

いつくしみ



第18回飯田病院いがぐり祭

CONTENTS

備えよう災害に -防災訓練-

第18回飯田病院いがぐり祭開催

糖尿病ってどんな病気？ 糖尿病に欠かせないインスリンのお話 糖尿病食キホンの「キ」

今年も流行!? インフルエンザ感染を防ぐために

私たちががんばってます -新たな3年目の決意-

癒されて おいしくて 喫茶ゆいまーる

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 施設課

栄養科おすすめレシピ

備えよう 災害に

防災訓練

飯田病院防災管理委員会

最近の日本では多くの自然災害に見舞われており、各地で復興支援が行われています。全国ニュースになるのは大きな災害のみで、地震の震度4以上に絞ってもH30年に入ってから60回近くの地震が各地で起こっているのが現状です。皆様のご家庭でも災害対策は出来ていますでしょうか。

実際に災害が起こると地域はパニックとなり、大混乱となります。怪我をした人、その家族はもちろん地域の方々はまず初めに怪我人を病院に連れて行くことを考えるのではないのでしょうか。その際病院に着いた時に少しでも円滑で安全に医療が提供出来るように、当院では防災訓練を一年に一度行っています。

今年も9月2日に防災訓練を行い、土曜日の午後13時に震度6強の地震が起こった想定で行われました。実際の土曜日の13時頃の病院の様子は、午後の外来診療はありませんが、入院患者さんのご家族や外来患者さん・付き添いのご家族が見受けられています。この環境を職員で、患者役と現場の医療職で役割を分けて防災訓練を行います。防災訓練の内容としては、院内にいる怪我人や、破損・火災箇所等の確認を行い、病院で外の患者さんを受け入れる体制が整い次第、外来診療が始まります。また、一秒でも早く治療を待っている患者さんを安全に各治療場所へ搬送できるよう搬送訓練も行われます。

防災訓練を通じて、職員一人一人が有事の際に的確に動くことができるよう努めてまいります。





第18回 飯田病院いがぐり祭開催

いがぐり祭実行委員長 井上 史雄

今年のいがぐり祭は前日夜間から朝方まで雨が降っていた為、天候を心配していましたが、その後は雨も上がり晴れ間が見え多くの方々にご来場頂きました。毎年第3日曜日に南信州獅子舞フェスティバルと同時期に行っていたいがぐり祭ですが、今回は第2週の日曜日10月14日に開催しました。それでも多くの方々に来場していただいたのも、地域に根ざした医療を目指す飯田病院の活動が、いがぐり祭を通じて地域の方々に浸透し、定着してきた成果だと思っています。

当日エントランスホールでは、飯田仏教保育園をはじめ風鼓獅の和太鼓演奏、飯田女子高等学校チアリーディングクラブや各種団体の発表が行われ会場を盛り上げていただきました。好評のドクター講演では、毎週火曜水曜日の午後にはフットケア外来を行っている外科医長柴田祐充子医師と循環器内科医長横田大介医師が担当しました。会場内は早い段階から多くの聴講者で席が埋まり立ち見も出る中、フットケア外来での処置や今年3月より始めた下肢静脈瘤のラジオ波治療の説明、脂質コントロールの重要性やカテーテル治療の現状の説明等に会場では耳を澄ませる姿が見られました。催し物ではABI検査に60名、健康増進コーナー290名と多くの方々に参加し、手術室の鏡視下鉗子手術体験には外科副部長森田誠市医師指導の下、子どもから大人まで多くの方が熱中し体験していただきました。

今年の4月末より実行委員を立ち上げ、実行委員長を中心に飯田病院スタッフ696人中252人（10月1日現在）と多くの職員が協力し、他部署との協働のおかげで無事にそして盛大に開催すること出来ました。毎年集めた反省を基に改善し、少しずつですが色々な事にチャレンジし、その反省を生かしながら次につながることを目指しています。今後も職員一丸となって取り組んでいきますので、来年もいがぐり祭に多くの方のご来場をお待ちしております。

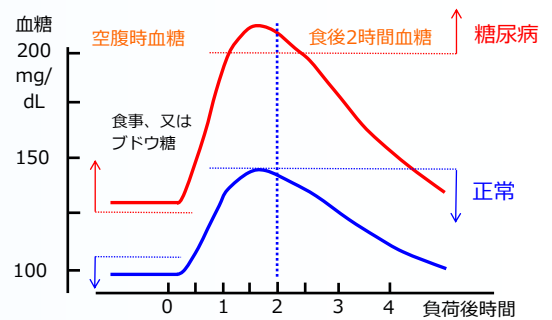
食事をすると、食物中の炭水化物はブドウ糖まで分解され小腸から吸収されます。正常人では図（青）で示すように血糖値（血液中のブドウ糖濃度）は食後30～90分でピークに達し、140mg/dL以下に保たれます。これは血糖値のレベルに応じて膵臓β細胞からインスリンが分泌され、余分なブドウ糖は積極的に筋肉や肝臓に取り込まれ、グリコーゲンとして貯蔵されるためです。一方、血糖が下がってくると貯蔵されたグリコーゲンがブドウ糖に分解されて血中に出てきます。このようにして血糖値は80-140mg/dLの値に保たれます。一方、糖尿病の人（赤）ではインスリンの効果が弱いため、血糖値は200mg/dLを超えて高血糖の状態が長く持続してしまいます。

糖尿病の確定診断には糖負荷テストが用いられます。75gブドウ糖液（食事に相当）を飲み、飲む前、その後30分毎に2時間まで採血して血糖値を調べます（図）。空腹時血糖が126mg/dL以上または2時間後の血糖値が200mg/dL以上あれば糖尿病（赤）と診断されます。空腹時血糖が110mg/dL未満、かつ2時間値が140mg/dL未満の場合は正常、これらの中間の値の場合は境界型糖尿病と診断されます。

糖尿病って どんな病気？

総合内科副部長 佐々木 成人

食事、75gブドウ糖による血糖値の変化と糖尿病の診断



血糖値	空腹時	負荷後2時間	判定区分
mg/dL	126mg以上	または 200mg以上	糖尿病
			境界型
	110mg未満	および 140mg未満	正常型

糖尿病には膵臓からインスリンが分泌されない1型糖尿病（全体の5%程度）とインスリンの分泌量の減少、またはその効果が減弱する2型糖尿病があります。2型糖尿病は15～20歳以後に発症し、年齢とともに増加します。最近では、境界型糖尿病を含めると60歳以上では2-3人に1人（30-50%）に見られるほどになっています。

糖尿病の症状は、高血糖のため大量の糖と水が腎臓から出て多尿になります。このため、脱水状態となり、口渇、多飲が起こります。同時に大量の糖の排出による体重減少が起こります。糖尿病が怖いのは、高血糖が持続するために、全身の動脈硬化が進行して、動脈が細くなる、または閉塞することで起こる合併症です。網膜、腎臓、末梢神経で起こり易く、最終的にはそれぞれ、失明、透析、手足の切断となります。さらに心筋梗塞、脳梗塞、認知症なども起こり易くなります。合併症の予防にはHbA1cを6%台に保つことが重要です。HbA1cとは赤血球のヘモグロビンにブドウ糖が結合した割合で、血糖値の1-2ヶ月の平均値を表します（正常値は6.2%以下）。

糖尿病に欠かせないインスリンのお話



糖尿病の治療薬には内服薬と注射薬があり、患者さん個人の病態を考えて処方されます。

内服薬には、インスリン分泌を促進するもの、インスリン抵抗性を改善するもの、小腸での糖質の消化・吸収を遅延させるものなど、7種類の薬があります。

その昔、糖尿病は「尿に糖がでる病」として認識されていました。尿糖は血糖値がおよそ160～180mg/dLを超えると陽性になります。これを陰性化させるようにこれまでの治療はおこなわれていましたが、7種類のなかで一番新しい薬、SGLT-2（エスジーエルティーツー）阻害薬は、尿中に糖をだしてしまおう！という画期的な薬です。重要なエネルギー源であるブドウ糖は、尿を作る過程で捨てられないように身体に再び取り込む仕組みになっていますが、これを阻害することで尿中に糖を排泄し血糖値を下げるというものです。発売当初は、尿量が増えることで脱水を起こすことが懸念されていましたが、最近では高齢者にも安全に使える薬であること、血糖値を下げる効果に加えて心不全改善や腎臓を保護する作用などがあることもわかってきました。インスリンの発見から100年足らず、糖尿病治療は大きく進歩しています。注射薬のインスリンも飲み薬の開発が進められており、将来インスリンを飲んで血糖を下げる時代がくるかもしれません。

薬剤師 松村 弘子

糖尿病食キホンの「キ」

食事療法は、「難しい」「めんどくさい」という方に、ぜひ試していただきたい簡単な3つの方法をご紹介します。これを続けていけば、今より改善間違いなし！健康長寿にも繋がります。

1 野菜から食べましょう

野菜には食物繊維が含まれ、消化吸収に時間がかかるので血糖値上昇は緩やかになります。

効果的な食べ方は、野菜→肉・卵・大豆商品→主食（ご飯・パン・麺）とすると良いでしょう。



2 今の食事にプラス1皿！ 水溶性食物繊維を摂りましょう

体にはインスリン分泌を促す指令を出す細胞があります。食物繊維は血糖値を上げにくくする働きは知られていますが、その中でも水溶性食物繊維には、その細胞を増やす働きがあります。

水溶性食物繊維をたくさん含む食品

キノコ類、大麦、玄米、海藻類、野菜

3 魚を食べましょう

インスリンの分泌を促す細胞を活性化させる食べ物があります。それが「魚」です。

魚を最初に食べるとインスリンの分泌を促す指令がたくさん出ます。



最後に、これが最大のポイントかも・・・
栄養士は皆さんの味方です。食事を楽しみながら健康を保つための知識が豊富です。ぜひ、ご相談ください。

栄養科科長 管理栄養士 石田 雅子

今年も流行!?

インフルエンザ感染を防ぐために

今年もインフルエンザの流行シーズンがやってきます。流行シーズンに備えてインフルエンザの知識を知り、感染予防対策を行いましょう。

インフルエンザは「インフルエンザウイルス」の感染により起こる感染症です。

流行を起こすのは毎年A型とB型ですが、インフルエンザウイルスは毎年少しずつ遺伝子が変わってしまう事が多い為、「去年も罹ったのに…」と何度も罹ってしまう事があります。インフルエンザは、くしゃみや咳で飛沫した唾液などに含まれたウイルスを口や鼻から吸い込んだり（飛沫感染）、環境に付着したウイルスが手に付き口や鼻から入り込む事（接触感染）で感染します。感染対策はくしゃみや咳の出る方はマスクをする・ハンカチなどで押さえる「咳エチケット」や「手洗い」や「うがい」などが重要です。また、免疫力を高めるためのワクチン接種も大切です。ワクチンの効果は5カ月程度で無くなってしまいます。また、その年流行するインフルエンザの型を予想し製造されていることから毎年接種する事が勧められています。ワクチンはインフルエンザに罹る事を完全に防ぐ事は出来ませんが、発症を予防し重症化を防ぐ報告がされています。特に免疫力の低い方（小児や高齢者等）はワクチンを接種し抵抗力を付ける事も重要です。

ワクチンは接種してから効果があらわれるまでに2週間ほどかかります。早めに接種することをお勧めします。

インフルエンザワクチン予防接種の予約受付中

- **予約受付期間** 平成30年10月9日(火)～12月8日(土)（日祝日を除く）
- **実施期間** 平成30年11月1日(木)～12月21日(金)
この期間の木曜日・金曜日のみ（祝日は不可）
- **予約なしの実施期間** 平成30年11月1日(木)～11月30日(金)
- **実施時間** 木曜日・金曜日 14時30分～15時30分
- **完全予約制※** 平成30年12月1日(土)～12月21日(金)

※状況により変更になる場合がございます（混雑回避のためできるだけ事前予約をお願い致します）

- **接種費用** 65歳以上は市町村による（市町村発行の予診票を持参のこと）
13歳以上64歳まで 4,800円（税込み）
- **接種対象者** 13歳以上（妊婦は除く）

13歳未満の方は「仲ノ町診療所」で接種ができます

内科・精神科・外科・泌尿器科・耳鼻咽喉科を受診中の患者さんは、医師の許可がある場合、受診時にその科で接種することが可能です。眼科・整形外科・フットケア外来を受診中の患者さんは、お手数をお掛けし申し訳ございませんが、木曜日・金曜日に受診が必要となります。

ご不明な点は各外来窓口または総合受付までお問い合わせください。



検査科には大きく分けて、血液や尿などに含まれる成分を分析する検体検査と、心電図検査や超音波検査など患者さんに触れながら行う生理検査の2つの部門があります。私は検体検査部門に所属しており、基本的には検査室内で業務を行っています。

ほかの医療従事者と比べて患者さんと触れ合う機会が少ない職種ではありますが、病気の診断や治療に役立つためにも、正確な検査データを迅速に臨床側に提供できるよう、患者さんのことを考えながら日々努力しています。時折、採血などで患者さんに接し、直接お話することがあると、より一層頑張ろうという気持ちが湧いてきます。

臨床検査技師には専門的な知識や技術が必要とされており、3年目の私はまだまだ力不足を実感する場面もありますが、上司や同僚の支えのもと、少しずつ成長させて頂いています。

これからも、より一層患者さんのお役に立てる臨床検査技師になるために、自己研鑽に励んでいきたいです。

検査科 太田 彩百合

私たちががんばっています 新たな 3年目の決意



私は南4階に入院されている患者さんのリハビリテーションを担当しており、入職時からこの病棟の担当をしています。南4階病棟は主に股関節や膝関節に対して人工関節置換術を行う整形外科の患者さんが多く入院されます。

手術前の患者さんからは関節を痛めたことで歩けなくなってしまう、趣味を諦めてしまった、退院後は歩けるようになるかなという声をよく耳にします。その方々の不安を少しでも解消して、また社会へ復帰できるよう手助けをしています。

私は「綺麗に歩けるように」をモットーにリハビリテーションを行っています。「綺麗に」というのはリハビリテーションに置き換えると「効率良く、負担が少ない」ということになります。関節を痛めた方は歩きにくくなってしまふ方が多数です。私たちが行うリハビリテーションによって、また歩くことの楽しさを感じられるようになり、ひいては仕事、旅行やスポーツなどの趣味に繋がっていただければ嬉しく思います。患者さんの生活の質が向上することで、苦痛なく笑顔溢れる日常が戻ってくれることを願いながら取り組んでいます。

退院の際に患者さんが笑顔でいること、感謝の言葉を言ってくださることで励みになり、それとともに更に精進していかなければと思えます。

これからも患者さんに寄り添い、活気のあるリハビリテーションを提供していけるよう努めていきたいと思ひます。

リハビリテーション科 理学療法士 米山 健太

癒されて
おいしくて。

喫茶

ゆいま〜る

▼ 1F エントランスホール内

▼ 9:00~14:30

(ラストオーダー)

▼ 日・祝日 定休日

元気もりもり

モーニング Set +

9:00~11:00

¥500

ほっと一息

ケーキ Set +

¥600



病院からのお知らせ

飯田病院ロビーコンサート

第180回 11月17日 (土)	オーボエコンサート 広田 智之 (オーボエ) 上川 佳連 (ピアノ)	飯田の秋には広田さんのオーボエで。毎年恒例となりました広田さんの出演が決定しました。 詳細は後日お知らせします。
第181回 12月15日 (土)	「桑原利彦と音楽仲間たちⅣ」	飯田市を拠点として県内のみならず日本各地で音楽活動を続けておられる桑原さん。飯田病院でも様々なジャンル、様々な「カタチ」でステージを今まで披露してくれました。 さて今回の音楽仲間たちとは・・・

いずれも、開場18:00、開演18:30、入場無料となっております。

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。

世界糖尿病デー ライトアップ

11月14日は「世界糖尿病デー」です。糖尿病の予防や治療の大切さを周知させる機会として重要な日となっています。

「世界糖尿病デー」に合わせて、世界各地でブルーライトアップが行われます。当院でもシンボルであるブルーサークルにちなんで、飯田病院正面玄関を青くライトアップします。

ぜひ皆さんもこの機会に、糖尿病について考えてみませんか。



ラン伴2018飯田大会開催

ラン伴とは、認知症の人や、その家族、支援者、一般の人が、日本中を少しずつリレーしながらタスキをつなぎ「認知症になっても安心して地域で暮らせるまち」にするため、幅広い世代に認知症について関心を持ってもらえることを目指すイベントです。

本年は、飯田下伊那は輪が広がり、高森・松川町と、新しく阿智村が加わり、タスキリレーが3箇所で行われました。





施設課主任 石田 雄二

施設課へようこそ！飯田病院施設課をご案内しましょう。

施設課は、「院内の空調管理」「エネルギー管理」「水管理」「ごみの管理」など多岐にわたる業務を行う有資格者の集まり、専門スタッフの集団です。

病棟・外来等で皆さんがよく見かけるのは、蛍光灯の球換え、機器の修理、建物の破損個所の修理、トイレの修理・管理だと思います。

上記業務の他、施設等について色々な相談を受けて一緒に考え、何らかの方法、対策を見い出しています。また、アップルハイツ飯田、阿智診療所、ウェルネスタウン丘の上の業務も担っています。

照明器具の交換は、エネルギー管理、経費削減の一環で、院内の主たる照明の9割の交換を終了しました。これで費用対効果は2.5%の削減を達成できました。

事務所は南棟地下にあり、まさに「縁の下の力もち」と自負し、今後も患者さんに安全で快適な療養生活の提供を目指していきます。



さんまの当座煮

栄養科
おすすめ
レシピ

紅葉もすすみ、一気に気温も下がりました。体調を崩されてはいませんか。

秋と言えば、おいしい食材が豊富です。

今年はさんまが大漁です。脂ののったおいしい「さんま」を使った当院のレシピを紹介합니다。



材料

		分量(4人分)
さんま		4尾
生姜		ひとかけ
A	砂糖	大さじ1
	酒	小さじ1と1/2
	醤油	大さじ1と小さじ1
	酢	小さじ1と1/2
糸昆布		4g

エネルギー・・・250kcal たんぱく質・・・12g 塩分・・・1.2g

【作り方】

- ① さんまはよく洗い、頭をおとします。内臓を取り除き、きれいに洗います。筒になるように半分に切ります。
- ② 糸昆布を水でもどします。
- ③ 生姜はすりおろし、Aに加えます。
- ④ 鍋に①のさんまを並べ、③とひたひたの水を加えます。②の糸昆布の上に散らします。アクをしっかりと取りながら弱火でじっくりと煮ます。
- ⑤ 器に盛り付けて完成です。

ポイント!

- 「酢」が軟らかくする役割をもっています。
- さんまを煮る際、水分量をひたひたにして煮含めていきます。煮汁が1/3量程度になったら、再びさんまがかぶるくらいまで水を加えることを3回繰り返します。そうすることで骨まで軟らかく煮上がります。当院では半日かけて大鍋で煮ます。自宅では、圧力鍋を使うと便利です。
- 糸昆布からもだしが出ます。旨みをさんまにしっかりと染みこませるとよりおいしく仕上がります。

調理師 坂巻

調理担当者より一言!!

「当座煮」とは、酒や醤油、砂糖で濃いめに味付けした料理のことです。当座(しばらく・当分)の間は保存が効くことが由来です。



飯田病院 外来診療予定表

平成30年11月現在

診 療 科	月	火	水	木	金	土		
内 科	①		高 木 隆 助		後 藤 由 也	原 重 樹 福 岡 秀 樹 (第1,3,5週) 横 田 大 介 (第2,4週)		
	②	原 重 樹	原 重 樹	千 葉 恭 恭	荒 木 寛 司 (岐阜大学)			
	③	横 田 大 介	横 田 大 介	唐 澤 光 治	唐 澤 光 治			横 田 大 介
	④	千 葉 隆 一		渡 部 秀 雄	千 葉 隆 一			渡 部 秀 雄
	⑤	糖 尿 病 外 来	福 岡 秀 樹	糖 尿 病 外 来	山 路 研 二			山 路 研 二
	⑥	原 栄 志	佐 々 木 成 人	千 葉 隆 一	原 栄 志			佐 々 木 成 人
	⑦	高 木 隆 助						市 川 智 英 (第1,3週)
	午 後	糖 尿 病 外 来 長 沼 邦 明	長 沼 邦 明 渡 部 秀 雄	佐 々 木 成 人 福 岡 秀 樹	糖 尿 病 外 来 佐 々 木 成 人			唐 澤 光 治 後 藤 由 也
神 経 内 科	加 藤 修 明 (信州大学)		高 木 隆 助	関 島 良 樹 (信州大学)	後 藤 由 也	信州大学より 交 替 制		
泌 尿 器 科	梅 田 俊 一	深 澤 瑞 也 (山梨大学)	梅 田 俊 一		神 家 満 学 (山梨大学)		午後休診 木曜休診	
外 科	①		田 中 穂 積		田 中 穂 積	田 中 穂 積	午後休診 月水土休診	
	②		森 田 誠 市		森 田 誠 市	森 田 誠 市		
	③		柴 田 祐 充 子		柴 田 祐 充 子	柴 田 祐 充 子		
フットケア 外 来		○横田大介 ○柴田祐充子	○横田大介 ○柴田祐充子				完全予約制 ○：午後のみ	
整 形 外 科	①	鈴木健太郎		鈴木健太郎		鈴木健太郎	*田中厚誌 (信州大学) 午後休診 火木休診 *土曜日電話確認	
	②	矢嶋秀明		矢嶋秀明		矢嶋秀明		
	③	小林貴幸		小林貴幸		小林貴幸		
精 神 科	①	小宮山徳太郎	小宮山徳太郎	松田あずさ	神庭靖子		土曜休診	
	②		木下守	南風原泰	杉浦琢	南風原泰		
	③	松本武典	高橋和史	柿田充弘	松本武典	高橋和史		
	④				柿田充弘	長田亮太		
眼 科		浅井裕子	浅井裕子	浅井裕子	浅井裕子		交 替 制	
		中澤哲治		中澤哲治	中澤哲治	中澤哲治		
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	
補 聴 器 外 来		○堀口茂俊					○：午後のみ	
も の 忘 れ 外 来	内		高 木 隆 助	○高 木 隆 助			完全予約制 ○：午後のみ	
	精		交 替 制	交 替 制		交 替 制		
上 部 内 視 鏡		福 岡 秀 樹	原 栄 志	福 岡 秀 樹	*交 替 制	原 栄 志	*交 替 制 *飯田市立病院、 昭和大学横浜市 北部病院より	
		*交 替 制	*交 替 制	*交 替 制		*交 替 制		
下 部 内 視 鏡		*交 替 制	原 栄 志	*交 替 制	*交 替 制	原 栄 志	*交 替 制	
			*交 替 制			*交 替 制		
阿 智 診 療 所		唐 澤 光 治	交 替 制	原 重 樹	福 岡 秀 樹	千 葉 隆 一	午後・土曜休診	
仲ノ町診療所		長 沼 邦 明	長 沼 邦 明	佐 々 木 成 人	長 沼 邦 明	原 重 樹	午後・土曜休診	

※ 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 (月～土 8:30～17:30)
 TEL 0265-56-0031 FAX 0265-56-0032



広報誌 平成30年秋号 (第59号)
 ■発行 社会医療法人栗山会
 ■編集 広報委員会