

# いっくしみ



P11 P10 P9 P8 P6 P5

栄養科おすすめレシピ

職場紹介

ちよこつとトレーニング

医師紹介

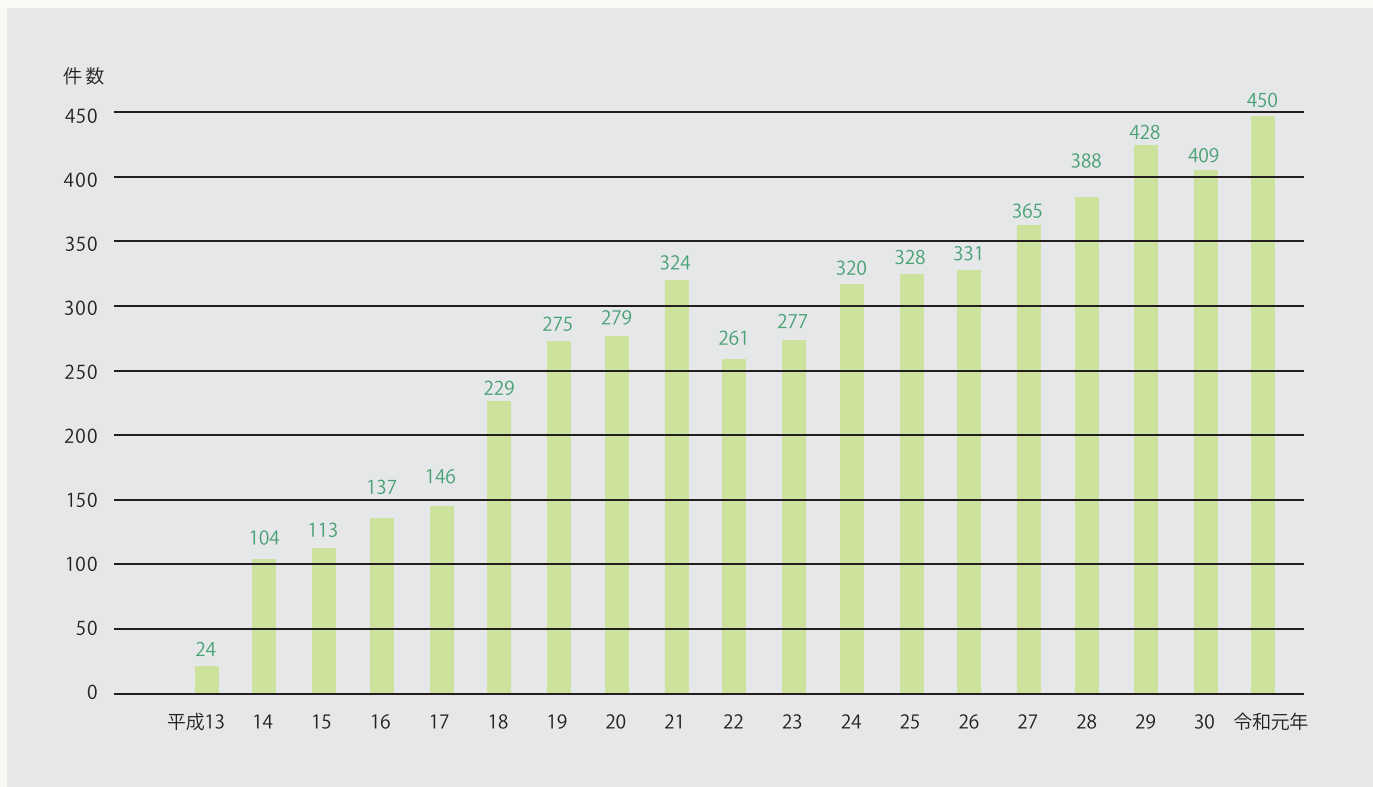
病院からのお知らせ

いがぐり祭

P2  
人工関節置換  
手術5000例

ご自由にお持ち  
下さい

TAKE  
FREE



(グラフ) 19年間、5,000 関節の手術件数の推移

## 人工関節・リハビリ テーションセンター

病診連携を更に円滑にし、安心で安全な医療を提供する目的で、2016年4月に人工関節・リハビリテーションセンターを飯田病院内に開設しました。手術とリハビリテーションは両輪であるとの考えが名称の由来です。医師・職員皆が最善の技術を習得することを目指して、病院内外の研修や学会発表の充実を図っています。日本股関節学会にこの4年間で、20演題の発表を行うことが出来ました。

## 手術見学の受け入れ

希望があれば随時、手術見学を受け入れています。東京、埼玉、大阪、名古屋、鳥取、北海道、九州の病院に勤務する医師・スタッフが延べ30名以上見学に来られています。手術手技や周術期管理、リハビリテーション等の意見交換を行い、お互いによりよい治療を目指しています。(図2)



図2 手術見学の受け入れ

(次ページへつづく)



# 人工関節置換手術5000例

―病診連携を推進し、安心・安全な治療を求めて―

人工関節手術は的確な診断、手術、リハビリテーションを行えば、患者さん、ご家族、医療従事者、皆が笑顔になれる手術です。高齢化が進んだ当地域では、80歳を超えても第一線で農家として働く方や老老介護を必要とする家庭も多くあります。関節痛を抱えた患者さんにとって、人工関節手術は**健康寿命の増進**に寄与し、高齢者の自立を支援する手術です。

## 変形性関節症とは？

変形性関節症とは、関節の構成成分である軟骨がすり減ってしまい、進行すると関節の形態が著しく変形してしまう病気です。特に膝関節、股関節、足関節の部位に発症する事が多く、関節軟骨の摩耗が進行すると、疼痛が増強し日常生活に支障を来します。変形性関節症の発症には、遺伝、年齢、性別、肥満、職業など、遺伝因子と環境因子が関わっていると考えられています。関節を含む運動器の障害のために要介護になったり、あるいは要介護に陥る危険性が高まったりする状態を**ロコモティブシンドローム**と呼びますが、変形性関節症は、このロコモティブシンドロームの代表的な原因疾患のひとつ

でもあります。

治療方法には、運動療法、薬物療法（消炎鎮痛剤の経口投与やヒアルロン酸製剤の関節内注入など）、装具療法などがあります。しかし変形性関節症の根本的な治療法はなく、疼痛が持続する時には手術治療を行います。

## 人工関節手術とは？

人工関節手術は障害の起こった関節を金属やセラミック、ポリエチレンなどでできた人工の関節に入れ替える手術であり、日本国内では約40年以上前から行われている治療方法です。近年は人工関節部品の進歩、安定した術式によって、術後30年以上の耐久性が期待できるようになりました。そして現

在では、体により負担の少ない手術の開発や工夫が行われています。またより正確に人工関節を設置するために、コンピュータ・ナビゲーションを使用した手術やロボットを併用する手術の開発も進んでいます。（図1）

当院では本格的に人工関節置換手術を2001年に導入し、本年7月に5000症例に到達しました。（グラフ）人工膝関節手術が3637例、人工股関節手術が1458例です。現在是一年間に400例以上の人工関節手術が行われています。男女別では男性が1118例（22%）、女性が3934例（78%）で女性の患者さんが多いことも特徴です。また、手術を受ける患者さんの平均年齢は膝関節76歳、股関節70歳と高齢者が多く、最近では90歳以上の患者さんも増加しています。



図1 コンピュータ・ナビゲーションを使用した手術の様子

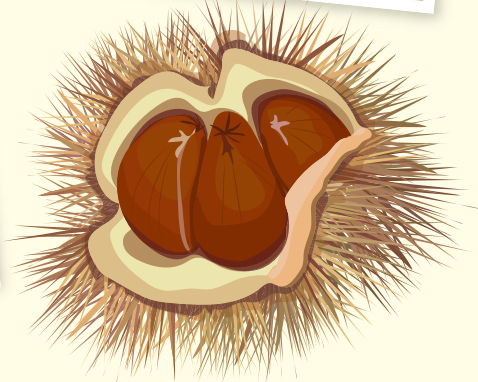


# 第19回 飯田病院いがぐり祭

2019  
10/27

10月上旬は秋雨前線や台風による天候不順、地域・地区では運動会や収穫祭などのイベントが各地で行われるため、今年のいがぐり祭は例年よりも2週間遅く開催しました。

ドクター講演をはじめ、健康チェックスタンプラリー、あまぐり薬局（調剤体験）、コンサート、模擬店、縁日、そば打ち、お茶会、東北海産物販売など、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。当日ご来場いただきました皆様、ご出演いただきました皆様、誠にありがとうございます。今後も職員一丸となって取り組んでまいりますので、来年も多くの皆様のご来場をお待ちしております。





## 患者の会

2017年から患者の会が開れるようになりました。患者の会の目的は①患者さんと職員の交流・親睦を深める、②患者さん同士の交流や情報交換の場、③診療内容・方針（診療の想い）をお話しすることです。ドクター講演、リハビリ指導・実演、質問・健康相談コーナー、人工関節展示・説明など幅広い内容です。毎回200名以上の患者さんとご家族が出席し、現在までに5回の開催で延べ1000名を超える出席がありました。(図3・4)

けた患者さんとご家族を対象として開催してきましたが、今後は関節疾患で悩みのある方なども自由に参加できる、より開かれた会にして行きたいと思っております。



図3 第4回『患者の会』

整形外科部長  
人工関節・リハビリテーションセンター長

鈴木 健太郎

(すずき けんたろう)

- ・日本整形外科学会 整形外科専門医
- ・日本スポーツ協会公認スポーツドクター
- ・日本医師会認定健康スポーツ医



図4 第5回『患者の会』

## 受診方法など



紹介状が無くても診察が可能です。月・水・金曜日の8:30~11:00までに受診してください。紹介状がある患者さんは紹介状を持参して受診してください。手術を希望される患者さんには、できる限りご希望の日程で入院を調整させていただきます。今後も病診連携を深め、早期回復が可能となる体に負担の少ない丁寧な治療を心がけ、患者さんが笑顔になれるように努めたいと思います。

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191回  
12月7日(土)

HISASHI Special Trio

HISASHI(ヴォーカル)、三好"3吉" 功郎(ギター)、ヤヒロトモヒロ(パーカッション)

様々なアーティストとのセッション活動の傍ら、映画・CMの作詞・作曲等を手掛ける HISASHI さんが、矢沢永吉等のギタリストとして活動する三好"3吉" 功郎さんとともに飯田病院初登場。お楽しみに。

第192回  
3月28日(土)

富久田 治彦(フルート)、井上 麗(ハープ)

名古屋フィルハーモニー交響楽団のフルート奏者富久田さんが、およそ8年ぶりに飯田病院に登場。今回はハープ奏者の井上 麗さんとの共演です。プログラムは後日発表。お楽しみに。

第193回  
5月(日付未定)

クニ三上(ピアノ)

ニューヨークテイストのジャズをそのまま直輸入。クニ三上さんがおよそ5年ぶりに飯田病院へ登場します。日程及び詳細は後日発表。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

インフルエンザ予防接種  
予約受付を開始しました

今年もインフルエンザ流行の季節が近づいてきました。飯田病院では10月1日(火)より、インフルエンザ予防接種の予約を開始しました。

本格的な流行の前に予防接種を受けてインフルエンザ感染対策をしておきましょう。

予約期間

10月1日(火)～12月14日(土)  
(日祝日除く)

予約方法

総合受付 8時30分～17時30分  
電話 14時～17時30分

対象者

13歳以上(妊娠されている方はかかりつけ医へ)

実施期間

11月1日(金)～1月15日(水)  
(日祝日除く)

\*ただし薬液が無くなり次第終了となります。

実施時間

月～金曜日 15時～16時  
土曜日 9時～11時

費用

13歳～64歳まで 4800円  
65歳以上 市町村予防票価格

\*飯田・下伊那以外にお住まいの方は市町村予防票が当院で使用できるか確認が必要。

外来診察時一緒に予防接種を希望される場合は、各科外来窓口にてご相談下さい。



## 「介護の日」イベント

11月11日(月)  
9:00~12:00

飯田病院  
エントランスホール

11月11日の「介護の日」にあわせて、介護について理解と認識を深めてもらうためにイベントを開催します。

### 【テーマ】

『11月11日は介護の日』

～自宅での介護～

プロの私たちが支えます！

### 【内容】

- ① 飯田病院介護保険事業所の紹介を展示。
- ② 福祉用具、介護用品の展示及び販売。  
歩行補助具の展示（試すこと可）、杖やシユーズの展示と販売（売店にて購入）。  
当日は理学療法士や福祉用具販売員が杖や靴のフィッティングの相談にのります。
- ③ 来院者へイベント広告入りティッシュや利用者作品の配布。



11月11日(月)~17日(日)  
16:30~22:00

飯田病院 正面玄関

最上部にシンボルマークである「ブルーサークル」を設置します。



ブルーライト  
アップ

2018年のライトアップの様子

## 世界糖尿病デー 関連イベント

### 第5回 糖尿病教室の おしらせ

11月14日(木)  
9:00~11:30

飯田病院 東棟3F講堂

参加費: 無料

### 【内容】

- ◎ 糖尿病と腎症のおはなし  
《講師》 腎臓内科医師 山路 研二
- ◎ 日常生活について  
《講師》 糖尿病看護認定看護師 片桐 志保
- ◎ 楽しく覚える  
糖尿病と歯周病について  
《講師》 歯科衛生士 大屋敷 治恵

### 無料 血糖測定

11月14日(木)  
9:00~11:00

飯田病院  
エントランスホール

糖尿病教室へ参加希望の方は  
内科外来スタッフまで  
飯田病院 糖尿病療養検討委員会  
0265(22)5150

### 第6回 糖尿病教室の おしらせ

12月11日(水)  
10:00~11:30

飯田病院 東棟3F講堂

参加費: 無料

### 【内容】

病気の時の食事など

感染予防

《担当》 管理栄養士

《担当》 看護師



# 腰痛・ひざ痛緩和・ 予防のためのスクワット



鍛えられる筋肉 前後の太もも・おしり

お腹に力を入れ  
腰を反りすぎ  
ないように



つま先よりも前に  
膝が出すぎないように注意



「膝を曲げる」ではなく  
「お尻を引き」「椅子に座る」イメージ

運動の定番「スクワット」  
ですが、やり方を間違えると膝・腰を痛めることにも  
つながります。

『椅子に座る・立つ』この  
動作で十分です。お尻をしっ  
かりと引き、3秒かけて座  
り、3秒かけて立ち上がる。  
慣れてきたら秒数を増や  
していきます。

目標は1日15回を3セット  
朝・昼・晩と分けて行っ  
ても効果はありますよ！

膝・腰の痛みの予防。脚  
筋力がつき、転倒の防止に  
もつながります。太ももの  
前・後ろ・お尻 と大きな  
筋肉を鍛えることができる  
ので代謝の向上にも期待で  
きます!!ぜひ取り組んでみ  
てください!

## フィットネスクラブ丘の上

入会金 4,000円 (税別)  
月会費 5,000円 (税別)

営業日 月曜日～土曜日  
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:中野・平澤





# 循環器疾患。パンデミックにそなえて

循環器内科

横田 大介

心不全。パンデミック。現在、生活習慣病による虚血性心筋症の増加や高齢による弁膜症の増加、不整脈の増加などにより心不全患者が急増しておりますが、特に高齢者割合の増加によって爆発的に心不全患者が増加する事を意味する言葉です。

飯田病院循環器科としては、来たるべき心不全パンデミックさらには「循環器疾患パンデミック」に備え、地域の皆様の期待に応えられるよう体制を整えて参りました。当科はこれまで唐澤光治部長と私の2名体制で診療しておりましたが、昨年10月より不整脈診療の強化を目的として松本協立病院循環器センターより市川智英医師を週に1日招聘し、不整脈に対するカテーテルアブレーションを開始いたしました。心房細動などの不整脈疾患でお困りの方が多く毎週治療を行なつて

おり良好な成績を維持しております。また本年4月より、竹内和航医師、馬場智子医師の2名の常勤医を迎え、月曜から土曜まで循環器医師が外来を行うように体制を整え、緊急患者への対応もこれまで以上に可能となりました。また、外科柴田祐充子医師と協

力しておりましたフットケア外来、下肢静脈瘤に対する血管内治療につきましてもより手厚く対応できる体制となっております。今後は外科的治療の相談や心臓血管手術後の外来通院に対応できるように心臓血管外科外来の開設を予定しており、更なる循環器診

療の強化を図り地域医療へ大きく貢献したいと考えております。働く者が「希望」を持てるより強いチームを作り、我々から地域へ「発信」し、みなさま方の健康増進の一助になることを更なる目標としていきたいと思っております。

循環器内科医長  
横田 大介 (よこた だいすけ)

- ・日本内科学会 認定内科医
- ・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 心血管インターベンション専門医
- ・日本脈管学会 脈管専門医
- ・腹部大動脈瘤ステントグラフト内挿術 指導医

## 市民公開講座

2019年11月16日午後2時30分より、エス・パード(旧飯田工業高校)にて、「南信州いきいきライフ～心臓病予防と最新治療～」と題して当科主催の市民公開講座を予定しております。心臓病に関する医師講演と、治療に用いる道具を实际手にとって観察できる良い機会です。どうぞお気軽にお越しくださいませ。

市民公開講座 飯田病院 Boston Scientific ウイズメディック株式会社

### 南信州いきいきライフ ～心臓病予防と最新治療～

入場無料  
予約不要

対象：どなたでも/定員：100名  
当日直接会場へお越しください

開催日  
2019年11月16日(土)

午後2時30分から午後4時 (開場 午後2時20分)

場所

南信州・飯田産業センター(旧飯田工業高校「エス・パード」)  
2階 会議室B

住所：長野県飯田市座光寺3349-1  
電話：0265-52-1613

血管の病気になるためには？  
実際の治療機器を見て・触って・気づく！

心臓病(狭心症、心筋梗塞、不整脈)の予防・検査・治療についてわかりやすく紹介します。この市民公開講座では、講演を聞くだけではなく、本物の治療機器に触っていただけます。土曜日の午後を利用して、健康維持・予防・検査の大切さを学んでみませんか？どなたでもお気軽にお立ち寄りください。

プログラム	
14:30-14:35	開会挨拶
14:35-15:10	講演 「心臓病予防と最新治療」 講師：横田 大介 飯田病院 循環器内科 先生に直接質問できる時間もあります。
15:10-15:50	見て！触って！最新治療 体の中に入っていく医療機器を、実際に触るチャンス！
15:50-16:00	閉会挨拶/アンケート

問合せ先：飯田病院 医局事務  
0265-22-5150  
ikyoku@iida.or.jp

共催：社会医療法人 栗山会飯田病院  
ボストン・サイエンティフィック ジャパン株式会社  
ウイズメディック株式会社



# ドライカレー



## 《1人分》

エネルギー … 246kcal  
たんぱく質 …… 14.8g  
脂質 …………… 12.8g  
炭水化物 …… 17.2g  
食塩相当量 …… 2.1g

暑い夏が終わり、食欲の秋が到来しました。秋には新米、果物、きのこ、秋刀魚など、様々な食材がおいしい旬を迎えます。猛暑で夏バテした方も、しっかり食べて体力を回復しましょう。当院の患者様に大人気のドライカレーを紹介します。

## 作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、干し椎茸をみじん切りにします。
- ② サラダ油でにんにく、生姜を香りが出るまで炒めます。
- ③ ②に玉ねぎを入れ、あめ色になるまでしっかり炒めます。
- ④ にんじん、干し椎茸を入れ炒めます。
- ⑤ 牛豚合い挽き肉を入れ、火が通るまで炒めます。
- ⑥ カレー粉を入れます。
- ⑦ Aの調味料を入れ弱火で煮ます。
- ⑧ レーズンをお湯で戻してから加えます。
- ⑨ 弱火で水分を飛ばし完成です。



## 材料

分量(4人分)

牛豚合い挽き肉	280g
にんにく	適宜
生姜	適宜
サラダ油	小さじ2
玉ねぎ	2個
にんじん	1/4本
干し椎茸	1枚
レーズン	適宜
A トマトピューレ	大さじ1
ケチャップ	大さじ1と1/3
コンソメ	小さじ1
中濃ソース	大さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	適宜
ローリエ	適宜
カレー粉	小さじ1と1/2

## <ポイント>

- ・玉ねぎはよく炒めることで甘みが出ておいしく仕上がります。
- ・レーズンを入れることで甘みが出ます。また、レーズンはお湯で戻すと食感が軟らかくなります。
- ・水分を飛ばしすぎるとボロボロの食感になるので水分を少し残してしっかりと仕上げると良いです。

お好みでカレー粉を増やしてスパイシーにしたり、チーズなどをのせて焼きカレーにするなど、アレンジしてもおいしく食べられると思います。ぜひ試してみてくださいね。

調理担当者より一言

調理師 伊藤



栄養科

おすすめ  
レシピ



# 「かお」の見える医療を

## シリーズ 職場紹介



No.  
22

臨床心理室

臨床心理室 秦野 麻子

「臨床心理士」という職業はご存じでしょうか？同じ病院スタッフでも若い方では名前も知らない、知っていても何を仕事としているのか知らないと言われることの多い部署でもあります。

このことからお分かりになるように、私たち心理の仕事は表舞台に出ることはなく、陰ながら患者さんの心に健康が戻るよう医療的援助を行っています。

その内容は、まず「カウンセリング」。この言葉は耳にされることがあるのではないのでしょうか。これは患者さんが何らかの心理的なトラブルに至った経緯や、それがどうして起きてしまったのか、ご自身を取り戻すにはどうしたらいいのか等を、お話を伺いながら共に見つ

け出していく作業のことを言います。

また、「心理検査」なども私たち心理士が担う仕事の一つです。

心は目に見えません。だから取り扱うことがとても難しい。それを少しでも見えるようにして、扱いやすくする。それが心理検査の役割になります。

何より私たちが大切にしているのは「人としての温かさ」です。辛い体験やその歩んでこられた苦勞に寄り添いながら、患者さんがいつしかご自身の足でご自身の人生を歩んでいけるようお手伝いさせて頂いています。

医療の一つの柱として、人としてこれからも自己研鑽に励んでいきたいと思っています。



# 飯田病院 外来診療表

2019年11月現在

		月	火	水	木	金	土	
内科	①	高木 隆助	高木 隆助	高木 隆助		後藤 由也	福岡 秀樹 (第1・3・5週)	
	②		原 重樹	佐々木 成人	荒木 寛司 (岐阜大学)	大原 慎司	高木 隆助 (第1・3・5週)	
	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3・5週)	
	④	千葉 隆一	竹内 和航	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	馬場 智子		
	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 後藤 由也		
神経内科		高木 隆助	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:電話連絡必要
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:不定期 電話連絡必要
	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
	精神科	交替制	交替制		交替制	交替制		○:午後のみ

※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。

