

まゆだま

Mayudama

第38号

平成29年4月



特集

「南長野医療 センター」誕生

..... P2~P3

- ◆ リハ通信
リハビリテーションセンター紹介 4
- ◆ 医療のママ知識
当院のX線透視撮影システムの紹介 5
- ◆ 栄養科
ゆで豚と新玉ねぎのピーナッツあえ 6
- ◆ トピックス 7
- ◆ 診療担当医表 8

「南長野医療センター」誕生

2つの病院が持てる機能を十分に発揮する事により地域のみなさまが最期まで
住み慣れた地域で暮らせるための医療・保健・福祉の提供をめざしていきます



ごあいさつ

南長野医療センター統括院長
小池 健一

誰もが住み慣れた地域で、いきいきと働け、学べ、安心して子育てができることを強く願っています。現在全国で取り組んでいる地域医療構想は、県や市町村、医療関係者等が将来の医療需要の変化を共有した上で、在宅医療などを含めて高齢化に適合した医療・介護提供体制の構築に向けて自主的・総合的な取組を進めるものです。

この一環として、厚生連新町病院と厚生連篠ノ井総合病院は何度も話し合い、統合にあたっては患者さんの相互紹介、新町病院への電子カルテの導入、相互ネットワークの構築などが必要であるとの共通認識に至りました。これを踏まえ、今年4月1日に南長野医療センターとして業務統合、平成31年4月1日に経営統合することを決定しました。篠ノ井総合病院での急性期医療と新町病院での回復期・慢性期を中心とした医療が整えば、犀川より南部の地域完結型医療がより効果的・効率的に実践できることとなります。また、長野市南西部、特に新町病院の診療圏域である西山地区の医療提供体制も堅持できると確信しています。

篠ノ井総合病院は救命救急センター指定を受けることで、名実ともに急性期医療を担い、地域の方々が安心して生活できるようにしたいと考えています。脳の血管の中にカテーテルを入れて脳動脈瘤や脳塞栓などの脳血管疾患を治す脳血管内治療や、お腹に数か所の小さな穴をあけてそこから内視鏡カメラや器具を入れてテレビに映し出しながら手術を行う腹腔鏡手術（外科、泌尿器科、婦人科）は、患者さんにとって低侵襲（負担の少ない）の手術です。篠ノ井総合病院はこのような最新の医療を常に提供し、患者さんのニーズに応えていきたいと思っております。

新町病院による地域医療は、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。これまで、新町病院には篠ノ井総合病院から循環器内科外来や婦人科健診などを支援してきました。今年4月からは、透析、リハビリ、人間ドック、総合診療科外来などにおいても支援するよういたします。MRI等の検査が必要な患者さんや高度な治療を要する新町病院の患者さんは、篠ノ井総合病院でしっかり社会復帰に向け診療を受けていただきたいと思います。

二つの病院は患者さん第一を基本方針としてしっかり連携してまいりますので、皆様のご理解とご協力、ご支援をよろしくお願い申し上げます。

業務統合・経営統合の経緯

当院と篠ノ井総合病院は、平成 27 年 7 月から団塊の世代が 75 歳になる 2025 年に向けた地域医療構想への対応を見据え、センター化の是非について検討を進めてまいりました。

篠ノ井総合病院は市街化の進む長野市南部地域で急性期医療を担っており、当院は地域における基幹的医療機関としてへき地医療や回復期・慢性期医療を中心に担っていることから両病院が「医療センター」として機能することにより長野医療圏の南部地域における「地域包括ケア体制」の一翼を担うとともに当院における継続した中山間地の医療体制を確保していくといった目的をもって 4 月からの業務統合（2 年間の経過措置のなかでできることから統合開始）**平成 31 年 4 月**の経営統合（完全統合）をめざし「南長野医療センター新町病院」として新たな出発をすることになりました。

4 月から統合にあたり各病院の名称が変わります

新
名
称

JA長野厚生連南長野医療センター新町病院

JA長野厚生連南長野医療センター篠ノ井総合病院

この他、現時点では名称以外大きな変更はありませんが、都度変更点については広報誌・ホームページを通じみなさまにお知らせしてまいります。

入院から退院まで医療介護の連携強化を行い地域のみなさまがいつでも安心した暮らしが送れるようスタッフ一同努力してまいります。

新町病院 新体制



南長野医療センター
副統括院長兼
新町病院院長
本郷 実

当院は本年 4 月から篠ノ井総合病院と業務統合を行い、平成 31 年 4 月には経営統合を目指して、新たに「南長野医療センター新町病院」として出発することになりました。当院では、今後も地域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して参りますので、ご協力をよろしくお願い申し上げます。



看護部長
内山 文子

前任の峯村看護部長に代わり、4 月から看護部長を拝命いたしました。

篠ノ井総合病院との統合の時期に大役をお受けいたしましたことに緊張と不安を感じております。師長、スタッフと協力をしながら質の高い看護実践ができるよう、また、統合がスムーズにいくよう努力していきます。



事務長
和田 稔

4 月 1 日より新町病院事務長を拝命しました和田稔と申します。

この春より新町病院も南長野医療センター新町病院に新たに生まれ変わりました。若輩者ではありますが、精一杯力を尽くす所存でありますので、皆様方からのご指導ご鞭撻の程をお願い申し上げます。

リハ 通信 vol.3

リハビリテーション科
理学療法士
星沢 あずさ



今回は当院リハビリテーションセンターの紹介をしたいと思います。

リハビリテーションセンターでは、病気やケガなどが原因で日常生活に支障が生じた患者さんに、再び家庭や社会にて生活ができる様にリハビリテーションを行います。

整形外科、内科を中心にリハビリの依頼を受け、医師の指示の下、理学療法、作業療法、言語聴覚療法を実施しています。

理学療法：主に立ったり、歩いたりする練習を行います

作業療法：主に日常生活動作（食事、入浴、トイレ、家事動作など）の練習を行います

言語聴覚療法：主にコミュニケーション、嚥下（えんげ：飲み込むこと）の練習を行います



牽引や温熱、低周波といった物理療法の機械やパワーリハビリテーションがあります



退院後の生活がスムーズに行えるようキッチン、座敷など在宅を想定したリハビリテーションが行える設備を整えています

在宅復帰に向け実際に料理もします。（おやき作りの様子）

スタッフは理学療法士17名、作業療法士9名、言語聴覚士2名、合わせて28名在籍しています。

若いスタッフが多いですが、様々なことを学びながら明るく元気のリハビリを行っています。

日常の中で身体に困っていることがありましたらお気軽に主治医にご相談ください。

当院のX線透視撮影システムの紹介

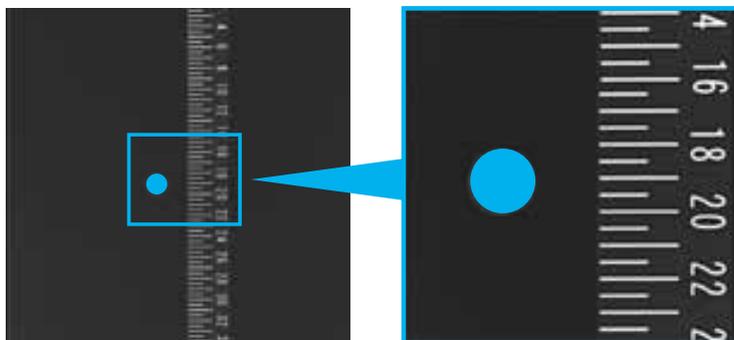
昨年の11月にX線透視撮影システムが更新されましたので紹介をします。
主に造影剤（バリウムなど）を使用し胃・大腸の検査を行います。健康診断で胃のバリウム検査を行う装置といえ
ばわかりやすいでしょうか。

今回更新された装置は従来の装置と何が違うのか

透視や撮影の画質が向上し、画像がより鮮明になりました。その他にも透視、撮影の視野が検査に合わせて大きい
サイズから小さいサイズに任意にいくつか変更することができるようになりました。

以前は細かなものは見つらなかったのですが図のように拡大率が大きくなったので、指のような細かな骨の関節の
観察が有効になりました。

また、全脊椎や下肢全域の撮影も可能となり整形外科領域の検査もできるようになりました。このほか嚥下造影検査（食べ物
に少量のバリウムをまぜどのように飲み込まれているかを撮影する検査）に重要な透
視動画像のパソコンへの記録が可能となりました。



42×42 cm
最大視野サイズ

10×10 cm
詳細透視拡大視野サイズ

撮影台が低い位置（48センチ）まで下がるので安全に乗り降りが可能となりました。

以前の装置



踏み台を利用していました

現在の装置



容易に乗り降りが可能となりました



当院では、主に一般撮影、CT、乳房撮影、
骨密度、X線TVの検査を診療放射線技師
3名で検査を行っています。

これからも安全で最適な検査を提供して
いきます。何かご不明なことがありましたら
技師に気軽に声をおかけください。

『玉ねぎ』

様々な食材・料理と相性が良く、身近な万能食材。

1年中流通している玉ねぎは、秋頃に収穫↓乾燥をし保存性を高められたものなので長期保存が可能です。湿度が高いと腐敗が進みやすいので風通しが良い冷暗所で保存をしましょう。

4〜6月頃には新玉ねぎが出回ります。こちらは年中出回っている玉ねぎと比べ、玉ねぎの実際の水分が多くやわらかい、辛味が少ないので生で食べることをおすすめします。ただ新玉ねぎは水分が多く傷みやすいので長期保存には向いていません。表面に傷がないものを選び、こちらも冷暗所で保存か、1つずつ新聞紙に包んで保存しましょう。

玉ねぎを切る際に「涙が出た」という経験、誰しも一度はあると思います。涙を出にくくするには、切る前に冷蔵庫で（約30分）玉ねぎを冷やしてから切ると涙は出にくくなります。また、繊維を壊さないように包丁を研ぎ、良く切れる包丁を使うのも効果的です。

玉ねぎの栄養価 (100gあたり)

エネルギー	37kcal
カルシウム	21mg
リン	33mg
ビタミンC	8mg
カリウム	150mg
食物繊維	1.6g



栄養科 栄養士
西澤 栄利

血栓予防で血液サラサラ効果、生活習慣病の予防に有効。

玉ねぎを切った時に出る涙の原因が硫化アリルです。硫化アリルは、ビタミンB1の吸収を助けてくれるので新陳代謝を高め、食欲増進や疲労回復を促進します。また、血栓を出来にくくする作用があるので、血液がサラサラになる効果があり、生活習慣病の予防に有効的です。

玉ねぎは水にさらすと辛味が和らぎますが、硫化アリルは水溶性の成分のため、水にさらすと栄養成分が流れてしまう恐れがあります。辛味の少ない新玉ねぎは、生で食べ、できるだけ水につける時間を減らすか、空気に触れさせると少し辛味が和らぎ食べやすくなります。硫化アリルの効果が得やすくなります。

また、硫化アリルは水に溶けやすいので加熱すると甘味が増すので、スープなどにすると良いでしょう。

玉ねぎ自体の栄養素はそれほど高くないですが、様々な食材と組み合わせることでより効果を期待することができます。

ゆで豚と新玉ねぎのピーナッツあえ

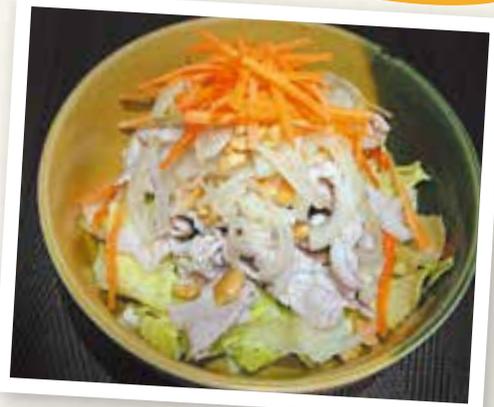


材料(2人前)

新玉ねぎ(中1/2個)	70g	ピーナッツ	10g
しゃぶしゃぶ肉(豚ロース)	100g	レタス	50g
酒	大さじ1	人参	20g
A	酢	大さじ1	
	砂糖	小さじ1	
	めんつゆ	大さじ1	

作り方

- ①玉ねぎは半分に切った後、繊維に直角に薄く横切りにし、切った玉ねぎはお皿に広げ空気に触れさせておく。
- ②鍋に湯を沸かし、酒を入れ、しゃぶしゃぶ肉を茹で、茹であがったら氷水にとって冷まし、水気を切っておく。
- ③ピーナッツはチャック付きの袋に入れ、麺棒で叩き、細かくする。
- ④Aを混ぜ、合わせ調味料を作っておく。
- ⑤レタスは食べやすい大きさにちぎり、お皿に盛っておく。人参は、千切りに切っておく。
- ⑥④に①と②入れ、和えておく。
- ⑦お皿に盛ったレタスの上に、⑥を盛る。千切りにした人参を飾って、できあがり。



1人分の栄養量

エネルギー	101kcal
塩分	0.7g

栄養士コメント

玉ねぎと相性が良く、ビタミン B1 を多く含む豚肉と組み合わせました。ピーナッツは、粗めに砕くことで歯ごたえが感じられ、よく噛み食べることができます。細かく砕けば、より香りが感じられ、食べやすくなります。ピーナッツの香りが良く、程良い酸味も感じられ、野菜をたくさん食べることができます。

第2回地域医療講演会



地域医療講演会を開催しました。

2回目の今回は当院の看護師から「家庭の感染予防対策」と題して講演を行った後、リハビリテーション科スタッフによる、「日常生活でできる運動」の実技講演を行いました。

家庭の感染予防対策ではインフルエンザやノロウイルス感染症を中心に家庭内で行える予防策を分かりやすく講演し、後半の実技講演では腰痛に対するストレッチを実際に会場のみなさんが体を動かして体験しました。

今後も地域の皆さまの健康寿命延伸のためにこのような講演会を継続していきます。

出前講座はじめました！



地区の総会で何をしよう？
高齢者が多いから健康のために
みんなで体を動かしたり
できればいいな。



最近いろんな場所で見かけるようになったAED。
どんな時に使えばいいんだろう？
使い方を覚えていざという時に
役立てたい！

こんな時にご利用ください

理学療法士や作業療法士と一緒に体操をしませんか？
肩の体操、腰の体操など
ご要望に応じて
お教えいたします！



看護師と一緒に実際に
AEDを使ってみましょう！
一般の方でもできる応急処置なども
わかりやすくお話しいたします！



平成29年4月より、地域の皆様のもとへ直接お伺いし講演などを行う出前講座を開始しました。ご要望に応じて当院の職員（医師、看護師、薬剤師、理学療法士、栄養士、介護支援専門員など）がさまざまなテーマで講演や実演を行います。地区の集会、企業、学校など団体問わず無料でお伺いいたします。研修会の講演内容で悩まれている方、健康について話を聞きたいと思われる方など、ぜひ出前講座をご利用下さい。

詳しくは院内設置のチラシまたはホームページをご覧ください。

新町病院外来診療担当表

平成29年4月1日現在

	月	火	水	木	金	土(1・4・5週)
内科	1診 本郷 2診 塚澤 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 塚澤	1診 本郷 2診 細川 3診 佐藤	第4週 佐藤 第1・5週 塚澤
総合診療科				後藤 (第1・2・3・5週)		
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
眼科	吉田	新井(郷)	窪田		家里	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。

第13回 病院祭 開催のお知らせ

5/13(土) 10:00~15:30

地域とともに歩む病院の役割と
これからの方向性・機能分化



健康に関するコーナー・子どもさんも楽しめるコーナー、
たくさんの企画を用意し職員一同みなさまのご来院を
お待ちしております。



編集
後記

南長野医療センター新町病院として新たな一歩を踏み出しました。これからも地域に密着した
病院であり続けられるよう努力してまいります。まゆだま38号をお届けします。皆さままでご高覧
いただければ幸いです。