



雪椿 かわら版

＋ 飯山赤十字病院の基本理念

人道・博愛の赤十字精神に基づき、患者さん中心の地域医療を実践します。

《 病院の基本方針 》

- 1.患者さんの権利を尊重した医療を行います。2.安全で質の高い医療を提供します。
- 3.医療、保健、福祉施設との連携を推進します。4.高齢社会に即した在宅医療、予防医療を実践します。
- 5.救急医療、災害救護、講習会等普及事業に取り組みます。6.明るく働きがいのある病院を創ります。
- 7.地域社会に貢献するため、健全経営を目指します。

《患者さんの権利を尊重します》

- 1.人としての尊厳が守られる権利 2.個人情報とプライバシーが守られる権利 3.安全で適切な医療を受ける権利 4.十分な説明を受け納得して医療を選ぶ権利 5.セカンドオピニオンを求める権利

《患者さんへのお願い》

- 1.ご自身の治療のため、必要な情報を正確にお知らせください。2.治療効果をあげるため、医師や看護師にご協力ください。3.病院のルールに従い、院内での迷惑行為は慎んでください。4.受けた医療に対し、診療費をお支払ください。

2024
令和6年

119

7月号

- 発行／飯山赤十字病院
飯山市飯山226-1
電話0269-62-4195
ホームページ
<https://www.iiyama.jrc.or.jp/>
- 発行責任者／高橋 功
- 印刷／南中央堂印刷社



こころのケア班によるハンドケア（石川県珠洲市）



CONTENTS

- P2 新任医師の紹介
- P3 新人看護師を迎えて
- P4 こころのケア班活動を振り返って／医療救護班任用式
- P5 地域福祉連携課より／健診よりお知らせ
- P6 イスに座ったままできる健康体操
- P7 管理栄養士さんおすすめ 季節のレシピ／患者さん相談窓口通信／旅する本箱
- P8 外来診療担当医表

新任医師の紹介



リハビリテーション科部長

たかぎ ひろし
高木 寛司

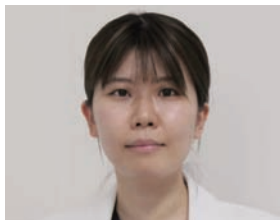
2024年6月1日付けで
リハビリテーション科部

長として着任しました高木寛司と申します。はじめましての方も、改めましての方もおられるかと思ひます。実は約4年ぶり3回目の飯山赤十字病院勤務になります。この4年間は急性期病院での治療を終えたあとのリハビリテーションを引き受けるいわゆる慢性期病院で仕事をしていました。順調にリハビリが進み自宅に帰られる患者さんがいる中、回復が足りずご家族の負担が大きくなるため施設入所を選択される患者さんも残念ながらたくさんおられました。フレイル・サルコペニア・ロコモなどと言われますが、毎日活動的に動いている健康な方々でさえ年齢とともに体力も筋力も落ちてきます。高齢であればなおさら入院して毎日リハビリをしても、そうそう体力、筋力、バランスなど回復させることは難しいことなのだ

と改めて実感しました。地域柄、普段より車を使うことが多く、出かける場所も限られるため、都会に比べると1日歩数も極端に少なくなりがちです。我々も速やかで十分な回復が得られるよう頑張りますが、健康なうちから積極的に運動を取り入れていただくとありがたいです。

ところで以前より年に数回堤防釣りに行っていたのですが、コロナ禍でしばらく疎遠になっていました。落ち着いてきたので昨年に上越の海まで行ったところ、気楽に竿出しできる場所がだいぶ少なくなっていました。釣人のマナーの問題があったのことでしょうけど、残念でしかたがありません。趣味というほどではありませんが、自分の活動範囲が狭められると、意欲・体力維持にも関わってきます。ゴムボートでも購入して沖釣りでも始めようかと考えていますが、ボート以外に何が必要？置き場所はどれくらい必要？実際どこからボートを出せるんだろう？など情報が少なく、なによりコロナ禍で出不精になり躊躇してしまっています。こんな私の背中を後押してくれる情報をいただくとありがたいです。

改めて、今後ともよろしくお願ひします。



外科医師

きたざわ あやか
北沢 文香

〈専門領域〉 外科一般

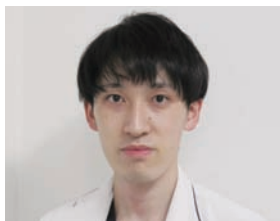
〈一言〉 この度配属となりました、外科の北沢文香と申します。寒さが苦手ですが、飯山の冬もなんとか乗り切りたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。



消化器科医師

あらい かつひろ
荒井 克大

〈一言〉 この度、消化器内科に配属となりました荒井克大と申します。週3回、外来と内視鏡を担当させていただきます。地域の方々に貢献できるよう努力します。よろしくお願ひします。



総合内科医師

かざま しんたろう
風間 信太郎

〈専門領域〉 血液一般

〈一言〉 長野赤十字病院より参りました。9月までの半年間と短い期間ではございますが、よろしくお願ひします。



新人看護師を迎えて



飯山赤十字病院に、4月から7名の新人看護師が仲間入りしました。

それぞれの病棟に配属になり、先輩看護師に指導を受けながら日々頑張っています。

当院ではプリセプター制度にて新人看護師を支えています。「プリセプター」**制度**とは、1人の先輩看護師が、新人看護師にマンツーマンで指導する新人教育制度のひとつです。



- 4年以上の経験を持つ先輩看護師がプリセプターとなり1か月毎に振りかえりをし
ながら、1年間あたたかく指導します。
- プリセプターも一緒に成長します。

4月から、研修計画にそって「基礎看護技術研修」や「コミュニケーション研修」などが行われています。写真は、先日行われた「基礎看護技術研修」の場面です。

この日の内容は「安全な与薬の取り扱いについて学ぶ」という内容で、医師から薬の指示が出てから、患者さんに安全に確実に薬を届けるまでの方法について学びました。

今後も様々な研修を予定しています。何より、患者さん・ご家族との関わりが大きな学びの機会となりますので、地域の皆さんにも一緒に見守っていただけたら幸いです。



安全に薬を提供するための研修の場面です

こころのケア班活動を振り返って

看護係長 浦野 和美

令和6年1月1日石川県能登地方を震源とする地震が発生しました。私達こころのケア班も、日本赤十字社長野県支部からの派遣要請を受けて、看護師3名、主事1名で班を編成し、4月7日～12日まで石川県珠洲市での活動を行いました。

珠洲市では、未だ上下水道は途絶え4250戸の断水と、8000人が避難を強いられる状況でした。陥没した道路と地面のひび割れ、ブルーシートで覆われた屋根と手つかずのまま倒壊した家屋を目の当たりにして被害の甚大さを実感しました。その光景に衝撃を受けながらも、私達は自分達の役割を再度確認し合い、活動を開始しました。主な活動としてはリフレッシュルームの開設や保健師との避難所同行訪問、被災者



珠洲市へこころのケア班派遣

支援イベント活動でした。自身も被災者でありながら発災直後から被災者を支えている支援者、行政対応に

あたる他県からの支援者、住み慣れた家屋が今は見る影もなく生きる意欲が湧かなかったというご家族など、活動を通して

様々な人達と時間を共にしました。ハンドケアや背部ケアでは、手のぬくもりが伝わることで、体のこわばりや気持ちもほぐれたと話される方もいました。言葉に耳を傾けると気持ちを吐露される場面もありました。それぞれが抱える複雑な思いに少しでも寄り添い、回復力を高めるケアができたのではないかと感じています。

珠洲市には能登で生きたいと願う思いを繋ぎ、復旧と復興に尽力される人や団体、組織があります。被災者に寄り添い、共助と公助に向けて人が繋がりあう力強さを5日間の活動でも実感しました。チームでの活動は終了しましたが、これからも自分にもできることを探しながら日常を大切に過ごしたいと考えています。



リフレッシュルーム開設

令和6年度 医療救護班任用式

令和6年5月9日、全国各地での地震や風水害などの災害が発生したときに、被災地で医療救護活動や医療機関支援を行う、飯山赤十字病院医療救護班の任用式が行われました。県内

の赤十字病院には「医療救護班」が16班あり、そのうち2班を当院で担っています。救護班は医師1名、看護師長1名、看護師2名、薬剤師1名、主事2名の計7名を基準に編成しており、有事の際は、被災地で災害救護活動にあたります。

当院では、今年1月に起きた能登半島地震にも救護班を派遣し、医療救護や被災病院支援・避難所支援やこころのケア活動を行いました。

今後、研修や訓練に励み、大規模災害発生時に貢献できるよう努めてまいります。



地域医療福祉連携課より

病気やケガで困ったときはありませんか？

例えば……

- ☆高齢の夫（妻）が退院した後、自宅で介護ができるか不安。
- ☆職場に復帰したいけど、周りに病気のことを理解してもらえるか心配。
- ☆医療費の支払いが大変。どうしたらいい？

このような心配事を抱えていませんか？

医療や福祉、これからの生活のことなどで困ったことがありましたら、まずは、ご相談ください。医療と福祉の相談窓口として、専門職が対応いたします。

また、介護をされていて、一時的に介護が困難な状況になった場合に、短期間の入院をご利用いただけることもあります。「夜眠れるずに、疲れてしまったなあ」「出かけるのに介護を変わってくれる人がいない」というような困りごとがありましたら、地域医療福祉連携課へご相談ください。

☆一人で悩まず、抱えずに誰かに話しを聴いてもらいましょう☆

地域医療福祉連携課

電話：0269-62-4195(代表)

健診よりお知らせ

飯山赤十字病院の健診部では主に、個人の方がお申込みされる人間ドック、企業から依頼される生活習慣病予防健診を毎日行なっています。健診項目には医師による診察があり、昨年より毎週火曜・木曜・金曜を女性医師の山本佳那先生に担当してもらっております。

健診医師の紹介（火・木・金曜日担当）

山本先生のご専門は内分泌（乳腺・甲状腺）ですので、健診と併せての申し込みが多い、乳がん健診の診察・結果説明・再診フォローも行い、



昨年度より健診部で診療しています。以前は信州大学附属病院第二外科（乳腺・内分泌外科部門）で勤務をしていました。専門診療を行う中で、様々な疾患の早期発見、予防の重要性を痛感し、それらに関する業務に携わりたいと考え、育児休業からの復帰を機に、健診業務を主とした診療を始めました。これからも地域の皆様のお役に立てるよう精進していきますので、よろしくお願いたします。

（現在、子育て中のため、突然の休みとなってしまう場合もございますので、その際はご了承ください。）



受診された方からご好評をいただいております。乳がん健診単独でのお申し込みも受付しております。お気軽に健診窓口でご相談ください。（電話でのお問い合わせは平日 14 時～ 16 時です）



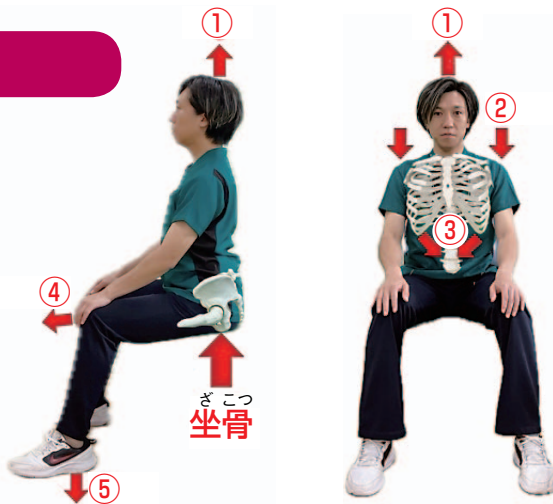
イスに座ったままできる健康体操 背骨の体操「反らす・丸める」

Vol. 1

全3回で連載する健康体操、この連載では「イスに座った姿勢」で行うことができる、背骨の体操を紹介します。背骨はあらゆる神経の通り道であり、ここがほぐれることで全身の状態が整います。第1回の今回は「座り方」さらに、背骨の体操のうち「反らす・丸める」の動きを紹介します。

座り方

前後左右に骨盤を揺らし、坐骨の出っ張りを感じ取ります。足の位置は図のようにかかとが膝よりも少し前になるようにします。手は力を抜いて膝の上に載せます。さらに5つのチェックポイントを確認してみましょう。



5つのチェックポイント

- ①頭：てっぺんから糸で引っ張られるように
- ②肩：力を抜いて少し下げる
- ③肋骨：肋骨の下の方を下腹部に近づける
- ④膝：遠くに伸ばすように
- ⑤かかと：床を軽く押すように

背骨の体操「反らす・丸める」

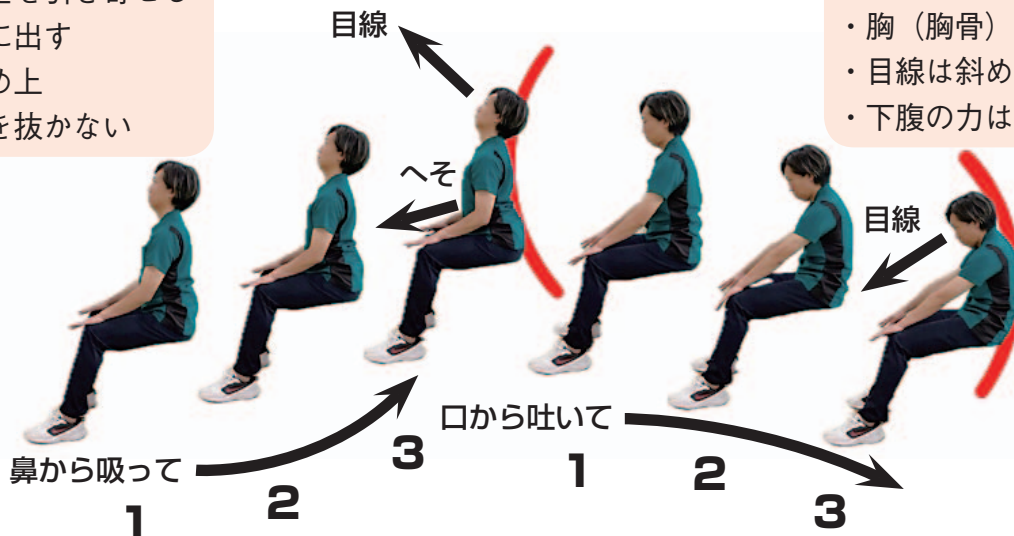
呼吸に合わせて背骨を動かしていきます。心の中で3つ数えて息を吸いながら反らす、3つ数えて吐きながら丸める、吸って反らす、吐いて丸める……と繰り返します。だいたい8回を目安に行ってみましょう。背骨全体でキレイな弧を描くイメージでゆったりと動いてみてください。さらに、反らす・丸めるそれぞれのチェックポイントを意識して挑戦してみましょう。

「反らす」のチェックポイント

- ・肩甲骨同士を引き寄せる
- ・へそを前に出す
- ・目線は斜め上
- ・下腹の力を抜かない

「丸める」のチェックポイント

- ・肩甲骨同士を離す
- ・胸（胸骨）を引き下げる
- ・目線は斜め下
- ・下腹の力は抜かない



※運動制限等ある方は、主治医にご相談の上実施ください。

第2回では背骨の体操「ねじる」、第3回では背骨の体操「横曲げ」を紹介する予定です。

解説：矢島 進太郎（飯山赤十字病院 理学療法士・ジャイロキネシス® 認定トレーナー）

管理栄養士おすすめ 季節のレシピ



夏野菜のカラフルソースが美味しい！ **チキンのラタトゥーユソースがけ**

夏野菜をたくさん使用したソースは、作り置きしておいて白身魚やパスタ、オムレツのソースとしてもアレンジ可能です。

鶏肉にはタンパク質が豊富に含まれます。筋肉を増やすためには、材料となるタンパク質を摂取する必要があります。運動後はタンパク質の必要量が増えるため、しっかりと摂取することが大切です。

ポイント

夏野菜を使用したソースはアレンジ可能！

◆材料（2人分）

鶏もも肉……………1枚 240g
塩……………少々
胡椒……………少々
オリーブオイル……………適量
ニンニク（みじん切り）……………1/2片

【材料A】

ナス（1cm角切り）……………1/3本 50g
ズッキーニ（1cm角切り）……………1/6本 25g
パプリカ黄（1cm角切り）……………1/5個 30g
タマネギ（粗みじん切り）……………1/2個 80g
トマト缶……………1/2缶 200g
コンソメ……………小さじ1
塩……………少々
胡椒……………少々
オリーブオイル……………適量

エネルギー 1人前 378キロカロリー

◆ソースの作り方

- 1 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ、中火で香りが出たら【材料A】を加えて炒める
- 2 野菜に油がまわったらトマト缶とコンソメを入れ、蓋をして弱火で15分煮る
- 3 水分がなくなってきたら火を止め、塩、胡椒で味を調える

◆お肉の焼き方

- 4 鶏肉はフォークで数か所さし、塩、胡椒で下味をつける
- 5 熱したフライパンにオリーブオイルを引き、④の鶏肉を両面焼き色がつくまで中火で焼き、弱火にして蓋をして7分蒸す

◆盛り付け

- 6 ⑤の鶏肉を切って、お皿に盛り付け、③のソースをかける

患者さん相談窓口通信

「会計のところ大きな時計がついていないので時間がわからないから困る。小さな時計では見にくいので、できたら大きな文字の時計をお願いしたい。ロビーの壁にある大きなデジタル時計が止まっていてとても不便です。」とご意見をいただきました。ご不便をおかけし申し訳ございません。現在、外来ホール壁にある時計につきましては、高所に設置されていて作業が困難なため撤去ができません。皆さまが見やすい大きさのデジタル時計を会計窓口カウンターに設置したので、こちらをご利用いただければ幸いです。

今後もご意見・ご要望をお伺いし、より良い病院づくりに努めて参ります。また、ご心配なことがございましたらお気軽にご相談ください。



『旅する本箱』in飯山赤十字病院



読んだ後は本箱に戻してねー。

4つのテーマで選ばれた本が本箱に詰められ、長野県内4か所を巡るという県立図書館のプロジェクトで当院に本箱が来ています！

今回は2つ目のテーマ「あなたも、行きたくなる」をテーマに選ばれた本箱を1階検査受付前に設置しております。どなたでも自由にお読みいただけますが、持ち出しはせずに1階フロア内でお読みください。読んだ後は本箱に戻してね。



飯山赤十字病院 外来診療担当医表

令和6年7月1日現在

◆当院では初診で紹介状をお持ちでない場合
初診料や診療費の他に選定療養費として2,750円いただいております

			月	火	水	木	金		
救急外来			山川 耕司	山川 耕司	山川 耕司	山川 耕司	山川 耕司		
頭痛外来			兒玉 邦彦 ※第1・3・5のみ 受付 8:30~10:30 診療10:00~11:30	兒玉 邦彦 受付13:30~15:00 診療14:00~16:30			兒玉 邦彦 受付 8:30~10:30 診療10:00~11:00		
内科			風間 信太郎	風間 信太郎	山谷 秀喜	山谷 秀喜	風間 信太郎		
			富田 俊明	齋藤 俊信	風間 信太郎	長澤 武志 (糖尿病)	齋藤 俊信		
			古川 賢一	渡邊 貴之	植田 優子	富田 俊明	渡邊 貴之		
					古川 賢一	荒井 克大			
	循環器科			齋藤 俊信 午後(紹介のみ)	齋藤 俊信	齋藤 俊信 午後(紹介のみ)	伊澤 淳	齋藤 俊信	
	消化器科	外来	午前		渡邊 貴之	植田 優子	荒井 克大	渡邊 貴之	
			午後			植田 優子 (~14:45)	荒井 克大		
		内視鏡	午前	上部内視鏡	荒井 克大 北信総合病院医師	荒井 克大 竹中 一弘	渡邊 貴之 野村 匡晃	渡邊 貴之 北信総合病院医師	山田 重徳 (渡邊 貴之)
			午後	下部内視鏡 内視鏡治療 透視検査・治療	渡邊 貴之 荒井 克大	渡邊 貴之 荒井 克大	野村 匡晃	渡邊 貴之	渡邊 貴之 山田 重徳
	呼吸器科			熊部 智章		熊部 智章		安尾 将法 (受付11:00まで)	
脳神経外科			兒玉邦彦 (13:30~15:30) (再診・予約のみ)	兒玉 邦彦	兒玉 邦彦		原田 博 ※第1・3・5のみ (9:30~)(再診のみ)		
小児科	*水曜日を木曜日に振替える場合があります		神田 仁		*神田 仁		神田 仁		
外科			柴田 均	柴田 均	中村 学		柴田 均		
	内分泌(乳腺・甲状腺) 交替制		中村 学	北沢 文香	北沢 文香 (隔週)		北沢 文香 (隔週)	(伊藤 研一) (清水 忠史)	
整形外科			若宮 一宏	若宮 一宏	高木 寛司	若宮 一宏 (予約制)	高木 寛司		
			関 英子	中西 芳応	鈴木 賀代	中西 芳応	中西 芳応 (神島 寛也) (金武 航世) (交替制)		
形成外科				岩澤 幹直					
皮膚科	完全予約制			大澤 香奈	山口 夏希	北村 昇矢			
泌尿器科			信州大学医師		非常勤医師 (紹介のみ)				
産婦人科				北信総合病院医師	北信総合病院医師	北信総合病院医師			
眼科	火曜日の受付は10:30~11:30		長谷川 敦俊	中村 恵子	長谷川 敦俊	長谷川 敦俊	長谷川 敦俊		
			中村 恵子		中村 恵子	中村 恵子	中村 恵子		
耳鼻咽喉科	受付時間 13:00~16:00 (火曜日は完全予約制)			信州大学医師 (完全予約制)			信州大学医師 (交替制)		

赤色表示 ...非常勤医師

...午後診療

診療受付時間	8:30~11:30
再来受付機	7:30~11:30
診療開始時間	8:30~

※発熱のある方

受付時間	8:30~11:15
------	------------

※午後診療受付時間

頭痛外来(火曜日)	13:30~15:00
脳神経外科(月曜日)	13:30~15:30
耳鼻咽喉科	13:00~16:00

※都合により、診療日の変更や休診となる場合がございます
※診療科により受付時間が異なりますので、お問い合わせください
※予約及び予約変更は各外来診療日の14時00分から16時00分にお電話ください

- ▶ 住所 〒389-2295 長野県飯山市大字飯山226番地1 TEL:0269-62-4195(代)
- ▶ 休診日 土曜日、日曜日、祝日、5月1日(日本赤十字社創立記念日)、12月29日から1月3日
- ▶ 受付 8時30分から11時30分
- ▶ URL <https://www.iivama.irc.or.jp/>