



北信総合病院だより

第67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27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
第14回病院祭を開催しました
特集1 下部消化管疾患の外科的治療
PEACE研修会を開催しました
特集2 ここまで進んだ！再構築
健康管理 健診結果のミカタ
管理部職員紹介／こんにちは看護主任さん
栄養科からこんにちは
退職者ボランティアから／北信州診療所／ひと言通信
身近な地域のお医者さん／研修医日誌
老人保健施設もえぎ
職場紹介 栄養科 管理栄養士
お知らせ
- (16)(15)(14)(13)(12)(10)(9)(8)(6)(5)(4)(3)(2)



年頭挨拶

再構築による診療機能の拡充し、よりよい病院であるために
「人にやさしい病院」をめざして

病院長 洞和彦ほらかずひこ



していっそうの努力をして参る所存です。

人にやさしい病院をめざして

さて、今年は末年です。「未」は十一支
8番目ですが、羊は性質が善く、温和で協
調性に富み、発展の要素を強く持つていて
といわれています。そのため「美」「善」
「義」「祥」「鮮」など良い意味の文字に使
われます。また、古来より「羊雲がると
吉祥事がある」、「朝、羊の群れに会うと良
いことがある」などと言われ、大変縁起の
良い動物として知られています。当院とし
ては末年にあやかつて「人にやさしい病院」
を目標にしたいと思います。それにはまず、
職員にやさしい職場であることが絶対条件
です。人にやさしくられない人が、他人に
やさしくなれるでしょうか。明るい職場、
ゆとりのある職場は理想ですが、そういうな
ためには人的な補充・効率の改善・福利厚
生の充実が必要です。しかし、その前提と
して経営を安定させ、財源を確保しなくて
はなりません。

明けましておめでとうございます。

早いものでまた一年がたち、新しい年を
迎えました。昨年は当院にとつて激動の年
で、「甲午」の年とく病院の外観や体制、
診療機能は飛躍的に向上し、活気が出てき
ました。それが経営状況の改善につながり
ました。今後も再構築は進行し、外来棟や

救急棟も新しくなり、診療機能はますます
充実します。課題はまだまだあり、特に医
師・看護師の不足と、接遇をはじめとする

中身の充実です。明るい兆しとしては、医
師の増加があります。職員一同、北信医療
圏の医療の要としての責任と矜持きよじを持ち合
わせておりますので、より良い病院をめざ

課せられる経営努力

当院は自治体病院ではありませんので、
自治体からの年ごとの繰入金はありません。

(3) 年頭挨拶 「人にやさしい病院」をめざして／第54回病院祭を開催しました



経営努力で収入を確保するしかありませんが、黒字を出すことの誇りで職員のモチベーションが上がり、精神的な昂揚感が生まれると思います。

地域住民の皆さんに知つておいていただきたいのは、標準的な医療をしていて病院が黒字を出すことがいかに大変かということです。長野県の自治体病院で、正真正銘の黒字は1病院のみです。その他の自治体病院の中には、10億円以上の繰り入れを得ても、たった4000万円の黒字（経理上はこれで黒字決済ですが、実際は10億円の赤字）、15億円の繰入金の投入で7億の黒字（実際は8億の赤字）といったところも存在しています。何かおかしくありませんか。

健全な状態とは言いがたく、税金の無駄使いの部分が大きいのではないか。

私が当院の職員に敬意を表するのは、とにかく「よく働く」ことです。院長としては頭の下がる思いです。ただ、心意気は非常に高いのですが、まだまだ接遇面で問題があります。「人にやさしい病院」にまだ遠いかもしませんが、一步でも近づけるよう頑張っていきます。

取り留めのないことを長々と書いてしまいましたが、今年も地域住民の健康増進のために、よりいつそう努力してまいりますのでよろしくお願ひいたします。



▲今回特にご好評をいただいた、市民公開講座。中高医師会の油井内科医院の油井薫院長先生に、放射能や放射線について、詳しくわかりやすくご講演いただきました。

器センター長もある千秋智重呼吸器内科部長から、「慢性閉塞性肺疾患（COPD）の治療と診断」と題し講演をしました。また、中野市立日野小学校2・4年生によるオペレッタもり大いに盛り上りました。

展示では「見て・触れて・感じて」消防最新線（岳南広域消防本部様）で、消防隊の活動の紹介や先づ起つた御嶽山噴火での活動の紹介、『高齢者見守り・徘徊SOSネットワークについて』（中野市高齢者支援課様）、『JA介護サービスの紹介』（JAアップル・JA北信州みゆき）など、院外からも医療を取り巻くさまざま発表をいただきました。

第54回病院祭を開催しました

第54回病院祭を昨年11月15日(土)に開催致しました。当日は大変大勢の皆さんにご観覧いただきました。今回はがん公開講座（特別講演）で『原発事故で癌になるのか？』「放射脳」に汚染されないために』と題し、油井内科医院の油井薫院長先生から貴重なご講演をいただきました。当院からは呼吸

下部消化管

ヘルニア・肛門疾患治療の最前線
下部消化管疾患の外科的治療

外科部長

藤森芳朗

手術中



Doctor's profile

(外科部長 1999年5月 赴任)

日本外科学会専門医、日本消化器病学会専門医・指導医、日本消化器内視鏡学会専門医、日本消化器外科学会認定医、日本ヘリコバクター学会認定医、日本静脈経腸栄養学会認定医、日本がん治療認定医機構:がん治療認定医・暫定教育医など。

出身は長野県塩尻市、趣味は家庭菜園。

肛門疾患の治療

肛門の病気は痔核(いぼ痔)、裂肛(切れ痔)、痔瘻などがありますが、今回は痔核についてお話しします。

痔核には肛門の奥にできる内痔核と縁にできる外痔核があります。出血、脱出、痛みがおもな症状ですが、そのほかに残便感などもあります。出血は排便時のいきみにより出現します。紙に付

ニア、鼠径ヘルニアと呼びます。

ある臓器が、体の弱い部分や、すき間から飛び出してくる状態をヘルニアといいます。足の付け根付近には、足へ行く血管や神経、睾丸に向かうトノネルがもともと存

在しており、それらを被覆する組織が弱くなつて腸が飛び出してくるのがいわゆる「脱腸」です。正式にはそれぞれ大腿ヘルニ

成人鼠径部ヘルニアの治療

立ち上がりったり、おなかに力を入れた際にこぶ状に膨らみますが押さえたりすると元に戻ります。押しても戻らず、痛みを伴う場合は、緊急手術が必要になることもあります。

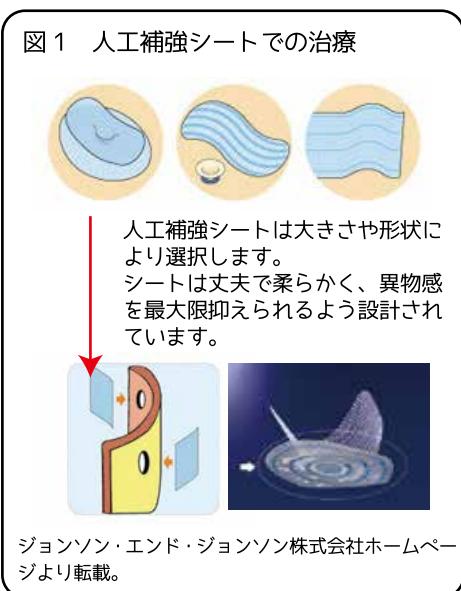
ヘルニアは必ず手術が必要なわけではありませんが、自然に治ることはありません。

痛みを伴つたり、たびたび膨らんで日常生活

活動に支障を来す場合は手術をお勧めします。手術では、弱くなつた壁を補強します。以前はご自分の筋肉を縫い合わせて補強していました。しかし、突つ張り感が続いたり、強度不足で再発する「」もあり、近年は医療用の補強シートを挿入するようになりました。術式として鼠径部を5 cmほど切開して行う従来の方法と、腹腔鏡を用いておなかの内側からシートをあてるという方法(図1)があります。当院では患者さんの状態に合わせて、術式の選択をしています。

治療は前日に入院していただき、翌日に全身麻酔で手術を行い、数日で退院できます。シートで補強していますので、術後特別な安静の必要はありません。また、早期に仕事へ復帰していただけて構いません。治療は前日に入院していただき、翌日に全身麻酔で手術を行い、数日で退院できます。シートで補強していますので、術後特別な安静の必要はありません。また、早期に仕事へ復帰していただけて構いません。

(5) 特集1 下部消化管の外科的治療／PEACE研修会を開催しました



着する程度から滴下する、便器に音を立て噴出するものまであり、数日間の出血が続いた後にひどい貧血になるものもあります。脱出は主に排便後のみられます。歩行や咳をしただけでも容易に脱出してしまふものもあります。脱出・腫脹して、戻せなくなつた状態を嵌頓痔核といいます。痔核による痛みは通常ありませんが、急なうつ血浮腫や血栓形成、炎症とともになうときや、切れ痔を生じたときなどに痛みが著しくなります。

内痔核の治療は、坐剤や軟膏、経口薬などによる薬物治療と、肛門衛生や生活習慣の改善です。痔核の発生、増悪には排便時の努責（いきみ）が深く関係しており、便秘や下痢の習慣を改善する必要があります。また、アルコールの多飲を控えることも重ります。

痔核切除は、余剰な肛門周囲の皮膚や直腸粘膜との下の静脈瘤、結合織を切除し正常な肛門に戻すことが目的です。脱出する痔核や出血を繰り返す痔核が切除の適応です。当院では脊椎麻酔で手術をおこない4～5日間の入院期間となります。なお、傷の完治までには約1ヶ月間かかります。その間は自宅で肛門を清潔にしていただきます。手術後の再発率は数パーセントです。

簡単ですが外科的治療を紹介しました。もし、「これらの疾患でお悩みでしたら、ご遠慮なく当科にご相談ください。

要です。残便感のため排便時間が長くなり、これが出血の大きな誘因になります。なるべく2～3分以内で排便を終了し、排便後は水や湯で洗浄。紙で強くこすつたり、神経質に清潔にしようとするとかえつて痔を悪化させることがあります。座浴や入浴は疼痛を緩和し、循環を改善するために肛門衛生の面からも有用です。

外科的治療には硬化療法や痔核切除術があります。硬化療法は痔核に直接薬剤を注射する方法で、出血のある痔核や軽度の脱出する痔核には効果的です。また、妊娠中や合併する病気のため、手術ができないときの止血法としても有効です。

本研修会は、日本緩和医療学会が推進するプロジェクトに準拠しており、今回で4回目の開催です。

当院の主催で『アップルシティーなかの』で開催し、院内外から大勢のがん診療に携わる先生方にご参加いただきました。

PEACE研修会を開催

緩和ケアや精神腫瘍学の基本教育に関する研修会（PEACE研修会）を、昨年10月18日(土)・19日(日)の2日間にわたり、当院の主催で『アップルシティーなかの』で開催し、院内外から大勢のがん診療に携わる先生方にご参加いただきました。



研修会では活発な意見交換が行なわれ、有意義な研修会となりました。

再構築

新外来に寄せる期待

ここまで進んだ！再構築

副看護部長

田中
たなか
清子
きよこ

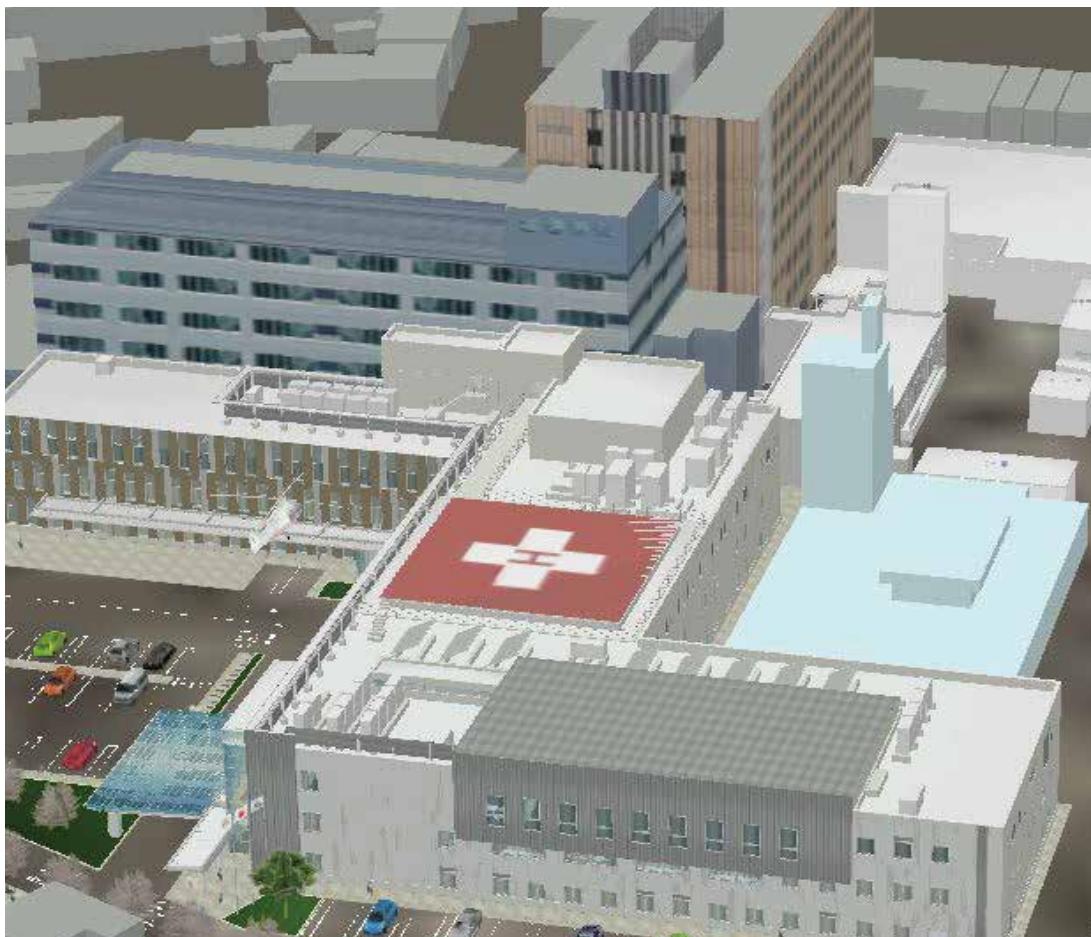
この特集も小田切前院長から順次リレーされ、私にバトンが回つてきました。今回は看護部の立場から、新外来診療棟と外来運用について紹介したいと思います。

もとも歴史の古い

伝染病棟と中央病棟、そしてレストラン棟と外科外来棟の解体が終わり、現在三階建ての新外来診療棟の基礎工事が着々と進められています。27年の秋には新しい外来棟で診療がスタートします。

新しい外来棟の環境構築

一階玄関を入れると、総合案内・医事課・薬局窓口・入院センターが広いエントランスを囲むように配置されます。その北側奥には地域医療連携課の他に、がん相談・医療相談のできる個室があり、気兼ねなく落ち着いて相談できる環境が整います。通院治療センターには、静かな環境でゆったりと治療に専念できるようサロンも設けました。診察エリア西側には、脳神経外科（救急外来棟ができるまでの仮設診察室です）・外科・形成外科・整形外科・内科の各診察



▲建設中の新外来棟（昨年12月12日撮影）。基礎躯体工事がすすんでいます。



▲新外来棟待合室(完成予想図)。現在の待合室よりも広く、整然とした待合室になります。

室と中央処置室が配置されます。現在の中央採血室の機能に点滴や注射、その他の処置が「ここ」に中央化されます。外来棟1階には、麻酔科・産婦人科・眼科・耳鼻科・皮膚科・泌尿器科・小児科の診察室が入ります。あちこちに分散していた外来をできるだけコンパクトにしたので、利便性は増すと思います。また2階北側には口腔外科が新設します。一般外来者用ではありませんが、入院や手術を受ける患者さんの歯科治療と口腔ケアが目的です。1階エントランスの真上には開放的な吹き抜けと「ウング」、誰もが利用できる図書コーナーやレストラン

ンが配置されます。受診だけでなく、待ち時間や面会に有効活用していただけます。3階には、400名収容できる大講堂ができます。この規模の施設は中野市内にはそうありません。さまで必要な研修会やイベントが院内で、しかも地域と共に開催できるとしたらすばらしいことです。さらに外来棟屋上には待望のヘリポートができます。これまで、北信合同庁舎でドクターへりから救急車に乗り換えての患者搬送でした。今後は一気に時間が短縮され、救命率が上がる事が期待されます。救急受け入れ体制の強化もさることながら、職員のスキルも向上していくかなければなりません。気の引き締まる思いです。

地域での「これから」の展望

外来体制の初の試みとして、入院センターを開設する予定です。入院日数が徐々に縮られるようになり、入院前検査や麻酔科の診察は外来で済ませるようになってきました。煩雑な外来での説明を避け、手術の流れや術前検査・手続きなど個別でていねいに対応することが可能になります。入院に必要な説明内容に応じて、看護師・薬剤師・栄養士・ケースワーカー・医事課職員

職員など専門スタッフが対応していきます。

平成28年秋、第三期工事の救急外来棟と外構工事が終わるとようやく新しい病院が完成します。建物は新しくなった、次は自身の充実です。来院される皆さんに、安心して外来受診していただけるよう、職員一人ひとりが肝に命じていかなければなりません。職員一同、地域の皆さまの期待に添えるよう努力したいと思います。今しばらくお不便をおかけしますが、どうぞよろしくお願いいたします。



▲新外来棟に3階の大講堂(完成予想図)。バレーボールコート約2.5面分の広さに400人を収容可能で、椅子は電動格納式のため、講堂全体をフラットにして使用することも可能です。

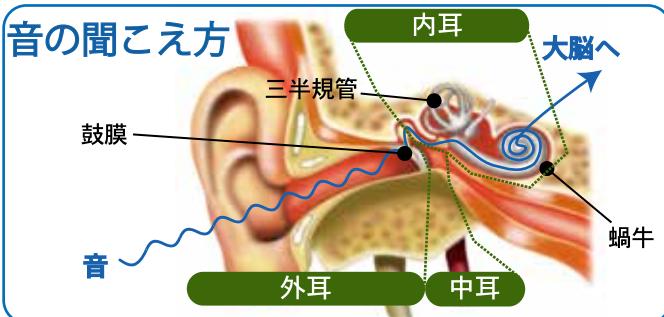
健康管理

健診結果、もう一度見てみましょう

健診結果のミカタ 聴力検査 編

健康管理部 保健師・人間ドック健診情報管理指導士

清水由紀子



みなさんは、聴力検査にどんなイメージがありますか?? 学生の頃に受けたが、聞こえたかどうかはっきりしない位の音で心配になつた・個室で静かな空間なので緊張する…普段は騒音の多い環境で仕事をしているので、聞こえにくくなつていなかが気になる…。それぞれの体験や印象があると思います。では、実際にはどのような方法で行っているのか、また何を目的として行っているのかをみていきましょう。

検査は雑音があると正確にできないため、専用の部屋（防音室）で行います。ヘッドホンをつけると、ピーという小さな音がします。臨床検査師が専用の器械からいろいろな大きさ（デシベル）や周波数（ヘルツ）の音を出し、どこまで聞き取れるかをみています。その程度により、正常範囲なのか難聴傾向があるのかを予測します。

低い音は1kHz（キロヘルツ）、高い音は4kHzです。1kHzは普段の生活の中で日常会話などの際に使わ

聞こえづらくなる原因

- ・耳垢（みみあか）の詰まり
- ・中耳炎
- ・突発性難聴
- ・騒音性難聴
- ・加齢によるもの
- ・メニエール病
- など

音は耳の穴から奥に入り、鼓膜を通過し、聴神経を通り、脳に伝えられます。このどこかに異常があると難聴が起こります。加齢による聴力低下は一般に高音域から低下します。また、音の大きいところで仕事を続けたり、ヘッドホンで大きな音を聞き続けたりすると騒音性難聴になりやすいといわれています。

なお、聴力検査は疲れていると正確に測定できないこともあります。できるだけ体調の良い状態で、リラックスして健康診断を受けることが大切です。

次回は「**Y-G-T-P**」です。

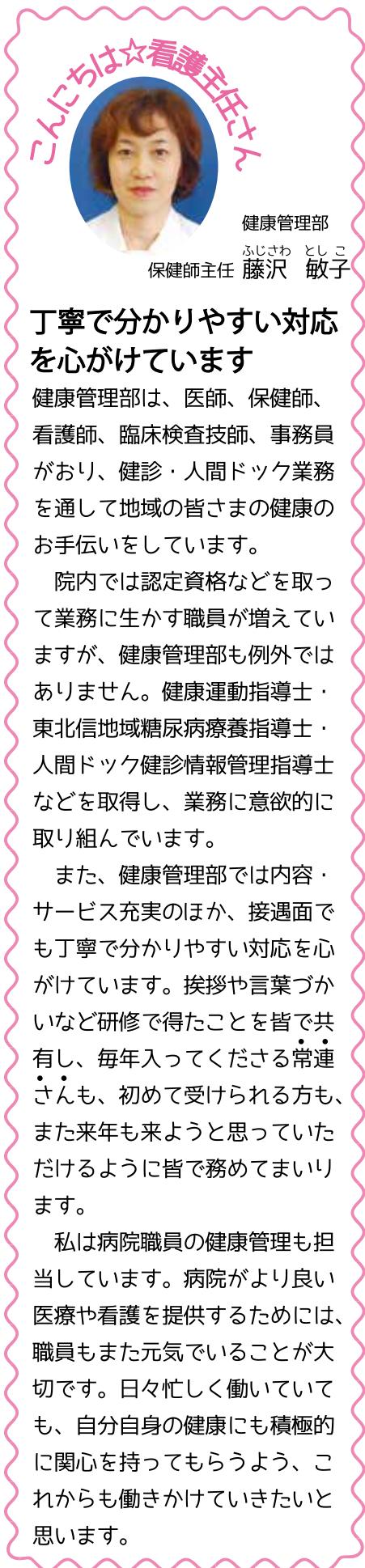
れる音が判別できるかどうか、4kHzは高音域の音の判別ができるかどうかの目安になります。

当院ドックで表示している結果表では、左右そ

れぞれ、基準値以上聞こえると「正」、聞こえない

れば「低」と表示されています。結果が「低」の場合には、一度は耳鼻咽喉科でご相談いただくことをお勧めします。また、結果に関わらず、耳鳴りやめまいなどの自覚症状がある方は、早めに耳鼻咽喉科で治療の必要性についてご相談ください。

(9) 管理部職員紹介・こんにちわ☆看護主任さん



職員紹介

管理部職員紹介

よりよい病院をめざしてゆくために

内部監査士

管理課主任 荻原 学
あさ わら まなぶ

「行う部署」にはおりませんが、病院の経営を正確に「見える化」する上で、資格が生かされていると感じています。

内部監査士資格は、農協への監査を行う上で必須の資格です。農協組織である当院でも、資格を有する方々によって病院の経営が正しく行われているかなどの監査を受けています。病院の経営といいましても分かりづらいかもせんが、皆さまの「家庭にある家計簿と同じようなもの（会計帳簿）」を病院でも作成し、経営を「見える化」しています。作成したものが正確でなければ病院が進む方向性を誤ってしまい、組織として信頼を得られないためとても重要です。私自身は監査を得るためにとても重要なことです。



荻原学部監査士（右）と前角子育て心理カウンセラー（左）

子育て心理カウンセラー

総務課（保育園） 前角 茂子
ますぎみ しげこ

子育てのことで何か心配であったり、不安だったり、一人で悩みを抱えてしまつたりしていませんか？

そんな悩めるお母さんに対して不安やストレスを理解し、解決の糸口に役立つカウンセリングをして、子育てのアドバイスやサポートをさせていただくのがこの資格の仕事です。

核家族が増えた、周りに相談できる人がいない・話を聞いて欲しいなど、何か困ったときに気軽に相談していただき、少しでも気持ちが楽になるよう子育てのお役に立てれば幸いです。

当院の保育園で保育士をしています。子育てのことで何か心配ごとがありましたら、声をおかけください。

左ページの図表は、スポーツ選手の食事の基本型です。食卓には図表のような食事が並ぶように形を決めておくといいでしょう。今日は何が不足しているか分かります。詳しく栄養素を知ろうとしなくとも主食、主菜、副菜2皿、牛乳・乳製品、果物を朝3：昼4：夕5の配分で覚えておくとよいでしょう。



スポーツをする子供の食事で気をつけたいのが、エネルギー源となる主食をしっかりと摂ることです。運動量が多くなればさらに増やすことです。次に、主菜はたんぱく源を使った料理とし、副菜に野菜類（特に緑黄色野菜）・芋類・大豆製品・海藻類を組み合わせます。汁物にも野菜・海藻・きのこ・豆腐などをたくさん入れます。そして乳製品、果物をつけます。この基本を毎食そろえることで、必要なエネルギー、たんぱく質、ビタミン、ミネラルが十分とれます。スポーツ食育ランチョンマットを参考にして、食事バランスをチェックしながら食べる習慣をつけましょう。

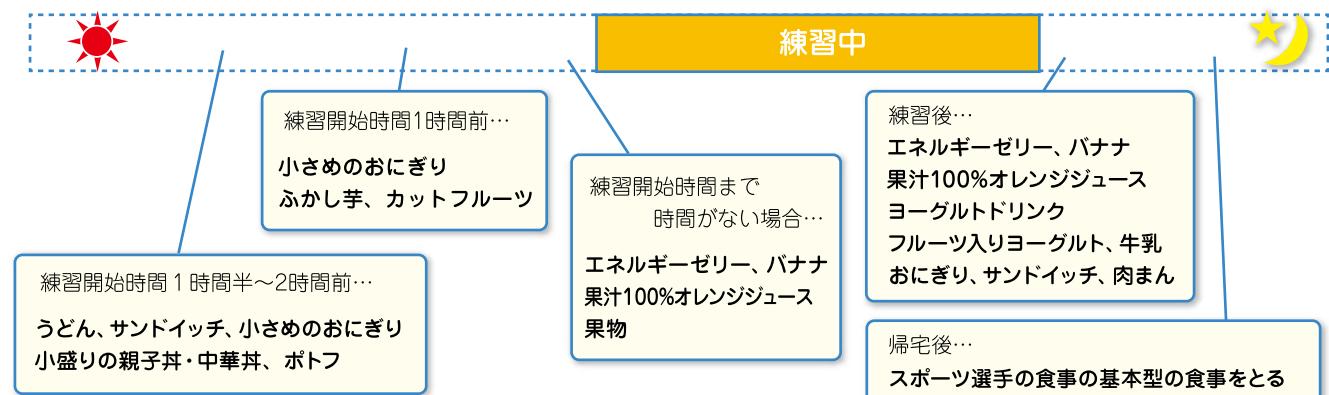
補食=おやつ？？》》補食=とりきれない栄養素をとる

スポーツ選手の場合1日3回の食事だけでは、どうしても必要な栄養素をとりきれないものです。しかし1日に4~5食の食事をとることは難しいことです。スポーツ選手にとって「補食」は3食でとりきれない栄養素を補うためと考えましょう。できるだけ「食事に近い形の補食」としてとることが望ましいのです。

●練習前後の補食

満腹でも空腹でも思い通りの練習はできません。練習前に摂取したい栄養素は、運動中のエネルギー源となる炭水化物です。練習開始まで時間があまりない場合は、速効性のある糖分を補給するといいでしょう。消化のことを考えて、胃内停滞時間の長い油っぽい料理や食品は控えるようにしましょう。練習後は炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養補給を行い、疲労回復促進に努め、翌日からのトレーニングのためにもからだを回復させる必要があります。従って、速やかな回復のためにはなるべく早く糖質源となる食品をとり、筋グリコーゲンの貯蔵を回復することです。帰宅後の夕食でも糖質豊富な食事をすることが大切です。

●補食の時間別のとり方の例



強いからだを作り、競技力を向上させるためには、しっかりと練習をこなさなければなりません。バランスよい食事をとることも、補食をとり入れることもトレーニングのひとつです。

●今回教えていただいた先生



ほりうちまゆみ
堀内真由美

管理栄養士・公認スポーツ栄養士・長野県栄養士会所属

長野県内において高校野球、サッカー、ソフトボールなど、チーム、個人選手において食事・栄養に関する栄養サポート、レシピ提供、スポーツ栄養の講演会など多岐にわたり活躍中。NHKテレビ「ひるとく」の選手飯にて長野パルセイロ、松本山雅の選手の食事アドバイサーとして出演中。

栄養科から
こんにちは

健康と食生活

スポーツ栄養学

～バランスのよい食事で勝つ～



バランスのよい食事をすることは、生活習慣病などの病気を予防する上でも大切なことです。前回に引き続き、県内の学校や社会人チームにおいて栄養サポートを行っている公認スポーツ栄養士の堀内真由美先生にスポーツと栄養について教えていただきました。

バランスのよい食事をとろう！

人間のからだは食事などによって摂取されたエネルギー源や栄養素を使って心臓を動かし呼吸をし、体温を保っています。スポーツをする子供たちはスポーツをしない子供たちに比べるとたくさんからだを動かしています。その分のエネルギー源を食事からとらなくてはいけません。

【スポーツをする子供たちに必要な1日のエネルギー量】

基礎代謝量+日常生活で使われる分+トレーニングで使われる分+身体の成長に使われる分

* 基礎代謝量はヒトが生きていくうえで、必要な最小限のエネルギー消費量

からだは食べたものを材料にして作られています。一度作られたら終わりではなく、常に作り変えられています。特に成長期のこどもは成長するために必要な栄養素のことも考えて食べなくてはいけません。

スポーツ選手の食事の基本



スポーツ食育ランチョンマット

小・中学生スポーツ栄養ガイド



	主 食	主 菜	副 菜	乳・乳製品	果 物
主な食品	ご飯・パン めん類 もちなど	肉・魚・卵 大豆製品など のおかず	野菜・芋・きのこ 海藻類などのおかず	牛乳 ヨーグルト チーズ	果物
主な役割	エネルギー源になる	筋肉・骨・血液など 身体の材料になる	体調を整える エネルギー生産を円滑にする 骨・血液の材料になる	筋肉や骨の材料になる	抗酸化作用 エネルギー源になる
主な栄養素	糖質	たんぱく質 ミネラル・脂質	ビタミン ミネラル	たんぱく質 カルシウム ビタミン	糖質 ビタミン

退職者ボランティアから

北信総合病院退職者の会 会長 小林 貞男

明けましておめでとうございます。

北信総合病院の退職者ボランティア活動は、平成18年9月から始まり、すでに8年4ヶ月になりました。

現在34名が活動しております。活動の内容は、「老人保健施設もえぎ」のお花見や夏祭りなどへの参加、また北信総合病院の正面玄関や西入口付近の受付機の操作案内、玄関先での患者さんの自動車の乗り降りの介助、院内各科へのご案内などです。



病院再構築も進み、一昨年は西病棟、今年は新外来棟と工事が進んでいるなか、病院受診者の皆さんに大変なご迷惑をかけていることを肌で感じています。私たちボランティアは住民の皆さんに安心して受診していただけるよう、本年も微力ながらお手伝いをさせていただく所存です。2015年は皆さん方にとて良い年でありますよう祈念するとともに、本年もよろしくお願ひいたします。

北信州診療所

北信州診療所 所長 曽根 進

謹んで新年のお慶びを申しあげます。

診療所も開所から10年がたちますが、この間に地域の高齢化が進み、医療と介護の連携の重要性が増していることを実感しております。昨年に引き続き診療所スタッフ一同ならびに、地域医療、介護に携わる方々とともに、地域の皆さん方が、住み慣れた地に健康で住み続けるお手伝いができますように努力して参りたいと存じます。

皆さん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、年頭のあいさつとさせていただきます。



気負わずにいくこと・・・

年齢を重ねるごとに、もの忘れがひどくなってきたと感じています。

これはどうしたものかと考えていたとき、「天声人語」の書き写しノートがでてきました。2年前、受験勉強に役立つと娘と一緒に始めたものでしたが、私は三日坊主で終わっていたものでした。捨てるにはもったいない、頭の体操にもなるかと始めてみたのですが、見たことのない漢字があったり、辞書を引いたりすると、30分ほどかかってしまいます

が、集中できる時間となり、妙な達成感があります。しかし、毎日やると決めると、続けられないことは目に見えているので、気負わずにいこうと決めました。そのせいか、いつになく続いているのです。

※当院のHCUとは……高度で緊急を要する医療を行うための病室で高度治療室ともいいます。当院では脳神経系疾患・循環器系疾患の患者さんをはじめ、夜間の緊急入院をうけいれています。

身近な地域のお医者さん

医療法人

すずきレディスクリニック

院長 鈴木 章彦 先生

診療科 産婦人科

〒383-0041 長野県中野市岩船352-1
☎0269-24-7887 ☎0269-24-7888(予約専用)



施設の特色を教えてください

当院は産婦人科専門のクリニックです。ただし、分娩は取り扱っておりません。遠方からの来院者も多く、電話での自動予約機を導入して予約診療としています。また、身障者・高齢者の方にやさしいバリア・フリーに配慮した施設となっております。

開業されたきっかけを教えてください

約15年間の北信総合病院勤務を経て、やはり女性には専属の「かかりつけ医」が必要であるとの考えに至りました。そこで、女性のライフスタイル・ライフステージに配慮した診療を確立し、『女性の健康管理パートナー』でありたいとの思いで開業しました。

最後に地域住民の皆さんにひと言お願いします

『原始、女性は太陽であった』。女性が心身ともに元気で輝ける社会こそ理想的で、真に豊かな社会であると考えます。『女性の健康』はすなわち『社会の健



康』、お手伝いさせていただきます。また、この度中高医師会の副会長になりました。北信病院OBとして病診連携をさらに密接なものへと進めたいと考えております。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	×
15:30~18:30	○	○	○	×	○	×	×

休診日 木曜日午後、土曜日午後、日曜日、祝日
予約 当日予約可・電話予約可

研修医日誌



あんどう しょういちろう
安藤 昭一朗



平成26年4月より北信総合病院で研修をしています安藤です。非常に働きやすい環境の中で、日々多くの経験を積ませていただいています。特に、日中の外来を持つことは他病院ではなかなかできることではなく、実りあるものと感じています。さて、最近はぐっと寒くなってきて鍋が恋しい季

節になってきましたね。学生時代は部活の仲間とよくお酒を飲みながら家で鍋をしたものです。研修医になってからは忙しさにかまけて、やる頻度はグッと減ってしまいました。今年こそは時間を見つけてどんどんやっていきたいです。近くの鍋がおいしいお店とか、長野ならではの鍋料理があったら、ぜひ教えてください！

最後に、当院での研修もあと数ヶ月ですが、悔いの残らないように全力で取り組んでいきたいと思います。よろしくお願いします。

老人保健施設 もえぎ

年頭のあいさつ

利用者さまにより良い施設をめざして

施設長 下山丈人



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。また、『もえぎ』を支えていただきましたご家族、地域およびボランティアの皆さまには本当に感謝しています。

介護老人保健施設は、介護保険の制定以前に、病院を退院されて在宅に戻られる前に、リハビリテーションを行って日常生活動作を向上させて在宅に帰られるという中間施設から発展したもので、在宅復帰が大きな役割の一つとされています。全国の介護老人保健施設の4分の1しか在宅復帰の機能が發揮されていないという報告もありますが、『もえぎ』では、在宅復帰機能を推し進め、昨年8月から在宅強化型老健施設として第1歩を踏み出しました。在宅強化型老健施設の名に恥じないようにさらにサービスを向上させていく所存です。

また、介護老人保健施設の別の役割としてリハビリテー



ショーンがありますが、『もえぎ』では、昨年4月から認知症の機能維持回復に有効とされている認知症短期集中リハビリテーションを開始しました。認知症が認められる利用者さまに、計算、漢字の読み書き、間違い探し、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行っています。

さらに、昨年1月に『もえぎ』と吉田区の間で、『もえぎ』で火災などが生じた時には吉田区の皆さまが駆けつけていただいて利用者さまの避難誘導のお手伝いなどをしていただき、一方、地震などの災害時には『もえぎ』を吉田区の皆さまの避難所としてご利用いただくといった内容の、『災害に係る協力応援体制』を結びました。このように地域に根ざした施設として、今後も皆さまのお役に立てるよう努めています。

本年も介護老人保健施設としての役割を推し進める所存でありますので、皆さまも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。それらをふまえて、私たちはいつそうの努力を積み重ね、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。

もえぎは、介護保険で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

相談窓 酒井・金井



▲老人保健施設もえぎ
下山丈人施設長

職場紹介

栄養科 管理栄養士

食事を通じて療養のお手伝いをしています

栄養科主任 宮本 亮子



突然ですが、皆さんは病院の栄養士というどんなイメージをお持ちでしょうか？病院食の献立を考える人？調理する人？栄養指導で食べちゃダメだと怒る人？……「こんなイメージでしょうか？今回は、栄養科事務室を担当する管理栄養士の仕事について紹介させていただきます。

事務室にいる管理栄養士は給食管理と栄養管理という業務を担っています。給食管理業務では主に、入院中の患者さんの病状や身体状況にあわせた献立の作成を行っています。献立の種類は細かく分けると50種類以上にもなります。患者さんの病状によって、使用できる食材や調理法に制限もあります。「いつも」とから、切り方や仕上がりのイメージなどの説明が献立に書かれていることもしばしばあります。また、患者さんがどのくらい召し上がったのかを確認しています。多く残されたメニューは内容を変えたり、工夫を凝らしたりして、少しでも皆さまに召し上がっていただける献立作りを心がけています。

栄養管理業務では、栄養指導や栄養管理計画書の作成を行っています。栄養指導では患者さんやご家族、多職種のスタッフから情報を得て行います。得られた情報をもとにして、患者さんの食生活で注意しなければならないことや、改善が必要なことなどをお伝えしています。そうしたなかで、それぞれの患者さんにあわせて、できる改善点と一緒に考えたり、提案したりしています。必要な場合は何度も繰り返しお話する「ことで、食事がきっかけで病状が進行しないよう、療養のお手伝いをさせていただいている。また、入院中の患者さんは栄養指導だけではなく、食事の摂取量や栄養状態に関する検査データなどを確認させていただいている。「これらをもとに、栄養管理のための計画書を作成して、少しでも口から食べていただき、栄養状態が整えられるように提案させていただいている。

当院管理栄養士の一部と宮本管理栄養士（右）。この中から老人保健施設「もえぎ」にも管理栄養士を派遣しています。

何か食事に関して不安な点、不明な点がございましたら、お気軽に尋ねください。私たちが全力でサポートさせていただきます。



当院管理栄養士の一部と宮本管理栄養士（右）。この中から老人保健施設「もえぎ」にも管理栄養士を派遣しています。

