

まゆだま

Mayudama

第39号

平成29年7月



特集

- ◆ 総合診療科
後藤医師に聞く 2.3
- ◆ リハ通信
「ラクラク歩ク」 4
- ◆ 医療のマメ知識
臨床工学技士 5
- ◆ 栄養科
熱中症予防の食事 6
- ◆ トピックス 7
- ◆ 診療担当医表 8

第13回病院祭を開催しました。今年度は南長野医療センター新町病院として初めての病院祭となりました。大勢の皆さまにご来場いただき盛大に行うことができました。

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

総合診療科

4月からのセンター化により篠ノ井総合病院から様々な診療科へ医師を派遣していただく中で総合診療科の診療を第1・2・3・5週の木曜日に開始しています。

今回は総合診療科の後藤博久医師に当院地域医療部長の佐藤悦郎医師がお話を伺いました。

後藤 博久 医師

南長野医療センター篠ノ井総合病院
総合診療科副部長、救急科・集中治療科（内科系）部長、平成元年卒



佐 総合診療科とはどのような科でどのような病気の時に受診するのか？教えてください。
後 総合診療科は色々な見方があり、病院によって役割も違うと思いますが、一般的に厚生労働省が考えているのは、男女・年齢を問わず一般的な疾患に対応できる医師で、患者さんがより高度な医療を受けるために専門医に紹介をしたり、大きな病院での治療が終わり、リハビリとか訪問看護等多職種のコラボが必要になった時に間に入ったリ、一つの科にとらわれず診るのが総合診療科です。

大きな病院にも地域の小さな病院にもありますが、担う役割は病院によって違うので、新町病院、篠ノ井総合病院の総合診療科もまた役割は違うと思います。今までは診療所・開業医の先生方が担ってきましたが、いろんな疾患を抱えたお年寄りの患者さんが増えてきて診療所や開業医の先生だけでは足りなくなってきていて、いろんな病気を診れる医師が必要になってきています。決して難しい病気を見つけているスーパードクターをめざしているのではなく、中にはそういう医師も

いますが、一般的な診療がきちんとできるのが総合診療科で、困ったら町医者に行くような感じで、総合診療科に行くと言いう風に考えてもらえれば良いと思います。
たとえば背中が痛い場合など総合診療科で診て、圧迫骨折などがあれば必要に応じて整形外科に紹介します。
佐 当院のように小さな病院で内科・外科・整形等があります。患者さんが背中が痛くてこの科にかかったらいいか？って迷うような時は総合診療科にかかればいいですね。
後 そうですね。そういった形でお困りの時は受診していただけたらと思います。

科では、主に近隣の開業医の先生からの紹介患者さんを診ています。たとえば、気管支炎とかで抗生剤治療したのに熱が下がらないとか、胃腸炎だと思いつつ3日治療したが良くならないとか…。
あと、健診とかの紹介も受けています。二次健診は内科だけでは無い場合もあるので、検査のオーダーや専門医への紹介などを行っています。
佐 当院の近隣にも少ないですが医院・診療所があるので、この地域の先生方にも木曜日に当院で総合診療科があることを知って頂いて紹介をしてもらえるようにしていきたいと思っています。
後 そうですね。
佐 この地域で診療しての感想はどうでしょうか？西山地域、篠ノ井と比べてと言うか…。
後 割とのんびりとしているように感じます。篠ノ井よりもさらに…。高齢になっても地元で元気に生活されている中でちょっと困ったことがあるというところで病院にみえてくるのかなって感じているんですけど、

みなさんすぐに大病院志向というのではなく、地元の病院で治療を受けていきたいという考えの患者さんが多い気がします。

佐 当院で治療を受けたいと言
う患者さんが割といますよね。

後 そうですね。

佐 可能な範囲でなるべくそ
ういった患者さんに十分な治療
ができればと思っています。

後藤先生は心臓血管外科で
治療をされていましたが、総合
診療科に移られたきっかけは？

後 心臓血管外科で高度な医療
の最先端の中でやってきまし
たが後進も育ってきて、手術を
するより指導する立場になっ
てきたのと、自分が手術をした
患者さんが高齢になり糖尿病
など他の疾患に罹ってくるこ
とも多くなってきて、実際には
脳梗塞や脳出血で亡くなって
いくのを見て、手術は数人の
チームでできるので別の先生
に任せて、そういう患者さんも
含めて診られる医者になりた
いなと思いました。今いろんな
疾患をもっている総合診療科

の対象になる患者さんがどん
どん増えているので、そういつ
た患者さんを診られる医師を
もっと増やしたいと思ったと
きに、まず自分なろうと思っ
まして、総合診療医をもっと増
やせるシステムも作れたらいい
なと考えていた時に篠ノ井
総合病院でも総合診療科を始
めるといっているので移ったのがき
っかけです。

佐 篠ノ井総合病院と当院の統
合の中で「こういうふうになっ
たらいいな」とか「こんなふう
にしていきたい」とか先生の展

望を教えてください。

後 篠ノ井総合病院は高度救命
が一番のめざすところだと思
うのですが、そういった中でど
りあえず治療を終えたけど在
宅に帰るにはちょっと…といっ
た患者さんが増えてくると思
います。そういった患者さんの
後医療をやる施設が近隣には
多いわけではなく、新町病院は
地域に根差した医療を提供し
ているのでその間の移行をス
ムーズに行えれば2つの病院
が発展をしていくというセン
ター構想に沿った方向になる
と思うのですが、そういったジ
ョ

イント、連結役に総合診療科が
なればと思っっています。

佐 当院も医師が少ない中で、
後藤先生のように当院の事情
も分かってくれている先生が
総合診療科として来てくれて
いて、総合診療医を増やして行
く過程で篠ノ井総合病院で高
度な医療もやりながら当院で
総合診療科として診るような
システムができれば医師の研
修にもなっていくのかなと思
いますし、後藤先生に頑張って
いただいて総合診療科を大き
くしてもらえると当院も助か
ります。

後 総合診療科としてカリ
キュラムの中に地域医療の研
修もあります。総合診療医とし
て地域医療のなかで高齢の方
を診療するというのは非常に
大事な部分でもありますので、
研修医を育てていく中でこの
ような規模の病院での研修期
間も当然必要です。そういった
ときには新町病院にも来ても
らうようにしたいです。

佐 先生もお忙しいかと思いま
すが休日は何をされています

か？以前はマラソンとかもさ
れていましたけど。

後 今も少しですが走っています
よ。マラソン大会にも出ていま
す。決して速くはありませんが…
あと、子供がバスケットボー
ルをしていまして、休日は主に
バスケットボールの観戦をし
ています。

子どもの試合もプロの試合
も観戦に行きます。
本場のNBAも見に行きま
したよ。

佐 今日ありがとうございます
でした。今後も職員一同よろしく
お願いします。



佐藤悦郎 医師

南長野医療センター 新町病院
地域医療部長、内科、平成元年卒



(佐藤先生と後藤先生は医学部時代の同級生でした。)

リハ 通信 vol.4

理学療法士
大島 拓也



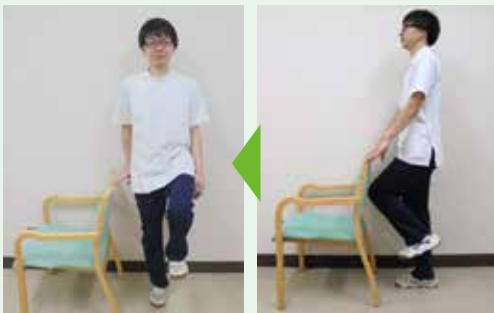
『ラクラク歩く』

暑い日が続いていますが、皆様
お変わりなくお過ごしですか。
扇風機や冷房の前で、つつい涼
みたくなる季節です。それでも、
「寝てばかりいられない！」と、
自分の健康のために畑に出たり、
散歩に出かけたりと体を動かす
ことを心掛けている方が多いので
はないでしょうか？すばらしい!!

- 左右の歩幅が同じである。
- 踵から足を着ける。
- 腕を振って歩ける。
- 急ぎ足ができる。
- 片脚で5秒間立ってられる。
- 椅子からスムーズに立てる。
- 目や耳がよい。
- 体に痛み、痺れがない。
- 転ぶ不安がない。
- 靴下やスリッパを履いて歩かない。

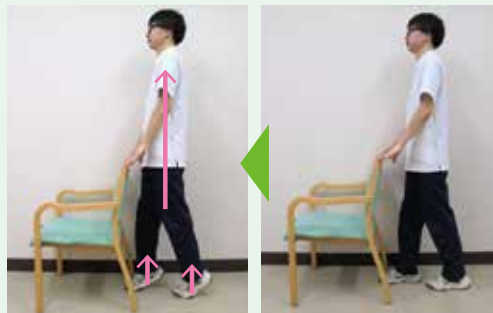
日常の動作が自力でできなくなったり、寝たきりになる原因の多くは、腰痛や膝痛からくる運動不足と言われており、自分で歩けるといことはとても重要なことだと思えます。しかし、私がこれを患者さんに言うのと、たいていの人は「そんなうまく歩かんねえ」とか、「腰が曲がつてダメだ」と悲観した言葉を返されます。歩くということは、単に身体機能だけでなく、認知症や内科疾患の予防・改善にも繋がると言われています。年齢を重ねることによる姿勢の変化や体の衰えは仕方のないことで、それでも転ばないように安全に移動できることが大切なのではないかと私は考えています。では、安全に歩くことについて、いくつか簡単なチェックを試してみましょう。

②片脚立ちの運動



手で体を支えた姿勢で、片脚を上げ、10秒数えます。慣れてきたら、片手だけで支えてみましょう。

①背伸びの運動



足を前後に開き、手で体を支えた姿勢で、爪先立ちを10回繰り返します。おへそを出しすぎて、腰をそらさないように注意して下さい。



いかがでしたか？チェックの数が多いほど良い結果と言えますが、何点以上が合格ということもないので安心して下さい。
チェックの数が増えるよう立って行う体操を紹介します。

痛みが出たり、疲れる方は運動を中止したり、回数・時間を減らすことで調整して下さい。体を動かす際は十分に水分を取りながら、この夏を乗り切りましょう!!

今回は当院での臨床工学技士としてのお仕事をご紹介します。

臨床工学技士はあまり聞きなれない職種ですが、いわば医療機器の専門職です。

当院では主に透析業務・内視鏡業務、院内主要の機器（呼吸器、輸液ポンプ・・・etc）の保守点検などを行っています。今後はもう少しこの業務に力を入れなければならないと思案中です。

臨床工学技士の1日

朝・・・透析業務から始まります。

透析は腎臓の機能が悪くなってしまい体内に老廃物や水分がたまってしまう患者さんに対し腎臓の機能を代行して老廃物や余分な水分を体内から除去する治療です。当院では月・水・金の週3回行っています。朝は老廃物を除去する回路の組み立てを行い患者さんを迎えます。患者さんに穿刺をし約3時間かけて治療を行います。



透析の合間をぬい内視鏡へ・・・

内視鏡センターでは皆さん嫌いな検査の一つ胃カメラが行われています。私は胃カメラの洗浄を主に行っており、検査前の説明、患者さんが苦しくないように喉の奥に麻酔をかける前処置の介助も行います。



胃カメラのチェック



胃カメラ洗浄中

再び透析業務へ

お昼前からはきれいになった血液を患者さんの体内に戻す返血を行います。その後、午後の準備や片付け。使用した回路の廃棄も沢山出ますので、ゴミ捨ても。

日常業務では機器保守点検を担当します。今後も、患者さんが安心して当院で検査・治療を受けていただけるよう、業務に邁進してまいります。

午後・・・再び内視鏡業務へ

大腸ファイバー（大腸内を内視鏡で調べる検査）の介助も行います。また、多くの医療機器を使い行う眼科や外科の手術にも立ち会っております。



透析・内視鏡スタッフ
(写真中央、丸山進 臨床工学技士)

夏バテを食事で

予防しよう！



新町病院 管理栄養士
深澤 彩子

近年、異常な暑さが続き体調を崩す方も多いのではないのでしょうか。体調を崩すとやはり食欲も落ちやすくなります。ついあっさりした冷たいそうめんやアイスやジュース類をたくさんとってしまう…なんてことになりかねません。そうすると糖質に偏ってしまい、必要な栄養分が足りなくなりますが、必要な水分補給と質のよい睡眠、そして食事が重要になります。水分補給は水や麦茶を基本に、飲みにくい場合はお茶や無糖のコーヒーをこまめに飲みましょう。大量に汗をかいたらスポーツドリンクや経口補水液を少しずつ飲んでください。ただし、ジュースは糖分が多いので喉の渇きが収まりにくく、ついつい飲みすぎてしまい食欲が落ちてしまいますし、アルコールは強い利尿作用があるので水分補給には向きません。よく眠ると疲労回復も早いので、暑くて寝苦しい夜はエアコンや扇風機を使うようにしてください。

では、ここからが本題です。そうめんだけだと糖質に偏るだけでなく塩分も多くなるので血圧を高めてしまいます。なるべく肉や魚、卵などを使った主菜と野菜や海藻などの副菜も合わせて食べましょう。特に夏場に食べると効果のある食材は、疲労回復効果が高いビタミンB¹を多く含む豚肉やうなぎ、大豆などです。また、野菜や果物に含まれるビタミンCは免疫機能を高め、夏風邪の予防になります。ビタミンCが多い食材は野菜ですとトマトやじゃが芋やピーマンにキャベツ、果物ですと柑橘類やいちごにキウイフルーツがあります。とくに旬の野菜は栄養素の量が増え、また夏野菜は体を中から冷やしてくれるものが多いので積極的に食べてほしい食材です。

夏こそしっかりと食べて夏バテを予防しましょう！



豚肉とミニトマトの包み蒸し



材料(2人前)

豚こま切れ肉	160g	ミニトマト	8個
塩	小さじ1/4	にんじん	150g
こしょう	少々	しょうゆ	小さじ1/2
小麦粉	小さじ2	ねぎがらし	少量

作り方

- ①ミニトマトはヘタを除く。豚肉をざっと広げて塩とこしょうをふり、小麦粉をまぶし、8等分にしてミニトマトにそれぞれ巻きつけて包む。
- ②にんじんは皮つきのまま8枚(約1cmの厚さ)の斜め切りにする。
- ③フライパンに②を並べ、①をのせる。水1/3カップを注いで中火にかけ、沸騰したらふたをして4～5分蒸し煮にする。
- ④器に盛り、からししょうゆをそえてできあがり。

もう一品

ミニトマト(トマトでも可)が大量にとれた時は洗ってポリ袋にいれて口を閉じたら冷凍庫へ。凍ったまま水につけると簡単に皮がむけます。むけたらチャック付保存袋にトマトと市販のピクルス液(らっきょ酢+水やすし酢、酢とはちみつでもいいです)をいれて一晩おくとトマトのピクルスが出来ます。夏の食欲のない時でも食べられます。



1人分の栄養量

エネルギー …… 266kcal
塩分 …… 1.1g

栄養士 コメント

ビタミンB¹の多い豚肉と組み合わせるのはミニトマトです。トマトはうま味成分のグルタミン酸が多く、肉や魚のうま味成分イノシン酸と一緒に食べるとうま味がアップし、よりおいしく食べることができます。また、トマトはビタミンCやリコピンが豊富なので夏の強い紫外線対策には効果的です。

病院祭

第13回病院祭を開催しました

5月13日(土)に第13回病院祭を開催しました。南長野医療センター新町病院として初めての開催となった今回の病院祭は、地元信州新町「犀流太鼓」のみさんによる迫力ある演奏で幕を開けました。



信州プロレスリング



マジックショー



地元信州新町の犀流太鼓の演奏



各種測定の会場



とん汁サービスも大盛況



子ども広場も賑わいました



院長の特別講演

血圧などの無料計測、ロコモ診断、リアルなフードモデルを使った栄養相談コーナー、信州プロレスリングによるパフォーマンスいっぱいのステージ、楽しいマジックショーなどが行われ、どの会場も大勢の来場者で賑わっていました。

特別講演として、当院本郷実院長より「多職種連携で紡ぐ「きらりと光る」地域医療の実践」と題し講演を行いました。

あいにくの雨模様の日でしたが、大勢の皆さまにご来場いただき盛大に開催することができました。本当にありがとうございました。

第3回地域医療講演会

地域医療講演会を開催しました。

当院では前年度から病気の予防・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ことを目的に地域医療講演会を開催しています。

今回は「認知症について」と題し、当院地域医療部長の佐藤悦郎医師の講演と、リハビリテーション科スタッフによる「サロンで使える！認知症予防体操」の実技講演を行いました。

佐藤医師の「認知症について」の講演では認知症の種類や病気の特徴、家族が認知症になってしまった場合の接し方やお薬についてをわかりやすく講演してくださいました。

リハビリテーション科の実技講演では認知症予防ということで体と少し頭を使う動作を組み合わせた楽しい体操を紹介しました。椅子に座り足踏みをしながらしりとりをしたり、歌を歌いながら肩たたきをしたりと2つの動作を一度にすることで脳が活性化され認知症の予防にもなるそうです。

参加された皆さんは終始笑顔で体験されていました。

このような講演を地区のサロン等で聞いてみたい！体験してみたい！という方は当院の出前講座をぜひご利用ください。

詳しくは当院総務課までお問い合わせください。



【お問い合わせ先：南長野医療センター新町病院 総務課 026-262-3111(代表)】

新任医師紹介



ほかり いちろう
穂苺 市郎

○専門分野:外科・
人間ドック(内視鏡担当)

接遇研修会

職員の資質向上のため接遇研修会を開催しました。

今回は講師にファイザー株式会社の接遇専任トレーナー金子恵美さんをお迎えし行いました。

患者さんと接する際のマナーを実演を交え講演していただき、有意義な研修会となりました。この機会を活かし、より一層患者さまに寄り添える医療スタッフをめざし、努力してまいります。



新町病院外来診療担当表

平成29年7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 (午後・予約)	大塚 (午後・予防接種)	大塚 (午後休診)	大塚 (午後・予約)	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	木下
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		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。

編集 後記

今年の夏は猛暑?このような予報が出ています。
水分をこまめに摂り、扇風機や冷房をうまく利用し、熱中症予防をしましょう。
まゆだま 39号をお届けします。皆様でご高覧いただければ幸いです。