ISSN 2188-6741

JA長野厚生連

北信総合病院だより

第68号

理念　私たちは地域住民のみなさんとともに信頼され満足できる保健・医療・福祉の実現につとめます

発行日 平成27年５月１日　発行人　洞　和彦　編集　北信総合病院広報委員会
〒383-8505　長野県中野市西１丁目５番63号　TEL 0269-22-2151　FAX 0269-22-2426
http://www.hokushin-hosp.jp/

特集１　心臓大血管疾患リハビリテーション……(2)
特集２　新任医師紹介……(4)
特集３　ここまで進んだ！再構築……(6)
健康管理　健診結果のミカタ……(8)
薬剤部職員紹介／こんにちは看護主任さん……(9)
栄養科からこんにちは……(10)
新事務長就任挨拶……(12)
身近な地域のお医者さん／ひと言通信……(13)
老人保健施設もえぎ……(14)
職場紹介　栄養科　調理室……(15)
お知らせ……(16)

特集１
心臓リハビリ

心臓大血管疾患リハビリテーション

心臓病から回復して元気に過ごす生活を続けるために

循環器内科部長 兼 循環器センター長　渡辺（わたなべ） 徳（のぼる）

Doctor's profile
（循環器内科部長 2008年4月 赴任）
日本内科学会認定医・総合内科専門医・指導医、日本循環器学会専門医、日本高血圧学会専門医・指導医、がん治療認定医・暫定教育医など。また当院 DMAT 隊の医師でもある。
出身は千葉県千葉市、趣味は山登りと写真。

心臓病は専門医師による内科的・外科的入院治療などが優先されますが、心リハが行われないと退院後の在宅ケア・慢性期の治療が十分でないままに外来治療に入ってしまいます。心リハでは〝包括的アプローチ〟（さまざまな方向から同時に看ること）が強調されますが、リハビリテーションは本来、包括的なものであり、病気により障がいを持った人が社会に適合するために訓練を行うだけでなく、逆に社会や環境に手を加えて障がい者が適合しやすくすることも含まれています。入院治療の早期から担当医と理学療法士・看護師、さらに栄養士・薬剤師・ソーシャルワーカーも加わった情報交換をして、患者さんの活動性とともに在宅生活、長期維持治療を見すえた〝多職種チームアプローチ〟がすすめられます。

心臓リハビリテーションを知る

心不全とその原因となる心筋梗塞、弁膜症、不整脈と大動脈瘤など、心臓血管病の治療はこの年ほどの間に大きく進歩しました。内科・外科治療に加えて、心臓リハビリテーション（心リハ）を早期に導入することにより病院での入院期間は短くなり、元気になって退院できます。しかし、こうした病気の多くは完全に治すことはできず、病気の元は続いている慢性病（持病）です。退院後の生活はより長く、かかりつけ医や介護福祉施設との連携も必要となります。在宅生活を快適に続けるためには心リハを続けることが大切です。リハビリテーションというと足腰の病気と脳卒中後の不自由な体に行う運動療法と思われがちですが、内蔵の病気特に、心臓病では欠かせないものです。当院では7年前から始めて現在、日本心臓リハビリテーション学会認定、心臓リハビリテーション指導士が6人おり、長野県内トップの実績を上げていますので、その取り組みを紹介しましょう。

運動療法

運動療法はその治療効果（延命と再発予防）が確認されていることから心リハの中心となります。入院してきた患者さんにはまず、その生命維持が可能となり安定したところで病前の活動性、運動能力を評価します。この運動耐容能レベルには大きな幅がありますが、ほぼすべての心血管疾患の患者さんが対象となり、文字通り寝たきりと呼ばれる状態からスポーツをする場合まで含まれます。理学療法士と看護師は入院前または発症前の生活活動性を聴取して、元来の身体機能（運動耐容能）を確認します。理学療法士または看護師、医師の観察下に患者さんがベッド上のストレッチ体操、

準備運動から始め、歩行・自転車エルゴメーターなど簡便で安全性の高い運動を主体に整理運動まで20分を1単位として行われます。そこに、心血管疾患の病態と重症度の情報を重ね合わせて、開始時の運動耐容能レベルを推定、さらに目標となるレベルを設定します。中止基準では心リハの安全性を確保し、事故の発生を予防します。

高齢者の慢性心不全患者では、ベッド上安静での呼吸困難が消失すれば、ベッド上でのリハビリから開始します。座位・立位、足踏み運動とアップしていきます。患者さんの多くは高齢者であり、最近は200m歩行または元の日常生活動作（ＡＤＬ）を回復目標とし、その時点で入浴をして退院を決定することにしました。これによりほとんどの患者さんは入浴をして帰宅または施設入所ができるまでの回復が得られています。60代から70代前半の方では退院後数ヶ月の回復期には月1～2回の外来受診ごとに簡易的に運動耐容能を診て、運動習慣の維持とレベルアップを行います。厳密には、心肺運動負荷試験（ＣＰＸ）も実施して、患者さんの治療意欲を高めています。その結果、維持期には日常生活が楽に送れるようになるだけでなく、仕事や趣味の運動をどの程度まで自信を持って行えるかを決めること、すなわち運動処方が出せます。身体全体の代謝も活性化して、動脈硬化の危険因子・高血圧・糖尿病・脂質異常症などにもよい影響を示します。

在宅医療へつなぐ、地域連携パスと包括ケア推進協議会

このように心リハは患者さんの治療を急性期から回復期、維持期まで幅広く行い、在宅生活を支えることで、その人らしい生き方を再発見させます。そこには適切な薬物療法、栄養療法の維持・管理も必要です。認知機能、身体機能の低下により家庭・社会的に自立が困難になってくることもあります。これらのサポートを介護・福祉サービスで補うことも求められてきます。〝北信州心臓血管病地域連携パス〟は心臓病の急性期治療を当院で行った後、近隣の診療所に移ってからも安心して治療が続けられる循環型連携医療システムです。高齢者の心臓病、特に心不全を起こしている場合には次第に悪化し、急変することが予想され、これらをできるだけ防ぐ対策が多方面から必要となります。病状だけでなく、患者さんの生活活動状況、食事・薬剤の管理情報を病院スタッフと地域の保健師、介護関係者、薬局で共有します。在宅医療と介護への支援体制をより強化するため広域的に組織化し、保健・医療・福祉の多職種が協働・連携を確立することが必要とされます。このために「北信州心臓病地域連携包括ケア推進協議会」が２０１２年６月から活動を続けています。心リハから北信州地域が一体となって快適な暮らしができるよう発展できることを願っています。

拡張型心筋症（DCM）と虚血性心疾患の患者

心不全の基礎疾患に応じた治療を組み合わせて、心臓機能を回復されました。現在は生活と病状経過に合わせた心臓リハビリを継続されています。

（患者さんには撮影と掲載の許可をいただきました。）

心臓リハビリと包括的アプローチ

心臓病の患者さんが早期に快適な家庭生活、社会生活に戻り、さらに再発を予防すること。

薬物療法・運動療法・食事療法・心疾患の教育と啓発・心理カウンセリングなどの活動を持続的・包括的に行うこと。

医師・看護師・理学療法士・薬剤師・管理栄養士・臨床検査技師・臨床工学技士など多職種が協働、チームを組んで、患者さんの心臓リハビリを援助する。

心臓リハビリ（運動療法）の危険性は

1. 自分勝手に強すぎる運動や仕事をするのは危険
2. 怖がって安静にしすぎても、身体全体の運動能力と心肺機能が低下し、心疾患の再発が増加する
3. 心リハ指導士が心電図や血圧の状態をチェックしながら運動療法をすれば、危険な心臓発作や事故は防げる

特集２
新任医師紹介

本年度は研修医６名を含む15名が着任
信頼され満足できる地域医療をめざして

本年は15名の先生に着任を大変嬉しく思います。本年度の新外来棟の完成とあわせ、より信頼され満足できる地域医療の実現につとめて参る所存です。

病院長　洞和彦

腎臓内科部長　上條（かみじょう）　浩司（ひろし）

４月より赴任いたしました。出身は松本市です。未熟な私ではございますが、急性期病院としての役割を果たす当院の腎臓病診療をより充実させるために、頑張りたいと思います。また、地域医療にも貢献していきたいと思いますので、よろしくお願い申し上げます。

消化器内科医長　伊東（いとう）　英里（えり）

はじめまして。４月より消化器内科の一員に加わりました。胃カメラや大腸カメラを担当させて頂きます。胃腸の調子がおかしな時はいつでも外来でご相談下さい。幼少期・大学と北海道で過ごしました。十〇年ぶりに、スキーに挑戦したいです。宜しくお願いします。

耳鼻咽喉科医長　内藤（ないとう）　武彦（たけひこ）

この度北信総合病院耳鼻科に配属した内藤です。これまで信州大学耳鼻科を中心に耳鼻科疾患の診療、研究を重ねてまいりました。当院でも引き続き患者様の健健を守り、病院満足度を高める医療を提供し、ひいては北信地域医療に貢献していきたいと考えています。

心臓血管外科医長　渡邉（わたなべ）　大樹（たいじゅ）

心臓血管外科に赴任しました渡邉大樹と申します。当院への赴任は約10年ぶりで、院内のスタッフや中野の街並みには懐かしさを覚えるのと同時に、当時の初心を思い出しながら北信の地域医療に貢献したいと考えております。宜しくお願い致します。

精神科医長　中澤（なかざわ）　美里（みさと）

地元ということもあり、３度目の着任となります。長野市の２病院で研修し戻ってまいりました。北信地区の精神科医療に貢献できるよう、真摯に丁寧に取り組んでいく所存でおりますので、よろしくお願いいたします。お役に立てれば幸いです。

小児科　夏目（なつめ）　岳典（たけのり）

初期研修を信州大学病院で修了し、小児科医として長野赤十字病院で研修し、今年で医師６年目になります。知識も技術もまだまだ未熟ではありますが、北信地域の子供達やその御家族の力になれますよう精一杯診療致いたしますので、よろしくお願いいたします。

外科　櫻井（さくらい）　啓暢（ひろのぶ）

４月より外科にて勤務をさせていただくこととなりました。雪の多い地域での生活は初めてですので、楽しみと不安が混在しています。精一杯励み、しっかりと経験を積んでいきたいと考えております。よろしくお願いいたします。

泌尿器科　山岸（やまぎし）　梓（あずさ）

中野市には初めて赴任しました。気温の低さに驚きましたが、出会う方々がみんな優しくてホッとしています。まだ勉強中の立場ですが、泌尿器科の診療に貢献できるよう、精一杯努めます。よろしくお願いいたします。

産婦人科　志村（しむら）　隆行（たかゆき）

どうかよろしくお願いします。産婦人科の志村隆行です。出身は埼玉県です。信州大学の医局に入り、飯田・篠ノ井と異動してきました。お産の喜びを昨年私も自分の息子で味わうことができました。北信地域の医療に貢献したいと思います。

研修医　望月（もちづき）　祐介（ゆうすけ）

はじめまして。一年目研修医の望月祐介です。長野市出身で、大学卒業までずっと長野県で暮らしてきました。まだまだ未熟ではありますが、早く一人前になれるよう努力していきたいと思います。どうぞよろしくおねがいします。

研修医　翠川（みどりかわ）　創（はじめ）

皆さまこんにちは。私は東信の長和町で生まれ育ち、一旦社会人を経験した後、神奈川県にある東海大学を卒業して故郷の信州へ戻りました。北信は初めてですが、早く溶け込んで地域の皆様のお役に立てるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。

研修医　原（はら）　悠（ゆう）

4月より研修医として働かせて頂く原と申します。環境が異なる新任地での仕事に不安もたくさんありますが、地道に医療に携わることで地域の皆様や病院の先生・スタッフより様々なことを学べたら幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。

研修医　小島（こじま）　丈夫（たけお）

はじめまして。長崎大学を卒業し、こちらに参りました。長野市で育ったので久しぶりにほっとしています。たくさん勉強し、いろいろなことを吸収して、北信の皆さまのお役に立てれば幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。

研修医　奥村（おくむら）　裕士（ゆうし）

はじめまして。出身は静岡県浜松市なのですが、信州大学に6年間在籍し、長野県に魅了されて東京から帰ってきました。まだ未熟でご迷惑をおかけすることが多いかとは思いますが、よろしくお願いいたします。

研修医　久保（くぼ）　俊裕（としひろ）

東京医科歯科大学出身、研修医2年目の久保俊裕です。初めての長野で分からないことも多いですが、地域のみなさんに信頼される医師を目指してがんばりたいと思います。明るく元気にをモットーにこれからよろしくお願いします。

再構築

ここまで進んだ！再構築

いよいよ外来診療棟が完成します!!

再構築推進室　山田（やまだ）欣一（きんいち）

平成24年10月に着工した再構築工事も中間点を過ぎ、残り1年半余りとなりました。現在第Ⅱ期の「外来診療棟建設工事」に着手しており、今年の9月運用開始を目指しております。今回は外来診療棟稼働後の外来受診の変更点と車および歩行動線（順路）の説明をいたします。

■外来受診の変更点について

新しい診療棟での外来診察が始まる時期に合わせて、来院される皆さまがよりわかりやすく外来受診をしていただくために、院内で検討を重ねて参りました。全体の受診の流れは現状と大きく変わりませんが、現段階で予定している変更点をお知らせいたします。

①受付時に発番された患者さんの〝呼出し番号〟をお会計時の呼出しまで使用していただきます。

②診察終了後は、ブロック受付へ案内票をご提出ください。ブロック受付では処方箋・診察券をお渡しします。お会計がある方は、会計でも〝呼出し番号〟を利用します。（ブロック受付では診察券へ予約の印字は行いません）

③お会計時には、紙の予約票もお渡しします。また、従来通り診察券への予約印字もできます。

こうした変更により、呼出しの分かりやすさ・予約票の見やすさなど外来環境の向上に努めてまいります。

■車および歩行動線（順路）について

第Ⅲ期工事が始まると左図のように、現在の外来診療棟・薬局・事務室などを解体します。今回の再構築工事の中で、最も来院される皆さまにご迷惑をおかけする動線変更となります。

期間中の病院内への入口は新外来診療棟の正面玄関Ⓐ、南側仮設出入口Ⓑ、西出入口Ⓒ、北出入口Ⓓの4か所となります。出入口までの順路は次の通りです。

正面玄関Ⓐ：第1駐車場および西公園（第4駐車場）からの歩行専用順路となります。第1駐車場からは途中、工事車両の出入口と交差しますのでご注意ください。

南側仮設出入口Ⓑ：第1駐車場からの段差は、階段またはスロープを利用してご入館ください。

西病棟西出入口Ⓒ：立体駐車場からエレ

工事中の外来診療棟（4月撮影）

患者さん及び車の動線（順路）

（平成27年9月～平成28年9月まで）

当院再構築工事につきましてご意見、ご要望がございましたら北信総合病院再構築推進室までご連絡ください。
☎0269-22-2151
内線1547番

ベーターをご利用の上ご入館ください。

北出入口Ⓓ：立体駐車場および北側の身障者用駐車場（介護タクシーなど）からの順路となります。

また、緊急搬送（救急車）は全てこちらからとなります。

工事期間中、夜間病院内への出入口につきましては、防犯上北出入口Ⓓのみとし、その他は閉鎖となります。

このようなご不便をおかけする状態は、今年９月から約１年間となります。大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。またご不明な点がございましたら、遠慮なく職員におたずねください。

健康管理

健診結果、もう一度見てみましょう

健診結果のミカタ　γ－GT 編

健康管理部　保健師・人間ドック健診情報管理指導士　清水由紀子（しみずゆきこ）

γ－GT（ガンマジーティー）といえば、アルコールをよく飲まれる方にとっては、特に気になる検査項目のひとつではないでしょうか。「数値が気になるため、健診を受ける前に一時的に禁酒や節酒をしてきた！」という方もお見かけします。昨年までは数値が高かったが、今年はしばらく禁酒をしてきたので数値が改善していた…ということが結果として出れば禁酒の効果が確認できますので、適正飲酒の判断としてはそれもひとつの方法でしょう。

でも本当は、数値が高いこと自体が問題なのではなく、数値が高い＝肝臓や胆管などの臓器に障害が起こっているかもしれないということが問題なのです。では、その状態を改善するにはどうしたらよいのかをみていきましょう。

γ－GTの基準範囲は男性13～70 U/L女性9～27 U/Lです(※)。肝臓、腎臓や膵臓などに存在している酵素で、タンパク質の分解・合成などに関係しています。肝臓や胆管などの細胞がこわれるなどの原因で上昇し、特にアルコールに敏感に反応するといわれます。

※当院では長野県の統一基準範囲にあわせ2015年4月から基準値を変更しています

肝臓は「沈黙の臓器」といわれており、基準を超えてもすぐには症状として現れません。そのまま放置しておくと、次第に肝臓への負担が増し、肝炎や肝硬変、肝がんへと発展するおそれもあります。

上昇する原因と対応

アルコール

まずは禁酒や節酒が必要です。週に最低2日以上の休肝日を設けてください。1日1合（ビール500㎖・焼酎35度80㎖・ウイスキーダブル1杯60㎖・ワイン2杯240㎖）以内が目安です。

脂肪肝

アルコールを飲む習慣がない方や肥満のない方でも、肝臓に脂肪がたまることで上昇することがあります。食生活の見直しを行い、運動習慣を取り入れましょう。

胆道系の異常

何らかの原因により胆汁の流れが悪くなることや、胆石などにより胆管が詰まることで上昇することもあります。ほかの検査項目とあわせて判定され、必要があれば精密検査をします。

内服薬の影響

飲んでいるお薬の種類によって上昇することもあります。数値が高い場合には、まずは処方を受けている医師にご相談ください。

＊ほかにも原因はさまざまあります

たかが数値、されど数値。少しでも高く出ていた場合には、すぐに改善に取り組むことで、からだの中で大切な働きをしてくれているあなたの肝臓を守ることができるのです。

次回は「眼底検査」です。

職員紹介

薬剤部職員紹介
お薬の面から患者さんに安全安心なサポートを

糖尿病療養指導士

麻場（あさば） 惟央（ただひさ）

ご存じかもしれませんが、近年、糖尿病になる方が増えてきています。

治療では、食事・運動・お薬の3本柱で患者さんを支えることが大切です。

それをわかりやすく伝え、生活を的確にサポートするのが糖尿病療養指導士です。

糖尿病のお薬は長期間にわたり使う必要があり「自己流」・「自己中断」に陥ることが多く、血糖コントロールが不良となるケースが少なくありません。

また最近、お薬の種類が多様化しています。

私は患者さんとともにお薬を生活の一部にどのように組み込むか、一緒に考え支援できるよう努力しています。

麻場糖尿病療養指導士（左）と内山妊婦・授乳婦薬物療法認定薬剤師（右）

何か気になることがあれば、お気軽にお問い合わせくだされば幸いです。

妊婦・授乳婦薬物療法認定薬剤師

内山（うちやま） 明子（あきこ）

南病棟7階の小児・周産期センターで、糖尿病教育入院で薬物療法が開始となる妊婦さんにお薬（インスリン）の説明を、また出産されたお母さんに「授乳中の薬の使用について」一般的な考え方をお話させていただいています。

妊娠中や授乳期に不必要なお薬の使用を控えることは当然ですが、けいれん性疾患・気管支喘息・甲状腺疾患・糖尿病など、母体の疾患管理が妊娠継続と胎児の健康にとって必要条件となる場合は、薬物療法の継続が重要となります。

安全かつ安心してお薬を使用していただけるようサポートしていければ…と思っています。いつでもお気軽にご相談ください。

こんにちは☆看護主任さん

訪問看護ステーション せせらぎ
池田（いけだ） 康広（やすひろ）

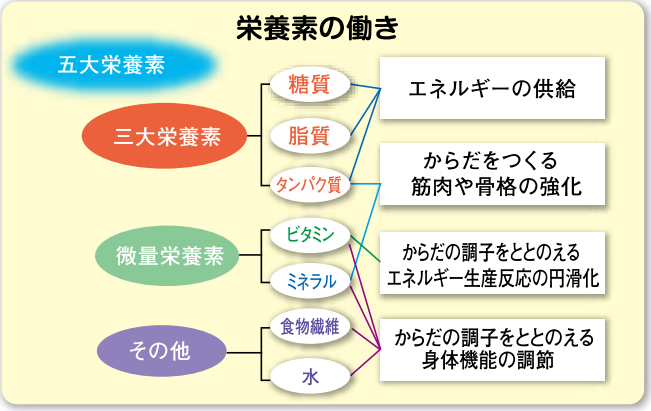
過ごしやすく安心な生活をお手伝いします

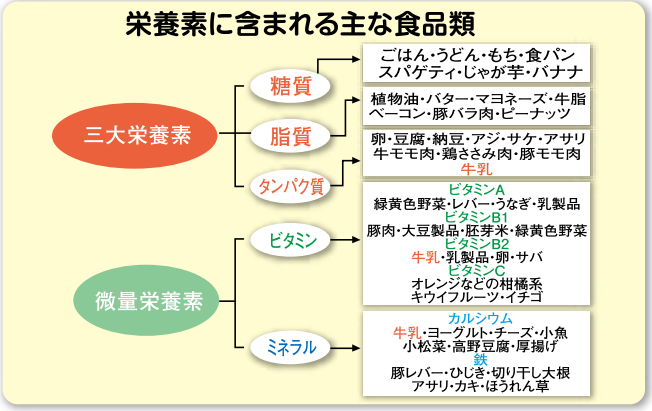
私たちのステーションは、看護師３名、作業療法士１名で精神障がい者の方々のところへ訪問しています。訪問先では健康状態を見せていただくことはもちろんですが、胸の内にあって誰にも話せない事、また話したくても話す相手がいないなどで悩んでいる方のケアもします。スタッフが訪問したときに話したいこと相談したいことを何でも話し、気持ちが楽になれる手助けができればと思っています。

人は誰でも自分の生活スタイルを持っています。その人の生活を尊重しつつ、押し付けにならないようほかの方法など提案やアドバイスをさせていただき、一緒に考えることにより、現在の生活を過ごしやすく安心して送っていただくことを目標に訪問させていただいています。すぐ結果が出るものではありませんが、長い目で見守っていく必要があります。

利用される方の健康はもちろんですが、スタッフ自らも心身ともに健康を保ち、利用者の方が元気に過ごしていただけるようこれからも取り組んでいきたいと思います。

スポーツにおける主な栄養素の役割は、①エネルギーの供給　②筋肉や骨格の強化　③エネルギー生産反応の円滑化　④身体機能の調整　です。





種目別食事のポイント

●ハイ・パワー系種目（筋力、瞬間発力系）

短時間に大量のエネルギーをすばやく供給することができるが、長時間にわたってエネルギーを供給し続けることはできません。筋量を維持・増大することを目指します。

- 筋肉等のたんぱく質合成に有効に利用できるたんぱく質は、1日に体重1kgあたり２g程度が上限。
- 運動量に見合ったエネルギーの摂取と運動時の主なエネルギー源である糖質、からだづくりに利用されるたんぱく質、体調を整えるビタミンなどをバランスよくとる。

●ロー・パワー系種目（持久力系）

長距離種目のように発揮するパワーは小さいが3分間以上、長時間にわたって継続される運動。筋肉と肝臓に貯えられているグリコーゲンと貯蔵脂肪がエネルギー源となるため、エネルギーを長時間にわたって供給し続けることができます。

- 脂質をエネルギーにかえるためにはグリコーゲンが必要。
  運動時の主なエネルギー源である糖質を多く含む食事とすることがポイント。
- 練習時間が長い時は、グリコーゲンが枯渇しないようにエネルギーの補給・回復が必要。
- 糖質の必要量は、トレーニング種目・運動量・総エネルギー必要などを考慮し、個別に調節する必要がある。（スポーツ選手の糖質摂取ガイドラインより）

●ミドル・パワー系種目（筋持久力系）

エネルギー源はグリコーゲンを分解することによって得られます。激しい運動を長時間繰り返すことによりグリコーゲン貯蔵量が著しく減少します。

- ロー・パワー系同様に筋グリコーゲンの回復を考える必要がある。

献立の基本的な考え方・・・・・栄養密度の高い食品を！

スポーツ選手の食事には特殊な食品を利用するわけではないが、トレーニング期のエネルギー消費量や目的に見合ったエネルギー・各栄養素量を満たす食事にするためには、各栄養素が多く含まれている栄養密度の高い食品を上手に組み合わせていく必要があります。

●今回教えていただいた先生

堀内真由美（ほりうちまゆみ）　管理栄養士・公認スポーツ栄養士・長野県栄養士会所属

長野県内において高校野球、サッカー、ソフトボールなど、チーム、個人選手において食事・栄養に関する栄養サポート、レシピ提供、スポーツ栄養の講演会など多岐にわたり活躍中。NHKテレビ「ひるとく」の選手飯にて長野パルセイロ、松本山雅の選手の食事アドバイザーとして出演中。

栄養科からこんにちは

健康と食生活 スポーツ栄養学

～特徴に合わせた食事でパワーUP!～

３回シリーズでお届けした「スポーツ栄養学」も今回で最終回となります。最終回は、競技や種目の特徴に合わせた食事のポイントについて、前回同様、公認スポーツ栄養士の堀内真由美先生に教えていただきました。

競技や種目の特徴を知ろう！

スポーツ選手の食事管理を行う際には、その種目特性を把握する必要があります。
運動は筋活動によって行われています。筋中にあるアデノシン三リン酸（ATP）*が、アデノシン二リン酸（ADP）*に分解される時に生じるエネルギーが、筋活動の直接的エネルギーとなります。運動を持続するにはATPはその容量に限りがあるためADPからATPへ再合成しなくてはなりません。
このエネルギーを生みだす機構は大きく3つに分類することができます。（図１）

＊アデノシン三リン酸(ATP)：筋肉の収縮など生命活動で利用されるエネルギーの貯蔵・利用にかかわる。「生体のエネルギー通貨」
＊アデノシン二リン酸(ADP)：いろいろな形で存在していたエネルギーをとりいれてATPのなかに固定し、有効に利用できるようにする。

【エネルギー獲得機構から見たスポーツ種目】（図１）

段階	運動時間	エネルギー獲得機構	スポーツの種類（例）	パワーの種類
1	30秒以下	非乳酸性	投擲・100m走・盗塁・ゴルフ アメフトバックスのランニングプレー ウエイトリフティング	ハイ・パワー
2	30秒 ～1分30秒	非乳酸性＋乳酸性	200m走・400m走 スピードスケート（500m・1000m） 100m競泳	ミドル・パワー
3	1分30秒 ～3分	乳酸性＋有酸素性	800m走・体操競技 ボクシング（1ラウンド） レスリング（1ピリオド）	ロー・パワー
4	3分以上	有酸素性	1500m競泳・クロスカントリースキー スピードスケート（10,000m） マラソン・ジョギング	ロー・パワー

エネルギー源栄養素の分解・・・・・ATPの再合成

長時間運動を行うためには、糖質（炭水化物）・脂質などのエネルギー源となる栄養素の分解によって生成されるエネルギーを、ATPの再合成のために利用しなくてはなりません。

糖質（炭水化物）
肝臓および骨格筋にグリコーゲンとして貯えられている。
グリコーゲンの基本単位であるグルコース（ブドウ糖）が血液中に血糖として溶け込んでいる。

脂　質
皮下や内臓の周辺部および骨格筋の細胞中にトリグリセリドとして貯えられている。

たんぱく質
骨格筋や内臓諸器官を主に構成する。
絶食や飢餓状態においては、たんぱく質がエネルギー源として利用される。

新事務長
就任挨拶

事務長就任ごあいさつ

事務長　冨岡（とみおか）真文（まふみ）

私こと、４月１日付けで事務長の任を命じられました。自己紹介を含めてごあいさつを申し上げさせていただきます。

昭和62年４月に入職し、医事課、総務課に勤務し、平成13年４月から５年２ヶ月間は厚生連本所総務課に在籍いたしました。平成17年６月に当院に戻り、総務課、健康管理課、地域ケア課、管理課、ふたたび総務課を経験し現在に至っております。若輩の身でありますが、どうぞよろしくお願いいたします。

さて、近隣市町村ならびにＪＡからのご支援のもとに平成24年11月から始まった病院再構築事業も、平成27年３月末で進捗が６割を超えました。今年８月には現在建設中の新外来棟の竣工を予定しております。

また、今年は創立70周年を迎える節目の年であります。長い歴史の中で諸先輩方が築き上げてこられた伝統を継承しつつ、新しくなる病院施設とともに、新たな気持ちで病院理念の地域の皆さんに信頼され満足できる保健・医療・福祉の実現になお一層つとめてまいります。

現在の医療情勢は、国の「病床機能報告制度」にみられるように、病院ごとに急性期・回復期・慢性期医療を機能分化し、病院間の機能連携による診療体制が求められてきております。

当院は、再構築事業で設備の充実した手術室やＩＣＵ・ＣＣＵ病棟を中心とした急性期医療、そして小児・周産期センター、脳卒中センター、腎・透析センター・循環器センター・呼吸器センター・消化器センターの専門医療を提供しておりますが、自院の質の向上はもちろんのこと、近隣病院ならびに開業医との連携を強化しながら、変革する医療情勢に対応してまいります。

その上で、すでに運用している医療療養型病床や老人保健施設、そして訪問看護や訪問リハビリの在宅医療・介護事業もさらに充実させ、医療から福祉、在宅へと総合的な患者支援体制の向上にまい進いたします。

「あの北の星を求めて」から「地域創成の核となる病院をめざして」。病院のコンセプトを実現させるために業務を遂行してまいる所存ですが、経験不足・力不足の身でありますので、皆さんからのご指導・ご鞭撻をよろしくお願い申し上げます。

身近な地域のお医者さん

高野医院

院長　高野 次郎 先生
前院長　高野 四郎 先生

診療科　内科

〒383-0022 長野県中野市中央 2-6-22
☎0269-22-6810

施設の特色を教えてください

専門科を掲げることなく内科診療を行っています。診断や治療上精密検査など詳しい検査が必要な場合や専門医の判断が必要な時などは、積極的に北信総合病院にご紹介をしながらかかりつけ医として連携をとっています。

開業されたきっかけを教えてください

昭和５４年、地域医療に係わっていくため、父が北信総合病院を退職し自宅敷地に医院を開業しました。平成１２年以降父から私へと診療の比重が増し、平成１８年９月に２代目として医院を継承しております。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30～12:00	○	○	○	○	○	○	×
15:00～17:00	○	○	○	×	○	×	×

上記以外の休診日は、年末年始と祝日。

地域の皆さまへひとこと

診療所外勤務のため木・土曜日以外にも午後休診となることが頻回にあります。１－２ヶ月前に院内掲示しておりますが、初めてあるいは久しぶりに来院の際は、診療時間について電話でのご確認をお願いします。

ひと言通信

診療放射線科技師長
関口（せきぐち） 壮一（そういち）

料理でストレス発散

料理が好きです。食すのも無論、調理するのも好きです。ほぼ毎日調理をしていますが苦になったことはありません。むしろその日に溜まったストレスを発散できているのかも知れません。

さてここで豪華メニューレシピを。鯛一匹をお店で三枚下ろしにして貰い買ってきます。頭は梨割り、アラも貰ってきます。先ずは先付け、尾の身の部分を糸作りにして鰹の酒盗と和えます。あとは小鉢に盛り付けて万能葱（ねぎ）をパラパラ･･･煮物は兜煮。付け合わせは牛蒡（ごぼう）でも長芋でも美味しいです。

椀物はアラを葱と合わせて潮汁に、そしてメインは鯛の身を一度素焼きし蕗（ふき）味噌を塗ってもうひと焼き。これで豪華な鯛コースの完成です。

もちろん日本酒に合いますが、私はスパークリングワインで楽しみます。･･･更にストレス発散です。

老人保健施設もえぎ

栄養科

季節感のあるおいしく・安全な食事を提供します

管理栄養士　奈良佳代子（ならかよこ）

老人保健施設「もえぎ」の食事は安全・安心でおいしい食事をご利用者さまに提供できるように、毎日心を込めてお作りしています。現在、栄養士1名、調理師2名、調理補助員6名が交替で調理や盛り付けを行っています。

一人ひとりに合った食べやすい食事

加齢や疾患によって飲み込む力が弱くなったり、歯の不具合で硬いものが食べにくかったりといった支障がでてきます。こうしたことに対応するため、軟らかくて食べやすい料理を提供しています。調理では食材を小さめに切って使用したり、ぱさつく食品は飲み込みづらいため、水分や油脂を加えるとなめらかになる料理を献立に取り入れています。それでも食べにくいご利用者さまには、細かく刻んだ食事を提供するなど、お一人おひとりに対応させていただいています。

誕生日お祝い食・行事食

日々提供させていただいている食事のほかに、毎月ご利用者さまの誕生日をお祝いする「誕生日お祝い食」や、年1回「おやつバイキング」をおこなっています。

季節ごとの行事や、お祝いの日に食べる特別の料理として提供させていただいている「行事食」では、1月1・2・3日に「お正月料理」、2月3日の「節分食」、5月5日の「端午の節句食」、9月の敬老の日の「敬老お祝い食」などがあります。献立は、普段あまり食べることの少ない刺身や寿司や赤飯などです。また、その行事に合った献立を、栄養面を十分考慮してお出ししています。この「行事食」はご利用者さまには大変好評です。「誕生日お祝い食」などで提供している赤飯は軟らかく炊いていますので、普段、お粥を召し上がっている方でも安全に召し上がっていただけます。

「また食べたい」お食事を提供

今年の3月3日の行事食は「雛祭り食」でした（左写真）。御膳箱にまぐろ、ほたて貝、穴子、卵焼きの握り寿司や、野菜の炊き合わせなどの料理を詰め合わせて、華やかに盛り付けました。また、まだ外も肌寒いこともあり、にゅうめんも提供しました。あるご利用者さまは握り寿司を真っ先に召し上がられ、『握り寿司を食べたのはお正月以来。とてもおいしかったよ。』とおっしゃっていました。

これからもご利用者さまに「おいしかった。また食べたい」と、喜んでいただける食事を提供していきたいと思います。

もえぎは、介護保険でご利用いただける施設です。ご利用のお問い合わせは、お気軽にお電話下さい。
電話0269・22・7800
相談員　酒井・金井

職場紹介

栄養科　調理室

心をこめて、おいしく安心して食べられる食事提供を

栄養科　調理師主任　肥田（ひだ）　まさよ

前回、栄養科事務室での仕事について紹介させていただきましたが、今回は調理室での仕事について紹介します。

調理スタッフは、管理栄養士3名、栄養士5名、調理師14名、調理補助員2名が交替で1回に約300食を作っています。調理室では、管理栄養士がたてた献立に従い調理をします。大きく分けて、一般食の調理と特別食の調理の2つのコーナーに分かれて作業をしています。一般食は調理師が、特別食は管理栄養士・栄養士が主に担当しています。

安全な食事提供をするために、調理中だけでなく調理室に入室する時から衛生的に作業できるようにします。髪の毛などが混入してしまわないようにキャップを二重にかぶり、衣服にローラーをしっかりかけ、手洗いを手指はもちろん手首・肘までしっかり洗います。

一般食のコーナーでは、野菜を下処理する人、大皿のメインディッシュを作る人、小皿・小鉢などの副菜を作る人、ご飯・みそ汁を作る人とそれぞれ分担し、責任を持って作っています。また、特別食コーナーでは病気に応じて、エネルギー制限食、たんぱく制限食、脂肪制限食、軟菜食、きざみ食、嚥下（えんげ）訓練食、幼児食などの食事を作っています。さらに患者さん個々のニーズに合わせて、苦手な食材は他の食材に変更したり、アレルギーのある方には除去食にしたりするなどの対応をしています。肉や魚、果物など、大きなサイズのまま食べられない患者さんには、食材を一口サイズに切り少しでも食べやすく、満足していただけるように心がけています。献立に書かれている調理品のイメージが複雑な場合は、事前に献立の内容の打ち合わせを細かく行い、献立者と調理現場でのイメージが一致するようにしています。

多くの食種が治療のための食事ですが、月1回の行事食や病棟での昼食バイキング、誕生日のカードなど、おいしく楽しく季節を感じていただけるような工夫もしています。また、制限のない患者さんには週5日の選択メニューの提供や、出産後には出産祝い膳の提供もしています。

よりおいしく、安心して食べていただいて、患者さんの1日も早い回復を願って、食事提供をさせていただいています。

栄養科調理室スタッフと肥田調理師主任（中列右端）

看護学生奨学金のお知らせ

JA長野厚生連北信総合病院では、将来当院へ就職を希望し地域医療に従事しようとする看護学生の修学を支援する制度を設けています。

対 象 者	将来、保健師・助産師・看護師として北信総合病院で従事する意欲のある学生	
給付期間	大学生（４年制）	48ヵ月以内
	専門学校生（3年課程）	36ヵ月以内
	専門学校生（2年課程）	24ヵ月以内

看護職員病院見学会

看護職員向けの病院見学会を、下記の期間開催します。
5月9日(土)・6月13日(土)・7月30日(木)・8月7日(金)
8月14日(金)・8月21日(金)・8月28日(金)・9月12日(土)
《時 間 9：30 ～12：00》
※ 要予約　※上記以外にも随時開催しておりますので、お気軽にお問い合わせください。

看 護 職 員 募 集

（年 齢 不 問）
地域医療のために　ともに働きましょう。
正職・臨時・パートなど 勤務条件はご相談ください。

お問い合せ先　〒383-8505　長野県中野市西一丁目5番63号
北信総合病院　人事課　0269-22-2151 (代)

「地域がん診療病院」に指定されました

４月１日付で国から指定を受けました。
医療の質の向上や地域の患者さんのため、必要に応じて長野赤十字病院と連携し、がん診療の充実を図っていきます。

健康保険証提示のお願い

当院では月一度、健康保険証の確認を行っております。お手数ですが計算窓口にてご提示下さいますようお願いいたします。

再構築工事についてのお願い

再構築工事が院内の様々な場所で行われております。患者さん・お見舞いの方、地域住民の皆さま、ご通行中の皆さまにご不便とご迷惑をおかけしています。再構築工事には万全の注意を期し、療養環境のよりいっそうの向上をめざしておりますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

中野市営 ふれあいバスで快適通院を

運賃　一律300円（シルバー乗車券も使えます）
※平日のみの運行のため、土日祝祭日と 12/29 ～1/3 は運休。

北信病院駅　発車時刻

上　り　中野市役所(陣屋経由) 行…10：11　14：21
下　り　岩井 行……11：24　12：54　17：24

運行情報など詳しい情報は…
中野市役所政策情報課 (0269-22-2111) へお問い合せ下さい。

休日の救急体制のご案内

休日の一次救急（外来診療ですむもの）はまず中高医師会休日診療所へ受診くださるようお願いします。

中高医師会休日診療所

場所：中野保健センター内（旧ジャスコ1階）
（中野市西一丁目1番7号　信州中野駅前）
診療日：日曜日、祝日
診療時間：午前9時～12時　午後1時30分～5時
問い合せ先：0269-23-2255

面会時間厳守のお願い

面会時間以外の面会は、家人を除き固くお断りしております。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。
また、面会は30分以内でお願いします。

面会時間

診療日　午後２時～午後６時
　　午後７時～午後８時
休診日　午前10時～正午
　　午後２時～午後６時
　　午後７時～午後８時

ご来院される皆さまへ　発熱・咳の症状のある方はマスクの着用をお願いします。

編集後記

大雪だった北信濃にも、春の訪れを感じるふきのとうが顔を出し始めました。春といえば新入学です。我が家にもピカピカの一年生が誕生します。新しい環境で友達と沢山遊び色々経験し、生きにくい社会にも順応できる力が備わる事を願っている婆々です。

広報委員　吉岡　越子

今回の特集3でもご案内しましたが、来院される皆さまの動線が新しい外来棟完成とともに、著しく変更になります。また、救急棟建設工事もあわせて、始まります。大変ご迷惑とご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。
桜の咲くころは、新外来棟の内部はまだ壁もなく、鉄骨がむき出し。配線や空調設備などの工事が進められていました。
新しい外来棟の完成は今年9月。レストランや一般の方向けの図書室、大講堂などのある新しい建物で、外来診療も開始する予定です。

広報委員会事務局　宮本　貴幸

表紙説明

北陸新幹線

北信濃に北陸新幹線が開通しました。春を連れてきました初めて見る流線型のスマートな車体です。
長野駅を出発して飯山線沿いから千曲川を渡り高丘トンネルを抜け、高社山トンネルを抜け飯山駅へと走ります。これからは、北陸金沢への人、物、文化の交流が盛んになります。千曲川を渡るW7系

表紙写真　中野市立ケ花　木ノ内　三恵

北信州診療所 〒389-2412　長野県飯山市大字常郷12-5　TEL0269-65-1200　FAX0269-65-1211
老人保健施設もえぎ 〒383-0015　長野県中野市大字吉田123-1　TEL0269-22-7800　FAX0269-22-8585

VEGETABLE OIL INK　この印刷物は環境保全のため、再生紙およびベジタブルオイルインクを使用しています。
印刷　ＰＯ印刷