



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。

2025
令和7年

123

7月号

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



令和7年度 入社式



CONTENTS

- P 2 誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）について
- P 3 健康番組出演のお知らせ
- P 4 入院患者さんとの面会について
- P 5 イスに座ったままできる健康体操
- P 6 薬剤師セミナー開催のお知らせ
当院医師による市民公開講座が開催されます
飯山赤十字病院高校生看護体験
- P 7 救護班任用にあたって／患者さん相談窓口通信／ Topic ／お知らせ
- P 8 外来診療担当医表

お問い合わせ専用電話：0570-091030

ごえんせいはいえん 誤嚥性肺炎について

飯山赤十字病院 院長 小山 茂

最近、食事や飲水でむせやすくなったりしていませんか？

今回は、誤嚥性肺炎についての情報をお伝えし、予防のためのポイントをご紹介します。

誤嚥性肺炎とは、本来気管に入ってはいけない物が気管に入る「誤嚥」によって生じる肺炎のことです。年齢や脳血管障害の後遺症によって、飲み込む機能（嚥下機能）や咳をする力が弱まると、口腔内の細菌や食べかす、胃液が気管に誤って入りやすくなります。これにより、誤嚥性肺炎が発生します。特に寝ている間に微量の唾液や胃液が気管に入り、不顕性の誤嚥が繰り返し起こることが多いです。高齢者の中には体力の低下とともに命に関わるケースもあります。

予防のために以下のポイントにご留意ください。

1. 口腔の清潔を保つ：口腔内の清潔は細菌の繁殖を防ぎます。歯磨きやうがいを怠らず、口腔内を清潔に保ちましょう。歯周病の治療もお忘れなく。
2. 食後の姿勢：食後すぐに横にならず、少なくとも食後2時間は座って身体を起こしていることが逆流を防ぐために重要です。
3. 薬物の注意：睡眠薬や鎮痛薬、向精神薬、アルコールの摂取は嚥下機能を低下させることがあります。控えるか、医師の指導に従って使用しましょう。
4. 腹式呼吸の練習：腹式呼吸は肺活量を増やし、咳をして痰を出す力を強化するのに役立ちます。
5. 栄養と運動：タンパク質を摂取し、運動をすることで筋力を保ち、嚥下機能をサポートします。運動は何でも結構ですが、下肢の代表的な筋肉を鍛える運動をお伝えします。



①もも上げ運動



②膝伸ばし運動



③つま先上げ運動



④かかと上げ運動

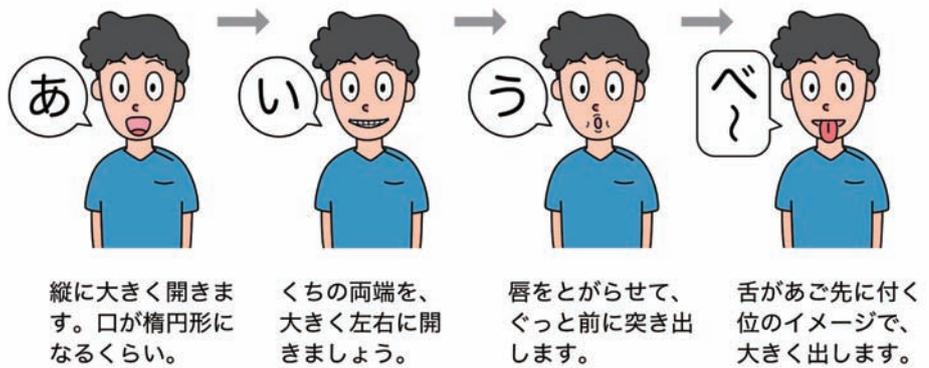
画像：てんろぐ <https://tenpariot.com/>

6. 舌や唇の体操：舌や唇の運動を通じて、嚥下機能を改善しましょう。舌を動かす体操や大きな声を出す練習が役立ちます。

パタカラ体操



あいうべ体操



画像：リハツバメ <https://zaitaku-st.com/>

7. 食事の工夫：むせやすい方は食事のとろみを調整しましょう。固形物でむせる場合には、柔らかくしたりとろみをつけることで安全に食事を楽しむことができます。水でむせる場合も、お茶やスープにとろみを加えることで気管への誤嚥リスクを軽減できます。パサパサした食品にも注意を払いましょう。

皆さんの健康と安全のために、上記のポイントを心に留め、誤嚥性肺炎の予防に努めてください。

健康番組出演のお知らせ

長野県医師会提供による健康番組に、当院循環器内科部長 齋藤俊信医師が出演します。

〈テレビ〉

あなたもホームドクター (TSB テレビ信州)
 放送日 令和7年9月1日 (月)～5日 (金) ※ 5回シリーズ
 時間 午前11時50分から11時55分
 テーマ 「なんぎな心不全」

〈ラジオ〉

こんにちはドクター (SBC 信越放送)
 放送日 令和7年8月10日 (日)
 時間 午後4時05分から4時20分
 テーマ 「なんぎな心不全」



入院患者さんとの面会について

令和7年7月から**面会時間**が**変更**になります。また、**面会予約も不要**となります。
下記の注意事項に従い、感染防止に協力のほどよろしくお願い申し上げます。

〈面会時の注意事項〉

- 病棟には高齢者や持病をお持ちの方が多く入院されています。**感染予防のため、面会時にはマスク着用と手指消毒をお願い**します（マスクをお忘れの場合、病院内で販売しておりますのでご利用ください）。
- 面会時、患者さんと飲食を共にしないようにお願いします。
- 病棟内では、面会者カードを見えるように携帯してください。
- 面会は診療の妨げや他の方への迷惑とならないよう15分程度でお願いします。
- 未就学児のお子様の面会のご遠慮いただいております。面会が必要な場合は、病棟へご相談ください。

〈面会時間〉

平日 15時～19時

休日 10時～12時 15時～19時

※ 事前の面会予約は不要になりました。

〈面会者〉

ご家族（同居・別居）の方またはそれに準ずる方。

1回につき2名までで15分程度となります。



〈面会手続き〉

- 1階フロア「初めて来られた方」の窓口にて、面会者カードの手続きが必要です。
- 手続き後、面会者カードをつけて、直接病室にお進みください。
- お帰りの際は、受付で面会者カードをご返却ください。
※ 夜間・休日は、夜間受付にて行っております。

〈上記以外で特別に面会を許可する場合〉

- 医師より診療に関する説明を受ける予定がある場合
- 手術の付き添い等でご来院された場合
- 緊急事態で当院より呼出があった場合

〈面会をお断りする場合〉

以下に当てはまる場合は、面会をお断りいたします。

- 発熱、咳、のどの痛み、頭痛、倦怠感、息切れ、下痢、吐き気がある方
- 面会者やそのご家族等身近な方がインフルエンザ・はやり眼・はしか・風しん・みずぼうそう・おたふくかぜ・感染性胃腸炎・新型コロナウイルス等の感染症にかかっている方



新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症の流行状況に応じて面会方法を制限する場合がありますので、あらかじめご理解をお願いいたします。

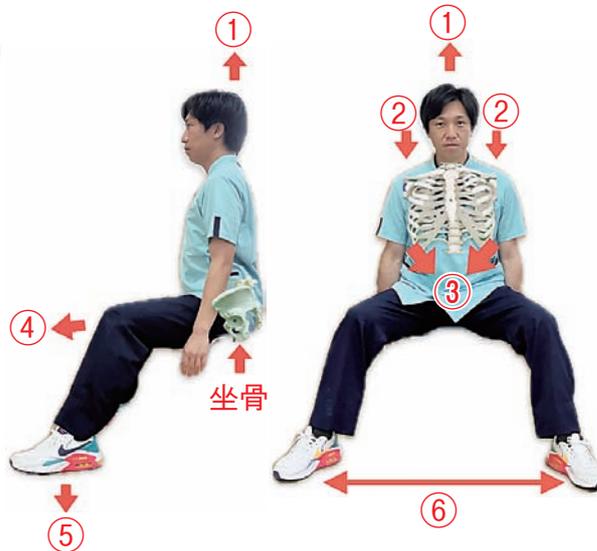
イスに座ったままできる健康体操 背骨の体操「横曲げ」

Vol. 3

第3回の最後は「横曲げ」の動きを紹介します。まずは座り方を確認します。今回の横曲げは、首を痛めないように準備体操をしてから行うようにしましょう。

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。左右の足の幅は、前回よりも広めにします。手は力を抜いて下げておきます。さらに**6つのチェックポイント**を確認してみましょう。

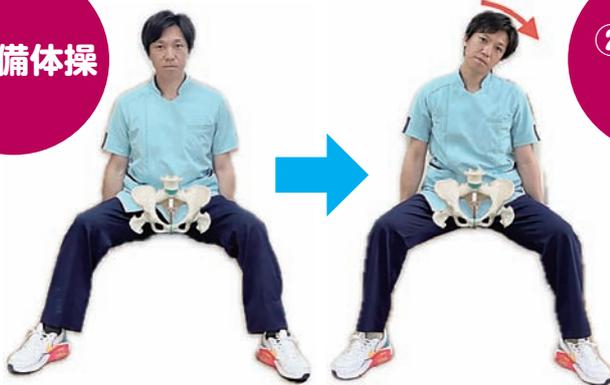


6つのチェックポイント

- 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：肋骨ろっこつの下の方を下腹部ろっこつに近づける
- ④膝：遠くに伸ばすように
- ⑤かかと：床を軽く押すように
- ⑥足幅：広めにする

背骨の体操「横曲げ」

①準備体操



②背骨の横曲げ



チェックポイント

- 顔は正面のままにする
- 体はねじらない
- 左(右)の坐骨に体重をかける
- 右足(左足)で軽く床を押す

●はじめに、首を痛めないように準備体操をします。

心の中でゆっくり3つ数えながら息を吐き、頭だけ横に倒します。

息は口から吐きましょう。

力を入れずに頭の重さを利用して傾けるようにしましょう。

●背骨全部を横に曲げます。

頭の先からお尻の先(尾骨の先端)まで意識し、心の中でゆっくり3つ数えながら息を吐き、背骨全体をしならせるように曲げましょう。

息を吸いながら正面に戻り、反対側も同じようにします。

左右4回ずつ1セットとして行ってください。背骨を曲げる方向と、重心の位置が反対になるようにしましょう。

※運動制限等ある方は、主治医にご相談の上実施ください。

これまでに紹介した第1回の「反らす・丸める」、第2回の「ねじる」も一緒に行うと効果的です。全てに共通するポイントは呼吸です。意識して取り組んでみてください。

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)

薬剤師セミナー開催のお知らせ

未来の薬剤師
～知られざる薬剤師の世界 実はこんなに魅力的な薬剤師の世界～

日時：2025年8月9日（土） 13:00～16:00

会場：飯山市文化交流館なちゅら 大ホール
〒389-2253 長野県飯山市飯山 1370-1

参加費：無料・事前申し込み必要（当日参加可能）

対象：薬剤師、薬学生、中学生、高校生、その他医療関係者など

■ シンポジウム1

13:00～14:30 薬剤師へのエール！

座長：滝澤康志（飯山赤十字病院）

大川浩子（金沢赤十字病院）

■ シンポジウム2

14:30～16:00 3つ星薬剤師からの
メッセージ

座長：森英樹（岡山赤十字病院）

田中健二（長野県立信州医療センター）

お問い合わせは 飯山赤十字病院 薬剤部 久保田・西澤・滝澤

TEL：0269-62-6117 FAX：0269-62-1980

当院医師による市民公開講座が開催されます

慢性頭痛は、生活習慣病です

～頭痛を正しく知って、毎日を快適に過ごしましょう！～



講師：飯山赤十字病院 脳神経外科部長 児玉 邦彦

日時：令和7年9月13日（土）午後3時30分～5時

会場：北信総合病院 3階 さくらホール

主催：長野県看護協会北信支部

※参加無料ですが事前の申し込みが必要になります。

お問い合わせは 公益社団法人 長野県看護協会 地域支援部

TEL：0263-35-0421 FAX：0263-34-0311

飯山赤十字病院高校生看護体験

開催日：令和7年8月8日（金）

*ユニフォームに着替えて看護師に変身！

*看護師のお仕事紹介

*手術室見学

*現場の看護師との交流 等



救護班任用にあたって

令和7年5月7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。



私は今回が初めての救護班任用かつ診療に関わらない部署の勤務であったこともあり、まだまだわからないことが多いです。6月7日には長野県支部で救護班訓練に参加し、災害時にどういった対応をするのかを学びました。被災地では避難所の設営や物資の補給、治療などやることは様々ありますが、被災された方々の心に寄り添うような支援が重要なのだと感じました。今後、大規模災害発生時にそういったことがしっかり行えるよう、より一層研修や訓練に励んでいきたいと思えます。

救護班第1班 主事 鈴木 海渡

患者さん相談窓口通信

患者さん相談窓口では受診に関する相談をはじめ、様々なご意見・ご要望をお伺いし、その対応や改善に病院全体で取り組んでおります。皆さまには貴重なご意見をいただき感謝申し上げます。



以前「玄関前の通路の破損している舗装箇所を早急に修理お願いしたい。一日も早く安心して通過できることを希望しています。」とご意見をいただきました。

ご不便をおかけしまして申し訳ございません。玄関前ロータリーの陥没部分は、現在仮舗装を行っている状態です。今後、補修工事を行うこととなりました。しばらくご不便をいただきますがよろしくお願いたします。

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ので、今後ともよろしくお願いたします。

Topic

飯山赤十字病院

第31回ふれあいまつりを開催します
今年もふれあいまつりを開催しますのでぜひご参加ください。

日時：2025年10月25日(土)
10:00～14:00

詳しい内容については後日お知らせいたします。



お知らせ

急募 栄養課で働く、調理師・調理補助者を募集しています。詳しくは、総務課へ電話(0269-62-4195)もしくはホームページよりお問い合わせください。





飯山赤十字病院 外来診療担当医表

令和7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	月岡 勝晶		
救急科			山川 耕司	山川 耕司		山川 耕司	山川 耕司		
総合診療科			月岡 勝晶				月岡 勝晶		
内科			小山 茂	齋藤 俊信	山谷 秀喜	山谷 秀喜	齋藤 俊信		
			富田 俊明	渡邊 貴之	齋藤 俊信	富田 俊明	渡邊 貴之		
			熊部 智章	住 昌彦	熊部 智章	荒井 克大			
			古川 賢一		古川 賢一	長澤 武志			
	循環器科				齋藤 俊信	齋藤 俊信	伊澤 淳		
	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)			
		内視鏡	午前	上部内視鏡	荒井 克大	荒井 克大	渡邊 貴之	渡邊 貴之	山田 重徳
			午後	下部内視鏡 内視鏡治療 透視検査・治療	高橋 直希	竹中 一弘	津村 崇		
	呼吸器科			渡邊 貴之	渡邊 貴之	渡邊 貴之	渡邊 貴之	山田 重徳	
			荒井 克大	荒井 克大	津村 崇	荒井 克大	山田 重徳		
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)		
	◇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		
脳神経内科	◇もの忘れ外来 受付時間 12:30~15:00 診療時間 13:30~16:30(完全予約制)				春日 一希 ※第1・3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	月岡 勝晶		柴田 均		
	内分泌(乳腺・甲状腺) 交替制		中村 学	飯島 靖博	中村 学		飯島 靖博 (伊藤 研一) (清水 忠史)		
整形外科	初診受付 月・火・木 8:30~11:30 水・金 8:30~10:30		若宮 一宏	高木 寛司	高木 寛司	若宮 一宏	中西 芳応		
			関 英子 (9:00~12:00)	中西 芳応	島崎 裕也	中西 芳応 第2・4のみ 関 英子 第1・3・5のみ	箭原 康人		
形成外科				岩澤 幹直	岩澤 幹直				
皮膚科	完全予約制			信州大学医師		信州大学医師			
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	診療時間 10:30~(火曜日のみ9:30~)		中村 恵子	中村 恵子	中村 恵子	中村 恵子	中村 恵子		
				信州大学医師					
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)		

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~

赤色表示 ...非常勤医師

...午後診療

※午後診療受付時間	
頭痛外来(火曜日)	13:30~15:00
もの忘れ外来 (第1・3水曜日)	12:30~15:00
脳神経外科(月曜日)	13:30~15:30
耳鼻咽喉科	13:00~16:00

※臨時で休診となる場合がございます。当院ホームページ・院内掲示等でご確認ください。
※診療科により受付時間・曜日が異なります。外来診療担当表でご確認ください。
※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:0570-091030
- ▶ 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/>

