

# ちよっこしい話

木島病院報

## 金沢市が行っている 健康診査について

秋号 98・99  
Vol. ▶合併号◀

令和元年 11 月発行  
発行：木島病院新聞委員会

医師 竹内 洋子



金沢市では市民の健康を守るために、すこやか検診や集団検診を実施しています。検診の内容は身体に負担が少ないものです。「面倒くさい、時間がない、検査や結果が怖い」などと言わずに年に1回必ず受けましょう。がん、糖尿病、心疾患などの生活習慣病は初期の自覚症状がほとんどありません。検診はそんな自覚症状のない病気を早期に発見するチャンスです。すこやか検診では特定健診や各種のがん検診を実施しています。金沢市が発行する受診券は4月下旬に送られます。対象となる方、内容、自己負担額は以下の通りです。(社会保険に加入の方とそのご家族→加入の保険者へお問い合わせ下さい。)

### 特定健康診査

場 所	すこやか検診 病院、医院	集団検診 福祉健康センター等
実 施 期 間	5～10月	5～12月
対 象 者	40歳以上の方で 金沢市国民健康保険に加入の方 生活保護受給中の方 後期高齢者医療制度に加入の方	すこやか検診と同じ
内 容	問診 身体計測 血圧測定 診察 尿検査 血液検査 心電図	すこやか検診と同じ
受 診 料	金沢市国民健康保険に加入の方 1,000円 生活保護受給中の方、後期高齢者医療制度に 加入の方は無料	800円
受 け 方	医療機関を選びます→電話等で予約します。 →「健康診断受診券」と「健康保険証」を持っ 受診します。	予約は不要です。 会場、日程を選びます。→「健康保 険証」を持って受診します。
検 査 結 果	受診後2週間から1か月程度で受診した医療 機関から郵送で届きます。	受診後1か月程度で石川県成人病 予防センターから郵送で届きます。

木島病院でも「すこやか検診」を実施(実施していない項目もあります)しております。

予約は期限に余裕を持って早いうちの検診をお勧めいたします。実施期間が10月31日までとなっております、今年も期限ギリギリで予約される方は希望の日がちが空いていないという事もありました。また、「受けられる項目」は受診券に記載されていますのでご確認の上、ご予約ください。当院でも、肺がんや大腸がんが早期発見され、適切な治療を受ける事ができ、現在も元気に通院されている方が何人もおいでです。

		すこやか検診 病院、医院			集団検診 福祉健康センター等	
実施期間		5～10月			5～12月	
対象者		お勤めでない市民の方(対象の方に受診券が送られます)			市民の方(受診券は不要です)	
		年齢	内容	料金	年齢・内容	料金
肺がん	X線	40,45,50,55～74歳	胸部X線検査 必要な人に喀痰検査	800円	40歳以上 胸部X線検査 必要な人に喀痰	X線 100円 喀痰 300円
	CT	55,60,65歳	CTまたはX線検査	1,500円		
胃がん		50,55～70,72,74歳	バリウムまたは 胃カメラ	1,500円	40歳以上 バリウムのみ	500円
大腸がん		40,45,50,55 57,59,61～70 72,74歳	便潜血検査	500円	40歳以上	300円
子宮頸がん (女性のみ)		20～60歳で 前年度未受診	内診、子宮細胞検査	1,100円	20歳以上 前年度未受診	600円
乳がん (女性のみ)		40～65歳で 前年度未受診	X線 (マンモグラフィ)	700円	40歳以上 前年度未受診	500円
前立腺がん (男性のみ)		55,57,59,61,63,65, 67,69,71,73,75歳	血液検査	400円	55歳以上	400円
結核		65歳以上	胸部X線検査	無料	65歳以上	無料
骨粗しょう症 (女性のみ)		40,45,50,55,60,65, 70歳	骨密度測定	400円	30,35,40,45,50歳	300円
歯科		25,30,35,40,45 50,55,60,65歳	口腔内診査	400円		
		70,73,76歳		無料		
聴力		65～74歳 前年度未受診	音の聴き取り	500円		
緑内障		50,55,60,65歳	細隙灯顕微鏡検査 眼底、眼圧検査	500円		
物忘れ検診		70,73,76歳	調査票で問診	無料		
肝炎ウイルス		40,45,50,55,60歳	血液検査	無料	40,45,50,55,60歳	無料

※詳しくは各市町村からの資料を御覧下さい。

## 第6回 木島病院学術発表会

柔道整復師 中島 恵



令和元年9月7日にホテル金沢で、第6回 木島病院学術発表会が開催されました。院内各部署の看護師や看護補助、薬剤部、栄養部、リハビリテーション部から医事課まで木島病院全ての部署から演題が発表されます。また当院内科医師の竹内洋子より『健康なダイエット』に関する特別公演がありました。

どうすれば質の高い医療を提供できるかという専門的な内容から、医療安全につながる業務の効率化、どうすれば来院された方が気持ちよく過ごせるかなど様々な発表がなされ、院内外より多くの方が参加し当院スタッフ

や退職されたOBの方々までたくさんのご意見や質疑応答が交わされました。

今回、自分も座長として参加させて頂きましたが、発表者と内容の確認をする中で、各人それぞれがいかに分かりやすく説得力があり、またどのように表現したら相手に伝わりやすいか、など試行錯誤し奮闘する姿に



も触れる事が出来ました。一見、他部署の発表はあまり関係がないように思われるかもしれませんが、全ての部署からの発表を聴くことで、各部署の人たちがどのような事に注目し力を注いでいるのか。また、より良くするために、そこにどんな頑張りがあるのかを知ることが出来ます。

それをお互いが共有する事によって円滑にコミュニケーションができ質の高い安全で安心な医療を提供することに繋がっていきます。

「元気になるための病院を目指して」どのような工夫が出来るのか、今後の発表も充実したものにしていきたいと思えます。

病院スタッフ以外のどなたにも開放されていますので足を運んで頂けるとうれしく思います。



## 金沢市スポーツ文化活動賞をいただいて

院長 竹内 尚人



去る9月26日金沢歌劇座大集会室で、上記賞をいただきました。選考されたのは、「多年にわたり選手を物心両面にわたり支えるとともに医療の面からスポーツチームへの支援を積極的に行うなど支えるスポーツを定着させてきた活動は本市のスポーツ文化の推進に貢献」(表彰状の文面より)ということからでした。これは木島病院団体として頂いた賞で、これまでみんなで活動してきたことが評価されたのだと感謝しています。



北國銀行ハンドボール部の支援をはじめとして、多くのスポーツチームへの支援、オリンピックに出場した石川晴菜選手・横浜DeNAへ入団した寺田光輝投手のように高いレベルの選手への支援、また珠洲ドリームキッズ・KIJIMA ACADEMY などのこれからの選手へのスポーツ医学的支援、石川県スポーツナース連絡協議会への支援、そして石川のプロスポーツへの支援等をみんなでしてきた事への評価でした。

当日は多くの関係者の方々にも贈呈式に出席していただき、ありがとうございました。

初めは北國銀行ハンドボール部から始まり、人と人の繋がりの中から広がっていきました。その間には多くの方から教えられたり、励ましてもらったりしてきました。支援しているつもりが、逆に支えられたりもしました。本当に関係者の皆さまと共に、この授賞を喜び合いたと思っています。

また北岡先生をはじめとして、アスレティックトレーナー、スポーツナースそして全職員の方たちにも感謝しています。病院外で「支えるスポーツ」の活動をしていくには病院内で協力してくれる人たちの存在が欠かせません。そういう点からも職員みんなでいただいた賞と思っています。

これからも金沢市だけでなく、広く「スポーツ文化の推進に貢献」できるようにチームワーク良く取り組んでいき、信頼されるように努めていきます。

栄えある立派な賞をいただき、ありがとうございました。



## スポーツ文化活動賞の受賞、おめでとうございます!

石川 晴菜

お久しぶりです!石川晴菜です。皆さまお変わりなくお元気ですか?最近、木島病院がスポーツ文化活動賞を受賞したと聞き、とても嬉しく思っています。私自身、本当に素晴らしいサポートをして頂いていたと、改めて色々な事を思い出していました。本当におめでとうございます!

私はスキー選手を引退してから何をしているのかと言いますと、なんと北海道でスキー場が隣接しているリゾートホテルで働いています。

スキー場が沢山ある大自然の北海道が大好きなことから、北海道まで来てしまいました!笑

ホテル業は現役時代からずっとやってみたかった仕事です。慣れない事ばかりでたいへんな事も多いですが、毎日元気に過ごしています!

また皆さんにお会い出来たらいいなと思いながら私も頑張ります!

今後も木島病院の皆さんの活躍を楽しみにしています!



## スポーツナースについて

看護師 中井 千晶

今年は第4回スポーツナース講習会が開講されます。

私は、昨年受講しました。スポーツナース講習会は整形疾患、呼吸器疾患、スポーツ中に起こる外傷、熱中症、低体温症、足が攣るなど様々な症状が起こるときの体内の仕組みなどに加え、テーピング法や歯科、栄養学からのアプローチの重要性も学びました。

受講後は、ハンドボール、野球、水泳の大会会場ナースとして応急処置に携わらせていただいています。病院で働く私にとっては、大会会場で起こる様々な出来事は全て初めてで、限られたQQセットの中で適切に対処できるか毎回緊張しています。今年の夏は、奥田Dr.の計らいで石川県高校野球の会場で先輩の会場ナースに付いて勉強させて頂きました。

真夏の会場では、試合が始まると多いときには5人の熱中症患者が運ばれてきました。意識が無くなりそうな人、話せない人、嘔吐している人、歩けない人。“トリアージ”をするということも初めて体験しましたが、会場スタッフ、医師、先輩ナースの連携と指示によってケアをすることが出来ました。選手だけでなく、会場全体を把握し、気分が悪くなっている人がいないかと注意を払うことも大切なのだと学びました。

多くの会場ではナースしかいない場合が多く、知識、経験、正しい判断が病院以上に必要になってくると感じました。

2020年にはオリンピック・パラリンピックの会場ナースとして参加させて頂く事になり、自分が与えられた立場に感謝しながら、これからも色々なスポーツの大会やイベントに積極的に参加して、知識を増やして行きたいと思っています。自分自身もスポーツを楽しみながら、陰で支えることが出来る看護師になれるよう勉強して行きたいと思います。



# スポリハだより

今回はスポーツリハビリきじま(スポリハ)に設置している筋力トレーニングマシンについて詳しくご説明します。

スポリハではフィンランド製の「HUR(フー)」というマシンを導入しています。このマシンの特徴は空気圧により負荷をかけていることです。

空気圧の利点としては

- ①どんなスピードで動かしても一定の負荷がしっかりかかる
- ②重りを上げるマシンと比べて安全性が高い
- ③動かしても機械的なガシャン!という音がせず、とても静かという点などが挙げられます。

スポリハでは8台の筋力トレーニングマシンがあり、全部で12種目のトレーニングが可能で、全身をまんべんなく鍛えることができます。

操作もとてもシンプルで、写真にある専用のカードを差し込めば、個人の設定した負荷に自動的に調節してくれるので、マシン操作が苦手な方も安心してご利用できます。

体力・筋力は人それぞれに違います。その人に合わせた負荷・回数をこなす事が適切な運動に繋がります。また、ここをこうしたい!などの希望があればそれに沿えるようなメニューやエクササイズを提案することもできます。

気になる方はぜひ1度無料体験してみませんか。

体験をご希望の方は1階受付にてお問い合わせください。

お待ちしております!



## ソフトボール部

柔道整復師 小牧 豊和



皆さんは、子供の頃嫌いだったモノが、大人になってから好きになった、といった経験をしたことがありますか？『ピーマンが苦くて食べられなかったけど、大人になってから好きになった』だとか、『小さい頃嫌いだったあの人に、大人になってから恋をした』だとか。自分は最近、ソフトボールに恋をしています。

自分は小学校3年生の時から4年生の間まで野球をしていました。約1年間です。実際練習に行ったのは数か月かもしれません。なぜそんなに短い間しかしていなかったのかというと、一番の理由はキャッチボール

です。野球においてキャッチボールは基本中の基本。ですが、自分は相手の胸元にボールを投げる事が出来ず、相手からのボールを受け取ることもできません。とても苦手でした。なので、すぐに楽しくなくなり、野球をやめてしまいました。大人になり木島病院に入社し、ソフトボール部に入りました。今でもキャッチボールは上手くできません。ですが、とても楽しいです。子供は好奇心があり何でも楽しい、とは言いますが、自分は大人になってからのほうが何でも楽しいです。子供の頃、野球にあまり興味がなかったのだと思います。なんでも興味を持つてみるの大切だなと、大人になってから気付きました。

嫌いなものでも時間が経って、状況が変われば好きになる事もある。好きになるのは良いことだと思います。これは自分が最近“ちょっこしいな”と思っている事です。



## 介護センターだより

### 「グラスアート」

介護福祉士 山田 貴子



秋も段々と深まってきましたね。

きじま在宅介護センターの通所リハビリテーションでは、作業療法のレクリエーションとして、毎年 干支の「グラスアート」を行っています。

今回は、35名の参加となりました。

ガラスの写真立てに干支のフィルムを貼り、周りに銅線を貼っていきます。銅線を貼ったり切ったりする作業の時

には力が居る為、職員が手伝いながら行っています。

来年の干支の「ねずみ」の表情が作る人によって違うので、「かわいいね」と話しながら皆さんで楽しく作業しています。

これからも、皆様に楽しんで頂けるようなレクリエーションを行っていきたいと思います。



# 職員リレー紹介

はまべ れいこ  
▶▶ 薬剤師 浜辺 礼子 さん



みなさんこんにちは、薬剤師の浜辺です。  
健康オタクのつもりは全くないですが、健康に良さそうな情報を見かけると興味が湧いてくる事があります。食品、ハーブ、サプリメント、初級リフレ等を今まで試してきました。

発酵食品についてはメディアでも度々取り上げられており以前から気になっていました。

今年の冬、念願のみそづくり講座を受講する機会があり、その時に仕込んだものが完成しました。存在を忘れていた日がほとんどでしたが、保存の面でも優れており、昔から食べられている物はやはり色々と理にかなっているなあと思います。

発酵食フリークではないですが、味噌作り次は糠漬けを始めようと思ひ、最近初心者用のぬか床キットを購入しました。薬膳にも興味があります。

これからも、負担にならない範囲で楽しみながら、心身ともにより健やかな毎日を過ごしていけたらなあと思っています。

詳しい方いらっしゃいましたらぜひ色々教えてください！



## 松寺町夏祭り

柔道整復師 兼氏 海渡

令和元年8月11日に松寺町の祭りがありました。この祭りでは松寺町の方が病院を訪問し、患者様や当院の職員に獅子舞を披露されます。



僕は今年で三年目ですが、実際に祭りを見るのは初めてだったのでわくわくしていました。その日は晴天に恵まれ、獅子舞が来た時は圧倒され「すごいね！」としか言葉が出てきませんでした。見物していた入院患者様もみんな笑顔になっており、スマートフォンで写真や動画を撮っている人もいました。さらに運良く獅子を持たせていただき、町内の方に教わりながら獅子舞も体験させていただきました。獅子は想像以上に重かったですが、上手に出来るように頑張りました。今回は町内のみなさんの祭りに対する熱い思いを肌で感じる事ができて本当に楽しかったです。



今後も、地域の方々や患者様との交流を大切にし、仕事や地域の行事に取り組んでおこうと思います。

## 編集後記

木島病院院内誌「ちょっこしい話」もとうとう今回で99号の発刊にいたりしました。これも当院へ治療に訪れる患者様や、職員の方々、皆様のおかげと思っています。

今回の98・99合併号、次回100号・特別号は少しページを増やし、お伝えできる事もそれに伴って増えております。今後もより良い記事を発信していける様に頑張って参ります！木島病院はスポーツを頑張る人達、元気になりたい人達を応援しています！

みなさんケガ無く過ごせるよう、秋を楽しみ、充実した日々を送りましょう。

(新聞委員一同)

木島病院

TEL (076) 237-9200

FAX (076) 237-9202

きじま在宅介護センター

TEL (076) 237-7111

FAX (076) 237-1199

健康増進施設

スポーツリハビリ きじま

TEL (076) 237-9200

FAX (076) 237-9202