



いっくしみ

ご自由にお持ち下さい

TAKE FREE

血液検査の結果待ち時間のご案内

- ・血液検査の結果が出るまでには採血してから、約1時間以上
- ・患者さんご自身の採血時間以上
- ・診察時間外は、夜間診療科

P2 特集 飯田病院の検査科

P7 リハビリ通信

P8 医師紹介

P9 病院からのお知らせ

P10 ちょこっとトレーニング

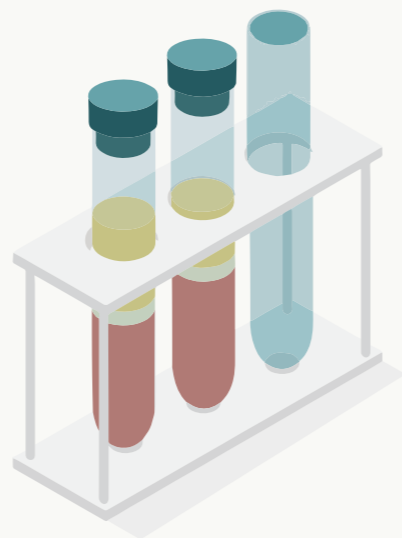
P11 栄養科 行事食の紹介



生化学検査

血液は全身のあらゆる組織を循環して細胞に栄養分を運んでいます。また、老廃物を処理し、尿や糞便にて体外に排出しています。その血液を検査することは全身の健康状態を知る一つの指標となります。全身に流れている血液を遠心分離機にかけると、比重の違いにより有形成分（赤血液、白血球、血小板など）と無形成分（血清）に分かれます。

生化学検査では血清中の成分を化学的な手法を用いて検査をします。肝臓機能、腎臓機能、血糖やコレステロール、いわゆる皆様がお考えの血液検査を行っている分野ですがその種類も多く、組み合わせることによって疾患部位の特定や病気の診断に役立てられます。検査項目はローマ字表記の名称が多く、項目の説明内容を理解するにも苦労されることと思います。



免疫血清検査

免疫血清検査では血清成分を用いて各種検査を行っています。主に肝炎の原因になるB型肝炎ウイルスやC型肝炎ウイルスなどの感染症検査や、がんの発見、再発、治療に役立つ腫瘍マーカーの測定を行っています。また、甲状腺関連の内分泌ホルモンや心疾患関連検査も行っています。



検査科のご紹介

検査科は現在、臨床検査技師・採血担当看護師・受付スタッフ含め総勢23名で日常業務を行っています。

臨床検査技師とは

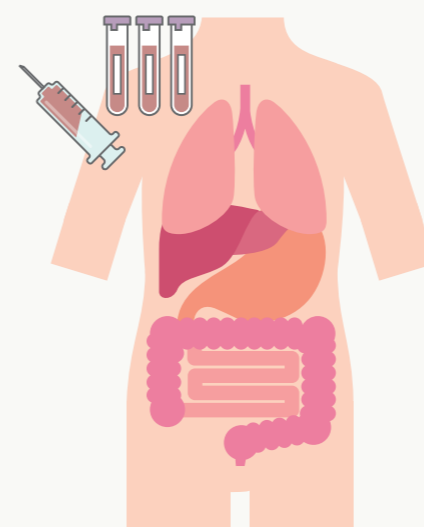
臨床検査技師とは病気の診断や治療、健康の維持に必要な各種の検査を実施し、その結果を医師に提供する医療技術職です。我々の仕事は信頼性の高い正確な検査結果を迅速に臨床側へ報告することが求められており、そのために日々、測定機器のメンテナンスや内外の精度管理をきちんと実施し、また専門的な知識技術を得るために、毎年目標を決め様々な専門資格に挑戦しています。



業務内容は大きく分けて2つです。

検体検査部門 血液・生化学・免疫血清・輸血・一般・細菌など

生理検査部門 心電図・各種超音波・聴力・脳波・呼吸器・ABI^(※)など



検体採取（採血）は信頼性の高い検査結果を報告するための重要な出発点と考えており、外来患者さんの採血は40年以上前から、入院患者さんの採血も17年前から実施しています。血液の凝固、溶血、採血量の過不足など検体採取時のトラブルを防止することに留意しています。

近年では検査科内の業務だけでなく、各技師が何らかの委員会等に所属し、それぞれの立場でチーム医療に貢献できるように努力しています。

(※)ABI：足関節上腕血圧比



一般検査

一般検査は、主に尿や便、髄液や関節液などの体液を調べることで、体の健康状態や異常を確認します。尿中の糖やたんぱく質、赤血球（出血）などの成分を、試験紙を使って調べる尿定性と呼ばれる検査と、尿中の細胞や結晶など様々な成分について光学顕微鏡を用いて観察する尿沈渣が主な検査です。これらの尿検査から、腎臓や膀胱の状態を調べ、感染症や糖尿病など疾患の徴候を見つけることが出来ます。便検査では、消化器の状態や腸内出血の有無を確認することが可能で、特に便潜血検査は大腸がんの早期発見のスクリーニング検査として用いられています。一般検査は痛みを伴わないことが多く、定期的に行うことで健康状態を把握し、病気の予防や早期治療に役立ちます。

他にも髄膜炎などを診断するための髄液検査、関節の炎症や痛風を診断するための関節液検査などを行っています。

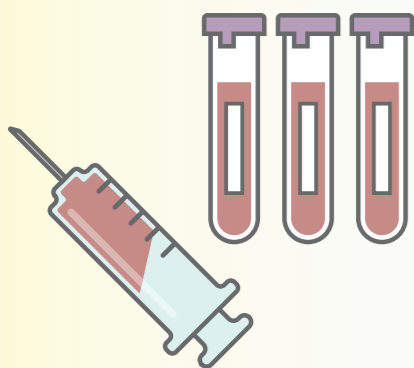


血液学的検査

血液学的検査は、血液を調べることで体の健康状態や病気の有無を確認する検査です。血液は主に血球成分の赤血球、白血球、血小板と、液体成分の血漿から構成され、それぞれが異なる重要な役割を果たしています。

赤血球（ヘモグロビンを含む）は酸素を体内に運搬するため、貧血などの疾患を診断する指標になります。白血球は主に感染防御に関与し、その数や形態を調べることで感染症や白血病などの血液疾患を診断することが出来ます。血小板は止血など血液凝固に関与し、血漿成分を調べる凝固機能検査とともに出血傾向や血栓症のリスクを評価します。

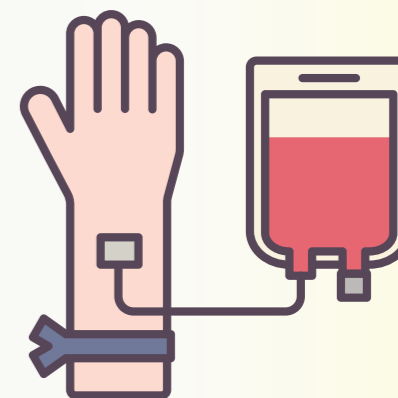
採血した血液は自動血球計数装置を用いて、血球成分の数や分類を調べます。さらに光学顕微鏡を用いた詳細な形態観察は、貧血や白血病など血液疾患の診断に欠かすことができない重要な検査です。また血液疾患が疑われた場合、血液を作る骨の中の「骨髄」という組織を採取して異常を調べることで、白血病やリンパ腫などの診断や治療に貢献しています。



輸血検査

全身を流れている血液が何らかの原因により不足した場合、主治医の指示により輸血（血液の補充）を行います。輸血検査の目的は安全な輸血ができるように、適切な検査をすることで、輸血の血液製剤を準備しています。適切な検査とは血液型検査だけでなく、不規則抗体スクリーニングや交差適合試験といった安全な輸血を行うに当たり不可欠な検査のことです。検査体制は24時間365日、さらに緊急時にも迅速に対応しています。

主な輸血用血液製剤は赤色の赤血球製剤です。稀な凍結血漿製剤輸血や血小板製剤輸血にも対応しています。安全な輸血療法が提供できるよう日々努めています。



新型コロナウイルス検査

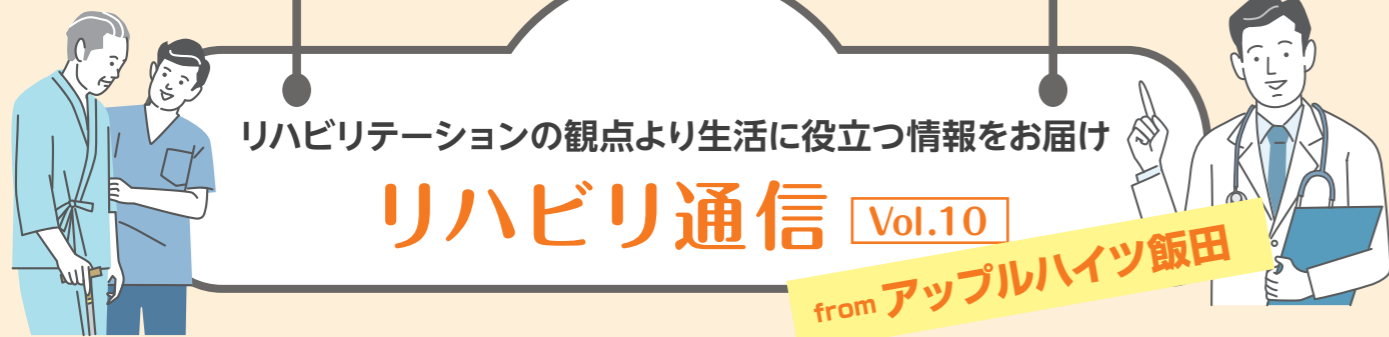
2019年に発生した新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、SARSコロナウイルス2（SARS-CoV-2）がヒトに感染することによって発症する感染症です。令和5年5月8日から新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが2類から5類に変更になりました。しかし、病院では入院患者さんへの蔓延防止に努める観点からマスクの着用や面会制限をお願いし、まだまだ予断をゆるさない状況にあり行動制限を設けています。



病気の症状は様々で、主に発熱、空咳、疲労感、痰、嗅覚や味覚の消失があり、軽度から重症まで多岐にわたります。多くの場合、無症状または風邪様症状を伴う軽症で自然治癒しますが、重症では急性呼吸窮迫症候群^{きゅうはく}や敗血症、多臓器不全を伴い死に至ることもあります。また感染力の強い変異ウイルスも注目されています。

新型コロナウイルスの検査項目として抗原定性検査、抗原定量検査、核酸検出検査（PCR法）があります。外来の検査項目は抗原定性検査を主に行っています。検査精度を保つため、当院では検体採取の講習を修了した検査技師と看護師が検体採取を行っています。また、発熱や咳、のどの痛み等、症状が似ているインフルエンザ、マイコプラズマ、溶連菌の感染症検査を行っています。





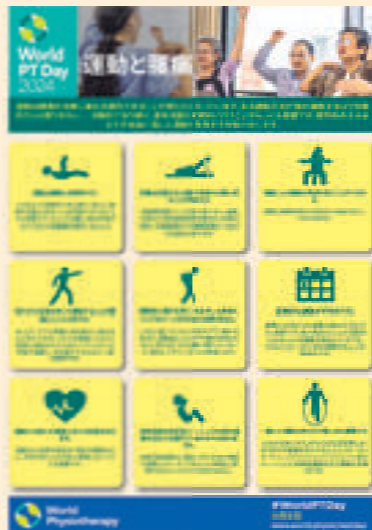
リハビリテーションの観点より生活に役立つ情報をお届け

リハビリ通信 Vol.10

from アップルハイツ飯田

皆さん、いかがお過ごしでしょうか。今年の夏も猛暑でしたね。リハビリ通信は先代の関島 理学療法士 (PT) から引き継ぎ、今回で10回目となります。ご利用者さんから感想を頂戴するのですが、読んでくださる方がいることを実感しつつ、お役に立てるよう頑張ってお届けします(汗)

さて、先代の関島PT同様、わたしもPTとして働いております。「〇〇の日」とよく耳にしますが、我々PTにも7月17日は「理学療法の日」、9月8日は「World Physical Therapy Day(世界理学療法の日)」と定められています。そして、World PT Dayには毎年テーマがあり、今年は「Low Back Pain(腰痛)」をテーマに腰痛の治療や、予防のための運動、腰痛に対するPTの役割などに焦点が当てられています。以前、リハビリ通信で腰痛を予防する姿勢について紹介したことを覚えていらっしゃいますか？今回もテーマに乗っかり、腰痛に関する興味深い研究をみつけたので紹介させていただきます。



https://www.japanpt.or.jp/info/20240904_058.html

オーストラリアの理学療法士らは12~36ヶ月の追跡調査をおこない、日常生活に支障をきたすような痛みを経験(腰痛の再発)するまでの日数について「ウォーキング」をする・しないで比較しました。

腰痛の再発予防には「ウォーキング」が効果的であり、再発のリスクがほぼ半減したと報告

座りっぱなしが多い現代人の生活習慣により、2050年までに世界で8億人以上の人々が腰痛を抱えて暮らすことになるといわれているほか、腰痛の70%が1年以内に再発するとのデータもあります。

やはり健康と運動は切っても切り離せない関係ですね。適度な運動習慣をもち、無理のない範囲で継続し、健康で生き生きとした日々を過ごしましょう。

研究のウォーキングプログラム

追跡期間12~36ヶ月 週5日、1日30分以上を目標

研究チームからのアドバイス

- 歩く時間は徐々に増やすこと 週1~2回、10分程度から始め、徐々に増やす。習慣化しやすい。
- 軽い痛みを恐れない 初めは多少の痛みを感じる。継続すると筋肉が強化され再発リスクが低くなる。
- 仲間をつくる 専門家の協力を仰ぐのも良いが、家族や友人、ペットなど仲間をつくるのも効果的。
- 記録をつける 成果の確認や目標を明確にしやすい。
- 再発してもやめない 継続することが重要です。必要に応じて量を調整しましょう。

執筆：米山 健太 (理学療法士)

監修：大原 慎司 (医師)

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』



介護老人保健施設

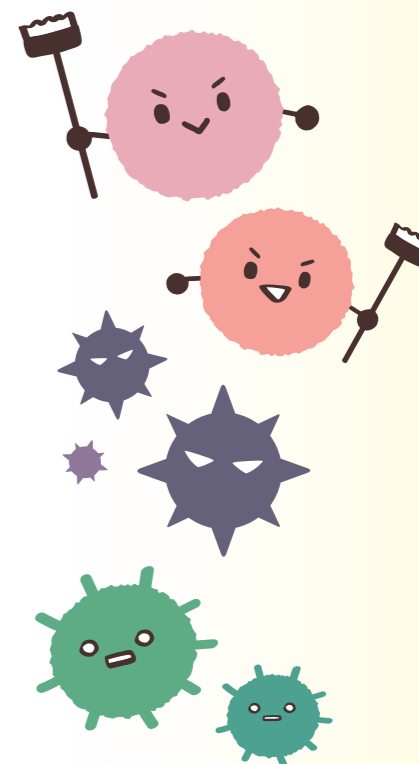
アップルハイツ飯田

長野県飯田市羽場権現 1618 TEL 0265-21-1165(代)

微生物学的検査

微生物学的検査は、体内で病気を引き起こす細菌や真菌などの微生物を調べる検査です。肺炎の時は喀痰、膀胱炎の時は尿、食中毒の時は糞便など、感染症が起きている部分から検体を採取し、感染症の原因となる微生物を見つけます。顕微鏡や寒天の培地で培養(菌を増やす)して観察します。重症な感染症の時には血液を採取して検査することもあります。原因菌を特定したら、つぎにその菌に有効な薬の種類を調べ(薬剤感受性試験)、感染症(原因菌)に対して抗菌薬が効く・効かないを判定し効果的な治療に役立てています。その他にノロウイルス検査、抗菌薬が効きにくい耐性菌の検査、いまだに発生する結核菌の検査なども行っています。

また院内感染対策チーム (ICT) や抗菌薬適正使用支援チーム (AST) に参加し、院内における感染対策の徹底と耐性菌の伝播抑制および抗菌薬の適正使用のための情報共有に貢献しています。



生理検査

生理検査とは患者さんに直接機械を当てたりすることで画像を映し出したり、生体反応を記録する検査のことです。当院では心電図検査、血圧脈波検査、耳鼻科検査、脳波検査、超音波検査、肺機能検査、神経伝導検査等、様々な生理検査を行っています。

心電図検査

心臓の電気活動を調べています。不整脈や心筋梗塞の疑いがある場合には有用な検査となります。

血圧脈波検査

血管年齢や動脈硬化の程度、血管の詰まり具合を調べます。

耳鼻科検査

多岐にわたる耳の不良やめまいの検査を行います。

脳波

てんかんの疑いがある場合、神経伝導検査は筋肉や神経系の疾患の疑いがある場合に用いられます。

超音波検査

臓器に直接超音波を当てて画像を映し出し、異常を見つける検査です。消化器、循環器、甲状腺、乳腺、軟部組織等の検査も行っています。

肺機能検査

肺疾患の疑いがある方に通常検査が依頼されます。

丁寧な検査を心がけており、そのため混雑状況や依頼内容によっては時間がかかる場合もございますので、検査がある場合にはお時間に余裕をもってお越しください。



精神科医師
小幡 興一 (おばた こういち)

2023年4月1日から飯田病院に赴任しました精神科医の小幡興一と申します。私は東京都日野市出身で信州大学を卒業し、県内にとどまり11年目となりました。東京都出身と名乗ると都会人などと言われることも多いのですが、日野市は都会ではなく自然が豊かな場所でした。ちょうど多摩川沿いで暮らしていたため、幼少期から川で泳ぎ魚を捕まえ湧水を飲むなどしていました。今振り返ると野生に生きていたなあと思います。そんな野生児も大学を卒業し都会的になっていく道程を、長野松代総合病院での初期研修と、信州大学附属病院・長野赤十字病院での精神科専攻医としての勤務をして過ごしました。これまでは精神科の急性期病棟のみでの勤務であり、飯田病院に赴任してから本格的に慢性期病床も担当させていただいております。

精神疾患は今なお未知の領域が多数あります。古来より精神科医は疾患を原因論に基づいて外因性、内因性、心因性と分類しておりました。外因性はてんかんや梅毒など身体疾患が原因で起こるもの、内因性は早発性痴呆(統合失調症)や躁うつ病(双極症)といった外因性を除いた精神病、心因性は強迫神経症(強迫症)やヒステリー(解離症・転換症)といった神経症とカテ

ゴライズされておりました。しかし、古くは内因性疾患と分類されていた双極症も統合失調症も現在は多くの原因遺伝子などが特定されております。以前は精神科で多く見ていたてんかんや認知症はほとんど神経領域へと主戦場を移しております。強迫症も病態に関与する神経回路が特定されており、脳の機能障害だと言われております。AIの台頭を筆頭にした技術革新が目まぐるしい昨今、全ての精神科疾患の原因が特定され、100年後には現在ののような精神科医や精神科医療はなくなっているかもしれません。それでもいいと思っています。必要であるその日まで、僕は患者さんとともに、時に歩み、時に走りたいと思います。

少しかだけ文字数が余っているのですが、趣味の紹介をしたいと思います。主だったものはイカ釣りです。飯田は日本海にも太平洋にも遠いのですが、裏を返せばどこに行っても同じ努力のため非常にアクセスが良いです。今原稿を書いている時期はまさに秋の新作のシーズンであり、200km前後の道のりを経て敦賀近辺や知多半島、少し足を延ばして志摩地域などで休日をご過ごすことも多いです。同好の士がいらっしゃるようならば是非お声がけください。エギc o mも始めました。

病院からのお知らせ

11月14日は、世界糖尿病デー

— world diabetes day —

11月11日(月)～11月17日(日)の全国糖尿病週間にあわせて、左記イベントを開催します。

◎ブルーライトアップ

■日時 11月11日(月)～

11月17日(日) 16時半～22時

■場所 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

◎啓発ポスターの展示

■期間 11月11日(月)～11月30日(土)

■場所 飯田病院 泌尿器科外来前

壁面ギャラリー

インフルエンザ予防接種のご案内

■接種対象 12歳以上

■予約期間 10月11日～12月13日

■予約方法 総合受付 月～土 9時～17時

電話 月～金 14時～17時

専用電話番号 0265・48・6252

■実施日時

◇診察後接種

10月15日(火)～1月15日(水)

月～金曜日 9時～16時

土曜日 9時～12時半

◇集団接種

火曜日 15時～16時

(11月5日・12日・19日・26日)

土曜日 13時半～15時

(10月26日・11月2日・9日・16日・

30日・12月7日・14日)

■接種費用 12歳～64歳 4800円

65歳以上 市町村予診票価格

※いずれも休診日は除きます

詳細はホームページを

ご覧ください



ホームページ

新型コロナウイルスワクチン接種のご案内

■接種対象 12歳以上

■予約期間 10月11日～12月12日

■予約方法 総合受付 月～土 9時～17時

電話 月～金 14時～17時

専用電話番号 0265・48・6252

WEB予約(集団接種のみ)

■実施日時

◇診察後接種

10月15日(火)～3月31日(月)

月～金曜日 9時～16時

土曜日 9時～12時半

◇集団接種

10月25日(金)～12月13日(金)

毎週金曜日 15時～16時

■接種費用 12歳～64歳 15600円

65歳以上 市町村予診票価格

※いずれも休診日は除きます

詳細はホームページを

ご覧ください



ホームページ

お腹をひねって 美しく健康な身体に 「シーテッドバイククルランチ」

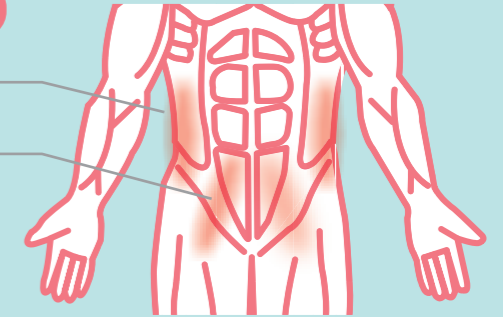


効果

くびれ
体幹強化
便秘対策

鍛えられる筋肉

腹筋側部
腸腰筋



やりかた「通常版」



① 椅子に座り、手は頭の後ろへ。

② 身体をひねりながら、肘と膝をくっつける。(左肘なら右膝、右肘なら左膝)

③ ②右ひねり、③左ひねりを繰り返す。

左右10回×3セット
行いましょう

注意点

- 脚が上がる方は高い位置で肘と膝をくっつけましょう。
- 身体をしっかりひねることが便秘対策にも有効です。
- 脚が上がらない場合、脚は上げずに肘と膝をくっつけましょう。(動画内の動きを参照してください)

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

このトレーニング
動画はこちら!



栄養科 行事食の 紹介

酢味噌和え
(あさり・キュウリ・ワカメ)

秋色和菓子
(抹茶くず餅・粒あん、栗を添えて)



天ぷら
(えび・イカ・生椎茸・大葉)
生姜おろし・天つゆ

すまし汁
(豆腐・みつば)

行事食 敬老の日

敬老の日に提供した行事食をご紹介します。祝い事には欠かせないお赤飯。天ぷらと酢味噌和えなど和風なお食事にはしてみました。デザートには抹茶のくず餅にゆで小豆と栗の甘露煮を添えて、秋らしいお祝いデザートとしました。

飯田病院 外来診療表

2024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		交替制	平日午後は予約制 土曜の交替制は 昭和大学横浜市 北部病院医師
	②	伊藤 健一	福岡 秀樹	佐々木 成人	福岡 秀樹	伊藤 健一		
	③	竹内 和航	竹内 和航	唐澤 光治	唐澤 光治	竹内 和航		
	④	千葉 隆一	前澤 浩	渡部 秀雄	千葉 隆一	渡部 秀雄		
	⑤		山路 研二	阿部 正和 (信州大学)	山路 研二	後藤 由也 (第4週)		
	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	佐々木 成人	後藤 由也 (第4週)		
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 (第4週)	信州大学より 交替制	平日午後は予約制
ふるえ・ふらつき 外来	午後					大原 慎司		完全予約制
泌尿器科	①	梅田 俊一 (第1・3週)	深澤 瑞也	梅田 俊一			神家満 学	午後休診 第2・4・5月曜、木・金曜休診 火・土曜：完全予約制
	②						梅本 幸裕 (隔週)	
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		鈴木 健太郎		鈴木 健太郎	田中 厚誌 (信州大学)	月 火 水 受付10時迄 午後休診 休診 午後 休診 午後 電話 予約制 確認必要
	②	矢嶋 秀明		矢嶋 秀明		矢嶋 秀明	一條 友孝 (北里大学)	
	③			皆川 均		皆川 均		
	午後					中村 幸男		
人工関節外来	午前	鈴木 健太郎		鈴木 健太郎		鈴木 健太郎		
再生医療外来	午前	鈴木 健太郎		鈴木 健太郎				
精神科	①			松田 あずさ (15時まで)	神庭 靖子		土曜休診 新患の方は完全予約制	
	②		小幡 興一	南風原 泰	小幡 興一	南風原 泰		
	③	門馬 拓未 (信州大学)	木下 守 (15時まで)	前田 卓吾 (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	不定期 (予約制)	
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 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	
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)		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、泌尿器科、外科、整形外科・人工関節外来・再生医療外来(月曜を除く)、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～金曜日 8:30～17:00
土曜日 8:30～12:00
TEL 0265-56-0031
FAX 0265-56-0032

