

大町病院サポーターの会会報

No98

2023年11月発行

大町病院サポーターの会

発行責任者 降旗剛

10/1(日)第10回病院祭が開催されました！



在宅医療 地域ケア ある医師の遺したもの 講師 金子一明先生

長純一先生は長く佐久総合病院で若月俊一先生の後継者として地域医療を行ってきました。2022年から石巻に移住して、被災した地域を全世代型の「地域包括ケア」で建て直すため尽力されてきましたが病に倒れました。かねてより主張していた自宅での最期を叶えるべく、最後に自宅に帰りその様子がドキュメンタリーになりました。

最期のメッセージは「在宅医療」と「地域包括ケア」で地域を作るものでした。

なぜ在宅医療か？かということ、自宅では自分の夢、思いをつぎの世代に引き継ぐことが容易であること、また自宅では尊厳を保ったまま過ごすことができるからです。また、美麻出身の在宅医療のレジェンド 黒岩卓夫先生は「和解と許し」というキーワードを出し、家族にそれまでいろいろあっても、在宅医療では和解が行われると述べています。最後



まで自分の望む生活を過ごすためには「アドバンスケアプランニング」（人生会議）が大事であり、普段から最後の時間をどう過ごすかを話す関係性が大事です。

また、家族はなにをすべきかということ、「安心、安全」という言葉で、自宅生活を送りたい高齢者を施設や病院に入れなくてほしいということです。自分ができることを表明していただけたらあとは我々ケアのプロが考えますし、可能であることは多くの論者が述べているところです。

これからの大町市の地域包括ケアについては「地域デザイン」が必要です。

「おまかせ民主主義」から脱却し、自分が望む生活を続けられる「参加型」で地域デザインを行ってほしいと思います。ぜひ地域ケア会議にみなさんも参加してください。そのためのキーワードは全世代型・地域づくり系の地域包括ケアを叶えることです。また、若月俊一先生が提唱されたメディコポリス構想や、安宅和人さんの「シン・ニホン」に描かれた「菊の花構想」など、病院中心に地理的に集約したまちづくりがヒントになると思います。

この地域で病院はどうあるべきか？ということですが、総合診療医/家庭医を充実させて、よくある疾患をみる小回りがきくコミュニティホスピスとして地域づくりの中心の病院にしていったら良いと思います。
～講演会当日の資料より

※メディコポリス：保健・医療・福祉を軸とした、自律的な地域自治共同体

病院祭 ～生活習慣病に関するミニ講演から

ははのはなし ～全身疾患と歯周病～

歯科衛生科 傳刀 仁美

口の二大疾患は、虫歯と歯周病です。歯周病は、静かに進行すると言われており、歯を支える周囲組織に炎症が起きる病です。原因は、歯垢（細菌の塊）です。歯周病は、全身疾患（糖尿病・心筋梗塞・脳梗塞・誤嚥性肺炎等）にも関わる事が明らかになってきました。子供から大人までみなさんに、食後や就寝前の歯磨きが大切です。また、歯科医院での定期検診をおすすめします。人生100年時代、健口習慣が地域に広がり、健やかに過ごせますように、是非、ご自身・ご家族の口腔ケア（歯磨き習慣）を見つめてみましょう！

血糖スパイクって何？

市立大町総合病院 薬剤師 深井康臣

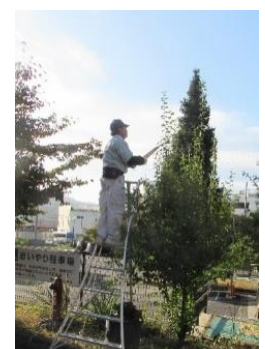
食後の血糖値が短時間で急激に上昇する事を血糖スパイクと言います。血糖スパイク状態を繰り返すと、血管の内側の壁が傷むことが実験で確かめられています。また、食事をした1時間後の血糖値180mg/dLを超える人は、そうでない人に比べ、心臓病で亡くなるリスクが高まる事が追跡調査で明らかになっています。この血糖スパイクを予防するには、一にも二にも「食事をゆっくりと時間をかけ、炭水化物を最後に摂取する」事がキーポイントとなります。また、白米をそのまま食べると血糖スパイクが生じるので、卵かけご飯として摂取すると血糖スパイクが抑えられるばかりでなく、高齢者に必要なたんぱく質も同時に摂取できるのでお勧めです。

食塩摂取量について

臨床検査科：山岸 佳美

皆さんはご自分の1日当たりの食塩摂取量をご存じですか。当院の食塩摂取量基準値は男性：8.0g 未満/日、女性：7.5g 未満/日です。当検査科スタッフ16名中、約7割が基準値以上で食塩のとりすぎでした。県民の9割が塩分過剰との報告もあります。塩分過剰状態が続くと高血圧や様々な病気になるリスクが高くなります。摂取した塩分の多くは尿中から排泄されるため、尿中のナトリウム値等を測定し1日の推定食塩摂取量を算出しています。健診項目には含まれていませんので、食塩摂取量を知りたい！という方は主治医へご相談ください。

10/7（土）午前7時より草取り作業を行いました



プランターの片付け、草取り、草刈、木の剪定などを行いました。当日は地区のお祭りなど行事が重なりましたが、忙しい中参加していただきありがとうございます。（※写真撮影前にお帰りになられた方も多くいらっしゃいます、申し訳ありません）

8月29日、信大医学生へサポーターの会レクチャー

8月29日 大町病院に実習生として研修に来ている信州大学医学部3年 市瀬 萌（いちせ もえ）さん：飯田市出身と中林 知紗（なかばやし ちさ）さん：箕輪町出身の二人に大町の概要と病院の沿革、サポーターの会のこれまでの経過と取り組みについてレクチャーしました。



医学部を選択したキッカケに中林さんは「陸上競技をしている中で体の仕組みが分かればいいと思い決めた。」とのことです。また市瀬さんは「医学に興味を持ち研究をしたい。」とのことです。

大町病院の印象は「大病院と違い患者との距離が近く患者に寄り添って対応している。」「始業時間前にも様々な研修や学ぶことがあって新鮮な感覚で研修している。」とのことでした。会食は天丼と、大町でよく食べられるニイカを食べてもらいました。飯田でも箕輪町でもニイカはなく、初めて食べるとのことで喜んでもらいました。（報告：高橋）



10月20日、信大医学生へサポーターの会レクチャー

10月20日サポーターの会事務局次長相澤文人さんが、信州大学医学部5年の

- ・前島 佑哉（まえじま ゆうや）さん 出身：静岡県
 - ・福田 成美（ふくだ なるみ）さん 出身：埼玉県
 - ・小林 史也（こばやし しみや）さん 出身：神奈川県
- の3人を市内視察研修で案内しました。

ハングリーボックスで昼食をとり、手塚さんの手作りのスパゲティーに舌鼓を打ち、仁科神明宮へ向かいました。パワースポットの名に恥じない神秘的な境内の杉木立の中を歩いて回り、1376年建立の本殿・つりや・拝殿の国宝を見ました。

その後山岳博物館付属の野外動物園でカモシカや、羽の色が白く生え変わりかけている雷鳥を見て紅葉を期待して霊松寺へ向かいますが、まだ、イチョウは緑、ドウダンツツジが色づきはじめてたところでした。若一王子神社は県宝三重塔、子供流鏝馬の絵馬を見て参拝した後拝殿裏手の重文の本殿、隣の観音堂を見て回りました。締めは紅葉が見事な高瀬渓谷です。大町ダム龍神湖を眺め、その足で七倉ダムまで足を伸ばしました。東洋一のロックフィルダムの威容に感嘆しながら、七倉荘まで行きましたが、紅葉の見事さに感動しました。



(旧聞になりますが前号に間に合わなかったため報告します)

八坂のトウモロコシを差し入れしました。

8月23日、降籾剛会長が地元八坂三原高原産のトウモロコシ「ゴールドラッシュ」を100本病院職員へ差し入れしました。このトウモロコシは午前中に収穫した新鮮なもので、生で食べても甘くおいしいものです。曾根原耕平事務長に手渡しました。事務長は「おいしいトウモロコシをありがとうございます。みんなで分けていただきます。職員も励みになり、猛暑を乗り切ります。」と述べました。



秋野菜の差し入れ (大根、ブロッコリ)



柿を差し入れ

10月に入り野菜等の差し入れを行いました。生育に差があり3回に分けてブロッコリーを30余玉差し入れ。また、おろし大根20本余を差し入れしました。虫の食った跡は無農薬の証明。



木舟城研究会で活動されている方から渋抜きした生食用の甘柿5kgの差し入れがあり、サポーターの会事務局を通して、病院へ差し入れしました。

11月6日、下仁田ネギ90本を差し入れました

下仁田ねぎを11月6日、医局に90本差し入れしました。出来が悪く、私に似て(?)色が白く、やや太め、しかも脚が短いという芸術作品です。泥を落として、新聞紙にくるんでしまい、姿をお見せできないのが残念です。



イルミネーション準備は11月25日午前9時～

イルミネーション設営は11月25日(土)9時から行ないます。役員の皆さんはご協力ください。

イルミネーション点灯式は12月8日(金)

午後6時～6時30分、駐車場モミの木の下で

(ミニコンサートは南棟講堂にて)

ミニコンサート：病院ウクレレ部
オカリナ「ポポロ」

クリスマスメドレー：もろびとこぞりて～クリスマスイブ～シングルバル～きよしこの夜～赤鼻のトナカイ～あわてんぼうのサンタ

アメージンググレース～星に願いを～いい日旅立ち～銀座カンカン娘～

会員の海川明文さんが10月27日に札幌市で開催された「第56回全国子ども会育成会中央会議・研究大会」で表彰受賞されました。おめでとうございます。

栗原陽子会員手作り防水手差しは、病院祭で販売したところ、好評で27双を売上げました。10/7草取りの参加者にもおわけしました。売上金5,400円はサポーターの会へご寄付いただきました。ありがとうございます。また、病院祭で、塚田節子さん、今村淳一さんがサポーターの会へ新規加入していただきました。

会費納入者

ありがとうございました(順不同、敬称略) 令和5年11月8日現在

新規個人会員：塚田節子 今村淳一

個人会費：小林英樹 降旗初美 松井一美 降旗興平 川上佐貴子 佐藤淳子 清水あさひ
松沢貞一 丸山優一 海川明文 太田勝 篠崎ヤヨハ 西牧俊郎 西牧登美子
平林操 丸山好昭 丸山英子 平林信子 西澤千文 伊藤希 横田孝穂 石原学
曾根原叶子

個人寄付金：西澤千文 小山吉人

団体新規会員：たきょう

団体会員：(株)GCI 共同作業所がんばりやさん