

栄養科から こんにちは

健康と食生活

～風邪に負けないからだをつくろう～

胃腸も体も疲れ気味・・・そんな弱いところにつけこんで、さらに冬は乾燥によりウイルスが侵入しやすくなり、体調を崩し風邪をひく人が増える時期です。

風邪は誰もがよく経験する病気ですが、こじらせると肺炎などの重篤な病気を招くことがあります。

普段の食生活を見直し、風邪に負けないからだづくりをしっかりサポートし、早めの予防、回復で楽しい冬を過ごしましょう！



1. 栄養バランスのよい食事

ウイルスに対する抵抗力・免疫力を高めるビタミン、ミネラルを十分にとりバランスのよい食事を取りましょう。



●たんぱく質：基礎体力をつけ抵抗力を高める

肉、魚、卵、豆・豆製品、乳製品など、主菜となる食材に多く含まれる栄養素。

●ビタミンC：免疫力を高める

イチゴ、ミカン、キウイフルーツなどの果物やブロッコリー、ほうれん草、いも類などの野菜に多く含まれる。

●ビタミンA（βカロテン）：のどや鼻などの粘膜を保護する

ほうれん草、にんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜、うなぎ、チーズなどに多く含まれる。

●亜鉛：疲労回復、新陳代謝を活発にする。免疫機能を高める

牡蠣などの魚介類、赤身の肉類、レバー、豆・豆製品、ナッツ類に多く含まれる。

退職者ボランティア

何でも聞いてください！

 退職者ボランティア ゆでがわ あけみ
 湯出川 明美

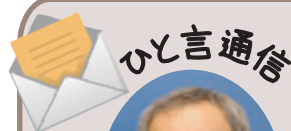
退職して早や3年がたちました。月に1回玄関等で案内のお手伝いをさせていただいています。来院された方から駐車場の苦情をいただくことが度々ありました。実際に立体駐車場に行ってみると、1階は9時前に満車でした。駐車場を探す時、具合の悪い時には格別につらいことだと実感しました。こうした問題も踏まえて、今病院はかつてない大工事の真最中です。9月から新外来棟が稼働しましたが、流れが全く変わり患者さんも職員も右往左往していました。私も同様に、歩数計が8千歩を表示していたのにはびっくりしました。しばらく不便さは続きそうですが、気軽に声をかけてくださるようお願いいたします。



北信州診療所だより

年々この地域でも少子高齢化の影響が表面化してきている印象があります。「我が家で末永く暮らしたい」ということがこんなに難しいものかと感じることも多くなってきました。しかし、健康であっても、病気があっても、できるだけ我が家で末永く暮らしていきたいという方がいる限り、それを支えるのが我々の使命だと思い、今年も「気軽に相談できる地域の診療所」を心がけて、来院して下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。


 副院長 よした 哲矢
 吉田

懐かしい音を復活

一昨年前からLPレコードを復活させました。プレーヤーは、実家にあった30年くらい前に購入した物を針だけ新しい物に替えて、自宅に持ち帰り使っています。自宅で夜くつろぎながら、主に学生時代に買った古いクラシック音楽のLPレコードを聴くのが目下の一番の楽しみです。CDの誕生でもう2度と聴くことはないと思っていましたが、現在のオーディオ機器に組み入れても、音もけっしてCDに劣ることはなく、アナログのむしろ深い味わいを感じさせてくれます。皆さんも押入れの中にLPレコードが埋もれていませんか。昔聴いた懐かしい音を復活させ、あの頃の懐かしい気分に浸ってみませんか。

身近な地域のお医者さん

関整形外科医院

院長 関 隆教 先生

診療科 整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科
〒383-0042 長野県中野市西条 972-1
☎0269-22-6170

施設の特徴を教えてください

当院の1階は整形外科外来、2階は介護療養病床となっています。まず1階は整形外科全般、特にスポーツのトレーニングの指導に力を入れています。また2階は在宅での介護が難しい方の入所施設となっております。



開業したきっかけを教えてください

もともと地域医療には興味をもっていました。たまたま母親が体調を崩したことがきっかけで地元に戻ることにになり昭和52年12月に現在の地に開業しました。早いもので、いつの間に

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	×
15:00~17:30	○	○	×	○	○	×	×

上記以外の休診日は、年末年始と祝日。



か38年が経過しました。

地域住民の皆さまにひと言お願いします

超高齢社会を向えた現在、国は高齢者の方々を在宅で看るように指導していますが、要介護度の高い方はとても在宅での介護には限界があります。当院ではそのためにお世話する入所施設としてガンバッテいます。



研修医日誌



こしま たけお
小島 丈夫



長野県篠ノ井通名小学校、篠ノ井東中学校、屋代高校と家の近所せいぜい半径5km圏内で放牧され、信州の美味しい空気とりんごで育った信州男子。実家は長野市内ですので雪はそれほど積もらず、雪かきもそれほどしなくていいのですが、長野の寒さに飽き飽きした私は高校卒業後、椰子の木と常夏を夢見て九州は長崎大学へ入学しました。が、普通に冬は東京程度に寒く、夏は台風が来て土砂崩れはおきる、湿気は高い、醤油は甘いので、大学卒業後、長

野が恋しくなり出戻りました。いや、長崎もとてもいいところでしたよ。とても海がきれいで魚が安くて美味しく、クリスチャンも多く異国情緒の溢れる魅力的な街で、たくさんの方々にお会いできお世話になり、離れるのがとても寂しかったです。まだ本格的な長野の冬を迎えておりませんが、再び寒さに嫌気がさして暖かいところに向かうことはないと思います。たぶん。この北信総合病院では今年3月いっぱいまでの勤務となりますが、これまでたくさんの方の病院スタッフに支えられ、患者さん方にもスムーズに動けない私を暖かく見守っていただき、日々多くを学ぶことのできるとても働きやすい環境だと感じております。何年後か、長野の北信総合病院が恋しくなり戻ってることがありましたら、その時はぜひまたよろしく願いいたします。

新しい部門ができました

特殊歯科口腔外科
入院センター

昨年10月1日に「特殊歯科口腔外科」と「入院センター」を新設しました。

特殊歯科口腔外科では口腔外科疾患の治療、かかりつけ歯科医院さんでは困難な基礎疾患のある方の歯科治療や入院中の患者さんの口腔ケアなどを行っています。地域の医療機関から紹介を受けた方の診療を行なっておりますので、原則として紹介状が必要ですが、救急については随時受け入れています。

入院センターでは、今まで各外来で行っていた予定手術で入院される患者さんなどの説明を行う部門です。専門スタッフが質問におこたえし、安心して入院していただけるよう工夫しています。



新しくできた特殊歯科口腔外科の診察室。担当する瀧沢特殊歯科口腔外科医長（左）と宮沢歯科衛生士（右）。

リレー・フォー・ライフに参加して

薬剤師 花岡容子
はなおかようこ

リレー・フォー・ライフ（RFL）をご存じですか？RFLとは、がんの征圧をめざし、がん患者さんやその家族、支援者たちが夜通し交代で歩き、勇気と希望を分かち合うチャリティーイベントです。このイベントはアメリカの医師が、「がんは24時間眠らない」「がん患者は24時間闘っている」というメッセージを掲げて、がん患者さんの勇気をたたえ支援するために走り、寄付を集めたのが始まりで、日本全国、世界各地で行われています。

さて、このRFL in 信州長野が2015年9月12～13日に篠ノ井中央公園で行われ、参加してきました。当院が地域がん診療病院に指定されて、初めてのRFLです。今までは有志のみの参加で、人数も少なく寂しいものでしたが、今年は病院の全面的なバックアップがあり、75名が参加し24時間歩き続けました。競っている訳では決してありませんが、周回数が第2位という結果で、当院スタ



洞院長、馬場副院長、篠原外科医長、小泉看護部長も参加しました。

ッフのがん患者さんたちへの熱い気持ちが入められていたのではないかと思います。RFLでは、24時間歩くだけでなく、さまざまなブース（おいしいご飯やカフェ、リフレクソロジー、マッサージ等々）やステージ（演奏やダンス、また私たち北信地区の薬剤師も毎年時間をもらって発表しています）、ヨガといった体験コーナーもあり、楽しい時間を過ごすことができます。がん患者さんや家族だけでなく、興味がある方はぜひ、足を運んでみてください。来年、会場でお会いできることを楽しみにしています。

老人保健施設
もえぎ

今年は20周年
更にバージョンアップしていきます

施設長 山下 丈人
しもやま たけと

明けましておめでとうございます。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』をいつも支えてくださいますご家族の方々、地域やボランティアの皆さまには本当に感謝しております。今年も皆さまにとりまして良い年になりますようにお祈り申しあげます。

『もえぎ』はリハビリテーションに力を入れており、昨年は、認知症に対する短期集中リハビリテーション（計算・漢字の読み書き・間違え探し・カードを用いた記憶練習などの精神面でのリハビリテーション）を推し進め、また、通所リハビリテーションでは、通所リハビリテーション会議を開催し、ご本人・ご家族・ケアマネジャー・居宅サービス事業所の皆さまにもお集まりいただき、ご利用者さまの目標に基づきリハビリテーションの支援方針やその内容などに関して相談し、共有させていただき、リハビリテーションの質の向上に努めさせていただきました。今年もそれらがさらに充実した内容となるように努力していきたいと考えております。

『もえぎ』は平成8年8月8日に開設し、今年で20年目となります。20周年の節目として、『地域で暮らし続けることをめざして』皆様とよりいながら歩む未来をテーマとして、いろいろなイベントを企画しております。利用者さまには外出レクリエーションやお楽しみ会を充実させ、毎年8月に行う『もえぎ祭り』はより多くの皆さまにお

楽しみいただき、かつ、実際の介護現場で役に立つ企画などさらに充実した内容になるようにしたいと思っております。また、秋には記念講演会も企画しており、ご家族の皆さまのみなさん地域に根ざした施設としても、皆さまの役に立てるように努力をしていく所存であります。

皆さまも『もえぎ』に關しまして、何かお気づきの点がございましたらご遠慮なくお申し付けください。それらをふまえ、私たちはいっそうの努力を積み重ね、より良い施設をめざしていきたいと考えています。今年も『もえぎ』は介護老人保健施設として更にバージョンアップしていきますのでどうかよろしく願います。



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0269・22・7800

相談員 酒井・金井

職場紹介

地域医療福祉支援センター

職域の枠を超えて地域住民の皆さまのご相談にのります



地域医療福祉支援センター

地域ケア科兼地域医療連携課長 竹前 敏幸

新病院の整備の一つに、在宅医療の推進という方針があり、その機能として、地域医療福祉支援センターを開設しました。

目的の一つは、今まで院内にそれぞれ離れていた、医療社会事業科・地域医療連携課・地域ケア科といった地域連携に関する部署を統合し、行政などとの連携を強化し、病院から在宅への移行と在宅での自立強化を支援すること。二つは、患者さん・利用者さま・ご家族・地域の関連機関からの相談にスムーズに対応するために窓口を一本化すること。三つは、組織体制を確立し、調整機能を一元化することです。

今後は、大所帯になりましたが、職域の枠を超え、多職種協働で病院への入口業務（前方支援）から出口業務（後方支援）、在宅サービス業務を、チームとして情報を共有しながら、総合的に目つ、スムーズに支援を行っていきます。どんなご相談にも対応します。遠慮なく、センターをのぞいてみてください。

医療社会事業科

主任 野村 裕子

病気になる、今まで考えられなかったような

さまざまな生活上の問題や不安がでてきます。

そのような状況の中でも、安心して療養に専念し生活を送ることができるよう、医療ソーシャルワーカーが社会福祉の立場から相談に応じています。

医療費や生活費などの経済的なこと、社会復帰や福祉制度の利用、退院先の選択や在宅介護の支援についてなど、適切な情報提供を行い、患者さんやご家族と一緒に考えながら問題解決のためのお手伝いをしていきます。

病気を機に人生の岐路に立っている方々が、少しでも安心や希望を抱いて地域での生活に戻れるよう、心を込めてサポートしていきます。

がん相談支援センター

看護師 土屋 清美

当センターは、「がん」に関する相談の窓口です。専門の看護師がご相談を受け、患者さんやご家族と悩みを一緒に考え、安心してケアが受けられるよう支援していきます。

「がんの治療や症状についてもっと知りたい」、「今後の療養や生活が心配」、「家族としてどう接したらいいか」、「ホスピス、緩和ケアについて知りたい」など、おひとりで悩まずに、お気軽にご相談ください。

地域医療連携課

師長 堀内 三枝子

現在厚生労働省では、質の高い医療を行うことを目的に医療機関の役割分担を進めています。当院は地域の2次救急医療機関として、診療所からご紹介のあつた緊急もしくは重症な患者さん、救急搬送（救急車）された患者さんを診療するという役割をもっています。

日ごろの健康管理はかかりつけ医の診療所で行い、精密検査や手術などは病院で行うことで診療所と病院が連携しながら患者さんの診療にあたる病診連携が主な業務です。

いわゆる、地域医療連携課は当院と地域の病院、診療所や介護保険施設などの架け橋の役割を担っており、地域の皆さまがかかりつけ医の先生から紹介された際には、スムーズに外来診療または入院治療を受けていただけるようお手伝いをさせていただきます。

居宅介護支援事業所

所長 小林 広美

介護サービスを受けるためには、要介護認定後にケアプラン（居宅サービス計画）を作成する必要があります。

当事業所のケアマネジャー（介護支援専門員）が、サービスを必要とされる方やそのご家族の相談に応じながら、希望に基づき、総合的にサービスが提供できるようなケアプランの作成をいたします。

サービス提供後も住み慣れた地域で可能な限り

の自立した生活が継続できるよう継続的に支援いたします。どうぞお気軽にご相談下さい。

※ケアプランの作成および相談は無料です。(全額が介護保険で負担されます)。

訪問リハビリテーション

理学療法士 滝沢 直樹
たきざわ なおき

私たちは怪我や病気により体に障がいを抱えた方、加齢により段々と体力が低下し転びやすくなった方、元気がなくなった方のお宅に、作業・理学療法士が訪問してサービスを行います。利用される方の身体機能を評価し、少しでも生活しやすくなるように、体力を増強させるための運動を行います。また、能力に合わせた動き方を覚えてもらうように練習します。具合の悪いところが良くなるように、マッサージなどを行うこともあります。また、言語聴覚士が訪問し、お話しされる様子、食事の時の飲み込む様子を確認し練習方法を指導させていただくこともあります。

訪問看護ステーションなかの

所長 花岡 雅子
はなおか まこ

訪問看護ステーション「なかの」では、地域住民の皆さまが、病気や障がいを持ちながらも、安心して住み慣れたご自宅での生活が続けられるようにお手伝いしています。現在、中野市・山ノ内町・小布施町の約120名の方が、月に1回から週5回ほどご利用されています。9名の訪問看護師が交代でご自宅に訪問し、お体の様子をみる、体をきれいにする、排尿・排便のお手伝いをする、床

ずれの予防をする、くだ(胃ろう・尿管)の管理をするなどを行っています。また、理学・作業療法士がリハビリを行っています。ご自宅で生活されてお体のことに不安がある方やそのご家族、入院されていてご自宅での生活に不安のある方は、ぜひご相談ください。

訪問看護ステーションせせらぎ

所長 池田 康広
いけだ やすひろ

私たちのステーションは、精神障がい者の方々のところへ訪問させていただいております。訪問先では健康状態を見させていただくことはもちろんですが、スタッフが訪問した時に話したいこと、相談したいこと等何でもお話ししていただいて、気持ちの少しでも楽になれる手助けができればと思っています。自己決定していただくことは大切なことですが、難しいことは多々あり、訪問時スタッフから提案やアドバイスをさせていただいたり、一緒に考えることで現在の生活が、過ごしやすく、安心して日々を送っていただけることを目標に活動させていただいております。食事の時の飲み込む様子を確認させていただき、練習方法を指導させていただくこともあります。

訪問看護ステーションきたしなの

所長 渡邊 洋美
わたなべ ひろみ

平成24年7月、飯山市瑞穂地区に開設いたしました。長野県内の訪問看護ステーションでは、一番北にあります。通常の訪問地域は、飯山市・木島平村・野沢温泉村・栄村です。



スタッフは、現在では看護師5名、療法士3名交代制(曜日で訪問日が決まっている)、事務1名で行っています。利用者さまは、1歳～99歳と幅広く、リハビリ中心の訪問から、看取りまで支援させていただいています。今後も、主治医、ケアマネジャーを中心に、関係者と連携を密に行い、利用者さまが住み慣れた地域で、その人らしく生活できるよう、また、介護者が安心して介護ができるよう、温かい看護を提供していきたいと思っております。

新任医師紹介



麻酔科部長
ひしめま のりまさ
菱沼 典正

中野市の第一印象は、「故郷に似ている」でした。私は茨城の山間の町で生まれ育ちました。気候も当時の故郷と余り変わらず、懐かしさを感じています。麻酔科は多くの方々と仕事を共にしますので、早く皆さまに信頼されるよう頑張りたいと思っています。



心臓血管外科
さかい けんじ
酒井 健司

はじめまして。生まれも育ちも広島県ですが、縁あって11月1日から北信総合病院で勤務させて頂くこととなりました。専門は心臓血管外科です。北信の地域医療に貢献できればと考えておりますので、よろしくお願いいたします。



特殊歯科口腔外科
たきざわ あつし
瀧沢 淳

信州大学とその関連病院に勤務し2015年9月当院に赴任しました。特殊歯科口腔外科は10月に新設され口腔外科疾患の治療、有病者の歯科治療、口腔ケアなどを行っています。北信の地域医療に貢献できればと考えております。よろしくお願い致します。

看護学生奨学金のお知らせ

JA長野厚生連北信総合病院では、将来当院へ就職を希望し地域医療に従事しようとする看護学生の修学を支援する制度を設けています。

対象者 将来、保健師・助産師・看護師として北信総合病院で従事する意欲のある学生

給付期間	大学生（4年制）	48ヵ月以内
	専門学校生（3年課程）	36ヵ月以内
	専門学校生（2年課程）	24ヵ月以内

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9日(土)・2月27日(土)・3月11日(金)・3月18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。

お問い合わせ先 〒383-8505 長野県中野市西一丁目5番63号
北信総合病院 人事課 0269-22-2151 (代)

看護職員募集（年齢不問）

地域医療のために 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 〒383-8505 長野県中野市西一丁目5番63号
北信総合病院 人事課 0269-22-2151 (代)

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。

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300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...10:11 14:21
下り 岩井 行...11:24 12:54 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。皆さま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



—— ご来院される皆さまへ —— 発熱・咳の症状のある方はマスクの着用をお願いします。

広報委員会事務局 宮本 貴幸

謹んで新春のお慶びを申し上げます。本年は救急診療棟建設があり、まだまだ来院される皆さまや近隣住民の皆さまに、ご不便とご迷惑をおかけしますが、ご理解賜りますようお願いいたします。今後も再構築について本誌で詳しく取り上げてまいりますので、よろしくお願い致します。

広報委員 大日方 愛美

ご存じの通り当院は再構築の真ん中ですが、西口の自動受付機付近で案内係をしていると、まだまだ患者さんにご迷惑おかけしている部分が多々あると感じます。ご不明な点がございましたらお手伝いしますので、遠慮なくお声をかけていただければと思います。

編集後記

表紙写真 施設課 小林 重則

表紙説明

どんど焼き（道祖神祭）
子供達は新学期が始まりお正月の気分も落ち着いた冬の寒い寒い小正月の頃。
中野市の北部、田上地区のどんど焼き（道祖神祭）の写真です。深々と降りつもる雪の中、寒さをものとせず走りまわるちびっ子達の声と笑顔が思い浮びます。残り火を使ってお餅やものをくわで飾ったまゆ玉のお団子を焼いて食べたり...
今年もいい年でありませうように。