



# いっくしみ

## P2 LSVT®.BIG

～世界最先端のパーキンソン病治療の習得と実践～

P4 放射線機器のご紹介

P6 新型コロナウイルス感染防止対策

P7 病院からのお知らせ

P8 医師紹介

P9 ちょっとトレーニング

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

TAKE  
FREE



この運動療法は原則入院していただいで、週4回、1回1時間のセッション（訓練）を4週間にわたり、計16回受けていただきます。各セッションは、身体を大きく使うご自身の動作によるストレッチを中心にした基本運動プログラム、日常生活動作を練習課題にした課題動作訓練、および自主トレーニング指導で構成されています。この運動療法は1週間のうち4回のセッションを受けることが決められた実施条件となっております（4回に満たない場合には、LSVT®BIGは終了させていただきます）。この運動療法の実施にあたっては転倒などのリスクを回避するために、事前の診察や検査を受けていただいで、ご本人の障害に合ったプログラムを作成します。そして安全管理には最大限の注意を払って実施いたします。大きな動作の獲得をめざすプログラムの性質上、ハードなトレーニングを行うため筋肉痛、関節痛等の症状を伴うことが



あります。お体の状態によっては、一旦プログラムが始まってでもご希望でLSVT®BIGを中断し、通常の運動療法を受けることも可能です。当院では4人の理学療法士・作業療法士がこの4月にLSVT®BIGの試験をクリアして資格を取得することに成功しました。今後、神経内科、ふるえ・ふらつき外来を通じて入院されたパーキンソン病の方のリハビリテーションを積極的に行い、飯田下伊那地域の神経難病のリハビリテーションに寄与していきたいと思ひます。



# LSVT®BIG

## 世界最先端のパーキンソン病治療の習得と実践

リハビリテーション科 理学療法士 塩沢 賢人

皆さんはパーキンソン病という病気をご存じでしょうか？名前だけではどこかで聞いたことがある・・・、そういった方が多いと思います。

パーキンソン病とは1817年にイギリスの外科医『ジェームズ・パーキンソン医師』が発見した病気です。日本も含め、全世界で約3000万人の方が治療を受けています。厚生労働省では、パーキンソン病を『中脳（黒質）のドーパミン神経細胞の変性を主体とする進行性変成疾患であり、4大症状として(1)安静時振戦、(2)筋強剛（筋固縮）、(3)無動・寡動、(4)姿勢反射障害を特徴とし、このほか(5)同時に二つの動作をする能力の低下、(6)自由にリズムを作る能力の低下を加えると、ほとんどの運動症状

を説明することができると定義しています。

わかりやすく言うと『じっとしていると震える』『歩き方が小刻みで不安定』『体が硬く、動きがゆっくりになる』といった動くことに関する様々な症状の出る「進行性」の神経難病ということです。いわゆる『動作の質』が障害されるため、運動といった面からリハビリテーションはパーキンソン病に対する治療の一つとして古くから用いられてきました。

従来のパーキンソン病に関するリハビリテーション治療コンセプトは「出来るだけリハビリテーションで手足を動かして体が硬くなるのを防ぐ」といったものでした。もちろん、リハビリテーションを

重ねることによって多くのパーキンソン病の患者さんたちは、症状の進行を遅らせ、日常生活での動きを維持し自分自身でいくらかでも動き、生活することができていました。しかしながら症状が進行し、徐々に体が動かなくなっていく、入院して集中した治療が必要となってくる方も多くいらっしゃいます。

さて、世界規模でそのような状況を打破しようと、2010年にアリゾナ州（アメリカ）で画期的なパーキンソン病のリハビリテーションが発表されました。それがLSVT®BIGという技術です。LSVT®BIGをざっくりとばらんにお話しすれば体操法の一つですが、大脳皮質と神経系を賦活化させドーパミンを多く分泌させる効果

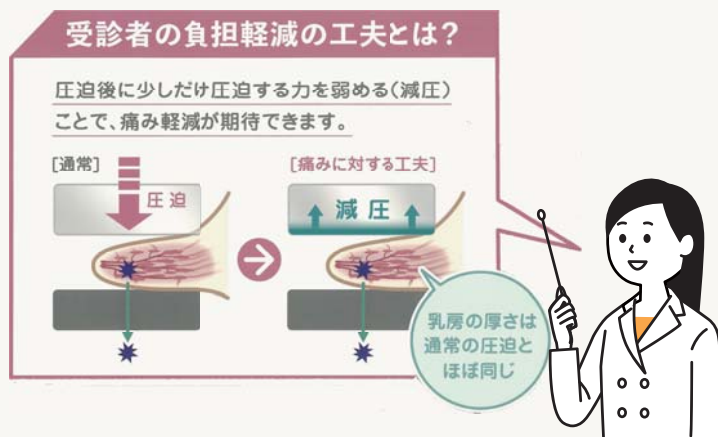
が得られ、パーキンソン病にみられる身体機能の『悪化』を『改善』に傾くことができます。リハビリテーションとされています。アメリカ、そして日本でもエビデンスがGrade1という最高の評価を得ている治療法で、日本でも数は少ないですが、神経難病の診察・リハビリテーションを行っている病院で採用されているプログラムの一つでもあります。パーキンソン病の患者さんの中でもステージの比較的軽度な方から使える技術ですので、より早期から治療の開始が行えます。また、治療効果が高く、歩行をはじめとした動作の速度がかなり速くなる上に、転倒率の低下や日常生活の自立化も高くなるというデータが全世界から出ています。

## ★ 圧迫減圧機能『なごむね』について

撮影時に乳房を圧迫して固定する際に生じる痛み・不快感に対する抵抗などが、乳がん検診の受診率が伸び悩む原因の一つだと考えられています。

今回導入したAMULET Innovalityには乳房の圧迫を自動で減圧制御する「Comfort Comp (コンフォートコンプ) 機能、通称“なごむね”を搭載しています。

受診者の痛みを軽減する目的で、通常の乳房圧迫完了後に、乳房の厚みが変化しない範囲 (±3mm) で圧迫圧を減圧する機能です。



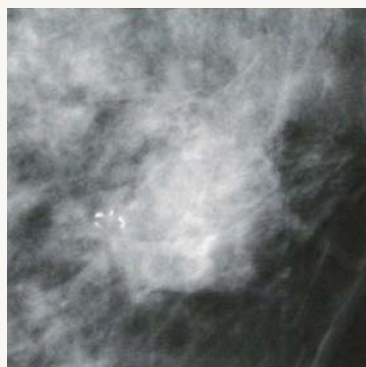
## ★ ーマンモグラフィを、もっとやさしく、もっと見やすく。

ー「高画質」と「低線量」を、ハイレベルで両立するために…

受診者ごとの体内の立体構造をより正確に描出する画像認識技術により、粒状性が良い 高精細な診断画像で“見やすく”、撮影線量の大幅な低減で“やさしい”検査を提供します。

ー線量低減可能なタングステン陽極で、モリブデン陽極撮影相当のコントラストを実現しました。ー

ISC(線質補正)-OFF



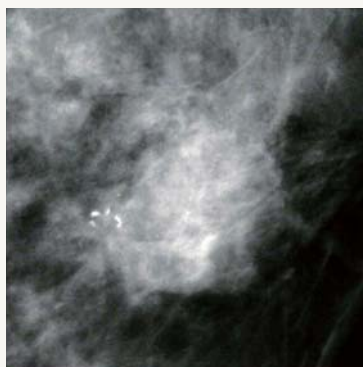
W.(タングステン)管球撮影

被ばく: 低 ◎	コントラスト: 低 △
-------------	----------------

Mo(モリブデン)管球撮影

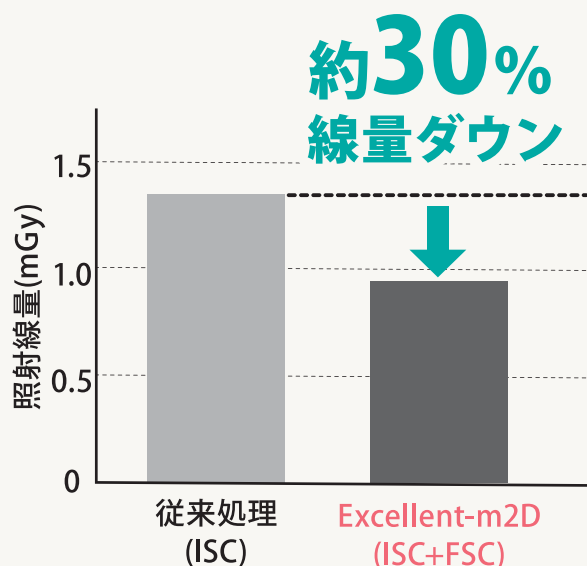
被ばく: 高 △	コントラスト: 高 ◎
-------------	----------------

ISC(線質補正)-ON



W.(タングステン)管球撮影  
+  
画像処理

被ばく: 低 ◎	コントラスト: 高 ◎
-------------	----------------



機器メーカーによる画像再構成技術の技術革新により、より少ない放射線量でより高画質な画像が得られるようになりました。従来の撮影装置と比較すると、約半分の被ばく線量での撮影となっています。

院内にマンモグラフィに関するポスター、資料などが掲載されています。興味のある方はぜひご覧ください。マンモグラフィは、当院の健診・ドックでもオプション検査で行うことができます。お気軽にドック室へご相談ください。また、症状がある方、気になる方は主治医にご相談ください。

# 放射線機器のご紹介

シリーズ1

## — 乳房撮影装置 (マンモグラフィ) —

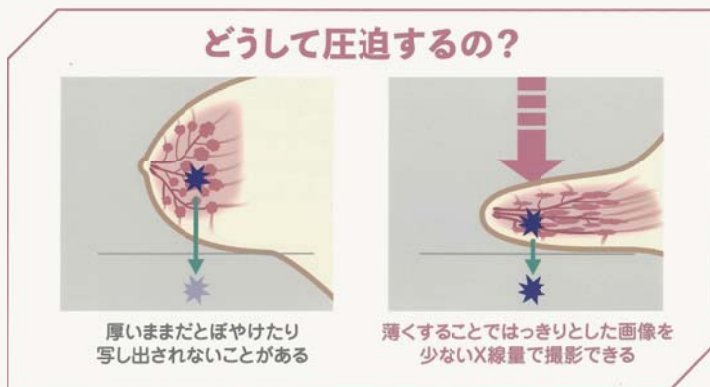
当院には

一般X線撮影装置、X線テレビ装置 (断層撮影付き)、骨密度測定装置、乳房撮影装置 (マンモグラフィ)、CT装置、血管撮影装置、MRI装置 (磁気共鳴画像診断装置)、SPECT装置 (核医学画像診断装置) があります。

今回、今年更新されたばかりの乳房撮影装置 (マンモグラフィ) の紹介をします。

### ★ 乳房撮影装置 (マンモグラフィ)

2020年2月に乳房撮影装置が入れ替えとなりました。乳房を上下・斜め上下から圧迫し、腫瘍の有無や大きさ、形、石灰化の有無等を調べます。現在日本の死因のトップは癌です。乳癌も年々増加傾向にあります。1年に1回はマンモグラフィ検診を受け早期発見に努めましょう。また当院ではマンモグラフィ撮影認定診療放射線技師が撮影を行っています。



### 『当院のマンモグラフィの特徴』

- 痛みの軽減が考えられた、『なごむね』機能が搭載されています。
- 以前の装置と比べ検査時間 (入室してから退出するまで) が短くなりました。
- 被ばく線量が従来の装置の約半分に減りました。
- よりきれいな画像が得られるようになり、診断の向上が見込まれます。

今回導入したデジタル式乳房用X線診断装置「AMULET Innovality (アミュレット イノバリティー)」には受診者にやさしいマンモグラフィ検査の提供をと考えられた機構がいくつかあります。

# 病院からのお知らせ

## インフルエンザの予防接種のご案内

飯田病院では10月1日よりインフルエンザ予防接種の予約受付を開始しました。予防接種を希望される方は予約期間内にご予約ください。当院に通院中の患者さんは、医師の許可により、外来受診時に一緒に接種することも可能です。ご希望の場合は、受診科スタッフにお申し出ください。

**予約期間** 10月1日(木)～12月15日(火)(日祭日を除く)

**予約方法** 総合受付 8時30分～17時30分

電話 14時～17時30分(日祭日を除く)

**対象者** 13歳以上(妊婦は除く)

13歳未満の方は「飯田病院附属仲ノ町診療所」で接種ができます

**実施期間** 【65歳以上で診察時接種希望の方】

10月12日(月)～1月15日(金)(日祭日を除く)

【右記以外の方】

11月2日(月)～1月15日(金)(日祭日を除く)

※薬液が無くなり次第、期間内であっても終了することがあります

**実施時間** 月～金曜日 15時～16時

土曜日 9時～11時

**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して下さい)

13歳以上64歳まで 4800円



### 【お願い】

- ・予約期間・実施期間は状況により変更になる場合がございます。
- ・外来患者さんの診察の間に入っていたいただきますのでお待たせしてしまう場合があります。恐れ入りますが、時間の余裕がある日にお越し下さいますようお願いいたします。

飯田病院関連機関「阿智診療所」「仲ノ町診療所」においてもインフルエンザ予防接種を行っていますので、ご都合のよい施設をお選びください。各施設により予約期間、実施期間等が異なりますので、詳しくは各施設にお問い合わせください。

飯田病院附属阿智診療所 … Tel 0265・43・4180

飯田病院附属仲ノ町診療所 … Tel 0265・49・3083

## 世界糖尿病デー関連イベントのご案内

### ブルーライトアップ

11月9日(月)～15日(日) 16時30分～22時

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

### 啓発ポスター展示

11月9日(月)～14日(土)

泌尿器科外来前 壁面ギャラリ



糖尿病教室の  
スライド動画公開中





# 安心して受診いただくために

## 当院の新型コロナウイルス感染防止対策

当院では、患者さんに安心して受診していただけるよう、新型コロナウイルス感染症に対する感染防止対策を行っております。

### 来院者全員の体温測定・手指消毒

患者さん、付き添いの方、ドック利用者様、取引業者様等、全ての方に来院時の体温測定・手指消毒のご協力をお願いしております。もし発熱症状や咳などの呼吸器症状がある場合は、感染拡大防止のため、お車でお待ちいただく場合があります。

### マスク着用の徹底

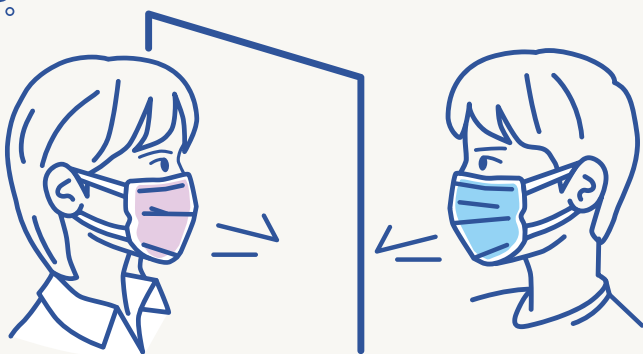
すべての来院者の方に、マスクの着用をお願いしております。

### 飛沫防止対策

アクリル板でお互いの感染を予防します。

### 発熱者の動線分け

発熱のある方の待機・診察・検査は、他の患者さんとの動線を分け、防護服を着たスタッフで対応しております。



### 環境整備

受付や待合、階段手すり、エレベーターボタンなど定期的に環境整備(消毒)を行っております。よく手が触れる場所(高頻度接触面)のアルコール消毒を強化しています。

### 面会制限

入院患者さんの面会は制限させていただきます。また、「オンライン面会」を行っておりますのでご利用ください。

### 職員の体調管理

全職員は出勤前に検温と体調確認を行い、症状のある場合は勤務を停止いたします。

院内感染を防止するため、皆様にはご不便をおかけしますが、引き続きご協力の程宜しくお願い申し上げます。

発熱・風邪症状・強い倦怠感・呼吸苦・臭覚味覚異常 等がある方は、**事前に電話にてご相談ください。**





# 起き上がる必要なし。 股関節の屈曲で 腹筋を鍛える 「ニートゥーチェスト」

鍛えられる筋肉 **腹直筋**



**ポイント**  
膝と足首の  
角度を90度に!

腹筋を鍛えるトレーニングです。上体を起こす、脚を浮かせるなどの必要がないため、腰への心配もなく誰でも行えます。



**ポイント**  
肘と肩の  
ラインを真っすぐ!

## やり方

- ① 肘、腰をついて身体を支えます。肘は肩の真下。膝と足首の角度が90度になるように両脚を上げます。
- ② 膝を自分の顔の方に引きつけながらお腹に力を入れます。3秒かけて引きつけ3秒かけて戻しましょう。10回を目安に行いましょう。

## 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

トレーニング動画公開中

ストレッチ編 筋力トレーニング編







整形外科医長  
人工関節・リハビリテーションセンター副センター長

小林 貴幸 (こばやし たかゆき)

- ・日本専門医機構認定整形外科専門医
- ・日本人工関節学会認定医

私は小林貴幸と申します。人工関節・リハビリテーションセンター副センター長を拝命しています。得意なのは人工関節手術です。人工関節手術とは、変形して壊れてしまった膝や股関節を人工部品に置き換えることで痛みなく再び歩くことのできる関節を再建する手術です。人工関節のスペシャリストである鈴木健太郎先生に師事し、あつという間に10年以上が経ちました。ある種職人の世界では一人前になるのに10年かかるというにした事があります。手術もある面では技巧的な職人の世界であり、要する時間は同じなのだなぁと感じています。困難は多く、全集中が必要で、命をかけて努力して安定した確実な手術をする事ができるようにになりました。

2020年4月、日本人工関節学会認定医の資格を取得しました。専門医・認定医制度とは、各医療の専門領域で、ある一定以上の知識や経験を持った医師を公に認める制度です。私は1000例に近い手術執刀経験を積ませて頂きました。膝関節はコンピューター支援手術、股関節は筋肉を切らない手術をテーマとして研究を行い、全国学会で各数回発表し論文を作成しました。これらの実績が評価され人工関節認定医となることができました。全国で数百人、長野県では14人のうちのひとりです。安心してお任せください。

私の趣味はランニングです。夏は日が昇ると暑くて走れないので、暗いうちに走ります。天候によってはきれいな星空が見えたり、満月が見えたり、朝焼けが見えたりします。今では目覚まし時計がなくても勝手に目が覚めるようになりました。走ることに楽しさは、無心になれることです。その時の何かに影響されて持続時間もまちまちですが、ランナーズハイとかゾーンと呼ばれる、すごく集中した状態になれます。それが気持ち良くて、その感覚を味わいたくてまた走ろうと思うようになり、いつしか自然な習慣になりました。ランニング中毒と言ってもいいかもしれません。

最近、手術を受けた患者様から『痛みから解放されて諦めていたことができました』という喜びの声を聞くことが多く、私も本当に嬉しくなり、元気を分けて頂いています。蓄積した経験と磨いた技術を皆様の健康に還元できるように、日々精進しお役に立ちたいと願っております。

膝や股関節の痛みにお悩みの患者様に向けて、2020年10月より人工関節外来を新たに開設しました。火曜日と金曜日の午後を担当いたします。相談の窓口としてどうぞお気軽に受診してください。

# さつまいもとりんごのサラダ

さつまいもやりんごなどの秋の味覚が美味しい季節がやってきました。そのまま食べても美味しいりんごですが、今回はサラダにもおやつにもなる栄養たっぷりの一品を紹介します。さつまいもやりんごの自然な甘さが際立って美味しいですよ。食欲の秋を楽しみましょう。



栄養科  
おすすめ  
レシピ

## 作り方

- ① さつまいもは1cm角のサイコロ状に切って水にさらし、水切りした後、柔らかくなるまで蒸します。
- ② りんごは皮付きでイチヨウ切りスライスし軽く水にさらします。
- ③ ①のさつまいもが温かい内に白フレンチドレッシングで混ぜ合わせます。
- ④ ②と③とレーズン、マヨネーズ、プレーンヨーグルトを混ぜ合わせ、お皿に盛り付けます。
- ⑤ 仕上げにお好みでシナモンパウダーをかけて完成!

### <ポイント>

- ・サイコロ状に切ったさつまいもはお皿にのせ、ふんわりラップをしてレンジで加熱すると時間が短縮でき、しかもビタミンの損失を抑えることができます。ただし、甘みを引き出したい時は蒸した方が良いでしょう。
- ・お好みでくるみを加えたり、シナモンパウダーを調節してください。

## 材料

分量(4人分)

さつまいも	200 グラム
白フレンチドレッシング	大さじ1弱
りんご	60 グラム
レーズン	12 グラム
マヨネーズ	大さじ4
プレーンヨーグルト	大さじ1
シナモンパウダー	適宜

### 《1人分》

エネルギー…182kcal  
たんぱく質…1.0g  
脂質…10.3g  
炭水化物…21.4g  
食塩相当量…0.3g  
食物繊維…1.4g

## 調理担当者より一言

- ・さつまいもやりんごには食物繊維やビタミンCが豊富に含まれており、便秘解消や美肌効果が期待できます。
- ・りんごの品種を変えたり、茹でたり、コンポートを使うことで違う食感を楽しめます。

調理師  
堀田





## シリーズ 職場紹介



No.  
26

事務局

事務局は、患者さんとふだん直接接する機会はありませんが、裏方として飯田病院とその関連施設の総務、財務、人事、購買、営繕、広報等を担っています。

明治36年創立の飯田病院は、戦争や災害といった幾多の試練を乗り越えて、平成13年には現在の病棟を自力で建設、同25年には社会医療法人となり、今日800名をゆうに超える職員を要するまでに成長しました。県内で最も古い（自称）民間病院です。

また病院はその職員だけで動くものではなく、診療に欠かせない薬剤・診療材料の提供、高い安全性が求められる医療機器の保守、院内の衛生保持のための清掃・洗

濯・廃棄物処理、安全で快適な空間を守る建物・設備機器の管理、医療機器と電子カルテと会計を繋ぐ情報システムの運用等をしてくれる多種多様な取引業者の方たちに支えられています。

事務局の仕事で一番大切なのはこうした職員や取引業者のみなさんが安心して病院のために働ける環境を提供すること。なかでも重要なのはやっぱり職員の給料や取引先へのお支払い。万一滞ったら大変です。

こうした日常業務に加えて、職員の採用や処遇を決めたり、必要な設備投資を手配したり、資金の調達や返済をしたりすることも大切な任務。

そのうえで、病院の理事会・評議員会、行政、取引金融機関等に現状をきちんとご報告し、病院の経営が透明で公正に保たれるように努めます。事務局はこうした業務を通じて、

これまでもこれからも、飯田病院がこの飯田下伊那地域の医療・介護を支える安心・安全な医療機関でありつづけられるよう、縁の下の力持ちでありたいと願っています。





# 飯田病院 外来診療表

2020年10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週)	
	②	前澤 浩	原 重樹	佐々木 成人	荒木 寛司	後藤 由也		
	③	横田 大介	横田 大介	唐澤 光治	唐澤 光治	横田 大介	高木 隆助 (第2・4週)	
	④	千葉 隆一	竹内 和航	渡部 秀雄	千葉 隆一	渡部 秀雄	竹内 和航 (第1・3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	横田 大介 (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	鈴木 健太郎	田中 厚誌 (信州大学)	午後受付は 13時~16時 土:不定期 電話連絡必要
	②	矢嶋 秀明		矢嶋 秀明	小林 貴幸 (隔週)	矢嶋 秀明		
	③	小林 北斗		小林 貴幸	小林 北斗 (隔週)	小林 北斗		
	午後		小林 貴幸	小林 北斗 (隔週)		小林 貴幸 (隔週)		
人工関節 外来	午前	鈴木 健太郎		鈴木 健太郎				午後受付は 13時~16時
	午後		小林 貴幸			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	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	○前澤 浩			完全予約制 ○:午後のみ
	精神科	交替制	交替制			交替制		

※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。



〒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



広報誌 令和2年秋号(第67号)【発行】社会医療法人栗山会 【編集】広報委員会

<http://www.iida.or.jp>