

いっくしみ

2023
開運福招きうさぎ



「癸卯 みずのと・う」

うさぎには古来よりたくさん縁起の良い意味があるといわれています。「うさぎの上り坂」ということわざもあるように、物事が順調に進み「前進」「跳躍」として喜ばれ、月と縁の深いうさぎは「ツキ」を呼ぶといわれています。また、世界中で子孫繁栄と春の象徴として生命の復活と繁栄、五穀豊穡のシンボルになっています。

さらに「魔除けのうさぎ」＝「兎」が「免」に似ており、日本では厄災を免れるといわれアメリカでは「ラビットフット」(うさぎの後ろ足)が魔除けのお守りとされています。強い後ろ足で邪気や悪運を蹴飛ばしてくれるのです。

2023の開運カラーの花を描いたうさぎには、皆様幸せに過ごせるようお願いを込めてあります。

陶工 土屋 智恵

- P2 新年のご挨拶
- P3 特集 アルツハイマー型認知症
- P6 リハビリ通信
- P7 病院からのお知らせ
- P8 医師紹介
- P9 ちょこっとトレーニング
- P10 職場紹介
- P11 栄養科 行事食の紹介

ご自由にお持ち下さい

TAKE
FREE

新年のご挨拶

院長 原栄志

あけましておめでとつございませう。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。今年も卯年。兎のように平和で穏やかな年に世界中がなつてほしいと願います。

新型コロナウイルス感染症によるパンデミックから3年が過ぎようとしています。医療の分野ではワクチン、治療薬を手に入れて何とか感染を鎮静化させようとしております。ただしもう少し時間がかかりそうです。

今年、飯田病院は創立以来満120年を迎えます。1903年(明治36年)飯田病院は開設されました。幾多の困難を乗り越え、「仁の心」という病院理念のもと、地域社会に貢献することを目標にして綿々と医療を提供してきた歴史があります。今再び、当院の良さ、アイデンティティーを見つめ直したいと思ひます。

現在、病院正面玄関横に薬局棟の建設を行っています。しばらくご迷惑をおかけしますが、周辺の駐車場の整備も含め、病院に訪れる人の利便性の向上を図ります。そして、こころと身体の両面から健康寿命の延伸に向けた総合的な医療提供を目指して参ります。

さて、今季はコロナだけでなくインフルエンザの流行も懸念されています。インフルエンザは冬季が反転する南半球と北半球とでキャッチボールのように人の往来に乗って流行が行き来します。季節が日本と逆のオーストラリアで大流行が見られたので、日本も今季は流行すると予測されています。

インフルエンザを見分けるための検査は、発熱後半日経過してからでないと正しい判定ができないという特徴があります。発熱した場合、慌てず検査を受けて治療につなげていただきたいと思います。本年も宜しくお願ひ申し上げます。



特集

アルツハイマー型認知症

神経内科 高木 隆助

はじめに

2025年には日本における65歳以上の認知症の方は700万人(高齢者の5人に1人)と推計されています。認知症は高齢になるほど有病率は上昇し、80代の方の3人に1人以上、90代の方の2人に1人以上が認知症になると言われています。現在では認知症は誰もがなり得るありふれた病気となり、『共に生きる(共生)』を目標として、認知症の患者さんを家族だけでなく、地域で支えていくことが当たり前となってきました。この特集で皆さんに少しでも認知症について知っていただければと思います。

認知症の種類

認知症を生じる疾患は多数ありますが、表1のようにアルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、レビー小体型認知症が多くを占めます。

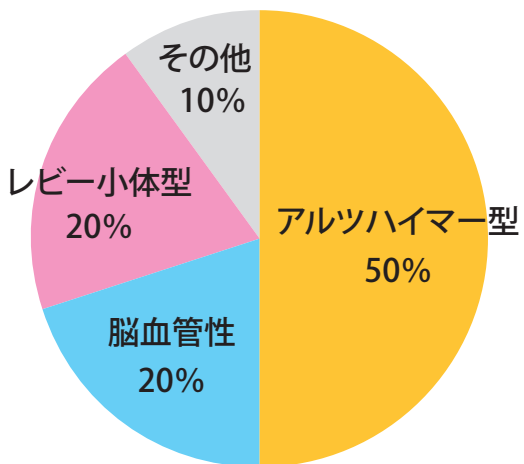


表1

その中でも最も頻度の高いアルツハイマー型認知症を紹介します。

アルツハイマー型認知症は脳の神経細胞がダメージを受け、脳が徐々に萎縮していく病気です。その初期症状には表2のようなことが挙げられます。

物忘れ(記憶障害)

- 数分前、数時間前の出来事を忘れる
- 同じことを何度も言う・聞く
- 置き忘れが増えて、いつも探し物をしている
- 約束を忘れる
- 同じものを何個も買って来る

表2(次ページに続く)

時間・場所がわからなくなる

- 日付や曜日がわからなくなる
- 慣れた道で迷うことがある
- 出来事の前後関係がわからなくなる

(次ページに続きます)

仕事や家事・趣味、身の回りのことができなくなる

- 仕事や家事・趣味の段取りが悪くなる
- 調理の味付けを間違える
- 掃除や洗濯がきちんとできなくなる
- 身だしなみを気にしなくなる
- 季節に合った服装を選ぶことができなくなる
- 洗面や入浴の仕方がわからなくなる
- 失禁が増える

理解力・判断力が低下する

- 手続きや貯金の出し入れができなくなる
- テレビ番組の内容が理解できなくなる
- 運転などのミスが多くなる



認知症に伴う行動・心理症状

- 不安、一人になると怖がったり寂しがったりする
- 憂うつでふさぎこむ、趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなる
- 怒りっぽくなる、イライラする、些細なことで腹を立てる
- 誰もいないのに誰かがいると主張する(幻視)
- 自分のものを誰かに盗まれたと疑う(もの盗られ妄想)
- 目的を持って外出しても途中で忘れてしまい帰れなくなってしまう



表2

次に頭部MRI検査で、正常の方とアルツハイマー型認知症の方の脳を比べてみます。

図1のように、アルツハイマー型認知症では「海馬(かいば)」と呼ばれる記憶の中枢が障害され、萎縮していきます(黄色の矢印の部分)が海馬)。そのため、アルツハイマー型認知症では物忘れ(記憶障害)が主な症状として現れます。

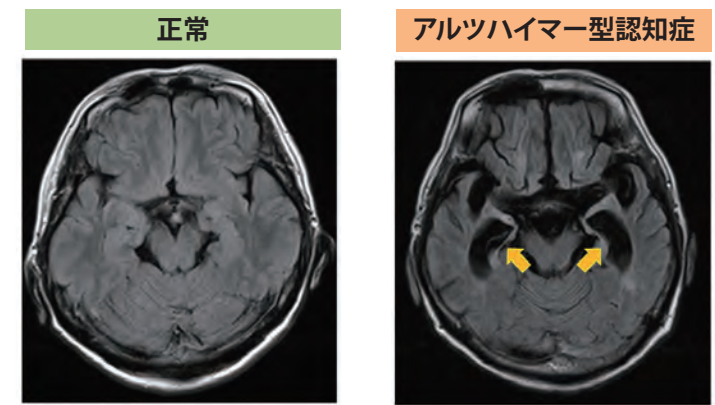


図1

次に脳血流シンチグラフィの検査で正常とアルツハイマー型認知症を比べてみます。

図2のようにアルツハイマー型認知症では海馬(かいば)だけでなく、頭頂葉の働きが低下してきます(黄色の矢印の部分)が頭頂葉)。頭部MRI検査ではわからない頭頂葉の働きの低下を脳血流シンチグラフィ検査では見つけることができます。

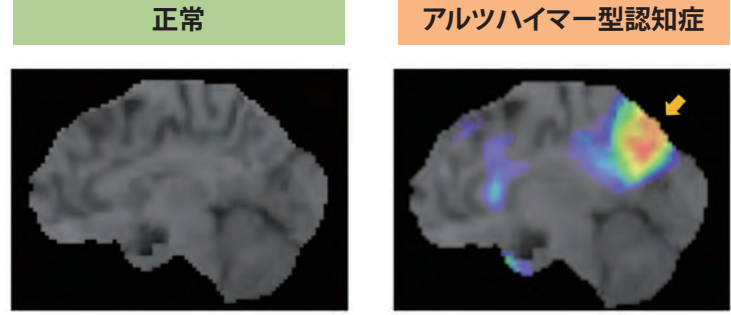


図2

前記の検査に加え、血液検査や神経心理検査(質問・筆記形式の検査)を組み合わせて、アルツハイマー型認知症かどうかの診断を行います。

アルツハイマー型認知症の治療

日本を含め世界でアルツハイマー型認知症の様々な研究・治療が行われていますが、未だにアルツハイマー型認知症を完全に治す薬はありません。しかし、現在でもアルツハイマー型認知症の進行を遅らせる薬は存在し、多くのアルツハイマー型認知症の患者さんの助けになります。

さらに認知症の患者さんの中には、夜なかなか寝付けない、不安で落ち着かない、幻覚や妄想などの様々な症状に対して、少しでも症状を緩和できるように生活環境や内服薬を調整し、患者さん本人や家族の負担を軽減できるようにお手伝いしています。

最後に

当院は認知症疾患医療センターに指定されており、飯田下伊那地域の認知症の拠点病院です。

認知症に関する専門の医師(精神科医師・神経内科医師)だけでなく、専門の看護師(認知症看護認定看護師)や精神保健福祉士などのスタッフが充実しており、院内に重度認知症デイケア(かたち)もあり、多方面で認知症の患者さんをサポートできる体制となっております。

認知症に関してのご相談は飯田病院認知症疾患医療センターまでご連絡ください。



神経内科医長
高木 隆助
(たかき りゅうすけ)

日本神経学会 神経内科専門医
日本認知症学会 認知症指導医・専門医
日本内科学会 認定内科医



マイナ受付
対応しています
医療機関や薬局で、保険証の代わりにマイナカードを提示すれば、マイナ保険証として使えます。

マイナカードが保険証として使えます。
マイナカードを提示して使えます。

マイナカードを提示して使えます。
マイナカードを提示して使えます。

マイナカードを提示して使えます。
マイナカードを提示して使えます。

「マイナ受付」を導入いたします。
令和5年4月より、マイナンバーカードが保険証として使えるオンライン資格確認システム「マイナ受付」を導入いたします。
マイナンバーカードを保険証として利用すると、就職・転職・引越越しをしても保険証としてずっと使えたり、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除される「限度額適用認定証」の情報がマイナ受付で確認できるため、申請手続きの手間が省けるなどのメリットがあります。
マイナンバーカードを保険証として利用するためには、事前登録が必要となります。詳しくは厚生労働省ホームページ「マイナポータル」をご覧ください。

病院からのお知らせ

オンライン資格確認システム(マイナ受付)を導入します

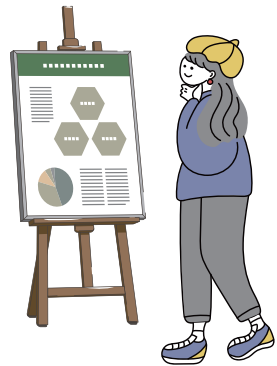
フットケアの日 関連イベント



足が「冷たい・しびれる・痛い」
寒い季節は足が冷たくなり、しびれや痛みを感じやすくなります。
2月10日はフットケアの日
足は第2の心臓、ひと足先のフットケアを。

2月10日のフットケアの日にあわせ、当院では次の啓発活動を行います。
■「フットケア(靴)」に関するパネル展示

期日 2月6日(月)～2月28日(火)
場所 泌尿器科外来壁面ギャラリー



新棟建設工事のお知らせ

現在、正面玄関前におきまして、2階建ての新棟(薬局棟)を建設しています。
この薬局棟には、大通りを挟んで向かいの「クオール飯田薬局」が移転されてきます。
完成予定は本年5月末を予定しています。
工事に際しましては、安全の確保に十分な対策をたてて進めて参ります。皆様方には何かとご不便・ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。
ご迷惑をおかけします。

献血のお知らせ



400mL献血
ご理解とご協力をお願いします
献血に行こう!!わたしにも出来る人助け

2023年2月20日(月)
400mL 限定献血

午後 2:00～4:00

会場 飯田病院 エントランスホール

日本赤十字社 長野県赤十字血液センター



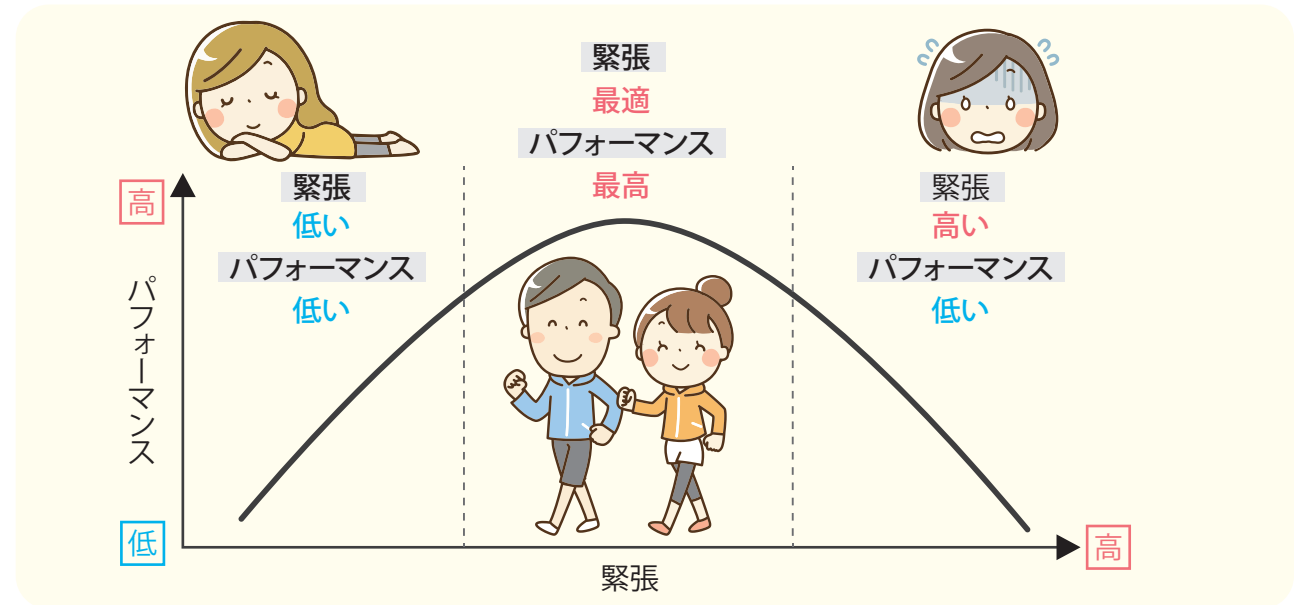

リハビリテーションの観点より生活に役立つ情報をお届け
リハビリ通信 Vol.4
from アップルハイツ飯田

運動パフォーマンスと緊張感の関係



なるべく質の良い運動をするために、何か良いコツはありますか？

運動をするときは「適度な緊張感」を保つことを意識して、体を動かすように工夫してみてください。下の図で説明します。



こちらは「逆U字曲線」などと言われている、運動パフォーマンスと緊張感の関係を表した図です。運動のパフォーマンスはリラックスしすぎても、緊張(興奮)しすぎても低下してしまいます。質のよい運動を行うためには、この図を頭に思い浮かべ、「適度な緊張感」を保つことを意識して運動を行ってみましょう。この特徴は仕事のパフォーマンスを上げたい時にも使えます。みなさまの運動や仕事のパフォーマンスアップに役立てば幸いです。

アップルハイツ飯田の職員も、ご利用者に質のよい運動が提供できるよう、日々精進していきます。

執筆：関島章太郎(理学療法士・アップルハイツ飯田)
監修：松下高暁(医師・アップルハイツ飯田施設長)

介護老人保健施設

アップルハイツ飯田

長野県飯田市羽場権現 1618 TEL 0265-21-1165(代)

アップルハイツ飯田 リハビリテーション科
企画制作動画 『介護お役立ち情報』



スクワットに慣れてきた 身体に新しい刺激を! 足の幅大きくするだけ 「ワイドスクワット」

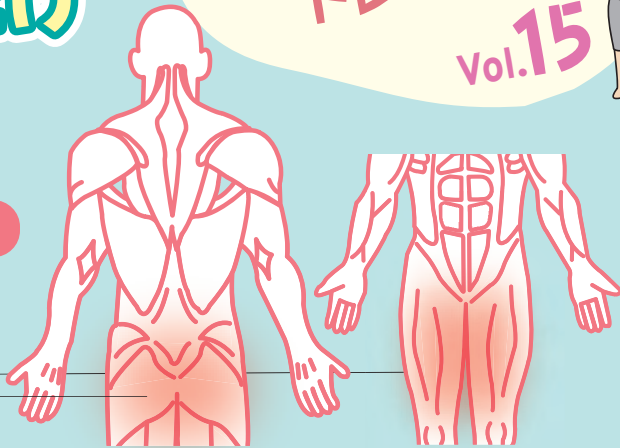


効果

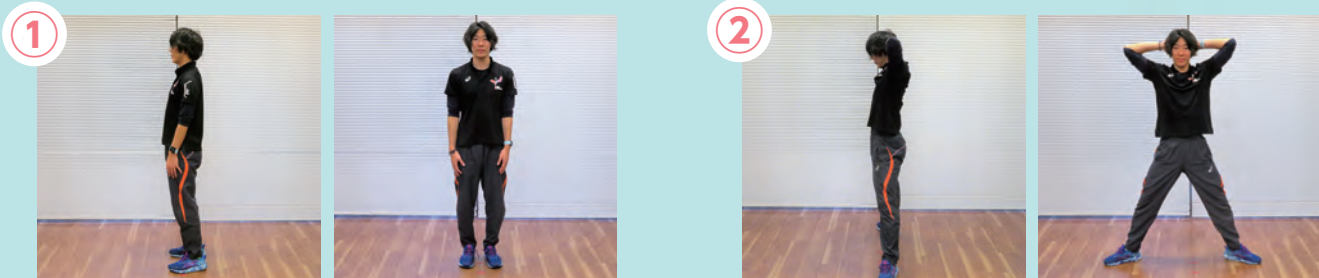
ヒップアップ
脚やせ効果

鍛えられる筋肉

大殿筋 内転筋



やり方



まっすぐに立ちます。

肩幅より広めに足を広げます（肩幅から一歩出す程度）。つま先は外側に向けます。



太腿が地面と平行になるまでお尻を落とします。

お尻に力を入れながら元の姿勢に戻します。お尻の穴を締めるイメージ。

③、④を繰り返す。
これを10回×3セット

注意

- ・膝が内側に入らないように。つま先と同じ方向に。
- ・上がる際にお尻を締める意識は忘れずに。

フィットネスクラブ丘の上

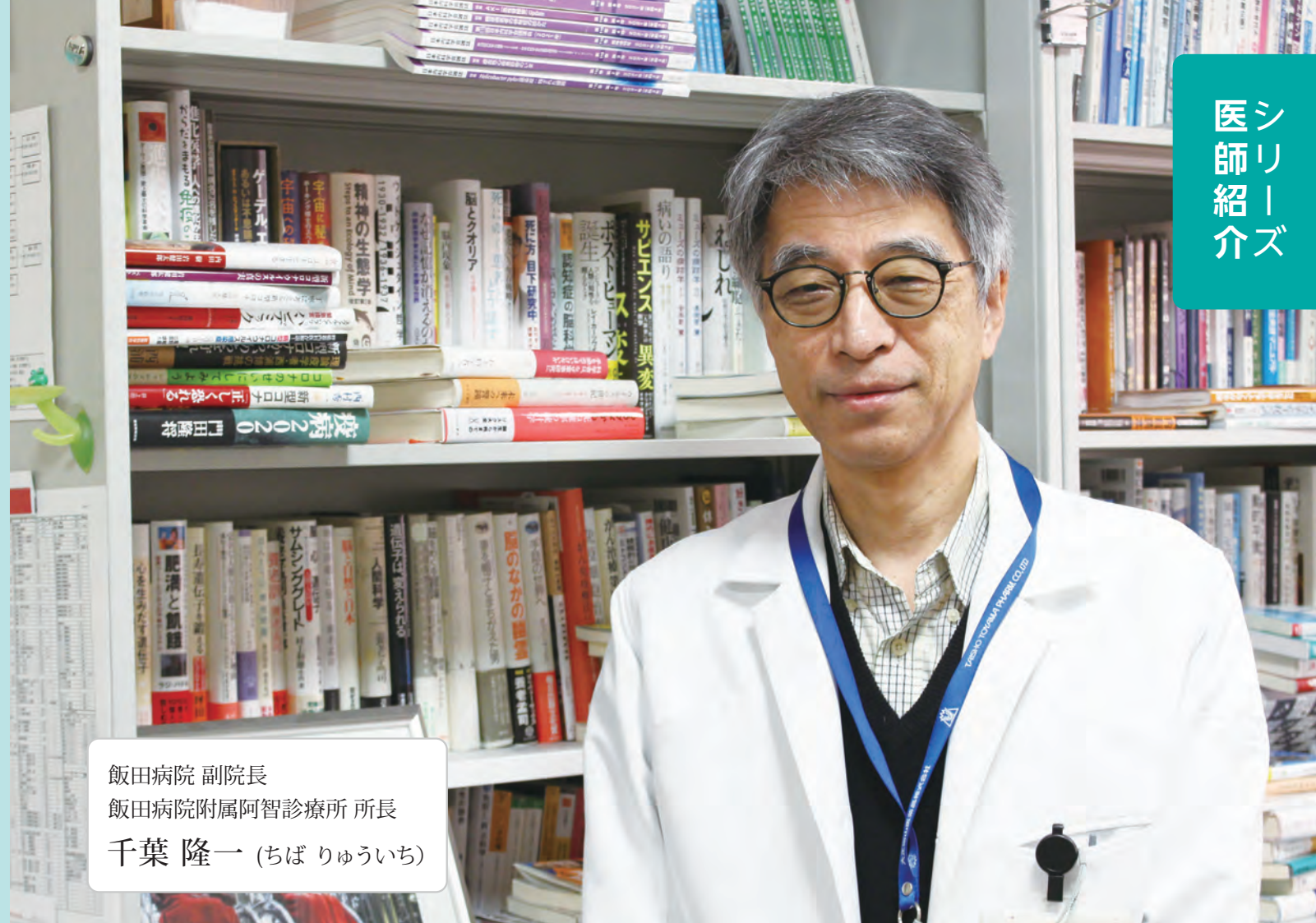
健康運動指導士が、各種健康教室・情報発信を通して皆さんの健康をサポートします。また、健康教室の講師依頼も承ります。ご相談ください。

☎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 医師紹介



飯田病院 副院長
飯田病院附属阿智診療所 所長
千葉 隆一 (ちばりゅういち)

私の病歴です。
子どもの頃はお腹をすぐ壊す子どもでした。幼少時は木曾に住んでいて、幼稚園ではよく御嶽百草丸を飲まされました。しかし先生の目を盗んで窓から吐き出した覚えがあります。小学6年の時に車の助手席に乗っていて交通事故に遭遇し、降ってきたフロントガラスで右眉↓鼻梁左側↓鼻腔↓鼻柱とザツクリと切ってしまいました。当時のガラスは細かく鋭利な破片となり、十数針縫いました。後から、少しづれて涙腺など切っていたら失明の危険があったと聞きました。事故翌日は卒業写真撮影日でしたが、もちろん同級生と一緒に写真には並べませんでした。しばらく顔中包帯だらけでミイラ男のようでした。「妹さんで無くて良かった」とよく言われましたが、私もそう思いました。その後、顔に傷のあるブラックジャックという医者の漫画に、妙に心を揺り動かされました。
中学時には自転車から落ちて

両前腕を骨折し、当時の飯田病院整形外科の松島先生に両腕ギプスを施して頂きました。その姿に憧れ整形外科医を目指したいと思いましたが（医学部に入っただけから血を見る手術は苦手だと気づき内科に方向転換）。両手が使えないと不便でしたが中学の定期試験を一回受けずに済みました。また中学校行事の西駒登山では下山が辛かったのを覚えていません。帰宅後、家の中を這っていて親からは「情けない子だ」と言われましたが、実は肺炎でした。
大学でも一度車に轢かれています。交差点の真ん中で乗っていた自転車は大破、買ったばかりのズボンはズタズタになりました。意識を失い救急車で運ばれましたが、軽傷で済みました。この時親に黙っていても保険証を使うとバレると知りました。比較的地味な人生を歩んできていると思いましたが、書くときそれなりでした。みなさんお身体を大切にしてください。



No.
35

病理診断科



「病理診断科（ビヨウリンシンドナカ）」あまり馴染みのない言葉かもしれませんが、何年前かに女優の芦田愛菜さんが、「将来の夢は病理医になることです」と発言したことで話題になったことがありました。病理医は内視鏡や手術、局所麻酔下で採った組織や細胞を顕微鏡で観察して、病气（特にがん）の診断をする医師（病理専門医・細胞診専門医）のことです。がんであれば、そのがんの種類・性格（たちの悪さ）、広がりを見ています。病理医が診断する病理診断は病気の最終・確定診断といわれ、この結果に基づいて治療方針が決ま

る非常に重要な役割を担っています。当科は主にこの病理診断業務を施行しており、非常勤医師を含めた3名の病理専門医と医師を支える臨床検査技師で構成されています。また当施設では「病理外来」も受け付けております。これは「《がん》と告知されたけど本当にがんなのだろうか？」「手術をしたけれど、がんは私の体に残っていないのか？」このような疑問を持つ患者さん、病理医が直接患者さんとお会いして病理診断結果をご説明する機会を設けています。この病理外来は東京などの大都市圏では多くの病院で開設されており、当院の常勤病理医である土屋眞一医師（当院副院長兼病理診断科部長）は前任の日本医科大学でも開設されており、本邦における病理外来開設の草分け的存在でもあります。当施設では病理外来を含め、病理診断のセカンドオピニオンも年間30件

ほど受け付けています。「がんの診断」というと「怖い！」というイメージがあるかもしれませんが、近年は健診の普及や画像診断の進歩により、早期発見につながっており、予後やその後の生存率も以前に比べると良好なものが増えています。一方で「がんにかかる率」は依然として増加傾向にあります。我々の仕事は健診や画像で発見した病変を、より確実に確定診断し早期の治療開始につながるために「正しい病理診断が的確な治療につながる」をモットーに日々の業務を遂行しています。皆さんもできれば我々の診断科のお世話にはなりたくないでしょうが、病气はいつ、どこからやってくるかわかりません。当院の健康診断をうけ、早期発見につなげ、お悩みがあればいつでも当院の病理外来にご相談ください。



栄養科
行事食の紹介

12月31日
大晦日夕食



年末年始の行事食
（正月料理）の
一部をご紹介します。

「おつぼ」とは？

飯田病院創業家である阿智の原家に伝わる年越し汁です。サイコロに切った根菜・豆腐等や糸昆布が入っています。

1月3日
昼食



盛り合わせ
（つみれ・菜の花・梅型人参）

赤魚の
幽庵焼き

菊花大根

ごぼうサラダ

お赤飯

生姜風味のお吸い物

行事食の
レシピを
一部ご紹介

菊花大根

作り方

- 調味料を合わせておきます
- 大根の皮をむき厚さ 2cm の輪切りにします
- 前後に割り箸を置き割り箸の高さまで細かい網目状に大根に切れ目を入れます
- 切れ目を入れたら裏返しにして、1個大きさに切り分けます
- 濃い目の塩水に入れて、しんなりさせます
- 真水につけて塩分を抜きます
- 合わせ調味料に一晩漬けておきます
- 菊の花のように広げて盛りつけます

材料

分量 (2人分)

| | |
|---------|---------|
| 大根 | 40g |
| 塩 | 濃い目の塩水用 |
| 塩 | 少々 |
| 砂糖 | 小さじ 1 |
| 酢 | 小さじ 2/3 |
| 赤唐辛子輪切り | 少々 |

調味料

飯田病院 外来診療表

2023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 | 福岡 秀樹 | 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 | 山路 研二 | 川田 伊織 (信州大学) | 山路 研二 | 伊藤 健一 | | |
| | ⑥ | 原 栄志 | 佐々木 成人 | 品川 尚志 | 原 栄志 | 佐々木 成人 | | |
| | ⑦ | | 市川 智英 | | 荒木 寛司 | 品川 尚志 | | |
| | 午後 | | 渡部 秀雄 長沼 邦明 | 福岡 秀樹 伊藤 健一 | 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 | ① | 梅田 俊一 | 深澤 瑞也 | 梅田 俊一 | | | 神家満 学 梅本 幸裕 (隔週) | 午後休診 木・金曜休診 火・土曜:電話連絡必要 |
| | ② | | | | | | | |
| 外科 | ① | | 田中 穂積 | | 田中 穂積 | 田中 穂積 | | 午後休診 月・土曜休診 水曜完全予約制 |
| | ② | | 森田 誠市 | | 森田 誠市 | 森田 誠市 | | |
| | ③ | | 後藤 博志 | 柴田 祐充子 | 後藤 博志 | 後藤 博志 | | |
| フットケア 外来 | 午後 | | 竹内 和航 | 竹内 和航 | | | | 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 | | |
| 再生医療外来 | 午前 | 鈴木 健太郎 | | 鈴木 健太郎 | | | | |
| 精神科 | ① | 名古屋市立大学 | 名古屋市立大学 | 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 | | | 松本 武典 | 本田 創 (信州大学) | | |
| | ④ | 岩切 啓太 (信州大学) | | 神庭 重信 | 神庭 重信 | | | |
| | ⑤ | | | | 杉浦 琢 | | | |
| 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 | 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 | | |
| リハビリテーション外来 | | ●本田 哲三 | | | | | ●本田 哲三 | 完全予約制(土曜:慢性疼痛外来) |

※内科・神経内科(午前診療分)、泌尿器科、外科、整形外科・人工関節外来(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。 ●:午前のみ ●:午後のみ

