

まゆだま

Mayudama

第45号

平成31年1月



特集

◆新年のご挨拶2.3

◆リハ通信

膝の痛みを予防しよう 4

◆近隣の医療機関の紹介

長野市国民健康保険大岡診療所

長野市国民健康保険中条診療所 5

◆栄養科

信州蒸し 6

◆トピックス 7

◆編集後記 8

JA 長野厚生連南長野医療センター新町病院 理念

いのちと心を大切に

私たちは人のいのちと心を
大切にする医療を実践します

新年のご挨拶

J A 長野厚生連 南長野医療センター新町病院

院長 本郷 実



新年明けましておめでとうございます。皆様揃って輝かしい初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。2018年新町病院ではいくつかの大きな事業が実施されました。昨年1年間を振り返ってみますと、3月には日本医療機能評価機構による病院機能評価受審を無事クリアし、2月から導入を開始した電子カルテは6月に本稼働して大過なく現在に至っております。この他にも当院では、5月以降部長級以上の幹部職員による病院の管理・運営に関する情報共有および意見交換の場を設ける目的で管理者会議を新設し毎週開催しています。また、従来からの懸案事項である働き方改革に向けて超過勤務・連続休暇取得実態調査などの取り組みを衛生委員会を中心に進め、7月には倫理委員会を本格的に稼働させています。さらに、篠ノ井総合病院からの患者紹介体制を整備・強化する目的で、10月から同院の複数医師による

当院入院患者の主治医制度を開始しました。

わが国では昨年4月に診療報酬と介護報酬が同時改定され、医療・介護のサービス提供や社会保障費の大幅な増加が予想される2025年問題に向けた確固たる体制づくりが求められています。政府の進める地域医療構想の中で、今後さらに各病院の機能や役割分担や病床のあり方・削減など大きな変革が予想されます。本年4月新町病院はいよいよ篠ノ井総合病院との経営統合を行う運びとなりますが、今後も引き続き地域住民の皆様の命と健康を守り、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、病院目標の「多職種連携で紡ぐきりと光る地域医療の実践」を引き続き高く掲げ、篠ノ井総合病院と連携して当院が本年取り組むべきいくつかの事業・課題を以下に述べたいと思います。

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り、篠ノ井総合病院との人事交流により医師を始めとする医療従事者の確保に万全の対策を講じる。

2) 病院年報の作成

患者数、入院件数、訪問診療件数、巡回診療件数、検査件数など病院指標を表した年報を作成し、ホームページに掲載する。

3) 働き方改革の取り組み

病院各部署、職員一人一人による短期的、中期的計画・目標の設定、それに基づいた仕事の遂行および評価システムの整備により仕事効率の向上・残業時間の減少、連続休暇取得の増加などを目指し、働き方改革に向けた取り組みをより一層進める。

4) 地域医療講演会・出前講座の開催

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

5) 病院改革・改善のための提案、アイデア受付

職員からの建設的な提案や斬新なアイデアを広く募集する。

6) その他

院内カフェ、健康教室など健康経営に関わる企画を進め、OBの皆様に参加をお願いする。

新町病院広報誌「まゆだま」は昭和63年(1988年)12月1日に創刊され今日に至るまで30年余、信州新町・西山地域の皆様に保健・医療・福祉に関わるお知らせやその時々の特ピックスをお届けして参りました。本誌の名前の由来は創刊号の編集後記に「この地方は昔から養蚕が盛んであったことから、まるく温かみのある医療を提供できるようにとあやかり、題名に引用しました。」と紹介されています。先日、経営統合推進室会議で、篠ノ井総合病院との経営統合により広報誌も統一されることが決定しましたので「まゆだま」は本第45号で幕を閉じるようになりますが、そのこころを大切に忘れておくことなく「へき地中核病院」として誇りある病院づくりに引き続き一丸となって責任を果たしていく所存です。そのため、これからも皆様のご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。本年が皆様一人一人にとってますます良い年となりますことを心より願っております。

リハ 通信 vol.11

膝の痛みを予防しよう

寒い季節になりましたね。気温が低いとコタツでみかんを食べながら過ごされている方も多いのではないのでしょうか。そして、寒いとどうしても外出の機会が減り、春から急に畑仕事や運動を行うと肩や腰、膝などに痛みが出てくることを経験された方も多いかと思います。今回はそんな膝の痛みについてお話をしていきます。膝の痛みが生じる病気として変形性膝関節症があります。変形性膝関節症の原因は筋力低下、肥満、柔軟性の低下、骨粗鬆症、膝の古傷、悪い姿勢などがあります。外出の機会が減り、動く機会も減ってくると筋力や柔軟性が低下してきます。また、筋力や柔軟性の低下は肥満や悪い姿勢にも繋がり、春先に膝の痛みが生じてしまいます。

そのような膝の痛みを予防するために自宅でできる運動をご紹介します。尚、すでに膝に痛みがある方や膝周囲に腫れや熱感がある方は医師と相談の上運動を行ってください。



理学療法士
種村 卓也

自宅でできる運動

運動は10回を目安にやや疲れる程度まで行ってください。また、痛みが無い方法、痛みの生じない回数で行ってください。



1 寝て行う足上げの運動



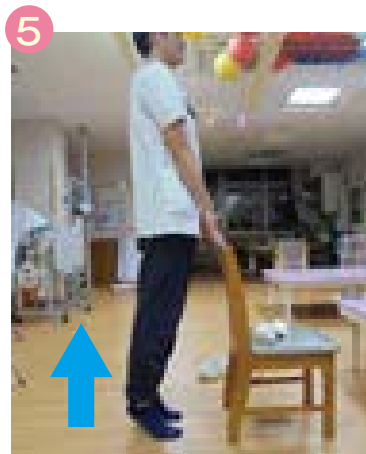
2 太ももの内側の運動



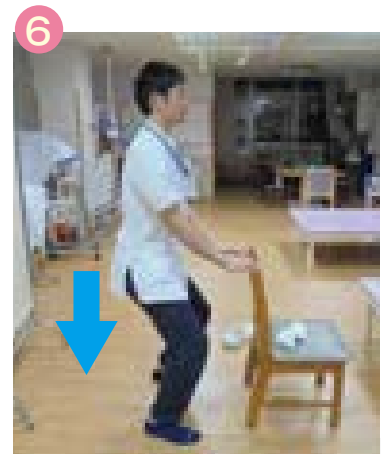
3 膝を伸ばす運動



4 足を横へあげる運動



5 つま先立ちの運動



6 スクワットの運動

近隣の 医療機関の紹介

新町病院と連携している近隣の
医療機関を紹介します

長野市国民健康保険 中条診療所

中条地区のかかりつけ医的診療所を合言葉に、午前中の診療は内科・外科・皮膚科・整形外科・泌尿器科・耳鼻科・小児科・痛みへのブロック注射もしています。外来診察では、病気のことだけでなく、今年の野菜の出来やトウモロコシ、ジャガイモがイノシシに一晚で食われてしまったこと、家族・お孫さんのことなど世間話で時間が過ぎてしまいます。午後は中条・七二会地区中心に訪問診療をしています。新町病院には緊急入院、リハビリ入院、CT検査依頼、訪問看護、訪問リハビリサービスと大変お世話になっており感謝しています。

診療科目

内科・麻酔科



診療日

	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:15	○	○	○	○	○		×
8:30~12:30						○	×

※午後訪問診療
休診：土曜午後・日曜・祝日
※土曜日の診療は第1・3のみ12:30まで

〒381-3203 長野県長野市中条2626
長野市国民健康保険中条診療所
TEL:026-272-2010
所長 雨宮 範幸

長野市国民健康保険 大岡診療所

長野市大岡は旧大岡村、急速な過疎と高齢化の集落です。大岡診療所はこの地域に住む約900人の住民のお世話をしています。患者さんの多くは70歳以上の高齢者であり高血圧や糖尿病をはじめとする生活習慣病、腰痛、膝関節、前立腺、認知症、様々な病気を抱える方をお世話をしています。当診療所ではこのような高齢者の医療を中心に行うとともに生活習慣病の予防、認知症予防として「サキベジ!」の活動にも取り組んでいます。「食事の最初は野菜から!」お年寄りが元気に、そして次の世代の子供達に健康な習慣を残すことを志しています。

サキベジの3つの効果

食生活の改善を促すためにつくる3つのポイント



診療科目

内科・小児科・
外科・麻酔科



診療日

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	×	×
16:00~17:00	○	○		○	○	×	×

※木曜日 隔週で16:00~19:00
休診：土曜・日曜・祝日

〒381-2703 長野県長野市大岡乙254-1
長野市国民健康保険大岡診療所
TEL:026-266-2310
所長 内場 廉

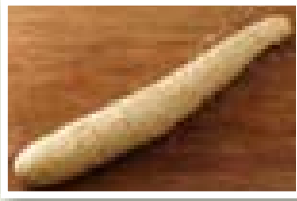
『ながいも』

長芋は、「ヤマノイモ科ヤマノイモ属」の植物で、原産地は東南アジアの森林地帯です。

今では、青森県と北海道が圧倒的なシェアを占める「ながいも」ですが、県内では主に、長野市松代付近や山形村で栽培されています。長芋は通年を通して手に入れることができますが、秋掘りのものが11月頃から美味しい旬の時期を迎え、春掘りは、4月頃から出るので、旬の美味しいものを年に2回味わうことができます。

買うときには、表面に張りがあり皮がなめらかで傷がないのが良いです。カットして売られているものを買う場合には、切り口が白いものが新鮮です。手に持ったときに、ずしりと重いものを選びましょう。保存方法ですが、長芋は乾燥してしまうと酸化が進んでしまいます。湿気を保つため新聞紙に包み、風通しの良い所で保存すると良いでしょう。また、カット後は乾燥を防止するため、ラップをし冷蔵庫で保管しましょう。

皮をむくと酸化して変色してしまうので酢水にさらしてアクを抜きましょう。長芋を触ると手が痒くなりますが、酢（酢水）をつけると痒みが和らぎます。また、加熱をすることで痒くなることはありません。



100gあたりの成分値

エネルギー	…… 65kcal
炭水化物	…… 13.9g
食物繊維	…… 1.0g
カリウム	…… 430mg

効能



栄養科 栄養士
宮尾 栄利

長芋は、水分が多く、エネルギーが低めで山芋のなかでは粘り気が少なく淡泊な味わいです。体内の水分バランスを整えるカリウムを多く含み、粘膜を保護するぬめり成分を含んでいます。芋類は加熱して食べるのが一般的ですが、長芋は、生で食べることでできる珍しい芋です。でんぷん構造が弱く、でんぷん分解酵素であるジアスターゼを含み、一部が分解されるため、生で食べることがができます。

生で食べることが美味しいのはもちろんですが、加熱すると主成分であるでんぷんに熱が加わり食感が変わります。火の入れ方次第では、食感+旨味、そして風味もアップします。

信州蒸し

材料(2人分)

白身魚切身	…… 2切れ	だし汁	…… 適量
塩	…… ひとつまみ	人参	…… 10g
酒	…… 少々	えのき	…… 20g
		みりん	…… 4g
長芋	…… 50g	醤油	…… 4g
乾そば(信州そば)	…… 20g	片栗粉	…… 適量
		やくみネギ	…… 5g

作り方

- ① 白身魚の切り身に塩と酒をふり、しばらく置いておきます。
- ② 乾そばを硬めに茹でておきます。(半分にそばを折ってから茹でると食べる時に食べやすい)
- ③ 野菜の下準備をします。長芋は皮をむき、おろし金ですりおろします。人参は、皮をむき、千切りに切ります。えのきは、軸をおとし、2cmくらいに切っておきます。やくみネギは、小口切りに切ります。
- ④ ①の魚をキッチンペーパーなどで軽く水気をふき取り、魚と②のそばを蒸し器に入れ、10分くらい蒸します。(レンジの場合は、ラップをして5分くらいが目安ですが、魚の厚みで調節しましょう。)
- ⑤ 鍋にだし汁を入れ、人参を煮ます。火が通ったら、えのきとみりんを入れ、ひと煮立ちしたら、醤油を入れ水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑥ お皿に蒸した魚をのせ、⑤のあんをかけます。その上にそばをのせ、おろした長芋をかけます。最後にやくみネギをのせて完成です。

信州蒸しとは？

蒸し料理の一種で、主に白身魚とそばと一緒に蒸した料理です。信州がそばの名産地であることから名付けられたとされています。今回は、そばに加えて長野でも収穫量の多い長芋を使用しました。旬の白身魚を使い、あんに入れる野菜も冷蔵庫にある好きな野菜で簡単に作ることができます。



1人分の栄養量

エネルギー	…… 108kcal
塩分	…… 1.0 g

JA 長野県保健福祉・健康寿命創造運動推進大会

JA長野県グループでは平成24年度から健康寿命の延伸をめざして、「健診・介護予防」「運動」「食事」「ゆとり・いきがいづくり」を柱に、JA組合員や地域生活者の生涯を通じた健康づくりを支援する「JA長野県健康寿命創造運動」を続けています。今回の大会では「健康でいきいきと安心して暮らせる地域づくり」をテーマに行われました。

各JAグループの活動報告の後、当院からは本郷院長が「健康寿命に向けて～これから取り組むべき道～」と題して長野県の長寿の秘密やフレイル・サルコペニアなどと健康寿命の関係について講演を行いました。会場からは“平均寿命が延びても健康寿命から10年ほど寝たきりではいけないと思った”“日々の生活の中から考えていきたいと思いました”等の感想が聞かれました。



医療安全全体研修会



JA長野厚生連では医療安全を重要視し、全病院を挙げて医療安全対策に取り組んでいます。

毎年11月を医療安全推進月間とし、今年度は「もういっかい聞いてもいいですか？～わからないことをたずね合える関係をつくろう～」をテーマに活動しました。

当院でも医療安全推進月間に合わせ全職員を対象とした医療安全研修会を行いました。

今回はSOMPOリスクマネジメント株式会社から宮本薫さんを講師にお招きし、患者さんとのコミュニケーションの取り方や接し方について講演していただきました。

今回の研修で学んだことを生かし、患者さんの心に寄り添った医療を提供できるよう職員一同努力してまいります。

これからも患者さんの安全を守り、安心して医療を受けていただけるよう研修会を続けていきます。

第8回地域医療講演会

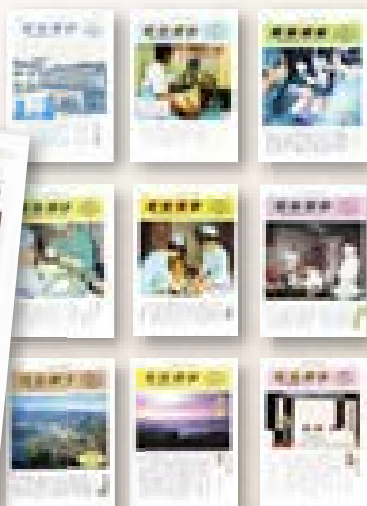


今回は、過去のアンケート結果から要望の多かった「認知症」をテーマに講演会を行いました。

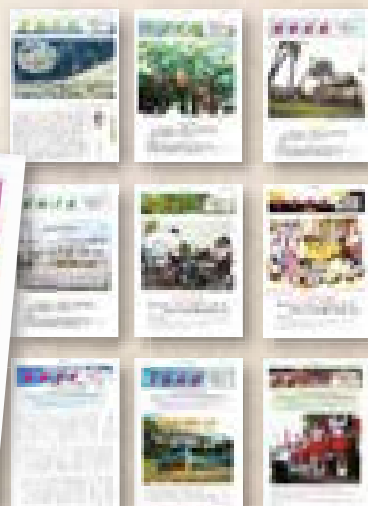
佐藤診療部長からは認知症の原因や、認知症の種類による症状の違いなどについて、驚見認知症看護認定看護師からは認知症の方に対する接し方について具体例を挙げながら講演を行いました。

参加者からは「例えがありわかりやすかった。」「資料を後から見返した時にもわかると思う」など多くの感想をいただきました。

1-10



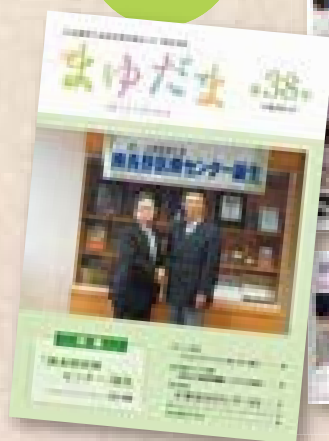
11-20



21-30



31-40



41-45



広報誌の歴史とともに・・・

広報誌「まゆだま」の表紙をまとめてみると、新町病院の様々な歴史を感じることができます。建物の移り変わりや、時代の流れなどを皆さまにも振り返っていただければ幸いです。

「まゆだま」は今回で終了となりますが、地域の皆さまにご愛読いただけるような新たな広報誌作りをめざしてまいります。

編集
後記

昭和63年12月の創刊号から発行した広報誌「まゆだま」は今回をもって終了することになりました。当院の「平成」の時代を綴ってきました。

今後は広報紙も篠ノ井総合病院と統合し南長野医療センター新町病院として新しい時代に生まれ変わります。今まで「まゆだま」をご愛読頂き本当にありがとうございました。



<http://www.shinmachi-hsp.com/>

長野県長野市信州新町上条137番地 TEL 026-262-3111
JA長野厚生連南長野医療センター新町病院 発行責任者 本郷 実



この印刷物は環境保全のため、
ベジタブルオイルインクを使用しています。