

2024年 Vol.45  
医療法人社団 愛康会  
〒923-0861  
小松市沖町478番地

# ソフィア通信

Komatsu Sophia Hospital PR Brochure



特集 1 新年度のご挨拶/新しい医師のご紹介

特集 2 新しいスタッフご紹介

特集 3 禁煙について

特集 4 带状疱疹にご注意を!

特集 5 アロマセラピーの活用法

特集 6 ソフィアテラスのご紹介

特集 7 病院の外で活躍する看護師のご紹介

特集 8 不整脈のお話

特集 9 食事のワンポイントアドバイス

特集 10 おうちで手軽にできるストレッチ

特集 11 インフォメーション



## 新年度のご挨拶

まずは2024年元旦に発生した能登半島地震により被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。小松ソフィア病院は大きな損傷はなく、スタッフの尽力もあり病院機能を維持することが出来ました。関係者の皆様には心より感謝申し上げます。

さて、新年度の4月を迎えるにあたり医療法人社団愛康会は新たな職員を12名迎えることが出来ました。働き手不足と言われる時代に当法人を選んで頂いたことを本当に嬉しく思うと同時に、組織の活性化につながることを期待しています。

私自身は病院長に就任してちょうど3年が経過しました。理事長就任など法人内での立場は変わりましたが、「新しいことへの挑戦を続けることが組織を魅力的にする」という考えは変わりません。昨年度はイオンモール新小松内で運営する「ソフィアテラス」を拡張リニューアルし、理学療法士が常駐する運動スペースを充実させました。当法人としては初の試みであるクラウドファンディングを通じて地域の皆様にも多大なご協力とご支援を頂き感謝申し上げます。今年度は医療DX(デジタルトランスフォーメーション)をテーマに医療の質向上や皆様の利便性向上、職員の業務効率化に取り組みたいと考えています。ソフィアが何かやっているな、と興味を持って頂ければ幸いです。

医療法人社団 愛康会 理事長 北原 征明

## 4月からの新しい先生ご紹介



ほりこし けいすけ  
堀越 慶輔

診療科

腎臓内科

所属・役職

金沢大学附属病院

ひとこと

地域医療に貢献できるよう頑張ります。



ばん しんのすけ  
伴 真之佑

診療科

呼吸器内科

所属・役職

金沢大学附属病院

ひとこと

一生懸命がんばります。  
よろしくおねがいします。



やまぐち れいもん  
山口 礼門

診療科

皮膚科

所属・役職

ソフィアひふ科クリニック副院長

ひとこと

痒みや発疹、アレルギーでお困りの方は相談に来てください。  
丁寧に診察いたします。

# 4月からの新しいスタッフご紹介



坂井 昌美

看護師

この4月から新たな気持ちで頑張ります。患者様と家族の思いに寄り添った看護を提供していきたいです。よろしくお願いいたします。



清水 尚将

准看護師

新社会人でサラリーマンをしていた頃、なぜか看護職に憧れ始めました。そして気づけば、看護補助者を経て准看護師免許を取得しました。看護職としてはまだまだ新人な自分ですが、患者様に寄り添いサポートが出来るように初心に戻り一から全力で頑張っていきます。



荒川 奈結

理学療法士

生まれも育ちも金沢市です。春から理学療法士として働かさせていただきます。元気と笑顔を忘れずに、患者様に寄り添い信頼していただけるように頑張ります。よろしくお願いいたします。



河原 舞佑

理学療法士

大学を卒業して、今年の春から入職させていただく、河原舞佑です。少しでも早くお役に立てるよう、精一杯頑張ります。よろしくお願いいたします。



中嶋 真奈

理学療法士

岐阜県に住んでいました。石川県のことはわからないことが多いので色々教えていただくと嬉しいです。これからよろしくお願いいたします。



上田 彩絵

作業療法士

作業療法士として勤めさせていただきます。慣れない土地で、不安もありますが、精一杯頑張りますのでよろしくお願いいたします。



中橋 雅

栄養士

栄養士の中橋雅と申します。社会人3年目とまだまだ経験不足ですが、患者様に毎日の食事の時間が楽しみになるような食事を提供できる栄養士になりたいと思っています。よろしくお願いいたします。



西出 真弓

事務部

事務スタッフとして勤務することとなりました西出真弓と申します。これまでの経験を活かして、皆様のお役に立てるように努めて参ります。宜しくお願い致します。



中瀬 妃琳

受付事務

好きなことは甘いものを食べる、ドライブをすることです。笑顔を忘れずに自分らしく頑張ります。ご迷惑をおかけすると思いますが、よろしくお願いいたします！



内藤 結愛

受付事務

趣味は旅行、ドライブ、アニメ鑑賞です！よろしくお願いいたします！

ソフィアひふ科クリニック



桶屋 里夏

受付事務

映画を見ることと旅行が好きです。一生懸命頑張ります！よろしくお願いいたします！

ソフィア内科クリニック



橋本 亜依

受付事務

趣味はスポーツ観戦です。特にサッカーを観るのが好きです。みなさんに頼っていただけるようにがんばります！よろしくお願いいたします！！

5月31日は  
禁煙デー

# 禁煙について



喫煙は単なる習慣ではありません。「ニコチン依存症」という病気として捉えて治療します。専門の医師や看護師からアドバイスを受けながら治療することで、自力で行うことと比べてより楽に確実に禁煙できるようになります。

禁煙治療をご存じでしょうか？



小松ソフィア病院副院長  
木村 英晴

禁煙治療は、12週間にわたり計5回の診察で行われます。初回は、禁煙治療に入る前の評価・確認を行います。喫煙状況の確認、禁煙の意思の確認、ニコチン依存性の評価(ニコチン依存性スクリーニングアンケート)、禁煙開始日の設定、治療内容の説明(禁煙補助薬の説明・使用方法・副作用、補助薬の選択、スケジュールなど)、呼気一酸化炭素濃度測定(喫煙量をおおまかに表すもの)を行います。2回目以降は2週目、4週目、8週目、12週目に病院に来ていただき、禁煙状況の確認、離脱症状の確認、補助薬の副作用の確認、呼気一酸化炭素濃度測定、を行います。計5回の診察は必ず受けていただくこととなりますが、お仕事などで通院できない方には、スマートフォンやコンピューターを用いて行うオンライン診療もおすすめています。

治療方法としてニコチン置換療法と非ニコチン療法があります。ニコチン置換療法は、低濃度のニコチンを体内に吸収させることで、徐々にニコチンから離脱していく方法です。1日に1枚貼るニコチンパッチなどがあります。非ニコチン療法にはバレニクリンという飲み薬があります。脳内のニコチン受容体をブロックして喫煙した時のニコチンによる満足感を得られなくする効果があります。

禁煙は一度で成功することができない場合があります。禁煙治療後に、残念ながら再び喫煙習慣が戻ってしまった場合でも、繰り返し治療を受けることで禁煙を達成できる方もいらっしゃいます。健康的な未来のために、我々とともに禁煙治療を行いましょう。



## 【禁煙治療の流れ】

- ・禁煙状況などの把握
- ・呼気一酸化炭素濃度検査
- ・禁煙開始日の設定
- ・問題点の把握とアドバイス
- ・禁煙治療薬の選択と処方

- ・禁煙状況などや離脱症状の確認
- ・呼気一酸化炭素濃度検査
- ・問題点の把握とアドバイス
- ・禁煙治療薬の選択と処方



初回以降、2～4回目をオンライン診療に変更も可能です。

禁煙外来は、木村先生の診察日または、呼吸器内科に受診してください。

【小松ソフィア病院】



【ソフィア内科クリニック】



夏バテ

免疫力低下...

たいじょうほうしん

# 帯状疱疹にご注意を！



睡眠不足や食欲低下は体力や免疫力の低下に繋がります。今年の夏も猛暑が予想されており、体力や免疫力の低下に注意が必要です。今回は体力や免疫力が低下すると発症しやすい帯状疱疹について取り上げてみました。

## 【帯状疱疹はウイルスの再活性化が原因】

帯状疱疹の原因となるウイルスは水痘帯状疱疹ウイルスといいます。子供のころにこのウイルスに感染すると水痘(みずぼうそう)になり、その後ウイルスは体の中に休眠状態で潜んでいます。しかしストレスや疲労により免疫力が低下すると、再び体内で活性化し帯状疱疹を引き起こします。免疫力を下げる治療をしている患者さんは特に発症しやすく注意が必要です。



ソフィアひふ科クリニック 副院長  
山口 礼門



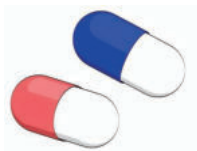
## 【帯状疱疹の症状】

左右のどちらか片側だけに発赤や水ぶくれができ、通常はぴりぴりとした痛みを伴います。しかし発症の仕方には個人差があり、皮疹の前に痛みが出る場合もありますし、また痛みが無い場合や痒みが出る場合もあります。帯状疱疹は約20%の方に帯状疱疹後神経痛という慢性的な痛みを残すといわれています。また、稀にウイルスが脳に波及して髄膜炎や脳炎を引き起こすこともあります。

「帯状疱疹かな?」と感じたら、間違ってもよいので早めに皮膚科を受診し、「帯状疱疹が心配です」と医師に相談してみましょう。発症早期に適切な治療を行うことで、神経痛や合併症を減らすことができます。

## 【帯状疱疹の治療】

抗ウイルス薬(アメナメビルやバラシクロビルなど)の内服治療が行われます。痛みを伴う場合には鎮痛薬も内服します。



## 【帯状疱疹の予防にはワクチンが有効】

帯状疱疹の予防には、帯状疱疹ワクチンが有効な手段です。このワクチンは、帯状疱疹ワクチンは、免疫系を活性化させることで再活性化したウイルスに対する防御力を高める効果があります。近年は帯状疱疹患者が増加し、特に50歳以上の方は重症化するリスクがあるためワクチン接種が推奨されています。また18歳以上で帯状疱疹の発症リスクが高い方や心配な方もワクチン接種が可能です。



帯状疱疹ワクチンは、小松ソフィア病院、ソフィア内科クリニックで接種できます。(要予約)

### 山口先生の外来診療日

【小松ソフィア病院】

第2・第4土曜午後

### 【ソフィアひふ科クリニック】

月	火	水	木	金	土/午前
○		○	○	○	※○

※土曜は第1・第3・第5土曜午前となります。

# アロマテラピーの活用法

## 季節の変わり目のストレス予防と日焼けの対処法

晴れた日が増え、心も明るくなってきますね。しかし、5月病と呼ばれる、新しい環境や生活への適応に伴うストレスが原因で、春先にうつや不安感等、精神的な症状が増加する現象が出る方がいらっしゃいます。そんなとき、エッセンシャルオイルが心の支えとなることがあります。



ベルガモット、オレンジビター、アンゼリカは、この季節におすすめです。

ベルガモットやオレンジビターは、空気を清浄化し、施設や病院で感染予防にも使われています。そして、ベルガモットには特に注目すべき成分が含まれています。

その中でも、酢酸リナリルは自律神経系を鎮める作用があり、ストレスを感じている方に効果を発揮します。精神的な安定を求める方々は、常に携帯しており、手首や耳の後ろに塗布されることもあります。注意が必要です。

日光に当たる部位に塗布する際は、光感作用による皮膚炎にご注意ください。

特に、外出時には紫外線対策が必要です。日焼け後には、セントジョーンズワート油にスパイクラヴェンダーを加えて塗布すると、炎症を和らげることができます。

また、スパイクラヴァンダーは火傷にも効果的です。心強いサポートとなります。



bergamot



orange bitter



angelica

## 日焼け後のケアについて ワンポイントアドバイス!

まずは、日焼けの炎症部分を十分にお水でしっかりと冷やしましょう。その後、**セントジョーンズワート油5ml**に対して**スパイクラヴェンダー5滴**を加え混ぜ合わせます。数滴取り、日焼けの炎症がある部分に優しく塗布します。

日焼けの炎症を鎮め、肌の修復を助ける効果が期待出来ます。また、何回分かを作り保管したい場合は、遮光瓶に入れて保存しましょう。暑い場所に置かないようにすることで、成分の効力を保つことができます。スパイクラヴァンダーは火傷にも有効であると言われています。



St. John's wort



spike lavender

## 次回予告

今回のアロマテラピーの活用法は「動物のためのアロマテラピー」についてお伝えします。現代社会で暮らす動物たちは、通常よりも病気にかかりやすいと言われています。そんな愛犬や愛猫ちゃんたちに、自然由来のオーガニックエッセンシャルオイルを活用したアロマテラピーの方法をご紹介します。また、動物のためのアロマテラピー講習にご参加くださった方々からのコメントもご紹介いたしますので、お楽しみに!



精油(エッセンシャルオイル)をご購入される場合は、天然成分100%で安心できるメーカーの精油をお選び下さい。ご相談は、ソフィアテラスにメールにてお問い合わせください。

Mail: terrace@sophia-hosp.jp 営業時間: 10:00~18:30 (日曜、月曜 定休日)

文責: 服部 香里 (Hattori Kaori)

### 補完代替医療って何?

アロマテラピー・リフレクソロジー・フィットセラピー・ホメオパシー・アーユルベダ・漢方・鍼灸・フットケア等、西洋医学を補完し、患者さんの症状を改善し、治癒することを期待できる療法の事です。私も病院での患者さんとの臨床経験と、ヨーロッパでの体験を基に、一般の方々はもちろん、大学の学生教育、国内外の医療者・介護者への補完代替医療教育を通して啓発活動を実施しております。また、精油を活用した商品開発にも力を注いでおります。ぜひ、みなさまの生活の質を上げるお手伝いが出来ればと思っております。

カラダを動かす。

ココロが羽ばたく。

ソフィアテラスがリニューアルして半年以上が経ちました。オープン当初から利用している人は、6ヶ月間の運動習慣により段階的に体力アップしています。例えば、最初は連続2分程度が体力の限界だった有酸素運動も今では連続10分出来るようになっていきます。筋力トレーニングや体幹トレーニングも同様に、どんどんレベルアップして難易度が高い運動が出来るようになっていきます。

運動は単発的に行っても十分な効果が得られるわけではありません。習慣的に週2～3回(1回あたり40～60分)の運動を行うと体力アップ以外にも、痛みや血圧、睡眠など、体の不調を改善する効果が期待できます。個人差はありますが、ソフィアテラスの利用者様から聞くお話では、1ヶ月運動続けると体が楽になった、階段が登りやすくなったなどのお声がありました。

これから運動を始めようと考えている皆様へ一つアドバイスです。一人で運動を始めること、続けることは難しいです。一人ではなく、友人や家族と一緒に運動習慣を始めてみましょう。

小松ソフィア病院 理学療法士 田中 渉



ソフィアテラス

### 3月にイオンモール新小松さんとの合同イベントを行いました。

#### 快眠のための 体操 ヨガ教室

快眠するために  
じっくりヨガ体操を  
行いました！



#### お仕事体験 理学療法士体験

ママやパパの筋力測定などを  
行いました。  
みんなとても上手にできました！



ソフィアテラスは**理学療法士が常駐**しています。運動不足で運動を始めたい方や、体にあまり負担をかけないで運動をしたい方など、相談しながら個々に合わせた運動を行えます。



LINEで  
イベント情報など  
発信しています。

ソフィアテラス イオンモール新小松2階

TEL:0761-46-5382

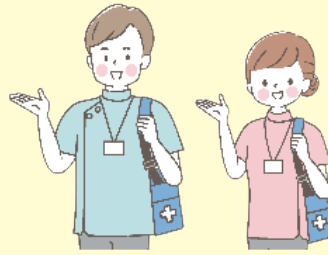
【受付時間】10:00～18:30

【定休日】日曜・月曜・年末年始



## 訪問看護

訪問看護とは自宅や施設にお伺いして、医療の提供や生活の援助をおこないます。



訪問看護師の必需品！  
訪問バックの中身

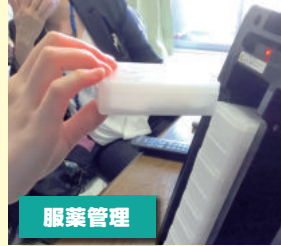
どんなことができるの？



足浴



血圧測定



服薬管理



医療処置

患者の健康状態を見守り、医師の指示のもと必要な治療やケアを提案します。

薬の管理や傷の手当てなども行っており、緊急の場合は24時間365日いつでも対応します。



住み慣れたおうちに私たち「はなはな」がお伺いします！

その他、理学療法士・作業療法士管理栄養士・ケアマネージャーなどの多職種とも連携して、患者さんの望む生活を幅広くサポートします。

訪問看護ステーション はなはな



## 訪問診療

訪問診療とは、病気や障害などで病院への通院が困難な方が自宅で診療や治療を受けることができるサービスです。医師と看護師が訪問します。小松ソフィア病院から16km以内ならどこでも伺えます。



訪問サービスは患者様本人だけではなく、通院介助を行っていたご家族や介護者の負担軽減にもなります。



医師の診療の補助と、多職種への橋渡しとして活動しています。



小松ソフィア病院の訪問サービスは24時間365日地域の方々の自宅療養をお手伝いしております。

在宅専門医師と看護師がご自宅や施設に訪問しています。



## 災害支援ナース 宮本 翔太



私は石川県看護協会に所属し災害支援ナースに登録しています。災害支援ナースとは、災害支援ナース養成研修を終了し、厚生労働省医政局に登録された看護師のことを言います。被災された方々の心身の健康維持・確保に必要な看護活動を提供すると共に、現地の看護職員の負担を軽減するためのサポートを行います。自然災害の多い日本において災害支援ナースは重要な役割を担っています。今回の能登地震でも、石川県だけでなく全国から沢山の災害支援ナースが被災地に赴き様々な支援を行ってくれました。

今回の地震を機に災害支援ナースの重要性を改めて感じる事ができ、自分自身でも情報収集や勉強を続け知識をアップデートしていく必要があると強く思いました。また災害支援だけにとどまらず、より良い看護に繋がっていきけるよう日々の学びを大事にしていきたいと思えます。

## 特定行為看護師（創傷管理） 寺田 優子



こんにちは！私は訪問看護はなはなに所属している特定行為看護師です。皆さん、特定行為って何かご存知でしょうか？高齢者人口がピークとなる2040年を見据え、医師の負担軽減や在宅医療の推進を目的として2015年より開始された新しい制度になります。手順書に従って、医師の代わりに医行為を行うことができる看護師になります。

特定行為には様々な分野がありますが、私が取得したのは「創傷管理関連」です。簡単に言うと「床ずれ・治りにくい傷の専門家」になります。これまで、訪問したお宅で様々な床ずれに出会いました。在宅での処置は病院とは違い最低限です。その為治らないものとあきらめている方が多いのではないのでしょうか？私も最初はそう感じていました。しかし正しい手当の仕方によっては治るんです。そのコツを、私が訪問してお手伝いさせていただきます！お気軽にご相談下さいね。





これまで心房細動の治療薬の話をしてきました。

高齢社会になってきますと心房細動を持った人が多くなってきます。心臓の中にできた血栓が飛んでおこる脳梗塞は動脈硬化によって引き起こされた脳梗塞とは比べものにならないくらい重症のものになります。

従いましてほかに基礎疾患がなくても心房細動があるというだけで脳梗塞の危険性が大と判断されます。抗凝固薬が使われる所以です。



これまでは心房細動という不整脈は治らない病気であると長い間信じられてきました。しかし、カテーテル治療が格段に進歩して、今や治る病気となったことは私自身にもわかには信じられないことでした。永年続いてきた心房細動が普通の脈に戻り脳梗塞の危険性が格段に減ることになったのです。

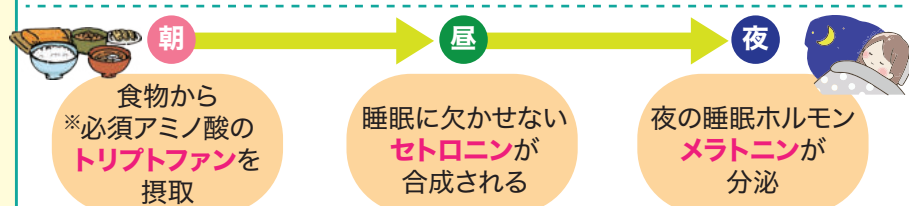
**NEXT** ⇒ 次回は具体的なカテーテル治療についてお話しします。

小松ソフィア病院  
管理栄養士監修

## 食事の ワンポイント アドバイス

質の良い睡眠は  
朝ご飯から

### セトロン・メラトニンが作られる仕組み



※必須アミノ酸とは…体内で合成できないアミノ酸(蛋白質の一種)で食品から摂取する必要がある。

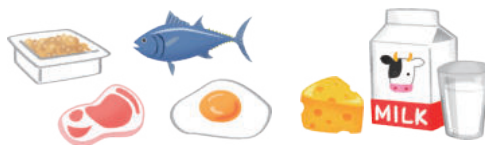
#### 睡眠の質をサポートする成分 トリプトファン

##### 多く含む食品

大豆製品、乳製品、穀類、魚・肉・卵など

##### 一緒にとるとよい食べ物

ごはん、パンなどの穀類、鮭・まぐろ・かつお・赤身肉バナナ・にんにくなど



トリプトファンを含む食品を朝に十分摂取すると、日中のセトロン合成が行われ夜間のメラトニン分泌が安定すると言われています。

その結果、体内リズムが安定するので、成長ホルモンの分泌にも効果があります。(成長期の子供に良いとされます。)

#### POINT

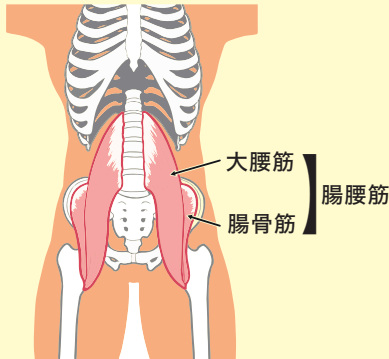
「質の良い睡眠には朝ごはんがポイント！」 忙しくてつい疎かになりやすい朝食…

ごはんには納豆や焼き鮭、お味噌汁といった朝食の定番が意外とトリプトファンを含み、吸収を助ける組み合わせです。

パン食の場合は、目玉焼きや牛乳と取り入れやすいメニューでトリプトファンを摂ることができます。成長期のお子さんにはバナナヨーグルトがおすすめです。

# お家で手軽にできる運動

## 腸腰筋(ちょうようきん)について



腰の前から脚の付け根前側にあるのが腸腰筋です。この筋肉には、骨盤を前へ傾け、腰を反らし、股関節を曲げる役割があります。

腸腰筋が硬くなると腰が反った状態である「反り腰」となり腰痛の原因になったり、歩幅が狭くなる、脚が疲れやすくなる、躓きの原因になることもあります。腸腰筋が縮む理由のひとつは、長時間座った姿勢。特に、デスクワーカーの方は要注意です。また腸腰筋は上半身と下半身を繋ぎ、姿勢を保つ役割があり、歩く時の振り出しにも大きく関与しています。腸腰筋が弱化してくると股関節や骨盤帯が不安定になってしまう可能性もあります。

しっかりストレッチを行い、筋力を維持するようにしましょう。

## 腸腰筋のストレッチ



背筋を伸ばして、片側の足をやや大きく後ろに引きます。引いた足の股関節の付け根を伸ばします。

**回数** 20秒を3セット

**注意** 腰は反らさない様に注意してください。

## 腸腰筋のトレーニング(弱)



骨盤を起こして背筋を伸ばしてください。その後、片方の足を上げてください。

**回数** 左右 各10回

**注意** 足を上げる時に骨盤が後ろに倒れない様に意識して下さい。

## 腸腰筋のトレーニング(中)



骨盤を起こして背筋を伸ばし、両手を肩の高さに上げてください。その後、やや前傾姿勢のまま、片方の足を上げてください。

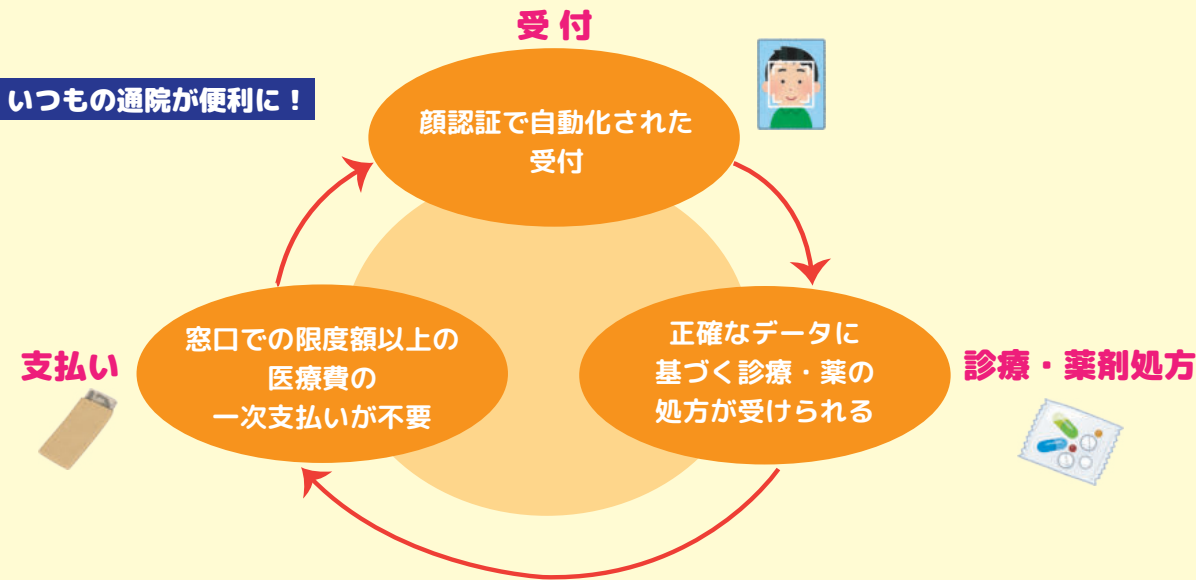
**回数** 左右 各10回

**注意** 足を上げる時に身体が後ろに倒れない様に意識して下さい。

マイナンバーカードが保険証として利用できます！



通院においても、その他の場面でもマイナンバーカードの健康保険証利用で便利になります。



## マイナンバーカードを保険証として使うと



### より良い医療が可能に！

初めての医療機関等でも、薬剤情報等の閲覧機能を使えば、今までに使った薬の情報が共有でき、より適切な医療が受けられるようになります。



### 手続きなしで限度額以上の一時的な支払いが不要に！

限度額適用認定証がなくても、高額療養制度における限度額を超える支払いが免除されます。

2024年12月2日

現行の健康保険証は  
廃止となります。

マイナンバーカードと  
健康保険証の連携を  
行っていない方は  
お早めの手続きを  
お勧めします。

マイナポータル



お手続きにはマイナンバーカードが  
必要です。



医療法人社団

愛康会

### 小松ソフィア病院

〒923-0861  
石川県小松市沖町478番地  
TEL:(0761)22-0751

居宅介護支援事業所

### ソフィア

〒923-0801  
石川県小松市園町二71番地1  
TEL:(0761)22-2737

### ソフィア内科クリニック

〒921-8035  
石川県金沢市泉が丘2丁目14番1号  
TEL:(076)255-7124

看護小規模多機能ステーション

### ソフィアことぶき

〒923-0921  
石川県小松市土居原町297番地1  
TEL:(0761)25-3501

### ソフィアひふ科クリニック

〒921-8035  
石川県金沢市泉が丘2丁目14番1号  
TEL:(076)255-7712

### ソフィアテラス

〒923-0862  
石川県小松市清六町315番地  
イオンモール新小松2階  
TEL:(0761)46-5382

訪問看護ステーション

### はなはな

〒923-0801  
石川県小松市園町二71番地1  
TEL:(0761)48-8666



HP: <https://sophia-hosp.jp>