



北信総合病院だより

第74号

理念

私たち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29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 チーム心臓血管外科

新人看護師紹介

一次救命処置 心肺蘇生法

健康管理 健診結果のミカタ

医事課職員紹介 こんにちは看護主任さん

栄養科からこんにちは

拝見、「意見箱」売店が新しくなりました

身近な地域のお医者さん「ひと言通信」

老人保健施設もえぎ

職場紹介 西4階病棟

お知らせ

(16) (15) (14) (13) (12) (10) (9) (8) (7) (6) (4) (2)



心臓血管外科

チーム“心臓血管外科”

副院長兼心臓血管外科部長 吉田 哲矢

長野市より北の「北信医療圏」では唯一の心臓血管外科チームを紹介します。心臓血管外科チームは外科医だけではなく、人工心肺を操作する臨床工学技士、術前術後の患者さんのお世話をする循環器センター看護師、ICU・CCU(集中治療室)看護師、手術中の介助を行う手術室看護師によつて成り立っています。心臓血管外科医師3人は全員東京医科歯科大学心臓血管外科でトレーニングを受け、北信州の環境に魅了され、派遣されたスタッフです。予定手術、緊急手術にかかわらず、東京の大学病院と同程度の最高の医療を提供できることを目標としています。

現在、日本の心臓血管外科の成績は世界的にトップクラスの成績をあげています。しかし、私が大学を卒業したころ、日本の心臓血管外科のレベルは米国に比べ10年以上遅れており、成績も劣つておりました。そのころ、米国で心臓血管外科医として活躍されていた鈴木章夫先生が日本に戻り、東京医科歯科大学の教授に就任され、日本ではトップの成績を上げてもらいました。そんな鈴木先生に憧れ、心臓血管外科の門を叩いたのです。当院の心臓血管外科はおよそ30年前、鈴木先生が大学のスタッフを連れて手術を行つたのがその始まりです。その後昭和62年から東京医科歯科大学から常勤スタッフが派遣され、正式に心臓血管外科が開設いたしました。

幅広い手術に対応

私どもは、成人心臓血管外科の幅広い手術に対応しています。

(1) 冠動脈バイパス手術

狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患に対する手術です。心臓発作の原因となる詰まった心臓の血管に自分の体から採取した動脈や静脈をつなぎ、あらたな健康な血管として働かせる手術です。

(2) 弁膜症の手術

心臓内の4つの部屋で血流が常に滞りなく、逆流する」となく、1方向にだけ流れを保つために必要なのが、それぞれの部屋の出口や入り口に位置する4つの弁です。そのいずれかでも、組織が硬くなつて動きが悪くなつたとき、あるいは逆流が起きたとき、程度により心臓に過度の負担が起こり、いわゆる心不全の原因になります。手術では、心臓の弁を修復したり、修復が難しい場合は自分の弁を切除し、人工弁で置換を行います。

(3) 大動脈瘤、大動脈解離手術

高血圧や動脈硬化などの原因により拡張

した大動脈は大動脈瘤となり、大きさやその形状によって破裂の危険性があり、手術の対象になります。また、大動脈解離は突然大動脈の壁が血管の中で一部が裂けて、裂け口が広がることにより、外側への破裂、出血、いろいろな臓器への血管を塞ぐことなどにより生命の危険を及ぼす可能性があり、場合によっては手術を必要とします。大動脈の手術は、傷んだ大動脈を切除し、人工血管に置換する手術を行います。また、胸部大動脈、腹部大動脈とも場合によつては、胸やお腹を開かず、小さな傷で手術ができる血管内治療も可能です。

(4) 心房細動の手術

心房細動は脈の乱れから心臓内に血の塊（血栓）を作りやすく、脳梗塞などの原因となる不整脈です。主に、心房細動を合併した弁膜症などの心臓の手術を行う場合、心臓を直に高周波で焼灼することにより、正常な脈に戻すことが70～80%くらいの確率で可能となっています。正常な脈に戻すことにより、抗凝固薬の内服を止めることがでできる可能性があります。

(5) 末梢動脈手術

頭以外の血管が対象になります。血管が詰まつたり、拡張したりして動脈瘤になつたとき、その部分の動脈を切除して人工血管に置換したり、バイパス手術を行つたりします。

(6) 静脈瘤の手術

静脈が本来持つてゐる血液の逆流を防止する機構が壊れることによつて、脚の静脈の逆流、うつ滞が起き、皮膚の上に大きく浮き出て、蛇行して見える青い血管が静脈瘤です。静脈瘤用の圧迫のためのストッキングの着用などで様子を見ることがあります。手術は数カ所の2～4ミリほどの小さな傷で静脈瘤を切除して、原因となる大きな表在静脈の切除を行います。

以上のような手術を行つております。また、必要な場合には緊急で24時間いつでも対応できる体制を取り、遠くの病院にいかずとも、高度な医療の提供を地域の中で完結できることをめざしています。

新任医師紹介

新しく当院に着任した医師を紹介します

本年4月以降、研修医を含む医師15名が当院に着任しました。



呼吸器内科

露木 俊
つゆき しゅん

はじめまして。私の出身は東京で、前任地も関東でしたので、雪国での生活は初めてなので楽しみにしています。私の専門は呼吸器内科です。自然とおいしい食べ物に豊かな北信の地で診療できるのをうれしく思います。どうぞよろしくお願い致します。



消化器内科 医長

小林 聰
こばやし さとし

はじめまして。前任地は長野市で、飯山赤十字病院にも勤務したことはありますが当院には初めて赴任した。またこの地で働けますのが嬉しい思っています。またこの地で働けますのを嬉しい思っています。皆様のお役に立てるようがんばりますので、よろしくお願い致します。よろしくお願いします。



消化器内科

久保田 大輔
くぼた だいすけ

信州大学の第2内科のローテーションの医局派遣で参りました。まだまだ実力が伴わず、ご迷惑をおかけする事も多々あると思います。周囲の方々の御助力をいただきながら精一杯地域のために頑張りますので宜しくお願ひ致します。



消化器内科

宮澤 仁美
みやざわ めぐみ

こんにちは。以前2年間働いた北信病院に戻つてまいりました。またこの地で働けますのが嬉しい思っています。皆様のお役に立てるようがんばりますので、よろしくお願い致します。



外科 部長

町田 水穂
まちだ みずほ

今回、外科医として赴任させて頂きました。消化管外科、内視鏡外科を中心に診療に従事させて頂きました。地域の中核病院としての役割りを担う当院で、少しでも皆様のお役に立てる様に頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。



神経内科

赤川 優美
あかがわ ゆうみ

今年度より赴任致しました。4年目、かけ出しの神経内科医（内科医）です。八王子の出身で信大、長野日赤を経て北信に参りました。信号機が縦型で、どれくらい雪が降るんだろうと今から心配です。雪にも負けず、日々勉強し、地域医療に貢献できればと思います。



(5) 新任医師紹介

泌尿器科 医長
平形 志朗
ひらがた しろう

13年振りにお世話になります。まだ経験の浅い時期にこちらの病院で有意義な研修を受けさせて頂きました。偶然のめぐりあわせで再度北信病院勤務となり、とても嬉しく感じています。恩返しが出来るよう精いっぱいがんばります。よろしくお願いいたします。

外科
奥村 裕士
おくむら ゆうじ

平成27年度は初期研修医として大変お世話になりました。今年度は腹部外科1年目として、新たな気持ちで精進していきたいと思います。色々とご迷惑をおかけするとは思いますが、よろしくお願いします。

外科
片岡 将宏
かたおか まさひろ

北信総合病院に4月より赴任となりました、外科の片岡と申します。私の専門は消化器外科です。中野市における勤務は始まつたばかりですが、地域の皆様の医療に貢献できればと考えておりますので、よろしくお願ひします。

研修医
金 亮秀
きん りょうすけ

東京より参りました2年目のまだ経験の浅い時期にこちらの自然に囲まれた北信地域で働くことを楽しみにしておりました。地域の皆様の健康を守る一助になれればと思っております。よろしくお願いいたします。

麻酔科
小平 智文
こだいら ともぶみ

初めてまして。上田高校卒業後に学習院大学文学部哲学科に進学し、その後ピアニストとして数年間演奏活動した後、医師となりました。麻酔科医として修業を積むため信州に帰ってきました。ピアノも皆様に披露できたらと思っています。よろしくお願いします。

麻酔科
若林 謙
わかばやし りょう

はじめまして。信州大学医学部附属病院から参りました。北信の地域医療に貢献できればと考えておりますので、よろしくお願ひ上げます。

研修医
生田 目拓
なまたけ むく

はじめまして、研修医の生田目と申します。今年度より一年間お世話になります。長野に住むのは初めてのことでのことで、新しい環境に胸をふくらませております。至らぬ身ですが、皆様の支えとなりますよう努めてまいる所存です。何卒よろしくお願い申し上げます。

研修医
猪俣 裕樹
いのまた ゆうき

はじめまして。私は県外の出身ですが、信州大学に入学し長野県で働こうと思い、この度北信総合病院で研修医として働かせて頂くことになりました。少しでも早く皆様のお役に立てる様に日々精進して参ります。これからよろしくお願いいたします。

研修医
塩味 正隆
しおみ まさたか

はじめまして。研修医として昨年は東京で研修を受けておりました。医師として未熟な点もありますが、北信地域の医療に貢献できるよう精進していく所存ですので、地域の皆様に成長させて頂く気持ちで笑顔でがんばります。よろしくお願いいたします。

新人看護師
紹介

看護部にフレッシュな仲間をむかえました。

今回は新人看護師4名を紹介します。



湯本
慶彦
よしひこ

4月から、生まれ育った中野市で看護師として働くことを嬉しく思っています。新人で分からぬことがあります。みなさまのお力添えをいたさながら、一人前の看護師になれるよう日々努力していきたいと思います。



下田
舞子
しもだ
まいこ

はじめまして、4月より看護師として働かせていただきます。初めてのことばかりで至らない点もあると思いますが、優しさと笑顔を大切に頑張りたいと思います。また、患者様との関わりを大切に成長していきたいと思います。よろしくお願いします。



山口
智子
やまぐち
ともこ

この春から看護師として働くことになりました。学生の時は違い、社会人として責任を持つた行動ができるように、大切なことは沢山あります。日々努力していきたいと思います。新人らしく、笑顔で頑張りますので、よろしくお願いします。



山岸
陽子
やまぎし
ようこ

幼い頃から憧れていた看護の道に就くことができとても嬉しいです。北信病院は私にとって看護師を目指したきっかけの場所でもあります。初心を忘れず、自分らしい看護ができるように日々努力してまいります。4月からよろしくお願ひ致します。

再就職支援研修会を開催します

◆下記の日程で再就職支援研修会を行います。

10月13日（金）
9：00～12：00

10月14日（土）
9：00～12：00

10月16日（月）
9：00～12：00

10月17日（火）
9：00～12：00

お問い合わせ

〒383-8505 長野県中野市西一丁目5番63号
JA長野厚生連 北信総合病院 副看護部長 下田
TEL. 0269-22-2151 (代) FAX. 0269-22-2426

(7) 一次救命処置

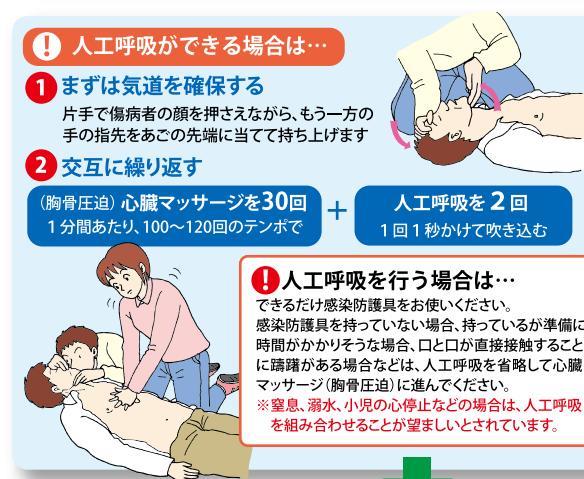


呼びかけに反応がない（普段通りの息が
ない）人は、心停止の可能性があります。止
まってしまった心臓の代わりに、脳や心
臓に血液を送り続けるための胸骨圧迫
(心臓マッサージ)が必要となります。
強く、早く、胸骨圧迫を救急隊が来るま
で絶え間なく続けることが重要です。
以降手順を確認下さい。



胸と胸部の動きを見て、
普段通りの息があるかないかを見る

！ 正常な呼吸がない場合は



あなたの大切な人のために

心肺蘇生法

一次救命処置

● 参考 ● 心肺蘇生法を中止するのは

- ① 救急隊に引き継いだ時
傷病者が動き出す、うめき声を出す、あるいは正常な呼吸が出現した場合。
ただし、気道確保が必要になるかもしれないため、慎重に傷病者を観察しながら救急隊を待ちます。この場合でも、AEDの電極パッドは、はがさず電源も入れたままにしておきます。
- ② ① 救急隊に引き継いだ時
傷病者が動き出す、うめき声を出す、あるいは正常な呼吸が出現した場合。
ただし、気道確保が必要になるかもしれないため、慎重に傷病者を観察しながら救急隊を待ちます。この場合でも、AEDの電極パッドは、はがさず電源も入れたままにしておきます。

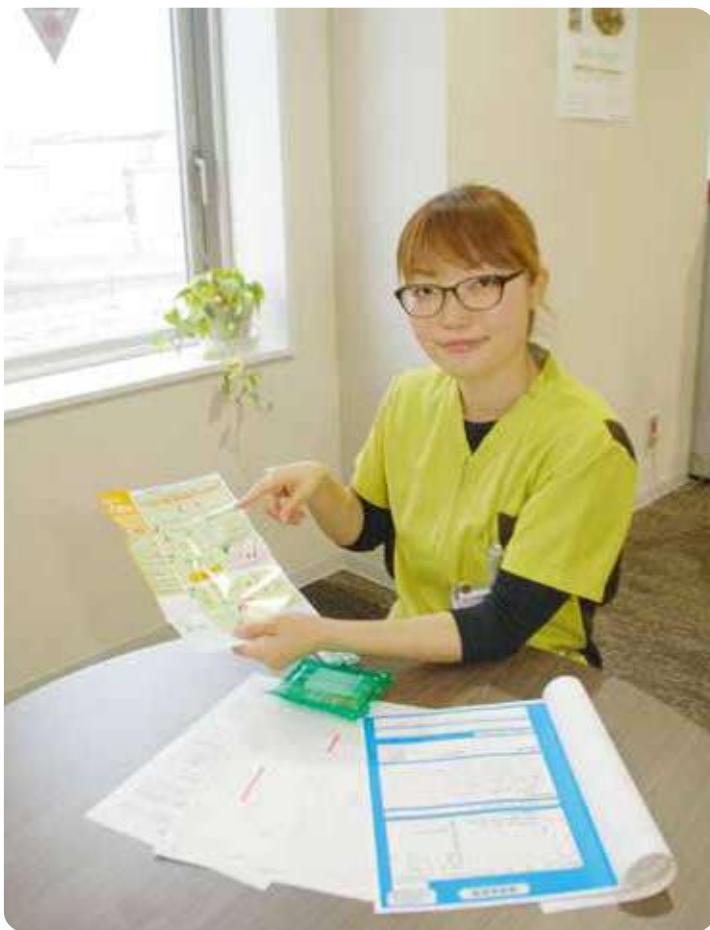
健康管理

健診結果、もう一度見てみましょう

健診結果のミカタ 便潜血検査 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



正しい便のとり方

- 表面をまんべんなくこすり取る（棒先端のみぞが埋まる程度）
- 容器に差し込んだ後は、キャップをしっかりと閉める
- 採便後は冷暗所（冷蔵庫内など）で保存し、3日以内に提出を（月曜日に提出予定であれば、前金曜日から採取可）

※詳細な便の採取方法は、容器に添付されている案内資料をご覧ください



人間ドックや健康診断で行う便潜血検査は、便に付着した血液反応をみています。大腸がんやボリープなどの疾患があると、便に血が混じることがあります。血液反応をみると、それらの疾患の早期発見につなげ、重症化を防ぐことを目的として実施しています。40歳以上の方は年に1回の受診を推奨されています。市町村での検

診や人間ドックを活用しましょう。

便潜血検査は、肉眼では見えない程度の微量の血液にも反応します。人間の血液成分だけに反応する検査方法で行っていますので、食べたものによる影響はありません。検査の精度を高めるため、日を替えて2日間採便する「2日法」が一般的です。

検査の結果、血液反応がなければ「(−)陰性」、反応があれば「(+)陽性」と判定されます。2日分のうち1日分でも陽性反応があれば、精密検査として主に大腸内視鏡検査を受けていただくよう案内しています。

陽性判定となつて、精密検査を受けていた場合でも、すべての方に疾患がみつかるわけではありませんが、「大腸の中に異常がない」ことの確認は大切です。大腸内視鏡検査を受けていただくときには、腸の中を空にするために食事制限や多量の下剤を飲んでいただく必要があります。皆さまのなかには、少なからず抵抗を感じられる方もいらっしゃると思います。しかし、疾患の早期発見・早期治療のためにはとても重要な検査です。「あのとき、受けておけばよかつた」という思いをされないよう、陽性判定を受けた方は精密検査を受けましょう。

なお、女性の場合、月経の期間中の採便は控えるようにしましょう。また、便が硬くて肛門が切れたときや痔があるときには、「陽性」として反応が出ることもあります。そのような場合にも、大腸内視鏡検査を受けることを前提に、治療の相談も含めて医療機関でご相談ください。

次回は「白血球数」です。

職員紹介

医事課職員紹介

知識を生かして地域貢献につとめます

小林
則政
「ばやしのじまさ」

医療経営士
診療情報管理士（DPCコース認定）

医療経営士は「医療機関をマネジメントする上での必要な医療および経営に関する知識と、経営課題を解決する能力」を有する資格者のことです。医療における経営環境はめまぐるしい変化を遂げ、①診療報酬請求の対応としての「採算管理・原価管理」、②職員の確保及び労働環境の整備としての「人事管理」、③企業の社会的責任等の対応としての「リスク管理」、④関連法制度改正の対応等における「経営管理」の重要性が増していると感じます。資格を修得し医療経営全体について体系的な

知識を得たことで、地域における当院の役割の明示と患者さん及び病院職員にとって最良の環境設定ができるよう調整を図っていくことが責務と考えています。

診療情報管理士の業務は診療記録等、医療安全や医療の質の向上に繋がる重要な記録、情報を管理する仕事です。DPCことは入院医療における診療報酬請求方法の一つで、当院も含め大規模な急性期病院の殆どがDPC対象病院となっています。診療情報管理士の知識に加え、DPCコースを履修し認定を受けたことで、DPC制度の理解・さまたま医療データの分析・患者さんへの適切

な医療費請求・職員への教育など、大いに役立っています。

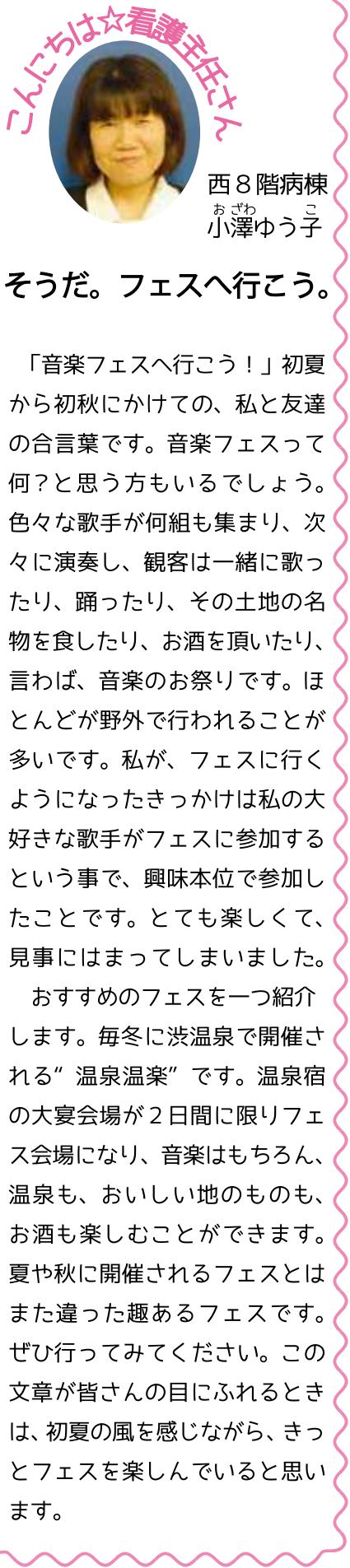
私が所属している医事課は、診療報酬請求や診療記録などを扱っている部署であるため、これら の資格・知識を生かし、地域貢献・病院貢献に精進したいと考えております。



そうだ。フェスへ行こう。

「音楽フェスへ行こう！」初夏から初秋にかけての、私と友達の合言葉です。音楽フェスって何？と思う方もいるでしょう。色々な歌手が何組も集まり、次々に演奏し、観客は一緒に歌ったり、踊ったり、その土地の名物を食したり、お酒を頂いたり、言わば、音楽のお祭りです。ほとんどが野外で行われることが多いです。私が、フェスに行くようになったきっかけは私の大好きな歌手がフェスに参加するという事で、興味本位で参加したことです。とても楽しくて、見事にはまってしまいました。

おすすめのフェスを一つ紹介します。毎冬に渋温泉で開催される“温泉温楽”です。温泉宿の大宴会場が2日間に限りフェス会場になり、音楽はもちろん、温泉も、おいしい地のものも、お酒も楽しむことができます。夏や秋に開催されるフェスとはまた違った趣あるフェスです。ぜひ行ってみてください。この文章が皆さんの中にふれるときは、初夏の風を感じながら、きっとフェスを楽しんでいると思います。

西8階病棟
小澤ゆう子

* 脂質異常症を予防または改善するには？

1. 適正なエネルギー摂取を心がけよう！

エネルギーの過剰摂取は肥満を招き、中性脂肪やコレステロール値の上昇につながります。自分の体に合わせたエネルギー摂取を心がけましょう。

$$\text{適正エネルギー摂取量 (kcal)} = \text{標準体重 (kg)} \times 25 \sim 30 \text{kcal} \times 2$$

※¹ 標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

※² 活動量の少ない方は小さい数字を選んでください。

2. 脂質の種類と割合に注意しましょう！

肉類に多く含まれる**飽和脂肪酸**はLDLコレステロール値の上昇を促し、魚類に含まれる**多価不飽和脂肪酸**と植物油に含まれる**不飽和脂肪酸**は逆にLDLコレステロール値を低下させます。

※不飽和脂肪酸が多く含まれるオリーブ油やえごま油などは、ともにLDLコレステロール値の低下に働きますが、過剰な使用と摂取はエネルギーの過剰摂取につながりますので注意しましょう。

理想の比率は

3 : 3 : 4



飽和脂肪酸が多い



多価不飽和脂肪酸が多い



不飽和脂肪酸が多い

 効果アリ！魚の脂は**動脈硬化予防**に効果的です！

3. 食事のバランスを整え、食物繊維も十分に摂りましょう！

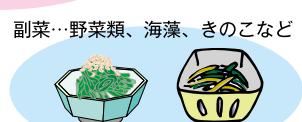
エネルギーと脂質の過剰摂取を防ぐため、「主食」と「主菜」は毎食1品程度を目安にしましょう。野菜や海藻、きのこを使った「副菜」にはコレステロールの排出を促す働きのある食物繊維が多く含まれているので、毎食2品程度そろえるようにしましょう。また、果物も片手に乗るくらい（1日100g程度）を目安に摂ると良いでしょう。



主菜…魚、大豆製品、肉、卵など



主食…ご飯、パンなど



副菜…野菜類、海藻、きのこなど

4. お酒は飲みすぎに注意しましょう！

アルコールは適量（25g／日以下）とし、週2回の休肝日を設けるようにしましょう。



5. 間食にも注意しましょう！

糖分が多く含まれているお菓子やジュースの過剰摂取は、中性脂肪の値が上昇する原因となります。夕食後など遅い時間の摂取は避け、量を決めて摂るようにしましょう。

* 小児の脂質異常症にも注意！

近頃は小児の脂質異常症も問題視されており、食生活の変化（欧米化）による肥満児の増加や屋外での活動時間減少による運動不足などが要因のひとつとして考えられています。

日々の食事内容を見直し、飲酒や間食の摂り方にも注意しましょう。
食事は主食・主菜・副菜を揃えたバランスのよい食事を心がけましょう。

栄養科から
こんにちは

自分でできる 食事と健康管理

～脂質異常症ってなあに？～

脂質異常症とは、血液中の脂質（コレステロール、中性脂肪）の値が異常になった状態をいいます。2007年に「高脂血症」から「脂質異常症」へ名称が変更され、LDLコレステロール値の上昇だけでなく、HDLコレステロール値の低下にも注意が必要であるということが強く示されました。

* 血液検査の値を見てみましょう！

脂質異常症を放っておくと動脈硬化が進み、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などのさまざまな疾患が起こりやすくなります。

表1. 脂質異常症の診断基準と種類（空腹時採血）

検査項目	基準値	疾患名
LDLコレステロール (LDL-C)	140 mg/dl以上	高LDLコレステロール血症
HDLコレステロール (HDL-C)	40 mg/dl未満	低HDLコレステロール血症
トリグリセライド (TG : 中性脂肪)	150 mg/dl以上	高トリグリセライド血症

出典：動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012年版より

* コレステロールの「悪玉」と「善玉」ってなあに？

「悪玉コレステロール」や「善玉コレステロール」という言葉を聞いたことがありますか？悪玉はLDL（低比重リポたんぱく質）のこと、善玉はHDL（高比重リポたんぱく質）のことをいいます。

コレステロールは体内でさまざまな成分へと変化し利用されます。右の図のように運搬役のLDLにより全身へ運ばれ、回収役のHDLによってバランスが保たれています。しかし、LDLが多くなると、HDLによる回収が間に合わず、コレステロールが血液中に蓄積されています。蓄積したコレステロールは血管内の壁に付着し、血流を妨げる原因になります。

つまり、悪玉コレステロールと善玉コレステロールは正常なバランスに保つことが重要です。

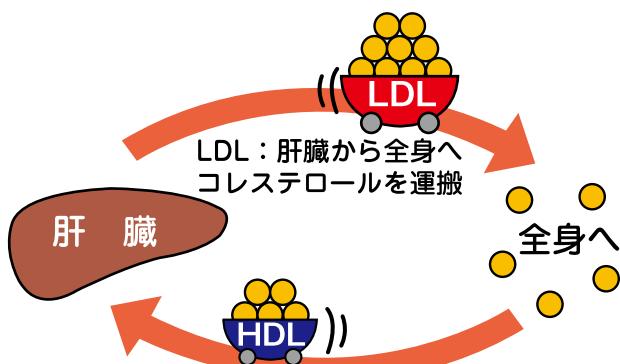


図1. LDLとHDLのはたらき



拝見、ご意見箱

[ご意見]

玄関前駐車場の工事をされていますが、路面の車椅子マークの他に、お年寄りの皆さんが止められるスペースを別に設置をお願いしたいです。

スーパーの駐車場の中にはそのような表示がある所がありますが、現実的には守られません。

病院の駐車場にはその様な表示を望みます。

我々車椅子の者が駐車したくてもお年寄りの皆さんに止められてしまい駐車スペースがありません。

[回答]

ご意見ありがとうございます。

今回の病院再構築工事においての駐車場につきましては、当初の設計の段階から体の不自由な方の駐車場所、台数など、多くの方々にご意見をお聞きし、議論を重ね検討してまいりました。

高齢者の方の駐車スペースを設けることも、今後さらに進んでいく高齢化社会には必要なことと考えますが、今回の工事におきましては、身障者専用スペースを以前よりも多く正面玄関に設けることになっており、必要な方が駐車できるよう警備員も配置して対応しております。また、身障者用スペースが満車時でも、警備員が誘導し受付などまでご案内いたします。

皆さまのご意見を頂戴しながら、安心してご利用いただけるよう病院として取り組んでまいりますので、ご理解の程よろしくお願ひいたします。

売店が新しくなりました

営業時間 7:00～21:00 場所 西病棟 1 階



店長さんから

売店は2月13日より、セブンイレブンとしてリニューアルオープン致しました。

長野県内の病院にセブンイレブンが出店するのは今回が初となります。セブンカフェには待望の新商品となるカフェラテマシーンが導入されており、ご好評を頂いておりますので、是非お試し下さい。また、セブンイレブンの商品に加え、医療材料や衛生材料も以前と同様に取り扱っておりますので、ご不明な点はスタッフにお尋ね下さい。

※「セブン-イレブン KOYO北信総合病院」は株式会社光洋ショップ・プラス様に運営いただいています。

身近な地域のお医者さん

医療法人
城下クリニック

院長 城下 裕 先生
城下 葉子 先生

診療科 内科・神経内科・消化器内科・呼吸器内科
〒381-0401 下高井郡山ノ内町平穏 3094-3
☎0269-33-2041

施設の特色を教えてください

高血圧・糖尿病・高脂血症等の慢性疾患の患者さんに平成10年から「私の診察手帳」をお渡しし、処方薬・検査結果を記載貼付しています。他の病院にかかった時、危急の時にこの手帳を提示すると診療情報として役立ちます。



開業されたきっかけを教えてください

明治43年に祖父が開院し昭和33年に継承した父は産婦人科・外科を標榜していましたが、平成2年に継承した私は内科を標榜し今日に至っています。28年7月から屋号を城下医院クリニックから城下クリニックに変更しました。



地域住民の皆さんにひと言お願いします。

小さな町の診療所なので医療だけに留まらず、町役場・保育園・小中学校・訪問看護ステーションと保健福祉の連携をとり、小回りの利く診療所を目指しています。



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

休診日：水曜日午後、土曜日午後、第4水曜日、日曜日、年末年始、お盆と祝日。



副院長兼循環器内科部長兼
循環器センター長
わたなべ のぶる
渡辺 徳

信州の山河は

信州に暮らして38年になる。松本に11年間、その後17年間は県内各地から東京、アメリカシアトルへの異動が続いた。この間に安曇野で家を構えた。松本からは伊那谷・信州新町・川西などへの日帰り出張も数多く経験した。中野での仕事に落ち着き10年目となる。各地の生活でいつも気になっていたのは、平らを囲む山々だ。そのピークは気になるので一番目立つ山に登った。松本・安曇野からは北アルプス、美ヶ原が間近に迫り、南アルプス、北信五岳の一部も遠望できる。中野からはこの五岳が眼前に聳え、志賀の山も裏に立つ。北アルプスも遠く連なり、麓の安曇野を思い出す。信州の山河は素晴らしい。

老人保健施設 もえぎ

つくし棟
ご家族とのかかわりを大切に

介護福祉士 片桐 かたぎり
まいこ

老人保健施設「もえぎ」は、介護を必要とする100名程のご利用者さまが、それぞれの住み慣れた環境を離れて、当施設での生活を送つております。施設内では、身体的に障がいをお持ちの方がご利用される「障害棟」、認知症の方がご利用される「認知棟」があり、加えて通所リハビリテーション(テイケア)もあります。今回はそのなかから、認知棟の「つくし棟」について紹介いたします。

機能回復や残存機能を生かし生活を引き出します

「つくし棟」は、認知症や精神疾患をお持ちの高齢者の方が主にご利用されており、現在30名が入所生活を送られています。利用目的として、リハビリテーションや介護者の休養と理由はさまざまです。退所後も再び住み慣れた環境（在宅復帰）で、安心して生活を送れるよう、多職種と連携を取り、「ご利用者さまやご家族さまのニーズに沿ったケアをさせていただいております。

リハビリテーションでは、リハビリスタッフが、一人ひとりの状態を評価し、目標を達成できるよう身体



▲「アップルシティなかの」で行った今年の新年会に、多くの皆さんにお越しいただきました。



▲東吉田地区の「夢太鼓」による大迫力の太鼓の演奏も鑑賞しました。

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。」

相談員 酒井・金井

電話0269・22・7800

つくし棟

機能の回復や残存機能を生かしながら、生活を引き出すケアを行っています。また、ご家族さまへの介護方法の指導も行なっています。余暇活動でも、体力向上に向けて、ストレッチや口腔体操、頭の体操として、計算問題やことわざ問題、季節に即したクイズなど、五感を刺激するケアに取り組んでいます。レクリエーションでは、カラオケやゲーム、花壇・野菜の栽培、料理、散歩、外出レクなど、気分転換を図れる活動を提供しています。昨年から、ご利用者さまの現状を見ていたらしく事も目的の一つとしてご家族さまにも参加していただける新年会を開催しています。今年は、「もえぎ」での生活をまとめたスライドショーの上映や太鼓の演奏などを鑑賞しながら、ともに楽しんでいただきました。「つくし棟」だけではなく、老人保健施設「もえぎ」ではご家族さまとのかかわりも大切にし、「ご利用者さまやご家族さまが、安心して生活を送ることができるように支援をさせていただけております。介護での相談などがございましたら、お気軽にスタッフまでお声がけください。

職場紹介

西4階病棟
暖かいハートをお届けできる病棟にしていきます

西4階病棟 看護師長 高野 千恵



今回は西4階病棟 循環器センターの紹介をいたします。

西4階病棟は循環器内科・心臓血管外科・腎臓内科の混合病棟です。再構築工事で一番初めに建設された病棟に移転してから4年がたちました。院内のセブン-イレブンや焼きたてパン屋さんから近い病棟の一つでもあります。お昼時には、焼きたてのパンの香りがエレベーターに乗つてやってきます。

平成20年に当院では「循環器センター」を整備し、北信地域一帯の心疾患・腎疾患の急性期から慢性期まで対応してきました。病棟移転後の現在もナースステーションでは、常時30台前後の心電図モニターが患者さんの心臓の動きを捉え続けているのは、当病棟ならではの光景といえます。また、廊下には5kgまでの表示があり、心臓リハビリテーションプログラムに沿って患者さんが、どれだけ動けるように

なったのか日々の目標にされています。

エアロバイクなどを設置した心臓リハビリ室があり、心機能のサポートが必要な入院外来の患者さんのリハビリも行っています。定期的に循環器カンファレンス、心臓リハビリカンファレンスを開き、医師・看護師・慢性心不全看護認定看護師・理学療法士・心臓リハビリテーション指導士・病棟専任薬剤師・メディカルソーシャルワーカー・臨床工学技士・栄養士が患者さん一人ひとりの意向を尊重し、入院前の生活レベルを維持し、その人らしく生活できるようになかわっています。北信州心臓病地域連携パスの運用により地域のかかりつけ医とも連携し、包括的に患者さんを支援しています。

少子化、高齢化、認知症、老々介護、独居と地域の人々の生活背景も年々変化しています。家族だけでは支えきれないかもしれません。当病棟では既に、入院中から受け持ち看護師が中心となり、多職種チーム



西4階病棟スタッフ(一部)と高野師長(前列左端)。前列中央は、循環器センター長である渡辺徳副院長。

