



しめ飾り (当院職員作)

新年のご挨拶

院長 西澤

誠

明けましておめでとうございます。

震災から2年が経ちましたが、いまだに生活の場が落ちつかない方もおられ、世界に目を向けても、ウクライナやパレスチナの惨状は今でも続いており、この1年が平穏であることを強く願います。

医療においては、2020年に世界中で流行が始まった新型コロナウイルス感染は、多くの専門家が予想したようにいまだに消えることはなく、年に2回の流行期をもつ感染症になっています。幸い重症肺炎に至る例は少ないのですが、感染力は強く侮れません。一方、インフルエンザは、例年よりずいぶん早い晩秋(2025年11月)に流行がきています。何やら不穏を感じますが、感染対策が有効であることは証明されていますので、人混みではマスクをしっかりとつけるなど、できる対策を取るようにならしましょう。

人間は、学びを次に活かすことで進歩し繁栄してきた生物です。新型コロナウイルス感染症に対しては、その素晴らしい能力が発揮され今に至っています。戦争・地球温暖化などの課題にも、叡智を集めきつと良い解決を見出してくれると思います。当院は、地域の方々にとって頼りになる病院としての使命を果たすため、学びを重ね一歩成長する努力を続けますので、今年もよろしくお願いたします。

未来を創る一歩！職場体験・インターシップを実施

7月に宝達中学校の職場体験を、8月に羽咋高校のインターシップを行いました。最初はちょっぴりドキドキして緊張気味だった生徒たちですが、すぐに病院の雰囲気慣れ、たくさんの素敵な経験を積んでくれました。入院患者さんと接し、コミュニケーションの大切さを学んだり、患者さんを安全に移動させるための車椅子の動かし方などを教えてもらいました。外科の菅谷先生による胃カメラ（内視鏡）体験は、初めて触る胃カメラに操作が少し難しかったようですが、良い経験となったようです。この夏の経験が、生徒たちの将来の夢を考える上で、大きな一歩になってくれたら嬉しいです。



7月 宝達中学校
職場体験



8月 羽咋高校
インターシップ

看護の職場を体験 看護実習生を受け入れました

11月11日から11月13日にかけて石川県立看護大学の看護実習生を受け入れました。

将来、地域医療を支える仲間となる15名の学生さんたちは、終始、真剣な姿勢で実習に臨んでくれました。学生の皆さんには、病棟での実習に加え、薬局や検査室、放射線室など医療を支える重要な部門で説明を受けました。普段、実習生が入ることのない手術室も見学し、緊迫した現場の雰囲気に触れることができました。職員の説明に学生たちは熱心に耳を傾け、しっかりとメモをとる姿が印象的でした。

今回の実習が、学生さんたちにとって、看護師を目指す上での大きな糧となることを願っています。



年末年始で生活リズムが乱れていませんか？

糖尿病委員会

「早寝早起き朝ごはん」でリズムを取り戻しましょう

体内時計と栄養

体内時計とは

人は日中活動し、夜になると眠くなり休息状態に切り替わります。

人の身体には1日を計測するリズム（概日時計：サーカディアンリズム）があり、このリズムを調整する仕組みを体内時計といいます。このリズムの調和が取れた状態が健康です。



中枢時計と末梢時計

- ・中枢時計とは、脳の視交叉上核（しこうさじょうかく）に存在し、体内時計の司令塔の役割を果たします。朝の太陽光などの刺激を受けてリセットされ、約24時間のリズムを刻みます。
- ・末梢時計とは、肝臓、脾臓、脂肪、腸、筋肉などの体の臓器や組織に存在し、中枢時計からの情報を受け取りながら食事、運動、ストレスなどの外部刺激により影響を受けます（同調）。末梢時計は、それぞれの臓器に合った概日時計を刻む役割を果たし、朝食や運動などでリセットされます。特に食事は、胃、腸などの消化器系の末梢時計を同調させる上で重要な役割を果たします。朝食を摂ると、消化酵素やホルモンが分泌され、腸の蠕動運動が始まるなど、体内時計をリセットするきっかけになります。そのため、不規則な生活を送ると腸内細菌の細菌叢も変化します。

食事をいつ摂取するか、いつ摂取しないかが重要

朝起きて太陽光を浴び、朝食を摂ることが大切ですが、特に夕食から翌日の朝食までの食事時間を空ける「絶食時間」を長くとることが重要です。絶食時間は、10時間以上空けることが理想です。体内時計のリセット効果を最大限に引き出すために、「早寝早起き朝ごはん」を目指しましょう。また、勤務などで夕食時間が遅くなることが避けられない場合は、夕刻に（できれば野菜を摂取してから）サンドイッチやおにぎりなどの糖質を食べ、遅い時間に野菜とたんぱく質を食べるというように、夕食を2回に分けて食べる（分割食）により、食後の血糖上昇や、夜間の高血糖を抑えることができます。



朝4：昼3：夜3の割合で

糖質、たんぱく質、食物繊維をそろえたバランスの良い食事を基本に朝は糖質、たんぱく質しっかり、昼は多少の高脂質食OK、夜は控えめに、を意識しましょう。

食事や栄養管理について疑問のある方は、当院管理栄養士へご相談ください。

久しぶりの「お達者サロン」を開催しました

認知症ケア・身体拘束防止委員会

6月5日、院内デイケア「お達者サロン」を開催しました。お達者サロンとは、認知症や寝たきりになりがちな患者さんに、日中ベッドから離れて活動し、規則正しい生活リズムを整えたり、他者との交流や集いを通じて刺激のある豊かな時間を過ごすことを目的に行っていました。簡単なゲームや体操をしていましたが、最近ではコロナの影響等で活動できず久しぶりのお達者サロンとなりました。

今回は震災ボランティアとして能登を回っていた「ももたろうプロジェクト」のお二人と、当院職員も参加し、水戸黄門やものまねを披露していただきました。患者さんだけでなく職員も大盛りあがりの人形劇となりました。



接客スキルブラッシュアップ研修会を実施しました

当院の理念である「患者さんに優しく信頼される病院づくりをめざして」を実現するため、全職員を対象とした「接客スキルブラッシュアップ研修会」を行いました。講師として、株式会社ハートデザイン 接客トレーナーの中村清美氏をお招きし、患者さんやご家族に寄り添い、より安心感と信頼感を持っていただけるような質の高い接客スキルの習得を目的として研修が行われました。



研修では、医療現場特有のコミュニケーションの重要性や、患者さんの心理に配慮した具体的な言葉遣い、態度、傾聴の姿勢などについて、実践的な指導が行われました。

今回の研修で学んだ内容を日々の業務に活かし、職員一同が「患者さんに優しく信頼される病院づくり」という理念のもと、質の高い医療の提供とともに、温かい心のこもった対応を徹底してまいります。

適切な対応を目指して 令和7年度避難訓練を実施

万が一の火災発生時に職員一人ひとりが適切で迅速な対応ができるよう、避難訓練を実施しました。また、全職員の防火意識の向上と、緊急時におけるそれぞれの任務の再確認を行いました。今回の訓練を通じて、職員は冷静に状況を判断し、連携して行動することの重要性を改めて確認しました。今後も定期的な訓練を実施し、患者さんが安心して療養できる環境づくりに努めていきます。



宝達志水病院 外来診療体制

令和8年1月現在

科・診察開始時間/曜日		月	火	水	木	金	土
内科	午前 8:30 ~	西澤	尾山	尾山	西澤	平塚	西澤(第1,3)
		京井	京井	平塚	京井	循環器内科・高村(9:00~)	藤永(第3)
		循環器内科・藤田		脳神経内科・藤田(9:30~)	循環器内科・田中(9:00~)		平塚(第1)
	午前 新患/検診/救急	平塚	藤永	藤永	平塚	藤永	
	午後 2:00 ~	京井	西澤	西澤	藤永(救急)	西澤	
皮膚科	午前 木 9:00 ~				滝澤		
	午後 月 2:00 ~	清水					
外科	午前 8:30 ~	菅谷	菅谷	菅谷	菅谷	富田(9:00~)	菅谷
	午後 2:00 ~	菅谷	菅谷	*(手術予定)	菅谷(救急)	菅谷(第2,3,5)	
整形外科	午前 8:30 ~	江端	江端	江端	江端	江端	江端
	午後 1:30 ~ 2:00 ~	市堰(1:30~) 江端(2:00~)	*(手術予定)	*(手術予定)		市堰(1:30~) 江端(2:00~)	
眼科	午後 2:15 ~	越田(第1,3,5) 美濃(第2,4)				美濃(第1,4) 風間(第2,3,5)	
歯科口腔外科	午前 8:30 ~	篠島		高塚		深川	
	午後 1:30 ~	篠島		高塚			

○ 日曜、祝日、第2、第4、第5土曜日は休診です。急患、その他やむをえない時は、この限りではありません。

*手術がおこなわれない日は、診療を行います。

○ 受付時間 月曜日～金曜日 午前8時15分～11時30分 午後1時～4時30分
土曜日(第1,3) 午前8時15分～11時30分