



JA長野厚生連

# 北信総合病院だより

第 65 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 初産年齢と分娩経過の関係 ..... (2)
- 新任医師紹介 ..... (4)
- 一泊2日人間ドックの新しいサービスが始まりました ..... (5)
- 特集2 ここまで進んだ再構築 ..... (6)
- 健康管理 検診結果のミカタ ..... (8)
- 臨床検査科職員紹介／こんにちは看護主任さん ..... (9)
- 栄養科からこんにちは ..... (10)
- 健康投書質問／ひと言通信 ..... (12)
- 長野県農村医学会を開催します／病児病後児  
保育開始／認知症講座 ..... (13)
- 老人保健施設もえぎ ..... (14)
- 職場紹介 リハビリテーション科 言語聴覚療法 ..... (15)
- お知らせ ..... (16)

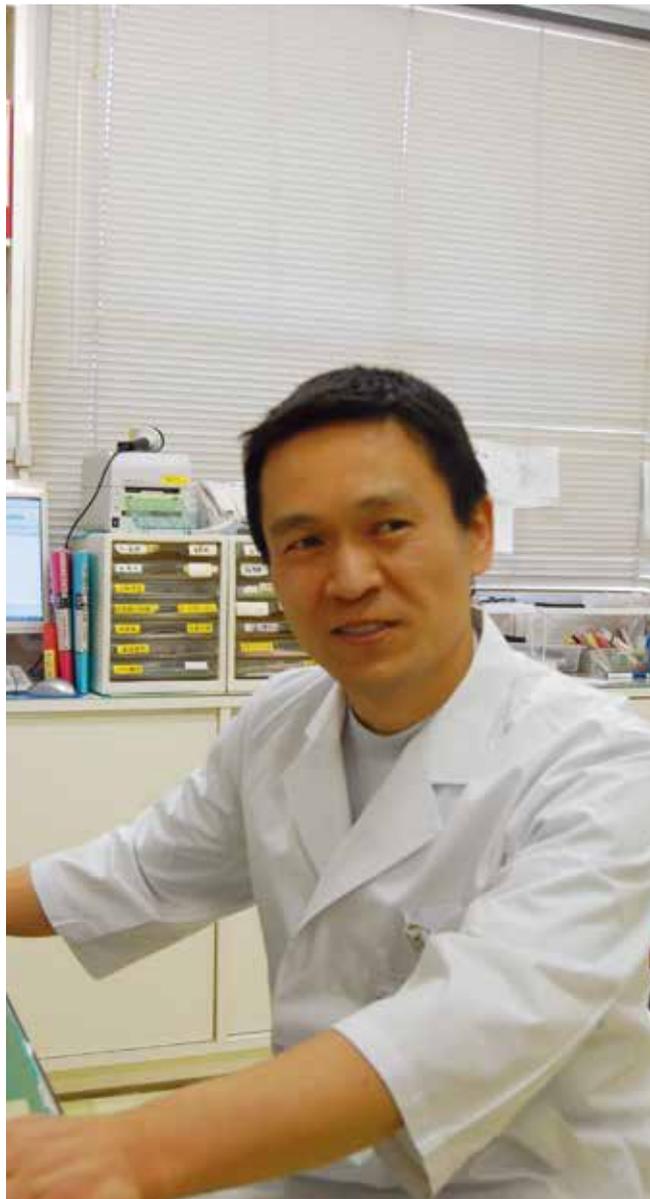
## 周産期

### 長野県最北端の周産期の砦から 初産年齢と分娩経過の関係

産婦人科部長兼小児・周産期センター長

おさだ  
長田

りょうすけ  
亮介



出産前後の時期を周産期といい、妊娠中や分娩、生まれて数日以内の赤ちゃんに対する医療を周産期医療といいます。当院は長野県から地域周産期母子医療センターに認定されており、当院で出産される女性や当院で生まれた赤ちゃんに加え、近隣の診療所や病院で出産される女性や、出生した赤ちゃんに問題が起こった場合も紹介していただき対応しています。平成25年の1年

間に当センターで419人の赤ちゃんが産声をあげました。

### 高年初産とは？

少子高齢化の時代となり、日本の人口もピークを過ぎ減少にむかっているとのこと。少子化の原因としては近年の晩婚化や晩産化、さらに非婚化といったことが挙げられます。それに伴って、分娩年齢の上

## 長田 亮介 先生 プロフィール

産婦人科部長兼  
小児・周産期センター長

医学博士。当院へは 2010 年 4 月 赴任。日本産科婦人科学会専門医。

出身は長野県長野市、趣味はスキー。

昇も最近問題とされるようになってきました。35歳以上で初めてお産をされる方を高年初産婦といいますが、近年のその数が増加してきています。高年初産では難産や帝王切開の割合が多くなるといったイメージがあり、妊娠されて外来を受診される方の中にも、年齢を心配しておられる方がいます。高年初産の方の分娩の実際については関心が持たれるところですが、当院で分娩された高年初産婦さんの分娩経過について少しご紹介いたします（お産の経験がある経産婦さんはお産がスムーズに進むことが多く、これからお話しする初産婦さんとは見通しが違います。）

## 高年初産と当センターでの分娩

平成22～24年の3年間に当院で分娩となった初産婦さん581人中35歳以上の高年初産の方は114人(19.6%)でした。さらに40歳以上の初産婦さんは19人(3.2%)でした。20年前の平成2～3年の2年間では初産婦さん539人のうち高年初産の方は15人(2.8%)で、40歳以上の初産婦さんはわずか1人(0.2%)でした。ここ20年間の高年初産の増加がわかります。

平成22年～24年の3年間に分娩された初産婦さんの分娩年齢と分娩経過(分娩時間、分娩誘発・陣痛増強あるいは帝王切開を必要とした割合)について検討してみました。



▲ 今日で生まれて4日目です。「よろしくおねがいします。」

陣痛が始まってから赤ちゃんが生まれてくるまでの時間(分娩時間)は年齢によって差がほとんどなく、どの年齢層でも10時間前後で分娩となる方の割合が最も多かったです。分娩時間が30時間以上かかる場合を遷延分娩といいますが、遷延分娩の割合は34歳以下では7.5%でしたが、35歳以上の高年初産の方では14.0%でした。分娩誘発・陣痛増強の頻度は34歳以下では30.0%でしたが、高年初産の方では49.5%、40歳以上では46.7%でした。帝王切開となる割合(帝王切開率)は34歳以下では14.3%でしたが、高年初産の方では24.6%、40歳以上では31.6%でした。主に助産師による人の手の援助のみで分娩となることを自然分娩と言いますが、自然分娩の割合は24歳以下では76.0%、25～29歳では60.1%、30～34歳では51.1%、35～39歳では40.0%、40歳以上では26.3%という結果でした。

以上をまとめると、年齢の上昇に伴い帝王切開や分娩誘発・陣痛増強といった医学的な介入を受ける方の割合が増加し、遷延分娩となる方の割合も増加の傾向があります。自然分娩の方の割合は年齢の上昇とともに減少します。ただし、どの年齢層でも

10時間前後で分娩となる方の割合が最も高く、40歳以上でも自然分娩となる方が4人に1人程度はいらっしゃることもわかりました。40歳以上の初産婦さんでも自然分娩できるチャンスはそれなりにあると考えられます。帝王切開や陣痛促進剤の使用といった医学的介入が悪いというわけではなく、必要があれば行わなければならない。ただし、医学的な介入や、介入が必要な状況にはそれなりのリスクがあることも知っておかなければなりません。たとえば、帝王切開では輸血が必要となる頻度が増え、手術後の血栓症などの合併症の心配もあり、おそらく皆さんが思っておられる以上にリスクがあります。

## おわりに

当センターとしては、どのような年齢の妊産婦さんも安全に出産できるように、準備をしてお待ちしております。ただし、妊娠出産には適齢期があると考えられます。人生設計といった言葉もありますが、妊娠・出産を人生の中でどのように位置づけるかということは、女性にとって早いうちから考えなければならぬ重要な課題であると思われま

新任医師紹介

本年4月に着任した医師を紹介します  
**研修医3名を含む、6名が着任しました**



循環器内科医長

関年雅

このたび4月から循環器内科常勤医として勤務させていただくことになりました。昨年までは比較的高齢者の心不全を中心に内科的治療を行なっていました。病院のニーズにあわせ、これからはカテーテル治療にも力を入れていく所存です。何卒よろしくお願いたします。



神経内科

上野晃弘

4月より赴任しました上野晃弘と申します。伝統のひな市とともに守っていききたいのが中野・飯山北信地域の皆さんの健康寿命の長さです。少しでも貢献させていただきたく、一生懸命働きます。どうぞよろしくお願いたします。



小児科

倉沢伸吾

はじめまして。出身は長野市松代です。前年は松本で勤務したので、また北信地区で働くことを嬉しく思っております。お子さんやご家族の助けとなるよう、がんばってまいります。よろしくお願いたします。



研修医

安藤昭一朗

はじめまして。生まれは群馬県、出身は群馬大学です。専門は未定ですが、神経内科に興味があります。少しでも早く北信の雰囲気慣れて、地域に根ざした医療の一端を担えるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願いたします。



研修医

栗原泰幸

昨年度は東京医科歯科大学病院で研修を行ないました。地元は茨城県ですが、北信地域の自然や皆さんの温かい人柄に、早速魅了されています。自らの研鑽を積みながら、この地の健康・医療に貢献できれば幸いです。どうぞよろしくお願いたします。



研修医

杉原潤

二年目の研修を北信で受けさせていただきます。一年目は東京の大学で研修しており、全く異なる環境に期待半分、不安半分の気持ちです。まだまだ若輩者ですが、新鮮な気持ち忘れず、精一杯地域医療のため働くつもりです。どうかよろしくお願いたします。

地域の皆さま

よろしくおねがいます。



(5) 一泊2日人間ドックの新しいサービスが始まりました



## 一泊2日人間ドックの新しいサービスが始まりました

当院の人間ドックでは皆さまにより快適に受診していただけるよう新たに3つのサービスを開始し、になりました。

### 月曜限定 温泉旅館宿泊

宿泊先に「展望露天風呂といろりの宿 月見の湯山一屋」がご利用いただけます。

宿泊先 展望露天風呂といろりの宿 月見の湯山一屋  
(〒381-0401 長野県下高井郡山ノ内町渋温泉)

連絡先 TEL：0269-33-3323 FAX：0269-33-4500

※温泉旅館ご利用のため、待合室とロッカーは使用できますが、ドック棟の個室はご利用できなくなりますのでご了承下さい。

※送迎は旅館で手配いたします。1日目の病院出発は16:30（時間変更の可能性あり）。2日目の病院到着は8:20（予定）となります。片道20分程度です。

※設定されたコース以外の飲食等がご利用者様のご負担となりますのでご了承下さい。

※睡眠時無呼吸検査（オプション）をご希望の方は病院での宿泊となります。月曜日以外の人間ドック受診となりますのでご了承下さい。

※1部屋2人以上での宿泊ができますので、ご夫婦・ご友人・職場など皆さまでご利用下さい。



### フィットネスクラブ利用

人間ドックの空き時間を利用し、受診者の皆さまに快適に汗を流していただけます。

実施場所 エフバイエー中野  
(〒383-0021 長野県中野市 1丁目1-7)

利用時間・内容 14時～16時のうち90分で、トレーニングジム、お風呂、ゴルフレンジ。

※金曜日は休館日のためご利用できませんので予めご了承下さい。

※ご利用の場合は動きやすい格好で、上履き、タオルをご持参下さい。

※送迎は当院にて手配いたします。

※フィットネスクラブ、フェイシャルマッサージのどちらか一方のみのサービスとさせていただきますのでご了承下さい。



### 女性限定 フェイシャルマッサージ

人間ドックの空き時間を利用し、女性の受診者の皆さまに快適なお時間を過ごしていただきたいと思います。

実施場所 当院人間ドック棟内

利用時間・内容 14時～16時 1人30分程度  
フェイシャルマッサージ「美肌コース」

※ご希望の方は人間ドック当日、受付にてお申し込み下さい。

※フィットネスクラブ、フェイシャルマッサージのどちらか一方のみのサービスとさせていただきますのでご了承下さい。

※脳ドック（オプション）等検査の都合上、ご利用できない場合がありますのでご了承下さい。



上記サービスに追加料金はありません。  
ご不明な点がございましたら健康管理センターまでお問い合わせ下さい。

☎0269-22-4838(直通)

再構築

ここまで進んだ！再構築

今後の再構築計画

再構築推進室

鈴木 泰了すずき よしのり

前号までは院長・看護部長・推進委員長など、再構築を牽引している方が再構築の意義と病院がめざす方向性について説明をしました。今回は再構築推進室の現場での生の状況や体験などをお伝えしたいと思います。

昨年の12月9日(月)に第Ⅰ期工事の西病棟が稼働しました。例えば平成24年10月の起工式の準備から始まり、完成後は患者さんや物品の移転対応など、全員で対応に追われていたのを思い出します。

また、西病棟が予定通り完成できたのは、毎晩遅くまで建設に携わっていただいた施工業者さんのご尽力のたまものだと痛感しています。

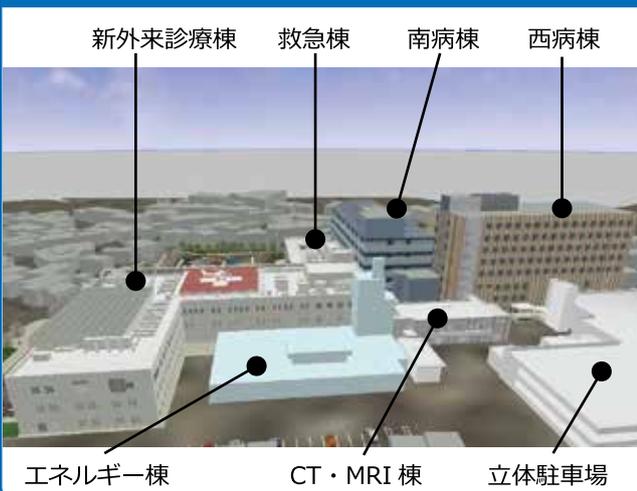
さらに、近隣住民の方々にもご迷惑をお掛けした事も数多くあったと思いますが、ご理解をいただき本当に感謝しております。患者さん移送・物品移転計画については、

コンサルタントさんの協力と多くの方々のご理解・ご協力」が集約された結果だと感じています。

次の工事に向けて……

さて、第Ⅱ期工事に入った現在は旧西病棟解体・既存南病棟改修を行なっています。旧西病棟解体跡地には「CT・MRI棟」を

病院北側からの外観イメージ



建設します。この建物は最終的に1階にCT/MRI撮影室・2階に職員更衣室が配置されます。しかし、新外来診療棟が完成する前に現外科外来棟を解体しますので、今回は外科外来・事務部門を仮設置する予定です。

また、7月から中央病棟内装解体が始まるため、南病棟の4階に仮設リハビリテーション科、5階に亜急性期病棟を配置するための改修工事、6・7階は建築基準法にかかわる病室改修や防犯対策を目的とした



鈴木再構築推進室職員と(前列左)と再構築推進室スタッフ



## 今後の工事スケジュール

改修工事をしています。

今後の工事の流れは「感染症病棟・中央病棟・レストラン棟・外科外来棟」を解体して、「新外来診療棟」を建設する予定です（『今後の再構築ロードマップ』参照）。  
感染症病棟などの解体が始まると、エネルギー棟や精神科病棟近辺にある出入口が

使用できなくなりますが。さらに「新外来診療棟」建設開始以降は第1ゲートから第3ゲート・立体駐車場への車両での通行がで

きなくなりますが。これは来院される皆さんに大きな迷惑をお掛けする事になってしまいますが、安全面で十分注意し、快適な環境を提供させていただきたいと考えていますので、なにとぞご理解・ご協力を賜りますようお願いいたします。

## 職員一丸となり……

最後になりますが、私たちは「病院の建物」だけでなく、職員の「技術向上・接遇改善・心」も併せて再構築を行なっている最中です。職員は一丸となり、地域に根ざした病院の構築に向け邁進<sup>まいしん</sup>しておりますので、今後とも当院をよろしくお願い致します。

## 今後の再構築ロードマップ

### 平成 26 年 4 月上旬

CT/MRI 棟建設開始

### 平成 26 年 6 月中旬

感染症病棟・中央病棟・レストラン棟などの解体開始

### 平成 26 年 8 月中旬

CT/MRI 棟完成・外科外来を仮設・事務などを引っ越し解体工事に伴い、第1ゲートから第3ゲート及び立体駐車場への車両通行ができなくなります

### 平成 26 年 10 月中旬

新外来診療棟建設開始

### 平成 27 年 7 月中旬

新外来診療棟完成・引越し

### 平成 27 年 8 月中旬

既存の受付待合・現在の外来診療棟などの解体開始

### 平成 27 年 11 月上旬

救急診療棟建設開始

### 平成 28 年 8 月上旬

救急診療棟完成・引越し

### 平成 28 年 9 月上旬

南病棟 4 階を精神科病棟に改修・引越し  
現在の内科外来棟・健康管理センター棟・精神科病棟などを解体開始

### 平成 28 年 10 月中旬

駐車場（身障者含む）・駐輪場などの外構整備



北信総合病院 再構築計画完了！！

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 尿酸値(UA)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

健診結果で表示される「尿酸値」は、尿検査でわかるもの…というイメージをもつ方もおられますが、実は血液中に含まれている「尿酸」という物質です。働き盛りの男性で高値になる方が多く、女性でも閉経後には上昇しやすいため注意が必要です。

では、ここで問題です。尿酸値について○×をつけてみましょう。

①( ) ビールをやめて他の種類のアルコールにすれば、たくさん飲んでも高くない

②( ) 尿酸値は肥満とは関係ない

③( ) 息切れするくらいの激しい運動を行なうと、尿酸値は改善する

いかがでしょうか?



尿酸とは??

たんぱく質の一種である「プリン体」を材料とし作られる物質。高い場合には痛風発作が起きることはよく知られていますが、尿路結石、腎障害等が起きるおそれもあります。動脈硬化も進みやすく、重大な疾患になる危険もあるため改善が必要になります。基準値は2.0～6.9mg/dlです。



正解は・・・すべて×です。では、どうすれば改善できるのかをみていきましょう。

問題のミニ解説と生活上の改善ポイント

①ビールに限らずアルコール自体が体内で尿酸をつくり、また、尿酸を体外へ出す力を弱めます。アルコールは控えめにしましょう。

②肥満の解消に取り組むことが改善につながります。食事の量が多くなると体内で作られる尿酸が増えてしまうのです。ただし、野菜や海藻類には尿酸を体外へ出す力があるので、積極的に摂りましょう。水分も十分に。

③激しい運動は、一時的な脱水を起こし、また、尿酸を体外へ出す力を弱める成分がたくさん作り出され、尿酸が多くなります。呼吸がおだやかにできる有酸素運動をお勧めします。

そろそろビールのおいしい季節になります。グイッと一口飲んだ後の爽快感を今後も楽しめるよう、今年の夏は体にやさしい飲み方、生活をしてはいかがでしょうか。

今回は「血色素(ヘモグロビン)」です。

## 職員紹介

臨床検査科職員紹介

より高度で丁寧な医療の提供に向けて

### 日本臨床神経生理学会認定技師

加藤 真弓

人は生きてると大脳から活動電位が生じます。これを脳波といいます。脳波検査は頭にたくさんの電極を付けて、脳波に乱れがないかどうか調べます。そして脳の活動電位を調べるので、脳死判定にも使われます。

また神経の検査は、弱い電気で神経を刺激して正常かどうか、どんな異常があるかどうかを調べます。

どちらの検査も1時間以上かかり患者さ



眼科外来  
しおざわ なおこ  
塩澤 直子

### 人間関係を大切にした外 来看護を心がけています

3月に次男が中学を卒業しました。高校受験をする際、子どもは私にいいました。「お母さん、オレは高校へ勉強しにいくんじゃないよ。友だちを作って、楽しい学校生活を送るんだから、勉強は期待しないでくれ！学校が楽しければ、勉強もやる気になると思うから」と。

人間関係をうまく築いていくことは、今後社会に出てから大切なことだと思います。ケータイやパソコンを多く使う現代社会の中で、人と会話ができない人や会話をしない人が増えているとききます。

私たちの仕事は、『看護を通じた、人間関係のかかわり』です。

私もスタッフも「仕事へいくのがイヤにならない」と感じる仲間作りや、患者さんに受診していただいて、ちょっとしたでも『ホッ』としていただける外来看護を心がけています。



知久認定心電技師（左）と加藤日本臨床神経生理学会認定技師（右）

んの負担が大きいです。正確な診断ができるよう、また心地よく検査が受けられるよう努めています。

### 認定心電技師

知久めぐみ

心電図検査とは、手・足・胸に電極をつけて心臓から出ている電気の活動を調べる検査です。健康診断や胸痛・動悸などの症状がある時に検査され、狭心症や不整脈などの診断に役立ちます。

認定心電技師は、心電図を正確に記録できる知識と技術を持ち、心電図を正確に判読し迅速に適切なコメントができる技師の育成を目的に認定された資格です。私たちは心電図やその他の検査を通して医師の診断・治療のサポートに努めています。

検査についての不安や分からないことなどありましたら気軽に声をおかけください。



## あなたの腎臓は大丈夫？

生活習慣の改善（減塩、肥満、運動不足の解消、節酒、禁煙など）は腎臓を守る基本です。また、心筋梗塞などの循環器疾患を予防することにもつながります。

### 塩分の摂りすぎに注意しましょう。

1. 旬の新鮮な食材を使いましょう。  
新鮮な食材で食材本来の味を活かしましょう。
2. 汁物は具たくさんにしましょう。  
だしの旨味を上手に使うと調味料を減らせます。具たくさんにして汁の量を減らすと同じ味付けでも減塩できます。
3. レモン・酢などの酸味、香辛料、香味野菜、種実類を上手に利用する。  
塩分の代わりに上手に使って料理の味を引き立てましょう。
4. むやみに調味料を使わないように気をつけましょう。  
しょうゆ・ソースなどをかける前に味を確かめましょう。
5. ラーメンなど麺類の汁は残しましょう。  
全部残せば2～3g減塩できます。いつもより一口でも多く残しましょう。
6. 漬物は控えめにしましょう。  
漬物は少量にして、できれば浅漬けにしましょう。薄味にしてもたくさん食べてしまうと塩分もたくさん摂れすぎてしまうので、気をつけましょう。
7. 外食や加工食品、インスタント食品を控えましょう。  
目に見えない食塩が隠れています。
8. 低塩の調味料を上手に使いましょう。  
マヨネーズ・ケチャップ・ドレッシングなどいろいろな味付けで工夫しましょう

### バランスよく食べ、体重管理をしましょう。

肥満気味な人はBMI:25未満を目標にします。

\* BMIの計算は12ページ参照



トンカツ

➡  
-150kcal



生姜焼き

甘い  
缶コーヒー

➡  
-70kcal

ブラック  
コーヒー



イラスト：農林水産省

### アルコールは控える。

過度の飲酒はCKDの危険因子になります。  
1日にビールなら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)

### 禁煙する。

心臓や肺に悪影響を及ぼすだけでなく、腎機能の低下にもつながります。

1日3食、主食・主菜・副菜の揃った食事を心がけ、塩分摂取が多めな人は今よりも塩分1g減。肥満気味な人は今よりも100kcal減。少しの工夫が腎臓を守ることにつながります。



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

～CKD（慢性腎臓病）を予防する～



### CKD（慢性腎臓病）とは？

『CKD：慢性腎臓病』は、最近特に注目されるようになった病気の種類です。腎臓のはたらきが健康な人の60%以下に低下する、またはたんぱく尿がでるといった腎臓の異常が一定期間を超えて続く状態をいいます。

CKDの患者数は全国で約1330万人。なんと『成人の8人に1人』と推計されています。

### なぜそれほど注目されているの??

#### 1. CKDは透析を要する腎不全の予備軍です！

CKDが進行して腎不全になると体内から老廃物を除去できなくなり、最終的には透析や移植が必要になります。

#### 2. CKDは心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患に対する重大な危険因子です！

CKDではこれらの疾患を起こす危険が約3倍高まります。

#### 3. CKDは初期には自覚症状がほとんどなく、悪化させてしまう可能性があります。

早い段階でCKDに気づき、適切な自己管理や治療を行うことが重要です。

### こんな人は要注意です



#### 高齢者

年齢とともに腎機能は低下する



高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣病やメタボリックシンドロームがある



過去に心臓病や腎臓病になったことがある



家族に腎臓病の人がいる



検診などでたんぱく尿が見つかったことがある



たばこを吸っている



## 健康投書質問



血圧が高めで、メタボといわれました。  
自分で改善したいと思いますが、どうしたらいいですか？



回答 ほら かずひこ  
洞 和彦 院長

食事の改善と日ごろからの運動が効果的です。



国民の3～4人に1人が、肥満の人では2人に1人が高血圧だといわれています。高血圧の状態が長く続くと、血管の壁の内側が傷つき、そこに血液中のコレステロールが付着して動脈硬化を招いてしまい、狭心症や心筋梗塞などの疾患に発展してしまいます。

収縮器血圧は130 mmHg未満、拡張期血圧は85 mmHg未満になるようにしましょう。さて、ご質問にありましたご自身での改善法としておすすめできるのは、減塩など

の食生活を見直し、禁煙、適度な運動を取り入れての減量です。右のBMIの表でまずは、18.5以上25未満をめざして、3～6ヶ月の間に現在の体重の5%減を目標にされてみてはいかがでしょうか？

血圧や肥満、内臓脂肪などが気になられましたら、一度かかりつけの先生にご相談されることをおすすめします。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

～18.5未満	低体重
18.5以上～25.0未満	標準範囲内
25.0以上～30.0未満	肥満1度
30.0以上～35.0未満	肥満2度
35.0以上～40.0未満	肥満3度
40.0以上～	肥満4度



## ひと言通信



総務課長 やまだ きんいち  
山田 欣一

## 「ほっと」な休日

私はこれといって趣味はないのですが、50才を過ぎた頃より映画館に足を運ぶ事が多くなりました。

私には拘りがありまして、癒し系・お笑い系以外は苦手では見ません。

先月戦争ものにチャレンジ。恥ずかしながらいいオヤジが肩を震わせて泣いてしまったから大変。

良い映画でしたが、これからも私は苦手とするジャンルは見ないつもりです。人前で泣くのはやはりNGです。癒し系でいこうと思います。オヤジが癒しなんて笑われそうですが、休日は「ほっと」したいですから。

## 第 71 回長野県農村医学会を開催します

「包括的かつ持続的なチーム医療 ～病院医療と在宅医療が連携する～」をメインテーマに、長野市内のメルパルク長野で 7 月 5 日（土）、医療従事者を対象とした第 71 回長野県農村医学会を開催します。

特別講演では「病院医療と在宅医療」の連携に関する講演を予定いたしております。また、ランチオンセミナーでは現在話題となっている「TPP と医療」、「総合診療医」についての講演を取り上げる予定です。

参加申し込みは平成 26 年 6 月 6 日（金）までで、申し込み用紙は第 71 回長野県農村医学会のホームページからダウンロードできます。ホームページアドレスは「<http://www.hokushin-hosp.jp/nouson71/>」です。

### 病児病後児保育開始



園児が「病気」または「病気の回復期」で、集団保育や家庭での育児が困難な場合に児童を保育する病児・病後児保育所が完成し、4 月 1 日に開所式を行いました。この事業は中野市とのタイアップで行い、保育所は当院の院内保育園のとなりです。

ご利用できる対象や申し込み、登録など詳しくは、中野市役所保育課保育係（☎0269-22-2111 内線 293）にお問い合わせください。

### 認知症講座 最終回

## 認知症診療の今後の展望

やまざき まさし  
神経内科部長 山崎 正志

今回が最終回です。最近の推計では、日本に認知症の患者さんは 460 万人以上います。今後老年人口が増え続けるあいだ、認知症患者さんも増え続けます。特効薬がなく、認知症の対応には医療面より介護面での比重がとても高いのが現状です。認知症を社会ぐるみでみる事を基本に、厚生労働省は 2013 年度から「認知症施策推進 5 カ年計画（オレンジプラン）」を打ち出し、認知症の早期診断や早期対応、医療と介護との連携が図れるように国を挙げて整備を進めています。一方治療の研究も盛んですし、iPS 細胞も治療に絡んでくるかもしれません。介護には依存せず、確実に治せる、あるいは予防が可能な時代が来る事が期待されますが、まだまだ時間はかかりそうです。



老人保健施設  
もえぎ

通所リハビリテーション

ご利用者さまの目標に沿った支援をします

介護福祉士 津田 つだ 翔太 しょうた

老人保健施設「もえぎ」の通所リハビリテーション（デイケア）を紹介します。

通所リハビリテーションとは、身体の機能が衰えたり、体調を崩したりして日常生活に不便を感じている方が、個別リハビリテーション（個別リハビリ）、集団リハビリテーション（集団リハビリ）、生活の中でできるリハビリテーション（生活リハビリ）などを行い、心身の維持、向上を図る日帰りの介護サービスです。もえぎでは通所リハビリテーションを月曜日から金曜日まで（年末年始は除く）1日定員30名で行なっています。

個別リハビリで残存機能を生かせるように

個別リハビリでは、作業療法士・理学療法士が、ご利用者さまの状態を評価し目標が達成されるようリハビリを行います。

必要に応じて自主トレーニングを提案し、もえぎでの空き時間やご自宅でも行っているようにしています。生活リハビリでは、入浴やトイレや食事などの場面で、ご利用者さまの残存機能を生かすように支援するとともに目標が達成されるように動作の練習をします。



例えば、ご利用者さまに「一人でトイレ動作ができるようになりたい」という目標があれば、実際のトイレの場でトイレに移る・ズボンを下げる・水を流す・ズボンを上げるといった一連の動作を見守りやアドバイスをしながら、練習のお手伝いをします。

集団リハビリで楽しみながら体力向上を

集団リハビリ・レクリエーションでは、体力向上に向けて皆と一緒にストレッチ体操や立ち上がりなどの運動を行います。また、皆ができる簡単なゲームやおやつ作りなどの中で身体を動かしたり、季節に応じたひな祭りや花見などの行事も行なっています。余暇時間には頭の体操になるような計算問題などのプリントや将棋、マージャン、花札など行なっています。

ご利用者さまの目標を、他職種連携で支援

ご利用にあたり、事前にご自宅へ訪問してご利用者さまの生活の様子を見せていただき、ご本人・ご家族さまが生活の中でお困りのことや、こんなことができるようになることや、やりたいなどのご希望のもと一緒に目標をたて、その目標が達成されるように多職種で連携して必要な支援をさせていただきます。

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、お気軽に電話下さい。

電話 02699・22・7800

相談員 酒井・金井

## 職場紹介

リハビリテーション科 言語聴覚療法

豊かなコミュニケーション・楽しく安全な食事を

リハビリテーション科 言語聴覚士 原田 千恵子



リハビリテーション科には、理学療法士（PT）・作業療法士（OT）・言語聴覚士（ST）の3つの職種がありますが、今回は言語聴覚士の紹介をさせていただきます。

STは長い間2名で仕事をしてきましたが、平成24年にひとり増員になり、さらにパワーアップして、患者さんの支援をさせていただいています。

STが対象とする患者さんは、大きく2つに分けられます。まずは、脳血管疾患のため生じる失語症（言いたいことが出てこない、ことばや文字の意味が分からない、文字が書けない）や構音障害（発音が悪くて聞き取りにくい、声が出にくい、かすれる）、ことばの発達が遅れている、吃音（話そうとすると詰まったり、ことばの始めを繰り返したりする）といったコミュニケーションに問題がある方です。もうひとつが、同じく脳血管

疾患などの病気や加齢などのために、口や喉の機能が低下し、飲み込みがうまくできない、食べこぼす、むせる、といった問題をもつ、摂食・嚥下障害の方です。成人の方であれば、話す、聞く、食べる…今まで自然に行っていたことができなくなる、また、お子さんであれば、家族は当然できるようになるだろうと思っていたことが、なかなか獲得できない…。

ご本人、ご家族の悩みや不安は察するに余りあります。そのようなご本人、ご家族の気持ちに寄り添いながら、少しでも機能が回復するよう、多くの専門職と連携して、リハビリを行なっています。また、院内のみでなく、訪問リハビリや乳幼児健診後のフォローアップ教室への協力なども行なっています。

最後になりましたが、STが国家資格化されたのは1999年で、PT、OTよりだいぶ後になってからのことです。リ



言語聴覚療法スタッフと原田言語聴覚士（左）

ハビリテーション科の中でも、歴史の浅い部門ではありますが、患者さんやご家族を、地域の中でしっかりサポートしていきたいよう、日々研鑽（けんさん）してまいりますので、よろしくお願いたします。

### 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。  
 5月10日(土)・6月14日(土)・7月29日(火)  
 8月1日(金)・8月8日(金)・8月15日(金)  
 《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)  
 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。

## ふれあい看護ながのin北信

5月12日は看護の日 ～看護の心をみんなの心に～

日時 平成26年

入場無料

地域の皆様のご来場をお待ちしております

5月17日(土)

12:30～16:00(11:00より開場)

場所 長野県県民文化会館 中ホール  
 (ホクト文化ホール)

主催・お問い合わせ

公益社団法人 長野県看護協会  
 電話 0263-35-0421



講演 人生は8合目からが面白い  
 講師：登山家 田部井 淳子氏

### 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。

### 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



新病棟はパンのにおい。1階のパン屋さんからいいにおいが広がります。ごほん人間の私は、牛井屋さんがいいと思っていましたが、パン屋さんでよかったと思います。実際食べてみるとふわふわでとてもおいしいです。  
 新外来棟ができるとう食堂も新しくなります。そっちからもいいにおいがあることでしょう。楽しみにですね。  
 広報委員長(消化器内科部長) 山本 力

2月14日から16日にかけて降った記録的な大雪。それから2カ月。待ちに待った春がやっときてくれました。これから暖かい季節の中で、爽やかな空気を吸って、新緑のおおる季節を満喫できそうです。  
 広報委員会事務局 宮本 貴幸

#### 編集後記

「春爛漫」  
 もうすっかり観光地として定着した飯山市の菜の花公園へ出かけました。  
 この公園といえは、遠く山々に、まだ雪が残るその手前にはおらかに流れる千曲川、あたり一面に咲く菜の花、まさに風光明媚という言葉が合うような景色ですが、今回は遠くに東小学校を望み、今にも子供達のにぎやかな声が聞こえてきそうな、またあたり一面の菜の花に圧倒されそうな、そんなつもりで撮りました。  
 そんな暖かな日、春爛漫を満喫してきました。  
 表紙写真 施設課主任 中村 富成

#### 表紙説明

