



JA長野厚生連

# 北信総合病院だより

第 77 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 大腸の疾患と当院での治療……………(2)
- 新任医師紹介……………(4)
- 特集2 新しい脾臓の検診……………(6)
- 特集3 防災・災害対策センターから……………(7)
- 健康管理 健診結果のミカタ……………(8)
- 臨床工学科職員紹介／こんには看護主任さん……………(9)
- 栄養科からこんには……………(10)
- 拜見、「ご意見箱」ひと言通信……………(12)
- 身近な地域のお医者さん／ホームページの「案内」……………(13)
- 老人保健施設もえぎ……………(14)
- 職場紹介 看護部中央手術室……………(15)
- お知らせ……………(16)

## 大腸がん

# 大腸の疾患と当院での治療

消化器内科医長

小林 聡こばやし さとし



人間の消化管は口腔・咽頭・食道・胃・小腸(十二指腸―空腸―回腸)・大腸・肛門とつながっています。今回はその中で大腸の主な病気について解説し、消化器内科での取り組みを紹介します。

### 炎症性腸疾患

主に潰瘍性大腸炎とクローン病を指します。発症年齢は20〜40歳代に多く、腹痛や発熱・下痢・血便を自覚して受診する方が

多いです。診断には症状や血液検査も大切ですが、内視鏡で大腸粘膜の状態を確認することが一番大切です。発症原因はまだ解っておらず根本的な治療法も解っていませんが、飲み薬や注射で病気を抑え込めることが多い病気です。

### 内服

5-ASA製剤(ペンタサ<sup>®</sup>、アサコール<sup>®</sup>、リアルダ<sup>®</sup>等)を基本の薬として、症状が症状が重い場合にはステロイド<sup>®</sup>(プレドニン<sup>®</sup>)や免疫抑制薬(イムラン、アザニン<sup>®</sup>)なども併用します。

### 注射

抗TNF- $\alpha$ 阻害薬は(レミケード、ヒュミラ<sup>®</sup>、シンポニー<sup>®</sup>)内服薬で病気を抑え込めないときに使います。

### 白血球除去療法

透析の機械をもちいて炎症の原因となっている白血球を除去します。

これらをつまぐ組み合わせで治療しますが、時にこれらではうまくいかず、外科手術を要することもあります。

## 大腸腫瘍

大腸腺腫や大腸がんを指します。腺腫は良性のいわゆるポリープですが、成長してがんになることもありますので油断できません。男女とも40才以上から増加し始め、年齢が上がるほど罹患率も上がります。

## 症状

腫瘍と便がこすれて出血し血便が出ることもありますが、いつも出るとは限りません。小さいうちは血便が唯一の症状です。大きくなつて便が通りにくくなると、便秘や下痢、便が通らなくなると腸閉塞となつて腹痛や吐き気に襲われます。便通異常が出てくる程大きくなると、がんが肝臓や肺に転移してしまつているかもしれません。そうなる前に発見して治療できれば大腸がんは治ることが多いがんとされています。

## 検査

大腸がんが疑われる方には、大腸内視鏡検査を受けていただいています。便潜血再検査や血液検査では大腸がんの疑いを晴らすことはできません。

## 内視鏡検査

前日から下剤を内服し、当日は食事を摂

らずに来院していただきます。病院でも約2日の下剤を内服して腸をきれいにし、いよいよ検査が始まります。お腹の手術を受けたことがある方は、内視鏡を挿入する際にお腹が痛むこともありますので、鎮痛剤や鎮静剤を用いることもあります。盲腸まで挿入したら引き抜きながら大腸内を隈なく観察します。当院では通常検査にも拡大機能が付いた最新の内視鏡機器を用いていますので、病変があればそのまま詳細な観察を行うことができます。治療が必要な病変か、どんな治療が適切かをその場で判断し、必要に応じて組織を採取したり、可能であればその場での治療も行っています。

## 治療

### 内視鏡的粘膜切除術 (EMR)

2 cmを超えない程度の病変で最も表面の粘膜層に留まつている病変に対して行います。大きな場所にもよりますが、内視鏡検査に引き続いてその場でできる場合もあります。この治療を受けた場合は出血予防のため1泊入院していただくことが多いです。

### 内視鏡的粘膜下層剥離術 (ESD)

粘膜層の一つ下の層(粘膜下層)を電気

メスで切つて病変をはぎ取る治療です。主に大きさが2 cmを超えている粘膜層のがんに対して行います。2012年から健康保険で行えるようになりました。大腸の壁はとても薄くESDには高い技術が必要ですが、当院でも2017年4月から2018年2月で10件行つており、今後も積極的に行っていきます。EMRは1泊ですが、ESDでは5泊6日ぐらいの入院が必要です。

## 外科手術

詳細に観察した結果ESDでも切除できないと判断した場合は、外科手術での治療が必要です。手術のための目印をつけたり、その他の追加検査を行つたりしたうえで、外科へ紹介し手術していただきます。

## 早期発見のために

大腸がんは早期に発見できればこれらの治療でほとんど治癒できますが、早期には自覚症状が無いことが問題です。検診で便潜血検査を受けたことがある方も多いと思いますが、この便潜血検査が大腸がんを早期に発見できるとても良い検査です。陽性と判定された場合は、怖がらずに消化器内科を受診していただければ嬉しいです。

新任医師紹介

新しく当院に着任した医師を紹介します



循環器内科 浦澤 延幸

4月1日付で長野赤十字病院から赴任して参りました。当院では23年前に研修医としてお世話になっており、循環器内科を志すことになりました。原点に回帰した気持ちです。当医療圏の拠点病院としての役割は身にしみて承知しており、精一杯務めて参ります。



整形外科 高梨 誠司

整形外科の高梨誠司と申します。これまで信州大学付属病院をはじめ、長野県内のいくつかの病院で働いてきました。外傷などの整形外科一般に加え、人工膝関節などを専門にやってきました。地域の方のために役立つ様頑張りますので、よろしくお願い致します。



形成外科 鴻池 奈津子

4月からお世話になります。出身は東京町田市です。北信地域は父親の出身であり何度か来たこと、北信病院にも一週間ほどここ数年非常勤勤務させて頂きとても良かったので今回勤ける事になり嬉しいです。よろしくお願ひ申し上げます。



麻酔科 持留 真理子

この度、北信総合病院麻酔科に着任しました持留と申します。よく珍しい名字だと言つて頂きますが、主人の実家の鹿児島の方の名字になります。今回北信総合病院に勤めるのは初めてですが、地域の皆様のお役に立てるよう頑張りますので、よろしくお願ひ致します。



精神科 大屋 大

はじめまして、精神科の大屋と申します。松本で大学初期研修、その後2年勤務しておりました。元々長野県に縁はなかったのですが、それなりの愛着が出てくるものですね。これからは、北信地域にも愛着がめばえるといいなと思います。宜しくお願ひ致します。



神経内科 望月 祐介

はじめまして。神経内科医として赴任させて頂いたきます。望月祐介と申します。前年度は信州大学に勤めておりました。当院は研修医1年目でお世話になって以来となります。北信地域の医療に貢献させて頂いたできます。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。



呼吸器内科 藤井 伸哉

はじめまして。この度北信総合病院に新たに赴任しました呼吸器内科の藤井と申します。前任地は東京でして雪国での勤務は初めてとなりますが、精一杯診療させて頂いたことと存じます。今後ともよろしくお願ひ致します。



消化器内科 宮澤 鷹幸

はじめまして。松本市、木曾町、長野市と転々と、この度北信総合病院に赴任となりました。消化器内科としては4年目まだまだ未熟な点が多々あり、ご迷惑をおかけするかもしれませんが何卒よろしくお願ひいたします。



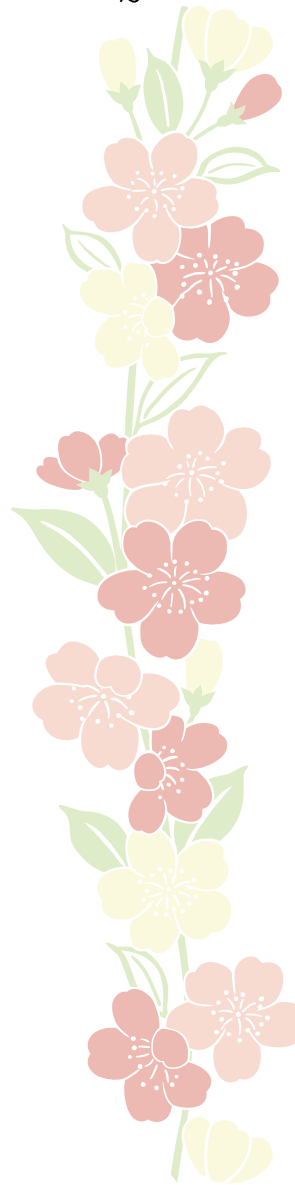
消化器内科 柳澤 匠

4月なのにすずしくダウンジャケットを手放せない日々を送っています。早く寒さに慣れ、頑張りたいと思います。よろしくお願ひします。



(5) 新任医師紹介

本年4月以降、研修医を含む医師18名が  
当院に着任しました。



小児科  
西岡 誠

はじめまして。私の専門は小児科です。出身は高知県で、中野市に住むのは初めてであり、とても楽しみにしています。今後は北信地域の小児医療に貢献できればと考えています。一生懸命頑張りますので、よろしくお願ひ致します。



小児科  
小笠原 亨

はじめまして。諏訪市から4月より赴任となりました。北信地域のこどもたちのために精一杯頑張っていこうと思っっているののでよろしくお願ひします。



外科  
青柳 誓悟

はじめまして。信州大学第1外科から参りました。長野市出身で久々に故郷の北信地方に戻って参りました。専門は外科で、消化器外科を志望しています。まだまだ未熟者ですが地道に仕事していこうと思ひます。どうぞよろしくお願ひ致します。



外科  
崔 容俊

4月から北信総合病院に外科医として赴任して参りました。長野県で生活するのは初めてであるため、慣れないことも多いですが、自然が多く長閑な北信地域にとっても魅力を感じています。地域医療に貢献できるように精進していきますのでよろしくお願ひします。



泌尿器科  
宇田津 治彦

はじめまして。泌尿器科の宇田津と申します。九州の出身で、学生時代より長野県に来ておりますが、北信地域での生活は初めてなので、この地での生活を楽しみにしております。北信の地域医療に貢献できるよう頑張りますので、よろしくお願ひいたします。



研修医  
大竹 眞央

はじめまして。東京医科大学科大附属病院から1年こちらに派遣されお世話になりました。中野は山がきれいで食事が美味しくとても良い所ですね！冬場の雪と寒さが不安ですが、精一杯診療にあたらせて頂きますのでよろしくお願ひ致します。



研修医  
高橋 和也

私は昔から入退院を繰り返しておりました。それが医学を指すきっかけになったことでもありますが、人より大学の入学が遅れることとなりました。そのため早くから診療に慣れたと思います、その点において北信総合病院は最適と考え研修病院と致しました。



研修医  
佐藤 詳

はじめまして。東京出身ですが縁あって長野県で仕事することになりました。長野には東京にない自然の雄大さやおいしい食事がいっぱいある印象です。長野県の良さをもっと知りながら北信の地域医療に貢献できればと思ひます。よろしくお願ひいたします。



研修医  
田尻 正輝

東京医科大学の研修プログラムで参りました、2年目研修医の田尻と申します。北信地域の医療に携わる一員として責務を果たしながら、各科の先生方から様々なことを吸収させていただければと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

健康管理

新しい膵臓すいぞうの健診

健康管理課長

山崎やまざき

勝かつら

膵臓は胃の後ろにある、長さ15cmほどの細長い臓器です。食べ物を分解するアミラーゼなどの消化酵素を分泌したり、血液中の糖の値を一定に調整するホルモン・インスリンなどを分泌したりしています。膵臓の病気は初期には症状がでにくいいため、症状がないうちに見つけなければ治療が難しい病気です。

当院人間ドックでは、平成29年11月にオプシオン検査として膵臓の病気(膵がん・慢性膵炎)や胆管の病気(胆管がん)を早期に発見するために膵臓MRI検査を新たに導入しました。人間ドックでの腹部の検査は、標準項目として腹部超音波検査を実施しています。手軽に受けることができる超音波検査は健康診断に適した検査法ですが、おなかの真ん中付近は腸のガスのために超音波が届きません。このため肝臓や腎臓の検査には優れています。膵臓や胆管の病気の発見は非常に困難でした。今回導入したオプシオン検査は磁気を利用したM

R1検査で、膵胆管を造影して胆汁や膵液の液体部分だけを抜き出して見られるため、超音波検査では見えにくい胆管や膵臓の病気の発見に威力を発揮します。

検査にかかる時間は約30分。腹部超音波検査の結果を見てから実施します。人間ドックとは別の日に検査させていただきます。

膵臓がんは男女とも50〜60才代が多く5年生存率は5〜10%です。「症状はないけれども心配だ」「血縁のある家族に膵臓がんになった人がいる」という方は人

間ドックとともに膵臓MRI検査を受診されてみてはいかがでしょうか。

心臓にペースメーカーまたは体内に金属が入っているなど検査を受けられない場合もあります。ご不明な点などがありましたら、北信総合病院 健康管理部 ☎0269-2214838までご相談ください。



▲膵臓MRIで撮影した腹部断面の画像。赤丸の部分に膵臓の腫瘍が確認できます。



▲長野県消防防災ヘリと3月28日に合同訓練を行いました。

防災・災害  
対策センター

目に見えるところも見えないところも

防災・災害対策課

うちだ もりみち  
内田 守道

2018年度がスタートしました。昨年度、防災・災害対策課ではヘリポートの開港からドクターヘリ・群馬県防災ヘリの離着陸訓練、岳南広域消防本部と合同で多重衝突事故を想定した多数傷病者事故対応訓練、火災避難訓練などに取り組み、それは

「目に見えるかたち」の活動が多かったと思います。訓練の大切さについては前号で述べたとおりですが、病院は医師・看護師をはじめ、さまざまな職種の職員が医療を担っております。訓練で得られた経験は職員一人ひとりの目線でどう感じ、どうしなければならぬかという意識を「つなげる」ための検証が何より大切です。また平時より岳南広域消防本部をはじめ、他機関との「つながり」をさらに深めること。「つながり」は目には見えませんが、それが災害発生時には、地域の皆さまを守るための重要なはたらきです。

今年度も訓練を通じて、災害対応マニュアル、BCP(事業継続計画)、そうした「目に見えないかたち」をより良くするための検証、改定について取り組んでまいります。マニュアル(手順書)は職員に周知し、災害発生時、迅速に初動対応として設備を使用する、ひとは動けること、それを「かたち

にするために一歩ずつ前進してまいりたいと考えています。

病院には、たくさん命を守る機器や設備があります。しかし電気がないと動きません。当院には災害時でも停電しないように非常用発電装置があります。それを動かすための燃料も備蓄しており、病院の機器や設備をすべて動かしても、数日間医療機能を維持できます。酸素などの医療ガスも備蓄があり緊急時も供給が可能で、当院は災害時でも設備は停止せず医療継続が可能です。その設備や機能が十分発揮できるように、平時より毎日点検、整備を施設課の職員がしており、そこでも「目には見えなにかたち」のはたらきがあるからです。

今、見えることばかりが大きく取り上げられ、それで「できる」「すばらしい」「よい」に思われがちですが、見えるところも見えないところも日々確実に丁寧に……職員一人ひとりが安心して医療を行えることが地域の皆さまの安全安心な医療につながる。防災・災害対策課として、それを「つなげるかたち」で北信総合病院を支えてまいります。と思っています。

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 視力検査編

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

視力検査の時に見る、○に切れ目がついているものを「ランドルト環」といいます。指標の並んだ視力表から5メートルの距離をおき、片目ずつ測定します。切れ目がついている方向を答えますが、その切れ目の部分がどこまで見えるかで視力を判定しています。

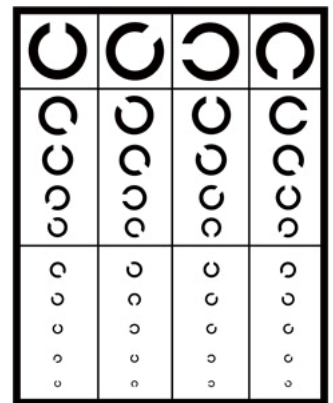
常は裸眼で測定しますが、眼鏡やコンタクトレンズを使用している場合には、矯正視力として実施します。視力低下等の症状がある場合や、以前に比べて数値が下がってきた場合などは、眼科を受診してご相談ください。

ちなみに、運転免許（一種）取得時の適性検査の際には、裸眼または矯正視力で、両眼で0.7以上、片眼で0.3以上等の条件があります。免許取得時や



「ランドルト環」とは

「ランドルト環」（ページ右下のイメージ）のランドルトとは人の名前で、フランスの眼科医です。1888年に視力検査用の記号として考えられ、その後、国際眼科学会にて制定された後、日本でもランドルト環を用いた視力表を使用するようになりました。



眼科やメガネ屋さんで見かけるランドルト環（イメージ）。

更新時には、早めに確認を行うようにしましょう。視力検査の結果は、検査当日の体調にも左右されることがあります。寝不足や疲れ目、深酒の後などには見えにくいこともありますので、体調が良い時に受けることが大切です。また、正しく測定するために、目を細めたり顔の角度を変えたりすることはしないようにしましょう。目を自然に開いたまま見るようにします。

普段から目に負担をかけないようにするためには、パソコンやテレビの画面は見続けないようにし、意識的に瞬きをするようにします。こまめに遠くの景色や物を見ることも良いでしょう。また、スマホや携帯電話、携帯型ゲーム機も画面が小さく、目に負担がかかりやすいため、長時間の使用には注意が必要です。

人間ドックや健康診断の中では、簡単にできる検査のひとつではありますが、視力の低下からみつける病気もあります。定期検査を受けて、数値を確認するようにしましょう。

今回は「腹囲測定」です。



こんにちは☆看護主任さん



HCU  
かわの 実智枝

### 象の夢

私は、仲間を守る習性が強く、大きな体の割にお茶目な目をしている象が大好きです。

時々象に会いたくなり動物園に行きます。1番のお勧めは千葉にある【市原象の国】です。鼻で絵や言葉を書いたり、背中や鼻に人を乗せてくれたり・・・ショーを見たときは感激で泣いてしまった位です。

皆さんは象の夢を見たことがありますか。象の夢は夢占いにもなるくらいパワーや潜在能力の象徴なんです。

私も象の夢はめったにみませんが、主任に就任したとき色々なことが不安でした。そんな時、象の群れの夢を見ました。前から象の夢占いがあることは知っていたので調べて見ると「自分を支えてくれている存在」とのことでした。

まさに、私の周りには尊敬できる上司や頼りになる同期、それに頼もしいスタッフがいます。象の夢って当たりますね。そんな仲間に支えられ、今もがんばっています。みなさんも象の夢を見たら調べてみてください。

私はこの次、象の鼻の夢を見たいと思っています。うふふ♥

体外循環認定士は、人工心肺装置の操作・管理をしています。心臓・大血管の手術では一時的に心臓を止める必要があります。心臓の動きを止めると、全身の血流が停止した状態になります。手術を受ける患者さんの心臓・肺に代わって全身に酸素化した血液を送る装置が人工心肺であり、その人工心肺の操作を任されるのが体外循環認定士の役割です。人工心肺運転中、装置にトラブルがあれば命の危険を伴うことになり、トラブルが起きないように、またトラブルが起きてもすぐに対処できるようにしています。心臓血管外科医師を

### 体外循環認定士

臨床工学技士

水野

裕樹



水野体外循環認定士（左）と羽片透析技術認定士（右）

中心に、麻酔科医師・看護師などと協力し合いながらチームで安全に手術が行えるように取り組んでいます。

### 職員紹介

臨床工学科職員紹介

## 安全でより良い治療のために

### 透析技術認定士

臨床工学技士

羽片 寛

血液透析とは腎臓の働きを人工的に行う治療を言います。

腎臓の働きとは①老廃物を体から追い出す②血圧を調節する③血液をつくる④体液量の調節⑤強い骨をつくるなどあげられます。これらの働きが十分でなくなると体内に老廃物や余分な水分を排出できない状況になり血液透析が必要になります。血液透析を受ける患者さんは体重管理、食事制限、シャント（血液透析用に造設された血管）の管理など日常生活において注意を払わなければならないことがたくさんあります。患者さんの状態に応じた適切な指導を行うのもこの資格の大切な役割のひとつです。

常に新しい情報を得てより良い治療ができるよう今後も努力していきたいと考えています。

## \* 痛風を予防するためには？

痛風を予防するためには、高尿酸血症にならないことが大切です。以下のポイントに注意しましょう。

### 1. 肥満を解消し、標準体重を維持する

食べ過ぎや飲み過ぎによるエネルギーの過剰摂取は、結果として肥満を招きます。肥満のある方は標準体重を目標に減量しましょう。

$$\text{BMI}^{*2} = \text{体重 (kg)} \div [\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}]$$

\*2体格指数と呼ばれ、その人の肥満度を表す数値のことをいいます。

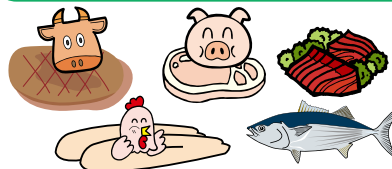
BMI (体格指数)	判定
18.5未満	やせ
18.5以上～25未満	普通
25以上	肥満 (1度)
30以上	肥満 (2度)

### 2. プリン体を多く含む食品の摂り過ぎに注意する

尿酸はプリン体と呼ばれる成分が体内で分解されることで作られます。

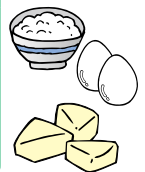
プリン体は  
1日400mg程度に  
控えましょう！

#### 食品中のプリン体含有量の目安



プリン体を多く含む日常食品 (1人前の分量)	プリン体量 (mg)
牛肉ヒレステーキ (200g)	196.7
アジの干物 (80g)	196.7
豚ロースステーキ (200g)	181.8
カツオ切見 (80g)	169.1
クルマエビ (4本、80g)	156.2
鶏ささ身 (80g)	127.1
マグロ (80g)	126.0
サンマ (100g)	123.9
マダコ (80g)	110.0

プリン体の少ない日常食品 (1人前の分量)	プリン体量 (mg)
干しいたけ (5個、10g)	38.0
ウインナソーセージ (80g)	36.5
大豆 (20g)	34.5
精白米 (65g)	16.8
プロセスチーズ (25g)	1.43
鶏卵 (50g)	0.00



お酒の種類 (純アルコール約20g換算)	プリン体量 (mg)
ビール (中びん1本500mL)	25.6
日本酒 (1合180mL)	2.2
ワイン (2杯240mL)	0.94
ウイスキー (ダブル1杯60mL)	0.07
焼酎 (25%100mL)	0.03

女子栄養大学出版部「五訂増補食品成分表」を参考

### 3. 水分をしっかり摂る

1日2リットル程度の水分（水やお茶など）摂取により尿量を確保することで、尿酸の排泄を促すことができます。また、尿量の低下は尿管結石の原因にもなるため注意が必要です。

### 4. 飲酒を控える

アルコール飲料は、プリン体の有無に関わらず、尿酸値の上昇を促します。週に2回程度は休肝日を設け、純アルコールで約20g程度を目安に飲み過ぎに注意しましょう。

### 5. 適度な運動習慣

糖尿病や高血圧症、脂質異常症をはじめとする生活習慣病の発症は、高尿酸血症や痛風の発症にも関係すると言われていています。30分程度の軽く息が弾む運動を続けることで予防しましょう。

食べ過ぎや飲み過ぎによるプリン体とエネルギーの過剰摂取に注意しましょう。  
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

## ～痛風を予防する～

暖かな春を迎え、お花見や歓迎会、お祝い事などの行事が続き、食べ過ぎや飲み過ぎを繰り返した方も多いのではないのでしょうか？そんなときに気を付けたいのが『痛風』です。乱れた食生活を見直し、痛風を予防しましょう！

### \* 痛風と高尿酸血症

血液中の尿酸の値（血清尿酸値）が基準値を超えた状態のことを**高尿酸血症**と言います。この状態が続くと、血液中に溶けきれない尿酸が結晶化し、関節に沈着することで痛みが発生します（痛風関節炎\*1）。女性よりも男性に多くみられるのも特徴の一つです。

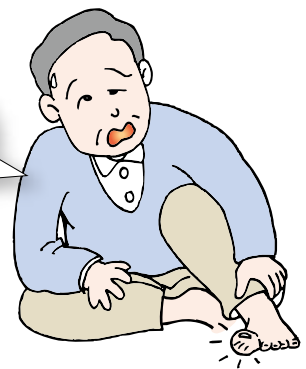
\*1 いわゆる痛風のことをいいます

#### 高尿酸血症の基準値

	基準値
血清尿酸値	7.0mg/dl以上

参考：高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン2012年版より

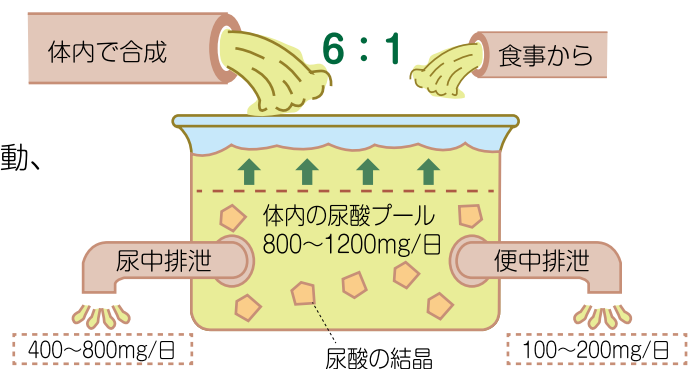
足の親指\*が  
痛いよお…  
\* 痛風の好発部位



### \* 原因は？

血液中に尿酸が増える原因は、次のように考えられています。

- 1 尿酸が体内で多く産生される**  
先天性の代謝異常、造血器疾患、無酸素運動、アルコール過剰、食事、肥満など
- 2 尿酸の排泄が悪い**  
遺伝的体質、無酸素運動、脱水、アルコール過剰、肥満、腎不全など
- 3 1 と 2 の両方**



引用：MSD株式会社 痛風・高尿酸血症といわれたら

### \* 放っておくとどうなる？

痛風だけでなく、**脳血管疾患**や**心疾患**、**腎障害**などさまざまな合併症を引き起こすおそれがあります。



## 拝見、ご意見箱

〔ご意見〕 病院入口からボランティアの方々、受付スタッフ、各病棟受付、血液検査スタッフ、すべての案内が親切で患者側に立った親身な対応です。東京の大病院に見習って欲しい。もちろん医師も素晴らしい。とても良い病院です。

〔回答〕 ご意見ありがとうございます。ありがたいお褒めの言葉を賜り恐縮に存じます。頂戴しましたお言葉を励みに今後も患者さんに寄り添った対応を心掛けてまいります。

〔ご意見〕 施設職員です。車イスの方の送迎でいつも思うのですが、健康な方（若い方）が正面玄関前に駐車されており、車イスの方の送迎の際、駐車することができないことが多いです。検討をお願いします。

〔回答〕 ご指摘いただきありがとうございます。午前中は警備員を正面玄関前に配置しておりますが、業務内容により場所を離れる事があり、その間に駐車されてしまう事があります。また、午後に関しましては警備員を配置していないため、見回り等もしておりますが場合によっては駐車されてしまうこともある状況であります。今後も、警備員による見回りをするとともに看板等の設置も検討してまいります。



### ひと言通信



施設課長 小林 正憲  
こげやし まさのり

### 芝生に癒やしを求めて

昨年春、わが家の庭の芝生を十数年ぶりに全面張り替えをしました。

毎日朝晩の水やりと、夏場は週1回の芝刈りに精を出し、その甲斐あってか秋には庭の大部分に芝の密度も広がり緑の色も濃くなってきました。今までは芝に優しい手押しの芝刈り機で刈り込みをしてきましたが、範囲も広くなり、また体力的にも厳しくなってきたので、昨年の暮れに思い切って電動芝刈り機を購入しました。春、芝生が伸びてきたらその芝刈り機の切れ味と、さらなる芝生の生育を楽しみにしています。

## 身近な地域のお医者さん

### 渡辺耳鼻咽喉科医院

院長 渡辺 秀行先生

診療科 耳鼻咽喉科

〒383-0012 中野市一本木 140-1  
☎0269-26-5733

#### 施設の特徴を教えてください

特に専門性はなく、乳児から高齢者まで、耳鼻咽喉科全般の診療を行っています。より専門的な検査や治療が必要な場合に、病院に紹介するようにしています。



#### 開業されたきっかけを教えてください

北信総合病院に勤務していた亡父が、昭和53年に旧医院を開院しました。父の病気をきっかけに平成8年に地元に戻り、平成11年に継承、平成21年に旧医院の隣に移転し診療を続けています。

#### 地域住民の皆さまに一言お願いします

近隣に耳鼻咽喉科医療機関が少ないため、花粉症の時期や土曜日などはかなり混雑することがあり、ご迷惑をおかけしています。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	×
14:00~17:00	○	○	○	×	○	×	×

上記以外の休診日は、祝日、年末年始、お盆。

#### ホームページのご案内

当院ホームページでは、病院の一般的な情報はもとより、病院であったできごとや、健康へのワンポイントアドバイス、入院患者さんへのお見舞いメールなどもお受けしています。

また、人間ドックのweb申し込みサービスなどにも対応しています。

ホームページアドレスは……

<http://www.hokushin-hosp.jp>



老人保健施設  
もえぎ

通所リハビリテーション

利用者さまの目標達成をお手伝いします

介護福祉士 丸山<sup>まゐやま</sup> かほる

老人保健施設もえぎ通所リハビリテーションの紹介をさせていただきます。通所リハビリテーション(通所リハビリ)は医師の指示のもと、リハビリテーション(リハビリ)を行なって、心身の機能の維持回復を図り、利用者さまの自立を支援する居宅サービスです。通所リハビリはリハビリを中心としたサービスを行なっていくことにその特徴があります。リハビリと一言で言っても理学療法士や作業療法士などのリハビリスタッフが行うものだけがリハビリではありません。介護福祉士などの介護スタッフや看護師が、リハビリスタッフと密接に連携を取り合っている歩行練習や、立ち上がり練習・集団体操など、さらに利用者さまご自身が行う着替えや食事、トイレ動作なども生活リハビリとして重要なリハビリです。

通所リハビリのサービス

当通所リハビリは基本的に月曜日から金曜日まで行っており、1日の定員は45名で、サービスには1日(6〜7時間)と半日(2〜3時間)の2種類があります。半日のサービスでは昼食と入浴サービスはなく、リハビリを集中して行う利用者さまが通われています。現在、理学療法士2名、作業療



法士2名、看護師1名、介護士8名などのスタッフでサービスを提供させていただきます。

目標をもつていただき、リハビリを継続

当通所リハビリでは、ご本人・ご家族・ケアマネジャーなどの方々とよく相談させていただき、ニーズに基づき到達する目標を決めさせていただいています。そしてリハビリ会議を開催させていただき、リハビリの内容や目標への到達状況などを説明させていただき、変更点などを相談させていただいています。目標が達成されたときは、さらに次なる目標を設定してそれに対してリハビリをしていただきます。次なる目標がなければ、いったん卒業とさせていただき、必要があれば再度ご利用いただくという形をとっていきます。

ご利用をお考えの方は担当ケアマネジャーにご相談ください。私たちは、これからも、より良いサービスを提供していけるよう取り組んでいきたいと思います。今後とも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

看護部中央手術室

手術環境を整えて、個別性に合わせたケアの実践を

中央手術室 看護師長

宮沢 誠 みやざわ まこと



皆さま、こんにちは。中央手術室の紹介をさせていただきます。

手術室は、全部で6室あります。年間手術件数は、全身麻酔・腰椎麻酔・局所麻酔を合わせて、2821件です。外科・心臓血管外科・脳神経外科・産婦人科などの非常に緊急性が高い診療科に対応し、整形外科・形成外科・呼吸器外科・泌尿器科・眼科・耳鼻咽喉科・歯科口腔外科・精神科・腎臓内科・神経内科の手術を麻酔科医師6名・看護師20名・看護補助者1名・臨床工学技士・臨床検査技師が担当しております。最近では、テレビやドラマなどで、映像として手術室の様子を見る機会が増えてきました。一般的に手術を受けることは、一生に一度あるかないかのできごとで、未知の体験ではないかと考えています。患者さんは、それまで送ってきた日常が一変し「病気について」「手術方法について」「手術後の痛みについて」「手術後の経過について」「入院日数について」「退院後の日常生活への不安について」「仕事について」「経済的問題について」など強い緊張状態や、不

安におそわれると思います。と思います。それが緊急手術ともなると、さらに多くの問題が起こり、計り知れぬ心労があると思います。患者さんは、医師・手術室看護師に自分の運命を預けることとなります。その期待に応えることが、手術室看護師としての大きな役割だと思えます。私たちは、手術前に患者さんと顔合わせをさせていただき、お話をさせていただいています。手術の具体的な流れを説明させていただき、要望などをうかがって、より安定した状態で手術を受けていただけるように心がけています。また、手術中は患者さんの安全確保、患者さんの立場に立つて考え、手術侵襲を極力抑え、正確な手術を短時間に実施できることを目標に、医師や看護師などチーム一丸となって取り組んでいます。そして、手術後は、患者さんから手術を受けて気づいたこと、傷の痛みなどをお聞きして、私たちの看護がどうだったのか振り返りをしています。そうしたことで、私たちは、無事に手術を終わらせた達成感を得ています。また、患者さんとお話をさせていただく中

で、患者さんの笑顔や、温かい言葉を励みに、やりがいを感じさせていただいております。これからも、患者さんの満足度を高めるために、個別性と要望に合わせた看護を提供するために、私たちは自己研鑽に努め、患者さんが安全で、安心して手術を受けていただき、信頼していただけよう手術室看護、手術室医療をめざしていきたいと思えます。



中央手術室スタッフ(一部)と宮沢看護師長(前列中央)

**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 5月26日(土)・6月9日(土)・8月6日(月)  
8月13日(月)・8月20日(月)・8月27日(月)  
9月22日(土)・10月27日(土)・11月24日(土)  
12月22日(土)

平成31年 3月9日(土)・3月23日(土)

※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 優・科野地区 300円  
一乗車 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**

温泉公園→病院→市役所→岩井東	岩井東→市役所→病院→温泉公園
● 7:57*	● 9:46
● 10:42	● 12:36
● 14:27	● 15:06
● 16:02 (市役所止まり)	

\*特急便(JA平岡スタンドから岩井東間は停車しません)

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



お詫び… 病院だより前号(76号)の表紙写真説明において、豊国神社の住所が「中野市田上区」のところ「中野市上区」と表記が誤りでした。謹んでお詫び申し上げます。

天皇陛下が来年4月30日に退位され、翌5月1日に皇太子さまが即位され、元号も改まるとのことです。暦に元号を用いたり、イスラム暦や仏暦など西暦以外の年号を使ったりしている国は意外に多いようです。こうしたなか国内では「元号不要論」を唱える人も多いのも事実です。確かにコンピュータの支配下であれば、西暦を使用していた方が単純で利便性も向上するようにも見えます。しかし、文化という面で考えると、その成立根拠の怪しい西暦に「右へ倣え」する必要はないように思います。さて、次の元号はどういった元号になるのでしょうか?

広報委員会事務局 宮本 貴幸

リハビリテーション科 金井香陽子

**編集後記**

高校卒業後に一人暮らしを始めてから家庭を持った現在も、私の誕生日に毎年母がFAXでメッセージを送ってくれます。今年は10歳の姪も「感謝の1年になるかな」とメッセージを寄せてくれました。新年度がスタートして1カ月がたちましたが、感謝を忘れずに今年度を過ごしたいと思っています。

**杉並木**

写真は飯山市瑞穂小管神社参道です。参道入り口の鳥居の先には、約千三百年の歴史を持つ小管古道が続き古道を囲む大きな杉並木には樹齢三百年と言われる杉もあります。四季折々美しい風景が広がる小管の里にぜひお出かけ下さい。

表紙写真 施設課 佐藤 泰本

**表紙説明**

