

いづくしみ

特集Ⅰ

感染症対策



特集Ⅱ

花粉症

どうしてる？

冠状動脈造影(CAG)検査の様子

CONTENTS

- ❄️ 新年のごあいさつ
- ❄️ 救える命を救うために 「マロン飯田ICLSコース」 開催
- ❄️ たこつぼ心筋症からのアプローチ
- ❄️ 病院からのお知らせ
- ❄️ シリーズ職場紹介 「かお」の見える医療を
人工透析室
- ❄️ 冬のおすすめレシピ

新年のごあいさつ

今年は2020年の東京オリンピック開催、2027年のリニア中央新幹線開業に向けての着工など未来に向けた始動の年となるでしょう。

一方、医療界にとっては激変が予測されます。少子高齢化の波は生産年齢人口の減少と75歳以上の人口増であり、国は膨らむ医療費対策として、医療の機能強化と、同時に重点化・効率化に取り組み、団塊世代が全て75歳以上となる2025年に向けて、医療供給体制の再構築、特に在宅医療、地域包括ケアシステムの構築を打ち出しました。



理事長 千葉 恭

その第一歩が医療制度改革と診療報酬改定です。

現に、我々の医療圏（飯田・下伊那）の将来人口推計でも、現在の約17万人から2040年には、12万7000人まで減少すると予想されております。その中でも、生産年齢（15歳～64歳）は、現在の67.1%に減少する一方、75歳以上は106.9%と増加が予想されます。しかし、元気な高齢者も増えていることは高齢化が必ずしも悲観材料ばかりでもないと考えます。

当地方のような広く人口もまばらな所での在宅医療展開は効率的とはいかない部分が多くありますが、これは当地方の特徴であり、そこに立脚する医療の真価が問われています。



「竹を使ったお正月の花」(当院事務局長 作)
～ 今年の干支「午」にちなみ、福を招く縁起物
大分県別府の豊年馬をモチーフとし、また五穀
豊穰を祝って花を飾った馬が練り歩く南木曾町
田立の花馬祭を模して創作 ～

飯田病院は、「仁の心」の理念のもと、地域の中核医療機関として、地域に根差し住民の要請に応えつつ、時代の変化にあった医療を展開してまいります。急性期医療だけでなく、疾病・身体状況と生活状況を考慮し、質の高い医療体制の構築とチーム医療に取り組みます。

また、住み慣れた街で安心して暮らせる、その人の人生にふさわしい退院後の在宅医療・生活支援の強化を図り、地域の介護・他職種との連携に取り組んでまいります。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



救える命を うために

*Immediate
Cardiac
Life
Support*



「マロン飯田ICLSコース」開催

ICLSとは、患者さんの心停止を発見してから10分間に必要とされる観察と評価、処置や治療を意味します。手順や考え方などはガイドラインを基に標準化され、県内各地で積極的に講習会が開かれています。患者さんの急変時には、誰もが慌てパニックになりませんが、ICLSを学び知識や技術を共有することは、医療従事者として患者さんの万が一の事態に即時に対応するために重要です。

当院でも、昨年7月28日に第1回、12月15日に第2回目のICLSコースを開催しました。受講された方は全部で34名、看護師、薬剤師、放射線技師、救急救命士など職種は様々で、院外の方も多く受講されました。指導を行うインストラクターは、県内外から多数お招きしました。ICLSコースの開催・運営を中心に行ったのは、当院の「救命レベル向上対策委員会」のメンバーでした。このメンバーは、院内の救命レベル向上のためにICLSに関する活動を継続していて、県内のICLSコースに積極的に参加し、自

分達の学んだことを病院の中に広めようと努力してきました。飯田病院でICLSコースを開催することは、そんな私達の夢でした。第1回の開催が決定したのは昨年5月でしたが、開催までの2か月間、準備の大変さは並大抵ではありませんでした。それでも、その大変さを楽しみ、皆で準備を進め、周りのたくさんの方のご理解・ご協力、励ましのお言葉をいただきながら第1回、続いて第2回と無事開催できました。

コースの名前の「マロン」は、「栗山会」の「栗」から付け、堅苦しい講習会のイメージを払拭し、参加される受講生・インストラクターにとって親しみやすいコースにしたい、という私達の願いと、当院で開催できる喜びや情熱を込めました。マロン飯田コースに参加された方が、ご自分の役割・立場で学びを活かし、患者さんや地域の医療に役立てることができるよう、今後もマロン飯田コースを続けたいと思っています。

感染症対策

インフルエンザ

インフルエンザは、毎年12月から3月頃にかけて流行し、約14万人、10人に1人の割合で感染すると想定されます。

ウイルスは一度感染すると、体内にそのウイルスと戦うための免疫ができますが、インフルエンザウイルスは多くの形があり、毎年少しずつ形が変わり（変異）流行するため「去年罹ったのにまた…」と言うことがあります。

インフルエンザの治療

インフルエンザの治療には「抗インフルエンザ薬」を使用します。これはウイルスの増殖を抑える効果があります。発熱などの症状が出てから48時間以内に使用することで症状が早く改善されることから早目の治療が重要です。また無理をせず、ゆっくり睡眠などの休養をとり、水分と栄養の補給も大切です。



感染管理認定看護師

永松 さゆり



手指衛生やうがい、咳が出る時のマスク！！
感染対策をしっかりとこないましょう

インフルエンザは予防も重要！

インフルエンザは罹らないのが一番です。咳やくしゃみによって唾液と共にウイルスが飛び散ったり、それに触れた手を介して口や鼻腔から侵入して感染します。日常的な手指衛生やうがい、咳エチケットは大変重要です。流行時期は外出後や食事の前など忘れずに行ってください。

また予防の1つに予防接種があります。インフルエンザワクチンの抗体は1シーズンしか持続しないことや毎年形が変わる事から毎シーズンの接種が必要です。

アレルギーのある方や他のワクチンを接種された方は期間を開けなければなりません、医師にご相談ください。

肺炎球菌ワクチン

インフルエンザの感染による気道の炎症や免疫力の低下により、細菌性肺炎を併発して重症化してしまう危険があります。肺炎の予防の1つに「肺炎球菌ワクチン」があります。成人用肺炎球菌ワクチンの接種は65歳以上の方、慢性疾患を持っている方等に勧められています。やや高額ですが、5年以上の効果が期待できることや市町村からの助成金もあります。ぜひ医師にご相談ください。

(助成金は市町村により異なりますのでご確認ください)

ノロウイルス

ノロウイルス感染は、年間通して感染は見られますが、特に冬期11月から3月頃にかけて流行します。ノロウイルスも多数の型がありその年により流行する型が変わってしまう可能性や一度罹っても免疫が持続しない事から、何度も罹患してしまう危険があります。

ノロウイルス感染の症状

感染してから約1～2日後に発症し、突然の激しい嘔吐や下痢、発熱などを起こします。多くは2～3日で症状は軽減消失しますが、免疫力の低下している場合などは長引く事もあります。また乳幼児や高齢者は嘔吐物などによる窒息や下痢による脱水に注意が必要です。



手指に付いたウイルスが口から入り感染します
手洗いをしっかりする事が重要です

ノロウイルス感染の治療

ノロウイルスに対する特別な治療方法はありませんが、脱水の場合は点滴治療などを行い、できるだけ休養を取り水分や消化の良い食事を取るようにしましょう。

ノロウイルス感染経路

ノロウイルスは口から体内に入り感染します。ノロウイルスに汚染された食品を食べた場合や、感染者の吐物や便などの処理後の手指衛生が十分でなく、手に付着したウイルスが口から入ってしまう場合などがあります。

ノロウイルスも感染対策が重要

ノロウイルスは感染力が大変強いため感染対策が重要です。最も重要なのは手指衛生です。特に食事の前や調理の前、帰宅時、トイレの後などは石鹸と流水での手指衛生が効果的です。石鹸と流水でウイルスをしっかり洗い流してください。

また嘔吐物や便の中にはたくさんのウイルスが含まれています。片付け処理する時は、使い捨て手袋・マスク・エプロンを着用して感染から自分自身を守ってください。

詳しい感染対策などをまとめたリーフレットを内科外来、総合受付に設置しております。ぜひご活用ください。

どうしたらいいの？

A: まずは花粉を避けましょう

花粉の飛散予報を見て、どうしても外出しなくてはならないときには眼鏡、マスク、花粉の付きにくいコートなどがよいでしょう。

B: 次に薬をつかきましょう。

病院しかもらえなかったお薬が、どんどん薬局で買えるようになってきています。症状の軽い方は薬局で薬剤師とよく相談して自分で症状をコントロールすることができるようになりました。

C: 困ったり相談したいときは病院へ。

飯田病院では日帰り手術治療もしています。

薬の治療は飲んでいる時しか効果ありません。コブレーション手術という鼻粘膜を焼灼手術が開発され、1分ほどの施術で鼻つまりに対する効果があります。これまでのレーザー焼灼は何度も施術する必要もあることに比べると素晴らしい進歩です。花粉症の対策と言う点では花粉飛散時期の前に行うとよいでしょう。手術の前後では粘膜の腫れが引いて鼻がスッカリ通るようになります。

飯田病院では 免疫治療を推進しています

花粉症は自分の免疫機能が花粉に対して過剰に反応する（アレルギー反応）ので起こります。これを根本から治してしまおう、という治療が特異的免疫治療です。飯田病院では日本の免疫療法診療ガイドライン作成者の施設としてこの治療を推進しています。春から始まります！

【コブレーション手術の前後】

右鼻（手術前）



右鼻（手術後）



左鼻（手術前）



左鼻（手術後）



粘膜の腫れが取れて鼻通りもスッカリです。

コブレーション手術を

受けられた患者さんより

お手紙をいただきました

私は平成20年春頃より鼻づまりがひどくなり、病院の薬を飲んでいてもなかなかよくなるらず、鼻がどこかすつきりせずに過ごしていました。そんなとき、飯田病院耳鼻咽喉科の診察を受けました。

病名は慢性副鼻腔炎と肥厚性鼻炎という診断でした。薬と吸入治療で、毎月1回1年程通院治療を受けていました。その治療効果もあり、学校の授業も集中することができました。しかし通院のわずらわしさと治療費も高額ということと、一生薬を飲まなければならないことは、心の負担でした。

先生から外科的な治療法があることを教えていただき、平成25年3月の春休みにコブレーション手術を受けました。この治療は3年間ぐらいの治療効果と聞いていましたが、学校の勉強の都合もあり今回はこの治療方法を選択しました。

今は鼻通りもよくなり、薬の服用と通院もなくなり、高校生活を快適にすごしています。この手術を身近で受けることができよかったですと思います。

花粉症

どうしてる？

スギ花粉症ってなに？

スギ花粉症ってなんでしよう。スギ樹林は世界中に分布しています。世界中の皆さんが困っているんでしょうか。いいえ。スギ花粉症は日本にしかない特殊な病気です！

スギ花粉症の特殊性としては花粉症の原因となるスギの多くが人工林であることです。日本の森林面積の40%は人工林でその7割がスギ・ヒノキ。このような人工林は北海道と沖縄を除き日本中にあります。戦後に拡大造林政策を行いました。国内スギの需要が低迷し樹齢の大きなスギ林が増えました。現在ではスギ林面積自体は増えていませんが、花粉飛散のある樹齢30年以上の森林面積は現在でも増えており、今後も花粉量の増大が見込まれています。

日本のスギ花粉症の特殊性としては、以下の点が挙げられます。

- ・春季に大量の花粉がまとまって飛ぶ
- ・花粉の飛距離が数十キロ・数百キロメートルに及ぶ
- ・日本人の25%が花粉症になっている
- ・花粉発生地から遠く離れた都市部の国民まで、同時に沢山の患者が発生する

とまあ、海外に類をみない特殊なアレルギー疾患になっています。そこで、海外で普通に行われているアレルギー性鼻炎の治療ガイドラインとは少々ことなる日本独自の対処法が求められています。

また、厄介ですが、致命的になることがないため「毎年春になるとやってくる自然災害」のように捉えている方が年々増えてきており、「どうやって、手間をかけず、楽にしのぐか」と言うことが課題になりつつあります。



耳鼻咽喉科部長
堀口 茂俊

日本耳鼻咽喉科学会専門医、日本アレルギー学会専門医・指導医・代議員、日本鼻科学会・幹事・代議員、日本耳科学会、日本耳鼻咽喉科免疫アレルギー学会、日本免疫学会、日本頭頸部癌学会、補聴器適合判定医・補聴器相談医、急性鼻副鼻腔炎診療ガイドライン作成委員、免疫療法(減感作療法)ガイドライン作成委員

当院ホームページでは

花粉の飛散予測地図を公開しています
こちらも是非ご活用ください

<http://www.iida.or.jp/kafun.html>

たこつぼ心筋症 からのアプローチ



循環器内科部長
唐澤 光治

日本循環器学会 循環器専門医
日本心血管インターベンション治療学会専門医
日本核医学学会 専門医、PET核医学認定医 他

たこつぼ心筋症とはいかにも不思議で日本的な呼び方ですが、れっきとした医学病名はTakotsubo Cardiomyopathy(心筋症)と表記されます。心臓の心室の先端から半分までが動かなくなり、心室の動くことのできる残された部分が収縮した時の形が瀬戸内海のタコ漁で使われるたこつぼに似ていたため、1990年に日本の広島県の医師が世界で初めてこの病名で報告しました。2002年までは欧米では報告がほとんどなく、日本特有の地方病とも思われていましたが、ここ数年でようやく世界の心臓病の教科書にも普通に記載されるようになりました。

この病気は別名傷心(Broken heart)症候群、ストレス症候群といわれ、精神的ストレスや肉体的ストレスが誘因となり発症します。女性に多く(8人中7人は女性)、しかもほとんどが60歳以上の閉経後の高齢者です。肉親が急に亡くなる、激しい喧嘩をしたなど強いストレスを受けた後に起こり、心筋梗塞のように胸が急に苦しくなります。心臓が半分動かなくなり、心電図の変化

も心臓を栄養している冠動脈が詰まる急性心筋梗塞に似ているため緊急心臓カテーテル検査を行い、冠動脈が正常に流れていることを証明しないと診断ができません。心臓が動かない部分が大きい割に、1週間程度で動きが戻ってきて、1か月もすればほとんど普通の収縮力に回復するため比較的良性の病気と考えられています。最近のデータでは重症化率4%(死亡率2%)とあまり甘く見ることはできない病態もあると再認識されています。飯田病院でもこの1年半(2012年8月~2013年11月)で4人の方がこの病気で入院され、1人の方は心室頻拍という重症不整脈で心臓が止まりかけました。

2004年中越沖地震で25名がこの病気を発症し、新聞でも報道されましたが、病気の原因が現在でもはっきり解明されていません。ストレスで増加するカテコールアミンという昇圧ホルモン(ノルアドレナリンなど)の中毒が原因とも考えられています。動物の試験では女性ホルモン

のエストロゲンが同病発症を抑えることが証明され、臨床上高齢女性に同病発症が多いことも合わせると、過大なストレスがかかる出産時にエストロゲンは母体の心臓を過剰のカテコールアミンから守っているのかもしれない(出産時エストロゲンは多量に分泌されます)。



蛸壺(たこつぼ)



左室造影検査(たこつぼに似ている、矢印部分は動くが他が動いていない)

ロビーコンサートのお知らせ



第133回 2月15日(土)	塩澤 有輔(ピアノ&ヴォーカル)	昨年のいがぐり祭にもご出演された飯田市出身のシンガーソングライター塩澤有輔さんの登場です。 甘い歌声と軽やかなピアノの演奏に酔いしれましょう。
第134回 3月22日(土)	谷口 英治(クラリネット) 有田 純弘(ギター) 楠井 五月(ベース)	「三人でベイシー」 ビッグバンドのカウント・ベイシー楽団のダイナミズムに迫ろうをコンセプトに組まれたユニットです。どうぞお楽しみに！

いずれも、○開場 午後6時 ○開演 午後6時30分 ○入場無料

ご家族、ご友人お誘い合わせてお気軽にご来場ください。出演者等の都合により日時が変更になる場合があります。詳しくは飯田病院までお問い合わせください。

いがぐり祭を行いました

昨年10月20日(日)第13回 飯田病院 「いがぐり祭」を行いました。ドクター講演を始め、血糖などの検査や手術室・レントゲン室の見学など、病院ならではの様々な企画に今回も多くの方にお越しいただきました。



(救命救急処置体験の様子)

お正月を味わっていただきました

年末年始をご自宅で過ごすことのできない入院患者さんにもお正月を感じていただけるよう、元日は正月メニューを提供しました。





透析室は医師2名、看護師12名、臨床工学技士4名、看護補助者2名、医療事務1名が一丸となり働いています。

透析室には35台の透析の機械があり80名前後の方が血液透析を行っています。透析は月・水・金曜日(午前・午後)または火・木・土曜日の午前の週3回行います。1回の透析時間は約4時間前後となります。この透析治療を安全にまた苦痛が軽減できるようにスタッフは心がけています。

今年度は「かゆみについて」、「足のケアについて」、「カテーテルの管理について」、「災害について」をテーマとして取り組んでいます。かゆみについては患者さん全員にアンケートをとり、かゆみの程度の強い方を対象に軟膏の処置及び保湿剤の使用方法について指導をして変化を見ています。災害については一人一人の救護方法を見直し、患者さんへお渡しするパンフレットを作成し、透析時には災害セットを持参しているかの確認をすることにしました。

透析は災害時も必要です。被害を少なくできるように今後も活動していきます。

また、休憩室には季節を感じることができるようディスプレイをしています。

透析をされる方は年々増加しています。透析となると時間的制約等日々の生活に少なからず支障ができてしまいます。現在糖尿病を指摘されている方、腎機能が低下されている方は食事・生活の仕方を考えていただき透析治療とまらない身体づくりをして頂ければと思います。透析治療となられた方には少しでもよりよい生活が送れるように援助させていただきます。

肉団子のスープ煮

栄養科
おすすめ
レシピ

寒い日が続いていますが、みなさん体調は崩していませんか？

温かい食べ物がおいしい季節になりました。

冬におすすめの当院でも人気の温かメニューを紹介します。

材料（4人分）

豚ひき肉	300g	
塩	一つまみ	
こしょう	少々	
肉 団 子	生姜	15g（生姜汁）
	長ねぎ	40g（みじん切り）
	ごま油	2ml
	片栗粉	0.4g
	揚げ油	揚げ油
	白菜	300g（4枚）
	にんじん	60g（2/3本）
しいたけ	40g（2枚）	
長ねぎ	60g（1/2本）	
春雨（乾燥）	25g	
A	中華スープの素	6g
	しょうゆ	24ml（小さじ4）



エネルギー・・・181kcal たんぱく質・・・17.3g 脂質・・・7.3g 食塩・・・1.6g（1人分あたり）

【作り方】

- ① 白菜を3cm幅、にんじんを短冊切り、しいたけを5mm幅、長ねぎを小口切り、春雨を戻して3cm程度に切っておきます。
- ② 豚ひき肉に塩・こしょうを加え、粘りが出るまでよく混ぜます。肉団子の残りの材料を加えて練り、12等分してまるめ、油で揚げます。
Point
 - 肉団子を揚げる時、160度程度の低温でじっくりと揚げます！（高温だと、周りだけこげてしまい中心まで火が通りません）
- ③ 鍋に野菜、春雨、①の肉団子、Aを入れ、材料が8割かぶる程度の水を加えて煮ます。
Point
 - 野菜、春雨、肉団子は同時に鍋へ！（野菜に火が通ってから肉団子を加えると、野菜が煮くずれてしまいます）
 - 白菜から水分が出るので、水を入れすぎない！
- ④ 野菜に火が通ったら器に盛りつけて完成！



調理師より一言！！

「時間がない時は、『揚げる→茹でる』 ことでも代用できます。簡単に作れるのに見た目は豪華！白菜がおいしい季節の今、ぜひお試しください！」



調理師 片桐

飯田病院 外来診療予定表

平成26年1月現在

診療科		月	火	水	木	金	土	
内科	②	原 重樹	原 重樹	千葉 恭	糖尿病外来	原 重樹	(交替制)	午後休診
	③			渡部 秀雄		石坂 香世		
	④	糖尿病外来	渡部 秀雄	羽生 修治	山路 研二	渡部 秀雄		
	⑤	千葉隆一	唐澤 光治	千葉隆一	千葉隆一	唐澤 光治		
	⑥	佐々木成人	原 栄志	佐々木成人	原 栄志	佐々木成人		
神経内科		木下 朋実 (信大)	羽生 修治	関島 良樹 (信大)	日根野 晃代 (信大)	羽生 修治	(交替制)	午後休診
外科	①		田中 穂積		田中 穂積	田中 穂積		午後休診
	②		森田 誠市		森田 誠市	森田 誠市		月・水・土曜休診
整形外科	①	鈴木 健太郎		鈴木 健太郎		鈴木 健太郎	青木 哲宏 (信大)*	午後休診
	②	矢嶋 秀明		矢嶋 秀明		矢嶋 秀明		火・木曜休診
	③	小林 貴幸		小林 貴幸		小林 貴幸		*土曜不定期診療
眼科	①	浅井 裕子	浅井 裕子	浅井 裕子	浅井 裕子	中澤 哲治	(交替制)	
	②	中澤 哲治		中澤 哲治	中澤 哲治			
泌尿器科		梅田 俊一	深澤 瑞也 (山梨大)	梅田 俊一		神家 満 学 (山梨大)		午後休診 木・土曜休診
精神神経科		松澤 富男 松本 武典 松田 あずさ	小宮 山徳太郎 木下 守	南風原 泰 柿田 充弘 松田 あずさ	神庭 靖子 杉浦 琢 松本 武典	小宮 山徳太郎 南風原 泰 松澤 富男 柿田 充弘	柿田 充弘 【隔週】	
耳鼻咽喉科		堀口 茂俊	堀口 茂俊		堀口 茂俊		堀口 茂俊	土曜日予約制
上部内視鏡		原 栄志 石坂 香世		(交替制)	(交替制)	原 栄志	市瀬 博	
下部内視鏡		原 栄志		(交替制)	伊東 一博	原 栄志 伊東 一博		
阿智診療所		羽生 修治	(交替制)	原 重樹	石坂 香世	千葉隆一		午後休診 土曜日休診

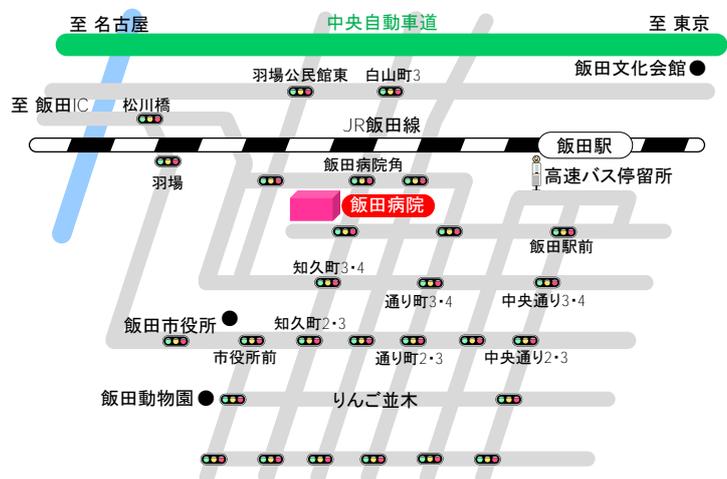
※ 内科、神経内科、外科、整形外科、眼科、泌尿器科、耳鼻咽喉科は午前11:00までの受付となります。

※ 土曜日午後は全科休診となります。



〒395-8505 長野県飯田市大通1丁目15番地
 TEL 0265-22-5150 FAX 0265-22-3988
 URL <http://www.iida.or.jp/>
 医療連携課
 TEL 0265-56-0031 FAX 0265-56-0032

- ◎JR飯田線 飯田駅より徒歩5分(約300m)
- ◎中央自動車道 飯田I.Cより車で10分(約5km)
- ◎飯田市市民バス 飯田病院前バス停下車
- ◎信南交通 飯田病院前バス停下車
飯田病院角バス停下車



広報誌 平成26年冬号(第40号)
 ■発行 社会医療法人栗山会
 ■編集 広報委員会