

いっくしみ



P2 理事長 就任のご挨拶

P4 副院長 就任のご挨拶

P5 新任医師のご挨拶

P6 特集 花粉・アレルギー治療

P8 新入職員の抱負

P9 2024年度新卒採用情報

P10 リハビリ通信

P11 病院からのお知らせ

P12 医師紹介

P13 ちょっとトレーニング

P14 職場紹介

P15 栄養科 行事食の紹介

ご自由にお持ち
下さい





南風原 泰 副院長 千葉 隆一 理事長 原 栄志 院長 鈴木 健太郎 副院長

理事長 就任のご挨拶

社会医療法人栗山会 理事長 千葉 隆一

このたび、原重樹先生の後任として社会医療法人栗山会理事長に就任することになりました。一言ご挨拶申し上げます。

飯田病院は明治36年（西暦1903年）の創立ですので120年の歴史を持ちます。さらに年月を経て「医療法人栗山会（財団）」が発足するのは昭和31年です。飯田病院100年記念誌によると、これは飯田病院2代院長原農夫（のぶ）先生（現院長原栄志先生の御祖父）が自身の死期が近いと悟った際の「個人経営の病院より、より公共性公益性の高い法人組織に」という遺志に発します。そして3代院長原享二先生就任と共に医療法人栗山会が発足しましたが、初代栗山会理事長には、原農夫前院長が全幅の信頼を置いたという、教育者であり川治村村長でもあった今村正業先生が就任されました。今村正業先生は経営の合理化をはかり、原享二院長を支えて新病院の建設を成し遂げるなど病院の近代化推進の功労者ですが、運営の裏方に専念したそうです。

私が子どもの頃、飯田病院を受診した時だっ

たか、白衣に「理事長」というネームプレートをつけた今村先生が病院の中を歩いていた姿を覚えています。「あの人はお医者さん？」と言う私の疑問に、私の父は「医者では無いが病院には無くてはならぬ大事な人のようだ」と答えたのでした。爾来飯田病院はじめ栗山会関連施設が飯田下伊那地域の医療に果たしてきた役割は、地域の皆様ご存知の通りであります。

話は少し逸れますが、3月のWBC（ワールドベースボールクラシック）での侍ジャパンの活躍は、日本のみならず世界中を興奮と感動のつばに誘（いざな）いました。選手の誰もが与えられた仕事を見事にこなし、その活躍ぶりそれぞれ違う形でありながら皆輝きを放っていました。そして何よりも皆が楽しそうでした。楽しくやりがいを持った働きは、見ている者も幸せにさせます。それを実現させた理由は多々あると思いますが、やはり監督の存在は大きかったでしょう。偶然ですが、当法人の栗山会（りつさんかい）と同じ字の栗山監督でした。栗山監督と選手との信頼関係構築の話は随分と評価されましたが、学ぶところが大きだと感じました。

病院や関連施設の職員の働きも同じと考えます。職員が輝いてくれることを第一に考え、それを実践することが出来るなら、患者さん、地域の皆さん、多くの人の幸せにつながります。原栄志院長のリーダーシップは揺るぎないものですから、私は安心して裏方として補佐する役回りをしたと思います。

栗山会が経営の理念としているのは「仁の心」です。「仁」とは孔子の理想とした人間関係の基準でもあります。孔子は忠、信、恕、孝、悌、恭、寛、敏、恵等を倫理規範としていますが、「仁」が諸規範の冠たるものと説いています。子張の「仁について問う」に対し、孔子は「能

行五者於天下為仁矣」（能く五つの者を天下に行うを仁と為す）と答え、さらに「恭、覚、信、敏、恵」とその五者をあげ、「恭則不侮、寛則得衆、信則人任焉、敏則有功、恵則足以使人」恭しければ侮られず、おおらか（寛）であれば人望が得られ、まこと（信）があれば人から頼りにされ、機敏であれば仕事ができ、恵みがあれば人を上手く使うことができると、付け加えています。

小難しいことはともかく、信頼に基づいた「栗山イズム」が当法人にも浸透するようになれば嬉しく思います。是非、これからも栗山会を宜しくお願い致します。



花粉・アレルギー治療

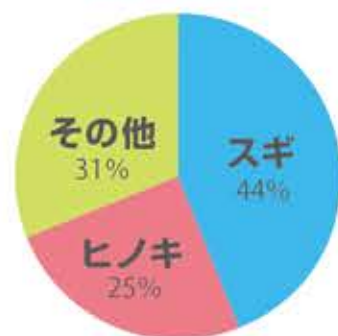


スギ花粉症って世界中で日本にしかありません

意外かもしれませんが、スギ・ヒノキ花粉症は、世界でも稀な「人工林花粉症」で、日本にしかない疾患です。

日本ではかつて戦後復興期の木材需要を満たすため、拡大造林政策を行いました。植林の拡大にあたり、我が国の固有樹種で加工しやすく、幅広い用途に使えるスギ・ヒノキが好んで植えられていきました。その結果人工林の44%がスギ林に、25%がヒノキ林になっています。

日本の人工林の樹種内訳



林野庁センサス

図1

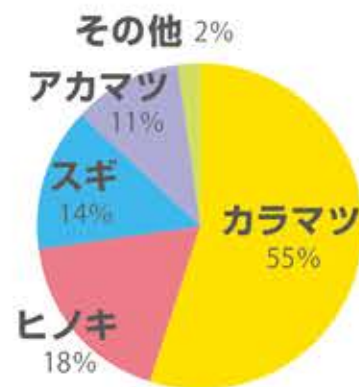
スギとヒノキは異なる木ですが、それぞれの花粉タンパクは8割の相同性があり、人間の抗体免疫では両者を区別できません。そのためスギ花粉症患者はヒノキ花粉でも症状が出ます。人工林の7割がこのスギ・ヒノキ林です。

時代は移り、建築資材の変遷に伴いスギ需要が減ってスギ老木が増えて参りました。スギは植樹後30年ほどすると沢山の花粉を出すようになります。スギ林面積は微減していますが、30年超のスギ林面積は増えており、今後もスギ花粉量の増大とともに、花粉症の患者も増えると考えられています。

長野県ってスギ花粉症から免れた県ですが、飯田は日本有数の飛散地域

一方、長野県では拡大造林政策の際に他県とは異なる造林がなされました。スギよりカラマツが優先的に植えられたのです。

長野県の人工林の樹種内訳



長野県「民有林の現状(平成24年4月)」

図2

カラマツは落葉して寒い冬を超えることから耐寒性に優れていますので、スギやヒノキが簡単に育たない土地には適しています。結果スギ植林は長野県北部の一部と、県南端部である根羽村、売木村を中心とするごく限られた地域に植生があり、県中部〜東部さらに県南部の広範囲にカラマツ造林がなされています。

カラマツ花粉はスギ花粉とは大きさもタンパクも異なるため交叉反応をおこすことはなく、カラマツ花粉症もほとんど報告がありません。

舌下免疫療法でスギ花粉症を根本治療しましょう

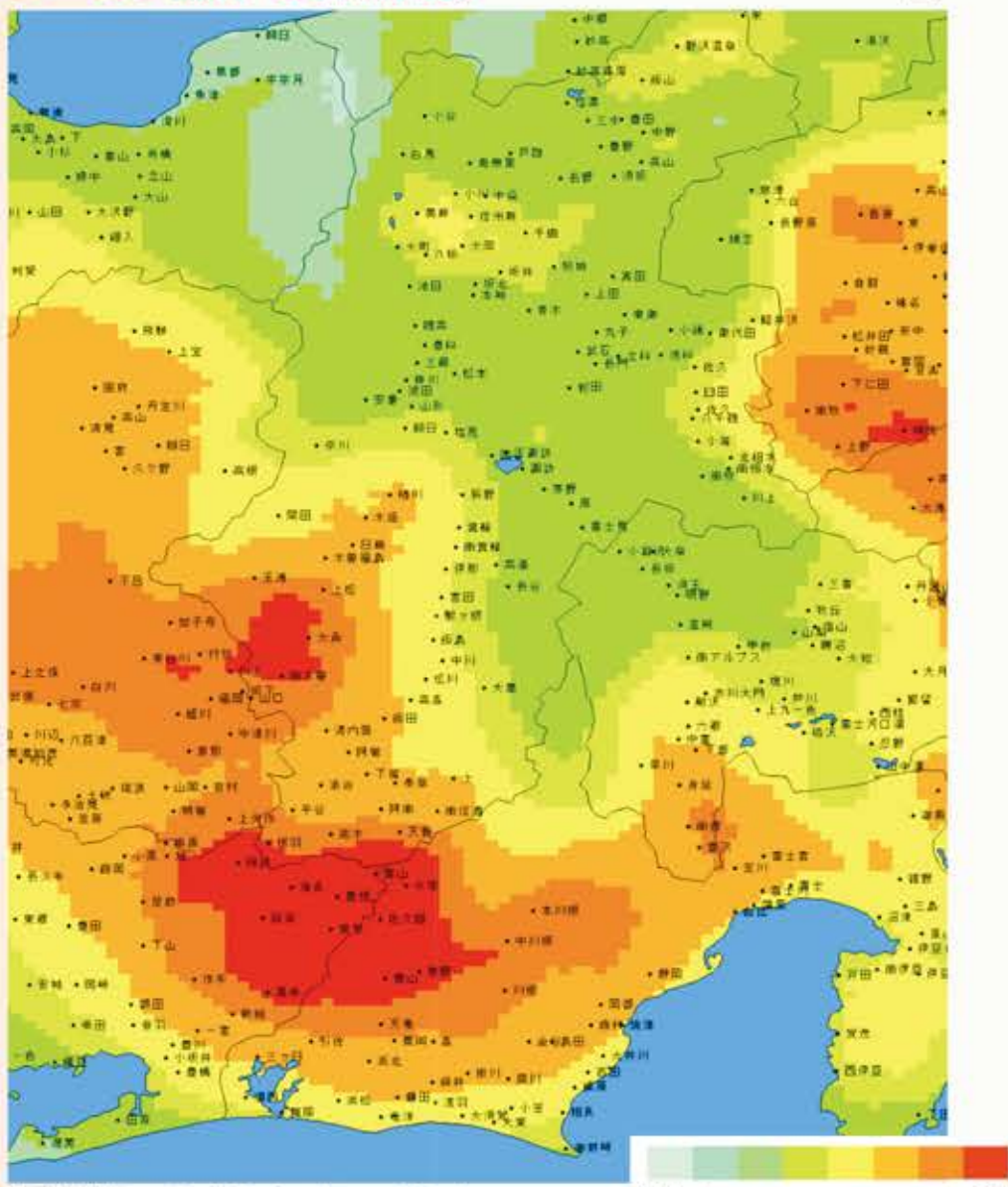
現在、アレルギー科では唯一の根治を見込める舌下免疫療法を行っています。これまでに500名以上の患者さんがこの治療をうけ、その8割が改善して治療を終了しています。伊那谷は日本でも有数のスギ花粉大量飛散地域です。スギ花粉症は治すことが出来ます。ご相談ください。



耳鼻咽喉科部長
アレルギー科部長
堀口 茂俊
(ほりぐち しげとし)
日本耳鼻咽喉科学会 耳鼻咽喉科専門医
日本アレルギー学会 指導医・専門医

シーズン累計 花粉飛散数

図3



自動花粉センサー測定ネットワーク調べ

南信州地域は長野県内でもスギ林が極端に豊富な地域といえます。このような特殊性から、長野県のスギ・ヒノキ花粉飛散の分布は伊那谷と木曾谷に偏ったものとなっています。

長野県においては、花粉飛散の偏在が大きいため、県内統一の花粉飛散予報を出すことは困難です。特に南信州地域においては花粉飛散量が少量と見込まれる年でも十分に症状が発症するだけの花粉量が飛びます。

新入職員の抱負



医療事務

小山 樹香
(こやま このか)

おもいやりの心と笑顔を忘れず、日々成長していけるように頑張ります。



栄養士

熊谷 日陽里
(くまがい ひより)

私の夢は管理栄養士になることです。その夢に向かって飯田病院でいろいろなことを学び吸収していきたいです。



理学療法士

安東 莉子
(あんどう りこ)

積極性、協調性を大切にし、患者さんに安心感や信頼感を与えられるよう精一杯頑張ります。



看護師

鳴海 さくら
(なるみ さくら)

看護師、新社会人として自分の役割を果たせるように日々努力し頑張っていきたいです。



看護師

小林 愛夏
(こばやし あいな)

常に笑顔で視野を広く持ち、患者さんに安心して頂けるように精一杯頑張ります。



看護師

金井 龍二
(かない りゅうじ)

社会人…不安でいっぱいです。この不安が軽減され、社会人を楽しめるようたくさん食べて働きます！



介護福祉士

金森 亜水
(かなもり つぐみ)

学んだことを活かして一生懸命取り組みますので、ご指導よろしくお願いたします。



調理師

竹村 耀介
(たけむら ようすけ)

新社会人として、まずは覚えることからやっていきたいと思ひます。しっかりと業務に励みたいと思ひます。



理学療法士

北原 優希
(きたはら ゆうき)

初めてのことでばかりでわからないことも多いですが、挑戦する気持ちを大切に頑張ります。



看護師

細田 ひかり
(ほそだ ひかり)

患者さんに寄り添うことのできる看護師になりたいです。日々努力をし、感謝の気持ちを忘れずに頑張りたいです。



看護師

椎名 美香
(しいな みか)

患者さんにとってより良い看護が提供できるよう、日々学びを深め、知識・技術を磨いていきたいです。



看護師

木村 望愛
(きむら のあ)

患者さんだけでなくご家族にも寄り添える看護師を目指して、笑顔をやさず頑張ります。



精神保健福祉士

中島 咲智
(なかじま さち)

患者さんの不安や困りごとなどが少しでも減るような支援を行ってきたいと思ひます。



医療事務

小木曾 桃子
(おぎぞ ももこ)

日々新しい知識を身につけ、自信と思いやりをもって患者さんと関わってきたいと思ひます。



作業療法士

竹内 稔穂
(たけうち まきほ)

基本的知識や技術を習得し、患者さんに寄り添える作業療法士になれるように頑張ります。



看護師

山田 京佳
(やまだ きょうか)

患者さんの思いの尊重と質の高い看護の提供ができ、安心して任せられる看護師になれるように頑張ります!!



看護師

遠山 彩音
(とおやま あやね)

患者さんやご家族の方と共に歩んでいく伴走者のような看護師を目指し、日々努力していきます。



看護師

熊谷 心愛
(くまがい こころ)

信頼ある看護師を目指します。丁寧に業務を行い、患者さんが安心して看護が提供できるように努めます。



薬剤師・その他職種



看護師

詳細はこちらをご覧ください

担当・事務局 人事課 山本

応募・お問い合わせ先

令和5年8月下旬(予定)

○その他職種

令和5年6月下旬(予定)

○薬剤師

令和5年5月27日(土)

○看護師

令和5年5月27日(土)

試験日

成績証明書

履歴書、卒業見込証明書

応募書類

○その他職種
令和5年7月31日(月)まで

○薬剤師
令和5年5月31日(水)まで
(以降も随時受付予定)

○看護師
令和5年5月19日(金)まで

応募期間(期限)

○介護福祉士 1人

○医療事務 1人

○精神保健福祉士 1人

○調理師・栄養士 2人

○作業療法士 2人

○理学療法士 1人

○臨床検査技師 1人

○薬剤師 3人

○看護師 15人

募集職種・人数

令和6年度新卒採用
募集に関するご案内



仕事中の身体活動は、健康のための運動にならない!?

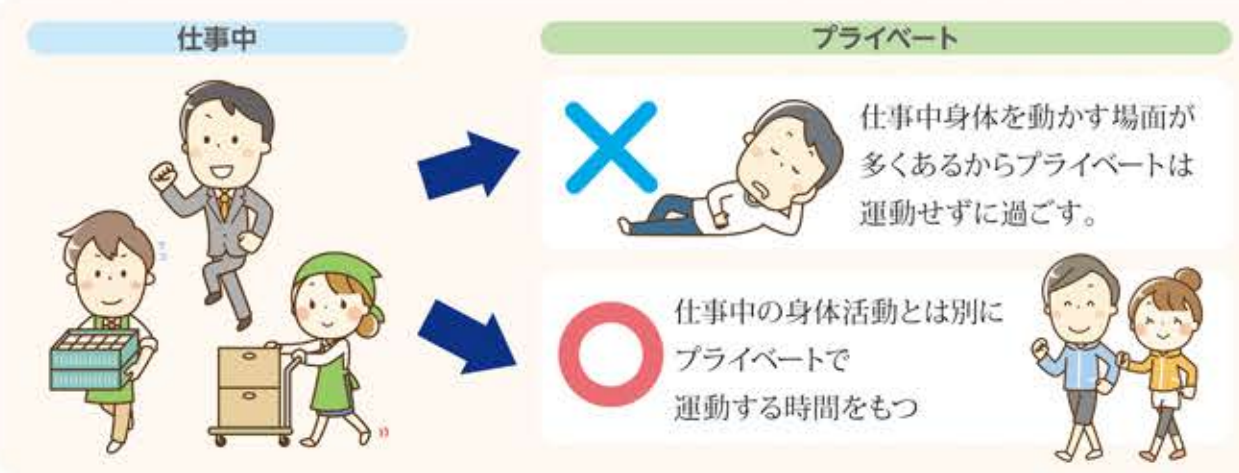


私は仕事にわりと体を動かす時間があります。これなら休日に運動しなくても、健康によさそうですね?

残念ながら仕事中の身体活動は、健康に対する効果が低い可能性があります。プライベートの時間に運動をすることを、おすすめします。



近年の研究(デンマークでの大規模研究)で、仕事中の身体活動では健康に対する効果が低いことが報告されています。



プライベートでの運動は、自分のペースで強さを調節しリラックスした状態で体を動かせます。対して仕事では、無理な姿勢での活動があったり、自分のペースで休憩が取れなかったり、仕事への緊張感(責任感)の中で体を動かさず場面があったり、などの理由から健康への効果が低いと考えられます。プライベートで運動時間を作ることは慣れるまでは大変ですが、短い時間からでもいいので運動する習慣を作っていきましょう。筆者も気を引き締めて運動を続けていきます!

執筆：関島章太郎(理学療法士)
監修：松下高暁(医師)

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』



病院からのお知らせ

入院患者さんへの面会等に関するご案内

4月17日より、入院患者さんへの面会を「禁止」から「制限」に一部緩和し、『事前登録』ならびに『予約制』として再開します。面会をご希望されるご家族は、左記の手続きを行っていただきますようお願いいたします。

- 入院時に、「面会登録用紙」に面会希望者(身の周りの世話をするご家族2名までに限り)をご記入いただき病棟または入退院支援センターに提出してください。
登録いただいた方以外の面会はできません。
- 面会予約の電話は日・祭日を除く15時00分～17時00分の間で入院病棟までお願いします。面会日前日までにご予約ください。事前予約のない方の面会はできません。
- 面会時間は日・祭日を除く15時00分～16時45分までとなります。面会は15分以内でお願いします。マスク着用の上、病棟看護師の指定した場所で面会していただきます。
- 面会回数は入院患者お一人につき週1回でお願いします。
- 面会許可証は、面会の都度、病院入口の検温場所でお渡しします。お帰りの際はお返してください。
- 洗濯物等の受け渡しは、入院病棟の受付にて日・祭日を除く13時～17時に行います。



※地域の感染状況によっては急遽面会禁止にさせていただくこともあります。

5月12日は 看護の日

5月12日の『看護の日』、5月7日～13日の『看護週間』にちなんだ活動を、期間中左記のとおり行います。

- ◇ 泌尿器科外来待合前壁面ギャラリーにて、近代看護を築いたナイチンゲールの紹介ならびに肖像画のパネル展示を行います。
- ◇ 患者さんやご来院者が少しでも明るい気分になれるようにフラワーアレンジメントを外来・病棟の院内各所に飾ります。
- ◇ 病棟の院内各所に飾ります。
- ◇ 入院患者さんへ
・メッセージカードを配布します。
・看護の日の昼食に、「看護の日特別メニュー」を提供します。

看護週間

～いのちをまもるプロとして。～
令和5年5月7日(日)～13日(土)

5月12日は『看護の日』です。近代看護を築いたナイチンゲールの誕生日にちなみ1999年に制定されました。私たちはナイチンゲールの精神を引き継いで日々努力を重ねています。そこで、栗山会飯田病院の理念でもある『仁の心』『地域に関わった病院』としての役割を果たすため、『看護の日』を通して毎年看護の心のPR活動を行っています。

『看護の日・看護週間』の活動

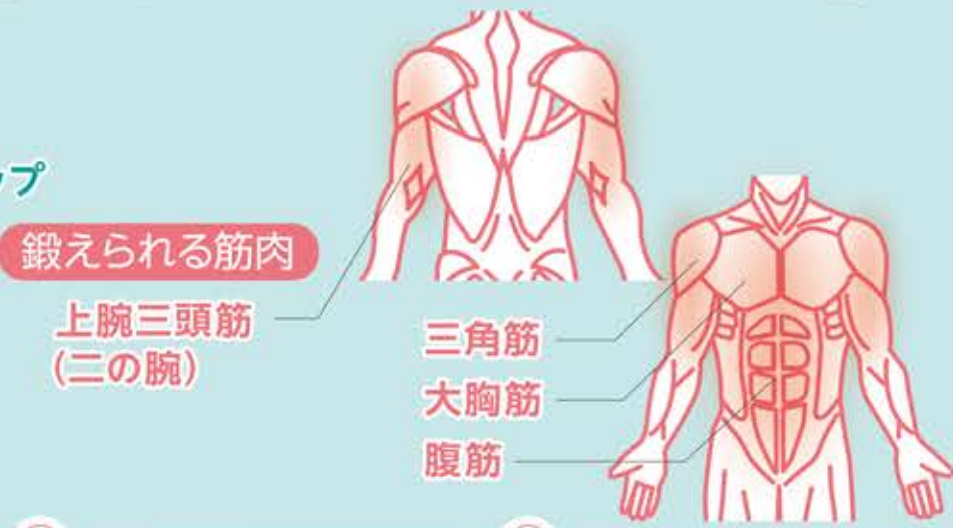
- 泌尿器科外来待合前壁面ギャラリーにて、ナイチンゲールの紹介ならびに肖像画のパネル展示を行います。
- 患者さんやご来院者が少しでも明るい気分になれるようにフラワーアレンジメントを外来・病棟の院内各所に飾ります。
- 入院患者さんへ
・メッセージカードを配布します。
・看護の日の昼食に、「看護の日特別メニュー」を提供します。

社会医療法人栗山会 飯田病院 看護部

これならできる 気になる二の腕 シェイプアップ 膝をついて行う「ロープッシュアップ」



効果
二の腕シェイプアップ
バストアップ、胸部筋力アップ
体幹強化



やり方



① 手と膝を床につけます。手は肩幅程度に広げて床につけます。

② 背中が屈曲しないように腹筋に力を入れて、胸が床につくようにおろします。

③ 手で地面を押して元の位置に身体を起こします。

②、③を繰り返す。
これを10回×3セット

注意

- ・腹筋をゆるめてしまうと腰を反ってしまうので注意。
- ・胸をおろしすぎて起き上がれない場合は、途中まで下げて上がるかたちでもOKです。だんだんとできるようにしましょう。

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！



医師紹介



私は飯田病院で内科一般診療をしている前澤浩と申します。飯田病院での診療はこの4月から4年目になります。本当に時の流れは早いと感じます。先日たまたま「生きがい」は何ですかと聞かれる事がありました。その様な質問は全く想定外の事で、自分の生きがいは何だろうか直ぐには浮かばず、明確な返答を返す事は出来ませんでした。その後しばらく考えていましたが、たまたまこの原稿の依頼が重なり、これは良い機会だと思い今話題になってきているChat GPTに、生きがいとは何ですか？生きがいがわからない時にどうすれば良いか？尋ねてみました。画期的と言われるAI様だけに極短時間にそれなりの答えを出してくれました。まず自分自身と向き合い自分が本当に興味を持っている事、やりたいと思っっている事が大切だ、その方法として以下5つを挙げてくれました。

- (1) 自分自身に問いかける、内面に向き合う
 - (2) 新しいことに挑戦する
 - (3) 自分自身の強みを見つめる
 - (4) 人とのコミュニケーションを大切に
 - (5) 専門家へ相談する
- 更に生きがいの例を尋ねると
- (a) 家族や友人、重要な人との繋がり
 - (b) 職業やキャリア
 - (c) 趣味やアウトドア活動
 - (d) 社会貢献やボランティア活動
 - (e) 宗教やスピリチュアルな活動
- の(a)から(e)の五つを挙げてそれぞれに簡単な解説を付けています。

総合内科副部長
前澤 浩 (まえざわ ひろし)
日本脳神経学会 専門医
日本プライマリ・ケア連合学会 認定医

※ Chat GPT: OpenAI (AI研究のために設立された非営利団体、イーロンマスクも関与) が提供する大規模な自然言語処理のためのニューラルネットワークモデルのチャットボットです。

イルランの大会に出場しますが、10時間以上野山を走り登ったり相当苦しい時も飽きません。帰ったあとに長く筋肉痛が残った様な時でも充実感があります。この3年、コロナや時間的な問題で大会に出られなかったことが、思ったよりストレスになっていくかも知れません。回覧板で市の相談受付、他様々な相談窓口が載っていましたがAIは下手な相談窓口より役立つ時代になりつつある様です。



栄養科 行事食の紹介

当院では春彼岸と秋彼岸に手作りのおはぎ(ぼた餅)を提供しています。何十年も受け継がれている当院のレシピをご紹介します。

おはぎ(ぼた餅) 分量(2人分)

材料 当院のあんこ2個・ゴマ4個・きなこ2個を作る際の分量です

もち米 80g (0.5合)
米 40g (0.3合)
塩 0.2g

あんこ 2個分
小豆 34g
砂糖 20g
塩 0.4g

前日までに小豆の下処理を行いあんこを作り、一晩冷蔵庫で寝かせておきます。

ゴマ 4個分
白すりゴマ 7g
黒すりゴマ 5g
砂糖 12g
塩 0.8g

混ぜ合わせておきます。

きなこ 2個分
きな粉 6g
砂糖 6g
塩 0.2g

混ぜ合わせておきます。

作り方

- ① もち米：うるち米=2:1の分量で米を炊きます。水分は白米を炊くときと同じです。
- ② 炊き上がった米を混ぜ、熱いうちにすりこぎなどで米をつぶします。(米粒が半分程度なくなる位が目安)
- ③ つぶした米をあんこは30g、ゴマときなこは40gに計り分けまるめて形を整えます。
- ④ あんこは個数分に切り分け掌で広げてその上に30gのもちを乗せ包んでいきます。
- ⑤ きなことゴマはころころと転がして衣をつけます。

食べる直前に
追いきなことゴマを
上から振りかけると
美味しいです!



シリーズ 職場紹介



No. 36

外来化学療法室

外来化学療法室と聞いて、「どんなことをするのか?」と、知らない方も多いと思います。そこで何をやる場所なのか、この機会に皆さんにお伝えできればと思います。

まず場所ですが、エントランスホールから眼科外来を目指して歩きます。突き当りを右に曲がると、

外来化学療法室に辿り着きます。2011年から治療を行う場所として新設されました。ベッドが4床、リクライニングチェアが4床あり、治療中は静かな環境でリラクセスして過ごしてもらえようように心掛けています。ここでの治療は、外科、内科、泌尿器科の抗がん剤治療の方、リウマチ、潰瘍性大腸炎の方の点滴治療を行っています。治療の時間は短い方で1時間程、長い方では5〜6時間掛かり、日中の大半は病院で過ごされていることとなります。患者さんの年齢も10代から90代と幅広く、



飯田病院 外来診療表

2023年4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	柴田 有亮 (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					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	午後休診 木・金曜休診 火・土曜:電話連絡必要
	②						梅本 幸裕 (隔週)	
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	中村 幸男	鈴木 健太郎	中村 幸男	鈴木 健太郎	田中 厚誌 (信州大学)	午後休診 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 貴幸		小林 貴幸		小林 貴幸		
人工関節 外来	午前	鈴木 健太郎 小林 貴幸	中村 幸男	鈴木 健太郎 小林 貴幸	中村 幸男	鈴木 健太郎 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	松田 あすさ (15時まで)	神庭 靖子	名古屋市立大学		土曜休診
	②	小幡 興一	小幡 興一	南風原 泰	杉浦 琢	南風原 泰		
	③	清水 隆明	木下 守 (15時まで)	清水 隆明	松本 武典	原田 喜比古		
	④			神庭 重信	神庭 重信	古田 康		
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 完全予約制
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 (午後のみ)	大原 慎司 (午後のみ)	前澤 浩 (午後のみ)			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 (午後のみ)					本田 哲三 (午前のみ)	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、再生医療外来、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。

