

# いっくしみ

## P2 新年のご挨拶

- P3 歩ける足を守ろう!
- P4 放射線機器のご紹介
- P6 入院生活に笑顔と楽しみを届けたい
- 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

2021  
VOL. 68





# 新年のご挨拶

院長 原栄志

明けましておめでとうございます。

皆様には健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年を振り返ると、世界中が新型コロナウイルスに苦しめられました。これまで当たり前だった多人数での会食、旅行が当たり前にはいなくなりました。国や県、医学会が出すコロナ対策のガイドラインは次々と改訂され、まさに手探りで対策を立て、学びながらやっていく1年でした。

そうした現在、コロナと同時流行が懸念されていたインフルエンザ数は例年の数百倍以下に抑え込まれています。

これは「手洗い、マスク、換気」といった感染対策を地域全体の住民が実践した効果の表れであって、大変にありがたいことです。また赤石山脈、天竜川など

豊かな自然に恵まれ「密になりにくい」地域環境の恩恵も感じます。

この感染症をゼロにすることは出来ませんが、対策によりコントロールすることは出来ると思います。

一方で、いくつか課題も指摘されています。

「ステイホーム」で思うように外に出られないことによる運動不足、高齢者の認知機能の低下や、ストレスを抱え、たばこやお酒の量が増加しがち、など。座りすぎはがんを含めた病気のリスクが上がるという報告があります。健診の受診控えにより、がんの発見、治療が遅れることも懸念されます。

社会全体がコロナとの「間合い」いわば「距離感」をもっと上手にとれるようにしたいものです。そのためには正しい情報、科学的分析に基づき、当院はこれからも安心して診療を受けられるように日夜頑張ります。

今年が丑（うし）年。「モー大丈夫」と皆様笑顔になれますよう祈念しております。

本年もよろしくお願い申し上げます。

# 歩ける足を守ろう！

フット  
2月10日はフットケアの日

2月10日が何の日がご存じですか。  
2（フツ）と10（ト）をかけて、「フットケアの日」なのです。足の血流障害や糖尿病が原因で足の切断に至ってしまう人が年間1万人いるという推計から、足病変の早期発見と足切断からの救済を促そうと、2012年に制定されました。今では、血流障害だけでなく神経障害や感染症にも気を付けなければならぬこと、そして切断のきつかけはタコやウオノメ、巻き爪などの軽微な傷から始まることわかってきています。さらに、足切断を救済するだけでなく、歩行機能を救済することが大切であると言われていています。

当院でも2016年2月10日にフットケア外来を開設しております。医師、看護師、作業療法士、臨床工学技士、臨床検査技師、義肢装具士からなるフットケアチームが一丸となり、患者さんの「歩ける足を守る」べく、日々奮闘しております。足に



お悩みのある方はお気軽にご相談ください。しかし、「歩ける足を守る」ためには患者さん自身の努力も必要です。足の清潔や保湿は大事ですし、マッサージやストレッチをして足を柔軟にしなくてはなりません。また、若年の頃から正しい靴を正しく履く必要があります。当外来では、このようなセルフケア指導も積極的に行ってまいります。



の際には是非ご覧になってください。また、外出自粛期間でもお家でできるエクササイズとして、足のマッサージ&ストレッチや筋トレの動画をYouTubeに公開しております。若年から中高年の方でも満足できる内容になっておりますので、こちらも是非ご覧ください。歩ける足を守って、元気な飯田下伊那地域にしましょう！

## 歩ける足を守ろう！お家でできるエクササイズ

### 動画①

マッサージ&ストレッチの巻



### 動画②

筋力トレーニングの巻



## フットケア外来

### ◆診療日（完全予約制）

火曜日 14時から

水曜日 15時から

### ◆お問い合わせ

外科外来（午後をお願いします）



# 放射線機器のご紹介

シリーズ2

## — 骨密度定量装置 (DEXA) —

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)、骨密度定量装置、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、2019年8月に更新した骨密度定量装置 (DEXA) を紹介します。

### 骨密度定量装置 (DEXA)

骨の密度を測り強度を調べる装置です。2019年8月に装置の入れ替えとなり、骨密度の他に新たに骨質の測定も行えるようになりました。当院の健康診断では腰椎の3椎体 (基本は第2腰椎から第4腰椎) を測定し骨密度を測ります。特に女性は出産時、閉経後急激に骨量が減り始め骨粗しょう症になりやすいので年1回以上の測定をお勧めします。



### 骨粗しょう症

骨に鬆が入り腰痛や骨折の原因となる骨粗しょう症は、高齢の方、特に女性の方に多い病気です。最近ではカルシウム不足などで若い方にも増えています。初期には何の症状もありますが、病気が進んで行くと、圧迫骨折や骨の炎症・変形を起こし腰などが痛くなります。また、圧迫骨折や大腿骨骨折等は寝たきりの原因にもなります。症状が出る前に、早めの検査で発見することが大切です。女性の方は閉経後、ホルモンの関係で骨密度が男性よりも急速に減り始めます (個人差があります)。診断には正確な骨密度測定が必要です。



### 骨密度の主な測定法

#### DEXA(デキサ)法

骨密度測定で最も**精度が高い**検査で骨密度の**標準的**な測定方法です。**レントゲン**を用いて、主に**腰椎**と**股関節**で測定します。

#### 超音波法

被ばくのない簡易的な検査で、精度は**高くありません**。**超音波**を用いて、**かかと**で測定します。

正確な診断のためにはDEXA(デキサ)法での評価が望まれます。

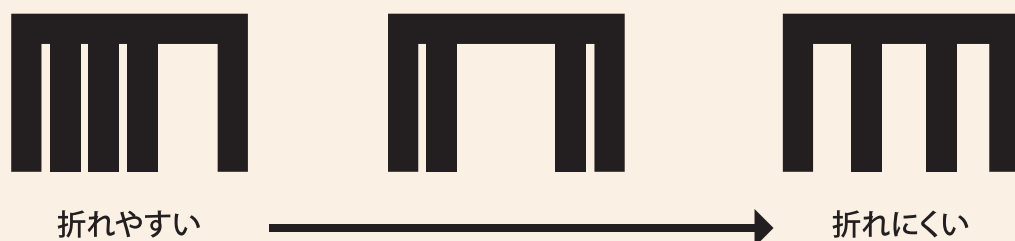


## ★ 当院の骨密度装置の特徴

- DEXA法で検査をします。
- とてもスピーディに検査できます。(仕度を含めても10分程)。
- 被ばく線量は、胸部X線検査の約10分の1・約5分の1程度と極めて少ないX線を利用しているため、女性の方でも安心です。
- 結果はすぐにお渡しできます。
- 検査データは保存されますので、定期的な検査で、正確な診断が行なわれます。
- 一度の撮影(腰椎の測定)で骨密度だけでなく、骨質評価(TBS)ができます。

## ★ 当院では骨密度測定装置で撮影した画像情報から簡単に「骨質(TBS)」の状態がわかるソフトウェアを導入しました。

### 骨質から判断する骨強度



骨の量は同じでも、骨の分布や隙間の状態などによって折れやすくなります。

骨質(骨微細構造)を評価するTBS(Trabecular bone score) iNsightを導入し、骨粗しょう症の臨床診断に役立てています。

骨折リスクを事前に回避するために、骨密度+「骨質(TBS)」の検査をおすすめします。



「骨密度が同じなのに、なぜか骨が折れやすい人がいます。」  
そこで当院の骨密度測定では「骨質」測定を取り入れています。

院内に骨密度測定に関するポスター・資料などが掲示されています。興味のある方はぜひご覧ください。骨密度測定検査は、当院では健診・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。



# 入院生活に笑顔と楽しさを届けたい

栄養科  
行事食係



- 食事は、病院生活における安らぎと潤いを提供するものである
- 食べる喜びを持っていただくよう、季節に応じた行事食や郷土食に心を配る
- 熱意と誠意を持って取り組む

行事食係はこのような目標のもと、年間30回ほどの行事食を企画しています。行事や季節に合わせた献立の立案から試作を重ね、事前の打ち合わせを行い準備します。

患者さんからの直接のお声がけや、中には食札に感想を書いて届けてくださる方もおられます。それが何より私たちの励みとなっています。

本年も安全で笑顔にできる食事を目指して頑張ります。



## 看護の日



## 菖蒲の節句



## 海の日



## 土用の丑の日



## お月見



## 山の日



## クリスマス



## 秋彼岸







### 1/2 昼食



- ・若菜寿司
- ・盛り合わせ
- ・青菜の薄葛汁
- ・正月祝甘味



### 1/1 朝食



- ・ご飯
- ・新春すまし汁
- ・元旦祝い膳
- ・お浸し



### 1/2 夕食



- ・ご飯
- ・天ぷら
- ・煮浸し
- ・五色なます
- ・キウイフルーツ



### 1/1 昼食



- ・ご飯
- ・刺身盛り合わせ
- ・筑前煮
- ・お吸い物
- ・祝い盛



### 12/31 夕食

- ・ご飯
- ・ぶりの照り焼き  
(付) 筆しょうが
- ・おなます
- ・テリーヌ
- ・おつぼ
- ・年越しそば



### 1/3 昼食



- ・赤飯
- ・幽庵焼  
(付) 菊花大根
- ・炊き合わせ
- ・ごぼうサラダ
- ・みかん



### 1/2 朝食



- ・ご飯
- ・とろろ汁
- ・さわら西京漬け  
(付) 祝いかまぼこ
- ・しぐれ煮
- ・みかん



# 病院からのお知らせ

## 神庭重信 医師が

## 厚生労働大臣表彰を受けました

当院顧問で精神科臨床研修センター長である神庭重信医師が、令和2年度精神保健福祉事業功労者に対する厚生労働大臣表彰を受けました。  
 永年にわたり精神保健福祉事業の推進に尽力してきた顕著な功績が認められ、今回の受賞に至りました。



## フィットケアの日関連イベント

### ① 啓発パネル展示

2月1日(月)～2月27日(土)

泌尿器科外来壁面ギャラリー

### ② 啓発動画放映

受付TV・待合TVで放映(予定)

YouTubeチャンネルでも新作配信(予定)

循環器内科医長

竹内 和航 (たけうち わたる)

- ・日本内科学会認定内科医
- ・日本心血管インターベンション治療学会認定医
- ・日本プライマリ・ケア連合学会認定医
- ・日本フットケア・足病医学会フットケア指導士

内科の竹内和航と申します。東信の田舎町出身で、よく友達と山や川で遊んでいました。小学生の時から柔道をしていて体重が重かったくせに、漫画『スラムダンク』に憧れて跳び箱からダンクシュートをしたら、飛び降りた拍子に足を骨折しました。苦い思い出です。そんな私がアルプスの山々に誘われて、飯田病院に来てからもうすぐ2年が経ちます。今回は、私の仕事を紹介させていただきます。

私は、飯田病院で内科、特に循環器内科に所属しています。循環器とは、血液を体内に循環させるための器官であり、主に心臓と血管があります。この「心臓」が私の1つの柱です。心臓の病気が重なると、心ポンプ機能が低下します。この状態を心不全と言います。心不全の患者さんは今後増加の一途を辿ると言われており、感染症の流行になぞらえて心不全パンデミックという

言葉がある程です。私は薬物療法、カテーテルによる血管内治療、ペースメーカー治療などを駆使して、命を救うため、また心臓機能を少しでも保つために、日々患者さんと向き合って治療にあたっております。

私のもう1つの柱は「足」です。足も立派な臓器です。足は第二の心臓だと聞いたことがあるのではないのでしょうか。循環器のみならず、神経内科、整形外科、皮膚科、リハビリ科、靴医学など様々な分野に関わる複雑な臓器なのです。そのため、足の病気の原因は複雑に絡み合っていて、治療の際に様々な知識や技術を必要とします。しかし、日本には足を専門に診る足病医が少ないため、どこに受診したらよいか迷ってしまう「足難民」が増えていきます。足不全パンデミックと表現してもいいかもしれません。そこで、当院では2016年2月10日にフットケア外来を

開設し、タコ、ウオノメ、水虫、扁平足、開帳足、外反母趾、巻き爪、肥厚爪、血流障害、足潰瘍、足壞疽、リンパ浮腫、靴不適合などの病気に対して、チーム一丸で治療にあたっております。治療を通して歩ける「足」を守り、結果的に患者さんの命を守る、生活を守ることが出来れば嬉しく思います。心臓によく似ています。心臓の症状、足の症状でお悩みの方は、お気軽にご相談ください。

また、症状が出る前の予防も大切です。心臓病の予防法は生活習慣の是正であり、足病の予防法は正しい靴を正しく履いて運動習慣をつけることです。これらは小児期から始めると予防効果が高いと言えます。患者さんだけでなく、お子さんやお孫さんも、いつまでも元気に生活できるように、そのお手伝いが出来れば嬉しく思います。頑張り過ぎて、ダンクシュートして怪我をしないように…。

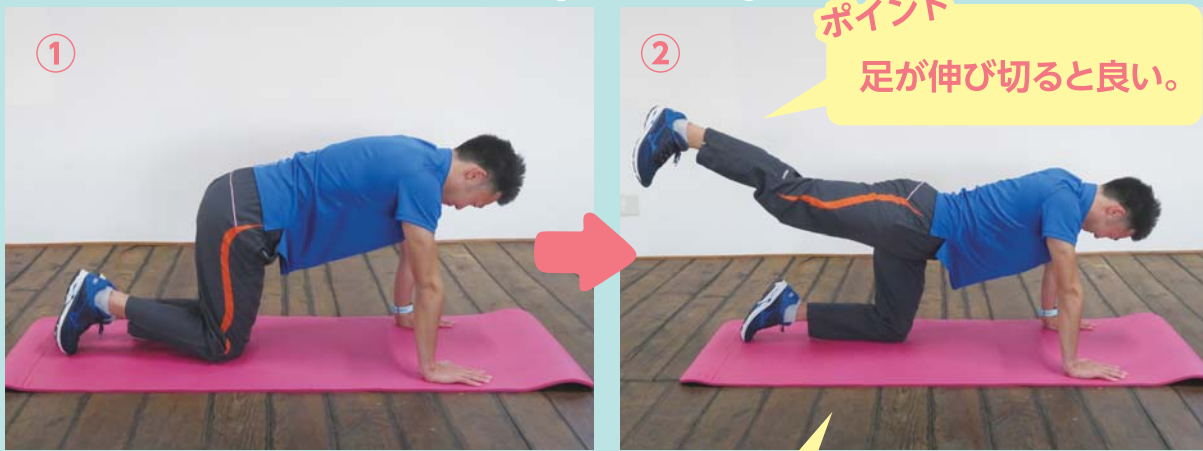


# 後ろに足を大きく蹴りだすだけ。まだまだ続くお家時間で美尻を目指そう「バックキック」



鍛えられる筋肉 **臀筋・ハムストリングス・背中**  
(太ももの裏側)

「臀筋」お尻を鍛えるトレーニングです。同時にハムストリングスと背中も使うので効率よく鍛えることができます。



やり方

- ① 四つん這いになります。
- ② 片足を斜め上方向に大きくキックします。
- ③ 戻るときは伸ばした足が地面に着かないように元の位置へ。連続で左右10回3セットを目標に頑張りましょう。

## フィットネスクラブ丘の上

入会金	4,000円 (税別)	営業日	月曜日～土曜日
月会費	5,000円 (税別)	営業時間	17:30～20:30
		(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

このトレーニング動画はこちら!



## シリーズ 職場紹介



No.  
27

### 看護部長室

飯田病院看護部門は看護師数300名、看護補助者数50余名からなる組織です。飯田病院の職員数がおよそ650名ですので医療スタッフの半数以上を看護部門が担っています。看護師は毎年20名ほどが入職してくれれば同じ人数が退職しています。ここ3年ほど看護師数は横ばいで変わりありません。医療制度の変化とともに臨床の現場は多様化・多忙化していますのでもう少し人数が増えて欲しいのですが、看護師ニーズは医療ではもちろん介護、在宅、行政と広がる一方でこちらの期待どおりには増えてくれないのが現状です。近年、少しずつですが若い看護師が増えてくれた分だけ、結婚・ご家族の転勤で退職される

スタッフが増えています。また、出産のため休業する看護師も毎年10数名はおり、ほぼ全員が育児休業の後「育児短時間勤務制度」を利用して復帰してくれています。若いスタッフが増えることで働き方も変わり多様化していますのでそれに合わせて労働環境も柔軟に対応していかなければならないと感じています。当院での看護師の就業年数の平均は13年になります。全国平均は7年で、地域性がありますので全国平均とは単純に比較できないのですが、この土地で長く勤務する看護スタッフがが多く、地域の特性をよく理解した上でのご支援・助言をさせていただけるものと思っています。また、医療制度・診療体制の変化により病

院内の治療環境も変化しています。例えば当院の入院期間は、この10年間で平均して3〜4日短くなっています（一般病床）。それだけに入院時から退院後の生活場所、介護の要否、ご家族への指導を早くから予測し計画的に進めていかなければなりません。今は病院ごと役割を明確にして回復段階に応じて医療や介護の環境を移っていただ

く時代になってきています。できるだけ早期に在宅にお帰りいただき住み慣れた環境で療養していただけることが患者さん、ご家族にとつて望ましいことには違いありません。その為にも他の職種との協力・協同のもと回復に望ましい療養環境の提供と治療援助ができるよう看護人材の育成に尽力してまいります。



上 左から 西村副看護部長 片桐副看護部長

前 左から 松村副看護部長 篠田看護部長 寺沢看護補助



# 鶏肉の南部焼き

寒さが一段と厳しくなる季節を迎えます。

今回の料理は調味料に漬け込んで焼くだけの簡単なメニューです。

風邪予防にビタミン、ミネラルを豊富に含み、抗酸化作用に優れた

胡麻ごまを使用した当院のレシピを紹介します。



栄養科  
おすすめ  
レシピ

## 作り方

- ①酒・濃口醤油・砂糖・みりん・白すり胡麻ごまを合わせたものを鶏肉にもみ込み、1時間以上置きます。
- ②フライパンにサラダ油を入れ熱します。①で漬けて置いた肉の皮目を下にしてフライパンで焼きます。最初はさっと表面に焼き色をつけ、その後裏返して蓋をし、弱火で焦げないように中までしっかりと加熱します。  
(オーブンの場合：200℃に余熱したオーブンで15分加熱して下さい。  
この場合も、中までしっかり加熱できているか確認をします)
- ③焼き上がった鶏肉を食べやすい大きさに切り、器に盛り付け、お好みで野菜を添えて完成です。

## <ポイント>

- ・肉を揉み込む時はビニール袋へ調味料と肉を一緒に入れると衛生的で、調味料もしっかりまぶすことができます。
- ・オーブンやフライパンを使用するとき肉と一緒に添え野菜を焼くと時短料理となります。
- ・鶏肉の代わりに魚を使用しても良いですね。

## 材料

分量(4人分)

鶏もも肉	60g×4切れ
酒	大さじ1/2
濃口醤油	大さじ2
砂糖	適宜(2つまみ)
みりん	大さじ1/2
白すり胡麻 <small>ごま</small>	小さじ4
サラダ油	大さじ1弱
添え野菜	お好みで

## 《1人分》

エネルギー…124kcal  
たんぱく質…12.4g  
脂質…6.6g  
食塩相当量…1.1g

調理担当者より  
一言

「南部焼き」とは、肉や魚などに下味を付け、胡麻ごまをまぶし付けて焼いた料理を言います。南部地方(岩手県と青森にまたがる地方)が胡麻ごまの名産地であることから胡麻ごまを用いた料理を「南部～」と言うことがあります。

調理師  
中島



# 飯田病院 外来診療表

2021年1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)  高木 隆助 (第2・4週) 竹内 和航 (第1・3週) 横田 大介 (第2・4週)	午後受付は 13時～16時
	②	前澤 浩	原 重樹	佐々木 成人	福岡 秀樹	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		
	④	千葉 隆一	竹内 和航	渡部 秀雄	千葉 隆一	渡部 秀雄		
	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		
	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		荒木 寛司	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	午後受付は 13時～16時
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		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		矢嶋 秀明		
	③	小林 北斗		小林 北斗		小林 北斗		
	午後		小林 貴幸		小林 貴幸	小林 貴幸		
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	小林 貴幸		
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。

