



栗山会飯田病院広報誌

2024  
VOL.80

# いっくしみ



P2 院長 新年のご挨拶

P3 特集 フットケア

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







## 新年のご挨拶

院長 原栄志

あ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、飯田病院は創立満120年でした。地域の皆様のご理解を得て、「仁の心」という理念のもと地域社会に貢献することを目標に医療を提供してきました。これからも訪れる人に安心を届けられますよう、職員一同が自己研鑽を積み、チームワークを一層高めながら努めて参ります。

さて、冬の厳しい寒さが本格化するこの時期、低体温症やヒートショックにご注意いただきたいと思えます。35℃以下になると免疫が低下します。低体温症は寒い外気に当たるだけではなく、実は多くが家などの屋内で発生しています。WHO（世界保健機関）は、低体温症などの健康リスクを防ぐために、冬の室温を18℃以上に保つことを強く勧告しています。また浴室や寒い

トイレでは血圧の変動が原因で心筋梗塞や脳卒中のリスクが増します（ヒートショック）。対策としては、家を暖かく保つことと、部屋間の温度差をなるべく小さくすることが大切です。脱衣所や浴室は温めておく、飲酒後の入浴に注意する（避ける）、入浴前にコップ一杯の水分を摂る、家の中を移動する際は何か厚手のものを羽織るとか、スリッパや厚手の靴下をはくことを心がけましょう。対策をとって寒い冬を乗り切っていただきたいと思えます。今年辰年です。上昇気流（龍）に乗る1年になりますように。皆様も幸せに過ごせますように。本年もよろしくお申し込み申し上げます。

### 特集

## フットケア ～足病予防のための「5つのほ」～

循環器内科 竹内和航



皆様、明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。

新春号で「フットケア」のテーマで原稿依頼を頂きました。そもそも私は何故フットケアをしているのか。心臓だけでは駄目なのか。自身を振り返りながら、フットケアの重要性を考えてみました。

ご存じの通り、高齢者の割合は増し、人口全体は減少しています。多死社会の到来です。今後より一層、ADL低下している患者さんを診る、あるいは看取る機会が増えるでしょう。これは避けられない事です。ならば少しでもADL低下を予防した方がいい。このためにフットケアです。実際、高齢者の肥厚爪ケアをすることで下肢機能が改善し、医療費削減に繋がったという報告があります<sup>(1)(2)</sup>。



もう一つ。日本は幸福を感じにくい国のようなです。国連の関連機関が毎年発表している世界幸福度ランキングでは、先進諸国の中では毎回最下位です。幸福度は、ウェルビーイングという言葉でも表現されますね。

爪ケアだけではありません。靴の履き方も重要です。エビデンス不十分ですが、小児や若年者の頃から正しい靴の履き方をすれば、介護要因の多くを占める運動器疾患を予防する事が出来ると感じます。「多死社会において健康寿命を延ばす」これが、私がフットケアをする理由の1つなのでしよう。（家族内での人生会議も重要です）

如何にして日本人の幸福度を上げるか、国も色々と考えてはいるようですが、私は多動と多接が重要だと思えます。よく運動して、人とよく接するということ事です。私自身、2023年はこの想いを共有する人と接する機会に恵まれました。県内の様々な地域で市民健康講座、勉強会、さらにはテレビ出演の機会を頂き、その中で行政、靴屋、ネイリスト、健康運動指導士のレジエント、ウェルビーイングの研究をしている大学教授などと繋がる事が出来ました。最近ではフットケアを切り口に、運動をしましょう！社会参加をしてウェルビーイングになろう！という目的で、EIM Naganoの立ち上げにも関わる事が出来ました。EIMとは「Exercise is Medicine（運動はお薬である）」の略で、国の施策であるEIM Japan初の地方

プロジェクトです。フットケア、散歩や運動を通じて、健康で幸せなまちづくりを目指して活動しています。ということで、「健康寿命も延ばす」これが、私がフットケアをするもう1つの理由なのでしよう。（健康寿命は私の造語で、健康かつ幸せを感じる事ができる期間です。）

やはりフットケアは大事ですね。しかし、フットケア指導をする対象はどうしても患者さんや地域住民になりがちです。我々医療者も健康かつ健幸にならないと！ということの後半は私が講演で使っている「足病予防のための「5つのほ」をスライドと共に紹介します。

※ADL…日常生活動作



④補助：マッサージ



指の間をもみほぐす 足裏を縦方向にもみほぐす

POINT!

歩行前の補助的な運動。マッサージ、トレーニング、ストレッチ。

トレーニング 10回×3セットが目安



足裏全体で  
タオルをつかむ様に



つま先を真っすぐ前に

ストレッチ 30秒×2回が目安



伸びるのを意識



つま先を真っすぐ前に  
踵を上げない

⑤歩行：歩き方、姿勢



セーフティウォーキング

土井龍雄, セーフティウォーキングのススメ, メディマ糖病病ホームページより

活動量の目安 ~高齢者版~

- 身体活動 (日常生活+運動) 1日40分以上, 6000歩以上
- 運動 多要素な運動を週3日以上 (有酸素運動・筋トレ・バランス・柔軟運動)
- 座位行動 座りっぱなしにならないように

令和5年, 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023, 厚生労働省

POINT!

歩き方や活動量も大事。大股で胸を張って歩くと、足を痛めます。適度な歩幅で頭の重心を体に乗せるように、つま先や膝は進行方向へ。日本人は世界一座り過ぎの民族！小まめに体を動かしましょう！

以上です。心臓と同様に、足病も足の生活習慣が大きく関与するのです！足と靴を大事にして、よく運動をして、人とよく接して、健康で幸せな生活を送ってくださいましょう。自分の体や気持ちに余裕が出てくれば、人に優しくなれますね、きっと。



循環器内科医長

竹内 和航 (たけうち わたる)

- 日本内科学会 総合内科専門医
- 日本循環器学会 循環器専門医
- 日本心血管インターベンション治療学会 認定医
- 浅大腿動脈ステンドグラフト 実施医
- 下肢静脈瘤血管内治療 実施医
- 弾性ストッキング・圧迫療法コンダクター
- 日本フットケア・足病医学会 フットケア指導士
- 日本プライマリ・ケア連合学会 プライマリ・ケア認定医

1) A. Imai et al. The international Society of Dermatology 55: 215-220, 2011.  
2) K. Yamashita et al. Advanced Biomedical Engineering 6: 83-87, 2017.

「足病予防のための“5つのほ”」

①保清：良く洗う



指の間や爪の周りも洗う しっかり拭いて乾燥

POINT!

良く洗う。趾間(指の間)や爪回りは不十分な事が多い。子ども用の歯ブラシを使ってもOK。

②保湿：保湿剤を塗る



入浴後15分以内  
種類は問わない  
両足で手の指2関節分

爪は塗る  
指の間は塗らない

POINT!

保湿剤を塗る。爪も塗る。趾間(指の間)は塗らない。滑って転ばないように注意。

③保護：正しく靴を履く



紐を緩める

脱ぐ時に紐を解く

異物を確認

トントントン!

靴のかかと部分をつぶさない  
かかと側に合わせる

③保護：正しい爪の切り方



①直刃の爪切りを使う  
皮膚と同じ高さか、やや短く  
横一文字に少しずつ

②爪の角をやすりで滑らかに

POINT!

正しく靴を履く、正しく爪を切る。靴は足のシートベルト!

脱ぐ時に紐を解く、足を入れてかかと側にトントントン、つま先側から紐を締めて結ぶ。



みんなが悩む腰痛。予防して心身ともに健康で幸福な日々を。



私は仕事柄、物を持ち上げることが多くて腰痛に悩んでいます。まだ働きたいのにこれでは続けられない。

国民生活基礎調査によると、腰痛は男性で最も多く、女性では肩こりに次いで2番目であり、生涯有病率は約80%と最も一般的な症状なのです。高齢者に限らず、若年労働者にも多いのが現状です。腰痛を有しながらも就労を継続している方は約60%で、わたしたちの医療や介護現場でも悩まれている方が多いです。それでは筋肉や関節のストレッチやトレーニングをしましょう!といてもすぐに効果が出るわけではありませんので、**すぐに意識できる姿勢を紹介するので参考にしてみてください。**



- (図a) 片足を少し前に出し、膝をまげてしゃがむ。こうすることで腰ではなく脚と膝の力で持ち上げられる。
- (図b) このように膝を伸ばしたまま前屈姿勢を取らない。
- (図c) 持ち上げたり、運んだりする場合は荷物と体が離れない。
- (図d) この状態で捻るなど他の動作が入ると、腰へ極めて大きな負担がかかる。

厚生労働省; 職場における腰痛予防対策指針の改訂及びその普及に関する検討会報告書より

上の図の“好ましくない姿勢”のような動きに心当たりはありますか? 特に労働による腰痛は、生活の質(QOL)や労働生産性の低下などを招くといわれています。そんな状況にならぬよう、からだに優しい介助方法など医療や介護の現場で役立つ情報を発信しています。下のQRコードを読み取ってぜひご覧ください!  
 わたしも過去には腰痛に悩んだ1人です。姿勢を意識するようになってからは大幅に改善しました。「健康は富に勝る」というように、日常の動きから意識して、健康で幸福な日々を過ごしたいですね。

執筆: 米山健太 (理学療法士)  
 監修: 大原慎司 (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



自動再来受付機の横に飾ってあります

甲辰

辰は十二支の中で唯一伝説上の生き物で、この世のエネルギー源とされ、富と幸運をもたらす最も縁起が良いとされる干支です。その力は「願いを叶えてくれる」「物事をいい方向へ導く力がある」ともいわれ、隆盛の象徴として尊ばれてきました。良運を引き寄せる「ん」という字に模して創った二〇二四年のラッキーカラーでもある金色の金龍です。皆様に良運と多幸が訪れますように

陶工 土屋 智恵

フットケアの日関連イベント



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」に関するパネル展示  
 2月6日(火) ~ 2月29日(木)  
 泌尿器科外来壁面ギャラリ

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

2024年2月20日(火)  
 400mL 限定献血

午前  
 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

読者アンケート

広報誌「いづくしみ」をご愛読いただき、誠にありがとうございます。皆さまからのご意見・ご感想を今後の企画・編集の参考にさせていただきます。読者アンケートにご協力ください。  
 アンケート(設問数8問)はQRコードよりご回答ください。

アンケートはこちらからご協力ください!





# 下半身強化には はずせない

# 「ブルガリアンスクワット」



## 効果

ヒップアップ  
太もも引き締め  
(美脚効果)

## 鍛えられる筋肉

大殿筋  
中殿筋  
内転筋



ハムストリングス

背筋を伸ばしたままお尻を引くようなイメージで落とします。太ももが地面と平行になるように下げます。

## やり方



① 椅子を用意し、椅子の前に立ちます。

② 片脚を一步前に出し、後ろの脚を椅子に乗せます。(足の甲のみ)

③ 前に出ている脚のお尻に力を入れて上げます。



④、⑤を繰り返す  
左右10回3セット

## ポイント

- ・膝が前にでたり、内側に入らないように注意しましょう。
- ・上げる際は椅子に乗っている脚は力を入れないようにしましょう。前に出している脚のお尻を鍛える運動です。

## 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:筒井・中野

このトレーニング  
動画はこちら!



内科医長  
品川 尚志 (しながわ しょうし)  
日本内科学会 総合内科専門医  
日本リウマチ学会 専門医・指導医  
日本臨床免疫学会 免疫療法認定医  
日本医師会 認定産業医

内科医師の品川尚志と申します。2021年の春に飯田に来て、飯田病院に勤めてもうすぐ3年になります。生まれ育ちは東京都町田市です。こちらに来る前は神奈川県川崎市にある聖マリアンナ医科大学病院に勤務していました。診療の専門科はリウマチや膠原病などの自己免疫疾患です。専門医が比較的少ない領域ですが、私がこの診療科に興味を持ったのは医学部5年生の臨床実習の時です。担当した患者さんは全身性エリテマトーデスという自己免疫疾患でした。その患者さんに対して、とても丁寧な説明と治療を行う指導医の先生の姿、そしてその先生を心から信頼し前向きな気持ちで治療を受け人生を送ろうとする患者さんの姿に心を打たれました。その結果、今こうして自己免疫疾患の診療をしています。私がリウマチ専門医として心がけていることは、①丁寧で納得できる説明をすること、②患者さんが疾患を発症する前と同じ生活を送れるよう支援すること、③副作用の多い薬を積極的に減量すること、です。リウマチや膠原病の知識を持っている人は少ないと思います。そんな疾患を患い不安を抱えた患者さんが、今後楽しく快適な人生を送るためのお手伝いできれば嬉しいです。これま

で診療したリウマチの患者さんの中には、ピアノの発表会で演奏をできた、フルマラソンを完走した、ベンチプレスやパワーリフティングの大会で優勝した、なんていう方もおり、医師冥利に尽きます。そして、近隣の医院や他の病院の先生方からも多くの患者さんをご紹介いただきありがとうございます。この地域のリウマチ診療をより良くするために精一杯頑張りますので今後とも宜しくお願い申し上げます。さて、まだ文字数が余っているのでプライベートについて少し書きます。家族は妻と5人の息子(ピアノが好きで思春期入り口小6男子、元気でしっかり者で心は繊細な年長男子、お笑いコンビのようなやり取りをする3歳双子男子、騒ぐ兄達に戸惑いを隠せない12月に誕生したばかりの赤ちゃん男子)の7人家族。大変賑やかで楽しいですが、マルチタスクが苦手なので、二人以上の子供の話を同時に聞くことができず困っています(妻はこれができるようで尊敬)。趣味は楽器を演奏すること(ドラム、ヴァイオリン、ウクレレなど)で、食べることに、飲むことも好きです。子供に手がからなくなってきたら、積極的な演奏活動、積極的な飯田の町飲み歩きをしたいです。





No.  
39

入退院支援センター



入退院支援センターは今年で開設5年目となりました。現在、看護師4名、クラーク1名が在籍しています。

主な仕事は入院準備のお手伝いということ、入院の持ち物や書類をご案内したり、手術や治療に向けて説明や同意書の確認などを行っています。入院前に患者さんの様子が事前に確認できるように、現在の生活の様子をお聞きして情報を整理したり、患者さんからの不安や要望などがあれば、病棟や各外来、他部署などに連絡し情報を共有し対応できるようにも心掛けています。

入院時には患者さんの受付も行い、コロナ感染が蔓延してからは入院前の検査の対応や感染症状の確認などもしています。

入退院支援センターは患者相談窓口にもなっているため、入院に関わることのみならず、その他の

様々な相談のある患者さんが来られます。お話しをお聞きしてスムーズに担当する部門につながられるようにしています。センターの場所は公衆電話の前になるため、電話がつかない、バスや電車の時間が分からないなどでも声をかけていただいています。このように気楽に立ち寄って声をかけてもらえると嬉しいです。



## 栄養科 行事食の紹介

年末年始は、12月31日の年越し膳に始まり、1月3日まで新春の祝い膳を提供します。今回は1月2日の昼食で提供した新春盛り込み寿司をご紹介します。



盛り合わせ  
(結び昆布・松南瓜・大根)

青菜の薄葛汁

新春盛り込み寿司

1月2日 昼食

祝い甘味  
(練り切り)

### 新春盛り込み寿司

お正月は市販の総菜を使用してちょっと豪華に盛り込んだお寿司でお祝い膳。ポイル帆立と干し椎茸だけ煮含めておきましょう。

#### 材料(1人分)

酢飯		具材		市販具材	
ごはん	150g	ポイル帆立	30g(1個)	厚焼き玉子	花れんこん
だし昆布	0.2g	生姜	0.4g	大葉	茹でエビ
すしのこ	2g	和風だし粉	適宜	甘酢生姜	等
すし酢	7g	砂糖	1.5g		
砂糖	4g	みりん	2g		
塩	0.4g	濃い口醤油	2g		
		干し椎茸	2g		
		濃い口醤油	1g		
		砂糖	1.5g		

おせちの残りを盛り合わせても  
良いですね!!



# 飯田病院 外来診療表

2024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)	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			唐澤 光治	唐澤 光治	竹内 和航		
	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	午後					大原 慎司		完全予約制
泌尿器科	①	梅田 俊一 (第1・3週)	深澤 瑞也	梅田 俊一			神家満 学 梅本 幸裕 (隔週)	午後休診 第2・4・5月曜、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		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 厚志 (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	皆川 均	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 あずさ (15時まで)	神庭 靖子	名古屋市立大学		土曜休診 新患の方は完全予約制
	②	小幡 興一	小幡 興一	南風原 泰	杉浦 琢	南風原 泰		
	③	山田 浩貴 (信州大学)	木下 守 (15時まで)	倉石 雄太 (信州大学)	松本 武典	原田 喜比古		
	④	清水 隆明	清水 隆明	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。



社会医療法人 栗山会

飯田病院

〒395-8505

長野県飯田市大通1丁目15番地

TEL 0265-22-5150

FAX 0265-22-3988

広報誌 令和6年冬号(第80号)【発行】社会医療法人栗山会 【編集】広報委員会

医療連携室

(月～土 8:30～17:00)

TEL 0265-56-0031

FAX 0265-56-0032



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