

まゆだま

Mayudama

第37号

平成29年1月



◆ 新年のご挨拶	2.3
◆ リハ通信	
猫背になっていませんか?	4
◆ 医療のマメ知識	
インフルエンザの検査について	5
◆ 栄養科	
大根とりんごの甘酢漬け	6
◆ トピックス	7
◆ 診療担当医表	8

JA共済連長野より助成金をいただきエックス線透視診断装置を更新しました。

JA長野厚生連は、JA共済連長野が地域貢献活動の一環として行っている救急医療・リハビリ医療の実現に向けた医療機器の助成を毎年受けています。今年度この助成金をいただき、当院のエックス線透視診断装置が新しくなりました。



新年のご挨拶

院長 本郷実

新年明けましておめでとうございます。日頃は当院の運営に際し、地域住民の皆さま、JA、行政の皆さまには格別なるご支援をいただき誠にありがとうございます。

いよいよ平成29年が始まりました。近年、医療を取り巻く環境は日々変化しており、特に、地域医療は医療従事者の絶対的不足、周辺人口の大幅な減少などにより年々厳しい状況にあります。このような理由から、すでにご存じの方もいるかと思いますが、当院は本年4月に篠ノ井総合病院と業務統合、平成31年4月には経営統合を図ることになりました。当院では外来機能を残して主に急性期の一部・回復期・慢性期医療を担い（図1）、今後も地域住民の皆さまの命と健康を守り、質の高い保健・医療・福祉の提供体制を堅持・充実して参ります。

そのために、本年度当院が取り組むべき事業として私が考えているいくつかの項目について述べたいと思います。

図1 統合後の地域包括ケアシステムをふまえた当院の役割

「外来診療機能」

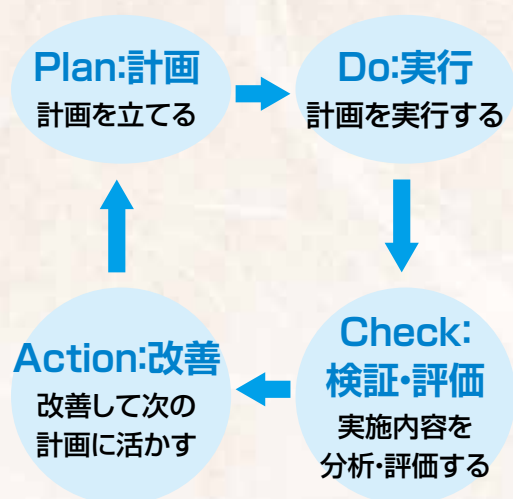
- ①内科・外科を中心とした主治医機能
- ②地域の町医者機能の発揮（専門診療科）
- ③訪問診療・へき地巡回診療による在宅診療機能
- ④地域の1次・2次救急医療機能
- ⑤診療圏内における「救急指定」による365日24時間の診療機能

「在宅支援・介護保険機能」

- ①在宅生活を守るための訪問診療・訪問看護の実施
- ②通所リハビリによる急性期治療後のリハビリ機能の継続
- ③在宅介護支援センター・居宅介護支援事業所による地域の福祉の見守りと医療・介護連携の実践



図2 PDCA サイクル



1) 健全な財政基盤の確立

地域の基幹病院として一定水準の医療を提供するために不可欠である。

2) PDCA サイクル(図2)に基づいた業務の遂行

病院各部署、職員一人一人が短期的、中期的計画を立て、目標を持って仕事を実行し、評価を受けて次の計画に活かす仕組みづくりを行う。

3) 病院機能評価の受審

病院機能の標準化を行い、円滑な病院経営・管理、危機対策(感染・災害など)に役立てる。

4) 地域医療講演会の継続的開催

地域に開かれた病院を目指し、地域に向いて、地域住民の健康増進・予防に向けた講演会を継続して開催する。

5) 広報活動の充実

ホームページ、広報誌の充実、新たに年報の作成などを行う。

6) IT化の推進

電子カルテの導入、職員の間でのオールメール配信システムの構築を行う。

7) 倫理委員会の再構築

院内臨床研究などの展開に当たり、再構築を進める。

8) OBの皆様へのお願い

地域住民の健康増進・予防に向けた活動への参加をお願いする(院内カフェ・健康教室などの企画)。

ひとつの仕事を軌道に乗せるためには、少なくとも5〜10年を必要とします。そのために、それぞれの分野で職員一人ひとりの建設的な提案や斬新なアイデアを受け付けたいと思います。

最後に皆さまに是非申し上げたいことは、私たちは篠ノ井総合病院と統合した後も5年先10年先を見据え、「小さくともきりと輝く地域医療」を継続的に実践し、「新町病院ここにあり」と誇ることが出来る病院づくりに一丸となって責任を果たしていくことが使命であると考えます。そのために皆さまのご協力を是非ともよろしくお願い申し上げます。本年が皆さま一人ひとりにとって有意義な良い年となりますことを願っております。



リハ 通信 vol.2

リハビリテーション科
理学療法士
井出 祐介



寒さも日に日に増してきておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。寒さで背中を丸めて猫背になってはいませんか？

そこで、今回は猫背について簡単にお話させて頂きたいと思います。猫背になる原因としては、生活習慣によるもの（座って行う仕事やスマホ、ネガティブな人など）や筋力低下（背筋や腹筋）、脊柱や肩甲骨などの可動域の低下などが挙げられます。また、原因は一つではなく幾つも重複して生じていることが多いと言われています。

加齢とともに少しずつ背中が丸まってしまいがちですが、猫背解消に向けて座ったままできる運動をいくつか紹介したいと思います。

2 前で手を組み肩甲骨を前へ突き出す運動



背中を丸めるのではなく肩甲骨と腕を前に出すように行ってください。

1 背中で手を組み胸を張る運動



肩甲骨を寄せるイメージで行って下さい。

4 腹筋運動



胸の前で手を組み^{へそ}臍を覗き込むようにして10回持ち上げます。

3 バレリーナ運動

1
3を10秒間保持×10回行いましょう。



可能なら上側の手と反対に体を倒して保持します。

今回ご紹介させていただいた運動はこたつに入っても出来る運動となっております。
毎日継続することが大事ですので是非行って頂ければ幸いです。

今回はインフルエンザの検査について臨床検査科スタッフが为您解答します！！
インフルエンザは、通常 12 月～3 月ぐらいに流行します。

インフルエンザにかかると

38℃以上の「高熱」 + **せきやのどの痛み** + **全身のだるさ**
などの症状がでます。このような症状がでたらマスクを着用し早めに受診しましょう

Q かぜとインフルエンザの違いは？

A 違いをまとめると次のようになります。

かぜ		インフルエンザ
ウイルスなど	原因	ウイルス
のどの痛み、鼻水、せき、微熱 など	症状	のどの痛み、鼻水、せきなどに加え、 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛
重症化することはあまりない	症状の重さ	まれに子どもは急性脳症、高齢者は 肺炎など、重症になることがある →命に関わることも

Q インフルエンザの検査ってどんな方法があるの？

A 当院では結果が約10分が出る検査キットを使って検査を行っています。



Q 検査ではどんなことをするの？

A 綿棒で鼻の粘膜を拭^{ぬぐ}って検査をします。
粘膜を拭った綿棒を専用の検査薬に入れ、検査キットにセットします。

結果は
このように
でます



判定はインフルエンザA型
プラスに出ています

インフルエンザと診断されたら・・・

自宅で安静にして休養をとり、水やお茶・スープなど飲みやすいもので水分を十分補給しましょう。

また、ウイルスは発症してから3日～7日は排出するといわれています。人にうつさないためにも、熱が下がってから2日間は外出を控えましょう。

最後に、平成27年4月より臨床検査技師等に関する法律の一部が改正されました。

検体採取を行うにあたって、厚生労働大臣が指定する研修を当院の臨床検査科全員が受講し、修了証を受取りました。

今まで以上に患者さまに正確・迅速・安心の医療を提供していきます。
これからも当院 臨床検査科をよろしくお願いいたします。



『大根』

大根は冬の代表野菜のひとつです。葉に近い方は甘みがあるので生食（サラダ）向きです。先端は辛みが強いので炒め物や漬け物に最適です。部位によって使い分けると良いでしょう。

鮮度を保つために、水分を取られないよう葉を切り落として保存します。冬は新聞紙で包み冷暗所で、気温が高い時期はラップでぴっちりとかぶり冷蔵庫で保存すると乾燥を防ぐことができます。切り落とした葉は炒め物や塩もみがおすすです。



大根の栄養価 (100gあたり)

エネルギー	 18kcal
ビタミンC	 12mg
カリウム	 230mg
カルシウム	 24mg
食物繊維	 0.6g



栄養科 管理栄養士
中沢 公美

**胃にやさしく、
免疫力アップで
かぜ予防に効果が！**

大根はビタミンC、カリウムを多く含む野菜です。ビタミンCは免疫力を高める働きのほか、動脈硬化や高血圧の予防にも効果が期待できます。カリウムはとりすぎた塩分を排出して、高血圧を予防する効果があります。また、大根にはでんぷんを分解して消化を助けるアミラーゼという酵素が含まれています。この酵素は熱に弱いので、生のままサラダや大根おろしにするのがおすすめです。

大根とりんごの甘酢漬け



材料(2人前)

大根	 150g
りんご	 60g
塩	 小さじ1/2
酢	 大さじ1/2
砂糖	 大さじ1/2

作り方

- ①大根は5mm厚さのいちょう切りにしてポリ袋に入れ、塩を加えて軽くもみ、水が出るまでしばらくおく。
- ②りんごも5mm厚さのいちょう切りにする。
- ③①に酢と砂糖、りんごを加えて混ぜる。
- ④袋の中の空気を抜いて口を結び、ときどき袋の上からもみながら約3時間おいて味をなじませる。
冷蔵庫で2～3日保存できます。



1人分の栄養量

エネルギー	 31kcal
塩分	 0.5 g

管理栄養士
コメント

ポリ袋を使って簡単に作れます。

エックス線透視診断装置更新

エックス線透視診断装置は、1960年代に胃内壁の様子を詳細に診断するために開発された機器で、近年はデジタル化により、病変部の



詳細な状態をリアルタイムに確認できるようになりました。今回導入した機器は、消化管検査に適したサイズの最新フラットパネルを用いて、クリアな画像を特長とする画像自動処理技術を搭載した装置で、検診による短時間での撮影を行う消化管検査に対応する素早い視野移動が可能で、効率良く検査を行うことができます。その他、高画質での拡大や、全脊椎長尺撮影などの機能もあるため、整形領域でも有用です。また、管球支持器および天板が移動可能なため、広範囲な透視・撮影エリアを確保でき、患者さまに負担の少ない効率的な検査が可能となります。

介護者のつどい



長野市地域包括支援センター新町病院では長野市社会福祉協議会と合同で自宅で介護をされている方を対象に介護者のつどいを開催しました。

交流会を行い、日頃の介護の様子などの意見交換や包括職員による健康に関する情報提供をした後、佐久大学の田中高政先生を講師にお招きし笑いヨガを体験しました。

笑いヨガは、理由がなくても笑うエクササイズによる健康法で、笑うことで心身をリラックスさせる効果などがあるそうです。

先生のユーモアあふれる会話、「あは、は、は、は」と笑い声を声に出しながら体を少し動かすエクササイズをすることにより、会場はあっという間に笑いに包まれ、いつしか自然と笑みが浮かぶようになりました。

参加した皆さんは、お互いに笑いながら手をつないだり、触れ合ったりしながら、楽しいひと時を過ごしていました。

地域包括支援センター新町病院では、今後も介護予防教室などの計画をしています。

興味のある方はお気軽に同センターまでお問い合わせください。

第1回地域医療講演会



▲JAながの信州新町支所会議室

地域医療講演会を開催しました。

初回の今回は「地域住民とともに新町病院の新たな取り組み」と題し、当院院長の本郷実先生の講演、リハビリテーション科スタッフによる「すぐできる!肩こり解消ストレッチ」と題した実践をふまえた講演を行いました。



本郷院長は「病院職員が地域に出向き病気の予防・知識など皆さまの役に立つ情報をお伝えし、健康増進のお手伝いをするを目的に地域医療講演会・出前講座を開催していきたい。健康長寿を基盤とする長続きする幸せをめざす社会が新たな地域創生・地域活性化に繋がっていく。多くの住民の皆さまとともに健康で活気ある地域づくりに参加していきたい」と講演を締めくくりました。

リハビリテーション科のスタッフによる実践講演では、日本人に多いとされている肩こりについて考えられる原因や、筋肉・骨格などの体の構造にも触れながら一般の方に解りやすく講演を行った後、会場の皆さんで肩こりに効くストレッチを実践しました。

参加した皆さんは「肩こり予防の運動があると聞いてきた」、「今後は認知症、運動療法などの講演が聞きたい」と話して下さいました。

当院ではこのような地域医療講演会を年4回開催していく予定です。その他にも地域の皆さまのご要望があれば、地域に出向き講演・講座を開催していきます。講演の内容などお気軽に当院にお問合せ下さい。

新町病院外来診療担当表

平成29年1月1日現在

	月	火	水	木	金	土(1・4・5週)
内科	1診 本郷 2診 郷澤 3診 小瀬川	1診 藤本 2診 細川	1診 小瀬川 2診 細川 3診 佐藤 1診 循環器外来 パート 第1・3週午後診察 ※予約制	1診 藤本 2診 郷澤	1診 本郷 2診 細川 3診 佐藤	第4週 佐藤 第1・5週 郷澤
神経内科				第4週 中川 ※予約制		
心療内科			第1・3週 古屋 ※予約制	第3週 倉石(三) ※予約制		
小児科	信大医師	大塚	大塚	大塚 (午後休診)	大塚	信大医師
外科	川手	検査・手術 (外来休診)	川手	検査・手術 (外来休診)	川手	川手
整形外科	大塚①③ 竹山②④ パート医師⑤	竹山	下川	下川	竹山	パート医師
婦人科	第2・4週 植田			信大医師		
耳鼻科	信大医師 午後診察 受付午後 2:00~4:30		信大医師 午後診察 受付午後 2:00~4:30			信大医師 第1・4週 午前診察 受付午前 8:30~11:30
眼科	吉田	新井(郷)	窪田		今井(弘)	信大医師
皮膚科					信大医師	
泌尿器科			信大医師			

- ◆ 毎月第2土曜日・第3土曜日は休診です。
- ◆ 外来受付時間は一部の科を除き午前8時00分～午前11時30分迄です。
- ◆ 循環器内科・神経内科・心療内科の診察は予約制です。

当院のホームページを リニューアルしました



地域の健康づくりの発信源として皆さまに親しまれるホームページをめざしてまいります。
また、スマートフォンなどのモバイル端末からのアクセスにも対応できるようになりました。

安全管理体制変更のお知らせ

医療機関において点滴袋の破損など安全を脅かす事案が続いています。当院でも厚生労働省からの通達に従った安全管理体制にする為、平成28年11月から面会に対する運用を変更しました。
患者さまに安全・安心な環境で治療に専念して頂くため、みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

病院長 本郷 実

変更点① 面会時間を変更しました

従 来	現 在
午前8時30分～午後8時	平日 午後2時～午後8時 休診日 午前10時～午後12時 午後2時～午後8時

変更点② 入館者チェックを行います

従 来	現 在
行っていない	付き添いの方以外は記名が必要です 平日 午後2時～午後8時 休診日 午前10時～午後12時 午後2時～午後8時

編集 後記

果実が成熟した状態を表す酉年。良い運氣を取り込んで素晴らしい一年になると良いですね。
まゆだま37号をお届け致します。みなさまでご高覧いただければ幸いです。