



病院広報誌 白樺

# 依田窪病院だより

## 国保依田窪病院の理念

- 地域に密着した心あたたかな医療を実践します
- 地域における基幹病院として高度医療を提供します

秋

2019  
第61号

## 目次

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 診療最前線【脊椎内視鏡下手術】        | 2～4 |
| 和田診療所の新着任医師紹介          | 5   |
| 依田窪病院からのお知らせ           |     |
| 【三澤院長講演会開催のお知らせ】       | 5   |
| 【病院正面玄関前ロータリー補修工事について】 | 5   |
| 出前講座について               | 6   |
| 医師・看護師募集のお知らせ          | 6   |
| 栄養科からおすすめレシピ【そば稲荷】     | 7   |
| クリスマスコンサートのお知らせ        | 7   |
| 診療担当医表【2019年11月】       | 8   |

## インフルエンザ予防接種についてのお知らせ

依田窪病院・和田診療所では成人及び小児について11月より、インフルエンザ予防接種を開始します。なお、予防接種は予約制となっておりますので、あらかじめお電話にてご予約下さい。また、和田診療所におきましては、今年度も小児の予防接種は行いませんので、ご了承ください。

### ご予約・お問い合わせ

【依田窪病院】月曜日～金曜日 14:00～17:00まで  
電話番号：0268-68-2036

【和田診療所】水曜日・木曜日 14:00～16:00まで  
電話番号：0268-88-2020

### 受付開始日

【依田窪病院】令和元年10月15日（火）から

【和田診療所】令和元年10月16日（水）から

※予防接種はワクチンが無くなり次第終了となります。



## 診療最前線 MED 脊椎内視鏡下手術

### MEDとは

Micro Endoscopic Discectomy：内視鏡下椎間板摘出術

内視鏡を用いた腰椎椎間板ヘルニアの手術方法で、1995年にアメリカで開発されました。日本へは1998年9月に吉田宗人先生によって導入されました。当院でも、同年に日本で10番以内の早期に導入し、以降、現在まで手術を行っています。

### どんな疾患に対して行われているか

脊椎内視鏡手術の適応疾患は、手術手技や機器の発達により当初の腰椎椎間板ヘルニアから、腰部脊柱管狭窄症や腰椎すべり症などへと拡大してきています。（全ての疾患を内視鏡で手術できるわけではありません。当院では医師同士のカンファレンスにおいて適応を慎重に検討し判断しています。）

当院における脊椎内視鏡手術の紹介

### 内視鏡下脊椎手術

内視鏡を用いた脊椎手術は、患者さんのお身体への負担が少ない低侵襲手術の一つで、傷口は18～20mm、入院期間は7泊程度と、早期の社会復帰を可能にします。







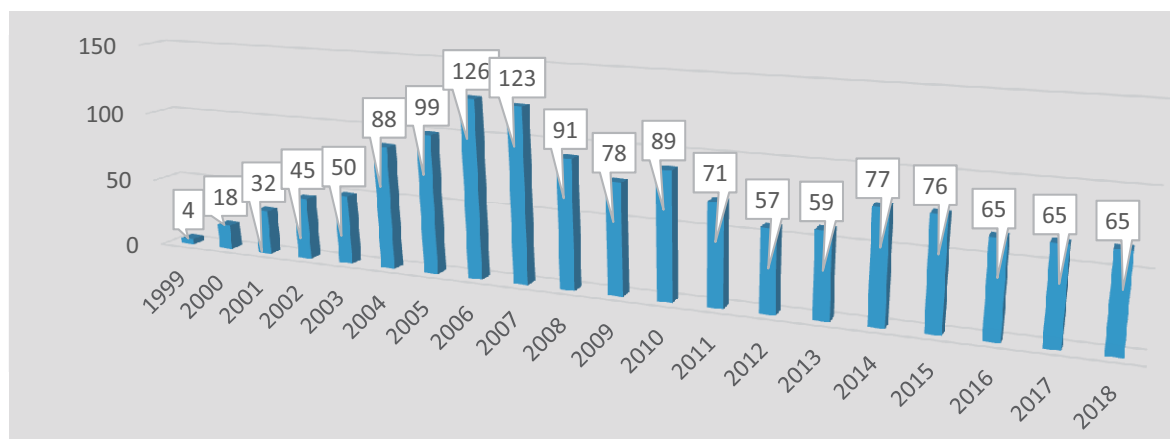
## 手術に必要な資格・認定

日本整形外科学会認定 脊椎内視鏡下手術・技術認定医

整形外科専門医試験に合格して「整形外科専門医」の資格を取得した上で、さらに「日整会認定脊椎脊髄病医」としての資格を取得した後、実際に脊椎脊髄疾患の診断、治療（手術を含む）を定められた件数以上経験し、実績を積んで「脊椎脊髄外科指導医」の資格を取得します。こうして初めて受験資格を得た後、実技試験を受けて「脊椎内視鏡下手術・技術認定医」の資格を取得します。この資格を継続するための要件も厳しく、手術時のビデオの提出などが義務付けられており、また、一定数以上の手術を継続的に行っていないと資格を更新できません。

日本整形外科学会のホームページで専門医を探すことができます。現在（2019年10月時点）、長野県には6名の「脊椎内視鏡下手術・技術認定医」が掲載されており、うち2名が当院で手術を行っています。

当院の脊椎内視鏡下手術件数データ



## MEDのメリット

- ・手術痕が小さい（18～20mm）
- ・従来法のように腰部の筋肉を大きく切らずに済む。
- ・術後の痛みが軽く、回復が早い。
- ・手術部分の術後創部感染の危険性が低い。
- ・入院期間が短く（7泊程度）、日常生活や仕事への早期復帰ができる。



脊椎センター長兼整形外科科長  
脊椎内視鏡下手術・技術認定医（2種）  
由井 睦樹 医師



## 手術の流れ

全身麻酔 ⇒ 手術台にうつ伏せ ⇒ 皮膚切開（18～20mm）  
⇒ 外筒挿入、内視鏡設置 ⇒ 内視鏡画像を見ながらヘルニア摘出  
⇒ 閉創、手術終了

## 入院から退院までの流れ

- ・手術前日：入院 夕食まで摂取可能  
水分は手術2時間前まで摂取可能（経口補水液）
- ・手術当日：術前 点滴などの準備をして手術室に移動します。  
手術 全身麻酔をかけて手術を行います。  
術後 麻酔が覚めてから病室へ戻ります。  
飲食はできません。
- ・術後1日： 朝から水分摂取、昼から食事摂取可能。  
ベッドから起き上がれます。
- ・術後2日： リハビリを行います。病棟内を散歩できます。
- ・術後7日： 退院
- ・術後1～2週： デスクワークが可能になります。
- ・術後1か月～： 軽作業が可能になります。
- ・術後3か月～： スポーツ、重労働が可能になります。



2019年9月、脊椎内視鏡機器を更新しました。今回、内視鏡、カメラ、モニター等の周辺機器の更新に伴い、曇りに強く、非常に綺麗な手術画像（4K）が得られるようになりました。また、機器の操作も簡便になりました。このため、今後、手術時間の短縮や、出血量の減少など、更なる低侵襲化によって、より患者さんのお身体に対する負担が減らせると考えています。





内科 杉浦 亜弓 医師

## 出身地

長野県 中野市

## 経歴

2011年 金沢医科大学卒業  
信州大学医学部研修医  
2013年 信州大学医学部第2内科入局  
2014年 長野赤十字病院  
2015年 飯山赤十字病院  
2016年 信州大学医学部大学院

## 所属学会

日本内科学会、日本消化器病学会、  
日本肝臓学会、日本消化器内視鏡学会、  
日本超音波医学会

## 趣味

映画鑑賞（特にディズニー映画）

## 先生から一言

私は旧豊田村の出身ですが、合併のため、現在は中野市の出身となります。和田地区は地元で雰囲気が似ていてとても親近感があります。地域の皆様のお役に立てるように精進いたしますので、どうぞよろしくお願いいたします。



| 月  |                          | 火  |    | 水  | 木  | 金  |    |
|----|--------------------------|----|----|----|----|----|----|
| 午前 | 午後                       | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 |
| 休診 | 須山（第2・4・5週）<br>白川（第1・3週） | 休診 | 杉浦 | 休診 | 休診 | 石橋 | 休診 |

## 受付時間

月曜日・火曜日 午後01時45分～03時45分  
金曜日 午前08時30分～11時30分

## 休診日

水曜日・木曜日・土曜日・日曜日・祝日  
12月29日～1月3日（年末年始）・1月15日

依田窪病院から  
お知らせ三澤院長講演会が  
開催されます

場所 武石老人福祉センター 寿楽荘ホール

11/20（水）19：00～20：30

三澤 弘道 院長の講演を行います。地域医療の実情と課題について詳しくお伝えいたします。



参加人数に限りがありますので詳しくはお問合せ下さい。

お問い合わせ：上田市社会福祉協議会  
武石地区センター  
0268-85-2466

病院正面玄関前ロータリー  
補修工事について

老朽化しておりました玄関前ロータリーの補修工事が11月初旬から11月下旬までの間を予定しており、この間バス停を正面入口前から道路前に移設します。また、工事期間中一部通行規制がかかる場合がございます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。







こんなにあったの!?

依田窪病院

# で ま え こ う ざ 出 前 講 座



「出前講座」は、病院職員が地域に出向き、皆様がお知りになりたいことや体験したいこと等を通して、地域の健康づくりを支援します。気になる講座がございましたらお気軽にお問合せ下さい。

依田窪病院は、地域に開かれた病院を目指し、「地域に密着した心あたたかな医療の実践」を理念の一つに掲げています。こうした理念に基づき、地域の皆様との交流、健康づくりへのお手伝いの一環として、「出前講座」を行っています。

対 象 者

長和町・上田市武石地域・丸子地域在住者、在勤者、在学者

参加人数

概ね10名以上の団体・グループ

## 講座一覧

### 実技編

| NO. | 講座名         | 講座内容                          | 開催時間 | 講師            |
|-----|-------------|-------------------------------|------|---------------|
| 1   | 救急救命講習会     | ・1次救命処置                       | 60分  | 医師・看護師・臨床工学技士 |
| 2   | 体力低下予防・筋力向上 | ・家庭でできる体力づくり、転倒予防につながる筋力向上の方法 | 60分  | 理学療法士         |

### 講義編

| NO. | 講座名                   | 講座内容                                                                   | 開催時間             | 講師           |
|-----|-----------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|
| 1   | 不整脈の話                 | ・不整脈の種類等                                                               | 30～60分           | 内科医師         |
| 2   | 看護師への道(No.1)          | ・看護師になるために資格、学校紹介                                                      | 30分              | 看護部長         |
| 3   | 看護師への道(No.2)          | ・看護師(保健師、助産師)とは、ナースの仕事                                                 | 30分              | 看護部長         |
| 4   | 認知症とは(No.1)           | ・認知症の理解                                                                | 60分              | 認知症ケア認定看護師   |
| 5   | 認知症とは(No.2)           | ・認知症との関わりかた                                                            | 60分              | 認知症ケア認定看護師   |
| 6   | 人工股関節術後               | 【講義】日常生活の注意点<br>【実技】座り方や起き方、畑仕事について、ポータブルトイレの移動の仕方                     | 30分<br>(それぞれ15分) | 看護師          |
| 7   | 骨盤底筋群                 | 【講義】腰痛防止、排尿障害、手術後にむけて<br>【実技】腹筋の簡単な鍛え方、衰えない方法を試す                       | 30分<br>(それぞれ15分) | 看護師          |
| 8   | 依田窪病院で受けられる手術は何かあるの？  | ・当院で実施している手術種類                                                         | 60分              | 看護師          |
| 9   | 透析療法ってなに？             | ・透析の仕組み・方法・機器をわかりやすく説明                                                 | 45分              | 臨床工学技士       |
| 10  | 認知症と治療薬               | ・認知症と治療薬の説明                                                            | 30分              | 薬剤師          |
| 11  | 薬の正しい使い方              | ・薬の飲み方・使い方の基礎知識                                                        | 30分              | 薬剤師          |
| 12  | 対象者に合わせた福祉用具の選び方      | ・福祉用具(車いすや歩行補助具、自助具等)の選び方、使い方                                          | 60分              | 理学療法士・作業療法士  |
| 13  | 安全に食べていただくために         | ・摂食・嚥下障害のある方への対応                                                       | 45分              | 作業療法士        |
| 14  | 放射線って何？               | ・放射線の種類や性質。放射線と放射能の違い                                                  | 30分              | 放射線技師        |
| 15  | 被ばくのお話                | ・被ばくの種類、人体への影響等                                                        | 30分              | 放射線技師        |
| 16  | 検査値の見方                | ・一般的な血液検査値の解説                                                          | 45分              | 臨床検査技師       |
| 17  | 自己血糖測定器の取り扱い方法        | ・自己血糖測定器の取り扱い方法の解説                                                     | 60分              | 臨床検査技師       |
| 18  | 心臓に関わる検査について          | ・心電図、心臓超音波、血液検査等の解説                                                    | 60分              | 臨床検査技師       |
| 19  | 病院と地域のための地域連携とは       | ・地域医療・福祉機関と連携を行なう立場から、地域における病院の役割について                                  | 60分              | 患者サポートセンター   |
| 20  | バランスのとれた食事とは          | ・自分の適正体重やBMIの計算方法<br>・色によるバランスの見方                                      | 30分              | 管理栄養士        |
| 21  | 安全に食べて元気アップ！          | ・摂食・嚥下障害のある方への食事の対応(注意点・コツ・食品紹介)                                       | 30分              | 管理栄養士        |
| 22  | 栄養と検査値                | ・栄養と検査値の関係について                                                         | 45分              | 管理栄養士・臨床検査技師 |
| 23  | 介護保険利用について            | ・介護保険の概要(ケアマネージャー、居宅介護支援事業所について)<br>・介護保険のイロハ(申請から利用までの流れ、利用できるサービスなど) | 30～60分           | ケアマネージャー     |
| 24  | 緩和ケアと終末期は何か違うの        | ・緩和ケアの理解・痛みについて・自分の思いを語る                                               | 60分              | 緩和ケア認定看護師    |
| 25  | 家族を看取るために             | ・家族ががんと診断されたら・看取るために家族ができること                                           | 60分              | 緩和ケア認定看護師    |
| 26  | 「蜂刺され」「蛇に咬まれたとき」の初期対応 | ・「蜂刺され」「蛇に咬まれたとき」の初期対応について                                             | 30分              | 看護師          |
| 27  | 「熱中症予防」日頃の備え          | ・「熱中症予防」日頃の備え                                                          | 30分              | 看護師          |
| 28  | 介護者の腰痛予防のための姿勢        | ・介護者の腰痛予防のための姿勢                                                        | 30分              | 看護師          |

当院6階オープンホールのご利用についてご相談下さい

お問い合わせ：依田窪病院 経営企画室

0268-68-0036

### 医師・看護師募集のお知らせ

- ◆地域を担う医師・看護師を募集中
- ◆子育て世代の多様な勤務時間にも配慮
- ◆中途採用の方に対する研修や奨学金制度も充実
- ◆院内保育所も完備し子育て世代を応援
- ・「夜勤はできないけど、一日に数時間でも働きたい。」というパート勤務も歓迎します。
- ・看護学生の皆さんの勉学や生活をサポートするために修学資金制度も設けています。

## 栄養科から 11月のおすすめレシピ

### そば稲荷

(稲荷5個分)

- ・稲荷あげ(市販でも手作りでも可) 5個分
- ・そば(乾) 60g
- ・めんつゆ(希釈したもの) 25cc
- ・カイワレ大根(飾り付け用) 適量
- ・みょうが 適量

### 作り方

- ① そばを茹でてきれいにぬめりをとっておく
- ② 稲荷揚げの中にそばを箸でくるくる巻いて入れる
- ③ カイワレ大根やみょうがで飾り付けをする
- ④ めんつゆをかけて出来上がり

\* 飾り付けの野菜はその季節にあるものでいいと思います

\* そばをうどんやそうめんに変えてアレンジしてもいいですね



蕎麦は11月～12月が旬の時期で、土壌を選ばず寒冷地でも丈夫に育ち、短期間で収穫ができるため昔から大切な栄養源として重宝されてきました。また蕎麦には『ルチン』という成分が含まれており、コレステロール値の改善や、血流を良くするので肩こりや冷え症の改善にも効果があるようです。

## クリスマスコンサート

令和元年 **12/21** 土

依田窪病院 6階 オープンホール

14:00～15:00

出演

H&M  
With  
嶋田 多華子

H30年度 病院祭 H&Mコンサートの様子



スペシャルゲストとしてソプラノ歌手 嶋田多華子さんをお迎えします。お楽しみに！

是非お気軽にお越しください

お問い合わせ：依田窪病院 経営企画室  
0268-68-0036





# 国保依田窪病院 外来診療担当医表

受付時間 午前 8:00～11:30

午後 各科により異なりますので、ご確認ください。

【休診日】 土曜日、日曜日、祝祭日、年末年始（12月29日～1月3日）、1月15日

2019年11月

|                                                            |         | 月                           |             | 火               |                | 水                                             |             | 木                                  |          | 金                               |            |
|------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------|-------------|-----------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------|------------------------------------|----------|---------------------------------|------------|
|                                                            |         | 午前                          | 午後          | 午前              | 午後             | 午前                                            | 午後          | 午前                                 | 午後       | 午前                              | 午後         |
| 内科                                                         | 初再診予約   | 須山<br>(11, 25日)<br>山崎<br>信大 |             | 須山<br>津田        |                | 越知<br>(13, 27日)<br>須山<br>(6, 20日)<br>津田<br>信大 |             | 須山<br>諏訪中央<br>白川<br>(7, 21日)<br>山崎 |          | 須山<br>白川<br>津田<br>山崎            |            |
|                                                            | 予約のみ    | 白川                          | 須山<br>(月2回) | 養田<br>(諏訪中央)    |                | 白川<br>(月2回)                                   |             |                                    | 白川<br>津田 |                                 |            |
| 外科                                                         | 初再診予約   | 小澤                          |             | 石橋              |                | 小澤                                            |             | 小澤                                 |          | 小澤                              |            |
| 整形外科                                                       | 初再診予約   | 古作<br>由井<br>黒河内<br>藤巻       |             | 古作<br>黒河内<br>塩澤 |                | 藤巻<br>黒河内<br>福澤<br>(三澤)                       |             | 福澤<br>信大<br>藤巻                     |          | 由井<br>(紹介状のみ)<br>福澤<br>塩澤<br>藤巻 |            |
|                                                            | 予約のみ    | 福澤                          | 三澤          | 由井<br>信大        |                |                                               |             | 古作<br>由井<br>黒河内<br>三澤              |          | 三澤                              |            |
| 小児科<br>※午後受付 15:00～16:30                                   |         |                             | 信大          |                 | 信大             |                                               |             |                                    |          |                                 | 信大         |
| 泌尿器科<br>※水曜日予約外受付 第1週 10:00迄<br>第2週以降 11:00迄               |         | 信大                          |             |                 |                | 信大                                            |             |                                    |          | 佐久<br>(15日)<br>※予約制※            |            |
| 眼科<br>※金曜日 受付11:00迄<br>(金曜日 受付時間は、変更になる場合があります。お問い合わせ下さい。) |         | 信大                          |             | 信大              |                |                                               |             | 信大                                 |          | ※信大<br>受付11:00迄                 |            |
| 皮膚科                                                        |         | 信大                          |             |                 |                | 信大                                            |             |                                    |          |                                 |            |
| 肝臓外来                                                       |         |                             |             |                 | 信大<br>(5, 19日) |                                               |             | 信大<br>(14, 28日)                    |          |                                 |            |
| 耳鼻咽喉科<br>※受付 14:00～16:00                                   |         |                             | 信大          |                 |                |                                               |             |                                    |          |                                 |            |
| 脳外科<br>※受付 13:30～14:30                                     |         |                             |             |                 |                |                                               |             |                                    |          |                                 | 信大<br>(8日) |
| 呼吸器外科<br>※受付 13:30～14:30                                   |         |                             |             |                 |                |                                               |             |                                    |          |                                 | 佐藤<br>(8日) |
| ※予約制※                                                      | 小児消化器外来 |                             |             |                 |                |                                               | 信大<br>(月2回) |                                    |          |                                 |            |
|                                                            | 呼吸器科    |                             |             |                 |                |                                               | 信大          |                                    |          |                                 |            |
|                                                            | 心臓血管外科  |                             |             |                 |                |                                               | 豊田<br>(月1回) |                                    |          |                                 |            |
|                                                            | 神経膠原病内科 |                             |             |                 |                |                                               |             |                                    | 信大       |                                 | 高          |
|                                                            | 高齢者総合外来 |                             |             |                 |                |                                               |             | 石橋                                 |          |                                 |            |
|                                                            | 禁煙外来    | (初回) 12:00～ 小澤              |             |                 |                |                                               |             |                                    |          | (初回) 12:00～ 小澤                  |            |

◆諸事情により、担当医、受付時間は変更する場合がございます。ホームページ等で情報をご確認ください。

◆予約の変更に関するお電話は、診療日の14時～17時の間にお願いいたします。

◆小児科予防接種の予約・変更に関するお電話は、12時～14時の間にお願いいたします。

◆予約変更時間内にお問い合わせ頂いても、諸事情により予約変更ができない場合もございますのでご了承ください。

◆月に1度、保険証等の提示をお願いいたします。3ヶ月以上確認できない場合全額自己負担していただく場合がございます。



長和町・上田市組合立

国保 依田窪病院

〒386-0603 長野県小県郡長和町古町 2857

TEL.0268-68-2036 FAX.0268-68-4034

URL.<http://www.yodakubo-hp.jp>

発行人／三澤弘道 編集／国保依田窪病院広報編集委員会

