



北信総合病院だより

第 64 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26年1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/>

迎春

年頭のあいさつ
特集1 胸部大動脈瘤治療の新しい選択
特集2 ここまで進んだ！再構築
健康管理部情報 空腹時血糖値編
リレーフォーライフ ジャパン参加
臨床工学科職員の紹介／看護主任さんこんにちは
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／ひと言通信
研修医日誌／認知症講座
老人保健施設もえぎ
職場紹介／リハビリテーション科
新人医師紹介／お知らせ
(16) (15) (14) (13) (12) (10) (9) (8)
(6) (4) (2)

年頭の挨拶

質の高い医療の提供を実践

より信頼される地域中核病院をめざして

病院長 洞和彦
（ぼうわいん）
かずひこ

信頼される中核病院として



明けましておめでとうございます。今年は甲午。騎馬または競馬の意がありまます。華やかな馬で飛ぶ鳥落とす程の勢いがあるそうです。当院もこれにあやかつて今年飛躍したいと思います。それにしても TPP交渉はどうまとまるのでしょうか。

うか。当院にとつて関係の深い医療や、農産物の分野が非常に心配です。国は日本が誇る医療皆保険制度や、食糧自給に悪影響がおよばないよう、慎重に事を進めていってもらいたいものです。

おかげさまで昨年、病院再構築の第Ⅰ期事業として新西病棟が完成いたしました。病院祭と同時に開催致しました内覧会に、多数の方にご来院いただき、ありがとうございました。

旧西病棟、中央病棟からの患者移送が昨年12月7日に無事終わり、新病棟での診療が始まっています。ハード面でやつと普通の病院になりました。しかし、どんなに最新設備を整えても、結局一番大切なのはそれを使いこなす人間です。病院の水準は医療設備ではなく、そこに勤める人間の能力で決まります。また、いくら能力があつても、患者さんとの応対がうまくいかなくては何にもなりません。接遇が大切なゆえんです。当院は地域住民のための病院ですが、地域の病院といつても患者さんのための病院ではあります。職員の雇用確保のための病院ではありません。医療を取り巻く環境は大変厳しい状況ではありますが、働く環境を改善しながら、昨日よりは今日、今日よりは明日

と前進し、職員一同、患者さん中心の医療と質の高い医療の提供を実践し、信頼される地域中核病院をめざし、努力を続けていきたいと考えています。

病院再構築と今後の展望



▲「生まれ変わる北信総合病院」と題し、昨年11月30日の病院祭で講演する洞院長。

今回の病院再構築については総額45億円もの援助をいただきました。内訳は地元市町村から29億円、近隣JHAから5億円、国や県からの補助金11億円です。地域になくてはならない病院として支援をいただいたのだと思います。この重みを

十分理解し病院運営にあたる必要があります。さて、病院再構築が完成するのに、あと3年はかかります。50億円の借金を返しながらの病院運営です。平成25年度は外来・入院患者とも増加し黒字基調で経過しておりますが、收支がこのまま堅調に維持されていくことを願うばかりです。収益の安定なくして医療機器の更新も職員の福利厚生の充実もありません。自治体病院との違いはここにあります。良い医療を心がけていけば、きっと結果がついてくると信じて頑張ります。

病院経営とリーダーシップ

病院も組織ですが、世の常で組織には必ず栄枯盛衰があります。向上心のないまたはリーダーシップが発揮できない組織は必ず衰退します。現状に甘んじていってはだめです。組織の勢いというのは個々のリーダーシップによつて決まるのではないかでしょうか。リーダーシップとは誰でも身につけ、発揮できる能力です。トップにはトップの、職員には職員のリ

ーダーシップが求められます。チーム内の自分の責任を明確にし、業務を率先してこなし、時に優先順位を明確にしたり、的確な判断をえるために指示を仰ぎ、他のメンバーと協力して、結果を作り上げたりしていくことは、全員が行うべきことです。リーダーシップを仕事だと自覚し、つき従おうとする者に対しても、「マネジメント」する人が、リーダーとされています。院長の立場からすると、各職場でリーダーシップを発揮している職員が増えてきたことを本当にうれしく思います。リーダーはワンマン型だらうと調整型だらうと構いませんが、若い人のリーダーシップが発揮できるよう、うまくコントロールしていく義務があると考えています。当院はすでにこれ以上ないどん底を味わいました。今、少しづつですが、着実に良い方向に向かっているようで頼もしく感じています。昔の輝きを取り戻してくれることを切に希望しています。結びにあたり、今後とも当院に對し暖かいご支援のほど、よろしくお願ひいたします。

カテーテル治療

胸部大動脈瘤治療の新しい選択 大動脈ステントグラフト

診療部長・心臓血管外科部長 吉田 哲矢

よしだ
てつや



県内で長野市より北の地域で唯一の心臓血管外科として、今回胸部大動脈瘤に対しステントグラフトによる第1例目の手術を行いました。

を大動脈瘤といいます。通常直径が2～3cm位の大動脈が、動脈硬化などの原因で壁が弱くなり、長年の高血圧にさらされた結果、風船のように膨らみ、5cmを越えるほど太さになってしまいます。それは無

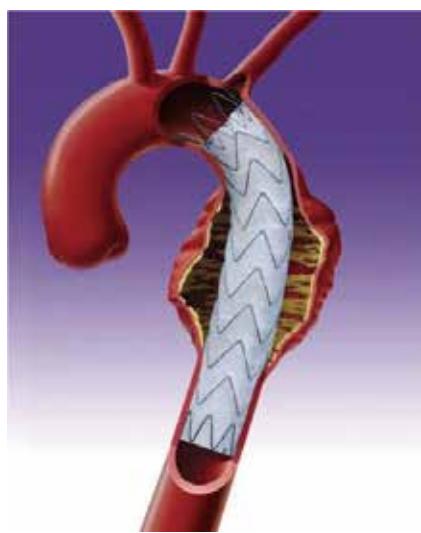
危険性が高くなります。破裂した場合は、速やかに心臓血管外科のある病院で手術を受けなければ、生命にかかる病気であり、緊急手術を受けられた場合でも必ずしも助かるとは限らない怖い病気です。

従来の手術との違いは?

大動脈瘤はそのできる部位で、胸部大動脈瘤と腹部大動脈瘤に分けられます。従来の手術法では、両者では胸を開けるのと、おなかを開けるという違いだけでなく、胸

胸部大動脈瘤とは?

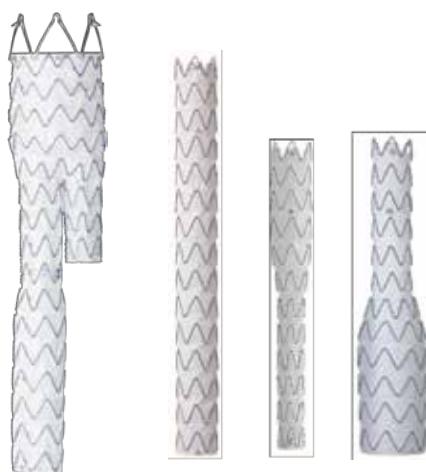
心臓から出る体の中で一番太い血管が大動脈であり、大動脈の一部が拡張した状態



ステントグラフト留置イメージ
日本メドトロニック社提供

部大動脈の場合、心臓・肺・脳・脊髄に近い大動脈であり、それらの臓器に影響がないように、人工心肺を使つたり、心臓を止めたり、あるいは肺をつぶして手術をしたりなどの複雑な補助手段が必要となり、長時間手術で、身体に対する負担も過大となってしまいます。

ステントグラフトとは、人工繊維でできた人工血管で、内側から金属性の骨格で支えられています（下図参照）。それを大動脈瘤のできた大動脈の血管の中に膨らんだところをまたぐように置いて、膨らんだところには直接血液が流れないようにするのです（左図参照）。動脈瘤の中に血液の流れ



血管形状に合わせたステント（イメージ）
日本メドトロニック社提供

今回、従来の胸を開けて行う方法の手術では、大きな傷で、長時間の手術となり、身体への負担も大きく、手術からの回復にも長期間かかるような胸部大動脈瘤を持った80歳を過ぎた高齢のかたにステントグラフト治療を行いました。片方の脚の付け根に約4センチの傷は必要でしたが、手術後10日目には元気に歩いて退院していただくことができました。

ステントグラフトの場合は、脚の付け根の動脈より、特別な器械を用いて、折りたたんだ状態で入れることができ、胸を開ける手術方法に比べれば、身体に対する負担もはるかに小さくすることができます。当院では、2009年12月に日本ステントグラフト実施基準管理委員会により胸部・腹部ステントグラフト実施施設に認定され、これまでもに12例の腹部大動脈ステントグラフト治

療を行なってきました。
体への負担が軽い治療
ステントグラフト治療は、すべての動脈瘤の治療に適応できるわけではありません。周囲の血管の性状、動脈瘤の形状など制限もあり、造影剤を使うため腎臓機能の悪い人、造影剤アレルギーのある人では行いにくいなど、まだまだ万能ではありませんが、高齢化の進んだこの地域で、いわゆる低侵襲手術法として、標準治療のひとつとしてできるよう、研鑽を積んでいきたいと考えています。

再構築

ここまで進んだ！再構築
北信地域の小児医療の拠点として

小児科部長 久保徹夫



明けましておめでとうございます。本年が皆さまにとって良い年になりますようお願い申しあげます。当院の再構築は順調に進み、昨年12月から新病棟での診療が始まりました。さらに3年後の完成をめざして、頑張ってまいります。皆さまのご支援をどうぞよろしくお願いいたします。

再構築に関わってきて一番印象に残っているのはヘリポートのことです。当院は敷地内に自前のヘリポートがないため、患者さんを当院にヘリで搬送する場合も、当院からヘリで大学病院やこども病院に搬送する場合も、郊外にあるヘリポートと当院の間を救急車で搬送しなければなりません。時間が余計にかかるだけでなく、患者さんに負担が掛かってしまいます。新しい病院には絶対にヘリポートが欲しいと提案しま



▲ 病院祭と同時開催した内覧会では大勢の皆さんに見学していただきました。

ました。病院内にヘリポートがあれば、医師や看護師が乗ったドクターへリが救急現場へ飛び、その場で治療を開始して当院に搬送することも可能です。地域医療の拠点としての当院の機能がさらに高まる期待されます。



▲ 西病棟 7階に移転した小児科病棟のエントランス。

より良い小児医療の場を目指して

次に思い出すのは、外来や病棟の設計をする会議で、より良い小児医療の場を作るために頑張ったことです。例えば、保護者の皆さまからは常々「ベビーカーや車イスで2階の外来に上るのは大変」との意見をいただきました。今の小児科外来は

エレベーターも遠くてご不便をお掛けしていますが、新病院ではもっと便利になると 思います。その他、新病棟にはかわいいプレイルームができましたし、院内学級も継続できる」となりました。

地域における当院小児科の使命と 将来展望

当院は医師不足の長野県において、産科と小児科を重点的に配置する連携強化病院であり、地域周産期母子医療センターにも指定されています。この地域で「入院の必要な子供がいつでも安心して入院できる病院」と「安心・安全なお産を提供できる病院」を守っています。近年、少子化や、喘息や重症感染症の減少といった疾病構造の変化に伴ない、小児科の役割は変化しつつあり、予防接種・発達障害支援・生活習慣病予防などが重要になっています。行政とも連携を深め、子育て支援の一環としての病児保育所など、地域の子ども達の健全育成に関わっていきたいと思います。

最後になりますが、何年か前、当科に通



▲ 小児科病棟の真新しいプレイルーム。

院している子が「ぼくも小児科の医者になりたい」と言ってくれたことを人伝に聞きました。地域の将来を担う子供たちが、当院で働く職員を目標にしてくれることは、大きな喜びであり、これこそ再構築の目標である「地域創成の核となる病院」の実現であると思います。

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 空腹時血糖値 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

健診診断では通常、当日の朝食をとらずに採血を行う「空腹時血糖値」を調べます。基準値は70~109mg/dLです。

今年のあなたの結果表を開いて確認してみましょう。

そもそも「糖」とは「ブドウ糖のことです。

食べたものがエネルギー源として血液により全身に運ばれます。その血液中の濃度を血糖値といいます。

正常であれば、ブドウ糖はからだの細胞にうまく取り込まれて、血液の中の糖は少なくなります。しかし、さまざまな原因で取り込みがうまくいかないと、血液の中に糖が長く残つてベタベタが血管の壁に付着するなど

動脈硬化（血管の老化）が進みます。

126mg/dL以上の場合は、健診結果で要受診との指摘を受けた場合は、糖尿病が疑われますので病院に受診していただき、治療について相談されることが必要です。110~125mg/dL（境界型）の場合には、糖尿病になる確率が高くなりますので、放っておくと危険です。生活习惯の振り返りと改善に取り組みましょう。

血糖値改善のポイント

- ① 規則的な食事をし、間食は控える
- ② 食事は食物繊維の多い野菜やキノコ・海藻類から食べ始める
- ③ ゆっくり良くかんで食べる
- ④ 定期的に運動をする（有酸素運動のウォーキングやストレッチなど）
- ⑤ ストレスをため込まないよう

以上のポイントを心得て、できるだけ実施していきましょう。

次回は『尿酸値（HbA1c）』です。



リレーフォーライフジャパン参加 24時間いのちのリレー

がん相談支援センター

土屋

清美

リレーフォーライフとは、がん患者や家族その支援者らをたたえ、地域全体でがん征圧をめざすチャリティイベントです。

がん拠点病院をめざして、この当院も同じ想いを込めて参加しました。医師や看護師・薬剤師の30人余のチームができ、会場の長



▲ 24時間リレーウォークに参加する当院のスタッフ。発起人の篠原外科医長や馬場副院長・藤森外科部長も参加。

野市城山公園はルミナリエ・歌や踊りなど参加者の想いがひとつになり、温かい雰囲気で盛り上りました。これからも、がん患者さんやご家族の支えになれるよう、ともに寄り添っていきたいと思います。

看護主任さんこんにちは



東病棟
(精神科病棟) 小林 くに子

笑顔を引出しこころ
へのアプローチを
しています

精神科は「怖い、暗い」とイメージされる方がいらっしゃると思いますが、こころの病を抱えたデリケートな患者さんが入院されています。

精神科看護に携わって半年ですが、目にみえる看護の型にとらわれず、苦痛にならない距離を保ちながら、コミュニケーションをとることに努力しています。

私は今、夫と二人暮らしです。最近りんごを使ってシードル作りにはまっています。休日の夜はマイグラスで出来栄えの評価をし、夫の手作りピザとパンで楽しんでいます。

これからも患者さんと、こころと言葉の交流で、ゆっくり関係を育んでいきたいと思います。

職員紹介

臨床工学科職員紹介

より高度で丁寧な医療の提供に向けて

体外循環技術認定士

松村 まつむら たかひろ
卓広

心臓大血管手術において、医師が心臓を止め、切り開く際、血流を心臓からバイパスし、心臓が止まっていても全身の血液の循環と酸素化を維持することを「体外循環」といいます。体外循環のための装置を「人工心肺装置」といい、その装置を操作するのが私の仕事です。体外循環技術認定士制度は「人工心肺装置」を作成するための技術を有する能力を国内4つの学会が認めている資格」で、資格試験に合格する必要があります。



松村体外循環技術認定士（左）と中山ベースメーカー関連専門臨床工学技士（右）。

は私を含め3人と、現在、資格取得をめざす1名、計4名で医師とともに心臓血管外科チームを形成しています。現場で患者さんの命を預かる仕事は大変なこと

ですが、やりがいもあり、患者さんに対し負担のかからないような優しい体外循環をめざして日々精進しています。

ベースメーカー関連専門臨床工学技士

中山 真由美
なかやま まゆみ

日本臨床工学技士会が認定した専門資格の一つで、長野県内にはまだ数名しかおりません。心臓病の中で、特に脈が乱れる『不整脈』という領域で、質の高い医療の提供・安全確保に寄与することを目的としています。外来では心臓病治療のために体内に入れて使用する機器（ペースメーカー、植え込み型除細動器など）の点検・管理をしています。患者さんに合わせた機器の設定を医師と連携を取りながら行い、安心して日常生活を送つていただけるよう医療の提供に努めています。

食習慣を見直してみましょう!!

肝臓での脂肪合成を防ぐためにも適切なエネルギー摂取を心がけましょう。

必要エネルギー量 (kcal) = 標準体重 (kg) × 25~35kcal

●標準体重(kg):身長(m)×身長(m)×22で算出します

脂質は必要以上にとらないようにする。



植物油や肉の脂身、バターやマーガリンなどの他にも、ナッツやスナック菓子など目に見えない油にも注意してみましょう。

油を使った料理は1日2品までに。

ご飯などの主食以外の糖質は控える。

糖質の過剰摂取は中性脂肪を増加させ、肝臓での脂肪蓄積につながります。

砂糖や菓子類に含まれるショ糖や果物に含まれる果糖は注意が必要です。

お菓子や果物はルールを決めましょう



少しのつもりで余計に摂っていませんか??

ご飯
100g…160kcal
※軽く1膳またはおにぎり1個



みたらし団子
1本…160kcal
せんべい
1枚…40kcal



あんぱん
1個…350kcal
ドーナツ
1個…280kcal



アイス
1個…75kcal
りんご
大1/2個…80kcal



アルコールは控える。



1日平均純アルコールは20gまで。
ビールなら500ml程度。
週に1~2日の休肝日を作るなど注意しましょう。(健康日本21より)

アルコール性脂肪肝の方は禁酒です!

野菜・きのこ・海藻類をしっかり食べる。

ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、満腹感が得やすく、エネルギーの摂り過ぎを防げます。

1日:350g以上。
毎食小鉢に2杯程度が目安。



基本は
1日3食規則正しく主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよい食事と適度な運動!

大人の肝臓は、体重の約50分の1。
重さは1~1.5kg
肝心要といわれるよう、
身体の中で重要な役割をしています。



今回のマメ

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

～脂肪肝を予防する～

脂肪肝って
どんな病気??



脂肪肝とは、肝臓に中性脂肪が過剰に蓄積した状態です。
お酒の飲み過ぎや甘い物の食べ過ぎなどの食習慣が原因で、
肝臓全体に脂肪がたまり、フォアグラのようになります。

アルコールの摂りすぎや肥満のほかにも薬物や妊娠、まれに
過度のダイエットによる栄養低下も原因となります。

アルコールによる脂肪肝と、過食や肥満を原因とする
非アルコール性の脂肪肝の大きく二つにわけられます。



肝臓の主な働き

代謝

食べ物からとった糖・
たんぱく質・脂肪を
体内で使える形に変えて
貯蔵し、必要な時に
エネルギーのもととして供給する

解毒

アルコールや薬・
老廃物などの有害な
物質を分解し、
からだに影響を
およぼさないように
無毒化する

胆汁の生成・分泌

肝臓でつくられた
老廃物を流す「胆汁」を
生成・分泌する
※胆汁は、脂肪の消化吸収
を助ける消化液でもある

●肝臓は吸収された栄養分などから中性脂肪を作り、その一部を細胞内に蓄えています。
そのため、健康な肝臓でも3~5%の脂肪を含んでいます。

脂肪肝を
放っておくと
どうなりますか?



- ①脂肪肝を招いた生活習慣が、糖尿病や脂質異常症・脳梗塞や心筋梗塞などのリスクも高めます。
- ②脂肪肝の状態で、さらに大量の飲酒をした場合にアルコール性肝炎という重症な状態になり、死に至る場合もあります。アルコール性肝炎が改善しても、飲酒を再開するとやがて肝硬変にすすみます。
- ③非アルコール性脂肪肝でも、10~20%は非アルコール性脂肪肝炎として炎症や肝細胞障害をともない、肝硬変・肝臓がんへとすすむ可能性があります。



食生活の見直しが大切ですね。
飲酒習慣がない人でも油断は禁物ですね!



冬の診療所周辺

診療所だより

北信州診療所所長
曾根 進
そね すすむ

謹んで新年の慶びを申し上げます。

昨年は地球温暖化のためか、今まででは考えにくいような気象の変動、災害が多い一年でした。そんな時代ですが、今年も診療所では「気軽に受診できる地域の診療所」を目指し、来院してくださる皆さまのニーズに合わせ、職員一同努力して参りたいと存じます。

皆さまにとってもこの新しい年がより良き年に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。

退職者ボランティアから

北信総合病院退職者の会 会長 大森 真一
おお もり しん いち

明けましておめでとうございます。

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。日ごろ退職者の会の会員の皆さまや、地域の中で積極的にボランティア活動に参加ご協力をいただいております皆さんに、心からお礼と感謝を申し上げます。

ここ数年毎年、大きな災害が頻繁に繰り返されてきております。地球温暖化傾向の影響と言われてきておりますが、行く末を考えた時、原発やTPPに関する医療・食の問題等余りにも難題が多く、コントロール出来ない生活環境に追い込まれる危険性が予測され不安がつのります。こういった中で、自分たちの生活や子供・孫達の将来がどうなるのか心配でなりません。

さて、病院の再構築に伴い、約4年の歳月をかけて病院が生まれ変わる工事が進められておりますが、昨年12月7日に新病棟が完成し、引越しのお手伝いを退職者の会として協力させていただきました。保健・医療・福祉の地域における拠点病院として、心新たにスタート出来ました事を誇りに思い大変嬉しく、近隣市町村並びにJA関係者の皆さまのご努力に感謝申し上げます。また、そこで働く職員皆が一致団結し、地域住民の健康を守る拠点病院として、自覚と誇りを持ち、そして感謝の気持ちを忘れずに頑張ってもらうことを、心から期待し、より住民の皆さまから信頼される病院となりますようご祈念申し上げます。

2014年が地域住民の皆さまにとって、益々ご健康で良い年でありますことを願い、新年のご挨拶とさせていただきます。



ひと言通信



医療安全管理
池田 正子
いけ だ まさこ

寒い冬にホット

今やチョコレートは、おいしくお手軽に食べられるようになりました。チョコレートと言えば、ジョニー・デップ主演の映画「チャーリーとチョコレート工場」のシーンで、チョコレートの河が出てきます。茶色で濃厚なチョコレートの河につかってみたいと思った人もいるのではないでしょうか。映画のようにはいきませんが、寒い冬は

温かいチョコレートで満たされたのもおすすめです。甘いだけでなく、苦みやスパイスの香りも楽しめるホットチョコレート。チョコレートの原料はカカオ「神様の食べ物」という学名をもつているそうです。好みのホットチョコレートで身も心も温まるのはいかがですか。



研修医日誌

研修医 矢野 志ずか



平成25年4月より研修させていただき、早8カ月が過ぎました。上級医の先生方やさまざまな職員に指導してもらい、外来や当直、病棟業務にも少しずつ慣れてきました。まだまだ未熟ではありますが、患者さんのた

め日々成長していきたいと思います。

私は小学校時代まで中野市に住んでいたのですが、冬はスキーウエアを着て、学校に行き、休み時間には毎日ソリで遊んでいたのを覚えています。大学時代の6年間を神奈川で過ごしたため、すっかり寒がりになってしましましたが、寒さに負けず、仕事やウィンタースポーツに励みたいです。

今年度の研修は残り3カ月となります、1年間の自分を省みながら、充実した生活を送りたいと思います。

認知症講座 その9

神経内科部長 山崎まさし 正志

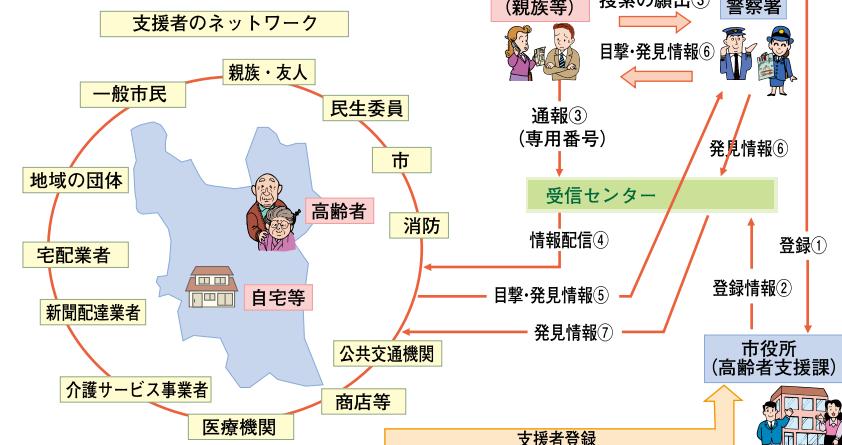


徘徊SOSネットワークへの参加

認知症の方で特に問題となる症状に徘徊があります。家を出たまま自宅に戻れず行方不明になると、重大な事故に巻き込まれる可能性もあります。家庭内で監視をしたり、鍵をかけたりしても、徘徊 자체を完全に防ぐ事は難しいです。また行方不明になった場合、ご家族あるいは警察でも見つけ出す事は簡単ではありません。そこで中野市では、

「あったか見守りネット」（認知症高齢者見守り・徘徊SOSネットワーク）を立ち上げました。これは認知症の方が徘徊により行方不明になったときに、地域の皆さまの協力をいただきながら地域全体で捜索することで、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりの一貫です。具体的には、中野市内に在住の65歳以上の徘徊の恐れがある認知症の方のご家族から市へ事前登録していただきます（登録料・利用料は無料）。それと、徘徊で行方不明になった場合の捜索に協力していただく支援者も市に登録していただきます（登録料は無料）。実際に徘徊による行方不明者が出て場合、そのご家族は警察、さらに受信センターの専用電話番号にも連絡していただきます。そこから支援者ネットワークに情報が配信（電子メール又はFAXにより）されて、地域全体で捜索となります（図参照）。徘徊の可能性のある認知症の方のご家族は利用者登録を、また普段認知症の方と直接関わりのない方も、ぜひ支援者登録をしていただきますようお願い致します。認知症の問題は明日は我が身とも言えます。認知症になっても、そのご家族を含めみんなで支え合って安心して暮らせる街づくりにご協力のほどお願い致します。

ネットワークイメージ図



次回は、「認知症診療の今後の展望」です。

年頭のあいさつ

本年も皆さまに親しまれる施設に

施設長 下山 丈人
しょせん たけと



明けましておめでとうございます。今年が皆さまにとって、良い年になりますようにお祈り申しあげます。昨年は、「もえぎ」を多くの皆さまにご利用いただき、誠にありがとうございました。また、「もえぎ」を支えていただきまして、家族、地域およびボランティアの皆さんには本当に感謝しています。

「もえぎ」は在宅復帰や在宅支援を行う施設として、昨年も、利用者さまの在宅への訪問を積極的に行ったり、北欧式の介護技術を取り入れて利用者さまと施設職員の双方にやさしい介護をめざしたり、利用者さまの外出支援を積極的に行ったり、施設行事の充実を図ったり、いろいろな取り組みを行いました。今年も「もえぎ」はそれらをさらに充実させ、また、新たな取り組みも行っています。そのためにも、皆さまも何か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。それらをふまえて、私たちはいつそその努力を積み重ね、利用者さまにより良い施設をめざしたいと考えています。今年もどうかよろしくお願いいたします。



より充実した看護・介護環境へ

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。

今年が皆さまにとりまして良い年でありますように、謹んでお祈り申しあげます。

昨年も、ボランティアすえひろ会さん、しゃぼん玉さん、モラロジーさん、JUNIOR十五の会さん、退職者の会さんをはじめ、平野保育園、中野平中学校ふれあい委員会の皆さんに「もえぎ」を支えていただきました。職員一同、感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございます。

「もえぎ」では、3年前から介護労働環境を改善し、働きやすい職場環境を作ることを目的とした、介護労働環境改善研究に取り組んでいます。介護の現場において無理な体勢でのケアや、移動介助などを行うことによって生じる腰痛があります。「腰痛は、職業病だから仕方ない」ではなく、介護の方法を変え、福祉用具や機器を利用者さま一人ひとりにお体の状態を考慮して使用することなど、利用者さまと介助者双方にとって安全でやさしい介護を行えるようになります。今後もこの取り組みを行っていく中で、「もえぎ」を利用される皆さまに良い介護が提供できるように努力してまいります。

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0260・22・7800

相談員 酒井・金井

職場紹介

リハビリテーション科 作業療法
ひとは作業することで元気になれる

作業療法士

宮嶋 知華みやじま ともか

私はリハビリテーション科で身障・小児分野の作業療法士として勤務しています。(当院の作業療法は身体障がい・小児分野、精神科、精神科デイケア、訪問と大まかに4つの分野に分かれます。)

私たちの一曰

基本的な流れとしては、担当患者さんの状態を確認し、自分のスケジュールを調整して病棟や作業療法室を行ったり来たりしながら10名前後の担当患者さんにそれぞれ作業療法を提供し、記録するとなります。

リハビリ科は私たち作業療法の他に理学療法、言語聴覚療法という部門があります。3つの職種で特徴を生かして患者さんのお役に立てるように、医師のもと、看護師とも連携を取りながらリハビリカンファレンスを頻繁に行い、関わりの方針を立てます。基本的な仕事に加えて、経過報告書の作成やカンファレンスの資料の用意と事務的な仕事も意外と多いです。

リハビリテーション・作業療法

さて、皆さんは、リハビリに対してどのようなイメージをお持ちですか。痛い? 運動機能の回復? 実は、リハビリという言葉が意味するところはもっと広く、「全人権復権」。「自分らしい生き方」を取り戻す、見つける、ということなのです。作業療法では、「作業」を用いてその支援を行います。

作業療法では、その『作業』を、手作業に留まりず、日常生活の諸活動や社会的活動、余暇活動まで、と捉えます。生きていいくために必要な作業すべてが作業療法の手段や目標になります。その人の心と体の状態を見極め、今必要なことは何か考え、その人の生き方に適合する作業を用いた支援=『作業療法』を行なうのが私たち作業療法士です。

日々感じていること

私のやるべきことをきちんと提供できて、少しでもほっとしていただけたらと思います。患者さんとの関わりは、私にとって考えさせられたり、興味を広げてもらったりと人生勉強です。

「こんなことは一緒に考えてもらえるかな? やっぱり作業療法ってよく分からないぞ! 何でもお気軽に作業療法士にお声をかけてください。お応えできるよう一同奮闘中です。」



作業療法スタッフと宮嶋職員（前列右から2番目）

新任医師紹介



眼科
まえざわ
前沢 千種

10月から赴任しました前沢と申します。2年前にもこちらでお世話になっておりましたが、また北信総合病院にもどり、地域の皆さんに貢献できることをうれしく思います。宜しくお願ひ致します。



耳鼻科
みやがわ
宮川 麻衣子

平成25年10月から耳鼻咽喉科医師として勤務させていただくことになりました。須坂市出身で地元の地域医療に微力ながら少しでも貢献できるように頑張りたいと思います。よろしくお願い申し上げます。



腎臓内科
なかがわ
中川 道元

はじめまして。11月より赴任しました中川道元と申します。こちらの土地での生活は初めての経験ですが、気持ちも新たに努力していく所存です。一日でも早く、地域の皆さんのお役にたてるよう頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

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11日（土）・ 2月8日（土）・ 3月8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。

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ようお願いいたします。

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。

お問い合わせ先 JA長野厚生連 北信総合病院 人事課

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、療養環境のよいまさ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…………… 11:24 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



編集後記

昨年の病院祭・新病棟内覧会には3848人と大勢の皆さんにご観覧いただきました。心から御礼申しあげます。本年も変わらぬご支援ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

広報委員会事務局

宮本

貴幸

広報委員

川橋

貴文

神戸の大銀杏
飯山市瑞穂の神戸大銀杏です。幹周りが11m以上もある県内一大なっています。秋から冬に季節が変わると、杏の葉も緑色から黄色に変わり、一晩で葉が全部落ちますと、里に雪が降ると昔から言われています。そくの舞台にもなりました。菜の花公園から東の方向を望むと、はつきりと見えます。

表紙写真

施設課

宮沢

久男

表紙説明