



JA長野厚生連

北信総合病院だより

第 76 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30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

豊國神社

年頭挨拶

特集1 脳梗塞のrt-PA療法と血栓回収療法

特集2 院内保育園「たんぼ保育園」

特集3 「つなげる」「かたちに」を使命に

健康管理 健診結果のミカタ

臨床心理・リハビリテーション科職員紹介

こんにちは看護主任さん

栄養科からこんにちは

拝見、「ご意見箱」北信州診療所から／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 西5階病棟

お知らせ

(16) (15) (14) (13) (12) (10) (9) (8) (7) (6) (4) (2)

年頭挨拶

地域と共に生きる北信総合病院

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。月日の経つのは本当に早いもので、昨年の「新年のあいさつ」を書いたのが昨日のことのようです。

2018年は戌年ですが、「戌」の本来の読みは「じゆつ」。「戌」という漢字は「一

印」と「戈」という漢字から成り立ち、元は作物を刃物で刈り取りひとまとめに締めくくることを表しました。「酉」が収穫できる状態だとすれば、「戌」は収穫後の段階だと考えられます。「戌年」の「戌」という字は、もともと「滅びる」という字か

らきていて、「草花が枯れる」意味を持つそうです。実際は「まもる」「植物が育つていき、花が咲き、実をつけ食べごろが過ぎた後、自分の実を落として、本体の木だけは守る」という意味だそうです。前年は酉年で「商売繁盛」や取り↓採りと収穫の意味があり比較的良い意味の年でしたが、戌はその後になりますので収穫後の年になります。改革が実を結ぶ年という意味があるようです。当院に当てはめるならば、従来の悪弊や不要なものは切り捨て、実のある改革を継続してゆくということになるのでしょうか。いずれにしても、今年は今までの改革が実を結ぶ縁起の良い年となることを祈念しています。

マンパワー不足を補って貢献

さて、当院は昨年すべての病院再構築事業が終了し、新たな1ページを刻んでいます。設備の近代化に加えて医師については、この10年間に実に80%が入れ替わり、体制の一新と若返りが図られました。臨床能力や人格に優れた良い指導医が増えてきました。また、良い指導医の許に、多くの若手の医師が集まってきており、活気が出て誠に喜ばしい限りです。すべての診療科がこ



▲当院に配備となるドクターカーの同型車両。

のような状況になることが求められます。当院の使命は、地域医療基盤を支える総合的な病院診療を提供し続けることにあります。そのためには今後も診療科の充実と拡充、特に地域救急医療へのいっそうの貢献が望まれていると感じます。当院はヘリポートを外来診療棟屋上に造設し、自前のドクターカーも配備の見込みが付きましたが、医師のマンパワーはまだ不足している

といえます。この問題については、なかなか短期間に解決できることはありませんが、引き続き有能な医師のリクルートに励んでまいりたいと考えております。

先進医療を担うべく整備

総合病院では多くの職種の人たちの手で実施され、奉仕の精神を宿す、温かい心が感じられる医療であることが大切です。医療の技術に注目するだけではなく、総合病院の職員にはそうしたことも体現できる医療人であることも期待されています。当院は、目の前の患者さんのために、患者さんと心を一つに邁進していきたいと考えます。

また、診療への信頼が第一であり、医療技術の向上や医学の知識の更新、安全や接遇の改善に向けて職員の一人ひとりが努力していく必要があると考えます。昨年来、当院では先進の医療を担う医療機器の整備の面でも、病院一体で取り組んできましたが、これからもこの姿勢で取り組んでいきたいと思えます。

シームレスな地域医療の構築

わが国では毎年高齢化が加速しており、

「超々高齢化社会」とも呼ばれています。

当院のある北信医療圏では、近い将来、人口の4割が高齢者という時代になると予想されています。このことから、地域の皆さまが医療にかかわることがますます増えてくると考えられます。そうしたなかで、当院は地域基幹病院としていっそうご理解いただけるように、日進月歩の先進の医療を取り込み、望まれる充実した安心と安全の診療を提供してまいりたいと考えております。

そのために、より身近で皆さまの治療をされておられる多くの開業医の先生方とも、連携をより密にしていきたいと思います。さらに、地域の福祉・介護に携わる方々とも、積極的に力を合わせてまいりたいと考えています。こうした皆さまの医療や介護、福祉などに継ぎ目のない状態、いわゆる「シームレスな地域医療」の構築を一途にめざしてまいりたいと存じます。

本年も職員一同、質の高い安心の医療を必要とする患者さんに届くように努めるとともに、皆さま方が健康を取り戻し、健康を維持されていかれるように支えていくことを使命に、職務の遂行を果たす覚悟です。今年もよろしくお願いいたします。

脳梗塞

脳梗塞のrt-PA療法と血栓回収療法

副院長兼神経内科部長

山崎 正志
やまざき まさし

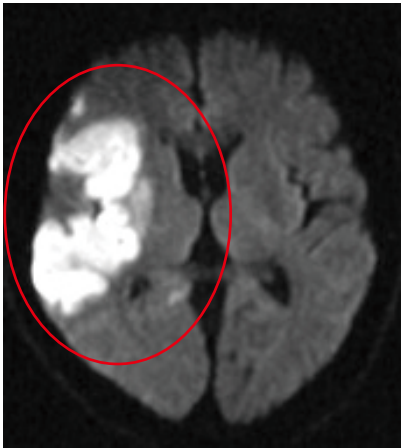


脳卒中とは突然に発症する脳の血管の病気の事を言います。脳卒中は大きく分けて脳出血と脳梗塞があります。脳梗塞は脳の血管がつまる病気でさらに2つのタイプがあります。一つは動脈硬化で血管が細くなり血栓ができてつまるものと、もう一つは心臓に心房細動と言う不整脈があると心臓の中に血栓ができてやすく、その血栓がはがれて血流に乗って運ばれて行き、脳や首の

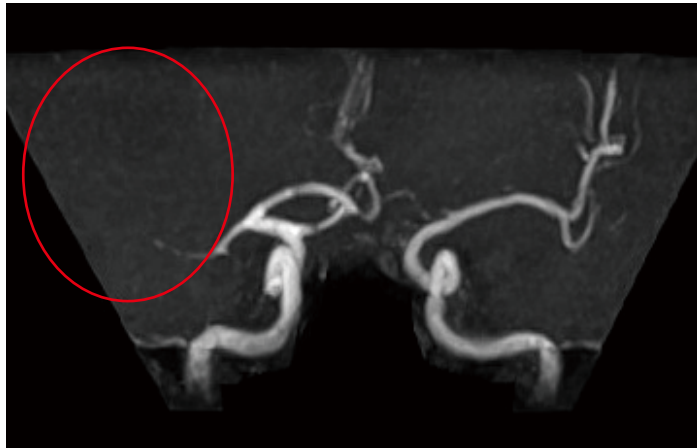
血管をつまらせるものがあります。心臓の血栓が原因のものを心原性脳塞栓症と言います。いずれにしても血管がつまるとそこから先に血液が行かず、脳の神経に必要な酸素や栄養が不足してその部分の脳が壊死してしまいます。すると障がいされた神経細胞が働かなくなるため症状が出現します。脳卒中の症状は脳の障がいされた部位により

さまざまですが、多くは半身の手足の麻痺です。さらに半身がしびれたりする事もあります。その他にはろれつが回らない、言葉が出なくなったり相手のしゃべっている事が理解できないと言う失語症、物が飲み込めない、物が二重に見えたり、視野の一部が見えない、目まいやふらつき、意識障害も出現する事があります。血管がつまった時点で症状が開始しますので、発症の仕方は基本的に急です。しかし、血管がつまった時点で脳がすぐに壊死してしまう訳ではありません。時間がたつにつれて徐々に壊死して、さらに周囲に広がっていきます。そのため、血管がつまってからできるだけ早い時間に血管のつまりが取れて血液が流れ出せば、症状が改善したりさらには症状が消失したりする可能性もあります。逆につまつたまま時間がたつて脳が壊死してしまつと回復は困難で後遺症となります。そこで脳梗塞の治療でもっとも大切な事は、発症からできるだけ早い時間に治療を開始する事です。その目安となる時間が発症から4.5時間以内です。この4.5時間と言う数字は、遺伝子組み換え組織プラスミノゲン・アクテイベータ(rt-PA)と言う強力に血栓を溶かす薬を使う事が許されている

■ 脳梗塞のMRI検査画像



▲ 白い所が急性期の脳梗塞



▲ 脳の血管がつまって血管が写っていない

時間です。もしその時間を過ぎてからrt-PAを使用しても、血栓がしっかりとでき上がって固まってしまつたと溶かすことがで

きない可能性が高くなりますし、たとえ血栓が溶けて血液が流れ出しても既に障がいされてしまった脳は回復しません。さらには脳の壊死している所に血液が流れ出すと、そこに出血を起こしてしまい治療をした事がかえって悪化させてしまう事もあります。この事からこの治療は「諸刃の剣」に例えられています。

以上のような理由で症状が出現してから4.5時間以内しかrt-PAの治療は行えませんが、です。症状が出現したらできるだけ早く病院を受診する事が大切です。基本的に救急車対応となります。しかし、発症から4.5時間以内に病院を受診したとしても必ずrt-PAの治療ができるかと言うとそうではありません。既往の病気や症状とその程度、血液検査や脳の断層写真の結果などにより、rt-PAの治療を行わない場合や、あるいは行わない方が良い場合もあります。

脳梗塞の最新治療

次に最新の治療として血栓回収療法について説明します。これはつまった血管の中に細いカテーテルと言う管を入れて、血管をつまらせている血栓を直接取り除いてし

まうという治療です。脳梗塞は太い血管がつまるほど重症になります。前述のrt-PA治療は太い血管の血栓、すなわち大きな血栓は溶かすきれない事が多いのです。そこでそのような脳梗塞では、血栓を直接カテーテルによって取り除く治療の対象となります。この場合も発症から4.5時間以内ですとrt-PAと併用し行い、それを過ぎた場合は血栓回収のみの治療となります。ただこの治療も発症から8時間以内という時間の制限があります。さらにこれらの治療はどの病院でもできるわけではなく、できる病院は限られています。当院の脳卒中センターではいずれの治療も行う事ができます。とにかく症状が出現したら、少しでも早く病院を受診していただく事が大切です。

ただこれら治療の進歩があつても、脳梗塞は一度発症してしまつと後遺症を残す可能性が非常に高い病気であることには変わりありません。一番大切な事は、日ごろから脳梗塞を予防する生活習慣に心掛けることです。脳梗塞の危険因子である高血圧や糖尿病、脂質異常症、心房細動などの持病がある方はその治療を怠らずしっかりと続けるようにしましょう。

院内保育園

院内保育園 「たんぽぽ保育園」

個性を大切に、成長を見守って

保育士主任

山田 一美 やまだ かずみ

「おはよう」。きょうも子供達の元気な声で一日が始まります。たんぽぽ保育園は現在、0から3才までの24名の子供達が通園しています。病児担当1名を含めて保育士は7名です。

新しい園舎になって丸9年が過ぎ、子供達は明るい保育室・広い園庭で元気いっぱい遊んでいます。ひよこ組は0才児8名です。育休明け1才になったばかりの子供達は、お母さんと離れ、慣れるまで泣いてしまったり、眠れなかつたり、体調も崩しやすく気が張ることもあります。そんななか、保育士に慣れて笑顔を見せてくれたり、歩けるようになったり、言葉が出たりするときに本当にうれしい瞬間です。

りす組は1才児8名です。園生活にも慣れて、おしゃべりもできるようになり、トイレットトレーニングもみんな始めています。イヤイヤ期真っ最中で笑ったり、泣いたり、怒ったり奮闘の毎日です。

うさぎ組は2才児9名です。たんぽぽ保

育園の中で一番大きい子供達です。それぞれの個性も育ってきて、笑い声も泣き声も響き渡っているなか、日々成長している子供達の姿に感心したり感激したりしています。

全クラス天気の良い日には近くの公園や神社、駅まで散歩に出かけます。

一年を通して季節の行事の七夕やクリスマス会、節分の豆まきなどを楽しんでいきます。また、老人保健施設「もえぎ」の「もえぎ祭」や納



▲うさぎ組(写真左)はお絵描き、ひよこ組(写真右)はブロック遊びに夢中です。



▲たんぽぽ保育園の全スタッフ。中央が山田保育士主任。

涼大会などにも参加して、お遊戯を披露しています。たくさんの方の前で発表しているなかで子供達は自信をつけ、普段の生活のなかでも一つひとつ成長していくのがわかります。子供達の個性を大切にしながら成長を見守り、保護者が安心して働ける保育園です。また、たくましい子供たちのパワーをたくさんもらって、これからも明るく楽しいたんぽぽ保育園でありたいと思っています。



▲群馬県消防防災ヘリ・長野県消防防災航空隊・岳南広域消防本部と12月8日に合同で行なった傷病者受け入れ訓練。

医療は人・電気・水・酸素・薬品・医療機器、食料など多くの資源、そして情報が必要です。災害時でも地域の皆さまに安全、安心な医療を提供するため、適切なとき、場所に資源を投入し、医師、看護師ほか医療従事者が災害時でも最大限の能力を発揮できるように環境を整えるのが災害対策救護センターの役割、そしてそれを運営するのが防災・災害対策課です。

昨年、群馬県防災ヘリ「はるな」の訓練、ヘリコプターを使用した患者搬送訓練、多数傷病者が発生した事故想定の特約訓練、高層階出火を想定した火災避難訓練を計画、実施しました。「なぜ訓練が必要か？」という「訓練できないことは実災害でもできない」からです。災害対策マニュアルに基づいた病院全体の総合防災訓練実施から課題抽出を行い、マニュアルやBCPP（業務継続計画）を改定してまいります。災害派遣医療チーム（DMAT）隊も5隊編成で活動しており、県内外の訓練に参加し隊員の技能向上を図り、災害発生時の対応能力の向上をめざします。

当院は平時、災害時でも医療機能を十分に発揮できるよう、再構築計画段階より思慮に思慮を重ね、現在の形となりました。昨年は消防機関・医師会・北信保健福祉事務所・中野市・北信地域の皆さまと訓練を通じて、顔の見える関係、結びつきが深められたことが大きな一歩でした。今年さらさらこの地域、医療を守るという共通の目標に視点を合わせ、視野を広げさまざまな災害対応ができるよう、ひと・組織がつながるよう協力し、かたちにしていけることがセンターの使命だと思っております。さらに地域のために深化できるよう今年も一歩ずつ積み重ねてまいります。

防災・災害対策課

「つなげる」「かたちに」を使命に

防災・災害対策課

うちだ もりみち
内田 守道

防災・災害対策課は2017年4月に設立になった新しい部署で災害対策救護センターの運営を任せております。当院は長野県災害拠点病院に指定されており、災害時に北信地域の医療拠点となる役割を担っております。

安心な医療を提供するため、適切なとき、場所に資源を投入し、医師、看護師ほか医療従事者が災害時でも最大限の能力を発揮できるように環境を整えるのが災害対策救護センターの役割、そしてそれを運営するのが防災・災害対策課です。



▲西病棟8階火災避難訓練での本部の様子。



▲多数傷病者事故対応訓練を昨年9月25日に実施しました。



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 中性脂肪 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

中性脂肪は、身体活動のエネルギー源として使われる栄養素です。食事中の脂肪や糖質が小腸から吸収・分解され再合成されたもので、血液中では血中中性脂肪として存在し、消費されずに余ったものは体脂肪として体内に蓄積されます。肝臓にたまれば脂肪肝、内臓の周りにつけばメタボリックシンドロームにつながります。

健診では血液中の数値をみています。中性脂肪値は食事に影響されるため、10時間以上の絶食を空腹時とみなし、採血することになります。基準値は、空腹時35~149mg/dlです。基準値以上の場合、脂質異常症と呼ばれます。全身の血管の動脈硬化につながり、放置しておけば、心筋梗塞や脳梗塞などの疾患にかかる危険が高まります。さらに、HDL

プラステンとは

厚生労働省からだされている、健康づくりのための身体活動指針「アクティブガイド」(<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r985200002xpr1.pdf>)という指針があります。健康寿命を伸ばすため、今よりも10分多く、元気に体を動かそうという取り組みです。



(善玉) コレステロール値が下がり、LDL (悪玉) コレステロール値が増加することにもつながってしまいます。

高カロリーの食事やアルコールの飲み過ぎ、運動不足が原因となることが多く、改善のためには、食事や身体活動内容の見直しが必要になります。

問題のミニ解説と生活上の改善ポイント

①動物性脂肪や糖質は控えめに
脂肪分だけでなく、炭水化物や菓子類などの糖質の摂り過ぎにも注意が必要です。

②飲酒は適量に

アルコールは1日1合程度までを目安とし、週2日以上は休肝日を設けてみましょう。休肝日は飲まない曜日を決めると取り組みやすくおすすめです。

③体を積極的に動かす

現在、運動習慣がない方でも、日常生活の中で「今よりも1日10分多く体を動かすこと(プラステン※)」を心がけてみましょう。階段を使うことや、姿勢よく少し早足で歩くようにしてみることも良いでしょう。

今までの習慣を改めることは最初は大変ですが、まずは1日、1週間と一歩ずつ取り組んでみましょう！

今回は「視力検査」です。

職員紹介

臨床心理・リハビリテーション科職員紹介
より高度で丁寧な医療の提供に向けて

認定行動療法士

臨床心理士 常田 修一
とよただ しゅういち

私は主に精神科の外来で働いています。認定行動療法士とは日本認知・行動療法学会が認定している資格です。

心理療法というのはいろいろな種類がありますが、その中で認知行動療法というものがありません。こころの困りごとを具体的な行動（気持ちなどすべての精神活動）としてとらえ、どのような状況でその困りごとが起きているのかを患者さんと一緒に検討し、解決策を探っていきます。それをする上で必要な知識や技能をこの資格が認定しています。

ですが、まだ知らないことがたくさんあります

こんにちは☆看護主任さん



南病棟 5階
たきざわ みさこ
滝澤 美佐子

季節感も感じられるケアを

私が勤務するのは医療療養病棟で、医療行為を多く必要とし長期療養する患者さんもいる病棟です。そのため、外出等屋外に出る機会が少ないこともあり、患者さんと散歩をすることもあります。ある晴れた日に西病棟の屋上に散歩に出かけました。その日は北信五岳が望め、外気は少し冷たいけれど日が当たって暖かく感じられる日でした。ふと空を見上げると季節を感じさせる雲がありました。それは魚の鱗のようにみえる「うろこ雲」なのか、もこもこした羊のようにみえる「ひつじ雲」なのか「一体どっちなのだろう？」と家に帰って調べてみました。結果、うろこ雲は秋を代表する雲で上空の高いところに発生し、雲が薄く太陽が透けるため影ができないそうです。一方ひつじ雲は発生する場所が低く、雲が厚いため底に影があるということでした。散歩で見た雲を思い出し当てはめると、うろこ雲だったようでした。冬になり屋外の散歩はできませんが、今後も季節感も感じられるケアが提供できるようにしていきたいと考えています。



常田臨床心理士（左）と内田作業療法士（右）

し、新しい知識もどんどん増えてゆきます。相談に来られた方のお役にたてるように、日々研鑽しています。また心地よく検査が受けられるよう努めています。

福祉住環境コーディネーター

作業療法士 内田 咲子
うちだ さきこ

私が作業療法士として大切にしていることは、利用者さまの持つ力と希望を生かして安心できる日常を送っていただくことです。そのために、病院や施設のリハビリで回復した能力を自宅で生かしていただく環境づくりを提案することも大切だと気付き、福祉住環境コーディネーターの資格を取得しました。

福祉住環境コーディネーターとは、医療・福祉・建築についての知識を持ち、高齢者や、障がいのある方のために住みやすい住環境づくりをアドバイスする資格です。

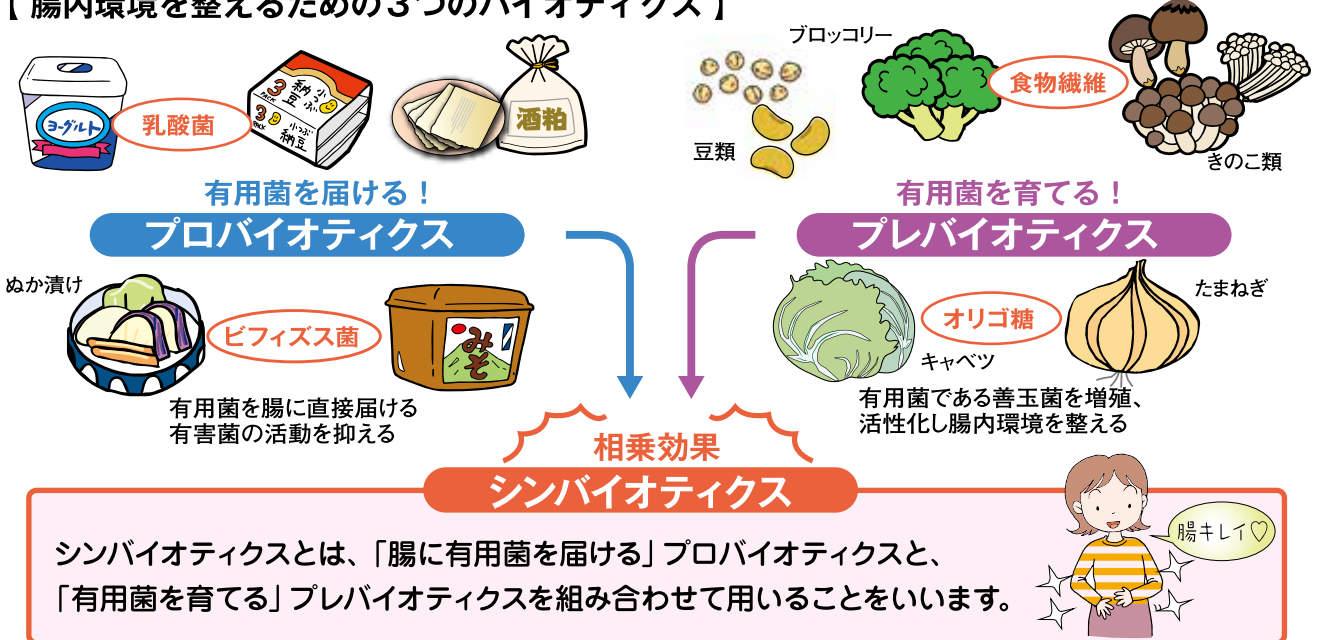
病気や障がいを抱えた利用者さまや、介護をされている家族の方が安心した日常を送れるようにサポートしていきます。

*** 腸内環境を整えるには？**

1. 3つのバイオティクス

腸内環境を整えるためには**プロバイオティクス（乳酸菌・ビフィズス菌）**、**プレバイオティクス（食物繊維・オリゴ糖）**の存在が重要です。

【 腸内環境を整えるための3つのバイオティクス 】



2. 食事以外も忘れずに

運動は腹部の筋力を向上させ、便の排泄をスムーズにします。また、睡眠などの休息は胃腸の働きを高め、消化吸収を促進します。日頃から規則正しい生活を心がけましょう。

【 食事以外の注意点 】

運動

○腹筋を鍛える
○腸の動きを良くする

規則正しい生活

○食事・睡眠

自律神経を整える

○睡眠・運動・生きがい

引用：腸内環境のすべてより

*** 自分に合った有用菌を探そう！**

乳酸菌やビフィズス菌といった有用菌には多くの種類があり、腸との相性も人それぞれです。一種類の食品にこだわらず、さまざまな食品から有用菌を取り込むことが大切です。便の回数や状態を観察しながら自分に合った有用菌を探してみましょう。

食事は主食・主菜・副菜を揃えたバランスのよい食事を心がけ、腸内環境を整えましょう。

栄養科から こんにちは

自分でできる 食事と健康管理

～腸内環境を整えよう～

最近よく耳にする「腸内環境」という言葉を、みなさんご存知ですか？

腸内環境は主に大腸内部の環境のことをいいます。大腸は便を作るだけでなく、私たちのからだの免疫機能や健康を維持するためにとっても重要なはたらきをしています。




腸内環境を整えて、風邪やインフルエンザに負けない健康的なからだを目指しましょう！

* 腸内に存在する様々な細菌

腸内には数百種類、600兆個以上の「腸内細菌」が生息していると言われています。また、腸内細菌は「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」と呼ばれる3つの菌に分類されます。

【 腸内細菌の分類と特徴 】

黄金比は…  善玉菌 :  悪玉菌 :  日和見菌 = 2 : 1 : 7

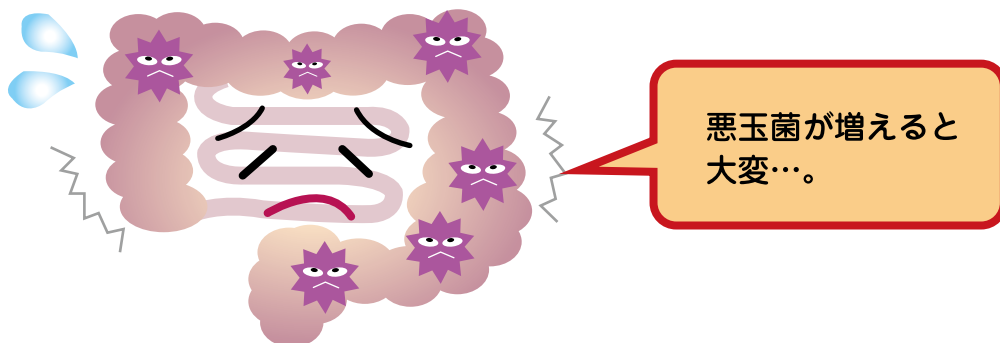
 善玉菌 良い作用をもたらす	乳酸菌 ビフィズス菌	牛乳・乳製品や漬物など食品を中心にすむ菌。 人や動物の腸内にもともとすむ菌。
 日和見菌 優勢な菌を応援	バクテロイデス	腸内細菌の中でもっとも多くを占め、善玉菌にも悪玉菌にもなりえる菌。
 悪玉菌 悪い物質を生成	クロストリジウム菌	毒素を生むほか、小腸で異物の侵入を防ぐバリア機能を崩したり、酸化の原因となる菌。

引用：最強！腸内環境.com～腸活で健康になる！～より

* 腸内環境が乱れるとどうなる？

不規則な生活や偏った食事、喫煙、睡眠不足、薬の服用、加齢、ストレスなどによって腸内環境は簡単に乱れてしまいます。

善玉菌よりも悪玉菌の割合が多くなるため、便秘や下痢などの腹部症状に加えて、生活習慣病の発症、肌荒れ、老化の進行にもつながると言われています





拝見、ご意見箱

〔ご意見〕

入院中に携帯を使いたいのですが、Wi-Fiがフリーだとありがたいです。

〔回答〕

当院では入院中に病棟でインターネット（無線 LAN）をご利用いただけるサービスを行っております。

無線 LAN スポットをご利用いただく場合には、利用規約に同意していただいた上で、「北信総合病院 無線 LAN スポット利用申請書」を提出していただきます。病棟看護師または医事課入院受付窓口でお申し込みください。

〔ご意見〕

薬を飲み忘れることがあり、病院にも水を持ってこなくて、薬を飲まないことがあります。水は持ち運びに重いのですが、簡単に飲める場所がありません。ご検討いただきたいと思います。

〔回答〕

ご意見ありがとうございます。

外来棟 1 階の夜間入口近くに、無料で水が出るように設定してあるカップ式の自動販売機を設置しておりますのでそちらをご利用ください。

北信州診療所から

謹んで新年の慶びを申し上げます

健康問題を通して、住み慣れた土地、我が家で末永く暮らしていきたいという方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、職員一同努力してまいりたいと存じます。

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。

北信州診療所 スタッフ一同



ひと言通信



技臨床検査科 技師長 半田 幸雄

一度はたべてみたい「朱雀」

小布施町に住んで 23 年。特産の栗をはじめ葛飾北斎の天井絵などがある有名な観光地です。特に秋になれば栗やリンゴなどを求めて観光客で賑わいます。特に、ある店の「朱雀」というスイーツをもとめて県内外から、早朝から列を作り整理券を求めています。平日は 7 時には約 50 人、休日なら 6 時半で約 150 人が並んでいます。こんな早朝から町の中に人がいるなんて凄いことです。毎年、家内と「今年こそは並んで、食べよう！」と言ってはいるのですが、今年も残念ながら実現しませんでした。「よし来年こそは並ぶぞ！」と毎回気合いを入れています (-_-) / ~ ~。

身近な地域のお医者さん

飯田医院

院長 飯田 あかね 先生

診療科 内科・小児科・眼科

〒383-0013 中野市中野 1650-3

☎0269-22-2653

施設の特徴を教えてください

中野小学校正門通り沿いの診療所です。眼科内科を標榜する地域の「かかりつけ医」です。スタッフもドクターも現在女性のみですが、先代の頃からの患者さんも多く、待合室の義父が描いた多数の油絵を囲み、明るい笑いも絶えません。



開業したきっかけを教えてください

昭和 30 年頃、中野市で先代の義父母が開院し、その後平成 3 年から亡夫が内科を継承、嫁の私が眼科診療を担い、平成 20 年以降は、私一人で内科・眼科の診療を行って今日に至っています。

地域の皆様にひと言お願いします

地域診療の初期対応を担い、近隣病院との病診連



携を通じ、手術、入院治療等を要する症例の紹介、また訪問看護ステーションやケアマネ等の介護保健関連の連携を通じ、地域医療に微力ではありますが対応していきたいと思っております。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~11:30	○	○	○	○	○	○	×
15:00~17:30	○	○	○	○	○	×	×

上記以外の休診日は、祝日、年末年始、お盆（8/13～8/16）。

研修医日誌



いのまた ゆうき
猪俣 裕樹



神奈川県で生まれ育ち、松本市の信州大学を卒業したのち4月から北信総合病院で初期研修医として勤務しています。よく人から「なぜ地元の神奈川県じゃなくて長野に？」と聞かれることがあります。確かに神奈川の方が何かと便利なことも多

いし、長野県は寒さも厳しく、雪も多い。だけどそんな長野県の^{のどか}長閑な雰囲気の方が僕には魅力的でした。これから雪が降り、スキーができることも楽しみにしています。

日々の診療では、高齢者から若者まで多くの患者さんを診察します。初めて会うご高齢の患者さんから「あらお兄ちゃん、若いけどお医者さんなの？」と言われることもあります。そんな方々にも医師として信頼してもらえるように、日々努力しております。

老人保健施設
もえぎ

新年の挨拶
今年も『もえぎ』は在宅での療養を支援して
きます

施設長 下山 丈人
しもやま たけと

明けましておめでとうございます。昨年は当施設『もえぎ』をご利用いただきましたありがとうございます。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おります。どうもありがとうございます。

昨年、地域包括ケア強化法改正後の介護保険法における介護老人保健施設の定義に、主としてその心身の機能の維持回復を図り、居宅における生活を営むことができるようになるための支援が必要である者に対してサービスを行う施設である、ということが付け加えられ、介護老人保健施設は在宅療養支援を行う施設であると定義されました。ということは、介護老人保健施設は在宅で生活されている皆さまが、一般入所、短期入所、通所リハビリテーションなどを通じて、その在宅での生活のお役に立つ支援を行わなければならないということであり、また、病

気のために入院され、その後
に介護老人保健施設に入所さ



れた皆さまに対しては、在宅に戻るための支援を行わなければならないということであります。このようなことは従来から介護老人保健施設の理念と役割には明記されていましたが、今回、介護保険法に明記されたことで、今後は在宅療養支援を行わなければならないという可能性があるわけであります。当『もえぎ』では従来から在宅療養支援や在宅復帰は当施設の基本方針として推進してまいりましたが、今後はその機能をさらに強化して皆さまのお役に立たなければならぬと考えています。皆さまのご理解をどうかよろしくお願いいたします。

今年も『もえぎ』は在宅療養支援を行う介護老人保健施設としてさらにバージョンアップしていきますので、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。皆さまのいろいろな指摘の中にこそ今後『もえぎ』がさらに良くなるための重大なヒントが隠れているものと信じています。今年も私たちは一層の努力を積み重ね、より良い施設をめざしていきたいと考えております。どうかよろしくお願いいたします。

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

西5階病棟

多職種連携による安全で安楽な療養環境の提供をめざして

西5階病棟 看護師長

金井 歩美



皆さまこんにちは。西病棟5階の紹介をさせていただきます。

西5階病棟は整形外科・泌尿器科・形成外科・眼科・口腔外科・麻酔科の混合病棟です。

スタッフは整形外科医師3名、泌尿器科医師2名、形成外科医師1名、眼科医師3名、口腔外科医師2名、麻酔科医師6名の医師をはじめ、看護スタッフ35名、病棟担当薬剤師1名、医療ソーシャルワーカー1名で入院中の患者さんの療養のお世話をさせていただいています。

整形外科は大腿骨の骨折や圧迫による骨折の患者さんが入院されます。形成外科は突然のけがで入院される患者さんが多いので、安心して手術や療養生活が送っていただけるようにスタッフがお手伝いをさせていただいています。また、理学療法士や作業療法士が一人ひとりの患者さんの病状や痛みを理解し、

個性をもつてリハビリをすすめさせていただいています。

整形外科だけでなく外科系の病棟であるため、手術をされる患者さんが主であり、手術は毎日行われています。泌尿器科や眼科、口腔外科では一泊で退院できる手術も多く、入院が多い病棟でもあります。そのため患者さんに安全な医療・看護が提供できるように多職種と連携をとり、医師・看護師・リハビリスタッフ・医療ソーシャルワーカーなどで話し合い、退院後の生活を考慮したサポート体制をとっています。

またご高齢の方も多いため、食堂での食事や音楽、レクリエーション、散歩などを取り入れて、日常に近い環境の提供ができるように努力しています。

私たちスタッフは患者さんの笑顔や温かい言葉を励みに看護やケアを実践しています。



▲西5階病棟スタッフと金井看護師長（前列中央）

そして、患者さんやご家族の希望や思いに寄り添い、多職種がそれぞれの役割を發揮し、患者さんが安心して療養ができる温かい病棟をめざし取り組んでいきたいと思えます。

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。 《時間 9:30~12:00》

開催日

平成30年 3月10日(土)・3月16日(金)

※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

北信総合病院 人事課 0269-22-2151(代)

〒383-8505 長野県中野市西一丁目5番63号

薬剤師・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。

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

北信総合病院ギャラリーのご案内

当院では患者さまやご家族、お見舞いの方に心の安らぎをお届けする憩いの場として、中野市周辺で活動されている写真・絵画などのサークルまたは学校を対象に、ホスピタルストリートの壁面で「北信総合病院ギャラリー」を始めています。出展をご希望される方は、当院総務課(☎0269-22-2151代表)まで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。お手数ですが各ブロック受付または、計算窓口にてご提示下さいませようお願いいたします。

**中野市営 ふれあいバスで
快適通院を**

運賃 一乗車 優・科野地区 300円
間山線 200円 } 利用できます

(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

優・科野地区	上り	中野市役所 行	7:56/10:21/13:26
	下り	岩井東 行	12:04/14:44
間山線	上り	中野市役所 行	9:26/13:26/11:58/14:36
	下り	温泉公園(陣屋経由)行	9:34/10:34/13:34/16:14

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



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。

一昨日に老人保健施設もえぎが開設20周年を迎え、地域の皆さまに支えられ本年で22年目となりました。ここ数年で様々なメディアが発達し、老若男女問わずあらゆる情報が直接手元に届くようになりました。世間の動きを瞬時に知る事ができる一方、フィルターを通さぬ情報に情報を取り入れる能力と同時に、切り捨てる能力、メディアリテラシーの重要性を感じています。他者の情報や意見を鵜呑みにせず、自分に都合の良い情報のみを受け容れ、そぐわないものにはただ批判をする、といった狭小な見解にならないよう、普段から子供には色々な事に直接触れて考えその見識を深めてもらいたいと思っております。そんな親は今日もスマホを手放せません。

老人保健施設もえぎ 支援相談員 金井 岳志

編集後記

一日の始まり
中野市上区、豊国神社の写真です。静かな、そしてとても寒い朝、ちよど陽が差してきました。拜殿までの数十メートル参拝者が歩けるほどのまっすぐな一本の細い道ができています。除雪をしてくださる区の委員さん、いつも有り難うございます。今年もいい年でありませう。

表紙写真 施設課 小林 重則

表紙説明

