

いっくしみ

P2

ふるえ・ふらつき外来

P11

栄養科おすすめレシピ

P10

職場紹介

P9

ちよこつとトレーニング

P8

医師紹介

P6

病院からのおしらせ

P5

「入院セット」サービス開始



パーキンソン病とは？

パーキンソン病は、英国の外科医 James Parkinson

が1817年に出版した「振戦麻痺について」と題したエッセイにはじまります。彼はロンドンの街角で出会った6人の老人に、ふるえ（振戦）、動作の遅さ（動作緩慢、寡動）、歩行の障害などが共通して認められることに気がついて、同じ病気ではないかと考えました。当時は全く注目されなかった報告が彼の死後になって脚光を浴び、彼の名前を冠してパーキンソン病と呼ばれるようになりました。今日では、1000人に1人がパーキンソン病に罹っていると報告され、その発症率は加齢とともに急激に上がることが明らかにされています。70歳以上では、実に100人に1人がパーキ

ンソン病に罹っているといわれています。

パーキンソン病の運動症状は、脳の深部の「黒質」と呼ばれる部位で作られているドーパミンの産生が低下し、黒質と連絡している「大脳基底核」という運動の調節を司っている神経細胞の働きが低下するために生じます。しかし、その原因はまだ良くわかっていません。

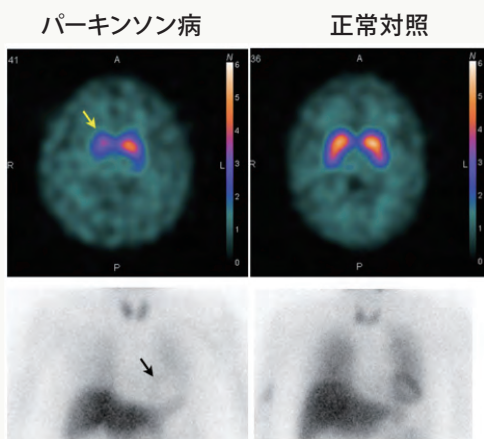


図2

パーキンソン病の症状と診断

パーキンソン病の運動症状には、4大徴候とよばれる「振戦」「筋固縮」「動作の緩慢」「姿勢反射障害（バランス障害）」が知られています。

「振戦」は「ふるえ」の医学用語で、手足がふるえる

※図2
上段：ダットスキャン（DAT シンチグラフィ）
 ダットスキャンにより大脳基底核（線条体）のドーパミン神経終末を可視化できる。パーキンソン病の患者では、線条体の信号が正常者に比べると減少し、症状の左右差を反映した所見が得られる。矢印（→）は「ふるえ」に相当する側の基底核。
下段：MIBG 心筋シンチグラフィ
 本検査は、心臓に分布する自律神経の交感神経を可視化する。パーキンソン病では、比較的早い時期から心臓への集積が認められなくなる（矢印）。

ことです。パーキンソン病の振戦は、リラックスしているときに膝の上に置いた手などに出現（安静時振戦）して、書字や道具を使うなどの、動作時には出ないのが特徴です。「筋固縮」は、筋肉の緊張の調節障害で、患者さんが力を抜いた状態で、医師が他動的に関節を動かして評価します。「動作緩慢」では、動作が全体としてゆっくりとなり、その幅も小さくなります。特徴的なことは、自分の意思での動作が始めにくくなる一方で、外部の耳や眼からの刺激に反応する動作は保たれることです。たとえば、自分から相手に向かってボールを投げることは難しくなっても、自分に向かってくるボールは、反射的に素早く腕を伸ばしてキャッチ

チできるのです。最後に、「バランス障害」は、ふらつきと自覚されることがパーキンソン病では稀ではありません。進行すると転倒に繋がるので、特に注意が必要な症状です。

パーキンソン病ではこれらの4つの症状がさまざまな組み合わせで出現してきますので、早期に診断することが難しいことがあります。当院には、MIBG心筋シンチやダットスキャンなど、補助診断に必要な機器が整備されています。（図2）そこで、診察と感度の高い各種の検査を組み合わせることで、パーキンソン病を早期に診断することが可能になってきました。（次ページにつづく）

ふるえ・ふらつき外来

(F・F外来)のご紹介

「ふるえ・ふらつき」と神経内科

神経内科は、脳や脊髄・

末梢神経・筋肉の疾患を専門とする内科です。神経内科の受診が勧められる症状は、頭痛、めまい、ふらつき、しびれ、もの忘れ、話にくい、力が入らない、ふるえや手足が勝手に動く、むせる、ものが二重に見えるなど多彩です。これらの症状は、整形外科、精神科、耳鼻咽喉科や眼科の病気などとしてしばしば症状が重なります。神経内科では病歴と全身の診察から、まず神経内科の病気であるかどうか、そうであれば神経系のどの部位の障害であるかを診断して、検査により病気

の原因を突きとめて治療します。たとえば「ふらつき」は、体のバランスを保つしくみが障害されている状態ですが、そこには眼（視覚）、内耳（平衡感覚）、手足の状態（関節位置覚）などの感覚情報の入力、脳での情報処理、出力としての筋肉の収縮に至るまで、さまざまな過程が関与しています。

(図1)

診察や検査の結果、神経内科の疾患でない場合には、それぞれ専門の診療科に紹介いたします。「ふるえ・ふらつき」を来す神経疾患は数多くありますが、その中

でも近年の社会の高齢化を背景にして患者さんの数が急速に増えてきている疾患のひとつが、パーキンソン病です。

感覚入力 → 情報処理 → 出力(筋肉の収縮)

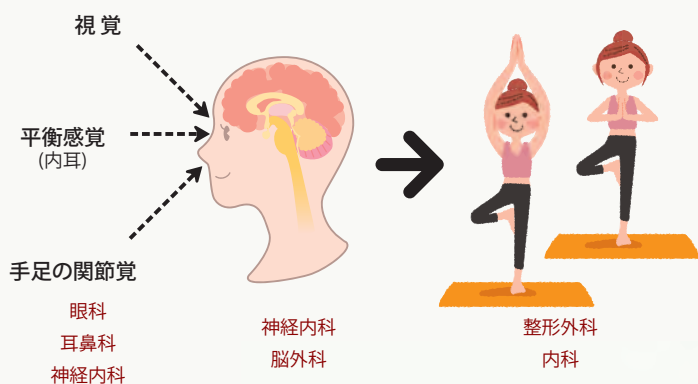


図1 体のバランスを保つ仕組み

神経内科では、令和元年（2019年）6月より、手足のふるえや歩行障害、ふらつきなどのパーキンソン病を中心とした運動障害を診療する目的で、「ふるえ・ふらつき外来（通称F・F外来）」を開設しました。



パーキンソン病の治療とリハビリテーション

パーキンソン病の治療の開始の目安は、日常生活で不便を感じるようになった時です。軽度であれば、ほとんど症状が消えてしまうことも多いのです。パーキンソン病の治療の柱は、脳内で足りなくなっているドーパミンを、リードパという脳内に移行する経口薬にして補充する「薬物療法」です。近年、リードパ以外にも新しい薬剤が次々と開発されてきましたが、残念ながらリードパをはじめとする薬物療法だけでは、良い状態を何年もの長期間にわたって維持することは困難であるのが現状です。

そこで、注目されてきているのが、適切な運動とリハビリテーションです。パー

キンソン病のリハビリテーションの考え方は、近年大きく変わってきました。従来は、歩行やバランスに障害が出始めた時期からリハビリが始められるのが一般的でした。しかし、筋肉が固くなり、バランスが障害されてからのリハビリは、疲れやすく、痛みや転倒のリスクも伴います。そこで、パーキンソン病の診断がついた早期から、積極的に運動療法を行うことが勧められるようになってきました。とりわけ、パーキンソン病では、声や動作が無意識のうちになくなってしまいうちで小さくなってしまいうので、意識して大きな動作に修正するリハビリテーションの方法が開発されています。(図3)

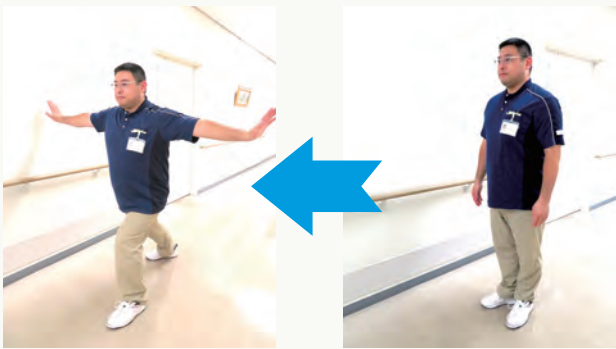


図3 体を“大きく”動かすリハビリが効果的

リズムのある音や視覚などの外的な刺激 (cue) を用いて、大きな動きを引き出す方法も効果があります。そして、訓練室だけではなく、自宅で一人でも続けられるような、それぞれの患者さんに適した運動やリハビリテーションのプログラムが望ましいのです。

パーキンソン病では、患者さんひとりひとりの生活環境、障害の程度、職業などに合った薬物療法と、適切な運動やリハビリテーションを組み合わせるにより、薬の効果をさらに引き出し、より長期間にわたって生活の質を維持することが可能となります。そ

のためには早期の診断がととも重要です。ふるえやふらつきなどではパーキンソン病などの神経の病気が疑われるときには、かかりつけの先生にご相談のうえ、お気軽に「ふるえ・ふらつき外来 (F・F 外来)」を受診して頂ければ幸いです。

ふるえ・ふらつき外来

(F・F外来)

診療日

毎週 木曜日 14:00 ~

(完全予約制)

担当医



大原 慎司
(神経内科部長)

専門領域

神経内科一般 / パーキンソン病 / 脊髄小脳変性症 / ALS / 認知症 / 神経筋疾患

資格・所属学会

日本神経学会 専門医・指導医
米国神経学会 フェロー
日本内科学会 認定医
日本神経病理学会 評議員
日本認知症学会

飯田病院 ロビーコンサートのご案内

入場無料

18:00開場、18:30開演

第188回

8月10日(土)

「2つのヴァイオリンによる調べ～真夏の夜に～」

Duo SORELLE (高田 あずみ、高田 はるみ)

コロレー・カルテットで当院ロビーコンサートへ出演された高田さんが、今回はヴァイオリンの“姉妹”Duoにて当院へ登場です。お楽しみに。

第189回

9月28日(土)

sources (ソースズ)

加賀谷 綾太郎 (ヴァイオリン)、日高 隼人 (ヴァイオリン)、野津 永恒 (ピアノ)

ツインヴァイオリンとピアノによるインストゥルメンタル POPS ユニットのソースズが飯田病院初登場です。クラシック楽器の枠に捉われない楽曲と演奏をぜひお楽しみください。

第190回

11月2日(土)

広田 智之 (オーボエ) 他

飯田の秋にはおなじみ広田さんのオーボエはいかがでしょうか？共演者、詳細は後日発表。お楽しみに。

ご家族、ご友人お誘い合わせてお気軽にご来場下さい。出演者等の都合により日時が変更になる場合もあります。詳しくは飯田病院までお問い合わせください。ロビーコンサート委員会 0265(22)5150

病院敷地内 全面禁煙のおしらせ

喫煙コーナーは
2019年6月30日をもって廃止

喫煙は、喫煙者本人の健康に深刻な影響を与えるだけでなく、受動喫煙により非喫煙者の健康にも重大な影響を与えます。その受動喫煙対策として、健康増進法の一部を改正する法律が公布され、望ましい受動喫煙による健康影響が大きい、子ども・患者等に特に配慮する観点から、学校や病院などの施設を「敷地内禁煙」とし、施行日が2019年7月1日と定められました。当院は「皆様の健康を守るために最適な療養環境を提供する」

外来川柳 投稿受付中

川柳のお題は
健康寿命 / 美と健康 / 元気 / 食事

募集期間
9月末日

投函用紙・投函箱は
内科・眼科・精神科の待合室にあります。

みなさまの川柳
お待ちしております



という立場から病院敷地内全面禁煙といたします。(敷地内とは病院建物のみならず、駐車場、通路を含めた病院敷地全体が対象です。)

皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

第19回 飯田病院 いがぐり祭

10月27日(日)
10:00~15:00

飯田病院
院内1階・2階/第1駐車場



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。

糖尿病教室の おしらせ

飯田病院 講堂
10:00~11:30 (変更あり)

参加費：無料

参加希望の方は、
内科外来スタッフまで

飯田病院
0265 (22) 5150
糖尿病療養検討委員会

日程	内容	担当
9月12日	薬について・運動について	薬剤師・理学療法士
10月10日	検査について フットケア	臨床検査技師・看護師
11月14日 9時~11時	糖尿病について・生活について 歯について	医師・看護師 歯科衛生士
12月12日	病気の時の食事など 感染予防	管理栄養士・看護師

イベント

飯田病院では、1年に6
回の糖尿病教室を開催して
おります。
糖尿病について正しい知
識を取得し、日常生活を安
心し楽しく送れるように、
医師、看護師、薬剤師、管
理栄養士、臨床検査技師、
理学療法士、歯科衛生士に
よる教室を行っております。
当院に受診されている方、
ご家族の方、糖尿病に関心
のある方の多くのご参加を、
お待ちしております。

長野県看護協会主催 『再就職支援研修会』

4日間コース

9月26日(木)、10月3日(木)、
10月17日(木)、10月24日(木)

時間：13:30~16:30

場所：健和会病院
5号棟3階会議室

申込締切：9月13日(金)

受講料：無料

飯田下伊那8病院共催

で、看護職の再就職支援研
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。お気軽にお問い合わせ
ください。

【対象】

看護師、助産師、保健師、
准看護師の有資格者で結
婚、育児などで看護職に就
いていない方、または既に
就業して受講を希望さ
れる方

【託児】

あらかじめご相談ください

【内容】

講義、技術演習

【申込・問合せ】

健和会病院 看護部
牛山・平澤

TEL

0265 (23) 3116

FAX

0265 (23) 3129

【共同開催施設】

飯田市立病院、飯田病院、
輝山会記念病院、県立阿南
病院、瀬口脳神経外科病院、
下伊那厚生病院、下伊那赤
十字病院、健和会病院



運動習慣がある方もない方も まずはウォーキングから！

運動強度はあまり意識せず、長い時間歩くことを考えましょう。慣れてきたら、早歩きを加えると「消費カロリー増加、下肢筋力の増加」が期待できます！ 高血圧・糖尿病・高脂血症など多くの疾患の予防、改善の効果も期待できます。

適切な運動強度・フォームを知りたい方は飯田病院グループのフィットネスクラブへ足を運んでみてください。



肩の力を抜く

25mほど
先を見る

背筋を伸ばし
胸を張る

手は握らず
リラックス

90度くらいに曲げ
肘を
しっかり腕を振る

蹴る足は
親指で地面を
押すように

かかとから着地

ウォーキング 基本姿勢

フィットネスクラブ丘の上

入会金	3,000円 (税別)	営業日	月曜日～土曜日
月会費	5,000円 (税別)	営業時間	17:30～21:00

健康運動指導士が1人1人のニーズに合わせたメニューを作成し、皆さんの健康をサポートします。見学・無料体験、随時受付しています。

飯田市仲ノ町1-2 ウェルネスタウン丘の上1階 ☎0265-49-3080 担当：平澤





ライフワークは アレルギーの治療です

生まれ故郷の地元、飯田病院に勤務して早いもので8年になります。

おかげさまで毎年患者さんの数が増えております。一方で、できるだけ患者さんとの対話には十分な時間が欲しいという私のわがままに対して、外来スタッフは適確な問診と予約のご案内の仕組みを編み出してくれました。患者さんのお困りに一直線に診察ができております。大変有能なスタッフに恵まれ感謝しています。

飯田病院勤務の前は大学病院で働いておりまして、花粉症や食物アレルギー、

耳鼻咽喉科部長
アレルギー科部長

堀口 茂俊 (ほりぐち しげとし)

- ・医学博士
- ・耳鼻咽喉科専門医
- ・アレルギー科専門医 指導医

アトピー性皮膚炎など、完治が困難で、大変煩わしく長期間悩まされるアレルギー疾患の治療法の開発をしていました。花粉症に対する舌下免疫療法は私が立案主導した研究成果の一つです。研究は大好きなのですが、目の前の患者さんですが、治したいという気持ちが強かったため、いよいよアレルギーが治せる治療法が保険診療としてできる段になりました。郷里の飯田に移ってまいりました。

現在、いくつかの学校の校医をしておりますが、検診では半分以上の生徒に鼻アレルギー疾患が見つかり

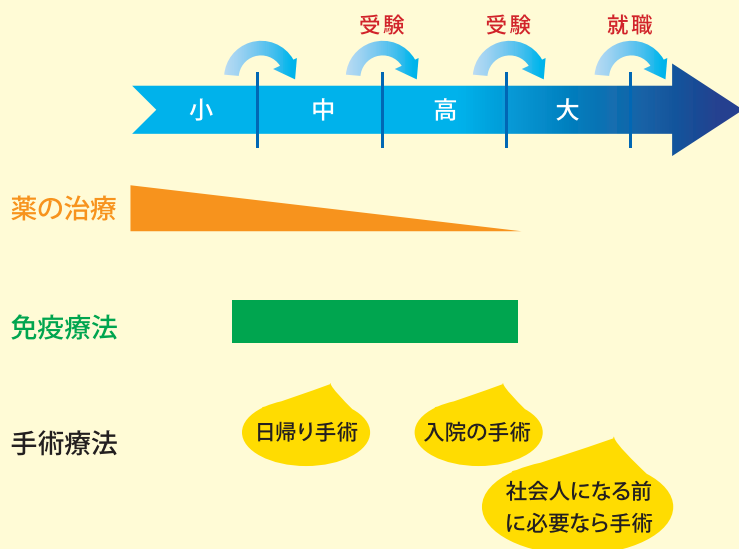
ます。私の調査でも、検査をすると8割の子どもたちになんらかのアレルギー反応が見つかり、その内の半分の子どもたちは治療を必要としています。いまや国民の疾病率一位の疾患はアレルギー疾患になっています。

しかし、アレルギーに対するこれまでの薬剤の治療は飲んでいるときだけ効いているものであって、決して治している訳ではありませんでした。免疫療法はいまのところ唯一の治療が期待できる治療法です。手術療法も生涯に及ぶ効果が期待出来る治療です。しかし

その一方で、これらの治療は時間や手間がかかります。私の外来に小学生で初診されたお子さんにも左の図で示すような社会人になるまでの10年間の治療案を提案しています。最初はかなり驚かれますが、予定通り数年後に手術治療されたあたりは大変喜んでいただいております。

アレルギー性鼻炎はアトピー性皮膚炎や喘息なども併せて患っている患者さんが多いです。そのため、これまでの耳鼻科の枠に収まらない患者さんに対応できるように、アレルギー科を新設し、総合アレルギー医としての診療を開始しました。今後ともみなさまよろしくお願いたします。

飯田の子どもたちのアレルギー性鼻炎の治療案



鼻のアレルギーはほとんど自然治癒しません。
負担（薬剤費や通院回数）のちいさな治療をめざします。

ポテトのさっぱりサラダ

いよいよ夏も間近になりました。夏バテせず元気に過ごしたいですね。夏でもさっぱりと食べられる、じゃが芋のサラダを紹介します。



栄養科

おすすめ
レシピ

1人分
エネルギー … 88kcal
塩分 …… 0.6g

作り方

- ① じゃが芋は1cmの角切りにし、柔らかくなるまで蒸します。(茹でてでも大丈夫です。)
- ② ①を塩、こしょう、白フレンチドレッシングで和えておきます。
- ③ 玉ねぎは薄切りにし、水にさらします。
- ④ 1cm程度に切ったささげ、枝豆を茹で、さっと冷水にとります。
- ⑤ ボールに②、水気を切った玉ねぎ、④を入れAの調味料で和えて完成です。(わさびの粉は水で練っておいてください。)

材料

材料	分量(4人分)
じゃが芋	中1個
塩	適宜
こしょう	適宜
白フレンチドレッシング	大さじ1
玉ねぎ	1/4個
ささげ	2本
枝豆(むき身)	20g
A	
粉わさび	適宜
淡口醤油	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2

<ポイント>

- ・じゃが芋を蒸した後、熱いうちに塩、こしょう、フレンチドレッシングで和えておくと、じゃが芋に下味がつき、おいしく仕上がります。
- ・これからが旬のきゅうりを入れても食感がありおいしいです。

調理担当者より一言

じゃが芋のサラダといえば、ポテトサラダになりがちですが、夏らしいささげや枝豆を入れるといつもと違ったサラダになります。ぜひ試してみてくださいね。

調理師
加藤



「かお」の見える医療を

シリーズ
職場紹介



No.
21

北4階病棟

北4階病棟 看護師長 岩崎一則

北4階病棟は2017年12月に特殊疾患病棟として開設いたしました。

特殊疾患病棟とは、日常生活に援助を必要とする重度障がい者である患者さんが8割以上を占めています。

入院患者さんの多くは、1日をベッドで過ごしている時間がほとんどですが、少しでも体の苦痛がなく気持ちがいそやかに過ごせるように、食事、着替えなど生活のお世話をさせていただいています。また、病棟に特殊浴室をつくり、患者さんに気持ち良く入浴をしていただいています。特殊浴室は、広いスペースでベッドのまま浴室へ移動して、寝たまま浴槽に入ることができます。

ます。

私たちは、患者さんにとって生活の場である北4階病棟が、安心した場所となるように、患者さんそれぞれの思いを汲み取りながら看護ケア、介護ケアを提供したいと考えております。また、季節ごとのレクリエーションを通じて患者さんと共に楽しみ、生活の中に時々楽しい変化も感じていただきたいと思っています。

これからも患者さん、ご家族との関わりを大切にしていきたいと思っております。



飯田病院 外来診療表

2019年 8月現在

		月	火	水	木	金	土	
内科	①		高木 隆助	高木 隆助		後藤 由也	福岡 秀樹 (第1・3・5週)	
	②	高木 隆助	原 重樹	佐々木 成人	荒木 寛司 (岐阜大学)	大原 慎司		
	③	横田 大介	横田 大介	唐澤 光治	唐澤 光治	横田 大介	竹内 和航 (第1・3・5週)	
	④	千葉 隆一	馬場 智子	渡部 秀雄	千葉 隆一	渡部 秀雄	横田 大介 (第2・4週)	
	⑤	竹内 和航	福岡 秀樹	北原 順一郎 (信州大学)	山路 研二	山路 研二	馬場 智子 (第2・4週)	
	⑥	原 栄志	佐々木 成人	千葉 隆一	原 栄志	佐々木 成人		
	⑦		市川 智英		福岡 秀樹			
	午後	原 重樹 長沼 邦明	渡部 秀雄 長沼 邦明	福岡 秀樹	佐々木 成人	唐澤 光治 竹内 和航 後藤 由也		
神経内科		高木 隆助 加藤 修明 (信州大学)	高木 隆助	高木 隆助	関島 良樹 (信州大学)	大原 慎司 後藤 由也	信州大学より 交替制	
ふるえ・ふらつき 外来	午後				大原 慎司			完全予約制
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・土曜休診 火・金曜:電話確認
外科	①		田中 穂積		田中 穂積	田中 穂積		午後休診 月・水・土曜休診
	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	午後		横田 大介 柴田 祐充子 竹内 和航 馬場 智子	横田 大介 柴田 祐充子 竹内 和航 馬場 智子				完全予約制
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・木曜休診 土曜電話確認
	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	神庭 重信		土曜休診
	②	原田 喜比古	木下 守	南風原 泰	原田 喜比古	南風原 泰		
	③	松本 武典	高橋 和史	神庭 重信	松本 武典	高橋 和史		
	④		杉浦 琢			長田 亮太		
眼科		浅井 裕子 中澤 哲治	浅井 裕子	浅井 裕子 中澤 哲治	浅井 裕子 中澤 哲治	中澤 哲治	交替制	
耳鼻咽喉科		堀口 茂俊	堀口 茂俊	堀口 茂俊	堀口 茂俊		堀口 茂俊	水曜午後・金曜休診 平日午後・水・土曜予約制
アレルギー科		堀口 茂俊	堀口 茂俊	堀口 茂俊	堀口 茂俊		堀口 茂俊	完全予約制
補聴器外来	午後		堀口 茂俊					完全予約制
もの忘れ 外来	神経内科		○高木 隆助	○大原 慎司				完全予約制 ○:午後のみ
	精神科	交替制	交替制		交替制	交替制		

※泌尿器科、外科、整形外科、眼科、耳鼻咽喉科は予約を除き、午前11:00までの受付となります。
※土曜日午後は全科休診です。



〒395-8505
長野県飯田市大通1丁目15番地
TEL 0265-22-5150
FAX 0265-22-3988

医療連携室
(月~土 8:30~17:30)
TEL 0265-56-0031
FAX 0265-56-0032

