



JA長野厚生連

北信総合病院だより

第60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24年9月1日 発行人 小田切 徹太郎 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/>

第52回病院祭のご案内

日時 11月10日(土) AM9:00~PM4:00

メインテーマ

『生まれ変わる北信総合病院』

- 特集1 北信州心臓病地域連携包括ケア推進協議会設立.....(2)
- 特集2 ここまで進んだ！病院再構築.....(4)
- 特集3 介護教室開催中.....(6)
- 特集4 再就職支援研修会を終えて.....(7)
- 厚生連体育大会を開催しました.....(8)
- 有資格事務職員の紹介／看護主任さんこんにちは.....(9)
- 栄養科からこんにちは.....(10)
- 研修医日誌／訪問看護ステーションきたしなの／ひとこと通信.....(12)
- 脳トック認定施設／認知症講座.....(13)
- 老人保健施設もえぎ.....(14)
- 職場紹介 診療協力部 診療放射線科 CT/MRI.....(15)
- お知らせ.....(16)

特集 1

住み慣れた地域で

自分らしく

北信州心臓病地域連携包括ケア推進協議会設立

循環器内科部長

渡辺 わたなべ

徳 のほろ

心臓病を持つ地域住民が、可能な限り住み慣れた場所で、自分らしく生活を維持することについて、包括的で継続的な在宅医療の検討を行うことを目的に、6月12日北信州心臓病地域連携包括ケア推進協議会が設立されました。



循環型連携パスで主治医2人からの診察を受けられます

私たち北信総合病院の循環器センターは、心臓血管病を専門的・総合的に診ています。しかし、医療資源の乏しい北信地域では病院専門医と地域診療所（かかりつけ医）の両者が不足する中で、高齢化した患者さんが増加しています。そこで、私たちは地元の中高医師会と協働で、慢性心不全や虚血性心疾患の患者さんのために独自の連携システムを開発し、コメディカルと介護福祉関係者を巻き込んで、周辺地域に拡大しつつ運用してきました。試行段階から3年以上が経過して成果をあげています。

この「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安心して治療

が続けられる循環型連携パスです。患者さんの診療が病院からかかりつけ医の先生に移った後も、6ヶ月定期に病院に来ていただきます。これにより、患者さんは半年ごととに病院へ行く手間はかかりますが、常に二人の主治医からの診察を受けていることになります。このため、普段は心臓だけでなくいろいろな体調、病気の相談を今まで通りかかりつけの先生に気軽に相談して診療を受けられます。そして難しい心臓病の治療でも、病院専門医と同じレベルで続けられます。一方では、心臓病という命に関わる病気の悪化や、急変時にはいつでも病院での検査・治療が受けられ、かかりつけの先生からは日ごろの病状が分かりやすく伝わります。病院医師は半年ごとの病院受診時の病状と検査情報を持っている上に、かかりつけ医の診療情報が正しく、素早く手に入るので、適切な治療を早期に行うことができます。これは、患者さんとご家族からは安心感が高いと大変喜ばれています。

地域のスタッフとも連携

さらに、医師同士の情報交換だけではなく、それ以外の多くの大事な患者さんの生活活動状況、食事・薬剤の管理が病院から地域の保健師、介護関係者、薬局に申し送

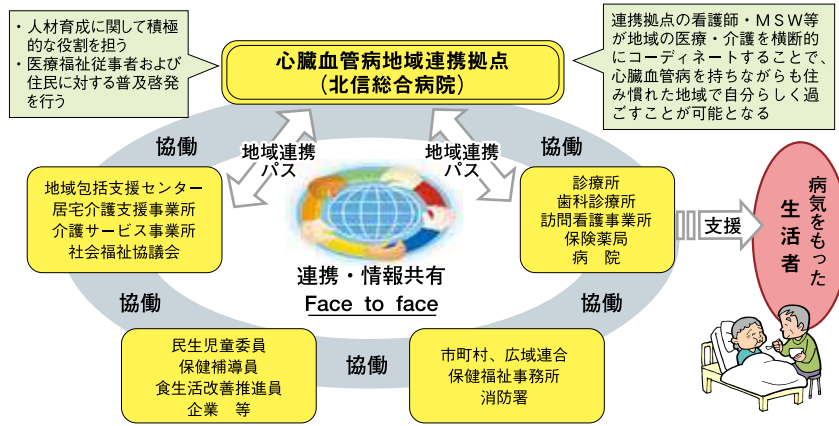


北信州心臓血管病地域連携包括ケア推進事業

本事業の目的

心臓血管病をもつ生活者が、可能な限り住み慣れた場所で自分らしく生活を維持していくために、保健・医療・福祉の多職種協働による在宅医療の支援体制を構築し、地域における包括的かつ継続的な在宅ケアの提供を行う。

北信州心臓血管病地域連携事業のイメージ



られることです。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ますのでこれらができるだけ防いでいく対策がいろいろな面から必要です。服薬を続け、食事内容に注意し、リハビリをして身体を動かすなどの生活面でのサポートはどれも欠かせないものです。これらをまとめて続けることは非常に大切であり、「包括的コメディカルス

北信州心臓病地域連携包括ケア推進協議会が発足

タッフパス”として情報交換が行われています。この連携パスの運用にあたり医師会・各市町村のコメディカルや介護スタッフを対象に心臓病の勉強会を開催して、顔の見える交流も行ってきました。

これらの取り組みを続ける中で、心臓病

をもつ生活者が可能な限り住み慣れた場所で自分らしく生活を維持していくために、家庭・社会に対して安全・安心な医療を提供するだけでなく、保健・福祉から介護までいろいろなパートナーがまとまって、長い間続けて関わる連携が求められていることがわかりました。こうした連携と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・連携を確立します。そして、予防も含め、地域の特徴を活かし、包括的かつ継続的に心臓病をもつ生活者を支援する目的で「北信州心臓病地域連携包括ケア推進協議会」が設立されました。この6

協議会の今後の予定

現在予定されている活動としては、北信州心臓血管病地域連携パスとコメディカルスタッフパスの運営と解析事業、食生活改善事業（減塩）、医療福祉従事者の育成も挙げられます。医療福祉従事者向けに11月に「北信州心臓血管病地域連携フォーラム」を開催し、院外より講師をお招きし、『医療関係者と市民・企業がコラボして減塩に取り組んだ呉市の報告』の講演をいただく予定です。

これからの事業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。

これにより、多職種、他機関を広域的に調整するコーディネーターを確保、医療福祉関係者の知識・技術の向上、地域住民の心臓病に関する啓発活動や関係企業との協力も進められます。

月12日に当院において中高、飯水の医師会、歯科医師会、薬剤師会や北信6市町村の保健福祉関係者、介護福祉事業者、消防署などが集まって第一回となる設立会が行われました。

特集2

—ここまで進んだ！病院再構築—
**診療科はセンター化をすすめ
 迅速な対応と高度医療を提供します**

副診療部長
 心臓血管外科部長

吉田 哲矢
よしだ てつや



いよいよ10月に再構築の第一段階である、新西病棟の起工式を行います。前号では、看護の視点から西病棟の図面を紹介いたしました。今回は診療環境や機能についてお知らせいたします。

平成28年度に向けて

いよいよ今秋10月より、新病棟の建築が始まる予定です。ここまで予定通り、順調に再構築計画は進んでいます。もう少して工事が始まり、南病棟西側、現在の第4駐車場となつているところに、新しい建物が建ち始めます。

一昨年、平成22年10月より始まった病院再構築プロジェクト会議も回を重ねること70回を超えました。昨年10月までは、建物の概要を決める基本設計を行ってきました。基本設計の段階では、敷地に対する建物の配置、間取り、そしてどんな外観になるかを決めていきました。もちろん設計を行うのは、設計会社の仕事です。病院再構築委員や病院の各部署の人達から聞き取りを行い、現在の病院の機能を元に、病院に対す

る思い、病院の未来を図面に起こしていく作業でした。それは、イメージスケッチから始まり、徐々に病院の具体的な設計図となってきました。

この8ヶ月ほどは、その基本設計をもとに実施設計を行なってきました。実施設計とは、建物の構造や設備の詳細などを決め、実際の工事に必要なすべての事柄を図面にする作業です。基本設計でまとめられたスケッチに実際の細かい設備、構造を書き込み、さらにそれらが構造上問題がないか、安全基準を満たしているか、法律上の問題がないかを検討していきます。

詳細な設計図も出来上がり、現在、これから実際の建設工事を請け負う建設業者の入札、選定の予定です。

最終的には、平成28年秋に、すべての工事が終了し、新たに、新西病棟（8階建て）、外来棟（3階建て）、救急棟（3階建て）等が完成予定です。新しい病院の正門をくぐり、桜並木を通って病院外来正面玄関に入る。入口には、この北信地域の文化と薫り、地元の輩出した文化人を思い起こさせるようなアート、オブジェがある。屋上には、救急搬送のためのヘリポートも併設される。病気のかただけではなく、地域の住民の集える大講堂があり、そこにはグラウンドピアンも置かれ、コンサートもでき、などなど



夢は広がるばかりです。

診療科はセンター化へ

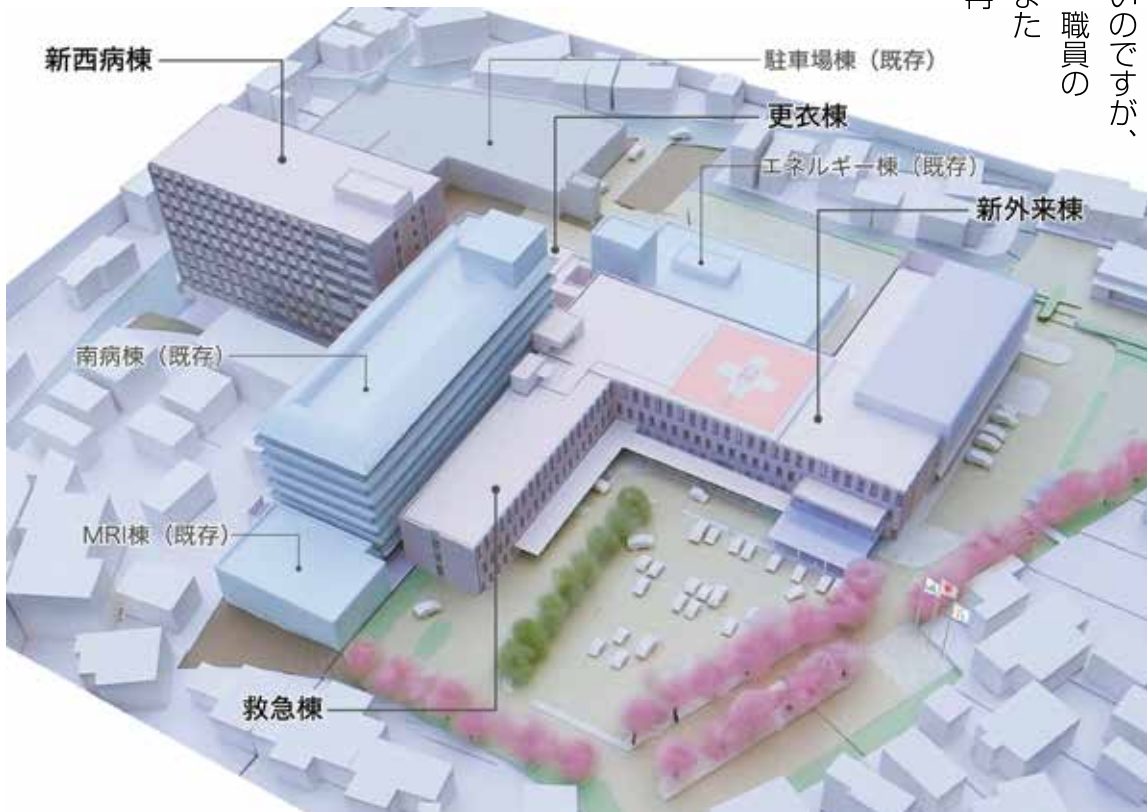
肝心の病院の中身はどうなのでしょうか？新しい病棟の目玉としては、さらに診療科のセンター化を進めることです。診療科のセンター化とは、疾患に対して関係する内科系と外科系の診療科がひとつのチームになって密接に連携をとって治療に取り組むことです。例えば、私の所属する循環器センターでは、循環器内科と心臓血管外科が医師だけでなく、看護師、臨床工学技士、理学療法士、薬剤師も含め、連携することにより、より迅速な対応と高度な医療が提供できるようにするのが中心です。心臓血管の病気であれば、「お薬だけの治療」、「内科のカテーテル治療」、「外科的な手術」とその患者さんに必要なすべての治療をひとつのチームの中で、相談しながら判断し、迅速に行うことを可能にします。ほかにも、呼吸器センター、消化器センター、小児・周産期センター、脳卒中センターが起動する予定です。我々既存のスタッフとともに、新たにこの素晴らしい病院で働きたいという人達、あるいは北信地域の出身者で他所で仕事をしている人が地元に戻って活躍できる場になるのではないのでしょうか。

地域創成の核となる病院をめざして

夢を語り出せばきりがありませんが、できるだけ地域の皆さんの、職員の夢をかなえられるように、また軌道修正をしながら、我々再構築プロジェクト委員会のメンバーは、毎週集まって話し合いをしています。

今回の再構築では「地域創成の核となる病院をめざして」がメインテーマです。この病院は、地域の方々によって建てられた地域の病院であるということに、私達は常に立ち戻らなければなりません。

工事の間、地域の皆さまにはいろいろとご迷惑をおかけすることになりますが、よろしくお願い致します。



特集3

介護教室開催中

看護師長

井浦

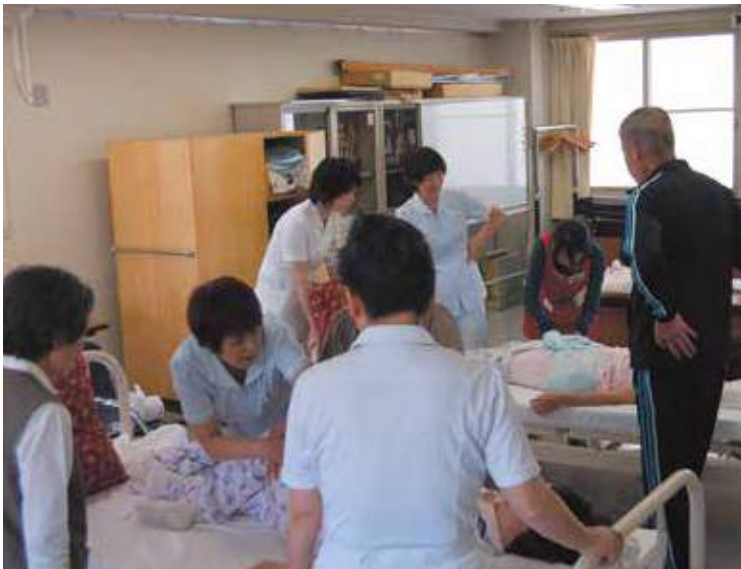
幸子



介護する側・される側がお互い楽な介護をすすめ、
介護のお困り事を相談できる窓口をめざしています。

当院では介護が必要なご家族をお持ちの方や、介護にご興味のある方向けに、介護教室を毎年6回行なっています。内容としては、パジャマや寝巻きの着がえ方、排泄に関してはオムツの当て方、車いすやベッドへの移乗・移動などの実技指導、在宅療養に必要な基礎知識としての感染予防、床ずれの予防、栄養士による栄養補助食品の紹介、又当院訪問看護認定看護師からのアドバイスを行なっています。

実技指導では、受講者の皆さんには、「介護される側」と「介護する側」の両方を体験してもらいます。そうすることによって介護される人の気持ちが変わり、よい介護とはどのようなものなのかを身体でわかっていただけではないかと考えています。更に今年度はお互いが楽に介護できるように最新の介護用品の紹介なども取り入れてみました。



受講された方からは「おむつからの尿漏れがなくなりました」「ベットなどへの移動が楽になりました」などのご報告を頂き、私たちの大きな励みになっています。

介護教室のごあんない

在宅介護の必要なご家族がいらっしゃる方向けに、今年も介護教室を開催します。

開催日時 ●平成24年 9月6日 / 11月2日
●平成25年 1月26日 / 3月1日

時間 12:30~16:00 場所 第1会議室

移乗・移動・おむつ交換の実技指導のほか、当院訪問看護認定看護師からのアドバイスもあります。なお、同時開催されるセミナーについては、開催日により内容が異なりますので下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先

〒383-8505 長野県中野市西一丁目5番63号
TEL0269-22-2151(代表) 内線2001
JA長野厚生連 北信総合病院 看護部長室

介護教室の中で私たちが大切にしている事は一人ひとりの療養者及び介護するご家族の立場に立った指導をすることです。その為にはお話しを良く聴く事も必要と考え、介護教室の最後にはお茶会を行ないます。その中で介護の先輩からは体験談を聞けたり、これから介護する方は不安な気持ちをうちあける事によって「まずやってみます」と前向きな気持ちに変わってくださる方もいます。

私たちはこれからも、療養者及びご家族の皆さんが、困った事があつたらいつでも相談できる窓口でありたいと考えています。

特集4

再就職支援研修会を終えて

看護の現場に復帰しませんか？
私たちがお手伝いします。

現場で役に立つ、よりよい研修を

平成21年度から始まった再就職支援研修は、今期で7回目の研修となりました。スキんケアの基本・感染対策・静脈注射や採血・痰の吸引など、演習を多く取り入れることを心がけています。毎回研修終了時に満足度調査をさせていただいていますが、「実技・演習ができてよかった」「体験することによって少し自信が持てた」「演習しながら、わからないことをすぐに質問できてよかった」などの感想を頂いています。また、休憩時間を必ず1回入れていますが、その時間は研修生同士の情報交換の時間となり、おのおの置かれた状況や再就職に向けたアドバイスなどをお互いにやりとりしている様子が伺えます。初日にはやや堅かった表情も、4日目にはすっかり打ち解けてとても楽しそうです。そんな研修生のお役に立てればと、これからもより良い研修をめざしたいと思います。

看護師長

新井 かわり



当院では
看護職員を募集しています

私たちと一緒によりよい看護のために働いてみませんか？

お問い合わせは……

0269-22-2151 (内線1521) 人事課



第62回JA長野厚生連体育大会を開催 “親睦と団結”再確認!

事務次長

佐藤

公一

盛夏のめまぐるしく変わる天候の中、7月21～22日の2日間、当院主催の第62回JA長野厚生連体育大会を地元中野市を中心に約280名の参加により開催されました。大会の期間中は地元の方のご協力、大変ありがとうございました。



昨年の体育大会終了後の平成23年8月5

日に、この大会の当番病院としての準備委員会を設置し、以来実行委員会、その事務局会議と、幾度の会議を開催し準備を進めてきました。その間、各担当責任者を中心に打ち合せ会議を開催し、また他の係との連携会議と、幾重にもの会議を開催してきました。

大会開催数日前から、それぞれの係によるリハーサルが行なわれ、開催日前日には、本番さながらのリハーサルを実施しましたが、“雨”“中断”…。本番の開催に不安を

覗かせながらのリハーサルでした。

大会初日早朝、前夜の雨により特に心配された各野球会場を周り、グラウンドコンディションの悪い中、開催を決定しましたがその後、“雨”そして中断!思っていた現実が目の前に突きつけられ、その

日の野球は中止を余儀なくされました。結果、各事業所の大会連絡係に集まってもらい会場等の変更案を承認してもらいました。そして、二日目の早朝、またもやの前夜の雨により各野球会場のコンディションは非常に厳しい状況でしたが、「全試合実施!」

この決断により、二転三転しましたが、各会場責任者の努力により無事試合実施することができました。

この大会へ協力頂いた各団体をはじめ、会場付近の住民の皆さんと、この大会及びその間病院業務に携わった全職員に「感謝とお礼」を申し上げます。

この大会を通して、当院をはじめJA長野厚生連全職員の親睦と団結を確認するとともに、今まで以上に地域住民の負託に答えていくことを再確認する大会となりました。

各競技試合結果

野球

優勝 佐久総合病院

バレーボール

優勝 長野松代総合病院

卓球（男子）

優勝 佐久総合病院

卓球（女子）

優勝 長野松代総合病院



看護主任さん こんにちは



老人保健施設もえぎ
看護主任 近藤 澄子

自分らしい日常生活が 送れるよう、サポート しています

私が勤務する老人保健施設『もえぎ』は、介護を必要とする100名ほどの高齢者の方々が、理由や期間は様々ですが、住み慣れた自宅を離れて、当施設で生活を送っておられます。高齢者にとって環境の変化は精神的身体的に影響しやすいものであり、私たちは良い影響をもたらせるように関わっていかねばならないと思っています。そして「もえぎで良かった。」「またもえぎに行きたい。」と言っていたような時を過ごしてほしいと考えお手伝いしています。

私生活では、3人の子供も末の大学生の息子を残して自立し、今は数年前に母校の高校が開校となり、それを機会に集まることができたギターマンドリンクラブの仲間と、高校生の時とは違う思いで演奏や音色を楽しむ時間を持つことでフレッシュしています。

『もえぎ』では利用者様や御家族が、安心して快適な自分らしい日常生活が送れるような支援をしています。どうぞ介護での相談等お気軽に声をかけてください。

診療情報管理士の仕事は、その名の通り診療の情報を管理する仕事です。診療記録（カルテ）に書かれる情報やデータは医療の安全や質の向上につながるとも重要な記録です。私たちはその診療記録内の医師記録、看護記録や検査の記録などを点検しそこから得られる情報を抽出してどんな病気で入院したのか、どんな検査や治療をしたのか、その結果はどうだったのかということ登録管理しています。そしてそれらの情報を必要に応じて診療現場に提供しています。そのほかに、地域がん登録や診療報酬に関わることもしています。診療情報管理士の資格は大学や専門学校で勉

診療情報管理士

米澤千恵美

医師や看護、時にはコメディカルスタッフを支える有資格事務職員を紹介いたします。

Topics 有資格事務職員の紹介

強するか、日本病院会が実施する2年間の通信教育を受講して、認定試験に合格する必要があります。

患者さんにはあまり接することのない職場ですが、診療現場に速やかにかつ正確に情報



▲大島認定医療情報技師(左)と米澤診療情報管理士(右)。

やデータを提供できるように、しっかりとした情報管理を行っていきたくと思っています。

医療情報技師

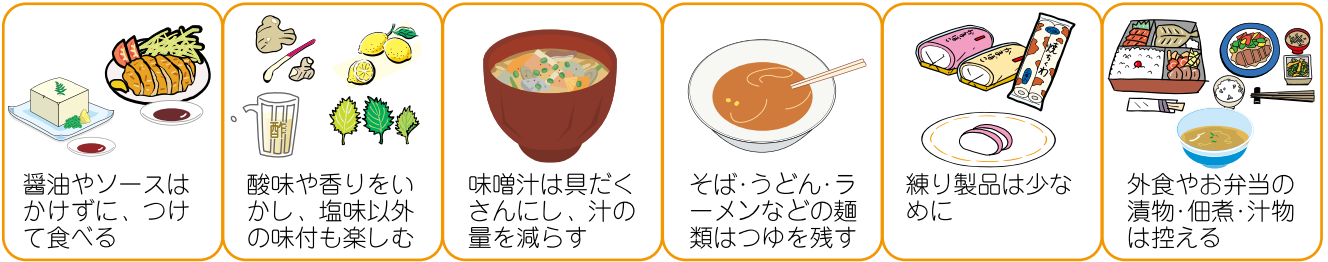
大島 昌武

昨今、病院では急速に医療のIT化が進んできました。それに応じてコンピュータの専門知識をもった職員も必要となっております。

医療情報技師は、国家資格ではありませんが、日本医療情報学会が認定している民間資格で、院内の様々な場所で稼働しているコンピュータを患者様や医療従事者の立場も考えながら、使いやすさと安全性及び効率性を考えて安定的にシステムが稼働できるように専門的知識の提供と保守・管理を行うことを業務としております。

コンピュータシステムが入ることで、以前よりわかりにくいと思われることもあろうかと思いますが、患者サービスの向上や安全性の向上に寄与できるように知識の習得と業務改善につとめて参りたいと考えております。

塩分を「減らす」ポイント



- ・味覚は慣れていくので、少しずつ段階的に食塩量を減らしてみましょう。
- ・調味に使う塩分だけでなく、砂糖やみりんなどの糖分も注意してみましょう。
- ・食べる量が多ければ、塩分量も増えます。食べ過ぎないようにしましょう。

こんな表示をみたことがありますか？

栄養成分

名 称	スナック菓子 (1袋95g当たり)
エネルギー	75kcal
たんぱく質	5.8g
脂 質	3.4g
炭水化物	5.2g
ナトリウム	380mg (当社分析値)

スーパーやコンビニエンスストアなどで売っている加工食品には、栄養成分が表示されています。加工食品に含まれる栄養素の量を知る参考にしてみましょう。

$$\boxed{\text{ナトリウム}} \text{ mg} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量 (g)}$$

塩を「排出する」ポイント

カリウムには食塩の成分であるナトリウムを排出する作用があります。カリウムを多く含む野菜や海藻類、果物を積極的に摂りましょう。

- *腎障害がある方はカリウムの摂取量を医師に相談する必要があります。
- *果物の積極的摂取は摂取エネルギー増加につながることがあります。エネルギー制限のある方は注意が必要です。



体重管理をしましょう

肥満がある場合、減量することが有効です。また、肥満があると、高血圧だけでなく、糖尿病や脂質異常症を引き起こしやすくなります。標準体重を目安に体重管理をしましょう。

$$\boxed{\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 2.2}$$

アルコールの過剰摂取に注意しましょう

ビールなら500ml、焼酎なら1合弱…適量を心がけましょう。

禁煙にチャレンジ！

タバコは動脈硬化を進めたり、癌の原因になったりします。

運動習慣をつけましょう

ウォーキングや水泳など有酸素運動が効果的です。

長野県の平均塩分摂取量は11g。
味噌の購入量は全国2位！
そういえば、味噌を使った料理、多いですね。



生活習慣を見直し、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。

左ページの答え b味噌汁(1.7g)→a塩さば(1.4g)→dきゅうり(0.9g)→cチーズ(0.6g)
()内は塩分量

栄養科から
こんにちは

健康と食生活

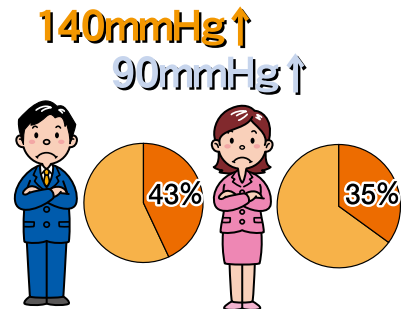
自分でできる食事と健康管理

～高血圧症を予防する～

Q. 血圧はどのくらいから「高血圧」なのでしょう？

A. 収縮期血圧（上の血圧）140mmHg以上、または
拡張期血圧（下の血圧）90mmHg以上の場合が高血圧です

平成22年国民健康栄養調査では、60歳以上の60%以上が
高血圧といわれていて、長野県でも成人男性の約43%、
成人女性の約35%が高血圧です。

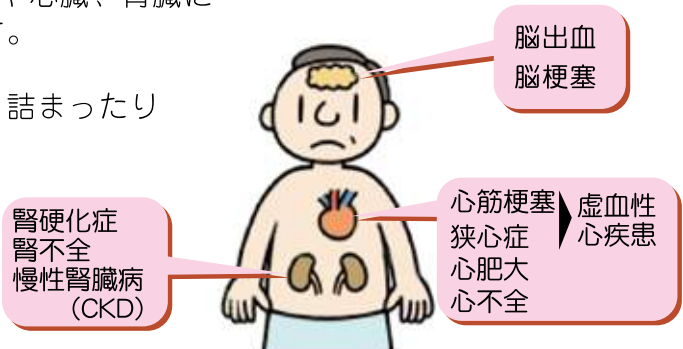


平成22年長野県民健康栄養調査

Q. 人間ドックで血圧が高いと言われました。高血圧を放っておくとどうなるのでしょうか？

A. 血管にかかる高い圧により、全身の血管や心臓、腎臓に
負担がかかり、動脈硬化などを起こします。

動脈硬化でもろくなった血管が破れたり詰まったり
すると、脳出血、脳梗塞、心筋梗塞、
狭心症、腎硬化症、四肢動脈閉塞症など
を引き起こす恐れがあります。



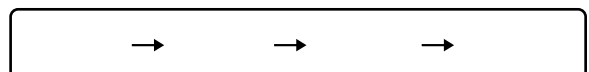
予防のポイント

まずは減塩！

日本人の食卓には、食塩を含む食品がたくさんあるため、ついつい食塩をとり過ぎてしま
いがちです。食塩をとりすぎると、血圧は上昇します。これはとり過ぎた塩分を薄めるため
に血液中の水分が多くなり、その結果、血液量が増え、末梢血管への圧力が強くなるためです。

日本人の1日の塩分摂取基準では**男性9g未満**、**女性7.5g未満**が目標です。
高血圧を治療中の方は**6g未満**を目標とします。

Q. 塩分が多く含まれる順にならべてみましょう！



答えは右のページに



a. 塩さば1切れ



b. みそ汁1杯



c. 6Pチーズ1ケ



d. きゅうり一夜漬1本(1.5%塩分)



研修医日誌

研修医 くぼた だいすけ
久保田 大輔



初めまして、4月より北信総合病院で働かせて頂いている久保田大輔と申します。早いもので、もう4カ月が過ぎようとしています。一日一日を必死に充実した毎日をご過ごしています。

「周囲に頼りにされる医師になる」のが医師を志した時からの目標ですが、初日から多くの方々に支えられています。なるべく早く少しでも私自身も周囲の力になれるように頑張りたいです。

中野市に来て、一番楽しみにしているのは「冬」です。出身地以上に雪が降るらしいので、雪がどれほど降ってくれるのか・・・夏の今から楽しみにしています。来年春になったら・・・今の言葉を撤回しなくて済む「丁度良い程度の雪」が楽しみです。

訪問看護ステーション きたしなの

開設のご案内

飯山市瑞穂に7月16日、「訪問看護ステーション きたしなの」を開設いたしました。

スタッフ 看護師3名 理学療法士1名(兼任)
所在地 飯山市大字瑞穂4921
担当地域 飯山市(主に北部)・木島平村・野沢温泉村・栄村
電話 0269(65)5255

当院は所在している中野市や隣接する山ノ内町や高山村・小布施町といった地域だけに限らず、飯山市や木島平村・野沢温泉村・栄村といった北信濃地区についても、地域住民の健康と福祉を支えていくことが、当院に与えられた役割であると考えております。今回の開設にあたっては、地元医療機関の皆さまや行政・介護保健事業者の方々をはじめ、JA北信州みゆき様にも格別のご理解とご協力をいただき、安心して地域での生活を送っていただけるよう、お手伝いさせていただきたいと考えております。



ひと言通信



副看護部長 なかむら ちえこ
中村 千織

歩いた後の“プシュ”

ある程度の年齢になるとご多分にもれず基礎代謝が下がり、たいして食べていないのに(?) (人生の秋を向かえているせいだろうか?) そこかしこに脂がのってきている。若い頃からそうだったろうという周囲の声も聞こえてくる気もするが、以前に増してその傾向が強くなっているから大変だ。しばらく前の検診でも空腹時血糖の上昇傾向も見られ、あわてて歩くことを始めた。

三日坊主を幾度となく繰り返しながら何とか週1~3回ぐらいのペースでは続いてきている。できるだけ大股で両手を大きく振ってさっさと歩き、きつくなったらゆっくり歩くという自己流インターバル歩行で自宅の近くをひと回り。暗い中、光るたすきを掛けて汗を流した後の“プシュ”っと、その一杯は格別だ。気分は上々でメンタル効果は保証付き!! ダイエット効果の程は?乞うご期待!!

脳ドック学会の 認定を受けました

健康管理部長 かとう のりゆき
加藤 憲之

脳梗塞などの脳血管障害をはじめ、さまざまな脳の病気への対応が叫ばれる中、脳の健康診断を行う脳ドックは、現在全国600以上の施設で行われているそうです。しかし数ある施設のうちには病気の発見に最適でない検査をしているところがあるなど、施設間の質の格差が問題となっていました。

そこで日本脳ドック学会では、受診者の皆様が信頼できる脳ドックを選ぶ目安とすべく、適正な基準に沿った脳ドック施設を認定する制度を開始し、今年4月現在では

全国で218施設が認定されています。そしてこのたび当院の脳ドックが日本脳ドック学会の審査を通り、施設認定を受けました。

脳ドックではMRI・MRA検査（磁気共鳴断層撮影・磁気共鳴血管撮影）、頸動脈超音波検査のほか認知機能、心電図、心音聴診、血圧測定、血液検査等を行っております。当院脳ドックには2011年度に、301名が受診されました。中高年の方で脳の病気が心配、と思われる方はどうぞ脳ドックをお申し込みください。なお脳ドックでは決められた検査内容のみを行うため、例えば頭痛など今お悩みの症状について診てほしい方は、通常のお患者さんとしてご受診されることをお勧めいたします。

認知症講座

その5

「認知症サポーター」

こばやし ひろみ
居宅介護支援事業所長 **小林 広美**

地域で暮らす私たちができること



認知症の方の介護には24時間365日休みがないとも言われます。「近所に迷惑をかけてはいけない。」「本人のプライドを考えると…」などの配慮から家族で問題を抱え込んでしまいがちです。認知症の方を支える“杖”は様々ですが、馴染みの関係にある地域の皆様という“杖”は認知症の方と家族を支えるのに欠かせません。

そこで私たちにできることは……たとえば『認知症サポーター』です。何か特別な事をするというわけではなく、認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る応援者となることです。1時間半の講座を受講すれば誰でも認知症サポーターになることができます。あとは自分でできる範囲で活動します。友人や家族にその知識を伝える、認知症になった方や家族の気持ちを理解するように努める、隣人あるいは商店・交通機関まで街で働く人として出来る範囲で手助けをするなど活動内容は人それぞれです。

中野市では、本年度中に『あつたか見守りネット（出かけて家に帰れなくなってしまった方を地域で支えるネットワーク）』がはじまる予定です。そのためにも多くの皆さんに認知症サポーターになり、地域の皆さんで支えあう仕組みに参加していただきたいと思います。当院でも認知症を知るための講座を開いています。お気軽にお問合せ下さい。

次回は、「認知症への気づき」です。

老人保健施設もえぎ 事務室より

介護報酬改定と、もえぎの取り組み

事務 小市 哲平

平成24年4月から介護報酬が改定されました。当施設に関係する主な内容として、「在宅復帰型施設としての機能を強化する観点」が打ち出され、その機能に応じた報酬体系の見直しが行われました。

この改定を受け、当施設では「入所者宅への入所前訪問及び退所前後訪問」を行っています。

「入所前訪問」では、当施設ケアマネジャーが入所予定者のご自宅を訪問し、入所に先立って入所予定者の身体状況や、ご家族の入所にあたっての希望などを聞き取り、入所中にどのようなサービスを受けて頂くか、その計画の策定を行っています。前年度まで入所予定者に関する状況は、その方の居宅介護支援事業所のケアマネジャー等より、書面などでの情報を受けている状況でした。しかし、今年度より当施設ケアマネジャーが直接入所予定者の身体状況を確認することにより、スムーズな受入れが可能になりました。

「退所前後訪問」では、入所者の退所に先立ち、事前にその方のご自宅を訪問し、退

所に向けた最終調整を行うと共に、退所後にもご自宅での様子を確認する目的で訪問を行っています。

また、従来からもえぎ全体行事として行っていた、お花見・バラ公園散策などに加え、施設内部での新たな取り組みとして、今年度は入所者への個別の外出支援も行っています。

入所者の誕生日のお祝いとして、その方の行きたい所への外出や、中野市内で行われるイベントの見学や散歩を行いました。

今年度より、入所前・退所前後訪問や入所者への外出支援を行っています。入所者全員に対して行う事は、現在の職員体制では難しい部分があります。しかしながらこれらの取り組みを行い、少しでも良いサービスが提供できるよう、努力して参ります。今後とも老人保健施設もえぎをよろしくお願ひします。



バラの香に 包まれ軽き 車いす

今年もバラ公園の散策に出かけました。

ボランティア（すえひろ会、しゃぼん玉の会、中野モラロジー事務所女性部、こころ15の会の皆さんのお手伝いもあり、大勢の方が満開のバラを楽しむことができました。



「たいしたもんだね〜」



ゴーヤ、ひょうたんが実りました

風薫る グリーンカーテン 軒つらね

もえぎ一階居室の南側に緑のカーテンを作りました。利用者の皆さんに、少しでも涼を感じ、猛暑を乗り切ってほしいとの願いを込めました。

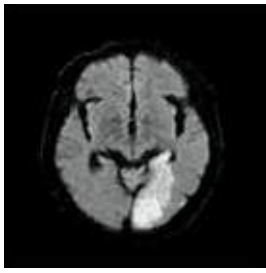
もえぎは、介護保険でご利用いただける施設です。ご利用のお問い合わせは、お気軽にお電話下さい。
電話 0269-2217800（相談員 酒井・金井）

診療放射線科CT、MRI、血管撮影部門

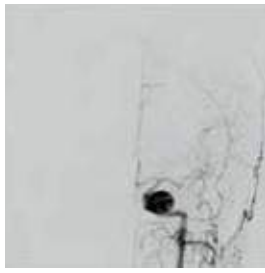
苦痛の少ない、スムーズで的確な検査で、皆さまの療養のお手伝いをしていきます。

前回当科技師長が一般撮影部門の紹介をしました。今回はCT、MRI、血管撮影部門の紹介をします。

最初にCT検査とは、ドーナツ型の装置の中央に体を置いて、周囲からX線（放射線）を照射します。体の組織によるX線吸収の違いを、コンピュータで計算して、画像を作ります。全身のあらゆる部位の検査に有効ですが、特に早期の肺がんの発見や脳出血の発見などに役立っています。当院ではマルチスライスCT（64列と16列）を導入しており、検査時間が格段に短くなりました。造影剤を



急性期脳梗塞MRI画像



脳動脈瘤血管撮影画像



心臓3DCT画像



胸部小結節CT画像



診療放射線主任

おおくほ 大久保

そうち 宗一

使った造影剤検査もあります。造影剤に詳しい放射線科の看護師が担当します。何か変わったことなどがあつた場合、迅速に対応します。近年ではあらゆる方向の断面像や三次元画像を作ることでも可能です。心臓3DCT検査も行っており、冠動脈の評価が行えるようになりました。MRI検査は円筒状の穴の開いた中に入り検査をします。CT検査より圧迫感を感じるかもしれません。安心して検査が受けられます。狭いところが苦手な方は、遠慮なく担当者に声をかけてください。検査中は大きな音がします。声が聞き取りにくいので連絡用のブザーをお渡しします。何か変わったことなどあつた場合は連絡用ブザーを握っていただければ迅速に対応します。強い磁場の中での検査となります。安全に検査ができるよう取り外せる金属類、入れ歯、カイロなど外して検査をします。この検査では、初期の脳梗塞の発見に役立っています。輪切り像だけでなく、縦や斜めの断面像も撮影できます。またX線を用いないためX線の被曝がありません。検査時間は30分から60分程度かかります。検査時間が長いので、患者さんにはできるだけ負担のかからない体位で検査を受けていた

だけるように努めています。

血管撮影検査はX線透視下でカテーテルという細い管を足の付け根や腕などの血管から入れて、目的の血管に造影剤を注入して検査を行います。適応される部位は頭部、心臓、腹部、などほぼ全身の血管となります。また、診断だけでなく、血管の狭い部位を拡げる血管拡張術など、血管造影検査の特技を利用した治療（IVR）も行われています。

色々な検査がありますが、患者さんにとって苦痛が少なく、スムーズで的確な検査を目指しています。検査に対してわからないことや不安なことありましたら、担当者が説明しますので気軽にお尋ねください。お待ちしております。



▲大久保主任（前列右から2人目）と診療放射線科一般撮影スタッフ

“急募” 看護職員

(年齢不問)
ゆとりある看護のために 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。

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。
9月8日、10月13日、11月10日、12月8日
時間 9:30～12:00
※その他にも随時開催しております。お気軽にお問い合わせください。

医師・看護師・保健師・助産師 をめざす方へ

当院には医師・看護師・助産師をめざす方のために奨学金制度がございます。
大学医学部・看護学部・看護専門学校に入学される方、または就学中の方が対象です。

お問い合わせ先
〒383-8505 長野県中野市西一丁目5番63号
TEL0269-22-2151(代表) 内線1521
JA長野厚生連 北信総合病院 人事課
E-Mail: jinji.hokushin@kou.nn-ja.jp

新任医師紹介

呼吸器外科 **兵庫谷 章**



7月より呼吸器外科医として赴任しました。肺がんの他、気胸、胸部外傷、縦隔腫瘍などの診療でこの地域の医療に貢献できればと考えております。よろしくお願ひ致します。

再構築工事についてのお知らせとお願い

再構築工事が、10月の新西病棟新築工事をはじめ、様々な場所で行われます。患者さん・お見舞いの方、地域住民の皆様をはじめ、皆さまにご不便とご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願い致します。

2012国際協同組年 協同のわ(和・輪)を地域に広げよう
～心豊かなくらしと地域社会づくりに向けて～

長野県 協同組合フェスティバル

9月9日(日) 会場 エムウェーブ **入場無料**
9:30～15:00 長野市北長池195(須坂長野東ICから約5分)

当院もブース出展いたします。

受付時間変更のお知らせ

電子カルテ導入に伴い、1月4日から再来の患者さんの受付開始時間を **8:00** からとさせていただきます。

中野市営 ふれあいバスで快適通院を

運賃 一律200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…10:10 14:20
下り 岩井行……………11:25 17:25

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代)へお問い合わせ下さい。

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いたします。

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
問い合わせ先: 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。皆様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



9月は「田の実の節句」とされています。この「たのみ」を頼みにかけて、武家や公家の間でも、日ごろからお世話になつていの人に、その恩を感謝するのが恒例となつていたようです。
紙面上で大変恐縮ですが、皆さまの日ごろのご厚情に深謝を申し上げます。
広報委員会事務局 宮本 貴幸

毎号「栄養科からこんにちは」で職員のイラストを7年前から描かせていただいております。多くは、病院の管理職の方々なのですが、ほぼご本人には無許可で描き、の楽しみと読み手の笑顔を優先してまいりました。この場を借りまして、失礼がありましたら、ごめんください。
広報委員長 形成外科科長 高橋 嗣明

編集後記

表紙写真
施設課 滝澤 功一

表紙説明

晩秋の志賀高原、名も知らぬ小道。カサコソ、カサコソ忙しなく動き回るヒメねずみ。何かをくわえ必死に駆けずり回る。何処に向かう? 家族? 時折身も凍るような風が、木々の間を散歩してのり出てくる。でもな! ほてつてる俺には気持ちの良い風。何気ない風景。白い物が飛ぼうとしている時季なのに、なぜか心静まるねずみの宝物二つ握り締め。
表紙写真
施設課 滝澤 功一

