

いっくしみ



P2 仲ノ町診療所の取り組み

飯田病院附属仲ノ町診療所スタッフ

- P5 病院からのお知らせ
- P6 医師紹介
- P7 ちょっとトレーニング
- P8 心臓CT検査のご案内
- P9 医療連携室からのお知らせ
- P10 職場紹介
- P11 栄養科おすすめレシピ

ご自由にお持ち
下さい



各部門の紹介

〈飯田病院附属仲ノ町診療所〉

飯田病院附属仲ノ町診療所は「小児から高齢者まで 暮らしの中に安心を」を方針として、月金の午前は外来診療を、月・木・金の午後は訪問診療(図2)を行っています。

(図2)

飯田病院附属仲ノ町診療所

管理 者：長 沼 邦 明
 診療に従事する医師：長 沼 邦 明
 原 重 樹
 大 原 慎 司

外来診療日：月曜日から金曜日
 及び診療時間：午前9：00から12：00

診療表

	月	火	水	木	金	土
午前	長沼	長沼	大原	長沼	原	休診
午後	訪問診療			訪問診療	訪問診療	

訪問診療の範囲は、現在松川町から阿智村まで、対象の方は、小児から高齢者まで幅広い年齢の方々に対して診療を行っております。

脳性麻痺や神経筋疾患の重症心身障害児(者)で人工呼吸器管理が必要な方や、悪性腫瘍の末期で中心静脈栄養が必要な方に対しても診療を行っています。

また、年に数回休日の小児在宅当番も担当しています(今年は7月5日に担当しました)。新型コロナウイルス感染症に対する感染予防を実施しながら、1日に数十名の患者さんの対応をしています。今後も地域の小児科医院とも連携を取りながら診療していきます。

さらに、各種予防接種にも対応しております。毎年11月からは地元企業・団体へ医師・看護師・事務スタッフが訪問し、インフルエンザの予防接種を実施しております。昨年は、25企業・団体を訪問しており、これからも地域の企業・団体の皆様のお役に立ちたいと考えています。夕方になると飯田病院職員の家族も予防接種に来られ、診療所内がにぎやかになる日もあります。

昨年からは、通所リハビリテーションのご利用者に保険外サービスとして「インフルエンザ」・「肺炎球菌」・「水痘」の予防接種が受けられる体制を整えました。予防接種は、基本かかりつけ医となりますが、ご利用者の都合がつかない場合にワクチン接種歴を聴取し、健康状態を確認した上で予防接種を実施しています。



〈通所リハビリテーション丘の上〉

通所リハビリテーション事業所は「通所リハビリテーション丘の上」の事業所名として平成29年10月に開所しました。要支援・要介護認定を受けられた方がご利用されており、送迎・リハビリテーション・入浴・食事のサービスを提供し、リハビリテーションが必要な方々の快適な居場所になるよう、診療所医師・看護師・リハビリスタッフ・介護スタッフ・事務スタッフの多職種で対応しています。診療所が併設しているため、ご利用者の急変時には早急に対応できる体制を整えています。

利用前にはかかりつけ医と連携し、リハビリスタッフがご利用者に合わせたプログラムを作成しています。入浴は、機械浴・個浴型介護浴槽(リフト浴)・一般浴槽を揃えており、ご利用される皆様の状態に合わせてサービスを提供しています。

飯田病院附属仲ノ町診療所の紹介

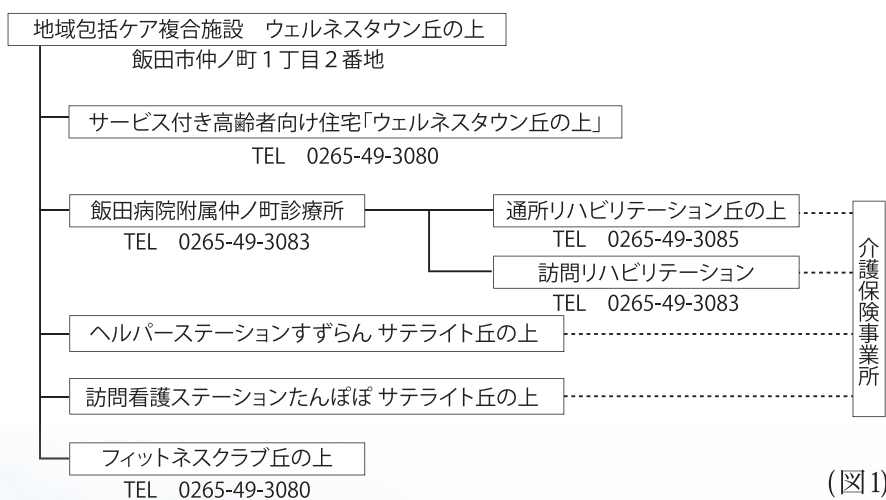
診療所と通所リハビリテーションの取り組み
訪問リハビリテーション事業所を開所して

飯田病院附属仲ノ町診療所
リハビリテーション部門 主任 山田達朗

当社会医療法人栗山会は、飯田市仲ノ町の旧喜久水酒造跡地に、地域包括ケア複合施設『ウェルネスタウン丘の上』（図1）を平成29年7月に開設し、建物内に飯田病院附属仲ノ町診療所を設置しました。

飯田病院附属仲ノ町診療所は、平成29年9月に開院し、当診療所には、リハビリテーション部門として、介護保険通所リハビリテーション事業所を設置しました。また、この4月に当法人の在宅診療、介護保険リハビリテーション事業所の連携強化を目的に訪問リハビリテーション事業所を新たに開所しました。

施設案内



病院からのお知らせ

社会医療法人栗山会飯田病院

YouTubeチャンネルのご案内

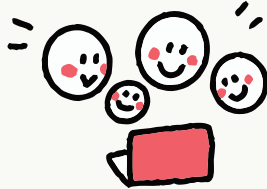
動画公開サイト「YouTube」に社会医療法人栗山会飯田病院のチャンネルがあるのをご存じですか？

『歩ける足を守ろう！お家でできるエクササイズ』『おうち職場でちょこトレ』『糖尿病教室』などの動画を公開しています。今後も徐々に様々な動画を公開していく予定です。

スマートフォン、タブレット、パソコンからご覧いただけます。ぜひご覧ください！

チャンネル登録もお願いいたします。

こちらを読み取ると
ご覧いただけます。



いがぐり祭開催中止のお知らせ

10月25日(日)に開催を予定していました第20回いがぐり祭(病院祭)は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、誠に残念でございますが中止することにいたしました。

毎年いがぐり祭を楽しみにしてくださっている皆さんには申し訳ありませんが、何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

ライトアップの予定

【9月中旬】「世界アルツハイマーデー」にあわせ、オレンジライトアップ

【10月上旬】「世界ホスピス緩和ケアデー」にあわせ、オレンジライトアップ

【11月中旬】「世界糖尿病デー」にあわせ、ブルーライトアップ

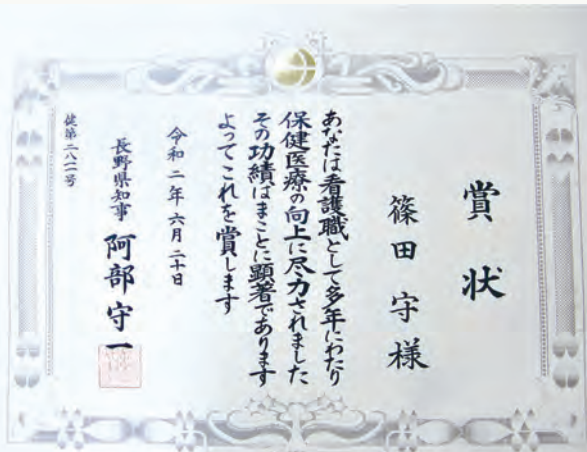
それぞれ1週間、飯田病院の正面玄関をライトアップします。詳細の日は、ホームページにてお知らせいたします。

篠田守 看護部長が

長野県知事表彰を受けました

当院篠田守看護部長が『2020年度 長野県知事 保健衛生表彰(看護功労)』を受賞しました。

精神疾患患者の生活や社会復帰をサポートする飯田病院の精神科デイケアや、重度認知症デイケアの開設に携わったほか、県内初の「認知症疾患医療センター」の設立に尽力したことなどの功績が認められ、今回の受賞に至りました。



1日約28名のご利用者が9時頃から15時半まで当事業所で過ごされています。現在は新型コロナウイルス感染症対策として中止していますが、2ヶ月に1回調理練習を企画し、ご利用者同士が交流する機会も設けています。また、ご利用者にきめ細かい対応ができるよう、ご家族・診療所医師を含めた全支援者が参加してリハビリテーション会議を行っています。



〈訪問リハビリテーション〉

当法人では、平成19年1月から地域の皆様に充実した在宅リハビリテーションサービスが提供できるように、飯田病院訪問リハビリテーション事業所を運営してきました。このたびご利用者へ、より医師が関与できる体制を整えるため、そして通所・訪問リハビリの関係スタッフが密に連携取れる体制を作るために、今年度飯田病院附属仲ノ町診療所へ訪問リハビリテーション事業所を移行しました。

訪問リハビリテーションは、かかりつけ医からの情報・指示を元にケアマネジャーと連携をとり、通所リハビリテーション同様、リハビリスタッフがご利用者に合わせたプログラムを作成しています。サービス内容は、ご利用者・ご家族の望む暮らしの実現に向けて、家庭での生活動作・生活環境を評価し、練習や指導

を通して自立した生活ができるよう支援をしています。

ご利用者に対しては、診療所医師が体調確認ならびにリハビリテーションに対する指示のために診療(外来診療または訪問診療)を3ヶ月に1回実施していきます。診療前には、日々の訪問リハビリテーションの様子や今後の目標について医師に伝えて情報共有を行っています。



「飯田病院附属仲ノ町診療所」として、今後も飯田下伊那地域に暮らす方々が住み慣れた場所でご家族の方と共に和やかに過ごすことができるよう、微力ながら貢献できればと考えています。

お困りのことがありましたら、いつでもお気軽にご相談ください。

道具なし、 その場で簡単

お尻のトレーニング「バックランジ」



鍛えられる筋肉

大殿筋
中殿筋
大腿四頭筋

臀部を鍛えるトレーニングです。大きな筋肉なので効率よく基礎代謝UPにつながるのはもちろん、お尻の引き締めにも効果的です。

やり方

足は肩幅に開き、手は頭の後ろに当てます。片足を大きく後方に下げ、前の膝が90度になるまでお尻を落とします。前側のお尻が伸びていればOK。

前に残っている足のお尻に力を入れながら踏み込むようにして足を上げます。難しい方は元の位置に戻るでも良いです。左右交互に10回（片足5回ずつ）3セット行いましょう。

ポイント

前側のお尻を使うことが大事！



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 17:30～20:30

(感染対策のため、営業時間を短縮しています)

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・筒井



外科副部長

森田 誠市 (もりた せいいち)

- ・日本外科学会 外科専門医
- ・日本消化器外科学会 消化器外科指導医・専門医
- ・日本消化器内視鏡学会 消化器内視鏡専門医
- ・日本がん治療認定医機構 がん治療認定医

外科の森田誠市と申します。
今年50歳になります。

龍江小学校・竜峡中学校・飯田高校を卒業し、富山医科薬科大学に入学しました。大学ではラグビー部に所属し、6年間で大分頭を打って、神童はただの人になりました。卒業後は、消化器外科医となり、大学の医局に籍をおいて、研鑽して参りました。40歳になって、そろそろ故郷に帰ろうかと、飯田病院にお世話になり、早、10年が経過いたしました。

昔、私は医者が大嫌いでした。幼稚園児のころ、町の眼科医さんに「ものもらい」を切ってもらうことになりました。手術台に乗ったとたんに、恐ろしくなって、看護師さんを振り払って外に逃げ出しました。おあつらえむきに、隣にあつたおもちや屋さんに駆け込み、追いかけてきた母親に、手術が終わったらおもちやを買ってもらおう約束を取

り付けて、ようやく手術台の上に乗りました。

そんな私が、患者さんに手術を勧めるのですから、おかしなものです。約25年間、手術に携わって来ましたが、僕のように手術台から逃げ出した人は1人もいませんでした。

さて、そんな痛いことが嫌いな私ですから、手術はできればしたくない、という患者さんのお気持ちは、痛いほどよくわかります。苦痛を伴う手術は最終手段と考えております。しかし、残念ながらも手術でしか治せない疾患も多々あります。避けられない手術なのであれば、少しでも痛みの少ない手術をと、数年前から鏡視下(腹腔鏡下)手術に力を入れて参りました。

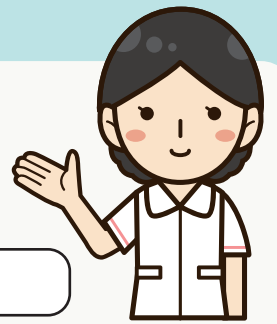
例えば、大腸癌で手術が必要になったとします。

従来であれば、お腹を15〜20cmほど切って(開腹して)、大腸を取る必要がありました。

一方、鏡視下手術では、おへそに4cm、周りに5mmほどの穴を4箇所開けるだけで、手術が可能です。全国的には、大腸癌の半数以上で鏡視下手術が行われており、長期成績も開腹術に劣らないとの結果がでております。当院でも80例以上の鏡視下大腸切除術を行っており、術後の痛み止めの使用回数を比較しますと、開腹手術が平均3.8回であったのに比べ、鏡視下手術は1.1回でありました。

これなら、僕も逃げ出さずに受けられそうです。当科では大腸癌ばかりでなく、肺癌、早期胃癌、虫垂炎、胆石症などの手術に対して積極的に鏡視下手術を行っております。全ての患者さんに対して、鏡視下手術ができるわけではありませんが、ご興味のある方は、お気軽に外科にご相談ください。

医療連携室からのお知らせ



医療連携のイメージ

かかりつけ医

大規模病院

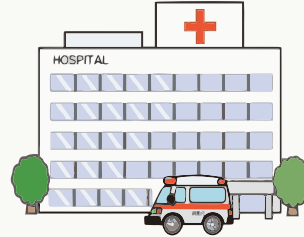
飯田病院が
かかりつけ医の場合

飯田病院

病病連携

紹介

逆紹介



検査や入院治療が
必要な場合

病診連携

専門的な検査・入院治療が必要な場合

(飯田市立病院・信州大学医学部附属病院・
がんセンターなど)

※初診時に紹介状がないと選定療養費がかかります。

紹介

専門的な検査や診療・手術・入院が
必要な場合紹介状を持って受診

逆紹介

治療後病状が安定したら紹介状を
持って『かかりつけ医』へ

かかりつけ医
診療所・クリニック

かかりつけ医を持ちましょう



「かかりつけ医」とは

健康に関することを気軽に相談でき、必要なときは専門の医療機関を紹介してくれる、身近で頼れるお医者さんのことです。

「かかりつけ医」を選ぶポイント

- ・家から近いところ
- ・説明がわかりやすい
- ・専門医との連携をしている
- ・相性が良い

「かかりつけ医」をもつ7つのメリット

1. 病気や健康問題を気軽に相談できる
2. 異変があれば素早い対応が期待できる
3. 専門的な治療が必要と判断されるときは、紹介状と共に適切な医療機関につなげてくれる
4. 主治医の意見書や指示書を書いてくれる
5. ケアマネジャーと連携してくれる
6. 在宅の看取りにつなげてくれる
7. 自宅で死亡したとき、不審点がなければ「かかりつけ医」が死亡診断書を書いてくれる
(書いてくれる医師がいないと、警察が呼ばれて検死を受けることになる)

飯田病院 心臓CT検査のススメ

心臓CTとは主に狭心症などの動脈硬化性疾患に対する検査です

動くと
胸が苦しい

心電図異常
指摘

生活習慣病
(肥満・高血圧・高脂血症
・糖尿病・運動不足等)

こんな方にオススメ!
体動時の呼吸困難などの症状がある方は狭心症の可能性があります。主治医の先生にご相談の上、心臓CT検査はいかがでしょうか

肩・首
が痛む

家族歴がある

喫煙歴が
ある

心疾患は悪性新生物（がん）に次いで死因の第2位であり、中でも急性心筋梗塞・狭心症は心疾患の大部分を占める重大な疾患です。

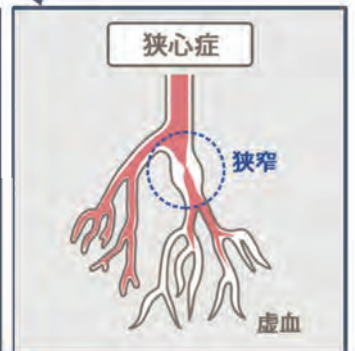
2017年の統計データでは急性心筋梗塞が原因で約3万5千人が亡くなっていると報告されております。急性心筋梗塞は冠動脈（心臓の血管）の動脈硬化によりプラークがつけられ、それが破れて血管が詰まってしまう病気です。心臓CTでは冠動脈の動脈硬化を正確に評価することが可能です。我々は早期に冠動脈の動脈硬化性変化を評価することで生活習慣病治療の手助けとなるだけでなく重篤な状況を回避する手がかりになると考えております。（造影剤を使用する検査ですのでまずは主治医の先生にご相談ください）

正常の心臓CT画像

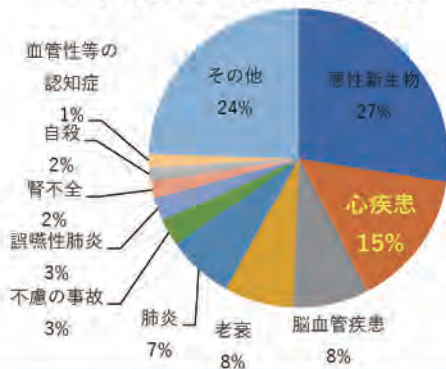
左：冠動脈と心筋、右：冠動脈のみ



動脈硬化が進行すると・・・



死因順位（平成29年度）厚生労働省
「平成29年患者調査の概要より」



心臓CT検査をご希望の方は
飯田病院までご連絡ください



0265-56-0031(医療連携室)

(平日: 8:30~17:00, 土曜日: 8:30~12:00)

かぼちやのカレーマリネ

夏になり、暑さから食欲減退、冷たい食べ物ばかり食べていませんか？かぼちや等の緑黄色野菜には、夏バテを防止する効果があるとされています。また、カレーや酢には食欲増進作用もあり、食欲のない時でもさっぱりと食べることができます。さっぱりと食べられるこの料理で、暑い夏を乗り切りましょう！

栄養科

おすすめ レシピ

《1人分》

エネルギー・・・96kcal
たんぱく質・・・4.0g
脂質・・・4.3g
炭水化物・・・10.2g
食塩相当量・・・0.7g

作り方

- ①かぼちやは食べやすい大きさ(一口大)に切り、ラップをかけ電子レンジ(600W1分程度)で加熱し、柔らかくします。(皮はお好みで剥いてください。)
- ②むきえびは軽く湯通ししてあら熱を取ります。
- ③玉ねぎはスライスして軽く水にさらし、ザルに取って水切りをします。
- ④調味料のカレー粉、塩・こしょう、酢をボールで混ぜ合わせ、少しずつサラダ油を足しながら混ぜ合わせます。
- ⑤④のボールに①のかぼちやと②のむきえび、③の玉ねぎを合わせ、かぼちやの形が崩れないように混ぜます。
- ⑥お皿に盛り付けて完成!

<ポイント>

- ・玉ねぎを加えることで食感の変化が楽しめます!
- ・調味量を合わせる時は、水分と油分の分離を防ぐためサラダ油は徐々に入れるようにしましょう。
- ・サラダ油の代わりにオリーブオイルや亜麻仁油を使用してもよいですね。

材料

分量(4人分)

かぼちや	200グラム
むきえび	60グラム
玉ねぎ	40グラム
カレー粉	小さじ1/3
酢	小さじ2
サラダ油	大さじ1弱
塩	少々
こしょう	適宜



調理担当者より一言

かぼちやはβ-カロテン(ビタミンA)が豊富な緑黄色野菜です。β-カロテンは油脂と一緒に食べることで吸収率が上がるので効果的にβ-カロテンを摂りたい方にはお勧めの食べ方です。1日に必要な野菜を効率良く摂っていきましょう。

調理師
細田





No.
25

医療連携室



前列 菅沼（看護師）、後列左から 鈴木（事務）、原（事務）

飯田病院には地域医療支援課があり、医療連携室が前方連携として、医療福祉相談室が後方連携（退院調整・医療福祉相談）として機能しています。念願かなって令和 2 年 1 月から同じ部屋になることができ、お互いとても連携しやすくなりました。

前方連携である医療連携室は、地域の医療機関との病診連携・病病連携を積極的に進めていくための窓口として、ご紹介いただいた患者さんが適切な診療を受けていただくための調整役として、信頼していただける業務を心掛けています。

- 1 他院からの紹介窓口
- 2 紹介患者さんの予約・調整
- 3 紹介患者さんに対する紹介元医療機関への経過及び結果報告を確実にするための管理
- 4 他医療機関の専門科受診が必要になった場合の診療予約
- 5 セカンドオピニオンへの対応
- 6 イズムリンク（飯田下伊那診療情報連携システム）のアクセス権設定作業
- 7 その他



医療連携室の看護師が個人情報の管理係として相談窓口になっています。また、医療メディエーター（医療対話推進者）として、患者さんやご家族と医療者側の対話を橋渡しする役割を担っています。お困りなこと、不安や辛さ・納得できない思い、いつでもお話を伺います。

これから飯田病院では、他院からの依頼を受けて「心臓 CT」検査を行っていきます。紹介受け付け・予約は医療連携室で行います。今後ともよろしくお願いたします。



飯田病院 外来診療表

2020年7月現在

		月	火	水	木	金	土	
内科	①	高木 隆助	高木 隆助	高木 隆助	大原 慎司		福岡 秀樹 (第1・3・5週)	
	②	前澤 浩	原 重樹	佐々木 成人	荒木 寛司	後藤 由也	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	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	大原 慎司	関島 良樹 (信州大学) 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		藤本 武利		藤本 武利			
フットケア 外来	午後		横田 大介 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	小林 貴幸 (隔週)	鈴木 健太郎	田中 厚誌 (信州大学)	午後受付は 14時～16時 土：不定期 電話連絡必要
	②	矢嶋 秀明		矢嶋 秀明	小林 北斗 (隔週)	矢嶋 秀明		
	③	小林 北斗		小林 貴幸		小林 北斗		
	午後		小林 貴幸	小林 北斗 (隔週)		小林 貴幸 (隔週)		
精神科	①	小宮山 徳太郎 (午前中のみ)	小宮山 徳太郎	松田 あずさ (15時まで)	神庭 靖子			土曜休診
	②	原田 喜比古	木下 守 (15時まで)	南風原 泰	原田 喜比古	南風原 泰		
	③	松本 武典	杉浦 琢	神庭 重信	松本 武典	清水 海沙希		
	④			高橋 和史	神庭 重信			
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	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	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	○前澤 浩			完全予約制
	精神科	交替制	交替制			交替制		○：午後のみ

※泌尿器科、外科、整形外科(午前診療分)、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。

