

病院だより

平成 26 年 4 月発行

No. **117**

ご自由にお持ち下さい



木村院長（不妊治療センターイメージ）

目次

- 2 **特集 1 「不妊治療センター」のご紹介**
- 6 **特集 2 「再構築へのあゆみ」⑧**
- 10 医療人のコラム
- 11 私のかかりつけのお医者さん
- 12 看護のちから 1 **新**
- 14 知っておきたい豆知識
- 16 治療食シリーズ
- 18 みなさまからのご意見
- 20 お知らせ
- 21 トピックス
- 24 診療担当医表



J A 長野厚生連

篠ノ井総合病院

日本医療機能評価機構認定病院・臨床研修指定病院

<http://shinonoi-ghp.jp>

不妊治療センター

のご紹介

不妊治療はこれまで産婦人科、泌尿器科、検査科など各々独立して診療にあたってきましたが、このたびこれらを統合し「不妊治療センター」を立ち上げるにより、より連携を深め効率的に運用出来るようにいたしました。

不妊治療センター長
木村 薫 (院長、産婦人科)

不妊症とは

不妊症とは二年妊娠しない場合を言いますが、最近では一年妊娠しなければ検査や治療を始めることが多くなっています

不妊症の夫婦の頻度は一〇組に一組と言われています。不妊症は絶対に妊娠しないというわけではなく妊娠しにくい状態です。一回の排卵での妊娠率は正常の夫婦で一五〜二五%、治療をしてない不妊夫婦では二〜三%程度の妊娠率と言われており、放っておくとほとんど妊娠しないので治療が必要になります。

不妊症の原因

不妊症の男女別の原因は、WHOの統計で女性側に原因があるものが四一%、男性側に原因があるものが二四%、男女ともに原因があるものが二四%、原因不明のものが十一%となっています。

また不妊症の原因には、排卵しないなどの排卵の異常、受精の異常、卵管が詰まっているなどの卵管の異常、子宮内膜症による不妊、精子の異常、抗精子抗体を持って

いる免疫性不妊、原因がよくわからない機能性不妊があります。

不妊症の治療

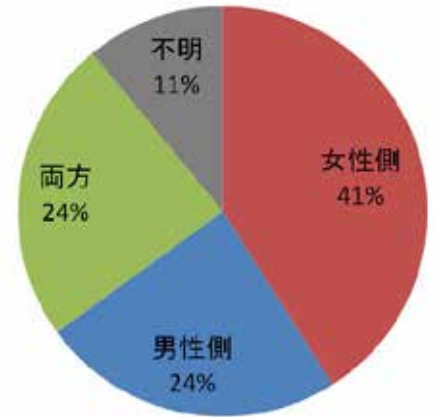
明らかな原因があればその治療を優先します。原因のはっきりしない機能性不妊症の場合は、排卵日を調べてタイミングを指導するのを二〜三周期行います。妊娠率は二〜三%です。それでだめな場合は過排卵刺激を加えます。過排卵刺激というのは排卵があっても排卵誘発剤を使う方法です。多くはクロミフェンという薬を使います。四〜五%妊娠率が上がると言われています。二〜三周期やってだめな場合は過排卵刺激に人工授精を加えます。人工授精は排卵日に精子を洗浄、濃縮して子宮の中に注入する方法です。これで四〜五%妊娠率が上がると言われています。ここまでやって妊娠率は十三%となり、ようやく正常の一番下の方ぐらいになります。ここまでで約一年かかります。それでもだめな場合は体外受精を考えますが、体外受精の成績は年齢にもよりますが、二十%の妊娠率です。ではなぜ妊娠率の一番高い方法

不妊症の治療

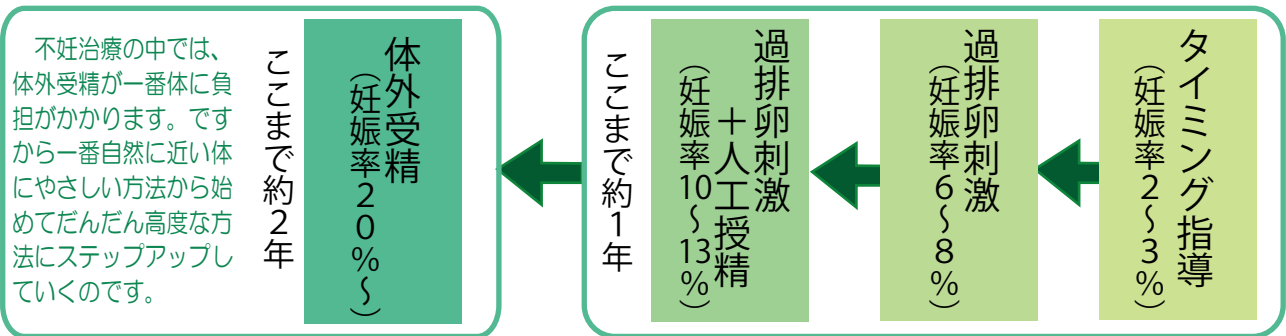
- 卵巣性不妊（排卵障害）・・・ 排卵誘発剤
- 黄体機能不全・・・ ホルモン療法
- 卵管性不妊（卵管通過障害）・・・ 卵管再疎通術
- 子宮性不妊
 - 体外受精・胚移植
 - 子宮奇形：子宮形成術
 - 子宮筋腫：子宮筋腫核出術
- 子宮内膜症による不妊・・・ ホルモン療法、体外受精・胚移植
- 免疫性不妊・・・ 体外受精・胚移植、人工授精
- 男性不妊・・・ 薬物療法、体外受精・胚移植
- 機能性不妊（原因不明のもの）・・・ 排卵誘発剤、漢方薬、ビタミンE
人工授精、体外受精

不妊症の男女別原因

(WHO 統計)



不妊症の治療



を最初からやらないのかという疑問を持つ方も多くいらっしやると思います。不妊症は健康な女性に色々な治療をしますので副作用はあってはなりません。不妊治療の中では体外受精が一番体に負担がかかります。ですから一番自然に近い体にやさしい方法から始めて、だんだん高度な方法にステップアップしていくのです。ただし妊娠のしやすさは年齢に反比例しますので、あまりゆっくりしている年齢が高くなり妊娠率が下がります。私は人工授精までの一般不妊治療で一年、体外受精などの高度な不妊治療で一年、合計二年が勝負だと思って治療しています。

体外受精

人工授精をやっても妊娠しない場合は次に体外受精を行います。今から三六年前の一九七八年、イギリスのエドワーズとステプターにより世界で初めてヒトの体外受精に成功しました。この功績により二〇一〇年エドワーズ博士はノーベル賞に輝いています。その五年後の一九八三年、日本で初めて東北大学でヒトの体外受精に成

功しました。その七年後の一九九〇年、長野県で初めて篠ノ井総合病院にてヒトの体外受精に成功しました。一九九二年にはベルギーのパレルモにより世界で初めてヒトの顕微授精に成功しました。その三年後の一九九五年、長野県で初めて篠ノ井総合病院にてヒトの顕微授精に成功しました。

体外受精では世界で初めて成功してから長野県でできるまで実に十二年かかりましたが、顕微授精では世界で初めて成功してから長野県では三年でできるようになりました。今新しい技術が開発されるとおおよそ一年で世界中に広まります。しかしいまだ一番始めに行われた方法を超える技術は開発されておられません。

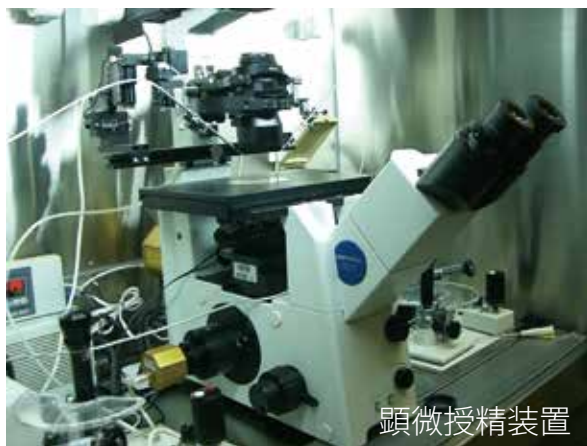
体外受精の適応

体外受精の適応ですが、卵管閉塞、子宮内膜症、乏精子症、抗精子抗体などによる免疫性不妊、原因の良くわからない機能性不妊症などがあります。つまりすべての不妊症が対象になります。

凍結胚を入れる
液体窒素のタンク

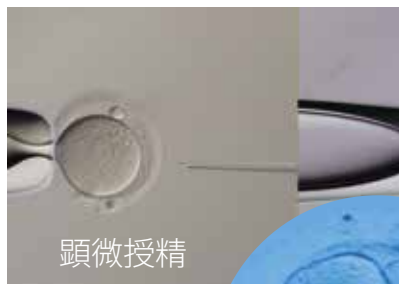
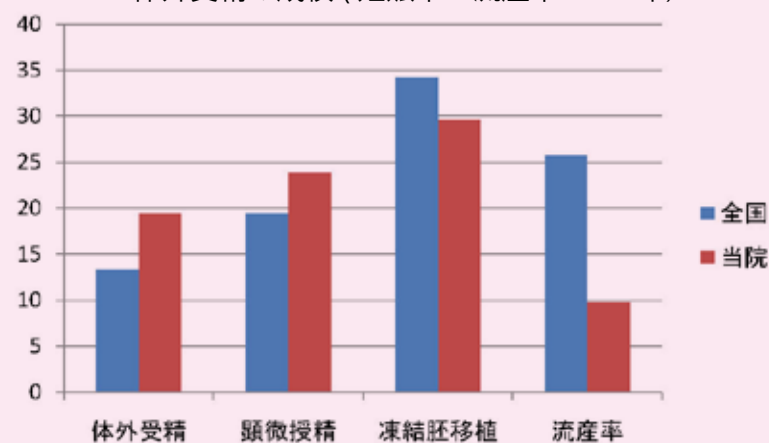


胚の培養器

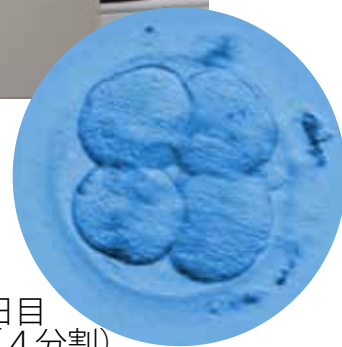


顕微授精装置

体外受精の成績 (妊娠率・流産率 2011年)



顕微授精



受精後2日目
の授精卵(4分割)

体外受精の方法

体外受精の方法ですが、まず排卵を抑えながら卵巣をHMGというホルモン剤で刺激し、複数の卵子を成熟させます。十分成熟したところで排卵を促し、排卵直前に麻酔をかけて膣のほうから針を刺して卵子を抜き取ります。卵子に直接精子をふりかけて、精子の力で自然に受精させるのが体外受精です。

受精させるとき、精子の力だけでは受精が難しいと判断した時は顕微授精を行います。顕微授精は卵子を取るところまでは体外受精と一緒にです。取り出した卵子に直径七ミクロンの針の中に精子一つを吸い込み、卵子の細胞質に直接注入する方法です。これですと卵子一個に対し精子が一つあれば受精可能です。睾丸から抽出した動きのない精子でも生きてさえいれば受精が可能になります。うまく受精卵が出来たら二〜四日目に受精卵を子宮にいれる胚移植をするか、凍結保存します。

ことから、胚のグレードが良ければ可能な限り全胚凍結しております(胚というのは受精卵のことです)。移植胚数は日本産科婦人科学会の勧告で、三十五歳以下で初回は原則一個胚移植、それ以外は二個胚移植を容認するという事で、当院でもそれに従って行っております。

胚の凍結方法は、胚を凍結保護材に入れてからマイナス一九六度まで急速凍結し、液体窒素のタンクの中で保存します。当院では五年間保存し、その後は相談の上どうするか決めていただきます。

胚移植は骨盤のほうを高くして寝ていただき、子宮の中に人工受精の様に胚を注入して、しばらく安静にして帰宅していただきます。

体外受精の成績

成績ですが二〇一一年の日本全国の成績は体外受精の妊娠率は二三・三%、顕微授精が一九・五%、凍結胚移植三四・二%ですが流産率が平均二五・八%です。二〇一〇年の当院の成績です。体外受精の妊娠率は一九・五%、顕微授精は二三・九%、凍結胚移植一九・

◆ スタッフ紹介 ◆

●センター長

木村 薫 (きむら かおる)

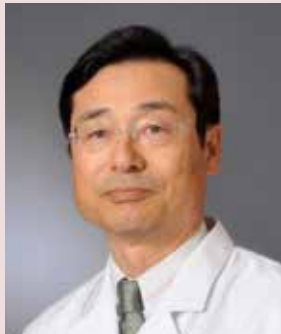


院長、不妊治療センター長
昭和51年卒
●主な職歴
信州大学産婦人科
●資格
日本産婦人科学会認定専門医、母体保護法指定医、信州大学医学部臨床教授

●専門分野
産婦人科全般、不妊症

●副センター長

和食 正久 (わじき まさひさ)



院長代理、副院長、臨床研修センター長、昭和50年卒
●主な職歴
信州大学泌尿器科、諏訪赤十字病院、市立甲府病院、市立岡谷病院、市立大町総合病院
●資格
日本泌尿器科学会認

定専門医・指導医、日本がん治療認定医、信州大学嘱託講師、信州大学医学部臨床教授

●専門分野
泌尿器科癌・尿路結石、男性不妊・排尿障害など

●その他のスタッフ

・医師

産婦人科医師

泌尿器科医師

・診療協力部

臨床検査科(胚培養担当)

・看護部

産婦人科外来

(不妊症看護認定看護師)

泌尿器科外来

・管理部

地域医療連携課

(不妊カウンセラー)

体外受精の副作用

体外受精の副作用には卵巣過剰刺激症候群、出血、感染などがあります。稀で体外受精は安全な治療であるといえます。

女性年齢と体外受精成功率は、女性の年齢が上がるにつれて妊娠率は急激に下がっていきま

料金その他

報告で奇形率は二・〇〜八・七%、通常の体外受精が二〜三%です。ばらつきはありますが高いと言えます。日本産科婦人科学会の報告で染色体異常の危険率は二・一%、通常の体外受精の〇・一五%より高くなっています。

理由は良くわかっていませんが、卵子に傷がつくことや、精子の数が少なく、運動性が低い原因に染色体異常が含まれていることなどが考えられています。

料金は自費診療で健康保険が使えません。病院によって料金はま

ちまちです。当院の料金は体外受精で二七万円 + 消費税、顕微授精で三〇万円 + 消費税、凍結胚移植で三万円 + 消費税 + 薬代約三万円、参考までに人工授精は一万円(消費税、薬代を含む)です。

不妊治療助成事業という助成事業があり、県が指定した施設(当院は指定されております)で一回の治療につき一五万円、初年度三回、二年目から年に二回五年間支給される制度です。詳細は近くの保健所にお問い合わせください。

治療によってどの位の方が妊娠できるかですが、人工授精までの一般不妊治療で約五〇%、体外受精、顕微授精などの高度な不妊治



療で約二五%妊娠しますが、治療しても約二五%の夫婦には子供ができません。不妊治療をしてもすべての方に子供ができるわけではないことをご理解ください。

出来るだけ多くの方々に子供が授かりますよう頑張ります。よろしくお願いたします。

再構築へのあゆみ 8

○ 工事の進捗状況

平成二十六年二月末現在、全体の出来高は二〇・五%です。内訳は建築工事三〇・五%、機械設備工事三・八%、電気設備工事〇・五%です。

タワークレーンが二基立ち上がり、篠ノ井橋のあたりからも病院の位置が確認できるようになりました。現在は一階の柱と二階の床部分の配筋とコンクリート打設が行われています。設置当時はかなりの高さがあった乗入れ構台も大分低く見えてきました。三月中には解体作業が始まります。



撮影：平成26年3月11日



事務長
岡村和夫

「病院だより」第110号より、篠ノ井総合病院再構築計画についてシリーズでお知らせしています。第8回目は、前回お知らせした11月以降についての進捗状況と今後のスケジュールについて報告します。

○ 着工後一年の経過

着工から約1年経過しましたので、今までの状況を振り返ってみたいと思います。職員駐車場だった土地に杭を打って掘削し、基礎から徐々に建築物が出来上がっていく様子をご覧ください。

■ 平成 25 年 5 月



掘削作業が始まりました

■ 平成 25 年 6 月



乗入れ構台ができ始めました

■ 平成 25 年 7 月



基礎部分のコンクリート打設を行っていました

■ 平成 25 年 3 月



現場事務所と仮囲いが出来ました

■ 平成 25 年 4 月



大型重機を使い、くい打ち作業が行われていました



■ 平成 25 年 1 1 月



地階の床部分の鉄筋組み立てと、免震装置設置の工事が行われていました

■ 平成 25 年 1 2 月



タワークレーンが2基設置され、地階の柱と壁の鉄筋組立作業が行われていました

■ 平成 26 年 1 月



1階の床部分の鉄筋組立が行われていました

■ 平成 25 年 8 月



基礎部分の鉄筋の組立を行っていました

■ 平成 25 年 9 月



中部電力ヘリコプターからの撮影

■ 平成 25 年 1 0 月



免震装置設置の工事が行われていました

■ 平成 26 年 3 月



雪を片付けた現場では急ピッチでコンクリート打設工事が行われています

■ 平成 26 年 2 月 ①



現場に敷いたシートに積もった雪を片付けています

■ 平成 26 年 2 月 ②



雪が積もったシートを吊り上げてダンプに積んで捨てに行きます



最新の情報について

諸般の事情により工事の進捗に若干の遅れがある為、施工業者と全体のスケジュールの見直しを行いました。平成二九年一〇月の竣工は変更ありませんが、現在行っている新棟B(仮称)の建築工事が約二か月ほど遅れています。当初計画では平成二六年十一月に建物引渡し予定でしたが、平成二七年一月末に変更になりました。これに伴い新棟B(仮称)の開院予定を平成二七年五月とさせていただきます。

今後のスケジュール

現在、院内では新棟B(仮称)の開院に向けて、各部門での運用ワーキンググループによる話し合いが行われ、新しい施設を患者さんや職員の為に有効に利用できるよう検討しています。また、平成二七年五月に決まった開院に向けて新診療棟への引っ越しに向けたワーキンググループを立ち上げ、スムーズな移行ができるように準備を始まりました。

次号第一一八号が出るころには三階から四階にかけての工事が行われている予定です。

謡 (うたい)

健康管理科 穂苜市郎



近頃は結婚式も様変わりしお祝いの謡（高砂やこの浦舟に帆を上げて・・・）を聞くことが稀になった。一方当地では宴席で「お悦びの盃」の儀式が行われその際に御着と称して声自慢が美声を披露し返杯の際は返し謡が謡われる。この原型は松代町の真田家に古来より継承されていたものであるが、大正六年県知事が松代を視察した際に宴で、お盃の式が行われた。知事はその丁重な祈儀をもつての扱いに大層ご満悦であった。それ以降この儀式が普及したのでこれをもつて所謂北信流とする嚆矢としている。

我が家では父が若いころ観世流を習っており、一月二日の夜には謡い初めをしていた記憶がある。その後長男の結婚式で謡ってくれたが、私はもちろんその曲を最後まで知る由もなかった。馬齢を重ね五十歳を越えた頃から、父から謡いは嗜みとして、芸としても重宝するといわれていたことを思い出した。武家社会、一般庶民にも浸透していたもので城下町には謡いの会があるはずと思い、先輩に尋ねると果たして偶然にも彼の次姉が師匠をしていた。早速弟子入りをお願いしたが、その上の師匠（古典芸能継承者：能楽師で代々宝生流シテ方を継承している）が初心者に稽古をつけて下されることにな

り、私の道楽がスタートした。

謡の教科書である謡本はお能の台本である。謡の稽古をすることでお能の世界を垣間見る事が出来る。お能は五つに大別されるが、神々を寿ぐもの、古典（源氏物語、枕草子、平家物語など多数）を脚色したもの、和歌を題材にしたもの、土地に伝わる昔語り、神社仏閣の縁起、中国の故事など多岐に

渡っている。子供のころ家族でやった百人一首や、十代で学んだ古典に時を経て再び接すると、興味のアンテナがどこまでも伸びてゆく。

一般の人が耳にする謡は、所謂小謡で謡本の一部分である。謡本には、詞、謡が書かれており稽古では通しで行う。シテ、ワキをはじめ役者のそれぞれ、詞、独吟（ソロ）地謡（じうたい）：役がない人たちが謡うバックコーラス）を全てお祝いする。現在お能は二百ほどあるが、幼少の頃から稽古に稽古を重ねておられる能楽師匠は全てを演じられ、稽古の際にはその膨大な記憶の中で弟子の言葉の誤り、音の違いを直ちに指摘して下される。稽古は心地よい緊張感に満ちている。

発表の機会は年数回あり（春夏の会、地区大会、県大会、師匠が主催する全国大会など）、紋付袴を着用して謡う。影向（ようごう）の松が描かれた板敷きの間に正座すると子供のころの学芸会以来の感情が湧いて来る。何度やっても帯をきちんと結べないし、着袴にいたっては全て他人任せであり、何をすることも昔の人の不自由さがしのばれる。家での練習は、居間で正座しもつばら朝に行っている。傍らで新聞を読む母親は、難聴なので問題はないが、朝食の準備をしている妻からは今のところ苦情が出ていないので、この朝の風景は当分続くと思わ



私のかかりつけの お医者さん

ご紹介

その
27



脳とからだの くらしまクリニック

院長 倉島昭彦 先生

当院は平成 25 年 7 月に稲里町田牧に脳神経外科・神経内科としてオープン致しました。

脳疾患にかかった患者さんの多くは、実に多彩な脳以外の病気を併発したり、すでに基礎疾患（持病）として持っておられます。ですから脳疾患のみではなく全身の様々な疾患や障害を併せて診療する『脳神経疾患を診れる総合医』を目指しております。そのためには近隣の病院との連携も密に行っていきたくと考えています。もちろん専門の脳卒中、頭痛、認知症にも力を入れております。

当院のシンボルマークは南国を想像させる「椰子の木と小さな小屋」です。スタッフ全員がハワイ好きなので院内はハワイムード満点で、待合室は森をイメージした緑のエリア、診察室と処置室は脳に優しいラベンダー色で統一しました。患者さんにリラックスしていただくために、アロマセラピーインストラクターである院長自ら毎朝精油をブレンドして院内にやさしい香りを漂わせております。どうぞお気軽にご相談下さい。



長野医療生協 稲里生協クリニック

所長 高松輝 先生

平成 16 年 10 月に長野医療生活協同組合の診療所として稲里町に開設され、現在 10 年目に入りました。同じ建物内にデイケアも併設されています。内科、消化器科を標榜しており、胃カメラや腹部超音波検査に力を入れています。いろいろな症状や訴えの患者さんの初期診療を的確に行うとともに、高血圧や糖尿病などの慢性疾患の患者さんをしっかり治療していくことを心がけています。通院が困難な患者さんのために、できる範囲で往診も行っています。健診や人間ドックも受け入れています。デイケアには毎日 20 人くらいの利用者さんが通所されています。院内の廊下には利用者さんの絵画や写真などの作品が展示されており、患者さんの心を和ませてくれます。

篠ノ井総合病院の先生方には、いつも紹介患者さんを快く受け入れていただき、とても感謝しています。地域医療のために、微力ですがお手伝いさせていただきたいと思っています。



くらしまクリニック



診療科目：脳神経外科、神経内科

診察時間：午前 8:30～12:30 午後 2:30～6:30

休診日：日曜日、祝祭日、木曜・土曜の午後

〒381-2214 長野市稲里町田牧 1310-5

TEL.026-214-3105

FAX.026-214-3113



診療科目：内科、消化器科、半日ドック

受付時間：午前 8:30～12:00 午後 3:30～6:00（木曜は 5:30 迄）

休診日：日曜日、祝祭日、土曜日の午後

〒381-2217 長野市稲里中央 2 丁目 17-8

TEL.026-286-1500

FAX.026-286-5900



看護部長

青木かおる



篠ノ井総合病院は、昭和42年30床の病院として開設しました。開設当初より『患者本位の医療の実践』を基本理念とし、職員がそれぞれの専門性のもと活動して参りました。その中で、看護部は『ベッドサイド看護』を開設当初より心掛けております。

ベッドサイド看護

『ベッドサイド看護』とは、患者及びご家族や地域の方々への思いや考へに耳を傾け、寄り添える患者本位の看護を提供することを意味します。

その理念に近づくよう日々努力しております。その原点であります『ベッドサイド看護』を行うため、

●看護部方針を、

- ①病院理念のもと、人間性豊かに、地域に根ざした安全で安心できる看護を提供します。
- ②患者の心に寄り添える患者本位の看護をします。
- ③看護実践能力の向上に努め、質の高い看護を提供します。

の三点を掲げました。

看護の基本

看護師の定義として、「療養上の世話」と「診療の補助」が保健師助産師看護師法で定められています。「療養上の世話」については、患者及びご家族や地域の方々へ、安心して日常生活や療養生活が送れるよう支援する役割を担っています。人間

には、自己免疫力や自然治癒力があります。体調を崩さないようにする力（予防する力）や、病気にかからないようにする力、そして体調を崩してしまっても、回復しようとする力や、他の力で体調を崩してしまつたところを補おうとする力があります。これらの力は、安心感と心地良さが何よりの薬になります。看護の基本には、これらの力を出していただけるよう支援していくことがあります。

『看護』の『看』の字は、『手』『目』からできています。「目で良く観察をし、手でケアすること」を意味し、『護』の字は、「まもる」という意味です。母親が子供にする手当からきているとも言われます。手のぬくもりが、安心感や心地良さを感じ安らぎにつながります。幅広い知識と技術、そして看護に必要な経験知を持つジェネラリストな看護師が必要とされています。

また、「診療の補助」においては、医師の治療方針が確実に実施できるよう補助する役割を担っています。医師をはじめ他の職種とカンファレンスを持ちながらチーム医療を展開しています。



現在の看護体制は一般病床七対一入院基本料(三九五床)・ICU(四床)・HCU(十一床)で行っています。看護方式は固定チームナーシングをとっており、受け持ち看護師を中心に看護を展開し、固定された看護師がチームを組み看護を行っています。ベッドサイド看護ができるよう看護職者数は年々増え五〇〇名余の看護職がいます。二四時間三六五日絶え間ない看護を継続しています。



篠ノ井総合病院の認定看護師

看護職は、使命を持った専門職です。看護の専門性を発揮できるよう、看護職は常に知識と技術の習得に心掛け、皆で切磋琢磨していくことが必要となります。また、看護の知識や技術のみならず社会性や人間性の向上に努めることも必要です。その中で、看護の専門性の向上のため、特定分野に深い知識や優れた技術を持つスペシャリストとして日本看護協会では認定看護師を育成しています。認定看護師は、全部で21分野あります。当院には、8分野の認定看護師がいます。その8分野は、「皮膚・排泄ケア」「緩和ケア」「がん化学療法看護」「感染管理」

「不妊症看護」「透析看護」「小児救急看護」「脳卒中リハビリテーション看護」です。認定看護師育成を推奨しており、来年度はさらに3分野の認定看護師が増える予定です。医療の進歩とともに、看護職もどんどん進歩しています。看護の心を持ったスペシャリストである認定看護師が、地域の方々により一層支援ができるよう、次号から認定看護師がこのページを担当して、それぞれの専門分野での『看護の知・力』について掲載させていただきたいと考えています。



皮膚・排泄ケア認定看護師

褥瘡(床ずれ)などの創傷管理、および排泄・人工肛門のセルフケア支援



感染管理看護認定看護師

院内及び地域における感染管理活動の実践・指導・相談対応



がん化学療法認定看護師

がん化学治療薬の安全な取り扱いと、適切な投与、管理、副作用症状の緩和およびセルフケア支援



緩和ケア看護認定看護師

がん治療に関する自己決定の支援。疾患に伴う痛みや呼吸困難、浮腫や倦怠感など苦痛症状の緩和。終末期における患者・家族ケアへの支援



不妊症看護認定看護師

思春期から更年期にあたるリプロダクティブ・ヘルスを支援すると共に、生殖医療を受けるカップルへの必要な情報提供および自己決定の支援



脳卒中リハビリテーション看護認定看護師

脳卒中発症直後から在宅におけるまで、病態も含め患者全体を把握し、その人らしい生活の再構築に向けた質の高い看護実践。活動性の維持・促進のための早期リハビリテーションを日常生活の看護ケアを通し実践し、セルフケア能力を高める回復支援



透析看護認定看護師

安全で安楽な透析治療環境の提供 長期療養生活における効果的な支援 他の看護職への継続教育



小児救急看護認定看護師

緊急時の子供の病態に応じた迅速な救命技術、トリアージの実施、育児不安・虐待への対応と子どもと親の権利擁護

救急看護認定看護師

平成26年度取得見込み

糖尿病看護認定看護師

平成26年度取得見込み

認知症看護認定看護師

平成26年度取得見込み

知



て

豆知識

おきたい

診療放射線科

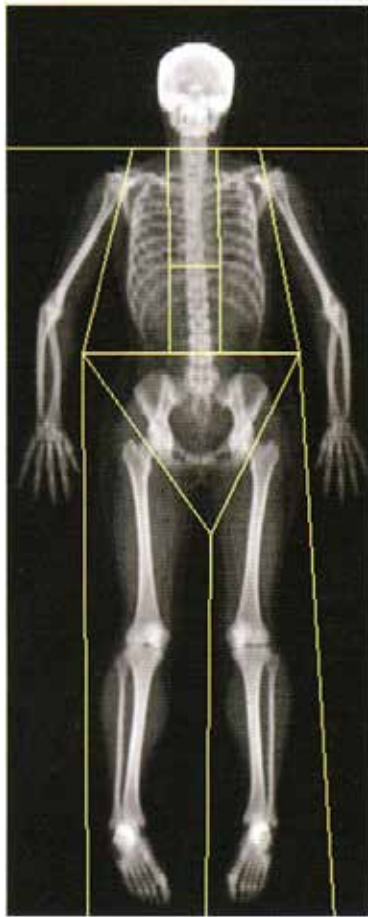
科長 味田 輝

3

皆さん、突然ですが自分の骨の強さって気になりませんか？小学生の時に理科室で見た全身の人骨模型は怖かった！皆さんもそんな印象が強く心に刻まれているのでは…。ということでは今回は身近な骨の検査についてのお話です。

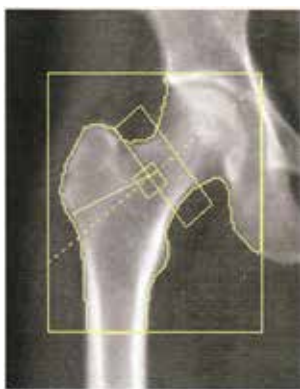
骨密度検査について

骨量測定は骨粗鬆症の診断においてきわめて重要な位置を占めています。測定方法としてはエックス線写真での骨形態の測定値から骨量を測定する方法、エックス線写真の骨濃度を濃度計で測定する方法、エックス線CTを用いた方法、そして超音波やエックス線を



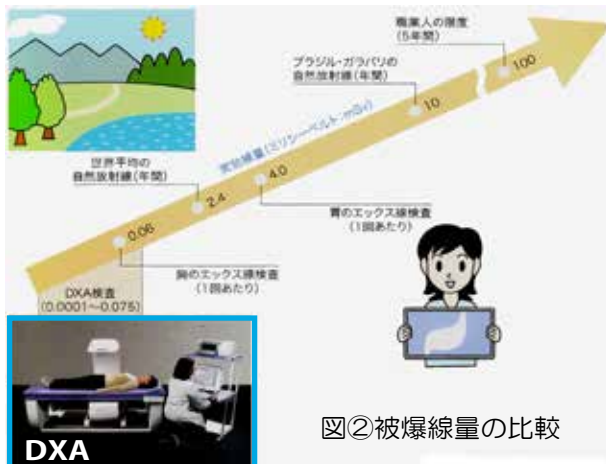
全身骨

図① 大腿近位部



用いた骨量測定専用装置へと移行してきました。現在は二種類のエネルギーをもったX線を利用した方法DXA※が開発され普及しています。当院ももちろんDXAによる測定をおこなっています。この方法での大腿骨近位部（股関節の少し下辺り…図①）、腰椎の骨量測定は国際的にも推奨されています。DXAの登場により測定時間が飛躍的に短くなりました。

ちなみに当院での標準的な骨量測定の検査時間は十五分くらいです。また測定精度が向上し被曝量も低く抑えられるようになりました。(図②)

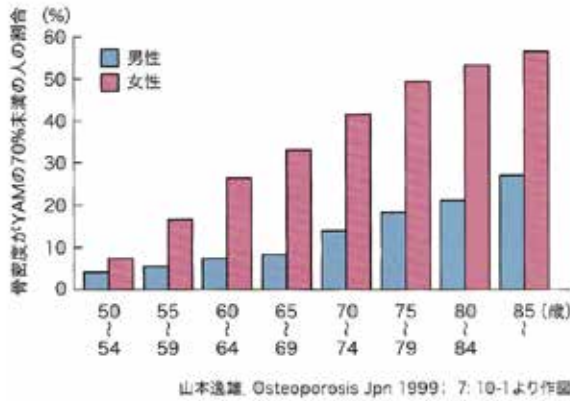


図②被曝線量の比較

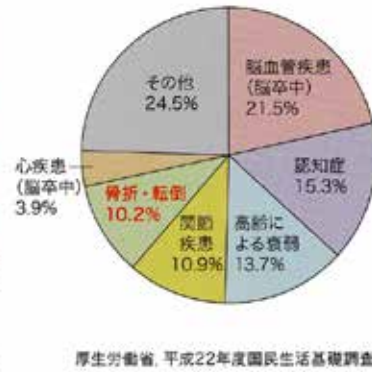
DXA

※DXA:dual-energy X-ray Absorptiometry

図④ 骨粗鬆症有病率（推定）



図③ 介護が必要となった主な原因
(要支援を含む)



■骨塩と骨量について

ここからはちよつと難しくなりますが骨についてお話をさせていただきます。

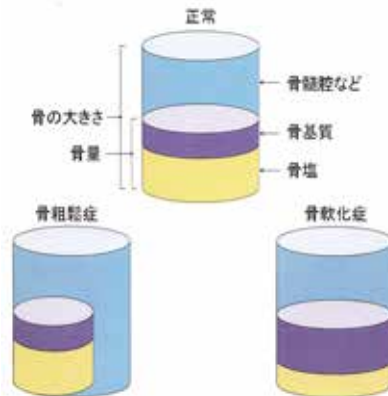
骨粗鬆症をはじめとする代謝性の骨疾患は、骨の量が減つてもろくなり日常生活での軽い動作でも骨折するようになることがあります。骨折予防のためには骨折を起す前の段階で骨の強さを検査して自分にあつた対策を医師や病院スタッフと考えていかなければなりません。(図③④)

そもそも骨の構造はどのようなになっているのでしょうか？骨はコラーゲンなどのタンパク成分が主体の骨基質とカルシウムとリン酸結晶（ハイドロキシアパタイト）の骨塩、骨ミネラルから構成されています。この骨基質と骨塩を合わせた量が骨量になり、これらが減少することで骨粗鬆症が進行していきます(図⑤⑥)。骨粗鬆症をはじめとする骨量減少を来す疾患では骨基質と骨塩の比率が保たれたまま減少していきますので、骨基質のコラーゲンの減少をDXA装置でとらえることにより診断をおこなっていきます。

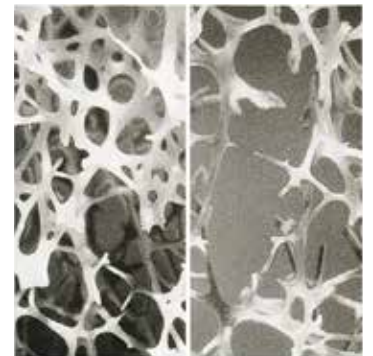
DXA 装置



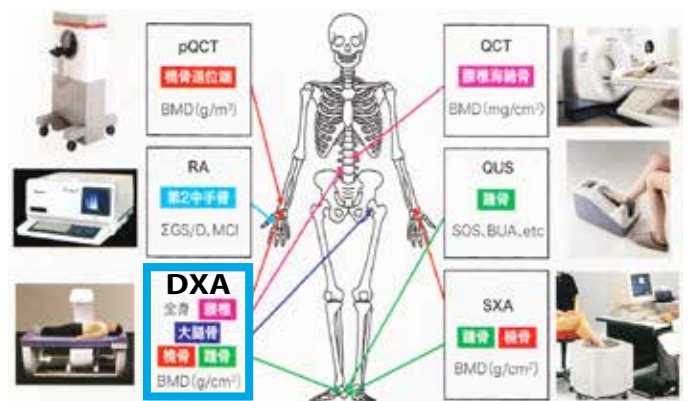
図⑥ 骨基質と骨塩の比率



図⑤ 正常(左)と骨粗鬆症(右)の骨の電子顕微鏡写真



図⑦ 骨量測定



■骨密を計って骨折予防

骨量測定は現在の医療で利用できる最も有用な骨の強度を評価出来る方法で、その中でも特に腰椎と大腿骨近位部のDXAは、難しい言い回しですが疫学調査や臨床試験で広く利用され、骨粗鬆症の診断や予防、治療においてのガイドラインでも gold standard の方法として位置づけられています。(図⑦)

しっかりと骨折予防をおこない元氣な日常生活が送れるようご利用してみたいかがでしょうか。

食物繊維

を摂って

お腹すっきり



■便秘とは、腸内に便が長期間溜まった状態で、腸内細菌に悪い影響を与えます。便がエサとなり悪玉菌が増殖し、発ガン物質やアンモニア、硫化水素などの有害物質や、おならの元となるガスを発生させます。そしてそれらの有害物質はどんどん腸壁から吸収されて、血液中をめぐり、肌荒れや大腸がんなど様々な病気に繋がると考えられています。

■食べたものの消化・排便までの時間は24時間が目安ですので、良好な腸内環境であれば、排便は1日1回。一般的なうんちの水分量は80%、残る20%のうち3分の1が食べカス、3分の1が生きた腸内細菌、3分の1がはがれた腸粘膜です。ですが、大腸に長時間とどまっている内に、水分がどんどん吸収されていくので70%以下になり、硬くなってしまいます。

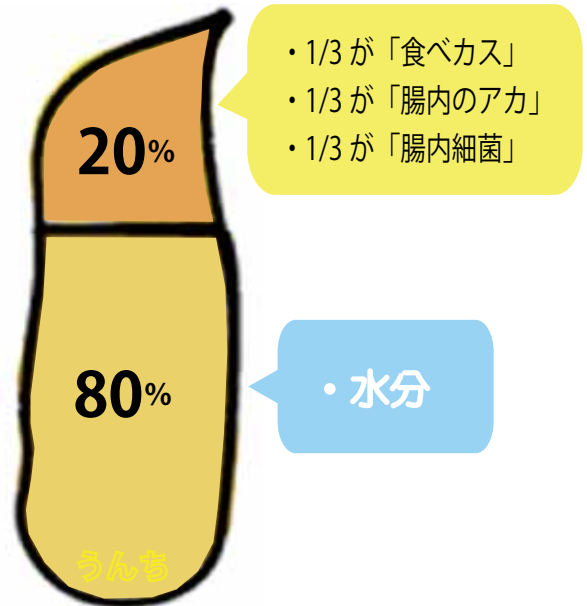
■お通じスッキリ！のための改善策（6箇条）腸内をきれいに！

- ①決まった時間に食事を摂り、トイレに行く週間を。
- ②食物繊維や水分をしっかり摂る。
(食物繊維の1日の摂取量は男性19g、女性14g以上)
- ③肉類や脂っこいものの摂りすぎに注意。
- ④適度な運動で腸の蠕動運動を活発に。
- ⑤「プロバイオティクス」を取り入れる。
- ⑥自分なりのストレスコントロール術を見つける。

食物繊維には2種類あるのをご存じですか？

不溶性食物繊維	水溶性食物繊維
腸を刺激し排便をスムーズに	便の水分量を増やし柔らかくする
<ul style="list-style-type: none"> ・穀物 ・豆類 ・ココア 	<ul style="list-style-type: none"> ・熟した果物 ・こんにゃく ・ナッツ類 ・海藻

※この両方をバランス良く摂りましょう。



○プロバイオティクスについて

プロバイオティクスとは、口から摂取して胃酸で死滅することなく生きて腸内に届き、腸内環境を整える働きを持っている善玉菌のことで、ビフィズス菌やシロタ株などがこれに含まれます。最近は免疫機能を高めたり、アレルギー反応を抑制するなどの働きを持つ菌種も発見されています。

一方プロバイオティクスのエサとなり、善玉菌を増やす働きがあるものがプレバイオティクスです。大腸で消化されにくいオリゴ糖や食物繊維がこれに含まれます。

理想的な便（うんち）は黄色や黄土色のバナナ便です。便は、食生活・運動のほか、ストレスなどの影響で日々変化します。毎日バナナ便になるように、自分のお「便」りをきちんと観察する癖をつけ、日々の食事や生活のバロメーターにしましょう！



担当：管理栄養士 中澤美保

鶏肉のおからロール

おからは大豆から豆乳を取ったあとの絞りかすなので、大豆の皮や胚芽部分などが含まれ、食物繊維が豊富です。また脂肪の少ない鶏ムネ肉でヘルシーな一品です。



●材料（3人分）

鶏ムネ肉	1枚	しょうゆ	小3
生おから	100g	みりん	小1.5
人参	1/2本	酒	小1.5
ほうれん草	1束	だし汁	大3
海苔	1/2枚	水溶き片栗粉	適量
塩コショウ	少々		
ねぎやわけぎ等	適量		

●作り方

- ①人参、ごぼうは縦に4分割して軽く茹で火を通します。鶏ムネ肉は皮は剥ぎ、厚さが均等に1.5cmほどになるように開きます。
- ②開いた鶏ムネ肉はフォークで刺して、味と火を通りやすくし、軽く塩コショウをします。
- ③ほうれん草を軽くレンジで火を通しておきます。
- ④鶏ムネ肉の上に海苔を置き、その上におからを敷き、人参、ごぼう、ほうれん草を置きます。
- ⑤④を海苔巻きのとりに巻いて、ラップに包み、レンジで10分加熱します。
- ⑥その間に餡を作ります。鍋に調味料を入れ煮立たせ水溶き片栗粉を加えとろみをつけ火を止めます。
- ⑦⑤ができたなら、切り分け⑥をかけ、ねぎやわけぎを散らして出来上がり。

●栄養価（1人分） 熱量：160kcal たんぱく質：22.0g 脂質：2.6g 食物繊維：5.7g 塩分：1.4g

蓮根と豆のサラダ

食物繊維の豊富なれんこん、大豆、ひじき等を入れた1品です。

●材料（4人分）

蓮根	300g	マヨネーズ	大4
人参	1/4本	すりごま	大2
大豆水煮	90g	砂糖	小1
ひじき	30g	めんつゆ	小3
ツナ缶	1缶		

●作り方

- ①ツナ缶の油を切っておきます。しっかり水気を切りましょう。
- ②蓮根は皮を剥き、5mm幅の半月切りにし、水にさらしておきます。人参は細切りにします。
- ③②の野菜を沸騰した鍋で30秒くらい下茹でします。特に蓮根は食感を残したいので、茹ですぎないようにしましょう。
- ④茹で終わったらザルにあげ、粗熱をとり、ペーパーで水気を切ります。
- ⑤全てボウルに入れ、混ぜ合わせたら出来上がり。

●栄養価（1人分）

熱量：146kcal たんぱく質：6.3g 脂質：8.9g
食物繊維：2.8g 塩分：0.7g



病院に対するあなたのご意見をお聞かせ下さい

みなさまからの

ご意見

私たちは、昭和42年の病院開設以来、地域の皆様の命と健康を守るべく保健・医療・福祉の包括化に努めてまいりました。
患者様をはじめ地域の皆様とともに、さらにより良い医療のあり方を考え実践してまいりたいと考えております。貴重なご意見をいただければと考えます。

ご意見

案内係の対応に感謝

案内係の人たちがとても感じが良く、私たちも気持ちが良いです。これからもよろしくお願ひします。



回答

貴重なご意見ありがとうございます。頂いたご意見を職員に周知し、今後さらにこのように感じてもらえるように精進していきたいと思ひます。

ご意見

お見舞いに来られる方にもマスク・手洗いの厳守を

お見舞いにいらっしゃる方（特にお子さん）に対して、手洗いやマスクの厳守をお願いしたいです。

部屋の中でマスクもせず、咳やくしゃみをされていると、この時期インフルエンザの感染が心配でなりません。多くの保育園、幼稚園、小学校でインフルエンザやノロウイルスのため学級閉鎖されたという話も聞きます。院内はとも乾燥していますし、妊婦や乳幼児は抵抗力が弱いのでとても心配です。エレベーター前の看板以外に、患者さんひとりひとりに印刷物で配る等、対応頂けませんか？



回答

現在、各部署に院内掲示をさせていただき注意喚起を行っております。ご意見の通り、流行期には例年同様の対応をしておりますが、今後は入院患者様のご家族様等へもご説明をさせていただき、お見舞いの方へも広げていきたいと考えております。貴重なご意見をいただきありがとうございました。

ご意見

言葉使いもう少し丁寧に

窓口の方で案内して頂くと説明に「○○ねー、○○をねー」と説明する方がいらつしやいました。また、「うん、うん」とあいづちをされましたが「はい」ではないでしょうか。言葉使いももう少し丁寧に頂くともっと良い病院になると思ひます。言葉使いが気になる患者さんもうらつしやると思ひます。



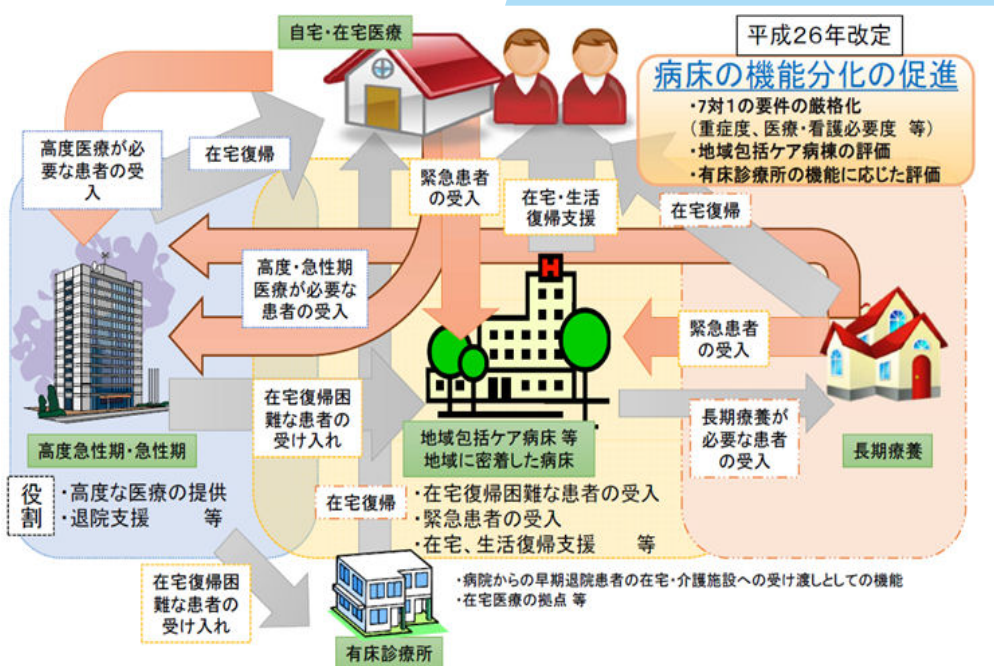
回答

ご意見ありがとうございました。気持ちよく病院を利用してもらえるような対応に努めてまいりたいと思ひます。

診療報酬（医療費）が改定されました

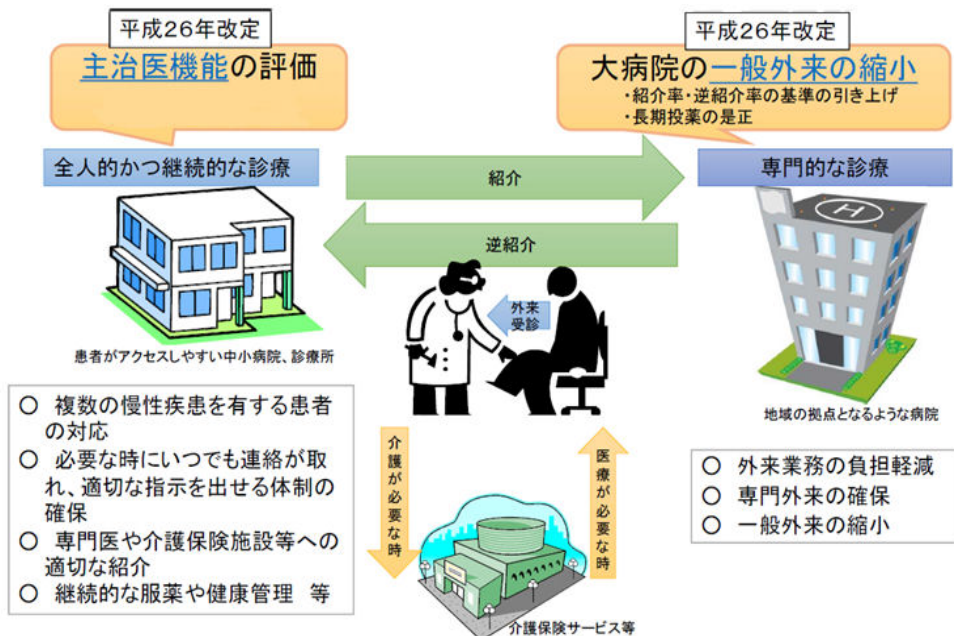
平成26年4月1日より診療報酬（医療費）が改定になりました。消費税率を引き上げ、その財源を活用して、医療提供体制の再構築に取り組む改定となります。また、限られた医療資源を医療ニーズにあわせて効率的に活用するため、医療サービスの機能強化と重点化・効率化に取り組み、高齢化社会のピークとなる2025年（平成37年）に向けて、地域包括ケアシステム（かかりつけ医と訪問看護等の連携強化）の構築を図るスタートの年となります。

入院医療について 病棟の機能分化



改定に伴い病院窓口での負担額が変わります。ご不明な点は医事課受付におたずね下さい。

外来医療 機能文化・連携の推進について



消費税率 8%

平成26年4月1日より消費税率が5%から8%へ引き上げられます。

当院でも消費税率の引き上げに伴いまして自費検査、各種の書類、室料差額等の料金が消費税8%料金へ変わります。ご理解とご了承をお願いいたします。

笑顔の対応！ 篠ノ井総合病院看護部坂井啓子

JAグリーン長野 福祉相談センター

area report 地域レポート



写真1

ここに当院の訪問看護ステーション主任の坂井啓子看護師が向向しています。今回はこの福祉相談センターのご紹介とともに、ここで活躍している坂井主任をご紹介します。

昨年8月、松代町清野に、JAグリーン長野福祉相談センターが開所しました。同センターはJA高齢者福祉マスタープランに基づき、介護保険事業・高齢者福祉施設の検討を当院とともに進めてきたもので、居宅介護支援事業所としてケアマネージャーが介護や福祉サービスに関する相談を提供する施設です。居宅介護支援事業は、介護保険で利用できる介護サービスの紹介、連絡調整、費用の計算などを利用者に代わって行う事業です。



写真2

JAグリーン長野、福祉相談センターは、上信越道の松代サービスエリアの近くの県道沿いにあります。玄関を入るとすぐに笑顔の坂井主任が迎えてくれました。(写真1)当初は担当地区を一軒一軒回ってチラシを配布したりお話しを伺ったりと、とにかくこの相談センターを知っていたく毎日だったようです。開設から半年あまり過ぎましたが、介護支援専門員として、坂井主任は当院の訪問看護ステーションの看護師としての経験を生かし、利用者さんから厚い信頼を得ているようです。もちろん地域の農協の施設という事で、地域の皆さんに「農協です」と言うと、

安心してお話しを聞いていただけの方も多いと話していました。今では、相談に見える方も、利用者数も増加して福祉相談センターとしての本来の業務に多忙な毎日を過ごしているとのことです。

このセンターは開設当初から、居宅介護支援専門員の小林久美子さんと当院からの坂井看護師の2人が常駐し業務に当たっています。取材当日はJAグリーン長野の福祉組合員課長の星野正純さんも駆けつけていただきお話をさせていただきました。(写真2)

今後はこの福祉相談所を基盤に組合員さんの声に応え、地域の医療機関等と連携を深め、更に福祉サービスの充実を進めていきたいと話されました。



指定居宅介護支援事業所

JAグリーン長野 福祉相談センター

〒381-1233 長野市松代町清野 240-1

TEL.026-278-2071

FAX.026-278-2075

たくさんの院内ギャラリー展示 ありがとうございました

「絵手紙」の作品展 →

「アメリカンフラワー」
の作品展 ↓



J A グリーン長野
「生活文化教室」
の皆さんの作品展
1月9日～2月28日



「カゴとバッグ」 ↑
の作品展

◆院内ギャラリーは、お陰さまで空いている日が無い位にいろいろな展示をしていたいただきました。展示台額に入れたられた絵画、押花、絵手紙などと、展示台に置かれたカゴとバッグ、アメリカンフラワーなど、病院を訪れる皆様にたくさんの癒やしをいただきました。ありがとうございました。



円福幼稚園の
園児の皆さんの作品展
3月5日～15日
←

「押花愛好会」の皆さんの
作品展
2月14日～28日 →



放射線科での研修



この病院研修は毎年行われているもので、今年も二月十九日と二十六日、長野市だけでなく佐久、諏訪など県内全域からの参加の十一人の研修生の皆さんが院内各部門で研修を受けました。
主に外科、循環器科、脳外科から検査科、放射線科、手術室など救急医療に密接な部門を中心に回りました。救急医療は救急隊と医療機関の連携が重要です。また、相互理解も必要な項目です。病院スタッフも研修生の皆さんも真剣に研修に臨みました。

長野県消防学校の救急科の
病院研修が行われました

篠ノ井高校美術クラブより絵画を寄贈していたいただきました

篠ノ井高校の美術クラブの生徒さんが共同で制作した絵画一点を、一月二十四日病院に寄贈していただきました。早速エントランスホールの壁面に展示し皆様披露させていただきました。

「海神の樹」と題名されたこの絵画は、大きく枝を広げた樹木に、海の中の魚たちが群がり泳いでいると言う、想像力をふくらました素晴らしい作品です。病院を訪れる皆さんの目に触れ、皆さんの心の癒やしになればと思います。



山田玉翠さんより水墨画を贈呈していただきました

地元篠ノ井で水墨画の講師をされている山田玉翠さんより、水墨画（アシペン画）が病院に寄贈され、一月三十一日に贈呈式が行われました。

水墨画は、通常は墨の濃淡と紙の白を活かした作品ですが、今回寄贈された作品は水墨画に色づけされたカラーの作品です。

題名は「船着場」、一〇〇号と大きな作品で小型船が船着場に係留されている様子を描いた、落ち着きのある画です。一階の内科外来待合室の壁面に展示してありますので、病院にお越しの折にはご鑑賞ください。



今年度転倒予防教室第二期の修了式が行われました

昨年十二月から行われていた第二期の転倒予防教室（全四回）が三月十二日開催で終了となり、参加者に修了証が手渡されました。

転倒予防教室は、だれでも歳を重ねると筋力やバランス感覚が低下して転びやすくなることから、転倒予防の正しい知識を身につけ、楽しく身体を動かすことにより、健やかに生き生きと過ごせるようにと開催しています。理学療法士や栄養士のお話から運動機能検査なども行われます。今回は九十歳を超える方も元気に参加し修了証を受けられました。





JAGグリーン長野 女性部の皆さんより バザーの収益金から寄付をいただきました

JAGグリーン長野女性部の篠ノ井総支部と川中島総支部の正副部長さんらが二月六日に病院を訪れ、今年度のバザー収益金から病院に寄付をしていただきました。同日、その贈呈式を行いました。

両支部の女性部の皆さんは、地域に根ざした助け合いの活動の一環として、毎年開催されるJA祭において福祉バザーや野菜販売を行っており、今年もその売上金から少しでも病院の役に立てていただきたいと寄付の申し出があり、篠ノ井総支部長さんと、

川中島総支部長さんのお二人が病院を訪れて、木村院長に目録を手渡ししました。

木村院長からは、「皆様の善意を汲んで院内の医療器具などの整備をし、病院を訪れる患者様のために大切にさせていただきます」とお礼を述べましました。ありがとうございました。

院内外の講演会・研修会が開催されています

●長野県糖尿病協会北信地区合同講演会が二月一日に開催され、当院内内分泌代謝科統括部長の片倉医師が「糖尿病合併症の予防について」講演を行いました。



●コンプライアンス、個人情報保護、情報セキュリティ研修会が二月十三日に開催され、「安心して情報を取り扱うためには」とのテーマで、富士ゼロックス飯島氏の講演が行われました。個人情報を取扱う機会が多い病院では重要な講演会です。



●感染対策研修会が一月三十一日に開催され、「感染対策の基礎」についてテルモ株式会社学術落合氏の講演。続いて、「患者が願う感染管理」について増田・横山法律事務所所弁護士の増田聖子氏の患者の立場からみた感染対策の講演が行われました。



●院内QCサークル発表会が一月二十五日開催された。続いて、院内研究発表が三月一日開催されました。各職場からの研究発表やQCサークルの発表は、それぞれの職場の特徴を生かした内容で、いろいろな観点からの多彩で充実した発表会となりました。



お知らせ

●4月26日(土)午後2時

●病院祭記念講演会開催

「私の歩んできた道」篠ノ井総病院とともじ

演者：木村 薫(篠ノ井総合病院長)

会場：篠ノ井総合病院南棟4階あい講堂

※入場無料です。どなたでも参加できます。

●4月27日(日)午前9時～16時

●第17回 病院祭

「あいまつり」開催

特別講演

「スポーツで街づくり」

演者：足達勇輔

(A長野バドミントンスポーツディレクター)

受付けホールや一階廊下、外来待合室を使い医療展、ふれあい広場、救急蘇生体験、体験・計測コーナー、相談コーナー、バザー、おいしい広場、地元販売コーナーなど、楽しくも為になる企画満載です。どうぞお気軽にご参加ください。お待ちしております。

編集後記

平成二十六年年度が始まりました。特集一では、新年度から新設された「不妊治療センター」をご紹介します。また今号から看護部のページを設けました。シリーズでお届けしますのでご期待ください。病院再構築はようやく地上部分の工事に入りました。今後急ピッチで工事が進み、上層階部分がお目見えする日も近いと思います。最新情報を注目してください。(T.S)

各科診療担当医表

平成26年4月1日現在
担当医表は予告なく変更されることがあります

- 受付は8時～11時30分までです。
- 午後の診察は予約外来、慢性疾患のみです。
- 各科の再診は予約もできます。
- 毎月第2・3・5土曜日は休診です。
- 救急患者様につきましてはこの限りではありません。

診療科		月	火	水	木	金	土
内科		田村(腎)	中村(腎)	長沢(腎)	田村(腎)	牧野<腎>(腎)	齋藤(第1週)血内 中牧(第4週)血内 (予約のみ)
		原(膠)	田中(膠)	牧野<腎>(腎)	豆原(膠)	鈴木<腎>(膠)	
		森村(内分泌代謝)	加藤(内分泌代謝)	森村(内分泌代謝)	横田(内分泌代謝)	内分泌特診 (予約のみ)	
		長坂	(午前)片倉/ (午後)駒津(内分泌代謝)	加藤(内分泌代謝)	長坂	横田(内分泌代謝)	長坂
		金城(呼)	松尾(呼)	—	金城(呼)	松原(呼)	消化器内科特診 (予約のみ)
		牛丸(消)	牛丸(消)	倉石(消)	児玉(消)	倉石(消)	倉石(消)
		児玉(消)	出浦(第4)	濱(呼)	吉田(神内)	松嶋/木下(神内)	小林/五味(第1) 小泉(第4)
		穴山(腎)	穂苅	和田/横山	中村(腎)	—	
総合診療科	I	後藤	後藤	松井	後藤	後藤/内科医師	内科医師
	※内科医師・救急科は交代制です II	豆原/内科医師	内科医師	内科医師/救急科	内科医師	内科医師/救急科	—
糖尿病指導外来		—	(片倉)	(片倉)	(片倉)	(片倉)	—
睡眠呼吸センター		—	—	松尾(予約のみ)	—	—	—
呼吸器外科		—	青木	—	—	青木	—
循環器科 心臓血管外科	I	一瀬	矢彦沢	丸山<心>	中澤	佐藤	交代制
	II	—	土居	—	—	—	—
外科		宮本	池野	宮本	池野	池野	池野
		斉藤	斉藤	斉藤	宮本	秋田/宮本	斉藤/秋田
		坂口	五明	秋田	五明	坂口	五明
		秋田/有吉	坂口	岡田	有吉	岡田	岡田
産科	午前	本道	加藤	西村	武田	本道/志村	西村
婦人科	I	武田	西村	本道	志村	加藤	志村
	II	木村(予約紹介のみ)	本道(予約紹介のみ)	木村(予約紹介のみ)	木村(予約紹介のみ)	木村(予約紹介のみ)	本道(予約紹介のみ)
	III	志村	松岡	加藤(予約のみ)/志村	松岡/西村	武田	武田
特殊外来(予約)	午後I・II	不妊症	不妊症	1ヶ月検診	—	不妊症	—
整形外科		北川	外立	丸山<心>	丸山<心>	北川	宗像
		丸山<心>	北川	塚田	北川	外立	笠間
		宗像	宗像	外立	宗像	信大医師	外立
		—	—	笠間	笠間	—	丸山<心>
		—	—	—	—	—	北川
スポーツ関節治療センター		—	—	丸山<心>	丸山<心>	—	交代制
小児科	午前	池上/柴崎	諸橋/山川/大日方	諸橋/池上	諸橋/柴崎	池上/山川/大日方	諸橋/柴崎 信大(第1) 小池(第4)
	午後	予防接種 柴崎/大日方 諸橋/池上	乳児健診 諸橋 循環器外来 池上/大日方	1ヶ月健診 慢性外来 諸橋/池上/柴崎/大日方	慢性外来 諸橋 循環器外来 柴崎/大日方	—	—
脳神経外科	I	宮下	外間	外間	宮下	外間	宮下
	II	平山(新患)	(平山(新患))	平山(新患)	(平山(新患))	平山(新患)	平山(新患)
泌尿器科	午前	杵淵/鶴田	和食/鈴木<腎>	和食/信大医師	和食/杵淵又は鈴木<腎>	杵淵/鈴木<腎>	交代制
特殊外来(予約のみ)	午後	—	—	—	和食	杵淵	—
眼科 (新患はすべて予約のみ)	午前	永田/信大	永田 (新患・予約のみ) (受付10:30まで)	永田 (新患・予約のみ) (受付10:30まで)	永田 (新患・予約のみ) (受付10:30まで)	永田	休診
	午後	永田(予約のみ)	—	—	—	永田(予約のみ)	—
皮膚科	午前	木藤	木藤	信大医師	木藤	木藤	—
	午後	—	—	木藤(予約のみ)	—	—	—
形成外科		—	信大医師 (予約紹介のみ)	—	信大医師 (予約紹介のみ)	—	—
耳鼻咽喉科	午前	浅輪	浅輪	信大医師	浅輪	浅輪	信大医師
	午後	—	専門外来(予約)	—	—	専門外来(予約)	—
リウマチ 膠原病科	午前	上野	松井	原	石井	豆原	田中
	午後	下島	小野	浦野	浦野	小野	小野
	(予約のみ)	安部 下島	松井 浦野	浦野	石井	鈴木<腎> 浦野	—
心療内科		大村 (予約のみ)	もの忘れ新患外来 大村(予約のみ)	もの忘れ外来 大村(予約のみ)	大村 (予約のみ)	休診	専門外来 大村(予約のみ)

新患は予約制です。詳しくは外来にお尋ね下さい。

当院では、初診時に他の医療機関からの紹介状(診療情報提供書)をお持ちでない患者様から**保険外療養費3,000円(税込み)**を頂いております。初診の際はできるだけ「紹介状」をお持ち下さい。