



JA長野厚生連

# 北信総合病院だより

第 70 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28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

年頭の挨拶……………(2)

特集 ここまで進んだ一再構築……………(4)

健康管理 健診結果のミカタ……………(6)

診療放射線科職員紹介／こんにちは看護主任さん……………(7)

栄養科からこんにちは……………(8)

退職者ランティマ／北信州診療所だより／ひと通信……………(10)

身近な地域のお医者さん／研修医日記……………(11)

新しい部門ができました／リリー・フォー・ライフに参加して……………(12)

老人保健施設もえぎ……………(13)

職場紹介 地域医療福祉支援センター……………(14)

お知らせ……………(16)

## 年頭挨拶

### 北信医療圏の地域医療を担ってまいります

病院長 洞和彦  
ほらかずひこ



明けましておめでとうございます。月日の流れは本当に早いものです。平成28年を迎えるに当り、一言ごあいさつ申し上げます。

今年は4年以上費やす長い「北信総合病院再構築」の工事が終了する年です。今までの再構築の間に、新病棟、新外来棟が完成し、新しい診療科として総合診療科や特

殊歯科口腔外科の設置、地域医療福祉支援センターの充実、さらには県下で初となる「地域がん診療病院」の指定を得て、CTやMRIなどの医療機器も最先端のものに一新いたしました。今年は救急・人間ドック・リハビリテーションが入る3階建ての新しい建物と、外来診療棟屋上のヘリポートが完成する予定です。現在、外来の1階待合

ホールは混雑し、動線も複雑で大変ご迷惑をおかけいたしておりますが、新棟と外来ホスピタルストリートの完成にともない、救急外来・総合診療科・脳神経外科の外来が移転しますので、この混雑はかなり解消されると思います。もうしばらくの間ご容赦願います。

### キーワードは「実が固まる」

さて、今年は申年。「申」は「呻」（しん）「うめく」の意味）で、果実が成熟して固まっていって行く状態を表しているとされています。その意味は「伸びず」で、「草木が十分に伸びきった時期で、実が成熟して香りと味がそなわり、固く殻におおわれていく時期」をいいます。干支の申は猿とは関係のないものでしたが、申には動物の猿が割り当てられることとなりました。覚え易くするために動物の猿が割り当てられたのが実情のようです。申年は、「申（サル）」が「去る」という意味を表し、「悪いことが去る」や「病が去る」などいいことや幸せがやってくるという年とする一説があります。はたして平成28年の申の年はどんな年になるのでしょうか。キーワードは「形が明らかになつてくる」「実が固まってい」で、これまで



### (3) 年頭の挨拶



日の目を見なかったことが、形となって現れて来る年だと言えるのではないのでしょうか。何かを始めるというよりも、これまでの頑張りが形になっていく成長段階でしょうか。勝手に当院の状況に当てはめてみました。この後のさらなる病院の発展に思いを馳せています。今年は、頑張ってきた人の努力が形になっていく年とまとめたいと思います。

#### 北信地域の医療の要として

この地域になぜこれだけ大きな病院が存在しているのかいつも不思議に思います。収益規模は県内9番目、産科医や小児科医は充足しており、心臓血管外科・呼吸器外科・小児外科・形成外科・精神科なども含めすべての診療科がそろっています。確かに個々の診療科の医師は少ないですが、北信医療圏の地域医療を担える体制はできています。当院を大きくしていただいたのは地域の皆さまの支えのおかげです。皆さんが安心して生活できますよう、今後とも北信医療圏の医療の要として、ご期待にこたえられるよう、職員一同ますます精進してまいりますのでよろしく願います。

#### 第55回病院祭を開催しました

昭和23年の第1回開催から55回目となる病院祭を、昨年11月14日土曜日に開催しました。今年のメインテーマは、「地域創生の核となる病院をめざして」新しくなった外来診療棟の機能と役割」でした。

今年は外来診療棟が完成し、講演会やステージを400名が収容できるさくらホールで行いました。

特別講演として中高医師会から、たかしクリニックの高橋嗣明院長先生から「子どもの困ったは栄養で治せます」と題して講演をいただきました。

「地域がん診療病院 市民公開講座」では当院の水野秀紀泌尿器科部長が「前立腺がんについて」の講演を行い、たくさんの皆さまに聴講していただきました。

開催当日は強風で時折雨の降るあいにくの天候でしたが、2500名近くもの皆さまにご観覧していただきました。



地域がん診療病院市民公開講座では、さくらホールがほぼ満席となるほど盛況でした。

## 再構築

ここまで進んだ！再構築

# 北信州の安全・安心を守る病院再構築

診療部長兼循環器内科部長兼循環器センター長

渡辺 徳わたなべ のり



今年、当院は創立70周年の節目の年、病院再構築

も大詰めとなります。新西棟完成から昨年9月の

外来診療棟完成へと進んできました。病室は明るく

各部屋にトイレや洗面設備があり使いやすくなりま

した。外来は診察室が整然と並び、明るい図書コー

ナー、大講堂「さくらホール」も備えました。しかし、

現在「病院の建物が新しくきれいになったね」と言わ

れても、便利になったとか、良くできた病院だとはお

世辞にもいえない状態が続いています。それは病院全

体として有機的に機能していないからです。どんなに

個人技の優れた選手をそろえても個々がバラバラの

状態ではチームとしての勝利は得られません。

間もなく完成するホスピタルストリートは、正面

玄関から外来診療棟南側を通り、病棟へとつながり

ます。同時に外来診療棟屋上には、ヘリポートを建設  
します。救急診療棟は今年7月に完成します。

再構築の構想から7年余り、地  
域の人々の要請に応えるた  
め工夫を重ねた結果が  
具現化します。これ  
により病院全体  
が一つのチーム  
になって、北信  
州地域の安

全と安心を守る拠点となるのです。  
今回は、救急医療と災害対策に重点を置いた病院  
機能を紹介致します。

阪神淡路大震災以降、厚労省は災害時における初  
期救急医療体制の充実強化を打ち出しました。長野  
県では11の病院が災害拠点病院として指定され、当  
院は北信医療圏の災害拠点病院に指定されています  
（図参照）。2007年からは専門的な訓練を受けた  
医師・看護師・業務調整員（医療技術職・事務職で構

## 長野県災害拠点病院

JA長野厚生連 北信総合病院【北信】  
長野赤十字病院【長野】

市立大町病院【大町】

信州上田医療センター【上田・小県】  
JA長野厚生連 佐久総合病院【佐久】

信州大学病院【中信】  
相澤病院（DMAT指定医療機関）【中信】

県立木曽病院【木曽】

諏訪赤十字病院【諏訪】

伊那中央病院【上伊那】

飯田市立病院【飯田・下伊那】



成され、災害急性期に  
機動的に医療活動が  
可能な医療チーム、災  
害派遣医療チーム（D  
MAT）を編成し、地  
域の救急医療体制で  
は対応できない大規  
模災害や多数傷病者  
が発生した現場に、  
国・県の派遣基準に則  
り待機・出動し、救命  
措置・トリアージなど  
現場での医療活動を  
はじめ、広域医療搬  
送・被災地の医療活動  
支援を行うための訓  
練に参加するなど、緊  
急時の体制を24時間整えております。当院では医師  
3名、看護師8名、業務調整員6名が日本DMAT  
隊員として厚労省に登録されており、新潟県中越、同  
中越沖地震での出動から、東日本大震災は震災当日  
の出動から数ヶ月におよぶ医療救護活動まで長期に  
わたり活動しました。一昨年、長野県内で発災した御  
嶽山噴火災害・長野県北部地震（長野県神城断層地  
震）でも、発災当日より出動し、急性期医療活動をし  
て参りました。

災害拠点病院としてDMAT派遣の役割は果たし  
てきましたが、機能面では他院と比較したとき、機能・  
設備面はまだまだ安全・安心といえるレベルまで充



災害派遣医療チーム派遣先にて



## (5) 特集 ここまで進んだ! 再構築



さくらホール(災害時には治療スペースとして機能します)

実しておりませんでした。しかし、再構築後の病院は地震に耐える構造であることはもちろん、災害時にも安心・安心に医療活動が可能な北信医療圏の要として機能は飛躍的に向上します。

正面玄関の前には広い駐車場スペースがあり、災害や事故が発生し傷病者が多数来院した場合も、可能な限り迅速に多数の傷病者の治療を行うためのトリージングエリアも設定しました。ここでは、軽傷者・中等症傷病者・重症傷病者を選別し、傷病の程度により迅速で適切な治療が行える処置室・病室・手術室などへ安全に案内または搬送ができるよう動線が工夫されています。外来ホールと廊下には停電時でも使用可能な非常用電源やエレベーター・トイレ、そして酸素供給や吸引ができる配管を施し、「さくらホール」は緊急時の避難所となるだけでなく、臨時の入院

棟として64床のベッドが展開できるよう設計されています。多数の救急患者・傷病者が発生した場合でも、北信地域の医療拠点として皆様の安全に安心して受け入れるための体制も整えております。

救急診療棟1階には重症者対応・手術対応・容態観察用(症状の変化がないか見守る)病床が複数設置されるほか、診察室も6室設置、感染症患者への対策も講じており、お互いの感染を心配することなく救急医療が提供できるよう整備します。救急診療棟からのCT・MRIなどへの緊急検査や、手術室への移動もスムーズに行え、診療棟エレベーターは屋上ヘリポートと直結します。2階のリハビリテーション科は「さくらホール」と同様に緊急時には診療棟としても使用可能です。3階の健診センターは北信地域の災害発生時には県内外から参集したDMATの活動拠点本部になり、北信医療圏での医療活動の要となります。外来診療棟の屋上に設置するヘリポートは、災害拠点病院として北信医療圏唯一の外来診療棟屋上ヘリポートです。ドクターヘリはもとより、長野県防災ヘリ(アルプス)、長野県警察ヘリ(やまびこ1号、2号)など中型・大型ヘリの離着着も可能です。北信医療圏で発生した重症患者の迅速な受け入れから、当院から重症患者を特殊な医療設備で治療しなくてはならない場合、ヘリポートからの航空搬送は短時間な搬送が可能です、特



ドクターヘリ

殊な医療設備での治療を北信地域の皆様に可能とするためにも重要な施設でもあります。

善光寺平の北に位置する当院は、南の長野盆地を見渡し、全国有数の豪雪地・山間地との間に位置しています。平時・非常時に問わず、皆様の安全・安心を守る北信地域の医療拠点として、当院は更に機能的な充実を目指し、再構築を進めております。

## ご意見箱より

### ご意見

無料でお茶を飲めるところを作してほしい。

### 回答

ご意見有り難うございます。ご要望はいただいておりますが、新しい外来棟には設置場所がなく対応出来ないのが現状です。これから救急診療棟を建設いたしますが、その工事の中で設置できるか検討してまいります。

### ご意見

内科、外科はとも混んでいるのに座るところが少なく、杖をついている者は立つていなくてはならない時もありとても大変です。

### 回答

ご意見有り難うございます。この度は、ご不便な思いをおかけし大変申し訳ありません。これから救急診療棟を建設いたしますが、完成とともに一部の診療科も救急診療棟に移るため、今より混雑が緩和されます。曜日によっても患者さんの数が異なりますが、混雑している時にはパイプ椅子をご用意してお待ちいただくように配慮してまいります。工事中につきご不便をおかけしておりますが、ご理解の程宜しくお願いいたします。

## 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 肺機能検査編

健康管理部

保健師・人間ドック健診情報管理指導士

しみず ゆきこ  
清水由紀子

慢性閉塞性肺疾患（COPD）<sup>シオーピーディー</sup>という病名をお聞きになったことはありませんか？これは、気道や肺胞（空気の交換を行う所）などの働きが悪くなり、肺の空気の出し入れがうまくいかなくなる病気で、「肺の生活習慣病」ともいわれています。進行すると肺のみならず、全身に影響をおよぼします。この病気の疑いを発見することが、肺機能検査の目的のひとつです。患者さんの9割以上が喫煙者であり、大気汚染や

粉じん、化学物質などの影響も受けるといわれています。

検査は、クリップで鼻をつまみ、筒状のマウスピースをくわえて行います。どれだけの息を吸って吐けるか、速く吐くことができる量はどれくらいあるかなどを測定することで、肺機能の程度が分かります。検査を受けられる方自身の協力により結果が変わってきますので、技師からの声かけにあわせて、可能な限り大きく息

## &lt;検査のコツ！&gt;

- ・背筋を伸ばし、肩の力を抜きます
- ・マウスピースをくわえた後、口の両サイドから空気が漏れないよう気をつけます
- ・声かけにあわせて、「吸って～」「吐いて～」を何回か繰り返し、その後思い切り息を吐ききります



を吸い、また勢いよく吐ききっていただくことをお願いしています。

## 検査項目の意味

## ☆努力性肺活量

息を最大限に吸い込んでから、これ以上吐き出せないという限界まで吐き出した時の量です。

## ☆1秒量

思い切り息を吐き出した時、最初の1秒間で吐き出される量です。

## ☆1秒率

努力性肺活量に占める1秒量の割合。70%以上あれば良好です。

## ☆%1秒量

標準1秒量に対する割合。COPDの重症度がわかります。

## ☆肺年齢

肺の働きが、年齢相応かをみるための指標です。

一度、壊れてしまった肺の細胞は元には戻りません。残っている元気な細胞を守るためにも、たばこを吸っている場合には、禁煙をお勧めします。

今回は「尿たんぱく」です。



## 職員紹介

### 診療放射線科職員紹介

より良い医療を安心して受けていただけるよう心がけています

## 医用画像情報専門技師

うんの ひろし  
海野 博志

現在の医療で画像診断は必要不可欠なものです。『医用画像情報専門技師』はあまり馴染みのない資格ですが、医療画像やシステムの管理等を専門的に行っています。

この資格は、医用画像情報技術の確保と医用画像情報領域に関する最新の医療情報技術に対応し、安全を担保することにより国民の福祉と社会の発展に寄与することを目的に、平成22年から認定が開始されています。

受験資格に『医療情報技師』の所持が必須で、かつ試験は広範な知識が必要なため合格率は40%

を切っています。また他の専門資格と同様に5年ごとの更新が必要です。

現在業務には就いていませんが、常に新しい情



海野医用画像情報専門技師（左）と  
山崎胃がん検診専門技師（右）

## 胃がん検診専門技師

やまざき しょういち  
山崎 昭一

報を得てより良い医療の一助となるよう今後も努力していきたいと考えています。

胃がん検診の目的は、胃がん死亡率の減少と、胃がんによる死亡リスクの低減です。平成25年のがん死亡率で1位は肺がん、2位は胃がん、3位は大腸がんです。胃がんの生涯のリスクとして、男性は約46%で2人に1人、女性は約35%で3人に1人の人が、がんにかかる計算になります。本当に胃がんの検診は重要です。

胃がん死亡率の減少、死亡リスクの低減には、胃がんの早期発見が必要です。それには、的確な撮影と正確な読影診断が求められます。このため、撮影者や読影者の経験や技量、知識や考え方が検診の成果に大きく反映されます。安心して検診を受けてもらえるように心がけています。

こんにちは☆看護主任さん



脳卒中センター（南6階病棟）

かない なおみ  
金井 直美

## 今日も“笑顔”で

脳卒中で突然倒れ、入院となり、病気のことやこれからの生活のこと、ご本人さんを始め、ご家族の方もさまざまな不安や心配でいっぱいです。少しでもそんな気持ちをほぐしたい、気持ちに寄り添いたいと思い、私たちは「いつも笑顔で接する」ということを大切にしています。

また、麻痺などの障害によって、どうしても以前と同じ生活や仕事ができなくなってしまうということも出てきます。私たちは、ご本人とご家族の心配や意向を聞きながら、医師やリハビリのスタッフ・ソーシャルワーカー・ケアマネジャーなどで話し合いをもち、退院後もその人らしい日常生活が送れるよう、退院支援を行っています。

病気になり、入院することは誰でも避けたいことですが、地域の脳卒中センターとして、「安心して入院・療養できる南6階」「いつも笑顔で、元気良く」そんな思いを持って今日も看護しています。もしもの際は、どうぞ安心して入院してくださいね！笑顔のナースがお待ちしています（笑）。

## 2. あったかいメニューでからだを冷やさない

ウイルス侵入を防ぐには、外敵と戦う免疫機能を高めることが大切です。からだが温まり、血液循環がよくなるほど高まります。

### ●からだを温めるメニュー

鍋物、雑炊、おじや、うどん、スープなどの汁物など。

塩分を多く含む料理が多いため、塩分制限の必要な方は注意が必要です。



### ●からだを温める食品

ねぎ・にら・にんにく・生姜などの香味野菜や香辛料など。

＊刺激成分や辛味成分には消化を助ける働き、殺菌効果もあり風邪予防に効果的です。

しかし、刺激をあたえるものも多いため、のどが痛む時や胃腸の調子が悪い時には控えましょう。

## 3. 風邪をひいてしまったら・・・

風邪をひいて調子が悪いときには食欲が失われてしまうこともありますが、食べなければからだも弱り、風邪もなかなか治りません。

少しでも多く食べられるように工夫することも必要になります。

### ●エネルギー補給はしっかりと

発熱で体温があがると、たくさんのエネルギーが消費されます。

糖質を含む、ご飯・パン・麺類をしっかりと補給しましょう。

（煮込みうどん、おかゆ、おじやなど）

食欲のない時には、果物や果汁から補給するのもよいでしょう。



### ●消化のよいメニューを選ぶ

胃腸機能も低下しやすくなるので、消化器官に負担をかけないように、油ものは控え、蒸し物、煮物など、胃腸にやさしい調理法の工夫をしましょう。

きのこや海藻など食物繊維の多い野菜は控えましょう。

### ●水分はしっかりととりましょう

発熱・下痢により大量の水分が失われます。一度にたくさんとるよりも、こまめに水分補給をしましょう。

併せて、ミネラルの補給も大切です。野菜や果物のジュース、スポーツ飲料を上手に利用しましょう。

からだの中から予防・早期回復を促すとともに、うがいや手洗いも忘れずに。