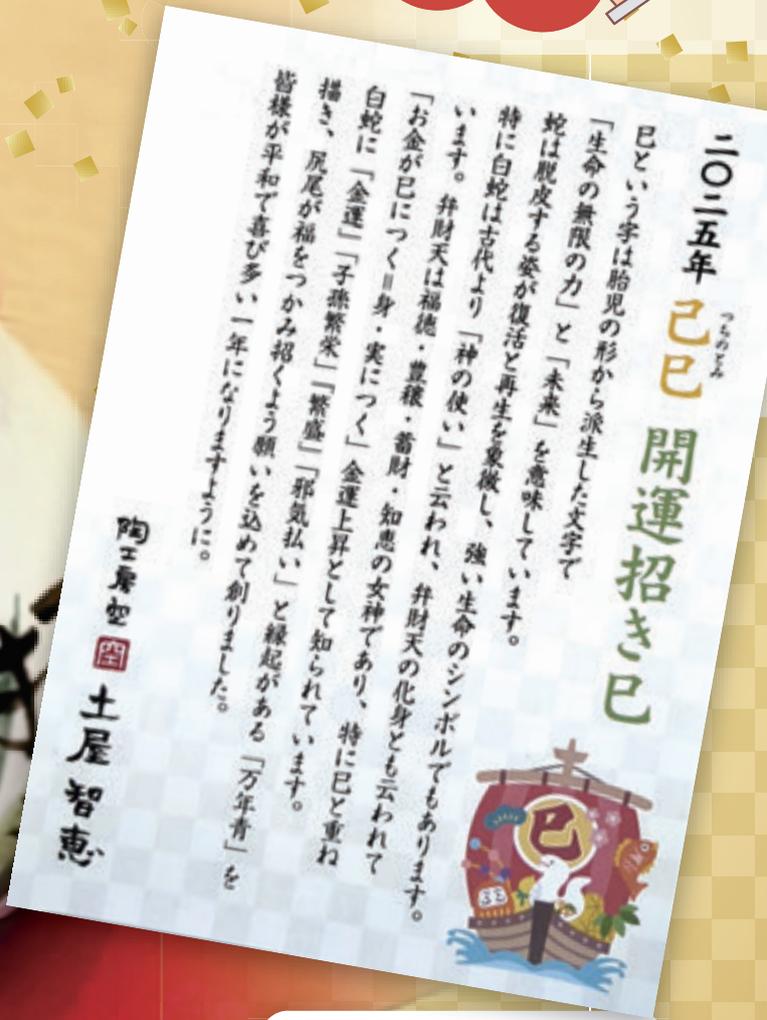




いっくしみ



- P2 新年のご挨拶
- P3 特集 特定看護師
- P6 リハビリ通信
- P7 病院からのお知らせ

- P8 医師紹介
- P9 職場紹介
- P10 ちょこっとトレーニング
- P11 ある日の昼食メニュー



特定看護師とは？

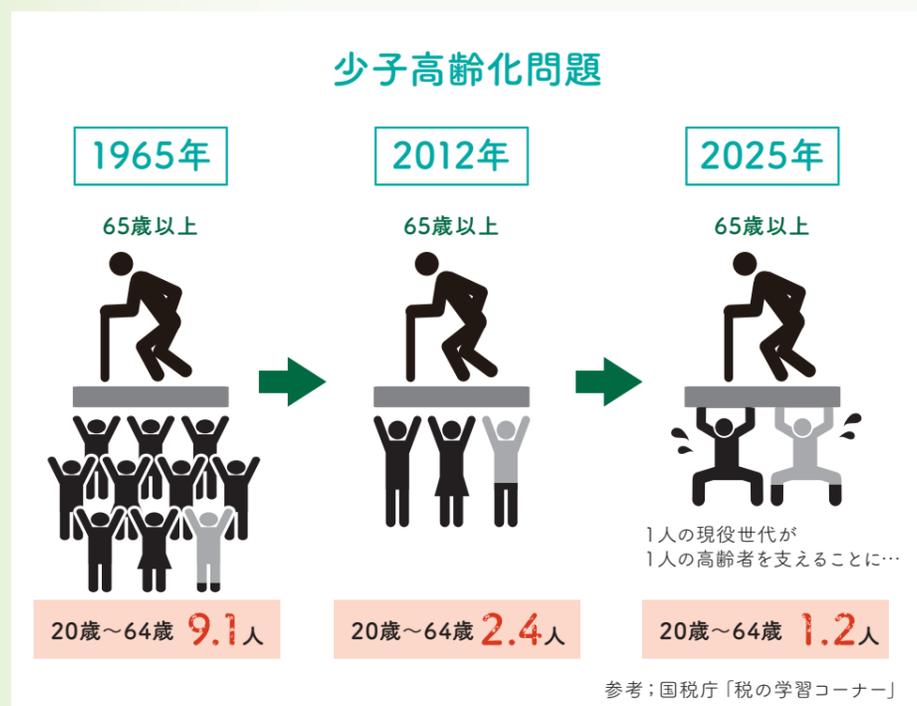
「特定行為研修」を修了した看護師のことです。保健師助産師看護師法に位置づけられた研修制度で、2015年から開始され、国は10万人以上を養成することを目標としています。



今、なぜ特定看護師が必要なのか？

※1
2024年度から医師の働き方改革が開始されました。2025年には「団塊の世代」が75歳以上の後期高齢者となります。超高齢化社会を迎え、医療資源の限界がある中、国は今後の入院医療のあり方の見直しと、在宅医療の推進を目指しています。そこに病床数の削減や医師・看護師不足も懸念されています。こうした中、多職種協働によるチーム医療の展開が必要とされ、特に看護師の役割拡大が重要な時代となりました。病院でも在宅でも、医師の到着を待たず、患者さんの症状にあわせて必要かつ適切な処置ができる実践力の高い看護師が増えると、症状が悪化せず、患者さんにとっても医療者にとってもメリットが大きいです。

※1 団塊の世代とは…1947年から1949年にかけて生まれた世代を指し、第二次世界大戦後の第一次ベビーブーム期に生まれた世代のことです。



特集

当院では特定看護師が特定行為を実施しています



新年のご挨拶 院長 原栄志

あけましておめでとーございませう。健康やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。皆様にとって希望に満ちた一年になりますよう心よりお祈りいたします。

今年、団塊世代がすべて75歳以上の後期高齢者となり、日本の人口の5人に1人が後期高齢者となります。超高齢社会における社会保障制度の持続性や効果的な医療提供体制を構築することが課題といわれます。

もしものときのために本人が望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことは国は「人生会議」と愛称をつけ推進しようとしています。

健康長寿を目指し周りに迷惑をかけたくないという思いに由来する「びんぴんころり（PPK）」は高森町から全国に広がりましたが、そのためにはどんな準備をしたら良いでしょうか。この場においても私は生身の

人間同士の血の通ったコミュニケーションが最初に必要だと思えます。その人らしく生きつつ、もしも介護が必要になったときはどの様なサービスを受けられるか等、正しい情報を得ておくことも大切です。

より良く生きることが超高齢社会においても望まれます。皆が助け合い地域で連携して幸せな長寿社会実現を目指して取り組むべき課題です。当院を利用する皆様はこの思いを共有する会をご提案できれば良いと考えているところです。

今年はい年です。WHOや日本医師会のロゴにも蛇のマークが使われていますが、脱皮を繰り返す蛇は再生や生命力の象徴、医療の象徴とも言われます。

今年も当院を訪れる皆様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る所存です。本年も宜しくお願いたします。

当院での活動

当院は2020年より、厚生労働大臣が指定する研修機関である伊那中央病院の協力施設となっています。2021年に1人目の特定看護師が活動を開始、現在3名の特定看護師が活動をしています。活動はHCUを中心に、依頼があれば他病棟や外来でも特定行為を実施しています。当院で実施している特定行為は以下の通りです。



特定行為区分	特定行為
動脈血液ガス分析関連	直接動脈穿刺による採血
	橈骨動脈ラインの確保
呼吸器 (人工呼吸療法に係るもの)関連	侵襲的陽圧換気の設定変更
	非侵襲的陽圧換気の設定変更
	人工呼吸器からの離脱
	人工呼吸器管理がなされている者に対する鎮静薬の投与量の調整



非侵襲的陽圧換気の設定変更



直接動脈穿刺による採血



名札に「特定看護師」と入っています

特定看護師に関するご質問がありましたら、お近くの職員へお尋ね下さい。また特定看護師についての詳細は、厚生労働省のホームページからご覧いただけます。



特定看護師
滝澤 智恵

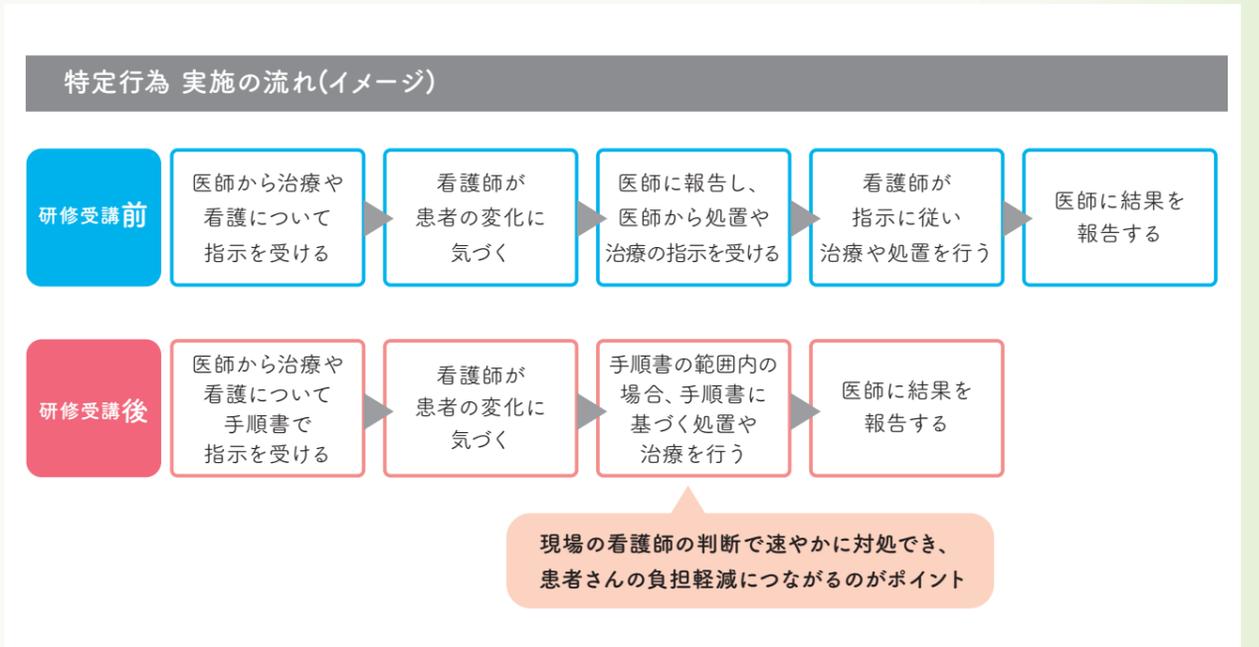
私は現在HCUチームに所属しています。約1年半前に特定行為研修を修了し、現在特定看護師として活動しています。看護師はいつも患者さんの近くにいます。そんな看護師が、医師の作成した手順書に従って、特定行為を実施することで、医師の手が離せない状況下でも、患者さんをお待たせすることなく、対応ができます。国は特定看護師10万人の養成を目標としています。この10万人という数字から、特定看護師は特別な存在でないことがわかります。しかし令和6年3月時点で、特定看護師は全国に9,135名とまだ少なく、当院での活動にあっては当初、苦勞もありました。現在では、活動を通じて特定看護師について知ってもらい、実施件数も増加しました。活動の範囲も少しずつ広がっています。特定行為を実施し、患者さんの早期治療・苦痛軽減につながった時には、とてもやりがいを感じます。特定看護師が活躍し、より質の高い医療の提供ができるように努力してまいります。

特定看護師にできること

特定行為研修を受講し、専門的な知識・技術を身につけた看護師が、^{※2}医師の作成した手順書に従って、「特定行為」といわれる診療の補助を行います。

現在特定されているのは21区分38行為です。どの区分を受講したかで、実施できる特定行為が異なります。特定看護師は、医師の指示を待たずに、患者さんの状態を見極め、タイムリーな対応をすることが期待されています。タイムリーなケアにより、重症化回避や早期苦痛軽減・早期回復・入院期間の短縮を目指します。また特定看護師の活動の幅は広く、病院だけでなく、クリニックや介護施設、訪問看護ステーションなど、急性期医療から在宅医療を支えていくことが期待されています。

※2
手順書には、対象となる患者の範囲や、病状の範囲、特定行為を行う時に確認すべき事項などが書かれています。



例えば、肺炎で入院治療中の患者さんが息苦しさを訴えた場合、特定看護師は患者さんの状態を評価し、必要時には医師の作成した手順書の範囲内であれば、医師の到着を待つことなく、手首や足の付け根の血管(動脈)より採血を行い、呼吸状態を評価して、医師に状態を報告します。その後医師の指示に従って治療を継続したり、駆けつけた医師とともに対応にあたります。医師は手術や検査中であつたり、休日・夜間などで、すぐにかかけられない場合がありますが、特定看護師が特定行為を実施することで、スピーディーでタイムリーなケアが行えます。



新年あけましておめでとうございます。2025年も皆様に有益な情報や心に響く言葉をお届けできるよう、精進してまいります。引き続きご愛読いただきますようお願いいたします。

新年といたしますと抱負を聞かれることがあります。皆さんは立てましたか？わたしの抱負はお財布の蛇口をしっかりと締めて、無駄な出費を抑えることです！！隙をみてお財布の中の蛇さんたちがニョロニョロっと出て行ってしまふもので…笑。身近で抱負を発表し合うのもいいかもしれませんね。

さて、今回も興味深い研究をみつけたので紹介させていただこうと思います。

2023年に日本の某大学の研究チームと某化粧品メーカーが共同し、
「筋力トレーニングが美肌に貢献する」 ことを世界で初めて報告しました。

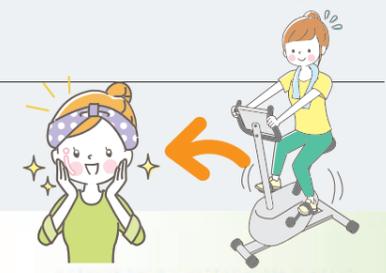
藤田聡ら: Resistance training rejuvenates aging skin by reducing circulating inflammatory factors and enhancing dermal extracellular matrices

概要

有酸素トレーニングと筋力トレーニングは、どちらも皮膚老化の指標である皮膚弾力性と真皮構造を改善し、その機序として運動による血中成分の変化が皮膚の重要な層である真皮のECM（細胞外基質）を増加させることを明らかにしました。さらに、筋力トレーニングは加齢によって薄くなっていく真皮の厚みも改善することも解明。その機序として、筋力トレーニングによって血中の炎症性ケモカインが減り、その影響で真皮のECMの一種パイグリカンが増えるためであることも突き止めました。

内容

40-50代の女性を対象に有酸素トレーニングと筋力トレーニングの群に分け、4か月間に渡り週2回実施。



運動が健康だけでなく美肌にも効果的なんて一石二鳥ですね。確かにスポーツ選手をみると男女ともに綺麗な肌をしている方が多いですね。筆者も運動を継続していますが、果たして美肌になっているのか…。身近な運動習慣者をじーっと見てみるといいかもしれませんね。

さて、今年はい年です。蛇はしなやかで、変化や成長を象徴しており、年齢を重ねても柔軟で、進化を続けるという意味が込められているそうです。また、脱皮を行うため、「再生」や「変革」の象徴としても捉えられ、新しい挑戦や変化に対して積極的に取り組むことが大切な年だそうです。良い年にしたいですね。

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)

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』



病院からのお知らせ

看護師インターンシップ 看護師病院説明会のお知らせ

令和8年度以降に入職を希望する看護学生を対象にインターンシップを、ならびに令和8年4月採用の看護師を対象とした病院説明会を開催いたします。

- 日時 3月8日(土) 15日(土)
22日(土) 29日(土)
 - インターンシップ 8時半～12時
 - 病院説明会 13時半～16時
- (どちらかのみ参加可)

申込方法他、詳細はQRコードからご覧ください。

お申込・詳細はこちら



看護師インターンシップ



看護師対象 病院説明会



飯田病院 育英金制度のご案内

育英金(奨学金)制度のご案内

■日時 看護師・准看護師・保健師・薬剤師をこころざす方。

■貸与額 2つのコースから選べます。

①月額 50,000円

②月額 70,000円

■返済免除制度 資格取得後、一定期間当院で勤務していただいた場合、返済を免除いたします。

お申込 詳細はこちら

育英金制度

育英金(奨学金)制度のご案内

返済免除制度 資格取得後、一定期間当院で勤務していただいた場合、返済を免除いたします。



お申込 詳細はこちら



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7日(金)～2月28日(金)
- 泌尿器科外来壁面ギャラリィ
- フットケアに関する動画を病院公式YouTubeにUP(予定)

献血のご協力をお願いします

あなたの勇気で繋がる命があります

400mL献血のご協力をお願いします

2月18日(火)

会場 社会医療法人栗山会 飯田病院

受付時間 14:00～16:00

受付場所 エントランスホール

ご協力いただいた方へ 感謝アタッチメントプレゼント

400mL献血の基準

● 男性 17歳～69歳 女性 18歳～69歳

● 65～69歳の方は、60～64歳の間に献血をされた方が対象

● 体重 男性と50kg以上 女性と45kg以上

● 献血量 男性1,200mL以内 女性800mL以内



精神科医師
清水 隆明 (しみず たかあき)

2023年4月より飯田病院に赴任して3年目になります。精神科の清水隆明と申します。私は長野市で生まれ、上田市で育ちました。弘前大学を卒業後、地元信州での医療に貢献したいという思いから長野へ戻り、診療に従事しております。

医師としての第一歩は、諏訪中央病院での2年間の初期研修から始まり、初もともと精神科を志望していましたが、初期研修の後に総合診療専攻医として勤務させていただきました。この間に精神科との関連が比較的深い腫瘍内科、緩和ケア科、脳外科、総合診療科での研修を経験し、医師としての礎を築く貴重な期間となりました。

その後、信州大学精神医学教室に入局し、信州大学附属病院や長野赤十字病院での勤務を経て、現在に至ります。精神科については少し紹介させていただきます。精神疾患は、疾患自体が血液検査や画像検査では異常が見つかからないことが多く、その「見えにくさ」から患者さんやご家族が戸惑いや理不尽さを感じる場合があります。症状が疾患によるものにも関わらず、患者さんご自身が「自分のせいだ」と思い込んでしまったり、周囲の人が患者さんを責めてしまつたりして、関係がぎくしゃくしてしまうこともあります。しかし、こうした「疾患の見えにくさ」こそが、私たち精神科が丁寧に寄り添い、支えていくべき領域であると考えています。精神科医療は、どのようなことをしているのか分りにくいかもしれませんが、心や脳、身体的な状態や周囲の環境を総合的に見立て、何が起きているのか、症状だけではなく生活全般がどうすれば良くなるのかを一緒に考え、薬による治療だけでなく、精神療法やリハビリ、生活環境の調整、必要な支援サービスへの橋渡しなど、多方面から患者さんを支えることを心がけています。

最後になりますが、プライベートでは自然を楽しむことが趣味で、ツーリングやキャンプ、最近ではなかなか行くことができませんが海釣りを通してリフレッシュしています。料理をすることも楽しみのひとつで、地元の旬の食材を活かした料理を作ることに喜びを感じ、地域の魅力を再発見しています。

南信地域の医療に少しでも貢献できるように、日々精進して参りますので今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

シリーズ 職場紹介



No.
41

飯田病院附属
阿智診療所

飯田病院附属阿智診療所は1987年に開設されました。当時阿智村駒場にあり閉院予定であった伊藤医院の院長から、当時の飯田病院院長に診療継続依頼があったことから始まり、飯田病院初代院長原耕太郎が阿智村出身であることから、ゆかりのある土地ということで引き受けることになりました。その後1990年には阿智村役場隣に新築移転し、現在に至ります。

開設当時から毎日交代で飯田病院の医師が診療所へ来て診療にあたってきました。現在は唐澤 光治、佐々木 成人、渡部 秀雄、梅田 俊一、長沼 邦明、原重樹、千葉 隆一の7名の医師が診療に当たっています。ちなみに診療所長は開所から千葉 恭、1994年から原重

樹、2015年から現在は千葉 隆一が務めています。医師の他に、看護師数名と事務職員数名が勤務しています。

午前の外来診療、毎週金曜と第4水曜午後の訪問診療、第4火曜午後の予防接種外来など多岐に渡る業務を担っています。通常外来検査としては一般採血・心電図・胸部レントゲン撮影・発熱者のウイルス検査・健診業務の視力・聴力検査などを行い、必要に応じて注射、点滴の対応をしています。診療所ではできない検査や治療に関しては、飯田病院への受診の段取りもしています。

また前述の通り訪問診療も行っています。通院が困難になった方のご自宅へ医師が訪問し、診察や処方、場合に

よっては採血検査も行っています。月1回程度が平均ですが、状況により回数が増減があります。阿智村内に限らず、少し遠方地域へも訪問していますので、訪問診療を考えてみようという方はお声かけください。

診療所が開所してから30年を超え、地域に信頼されるように今まで続けてまいりました。病院と違い、できることに限りはありますが、地域との連携は密に行っており、アットホームな診療所を目指していますので、気軽に相談していただけたいと思います。

今後ともよろしくお願いたします。



飯田病院附属阿智診療所

〒395-0303
長野県下伊那郡阿智村駒場465
TEL 0265-43-4180 FAX 0265-43-4183

診療科目 内科
外来診療 月～金曜日 8:30～12:00
休診日 土曜日・日曜日・祝祭日、
年末年始 (12月30日～1月3日)

冬のとある日の昼食メニュー

えのきのさらさ炒り

えのきとしらたきをサラダ油で炒め、たらこ明太子と醤油を入れて加熱し、三つ葉を加えて彩良く仕上げます

青海苔入り卵焼き

摺りおろした長いもを少し加え、蒸し焼きにすることでふっくら柔らかく仕上がります

パイン



ご飯 150g

生姜醤油和え

豚汁

もやしと小松菜に蒸した鶏肉のほぐしを加えて和えました(サラダチキンでも良いですね)

この日の豚汁は芋類の入らないさっぱりバージョン。大根・人参・長ネギ・豚肉・生姜であっさり豚汁です

栄養科

ある日の病院給食のご紹介

行事食のご紹介をしましたが、普段の病院食はどんな感じなのでしょうか・・・とある日の昼食をご紹介します

昼食の栄養量

エネルギー	574Kcal
たんぱく質	20.8g
脂質	15.7g
塩分	2.6g

* 余談ですが... *

この日の朝食 ご飯・豆腐と小松菜の味噌汁・がんもの煮つけ・青菜とかまぼこの和え物・種なし梅・牛乳

夕食 ご飯・ミートローフデミソース・青梗菜とあさりの煮びたし・大根の柚香なます・オレンジ

この日のトータル栄養量 エネルギー 1644Kcal・蛋白質 63.5g・炭水化物 233g・脂質46.9g・塩分 7.5g



座っていても効果あり！ 脚も腹筋も鍛えられる 「脚パカ腹筋」

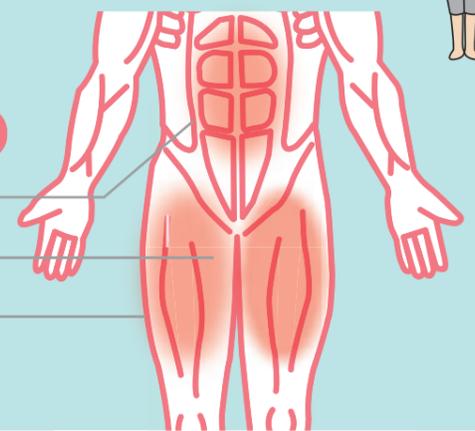


効果

美脚効果
姿勢保持

鍛えられる筋肉

腹筋
内転筋
大腿四頭筋



やりかた「通常版」



椅子を用意して座ります



手すりまたは椅子の座面につかまり、両脚を伸ばして上げます



脚を上げたまま横に開きます

②、③を繰り返し
10×3セット行いましょう

注意点

- 脚を高い位置でキープしましょう (太ももと腹筋に力を入れておくこと)
- つま先は上に向けて行いましょう

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

このトレーニング
動画はこちら！



飯田病院 外来診療表

2025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		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 梅本 幸裕 (隔週)	午後休診 第2・4・5月曜、木・金曜休診 火・土曜:完全予約制
	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		鈴木 健太郎	鈴木 健太郎	鈴木 健太郎	田中 厚誌 (信州大学) 一條 友孝 (北里大学)	月 火 水 受付10時迄 休診 午後休診 木 金 土 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	矢嶋 秀明		
	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)		交替制	完全予約制
	精神科	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

