」
17水 11月14日は世界糖尿病デイスリズ
管理栄養士が教える
「実は!!糖尿病食は健康食です」
18木 11月14日は世界糖尿病デイスリズ
理学療法士から学ぼう
「あなたにもできる効果的な運動療法」
22月 11月14日は世界糖尿病デイスリズ
薬剤師から学ぼう
「糖尿病のお薬について」
24水 ★ママと赤ちゃんのための産後エクササイズ
25木 認知症の人の見えている世界
29月 MRIとCTどちらがうの
30火 がんの痛みについて

12

DECEMBER

1水 肩こりについて知ろう
2木 高血糖が危ない
～血糖値ってなぜあがるの?
HbA1cって何?～
6月 脳卒中を予防する食事
7火 腎臓を守ろう
8水 ちょっと待って! その尿漏れ
ほおっておいても大丈夫?
9木 お薬について
～飲み方を中心に～
13月 肺炎について
14火 子どもの発熱
～家庭でのケアと救急受診の目安～
15水 外科専門医が話す
すい臓がんについて
16木 乳がん検診を受けましょう
20月 白内障について
21火 お家へ帰ろう
～地域包括ケアについて～
22水 ★ママと赤ちゃんのための
産後エクササイズ
23木 認知症を地域で見守る

★の講座の参加は、事前に電話をお願いします。(持ち物等案内します) TEL.076-422-1112(ふれあい健康講座担当まで)

The Idea of the Toyama City Hospital

富山市民病院の基本理念

使命
MISSION

富山市民病院の存在意義

私たちは医療を通して皆様の健康を守り、豊かな地域づくりに貢献します。

価値観
VALUE

我々が何を大切にしていくかのキーワード

- 信頼 安全・安心、満足、透明性
- 思いやり やさしさ、やすらぎ、おもてなし、親切
- 良質 技術、知識、向上心、科学的
- つながり 連携、チームワーク、わかりやすさ
- 俊敏 迅速、効率的、的確

展望
VISION

将来どのような姿を目指すのか

地域医療に不可欠な信頼される中核病院となる

- 救急医療、災害医療に強い病院になる
- 質の高い急性期医療を担う病院になる
- シームレスな地域医療を築き安心を提供する病院になる

富山市民病院マガジン[きよら] / No.102: 2021年10月号

発行 富山市立富山市民病院 広報委員会

〒939-8511 富山市今泉北部町2-1

TEL. 076-422-1112 FAX. 076-422-1371

<https://www.tch.toyama.toyama.jp/>



富山市立富山市民病院



日本医療機能評価機構