



北信総合病院だより

第61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25年1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/>

迎春

- 
- 年頭のごあいさつ
特集1 妊娠糖尿病
特集2 ここまで進んだ! 病院再構築
永田先生のうたごえを偲んで
認定薬剤師の紹介 / 看護主任さんこんばんは
栄養科からこんにちは
診療所だより / 退職者ボランティアから
新任医師紹介 / 研修医日誌 / 認知症講座
老人保健施設もえぎ
職場紹介 診療放射線科 核医学検査室・放射線治療室
お知らせ
(16) (15) (14) (13) (12) (10) (9) (8) (6) (4) (2)

謹賀新年



年頭のごあいさつ

院長 小田切徹太郎

明けましておめでとうございます。

皆さまにとつて本年も健やかで実り多い年となりますよう
心からお祈り申し上げます。

当院は行政・JAをはじめ地域住民の温かいご支援により、念願の現地再構築が具現化して、第一期工事として8階建ての新西病棟の起工式が2012年10月15日無事挙行されました。この病棟は2013年11月完成予定ですが、ついで西病棟を解体してここに更衣棟を建設します。さらに、中央病棟を解体してそこに新外来棟を建設するといった既存建物の解体と新築を繰り返して、外構整備を残し、建物は2016年末全てが完成する予定です。正面玄関前の広場と駐車場の整備を含めると、再構築の工事期間は4年半ということになります。この間、来院される皆さん、また周辺住民の方々には何かとご不便、ご迷惑をおかけしますが、現地建て替えといつて、何卒ご理解とご協力を願い申し上げます。

新病院は病床数428床、内訳は一般病床378床、精神科病床40床、人間ドック10床です。病棟編成は診療機能の充実を重視して、従来の外科、内科、産婦人科といった診療科別から小児・周産期センター、脳卒中センター、循環器病センター、消化器病センターといった混合の各フロアをセンター化して運用します。このことにより、診療科間の垣根を越えて全治療過程を関係診療科が連携して診察が可能になることになります。このチーム医療の実践により、医療の質の向上を目指します。またハードが新しくなることで、来院される皆さんには快適



(3)

年頭のごあいさつ

に過ごしていただけたと思つてごまゆし、職員にとりても働きやすい環境となると喜んでごまゆす。新外来棟屋上にはくつポートを設け、遭難者の救助や重症患者さんの大学病院への搬送も可能となります。

このたびの新病院整備にあたつては「コンセプトとして”地域創成の核となる病院をめざして”を掲げてごまゆす。地域住民の皆さんのがんの健康管理、診断と治療にとりまつて、安心して住むことができる街づくり、中学・高校生の教育レベル向上、そして文化の香りするアカデミックな街づくりへの貢献も大切な役割と考えるからです。新外来棟3階には大講堂を設けて、地域の皆さんにも各種研修会や説明会・音楽・絵画など文化・芸術の発表会にも利用していただけるようにしました。会終了後には2階のリストランド懇親会ができるようにつくりてあります。ぜひご利用ください。

またこの大講堂は椅子を収納すると、災害時の負傷者収容スペースとして利用でも、壁には酸素や吸引のパイピングも設備されております。

多くの皆さんには、建物は新しくなつたとしているが、ソフトは大丈夫かね?“と心配していらっしゃるかもしれません。このことについては職員一同自覚しており、北信病院は建物も新しくなつたが、中味も良くなつた、病院へ行くと気持ちがいいよ。”とおられるように精進する所存です。

といひでこの原稿は2012年12月1日に書いています。中野市長選挙は一段落しましたが、12月16日の衆議院議員選挙、東京都知事選挙に向けて日本中はてんやわんやです。野田首相は社会保障・税の一体改革と国会議員定数削減法案の成立を条件に衆議

院を解散しました。消費税は2014年4月に5%から8%へ、2015年10月にはさらに10%へ引き上げ、それをもつて社会保障制度の財政基盤を安定させるとこゝるものです。国民に負担を強いる代わりに国会議員も身を削るところとして、議員定数削減も承認されました。といひながら、じき選挙となると日本維新の会ばかりではなくみどりの風、日本未来の党など他の離散結集が目まぐるしく、どの党も政策は①原発ゼロ、②TPP（環太平洋経済連携協定）参加、③消費税引き上げを柱とする社会保障・税の一体制改革の3点で共通しています。①についてはいかが、②例外なき関税撤廃でいくのか、③消費税10%で急速に増大する社会保障給付費（医療、年金、介護、福祉）をはたして賄うことができるのか、時期や数値目標はまちまちでどの党も選挙日当ての項目羅列としか考えられません。一方、2010年のエネルギー依存割合としか考えられません。一方、2010年のエネルギー依存割合は火力63%、原子力26%、水力8%、その他2%であり、原発50基のうち48基の稼働が停止している状態では火力発電のための燃料（液化天然ガスLNG）の輸入急増、購入費の高騰は必至で、2013年度当初からの家庭電気料金5%，工業用電気料金14.5%程度の値上げは必至です。

こうした状況を鑑みるととも、私達は地域で自分達の手で水・食糧・エネルギーを確保し、健康な暮らししができる体制を構築していく必要があります。

年頭からとどめない文章を書きました。当院は新病院整備に合わせて地域の皆さんに安心・満足していただける病院をつくります。

本年も良い年であることをよろしく。

特集1

妊娠糖尿病

妊娠すると血糖値が上がる?
その仕組みと赤ちゃんを守るために

妊娠すると血糖値が上がる。また、そんな・・・。
にわかには信じられないこの現象は、すべての女性に起こる可能性があります。
原因はお母さんと赤ちゃんをつなぐ「胎盤（たいばん）」。お母さん
から赤ちゃんに栄養や酸素を送るために必

要な臓器です。

この胎盤は血糖値を上げるホルモンを分泌したり、お母さんのインスリン（血糖値を下げるホルモン）を分解する酵素を作っています。このため、妊娠していないときに血糖値は高くなくても、妊娠すると血糖値が高くなる人が出でてきます。

また、最近は特にこの地域では妊娠前から血糖値の高い人が多いので（検診で妊娠可能年齢の女性の3人に1人は血糖値が高い!!）、妊娠すると血糖値はさうに上がってしまいます。（ちなみに妊娠してからはじめて血糖値が上がった状態を妊娠糖尿病、もともと糖尿病の方が妊娠することを糖尿病合併妊娠といいます）。

血糖値が高くなると?

では血糖値が高くなると、お母さんおよ



内科医長
南茂 みなみしげる



び赤ちゃんにどのような影響が出でくるのでしょうか？

妊娠中の高血糖を放っておくと、赤ちゃんにもお母さんにも影響を及ぼします（図1）。

特に先天奇形は妊娠がわからない4～10週の間におきますので、妊娠がわかつたときに血糖値が高いと、奇形の覚悟がいることになります。また、出産時にお母さんの血糖値が高いと出生時に赤ちゃんの血糖がとても低くなり、取り返しの付かない脳障害を来す危険が非常に高くなります。つまり、無事に赤ちゃんが生まれてくるためには普段からの生活習慣、および妊娠糖尿病の早期発見および血糖コントロールが必要となります。

（図1）お母さんにみられる合併症

流産・早産

妊娠高血圧症候群

羊水過多症

尿路感染症

など

子にみられる合併症



- 先天奇形
- 巨大児
- 子宮内胎児死亡



- 低血糖
- 高ビリルビン血症
- 多血症
- 低カルシウム血症
- 呼吸障害



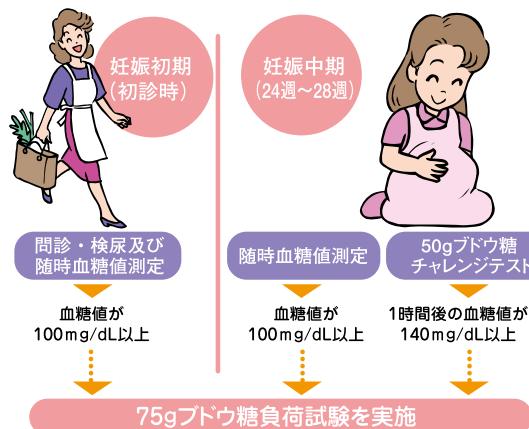
- 肥満
- 糖尿病

妊娠糖尿病の診断と治療

妊娠糖尿病の診断には血糖値の測定が必要です（図2）。

75gのブドウ糖を内服し、血糖を測定するという75gブドウ糖負荷試験（図3）では、1カ所でもあてはまつたときは妊娠糖尿病と診断されます。

（図2）妊娠糖尿病を見つける方法



（図3）75gブドウ糖負荷試験による妊娠糖尿病の診断基準

試験による（静脈血漿）血糖値（mg/dL）が

- 空腹時血糖値 ▶ 92mg/dL以上
- 負荷後1時間値 ▶ 180mg/dL以上
- 負荷後2時間値 ▶ 153mg/dL以上

以上の3項目中
1項目以上あてはまる

妊娠糖尿病



自己血糖測定を行い、血糖値を厳格に（ほぼ正常に）コントロールしつつ出産に備えます。当院では診断時に1週間のコントロール入院、出産時には予定日より2週ほど早めに入院していただき、より厳格に血糖値をコントロールした状態で出産

それでも血糖値が高いときには薬物療法を行いますが、妊婦さんは内服薬ではなくインスリン治療を行います。これは内服薬の胎児に対する影響がはっきりしていないこと、血糖の微細なコントロールにはインスリン治療が不可欠なことが理由としてあげられます。

妊娠糖尿病と診断されたときは血糖値のコントロールを行い、出産に備えます。一般的の糖尿病の患者さんと同じように食事療法と運動療法をおこないます。この際に気をつけいただきたいことは、妊婦さんは普通の糖尿病患者さんと違い、ご自分に加え、赤ちゃんの分のカロリー摂取も行う必要があるということです。よく血糖が高いなら食べなければよいなどと（誤って）言われますが、妊婦さんがこれを行いますと赤ちゃんの正常な発育まで妨げてしまします。また、運動療法も適切な指導の元に必要です。

妊娠糖尿病と診断されたときは血糖値のコントロールを行っています。妊娠に伴う様々なリスクは血糖コントロールがきちんと行われていれば普通の妊婦さんと同じですが、きちんと行われないと非常に高くなります。また、すでに糖尿病を発症している方の場合は、妊娠が可能かどうか、およびどのように血糖コントロールしていくべきかは患者さん毎に異なります（図4）ので、主治医の先生にご相談ください。

（図4）妊娠に適した状態

血糖コントロール

- HbA1c (JDS) 4.3~5.8%
(HbA1c (JDS) 6%台は許容)

網膜症

- 合併なし
- 良性網膜症（福田分類）に安定

腎症

- 腎症2期
(微量アルブミン尿)まで

現在の中野市の現状では若年の方は血糖値の高い方がとても多く、普段からの血糖値、食事、運動に対する注意が特に必要と考えられます。これを機会にご自分や、お子さん、お孫さん含めご家族全員の生活を見直してみませんか。

特集2

—ここまで進んだ！病院再構築—
念願への第一歩 “新西病棟新築工事”
がはじまりました

消化器内科部長

山本 力



いよいよ夢を形に

新年、明けましておめでとうございます。皆さまにとって良い年となりますことを祈念いたします。

さて、昨年10月15日より工事を行い、いよいよ病院再構築が実際に目に見えてきました。「ここに新病院を建てる！」と決まつてから、はや2年。地域のみなさんや病院職員みんなの夢を形にするため、話し合いは何回やったかわかりません（残念ながら屋上展望大露天風呂、芝生の広場、駅から直線の桜並木などの企画は没になりました）。上ヘリポートと大講堂は採用されました。

試行錯誤の結果、やっと平面の設計図と、現在中央待合室にあるおもちゃの病院模型ができました。そして、“念願”的第一歩である工事がついに始まりました。こじま



までの歴史を書いている今、大勢の人と、でかい機械がいっぱいやってきて、地面を掘り返し始めています。病院の窓から日々変化していく光景が見られるのは、何とも楽しいものです。すべての工事が完成するのは4年先ですが、今建てている一番大きい8階建ての新西病棟（仮称）は今年中に完成する予定です。

中野市で一番高いこの建物（中野のスライツリー？）には、ピカピカの入院病床、最新の手術室と集中治療室はもちろん、おしゃれなカフェや、売店が入ります。

治療をより良いものへ

私たち消化器内科・外科チームが担当するべつどもこの建物の6階、「消化器セン

まで頑張りました。この夢を形にしてくれるのは、大林組さん。自立式電波塔世界一のギネス認定を持つ、あの東京スカイツリーを建てた建築屋さんです。きっと、ここにもスカイツリーに負けないような、中野のシンボルになるような素敵なやつを、どぞーんと建ててくれることでしょう。



ター」という病棟です（農協の関係には○○センターといつねーミングが多いですね）。今までも、消化器内科と消化器外科は仲良く協力して診療してきましたが、患者さんに入院していただいて、病棟での診療とな

りると別々の場所でした。実際に、内科で検査した患者さんが外科で手術を受けたり、手術後の患者さんが内科で検査を受けたりすることもあります。再構築をして病棟がひとつになると、移動先の病棟が満床のために入院が長くなってしまったり、せっかく馴染んだ看護師が変わってしまったり、前の主治医と会えなくなったりといったことがあります。医師の側でも、内科と外科で相談しながら治療方針を考えたり、他の診療科に転科した患者さんがどうなったかを直接感じたりすることができて、治療をより良いものにしていくことができるのではないかと期待しています。また、「消化器センター」は景色のよしの踏とうの楽しみです。

売店、カフェ、今後できてくる食堂や、特にこだわったところです。現在の売店、飲食スペースはとても狭く、肩が触れるなかで買い物をしたり、飲食をしたりしていただいている、何とかしたいと思つていましました。しかし、新西病棟が完成すれば、コーヒーを飲むためだけにわざわざ病院に行きたくなる。そんなスペースになるはずです。

地域全体をより良いものへ

病院が新しくなることは、今後も『この病院があり続ける、この街の医療を永く担つていく』という決意の表れです。新しいきれいな病院で働きたいといつ、若い人(特に人手不足の医師、看護師)が増えてくれるとも期待できます。

安心して暮らせる街、人が集まってくれる街、魅力ある街にはきれいな病院も必要です。もちろん我々も気持ちを新しくして、建物だけは立派だと云われないよう、日々努力して参ります。そして、地域の皆さまにもぜひ病院をご利用していただき、どんどん意見を語つていただきたいと願っています。我が街の病院を、そして我が街を、北信地域全体をよりよしのにじつときましあい。

再構築は、まだ始まつたばかりです。先ほども書きましたが、すべての工事が完成するのは4年先です。私たち職員も、今から新しい病院に似つかわしくなるよう、日々「再構築」をしていきますので、どうか期待下さい。

工事中は利用者の皆さま、近隣の方々には音・振動などご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願ひいたします。

永田先生のうたごえを偲んで

昨年9月3日に逝去された永田先生のうたごえが、私は忘れない。あれは6年前60回の節目になる組合定期大会にあたり、大会開会時に「わが出張診療班」斉唱を改めて行うことになり永田先生に歌唱指導をお願いした。「ふりつむゆきもやまさかも…」外来棟に大きく響き、指導を受ける私たちの声が小さく、恥ずかしい思いをした。2週間の練習で歌は執行部がリードすることでなんとか無事終了できた。成功へのお礼と慰労を兼ねた先生との懇親会では「せんのかぜになり…」と、先生のうたごえが会場に大きく響いていた。



1986年 北信総合病院労組40周年記念式典にて

在りし日の永田名誉院長

北信総合病院労働組合執行委員長

畔上 稔男



Topics

認定薬剤師の紹介

医療スタッフは患者さんに最善の医療を提供させて頂くため、いろいろな職種がチームを組み、一丸となって日々努力しています。この医療チームの一員として、より効果的な薬物治療を行うため、専門的な知識、技能が薬剤師にも求められるようになり、様々な専門分野で認定薬剤師が誕生しています。今回は、その中でも緩和薬物療法認定薬剤師、日本褥瘡学会認定師について紹介します。

看護主任さん
こんにちは

腎・透析センター
看護主任
やまもと みわ
山本 美佳

チーム一丸で
患者さんの治療
を支援します

私の勤務する腎・透析センターは南病棟3階にあります。

「人工透析って何?」と聞かれることがよくありますが、様々な理由で腎不全になってしまわれ、腎臓がほとんど機能しなくなった時に行われる代替療法です。主に患者さんの腕の血管を人工透析装置という機械につなぎ、血液を一旦体外に出し、水分と不純物を濾過させ、再び血液を体内に戻すという治療です。

私が勤務する腎・透析センターには約180人の患者さんがおられ、透析の装置は50台あります。月・水・金曜日は昼間、夜間の2部制、火・木・土曜日は午前、午後の2部制で一般的には週3回4時間透析を行なっています。透析中の時間以外は普通の生活ができるので、仕事をされている方は日中の仕事を終えて、夜間の透析に通っておられます。透析中の患者さんは、読書やテレビなどそれぞれ工夫されています。

スタッフは洞副院長を筆頭に腎臓内科の医師、看護師、臨床工学技士、栄養士など多職種がチームを組み、合併症予防・生活指導を行ない、患者さんに透析を受けながら、その人らしく日常生活を送っていただけるよう支援を行なっています。

緩和薬物療法認定薬剤師

花岡 容子
はなおか ようこ

病気の初期から、がんなどの患者さん・ご家族の痛みや苦しみ、悩みができる限り和らげるための支援に「緩和ケア」があります。緩和薬物療法認定薬剤師は、この分野に関する専門的な知識をもった薬剤師です。主に入院患者さんへ薬の説明をするほか、緩和ケアチームに所属し、患者さんに合った薬の提案をさせていただいています。薬の量や種類、飲むタイミングなどによって効き具合も副作用



▲花岡緩和薬物療法認定薬剤師(左)と山崎日本褥瘡学会認定師(右)。

日本褥瘡学会認定師

山崎 公久
やまさき こうき

す。「薬剤師さんの話を聞いたから安心して薬が飲めたよ」そんな言葉を笑顔と一緒にもらえるような薬剤師を目指しがんばっています。

用も変わってきます。患者さん一人ひとりが抱えている身体・心のつらさに細かに対応できる様、一緒に考えていきたいと思つていま

みなさんは、日本褥瘡学会認定師をご存じでしょうか。褥瘡は、以前は、「床ずれ」と呼ばれていました。この褥瘡の発生の予防、また褥瘡に対する医療の水準を向上させることを目的として、この認定師制度が制定されました。具体的には褥瘡が発生しないような部位(寝方)を提案させて顶いたり、もし、褥瘡が発生して治療が必要になつた場合、この治療がスムーズに進められるようにお手伝いさせて頂くことが日本褥瘡学会認定師に求められています。私は薬剤師ですので、特にこの分野で使用される薬剤についての情報提供などで、お力になれればと考えています。職能を生かし、皆様のお役に立つよう精進してまいりますので、よろしくお願い致します。

毎日の食事を振り返ってみましょう!

いろいろな食品(栄養素)をそろえたバランスのよい食事を心がけることが大切です。

食品の性質を知りましょう



左のページの答え…炭水化物の多く含む食品を、たくさん使用した食事です。

*甘いものだけでなく油っぽいものの食べ過ぎにも注意し、エネルギー過剰にならないよう、注意しましょう。

食べ方にもひと工夫 : 食べ過ぎを防いで肥満を予防しましょう

野菜はたっぷり

1日に350g以上を目標にしましょう

食事は決まった時間にゆっくりよくかんで

朝食を抜く、寝る直前に食べることは避けましょう

ながら食いはやめよう

食べた量がわかりづらく、また、よく味わえないため満足感もありません

茶碗は小ぶりなものに

1膳の量が少なくなります。おかわりには注意しましょう

1人分ずつ取り分けて

大皿からとると、どのくらい食べたかわかりづらく、食べすぎてしまいかで

多い時は残す勇気を

量が多いと感じたら、無理をせずに残しましょう

薄味にしよう

濃い味のおかずは、ご飯をたくさん食べてしまいがちです

調味料はかけずにつける

油や塩分のとりすぎにつながります。小皿にあけて使いましょう。

参考：厚生労働省ホームページ「生活習慣病を知ろう：糖尿病」

おやつを食べる前に考えてほしい7つのこと

- ①食べる時間を見抜ましょう ~寝る前はやめて午前中や昼間に
- ②タイミングを考えて ~エネルギー消費できる活動前や運動前に
- ③その時食べる分だけ出しましょう ~大袋を出しておくと、つい食べ過ぎてしまいます
- ④一口で食べてしまわず、ゆっくり味わって ~早食いすると、食べ過ぎてしまいます
- ⑤商品の成分表示を必ずチェック ~特にエネルギー量、炭水化物(糖質)量をチェックして
- ⑥お腹がすいている時に買い物しない、買いためしない
~お腹がすいていると何でも美味しいにみえます
- ⑦おやつを大切な時間として楽しんで
~お腹がすいたから食べるのではなく、楽しく美味しい味わって

栄養科から
こんにちは

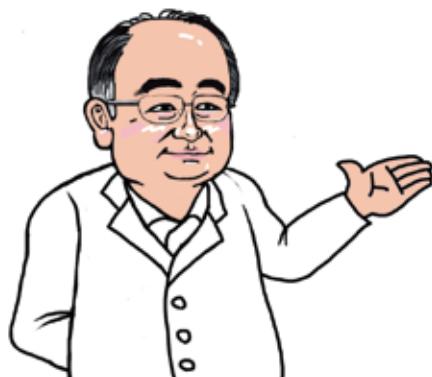
健康と食生活

自分でできる食事と健康管理

～糖尿病を予防する～

生活習慣病のひとつ糖尿病。30歳以上の日本人男性の6人に1人、女性では10人に1人が糖尿病または糖尿病予備軍といわれています。（平成22年国民健康・栄養調査結果より）糖尿病は肥満を防ぐことも予防のポイントになります。血糖値と食事の関係や肥満予防について考えてみましょう。

Q.この食事にはある共通点があります。さて、どんなことでしょうか??



食品は、内容や食べる時間・量などによって、血糖値の上がり方や下がり方に影響を与えます。

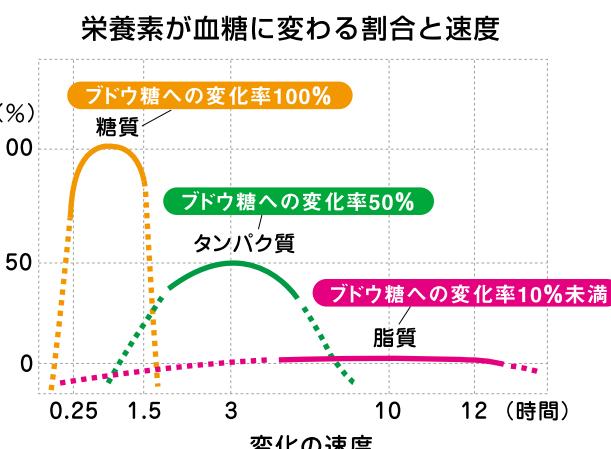
中でも『3大栄養素』と呼ばれる炭水化物、たんぱく質、脂質のうち、**炭水化物に含まれる糖質**は、食後速やかにブドウ糖に変わるために、血糖上昇に最も大きく影響します（右図）。

（たんぱく質や脂質も血糖値に影響を与えますが、炭水化物に比べ、その速さはゆっくりでおだやかになります。）

食後血糖が高い人ほど、糖尿病に移行しやすく、動脈硬化による心血管疾患のリスクも高くなります。

糖質が多く含まれる食品に偏ってしまうと、血糖値は急激に上がり、食後高血糖を引き起こしてしまいます。特に甘くて高カロリーなおやつは、糖質が多く含まれているものが多いので、食品選びや食べる量を考える必要があります。

*極端な炭水化物（糖質）摂取量の低下、あるいはタンパク質摂取量の増加は心血管疾患に関連することが示されているため注意が必要です。





診療所だより 新年のごあいさつ

北信州診療所長

そね すすむ

曾根 進

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

昨年は冬がとても寒く、夏の暑さが厳しい、体調管理の難しい1年でした。診療所に来られる方にも去年より調子が出ないという方が大勢いらっしゃいました。昨年に引き続き診療所スタッフ一同、地域のみなさまの健康増進に寄与できますように努力して参りたいと存じます。みなさまにとってもこの新しい年がより良き年になりますよう心より祈念いたしまして、年頭の挨拶とさせていただきます。

退職者の会ボランティアより 新年のご挨拶を申し上げます。

北信病院退職者の会会長

おおもり しんいち
大森 真一

明けましておめでとうございます。皆々様には、健やかに新年をお迎えしておられることと思います。

日頃は大勢の退職者の会の皆さん、地域で積極的にボランティア活動に参加されておられる方々のご理解とご協力により、病院での午前中の各種案内、受付介助、老人保健施設へのボランティアの協力等いろいろな方面で、ボランティア活動をさせていただいております事を心から感謝を申し上げます。

さて、病院の施設の老朽化に伴い現地再構築に向け、地域の皆さんのご理解ご協力を得て、昨年10月15日に起工式が行われ、約4年の歳月をかけて近代的な病院に生まれ変わる予定で



工事がスタートしました。施設の充実とともにそこで働く皆さんのが地域住民から信頼され、保健、医療、福祉、介護の拠点として一層のレベルアップを図り、地域に貢献されるよう頑張って欲しいと願っております。退職者の会としましても、ボランティア活動等に関わりながら病院や地域の皆さんに少しでも恩返し出来るよう頑張って行ければと考えております。

2013年が良い年でありますよう、また地域住民の皆さんのが健康と多幸をご祈念申しあげ挨拶とさせていただきます。

新任医師紹介



医師（産婦人科）
ふせや ちほ
布施谷 千穂

10年ぶりの北信総合病院での勤務となります。懐かしさもありますが、自分自身10年分の成長ができていいかどうか省みながら診療を行っていきたいと考えています。地域医療に貢献できるよう、努力していきます。



医師（外科）
うめ さき てつ や
梅咲 徹也

昨年10月より赴任しました梅咲です。長野県に来て10年になりますが、未だに寒い生活に慣れない今日この頃です。少しでも地域医療に貢献できればと考えています。まだまだ未熟ではありますが、よろしくお願ひします。



研修医日誌



研修医 なかむら た いち
仲村 太一

平成24年4月から北信総合病院で研修させていただき、早8か月が過ぎました。不慣れな外来でも指導医の先生方や、患者さんのご協力に支えら

れ、大きく成長することができました。来年度からは関東で循環器内科医として、この1年間で培った基礎を土台に頑張りたいと思います。…とともに12月になり寒くなってきましたし、決意とともに長野でのウィンタースポーツにも心弾ませております。中野市での生活も残り3か月、悔いのないように充実した研修医生活にしたいものです。

認知症講座 その6
「認知症への気づき」

副院長 まきした 牧下 ひで お 英夫



認知症の早期発見には「薬は早期から使うほど効果がある」「本人の安心できる環境がつくれ、家族と良好な関係が保てる」などの意義があります。

気づきのポイントは

- 物忘れでは、
 - 少し前の事を覚えていない。
 - 同じことを何回も尋ねたり言ったりする。特に日時や曜日。
 - 財布など大事なものを探し回ることが多い。
- 生活行動面では、
 - あまり外出しない。好きだった趣味をしなくなる。
 - 買い物ができない、料理のだんごりが悪くなる、味が変わる。
 - 身だしなみに気をつかわない。
- 性格面では、
 - 些細なことで怒りっぽくなる。
 - さびしがることが多くなる。
 - 困ったことを人のせいにする。

など以前と比べての変化があげられます。

最近はどの町でも一人暮らしの老人や老夫婦家庭が増えています。老人の10人に1人が認知症です。最も多いアルツハイマー型は、話のつじつまをあわせたり人前でとりつくろえるのが特徴です。遠くの家族が時折電話で様子を聞いても実情はちがったりします。冷蔵庫を開けてびっくりとかします。

病院でも気を付けることがあります。まず糖尿病や高血圧の薬などいっぱい残っていたら要注意です。また家族と一緒に受診したときには、受付や診察室でなにか聞かれるたびに家族のほうをむくというサインがあります。

家庭、病院だけでなく薬局、お店、駅、市役所など地域での気づきの感度を高めましょう。

次回は、「認知症と介護サービス」です。

新年のご挨拶



施設長

下山 丈人しもやま たけと

看介護師長

片山とも子かたやま ともこ

明けましておめでとうございます。今年が皆さまにとつて良い年になりますようにお祈り申し上げます。昨年は、『もえぎ』を数多くの皆さんにご利用いただき、誠にありがとうございました。厚く御礼を申し上げます。

『もえぎ』は在宅復帰や在宅支援を行う施設として、今まで色々な取り組みを行ってきました。昨年は新たな取り組みとして、入所利用者さまの外出支援(善光寺への参拝、湯田中温泉の足湯、志賀高原の紅葉の見学、スパーマーケットでの買い物など)や通所リハビリテーション利用者さまの野菜作りを行いました。更に、通所リハビリテーション利用者さまのリハビリテーションの目標の設定と目標到達の評価の徹底や、短期入所利用者さまのリハビリテーションの強化なども行いました。

今年も『もえぎ』は利用者さまにとつてより良い施設となるために、更に新しい取り組みを行つていきたいと考えております。そのためにも、皆さまにおかれましては、お気づきの点がございましたら遠慮なくお申し付けください。今年もどうか『もえぎ』をよろしくお願い申し上げます。

明けましておめでとうございます。
今年が皆さまにとつて良い年でありますよう
に、謹んでお祈り申し上げます。

老人保健施設もえぎは平成8年に開設しまし
て、今年の8月で17年目を迎えます。今まで
いろいろな取り組みを行つてきましたが、昨年
はそのひとつとして入所者さまの個人に目を向
けての外出支援を行いました。入所者さまの誕
生日に希望を伺い、職員と一緒に計画を立て、
善光寺参りや足湯、公園散策、紅葉を楽しんだ
りとしてきました。また、通所リハビリテーシ
ョンでは「蟹ツアーや「バーベキュー大会」
なども行いました。

外出したときの利用者さまからは、普段聞か
れない言葉が聞かれたり、とても良い表情をさ
れていました。外出支援は職員体制などの面で
難しい部分もありますが、これからも行つてい
けるようにと考えています。利用者さま一人ひ
とりがその人らしい生活を送ることができるよ
う、職員一同努力して参ります。

本年もどうぞよろしくお願ひ申します。

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



そば打ち体験

本格的な
新そばに舌鼓



焼イモ体験

ホクホクの
焼イモ美味し
かったなあ



運動会

ファイト
一発!

音楽会

素敵な音楽が
響き渡りました



秋は行事が日白押し!

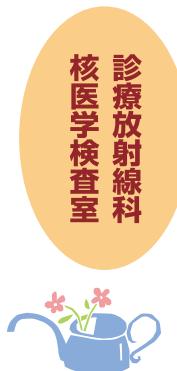


▲写真中央が筆者の小林武診療放射技師

核医学検査は、目的とする臓器ごとに種類のちがう薬剤を用いています。そして、体内から出でくる微量な放射線をシンチカメラという機器で撮影して画像にする検査です。薬剤は、尿または便として体外に出されますが、前に述べましたとおり微量な放射線ですので、特に心配はありません。この検査は、脳や心臓といった部位ごとに検査方法も変わってきますが、注射と同時に検査するものもあれば、数時間から長ければ一週間後に検査するものもあります。

核医学検査は、主に臓器の形態的検査や機能的検査に用いられています。また治療、痛みの緩和等でも使われるようになつてきました。

核医学検査は、放射線同位元素というごく微量な放射線を出す薬剤を主に注射をしたり、時に口から飲んだり吸つたりして体内に入れます。この薬剤は、目的とする臓器ごとに種類のちがう薬剤を用いています。そして、体内から出でくる微量な放射線をシンチカメラという機器で撮影して画像にする検査です。薬剤は、尿または便として体外に出されますが、前に述べましたとおり微量な放射線ですので、特に心配はありません。この検査は、脳や心臓といった部位ごとに検査方法も変わってきますが、注射と同時に検査するものもあれば、数時間から長



診療放射線科
核医学検査室

小林
こばやし
武
たけし



診療放射線科
放射線治療室

塙野
つかの
篤志
あつし

がん（悪性腫瘍）治療には、手術、抗がん剤、放射線治療が3本柱になりますが、切らずに治す放射線治療は、上手く使えば体への負担も少なく、年齢に関係なくさまざまがんに対して有効な治療法です。
放射線はがん細胞だけでなく、正常な細胞にも同じ作用をしますが、正常な細胞はがん細胞よりは障害の程度が軽いため放射線治療ができます。放射線を繰り返し照射すると細胞に損傷を与え、がん細胞が受けた傷はどんどん悪化し、細胞を死にいたらしめたり、細胞分裂する能力をなくし、がん細胞はやがて死滅します。正常な細胞は、損傷は受けるものの、ある程度は自らを修復することが出来ます。そのため時間の経過とともに回復します。この放射線の効き具合はがんの種類によって異なります。効果を最大限に發揮させるため、10回から36回程度に分割して繰り返して放射線を照射します。

専門医がCT画像を使用した3D治療計画を作成し、どの方向から照射しても腫瘍の形に整形できる、60対のマルチリーフコリメータ（MLC）を使い、正常組織になるべく照射しないように注意して、標準的な体外照射（体の外から放射線を照射する）を行っています。



▲写真中央が筆者の塙野篤志診療放射線科主任

看護職員募集

(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。
1月16日、2月26日、3月9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.or.jp

受付時間のお知らせ

電子カルテ導入に伴い、再来の患者さんの受付開始時間を
8:00～11:30(平日), 8:00～11:00(土曜)とさせていただいてあります。

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。

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
問い合わせ先：0269-23-2255



左記のQRコードを携帯電話のバーコードリーダーで読み取ると、当院の携帯電話専用WEBサイトにアクセスすることができます。マルチ対応QRコードですが、一部対応していない機種もあります。
(<http://www.hokushin-hosp.jp/k/>)

新年あけましておめでとうございます。本年も変わらぬご愛読をよろしくお願い申し上げます。今年もより良い「病院だよな」の作成をして参ります。

意見がござります。病院の創成期のころに植えられた桜の老木をご存知ですか? 舊の前にあります。病院に春一番の訪れる花びらに見送られ新入職員が入職してきましたと聞いています。また、毎春この桜に迎えられる新入職員が入職し、花見が楽しめそうです。

健康管理部

宮沢耕次

編集後記

表紙写真
消化器内科医長
佐藤淳一

大雪で線路脇の雪の壁が高くなると、特殊排雪列車、通称特雪(くゆき)が出動します。以前は地で運転されていた特雪も、新型は今ではここ信越線に残るのみで、運転されていました。以前は排雪モーターカーへの置換えが進展が各所で行われています。そこで、この姿を現します。夢中でシャッターバーをよじ登つて待つこと暫し。遠くからパタパタというロータリーモーターが聞こえて来て、DDDDと重連音が聞こえてきました。夕暮れを切り続け、ふと気がつくと、だけ顔を覗かせと、



表紙説明