

きらり

市立大町総合病院 広報誌
大町病院

vol.54

2025.1.1

自由に持ちください

特集 じょく そう 褥瘡について

◆新年のご挨拶

◆ユマニチュード® をすべての人に

◆開催報告 病院祭/HOTの会

◆お知らせ

寄附について/講師派遣について

◆脳卒中相談窓口

◆登録医紹介 グリーン歯科クリニック



大町病院ホームページ

写真：病院祭 大町岳陽高校書道パフォーマンス
(関係記事6、7ページ)

新年のご挨拶

皆さん、新年あけましておめでとうございます。

2024年は、能登半島大地震からはじまり、地球温暖化との関連が示唆される気候変動による豪雨、川の氾濫、土砂災害などの災害が世界中で報道され、早急なる災害対策の整備と充実が叫ばれた年でありました。当院におきましても、11月9日に大北地域広域災害医療訓練に参加し、当院の問題点も明らかとなり改善していきます。また、世界情勢の目まぐるしい変化に伴い、物価高騰で生活が圧迫される日々でした。巷では、人の集まる場所でもマスクをしている人は少なくなっていますが、新型コロナ（COVID-19）による感染が無くなったわけではなく、散発的に肺炎で入院される患者さんもいらっしゃいます。また、マイコプラズマ感染症やインフルエンザウイルス感染症も増加しています。特にインフルエンザはここしばらくCOVID-19の感染拡大で流行が少なかったためか、免疫が出来ておらず、感染力が非常に高まっていることが危惧されます。皆さん、手洗いとうがいといった基本の感染対策は続けましょう。人込みの場所に行くときはマスクの着用をお勧めします。

今年も9月29日に第11回病院祭を開催することが出来ました。パネルディスカッション『大町市の未来と医療』では市長、病院事業管理者、介護関係、商工会青年部、大町岳陽高校の生徒2名の立場も世代も異なる計6名の皆様から貴重なご意見を伺うことが出来、改めて大町市の今後の医療の在り方について考える機会が持てたと思いました。特に、岳陽高校の生徒さんからは、行政や病院、医療関係者だけでなく学生も含め市民全体で今後の医療や街づくりを考えていくことの大切さを示してくださいました。中高生向けのシンポジウム『わたしが今の医療職になった理由となってよかった事』では多くの中高生に参加していただき、医療職に興味のある学生さんがたくさん居る事に驚きました。今後は、病院から学校に出向いて医療職の事について知ってもらう機会を設けることにしました。

また、大町岳陽高校書道部の生徒さんに参加していただき、レストラン前の広場で、『僕らを選んだ道に影が差したとしても笑える日が必ず来る。希望を持って進もう夜空の星が射す方へ』という力強いメッセージを熱いパフォーマンスで書き上げてくれました。本当に勇気づけられます。岳陽高校書道部の皆さん！有難うございました。

病院事業管理者 兼 院長
藤 本 圭 作



ユマニチュード®を すべての人に

医療社会事業部長 金子 一明



家庭や病院でも、認知症を持った方の行動にとまどいを感じることもあるかと思います。しかし、当事者の方はそんな状況がつかめずもっとも困っています。お互いが歩み寄り、よりよいケアを提供するために当院はユマニチュード®の様々な研修を行ってきました。ユマニチュード®はフランスで生まれた主に認知症を持った方と接するための技法です。

ユマニチュード®の技法の効果には、せん妄の減少、身体拘束の減少、家族介護の介護者の負担感の減少、心理行動の減少などの報告があります。

当院では2022年に一般社団法人ユマニチュード学会の本田美保子代表理事に、また翌年には創始者のイブ・ジネスト氏に講演会に来ていただきました。豊富な事例をあげていただきながら、ユマニチュードをわかりやすく解説していただきました。私自身はユマニチュード学会の講習会に何回か参加して、大きな感動を得ました。

ユマニチュード®には200を超える技術がありますが、その核心部分に「4つの柱」があります。「見る」「触れる」「話す」「立つ」はシンプルですが深い技術です。実際はこの4つがうまく機能していないため、認知症を持つ方々は他の方とコミュニケーションを思うように取れません。「見る、触れる、話す」はユマニチュード®の定義が

あり、実践してみることによって驚くほどの効果が得られます。私達は誰しもやさしいところを持っていますが、それが認知機能の低下から伝わらないことが多いです。実際にやってみると患者さんがいきいきと、元気になる様子がみられます。まさしく「やさしさを伝える技術」です。

そして、今年8月末から4日間、大町総合病院では病棟のスタッフを対象として4日間の集中的な研修が行われました。また、10月には一般市民向けのユマニチュード®の講習会が開催されました。患者の家族や介護職からも、接し方がわかった、やってよかったと好評をいただきました。

福岡市では行政のリーダーシップのもと全市をあげてこのユマニチュード®に取り組んでおり、公的な職種、介護者など多くの方が取り組んでいます。

大町市でも市をあげてユマニチュードに取り組んで、やさしさがあふれる街になればいいなと思っています。もっと知りたい方のためにユマニチュード®の書籍はたくさんありますし、オンラインでのサポーター講座もあります。一緒に勉強していきましょう。

褥瘡について

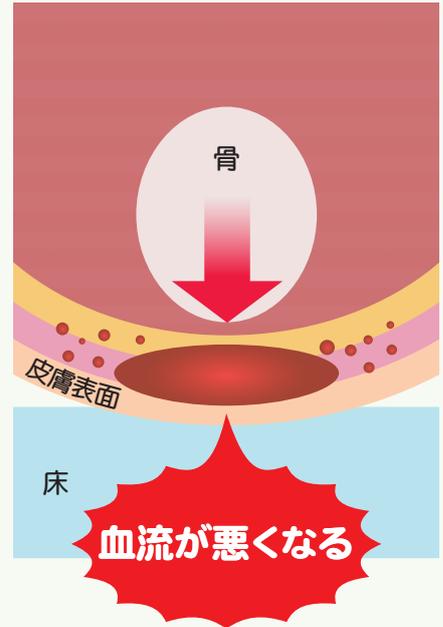
褥瘡対策委員会
西澤 亜紀子

褥瘡って
なに？

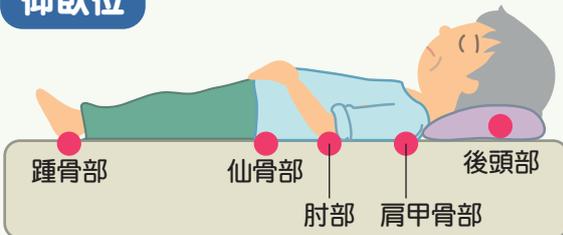


褥瘡とは、皆様がよく耳にされる言葉で「床ずれ」と呼ばれるものです。

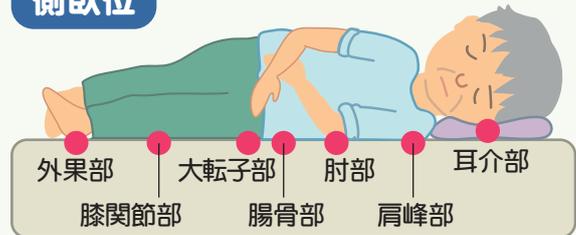
寝たきりの方や、麻痺がありご自身で動くことが難しい方など、同じ姿勢で長い時間寝たままや座ったままの状態が続くと、マットレスや布団、車いすに触れている体重のかかる部分の皮膚が圧迫されて血液の巡りが悪くなります。皮膚や皮膚の組織、筋肉に酸素や栄養を届けている血液の流れが悪くなることで、皮膚や皮膚を支える組織（皮下組織）が障害されてしまうことで床ずれ、褥瘡が発生してしまいます。



仰臥位



側臥位



座位



こちらの図は、褥瘡が発生しやすい部分を示しています。骨の突き出した部分や脂肪の薄い部分、オムツの使用などで皮膚が常に湿っている部分に、長い時間の圧迫や摩擦などの力が加わることによって起こります。また、体をおこしたり体の向きをかえたりする際に生じる「ずれ」が原因となることもあります。乾燥や湿っている皮膚は、外からの刺激を受けやすい弱った状態となっているため特に注意が必要となります。

褥瘡は予防 できるの？



褥瘡の予防方法

①体位交換

同じところに圧迫が生じないように定期的に体の向きを変えましょう。
(3～4時間に1回程度)

②摩擦・ずれを起こさない

シーツやパジャマのしわなど伸ばす際、滑りやすい手袋などを使用して体の下に手を入れやさしく伸ばしましょう。また、体がずり落ちないように気をつけましょう。

③スキンケア

皮膚を清潔に保ち、乾燥を防ぐために保湿をしましょう。オムツを使用しており皮膚が湿りやすい部分は水分をはじく効果の軟膏やクリームが効果的です。

④栄養管理

健康な皮膚や筋肉づくりのため、タンパク質、ビタミン、ミネラルなどを補うバランスのよい食事、水分摂取を心がけましょう。

そして、床ずれを予防するには毎日皮膚の状態を観察することが大切です。皮膚に消えない赤みや水ぶくれ、皮むけなど、普段と違う様子がみられた場合は、どんな些細なことでもかまいませんので主治医や看護師、ケアマネジャーなどお近くにいらっしゃる方に相談しましょう。

褥瘡対策委員会の活動

褥瘡対策委員会は、皮膚科翠川医師を中心に、看護部、栄養科、リハビリテーション科、薬剤科、検査科、臨床工学科、医事課より選出された多職種で構成されています。この委員会での一番重要な役割は、当院に入院された患者様全員の褥瘡の発生を予防することです。

ご自宅や施設などで褥瘡ができてしまった方、入院中に褥瘡が発生してしまった方には、週1回ベッドサイドにうかがい、褥瘡を治すための適切な治療を行うとともに、褥瘡ができてしまった原因を病棟スタッフや委員で分析し、再発しないための体位やケア方法などを考えていきます。

入院中の予防対策はもちろんですが、退院されたあとも褥瘡が発生しないために、適切なマットレスの選定やスキンケア方法など皆様が安心した生活を送れますようお手伝いさせていただきます。

褥瘡に限らず、皮膚のトラブルやケアでお困りの方はぜひご相談ください。

これから寒さが厳しく、皮膚の乾燥も気になる季節となります。皮膚の保湿をおこなっていただくとともに、体調を崩されませんようご自愛ください。



毎週木曜日に実施している褥瘡回診の様子



病院祭 開催報告



「育てよう 地域の絆と医療の輪」をテーマに開催した第11回病院祭は、幅広い世代の方々に大勢お越しいただき盛況に終えることができました。特に今回は、小さなお子さんを連れたご家族や若い方が例年よりも多く、各ブースではかわいい子供たちの笑顔があふれ、にぎわっていました。普段の病院では見られない光景に、私たちスタッフも温かい気持ちになり嬉しかったです。

これからも地域に愛されるような病院祭作りを心がけていきますので、来年も是非遊びに来て下さい！

(病院祭 実行委員長 服部 守恭)



ポスター、チラシ用イラスト



イラスト採用者の表彰を行いました

パネルディスカッション「大町市の未来と医療」

「大町市の未来と医療」をテーマにパネルディスカッションを行いました。パネルディスカッションとは、掲げられたテーマについて異なる意見や観点を持つ有識者が、聴衆の前で意見発表や討論をし、その後聴衆も参加し質疑応答を行うイベントです。

介護福祉関係者や地元高校生にも参加いただき、それぞれの経験や立場に基づいた発表がされ、将来を考える上での貴重な意見が飛び交いました。



パネリスト
大町市長 牛越 徹、病院事業管理者 藤本 圭作、住民代表、介護福祉関係者、高校生有志 (敬称略)

シンポジウム「私が今の医療職になった理由となって良かった事」

今回初めての試みである中高生向けシンポジウムは、私が進路を決めるとき、なんとなく医療系が良いなと思っているけど職種が多くて分からない…という経験から、今の中高生も同じように思っている人がいるのでは、と思い企画しました。

当日は会場が一杯になるほどの盛況で、大勢の中高生が真剣な表情で話を聞いたり質問したりする姿を見て、企画してよかった！と涙が出そうなくらい嬉しかったです。今回は5つの医療職の方々に自分の職種の魅力などをお話し頂きましたが、どの職種でも共通していたことは「患者さんから感謝された時、ありがたうと言われた時に、この仕事に就いて良かったと思う」というのがとても印象的でした。

(病院祭 実行委員長 服部 守恭)



ワークショップ「多世代交流 うまれた瞬間に起きたこと」

昨年から定期開催している中高生ワークショップを、今回は病院祭 ver. として実施しました！まず始めに、助産師から胎児循環や第一啼泣^{ていきゅう}、新生児蘇生法についての話を聞き、ここに生きている誰もが経験した「うまれた瞬間に起きたこと」を学びました。

その後は3グループに分かれ、一人ひとり、自分の名前とその由来について語り合いました。どの名前にも素敵な由来があり、自分自身の名前を改めて大切に思う気持ちも強まりました。その後は自分自身が生まれた時のことや、出産経験のある方はその時の話など、各グループ盛り上がりました。



参加者20名、最少年齢2歳、最高年齢60台と幅広い世代の方々が集まり交流し、素敵な時間になりました♪



各ブース紹介



キッズコーナー



エコーを体験



ハンドマッサージ



絵本お話コーナー

この他に、大町岳陽高校書道部によるパフォーマンスや院内特別ブースがあり、大勢の方にご来場いただきました。



在宅酸素療法 (HOT) の会を 開催しました

呼吸ケアサポートチーム 診療看護師 (NP) 中村 厚子

自治体病院の取り組みとして、慢性呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患/特発性間質性肺炎）を有する患者さんやご家族の日頃の悩みや不安などを解決する場として、『在宅酸素療法患者会』を10月12日（土）に大町病院南棟で開催し、14名の患者さん・ご家族が参加されました。



内容は ① 藤本院長による「在宅酸素療法HOT」について講義

② リハビリスタッフによる「ながいき呼吸体操」

③ 患者さん・ご家族、病院スタッフ、酸素プロバイダーを交えた交流会

を行いました。

交流会では、日頃の様子や悩み事などを話し合い、例えば、ガスコンロを使用して料理をするときの注意点などを共有しました。（※酸素吸入中は火気厳禁なのでガスコンロからは2m以上離れていなければいけません。）

また、飛行機に乗って旅行を楽しまれたり、お孫さんに会いに行ったりしたお話などを聞くことができました。これから在宅酸素療法を導入される患者さん・ご家族も熱心に聞いておられました。

患者さんからの感想

同じような悩みを感じている人がいて参考になった、患者さん同士の交流ができて参加してよかった、また参加したいなどのご意見をいただきました。

スタッフの感想

この度、RSTメンバーで、当院で在宅酸素療法を実施している患者さんの患者会の立ち上げについて中心メンバーとして関わらせて頂く機会を得ました。日常業務を熟しながらの準備は大変でありましたが、RSTメンバーの協力もあり無事に終わることができました。

患者会が終わったあと、全員の患者さんが「楽しかったよ!」「酸素吸っているひとがこんなにも沢山いて、いろいろと相談ができて良かったよ!」「また開催してください!」など励みになるお言葉をたくさん頂戴することができました。

当院、理学療法士として、今後も地域住民の医療と生活を守る一端として従事できれば幸いと感じます。この度は参加していただいた患者さん、ご協力頂きましたスタッフ並びにプロバイダー各社様、本当にありがとうございました。

長生き体操は座って行える簡単な体操となっており、なじみやすいラジオ体操の音源での構成になっているため、呼吸に合わせて気軽に行っていただけます。重いダンベルを持ち上げたり、息をこらえたりして行うような無酸素運動より、呼吸に合わせた有酸素運動の方が呼吸器疾患の患者様には効果的です。

(理学療法士：高山 尚久、前澤 沙紀)

今後も患者会では、呼吸ケアサポートチームのスタッフや呼吸器・酸素機器を取り扱う業者を招き、日頃の悩みや不安の相談、また患者さんやご家族同士の交流の場としていただき、酸素機器を使用していても、安心して生活できるよう支援する場を提供していきます。患者さんだけでなく、ご家族もどうぞ気軽にご参加ください。





* 皆さまからのご寄附をお待ちしております。

当院へのご寄附について、皆様より広くご寄附を募らせていただくことといたしました。

将来にわたって、地域の皆様に温かく誠実な患者に寄り添う医療を提供し続ける一助とするために、ご寄附を募らせていただくこととしたものです。皆様の格別のご支援をお願い申し上げます。

詳細はホームページをご覧ください。

- 問い合わせ・お申込み
総務課庶務係（内線2223）



講師依頼・出前講座について

地域の施設、職場等の職員を対象とした、医療系スタッフによる専門的な講演、講義、講習等の実施や、地域の皆様との交流と医療・保健衛生などの啓発活動のため、地域住民を対象とした出前講座等を実施しています。

詳細はホームページをご覧ください。

- 問い合わせ・お申込み
総務課（内線2227）



脳卒中相談窓口

脳卒中とは？

脳卒中とは脳の血管が詰まる脳梗塞、脳の血管が破れる脳出血やくも膜下出血のことです。卒の通り脳に突然起こる病気です。

いったん発症すると、多くのケースで片方の手足が動かなくなる麻痺などの後遺症に悩まされることとなります。リハビリをどう進めるか、生活や仕事への不安、再発の恐怖などさまざまな悩みに直面することがあると思います。そんな時に頼りにしてほしいのが脳卒中相談窓口です。

対面または電話による相談になります。現在の構成メンバーは医師、看護師、薬剤師、栄養士、リハビリテーションスタッフ、医療と福祉の相談員（ソーシャルワーカー）です。

退院後、お酒は飲んでいいの？お薬を飲んでいて不安な点はないですか？入院前と性格が違っている、怒りやすくなりどう接していいかわからないなど、脳卒中のことでお困りの方は、市立大町総合病院の外来受付横の脳卒中相談窓口または、お電話をいただきご相談ください。



■お問い合わせ 地域医療福祉連携室 電話 0261-22-0415

登録医の紹介

登録医とは、患者に対して一貫性のある医療を提供できるように協力体制をとっていただける地域の先生方です。

医師を目指した動機は？

私が中学生の頃だったと思いますが、大町市内に鉄筋コンクリート造の4階建、5階建の大きなビルが立て続けに建設され、何ができるのかと思っていたところ、どちらも歯科医院だったのです。これを見て「歯医者ってすごいんだな！」と思ったのを鮮明に覚えています。多分これが最初の動機です。



グリーン歯科クリニック

所在地／大町市大町4003-14

電話／0261-23-6666

診療科目／歯科、矯正歯科、小児歯科、歯科口腔外科

休診日／日曜、祝日

診療時間／午前 9:00～12:00

午後 14:00～18:00

大町市 グリーン歯科クリニック



院長 平林 鉄也 医師

開業したきっかけは？

生まれ故郷はこの大町市で、両親も友人もこちらにいたため、大学卒業後は誰に言われなくても自然と長野県に帰ってきて信州大学医学部の歯科口腔外科に入局し研修医になっていました。開業は学生の頃から考えていましたが、開業地の購入や歯科医師会への入会、スタッフが揃ったことなどのタイミングをチャンスと考え27歳で開業しました。

地域の皆さんへ一言お願いします。

皆様から支えていただき、令和6年9月で開業30周年を迎えることができました。これからも皆様がいままで健康な口腔で過ごせるように丁寧な診療を心がけていきたいと思います。私の好きな格言は、An ounce of prevention is worth a pound of cure. 1オンスの予防は1ポンドの治療にも匹敵するという意味ですが、予防ほど大切なものはないと考えています。口腔の健康は全身の健康にもつながりますので、不安や疑問があればお気軽にご相談ください。





2025年1月1日

市立大町総合病院 外来診療表

- 受付時間 8:00~11:30 ■ 休診日 土曜日・日曜日・祝日
- 診療時間 9:00~17:15 ※ 診療科によって、受付時間・診療時間及び休診日が異なる場合があります。

診療科		受付・診療時間		月	火	水	木	金
総合診療科(初診外来)		午前	—	担当医師	担当医師	担当医師	担当医師	担当医師
内科	一般外来	午前	【予約制】	中澤 勇一 ☆	笹澤 裕樹 / 関口 健二 ☆	縣 翔子	田嶋 聡 / 野平 / 鈴木 美穂 ☆	金子 一明
		午後	【予約制】	新井田 侑佳 / 鎌倉 健人		小嶋 啓広 / 縣 翔子	井澤 将太	縣 翔子 / 柿下 悠
	専門外来	午前	【予約制】	金子 一明 (緩和ケア外来)				
		午後	【予約制】		太田 久彦 (禁煙外来)			担当医師(第1・3週) (ものわすれ外来)
呼吸器アレルギー内科		午前	【予約制】	藤本 圭作		曾根原 圭 ☆		藤本 圭作
		午後	【予約制】		駒瀬 裕子		駒瀬 裕子	
感染症内科		午後	【予約制】			笹澤 裕樹(ワクチン/渡航)		
循環器内科		午前	【予約制】	南澤 匡俊 ☆	大淵 信久	門田 真 ☆	鈴木 翔 ☆	加藤 太門 ☆
腎臓内科		—	【予約制】	新津 義文	新津 義文	新津 義文		
血液内科		—	【予約制】	新津 義文	新津 義文	新津 義文		
糖尿病・内分泌内科		—	【予約制】		森 淳一郎 ☆(第1・3・5週)		関戸 貴志 ☆	
漢方・リウマチ科		—	【予約制】		北原 英幸	北原 英幸		北原 英幸(第2・4週)
神経内科		—	【予約制】	飯島 昭二 ☆				森泉 輝哉 ☆
小児科	一般外来	午前	—	松崎 聡	森谷 勇介	松崎 聡	信大医師 ☆	森谷 勇介
	予防接種外来	午後	【予約制】	森谷 勇介	松崎 聡			
	乳児健診外来	午後	【予約制】					松崎 聡(第2週) 森谷 勇介(第4週)
	発達外来 慢性疾患外来	午前	【予約制】				平林 伸一(第2・4週)	
午後		【予約制】	森谷 勇介	松崎 聡	森谷 勇介	小田切 祐一(第1・3週) 平林 伸一(第2・4週) 森谷 勇介(第2・4・5週)	松崎 聡	
外科	初診外来	午前	—	平賀 理佐子(受付10:00まで)	高木 哲	平賀 理佐子	平賀 理佐子	平賀 理佐子(受付10:00まで)
	一般外来	午前	【予約制】	高木 哲	高木 哲 / 平賀 理佐子	高木 哲 / 平賀 理佐子	高木 哲 / 平賀 理佐子	高木 哲
		午後	【予約制】		担当医師	担当医師		
	心臓血管外来	午後	【予約制】					信大医師 ☆
呼吸器外科外来	午前	【予約制】		信大医師 ☆				
整形外科		午前	(受付10:30まで)	鎌倉 貞夫 / 金子 稔	伊藤 仁	鎌倉 貞夫 / 金子 稔	伊藤 仁	信大医師 ☆ / 金子 稔 (受付10:00まで)
脳神経外科	一般外来	午前	—	青木 俊樹	宮武 正樹	青木 俊樹	信大医師 ☆	青木 俊樹(受付10:30まで)
		午後	【予約制】	青木 俊樹	宮武 正樹	青木 俊樹		
	専門外来	午後	【予約制】				青木 俊樹 (頭痛外来)	青木 俊樹 (めまい外来)
皮膚科		午前	(受付10:30まで)	翠川 央高	翠川 央高	翠川 央高	信大医師 ☆	翠川 央高
泌尿器科		午前	—	永井 崇 / 野口 渉	永井 崇(受付10:30まで)	野口 渉(受付10:30まで)	永井 崇	野口 渉
		午後	【予約制】		井上 善博(第2・4週)			
産婦人科		午前	—	森 篤	深松 義人(婦人科のみ)	日比 絵里菜	信大医師 ☆	日比 絵里菜(助産師外来)
		午後	【予約制】	森 篤	深松 義人(婦人科のみ)	日比 絵里菜	森 篤	日比 絵里菜(助産師外来)
眼科		午前	【予約制】	平野 隆雄 ☆		知久 喜明 ☆		高橋 良彰 ☆
耳鼻咽喉科		午後	(診療14:00から)	信大医師 ☆(受付15:30まで)		信大医師 ☆(受付15:30まで) (補聴器外来あり)		
形成外科		午前	(診療09:30から)			信大医師 ☆(受付10:30まで)		
特殊歯科・口腔外科		—	【予約制】	相澤 仁志	相澤 仁志	相澤 仁志	相澤 仁志	相澤 仁志

- 医師名に記されている☆印は、派遣医師となります。
- 受付時間外は、あらかじめ電話にてお問い合わせください。
- 予約の変更等は、15時から17時に各外来へお問い合わせください。※産婦人科のみ13時から15時となります。
- 診察券は、全科共通です。再発行(紛失等)は、有料となります。
- 再来受付機は、保険証を3か月以上ご提示されていない場合はご利用できません。受付の際は、「③外来受付」にお越しください。

理念

私たちは、地域に密着した温かく誠実な患者に寄り添う医療を実践します

基本方針

1. 市民の健康増進、疾病予防に努めます
2. 地域包括ケアシステムの中心を担う病院として、医療・介護・福祉の円滑な連携を推進します。
3. 市民の皆さんが安心して暮らしていただける医療機能の整備・連携を図ります。
4. 公共性を確保し、合理的で健全な病院経営を行います。



市立大町総合病院
OMACHI MUNICIPAL GENERAL HOSPITAL

広報誌 きらり大町病院

- 発行 市立大町総合病院
- 編集 市立大町総合病院
- 広報委員会

〒398-0002 長野県大町市大町 3130 番地

TEL 0261-22-0415 (代)

URL <https://www.omachi-hospital.jp/>

e-mail hospital@hsp.city.omachi.nagano.jp



Instagram

Facebook

X