

# いつくしみ



電子カルテシステム更新で導入した自動再来受付機での受付

## CONTENTS

下肢静脈瘤 -当院で始めました!! 下肢静脈瘤血管内焼灼術!!-

夏の対策 ペットボトル症候群に注意!!

私たちががんばってます -新たな3年目の決意-

やってみよう 自宅でできる簡単なリハビリ

予防接種を受けましょう 仲ノ町診療所

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 材料センター

栄養科おすすめレシピ

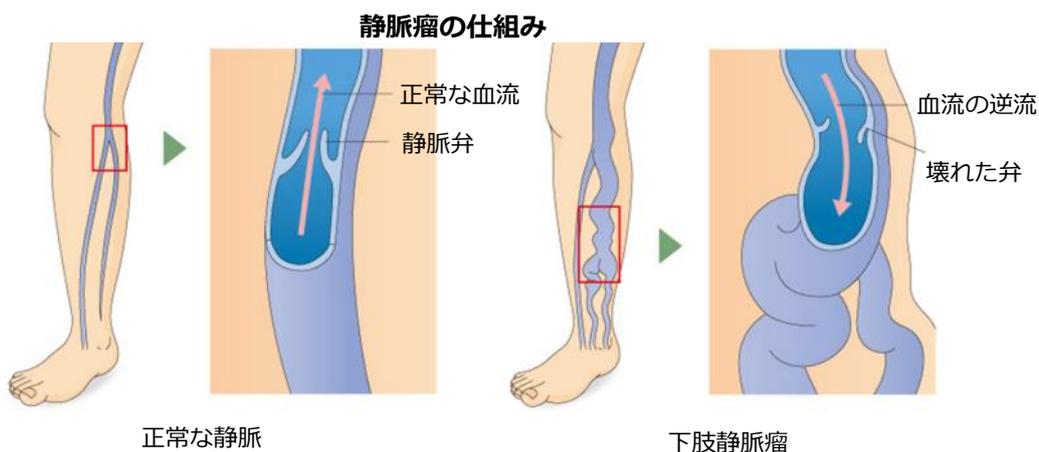
# — 当院で始めました!! 下肢静脈瘤血管内焼灼術!! —

2016年2月に当院でフットケア外来を開設して以来、下肢静脈瘤の患者さんも多く受診されています。最近主流となっている下肢静脈瘤血管内焼灼術(以下、焼灼術)が 2018年3月から当院でも施行できるようになりました。そこで今回、「静脈瘤について」、「焼灼術について」ご紹介したいと思います。

# 下肢静脈瘤

## 下肢静脈瘤ってどんな病気?

下肢の血液は心臓への帰り道である静脈の中を重力に逆らって下から上へ昇らなくてはなりません。下肢の静脈には多くの弁があり血液の逆流を防いでいます。更に、ふくらはぎの筋肉が収縮するたびに静脈は圧迫され、弁と協調しながら血液を心臓まで運んでいきます。この弁がきちんと閉じなくなり、血液が逆流してしまうのが下肢静脈瘤です。



## 下肢静脈瘤の症状は?

下肢静脈瘤というと“足の血管がボコボコ腫れる”というイメージだと思いますが、それだけではありません。ひどくなると“足がむくむ”、“重くなる”、“疲れやすくなる”、“痛くなる”、“つる”といった症状が出ることもあり、更に悪化すると「色素沈着」、「皮膚潰瘍」、「血栓」を作ったりします。

### 静脈瘤で起こり得る変化



## どんな人がなりやすいの？

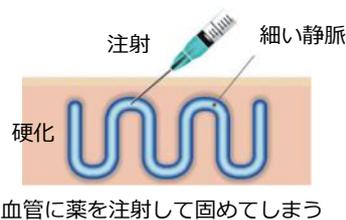
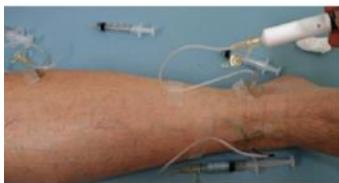
- ・ 出産経験のある人
- ・ 長時間の立ち仕事に従事している人(男女問わず)
- ・ 血縁に静脈瘤がある人

最近の調査では日本人の約9%に下肢静脈瘤があり、患者数は1000万人以上と推定されます。また、出産経験のある成人女性の2人に1人が発症するというデータもあります。実は身近な病気ですね。

## 静脈瘤の治療

- ・ 圧迫療法→弾性ストッキングや弾性包帯で下肢を圧迫して静脈のうっ血や逆流を防ぎ、血流を促進する治療法です。
- ・ 硬化療法→静脈瘤内に硬化剤を注射し、癒着・硬化させ静脈瘤を消失させてしまう方法です。外来で行えます。
- ・ 手術療法(ストリッピング術・高位結紮術)<sup>けっさつじゅつ</sup>→拡張したり瘤化した静脈を抜き取ったり、逆流しないように静脈を縛ったりします。
- ・ 血管内焼灼術→次の項目をご参照下さい。

### 硬化療法



## 下肢静脈瘤血管内焼灼術について

カテーテルを血管に挿入し、血管の内側より静脈を焼いてつぶしてしまう方法です。手術に比べて皮膚切開が小さくて済み、麻酔が軽く済む利点があります。レーザーとラジオ波があり、当院ではラジオ波を採用し、1泊2日で行っています。



カテーテルを静脈に挿入する



カテーテルから熱エネルギーを放出し静脈壁を収縮させる



カテーテルを抜き静脈壁が静脈を閉塞させる

全ての静脈瘤の患者さんが焼灼術の適応になる訳ではありませんが、患者さんごとに合った治療法を考えています。是非、フットケア外来にご相談下さい!!

# 夏の対策 ペットボトル症候群に注意！！



夏になり、熱中症の危険性が大きく取り上げられています。暑い夏に冷えた清涼飲料水を飲みすぎてしまうと「ペットボトル症候群」になる危険があります。印象的な名前の病気ですがこの病気の恐ろしいところは、健康だと思っていた若い人でも、突然発症し得るところです。「予防できる病気なのに、知識が十分に広まっていないために毎年患者が出続ける」として、問題視されている病気の一つになります。

## 「ペットボトル症候群」とはどんな病気？

ペットボトル症候群、正式には「清涼飲料水ケトosis」と呼ばれるこの病気は、糖を多く含む清涼飲料水を大量に飲むことで高血糖になり、のどが渇くためより多くの水分を摂取しようとし、

発症のメカニズムとして清涼飲料水を飲む → 血糖値が上がる → のどが渇く → 余計にドリンクを飲む。また、血糖値が上がる → インスリンホルモンが働かなくなる → 余計に血糖値が上がるという、2つの悪循環が隠れているところにあります。そしてケトン体と呼ばれる毒性をもった代謝成分が血液中に発生し、体内に蓄積すると全身の倦怠感、腸痛や嘔吐、場合によっては意識障害から昏睡に至ることがあり、早急な治療が必要となります。

また、糖尿病と深く関連があり、それまで糖尿病と診断されていなくても、その傾向がある人に発症することが多い病態です。若年者（10代から30代）に多いことも特徴の一つです。

## 清涼飲料水の砂糖量って？カロリーって？



一般的な清涼飲料水1本(500ml)には、50-70g程度の糖分が含まれており、これは角砂糖15個分に相当します。一杯150mlの紅茶に角砂糖5個を入れた分の甘さになりますが、特に冷えた炭酸飲料の場合にはその甘さを実感しづらいために沢山飲んでしまうのです。ペットボトル症候群を発症する人は、習慣的に毎日数リットル飲んでいきます。これが2Lだと角砂糖60個相当ですから、およそ1,000kcalに相当します。食事量が1,000kcal増えたら「食べ過ぎかな…」と気付きますが、飲料の場合には自分で気付きにくいという点が問題になります。

## のどが渴いたときは、水やお茶で水分補給を

現在は「カロリーオフ」や「カロリーゼロ」などと表記した商品が増えています。しかし商品の多くは糖質の量を少なくしたり、体内で吸収しにくくエネルギーになりにくい甘味料を使っているため、エネルギーがないわけではではありません。「カロリーオフ」は100ml当たり20kcal以下の場合に、「カロリーゼロ」は5kcal未満の場合に表示できます。

ドリンクを水やお茶に変えたり、カロリーゼロ飲料を選ぶなどの工夫で血糖値の上昇を防いでペットボトル症候群を予防することができます。

これを機会に熱中症対策を見直してみてください。



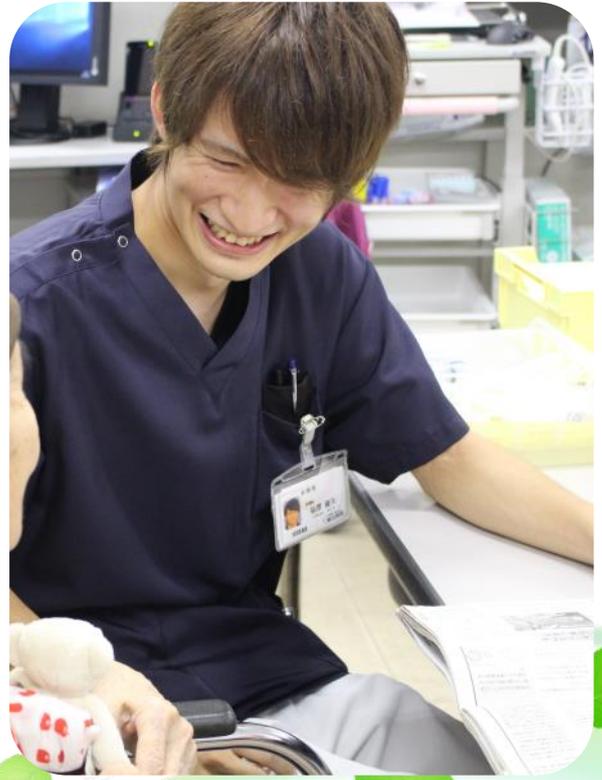
糖尿病看護認定看護師

片桐 志保

南5階は内科病棟として循環器、呼吸器、消化器、脳血管、腎臓疾患といった、あらゆる疾患の患者さんを受け入れています。今年でこの病棟に勤務して3年目となり、尊敬する先輩方や同期、後輩達と共に忙しくも充実した環境で働いています。

僕は病弱だった幼少期に抱いた憧れから看護師という職業を選択しました。男性看護師の数はまだまだ少なく、「珍しいね」と声をかけてくれる方も多いです。しかし看護師は意外にも力仕事が多く、体力を必要とする職業でもあります。男性看護師だからこそできること、聞ける話があると思い、患者さんやご家族の方とのコミュニケーションが一番に心がけています。患者さんからの「ありがとう」の言葉や笑顔から、僕自身も患者さんに支えられ、成長させてもらっていることを日々実感しています。笑顔と優しさをモットーに、患者さんの支えとなれるようこれからも頑張ります。

南5階病棟 看護師 泉澤 優矢



私たちががんばってます

新たな  
3年目の決意



病院薬剤師の仕事には主に調剤業務と指導業務があります。調剤業務では医師の処方の下、出されたお薬におかしな点はないかを確認し、調剤しています。指導業務では入院された患者さんの元へお話を伺いに行き、服薬状況の確認や、お薬についての説明を行っています。

その中でも私は眼科を担当しており、白内障の手術で入院された患者さんへの指導を行っています。退院後に正しく点眼薬を使っていただくために、できる限りわかりやすく伝えられるよう努力し工夫しています。

仕事を始めた当初は患者さんと接する機会もほとんど無く、目の前の仕事をこなすだけでしたが、病棟を担当するようになり患者さんと顔を合わせることが増えてから、自分の仕事が患者さん達の為につながっているのだと感じ、責任感を持って仕事に取り組めるようになりました。忙しい仕事の中でも患者さんから「ありがとう」の言葉をかけられると、自分でも人の役に立っているのだと実感でき、より一層薬剤師として精進していこうと思います。

薬剤科 薬剤師 河野 友司

# やってみよう 自宅できる簡単なリハビリ

長野県の平均寿命は男性81.7歳で全国2位、女性87.7歳で全国1位とトップクラスの成績です。しかし医療や介護を必要とせず自立した生活ができる「健康寿命」の平均は、男性72.1歳で20位、女性74.7歳で27位とほぼ全国平均の順位となってしまいます。つまり、「介助を必要とする期間が長い」というのが特徴です。この背景には脳梗塞や転倒、高齢による衰弱などが挙げられます。今回は、健康寿命を少しでも長く伸ばして、皆さんに自立した生活を送って頂けるように自宅で出来る簡単なリハビリをいくつかご紹介します。



①仰向けでの片足を伸ばしたまま上げる運動：大腿四頭筋という太ももの前の筋肉を鍛えます。膝を伸ばすときに使われる筋肉で起立や歩行に重要です。膝が曲がらないように注意しながら行って下さい。



②横向きで寝て上側の足を伸ばしたまま上げる運動：中臀筋（ちゅうでんきん）というお尻の横の筋肉を鍛える運動です。歩行や片足で立った時に体を安定させます。下側の足は膝を軽く曲げて行って下さい。



③椅子に座り膝を伸ばす運動：この運動は大腿四頭筋を鍛えます。ゆっくり行うように心がけて下さい。  
①～③までの運動は10回を3セット目安に行ってください。



④立った姿勢で片足を上げる運動：足の全体の筋力とバランス感覚を鍛えます。転倒の危険があるため台や椅子などに掴まって行って下さい。10秒間を3セット行ってください。

# 予防接種を受けましょう

診療所長 長沼 邦明

日本小児科学会 指導医・専門医

インфекションコントロールドクター



## 接種可能なワクチン

- ・ B型肝炎 (0.5ml)
- ・ ヒブ (Hib)
- ・ 小児用肺炎球菌
- ・ 4種混合 (DPT-IPV)
- ・ 3種混合 (DPT)
- ・ 2種混合 (DT)
- ・ BCG
- ・ 麻しん・風しん (MR)
- ・ 麻しん
- ・ 風しん
- ・ 単独不活化ポリオ
- ・ 水痘
- ・ 日本脳炎
- ・ おたふく風邪
- ・ A型肝炎
- ・ 破傷風トキソイド
- ・ 子宮頸がん
- ・ ロタウイルス
- ・ 高齢者肺炎球菌

乳児のロタウイルスワクチンは、非常に有効ですので是非受けましょう。

高齢者肺炎球菌ワクチンを接種していない人が大勢いることが分かりました。

公費の助成が平成31年2月28日までとなりますので、お早めに受けましょう。

飯田病院関連医療機関

**仲ノ町診療所**

〒395-0021

飯田市仲ノ町1丁目2番地

<http://iidahp-okanoue.com/> TEL **0265-49-3083**

# 病院からのお知らせ

## 小宮山 徳太郎 副院長が長野県知事表彰を受けました

当院 副院長である小宮山 徳太郎 医師が平成30年度長野県知事表彰（保健衛生表彰）を受賞しました。

当地域の精神医療の中核として地域住民の診察を行うとともに、精神保健指定医として日夜的確な措置診察を行い、精神障害者の人権擁護と保護に尽力してきたことなどの、顕著な功績が認められ、今回の受賞に至りました。

6/7(木) に当院で表彰伝達式が行われ、飯田保健福祉事務所 松岡裕之所長より表彰状が授与されました。



## 飯田病院ロビーコンサート

第178回 8月25日 (土)	「真夏の夜空に歌の花火が上がる」 平澤 美幸 (ソプラノ) 勝又 康介 (テノール) 鈴木 啓太 (ピアノ)	平澤美幸さん、鈴木啓太さんのお二人は約3年ぶりの出演になります。 今回はテノール歌手の勝又さんを加えてよりパワーアップしてお届けします。
第179回 9月15日 (土)	タイロン橋本 (ヴォーカル&ギター) ヤヒロトモヒロ (パーカッション)	日本のみならず全米で作詞作曲を手掛けながら活動を続けるタイロン橋本さんが2回目の出演になります。ヤヒロさんとの絶妙なコラボレーションをお楽しみください。
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。

## 長野県看護協会主催『再就職支援研修のお知らせ』

飯田下伊那8病院共催で、再就職支援研修を実施します。  
多くの皆様のご参加をお待ちしております。お気軽に、  
お問合せください。

【日程】 10月 3日・11日・18日・25日 の4日間コース

【時間】 午後1時30分～4時30分

【会場】 飯田病院

【参加資格】 看護師、助産師、保健師、准看護師の有資格者で、  
再就職を希望される方

【受講料・託児】 無料（託児はあらかじめご相談ください。）

【申込み締め切り】 9月20日（木）

【申込み・問い合わせ】 飯田病院 看護部 片桐・篠田

※平日午前8時30分～午後5時30分

TEL 0265-22-5150

Fax 0265-22-3988

長野県看護協会主催  
再就職支援研修のお知らせ

あなたの看護経験、看護の資格を  
もう一度活かしませんか？

平成30年  
10/3 11 18 25  
13:30～16:30 4日間コース

場所 飯田病院（託児要相談）

申込み締め切り  
9月20日（木）

申込み、連絡先  
飯田病院 看護部（片桐・篠田） 平日8:30～17:30  
TEL. 0265-22-5150 FAX 0265-22-3988

みなさまのご参加をお待ちしております。

飯田下伊那地域共同医療センター  
飯田市立病院 県立阿南病院 徳市会病院 瀬口脳神経外科病院  
輝山会記念病院 下伊那厚生病院 下伊那赤十字病院 飯田病院

【共同開催施設】 飯田市立病院・健和会病院・輝山会記念病院・県立阿南病院・下伊那厚生病院・  
下伊那赤十字病院・瀬口脳神経外科病院・飯田病院

## 特別初診料はいただきません

当院では、他の医療機関からの紹介状（診療情報提供書）を持たずに来院された場合でも「特別初診料」はいただきません。

（特別初診料とは、病院と診療所の機能分担と連携を図る目的で、他の医療機関からの紹介状なしに大病院（病床数200床以上）を受診された際に、保険適用される通常の医療費のほかに病院が定めた金額を徴収できるという制度です。）

## 第18回飯田病院いがぐり祭のお知らせ

日時：平成30年10月14日（日） 10:00 ～ 15:00

場所：飯田病院 院内1階・2階 第1駐車場

内容：ドクター講演、健康チェック、コンサート、模擬店、縁日など

皆様と気軽にふれあえる企画をご用意しています。多くの皆様のお越しをお待ちしております。



# 「かお」の見える 医療を

シリーズ  
職場紹介 No.17

# 材料センター



材料センター 主任 井上 聡

材料センターは3名のスタッフで日々の業務にあたっており、院内では、通称「SPD」と呼ばれています。

このSPDとは、“Supply Processing Distribution”の略で、《院内の物品管理を一元化すること》です。

主に医療資材（注射器、注射針、マスク、プラスチック手袋など約500種類）の在庫管理、各病棟、各外来への適正在庫の調査・補充業務および発注業務などを行っています。

また、医療資材に限らず、薬品以外のありとあらゆる物品、例えば、家電、家具、文房具、日用品、印刷物など、院内で必要とされる物を幅広く取り扱っています。時には故障したテレビや冷蔵庫、イスの修理依頼なども現場に代わって対応しています。それにより、院内の現場スタッフの雑務に追われてしまうといった負担が軽減し、医療、看護など本来の業務に専念できる環境作りへとつながっています。

材料センターは患者さんと直接関わることのない部署ですが、医療メーカーや業者さんからの製品情報や看護部・現場などの意見を取り入れながら、患者さんへより良い医療サービスの提供が出来るよう、日々努めています。



# ワカメとミョウガのナムル

栄養科  
おすすめ  
レシピ

暑い日が続いていますが食事はとれていますか？

夏に美味しい「ミョウガ」を使ったレシピを紹介します。夏バテ気味でもミョウガの香りが食欲を増進させてくれます。



## 材料

材料	分量(4人分)	
乾燥海草サラダ (乾燥わかめでも可)	大さじ1と1/2	
しらす干し	大さじ1	
ミョウガ	2~3個	
A	酢	小さじ2
	醤油	小さじ2と1/2
	ごま油	適宜
白炒りごま	小さじ1	

エネルギー…20kcal 塩分…0.7g (1人分)

### 【作り方】

- ① 海草サラダをたっぷりの水でもどします。大きめサイズであれば一口大に切ります。
- ② ミョウガは2mm程度の輪切りにし、さっと茹でます。
- ③ ②が熱いうちにAの調味料に加え、冷ましながら味をなじませます。
- ④ ③が冷めたら①とよく混ぜ、器に盛り、白ごまをかけて完成です。

### ポイント!

- 海草サラダはもどしすぎるとシャキシャキ感が無くなってしまいます。水につける時間に注意しましょう。
- ミョウガを熱いうちに調味料に浸すことによって、ミョウガの鮮やかな赤色が映え、見た目もきれいに仕上がります。
- 塩分が多めの料理です。料理の組み合わせに注意しましょう。

調理師 伊坪

### 調理担当者より一言!!

ミョウガのさわやかさが引き立つ暑い夏にピッタリの和え物です。キュウリやゴーヤなどを入れても美味しくいただけます。レタスを下に敷いても良いです。



# 飯田病院 外来診療予定表

平成30年8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					
	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	市 瀬 博 *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年夏号 (第58号)  
 ■発行 社会医療法人栗山会  
 ■編集 広報委員会