



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



第54号

平成30年1月

人と人、地域と病院を
つないでいきたい。

目次

三澤院長新年のご挨拶	2
内科休日・夜間の緊急入院制限解除のお知らせ	3
津田医師紹介	3
診療最前線【内科】	4～5
衛生管理室だより【インフルエンザについて】	6
依田窪病院アートセラピー展	7
栄養科からのおすすめレシピ【長芋しょうが雑炊】	7
外来診療担当医表【平成30年1月】	8

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。

新年のご挨拶

国保依田窪病院 院長 三澤弘道

明けましておめでとうございます。

昨年は内科医師不足が更に悪化して、4月からは常勤医師が2名となってしまいました。病院運営に関しては、機能的な面、そして経営的な面においても非常に厳しい年でした。2名の医師を守るために、やむなく夜間休日の内科入院を制限させていただきました。地域住民の皆様や地域以外から日頃当院をご利用いただいている皆様に、多大なご迷惑とご心配をおかけしました。病院管理者として、心よりお詫び申し上げます。

また、当院は上田小県広域の輪番病院ですが、担当回数制限など近隣の病院や消防署にも多大なご負担をおかけしました。信州大学医学部附属病院、諏訪中央病院、佐久総合病院から応援を頂き、何とか1年間を乗り切ることができました。

こんな中でも嬉しいニュースがありました。11月は諏訪赤十字病院、12月から本年3月まで諏訪中央病院から常勤医師を派遣していただきました。更に11月津田勝路先生が常勤医師として着任され、内科常勤医師4名体制となりました。12月からは内科の夜間休日の緊急入院もできる体制となり、一安心しています。津田先生は内科全般に加えて、腎臓病や糖尿病に造詣が深く、透析センター長に就任していただきました。今年も更に内科常勤医師を増員して、この地域を守る病院として、保険予防活動、医療、福祉、最後はターミナルケア（終末期医療）を一貫して行う地域包括ケアを推進していくつもりです。

もう一つの当院の特徴である整形外科の先進医療は、脊椎手術、関節手術、手外科手術に骨折などの外傷に対する手術など、日進月歩の世界の中で最先端の治療を行ってまいりました。昨年は特に古作英実先生による手外科の手術件数が増加しました。ただ、残念なことに当院で10年間関節外科手術を担当してくれた太田浩史先生が年末で退職となりました。当分の間、人工関節置換術の手術は休止しますが、当院で手術を行った患者さんの経過観察は、信州大学整形外科の応援で行っていきます。なるべく早期に手術が再開できるように、下肢関節担当の整形外科医師を確保していく所存です。

次に昨年9月に行われた病院議会で平成28年度の決算が認定されましたが、17年ぶりの黒字決算となりました。これは一般会計からの繰入金の基準を見直したことと、入院患者の増加による医業収益の増加によるものです。今まで当院は近隣の公立病院と比較して一般会計からの繰入金が少ない中で病院運営をしてきました。今後は更なる支出の削減と、医師確保による収益増加を目指していきます。地域の皆様の要望をお伺いする機会を増やすために、4月から病院モニターを3名から6名に増員しました。懇談会に加えて、院内見学もしていただきました。

現在、地元地域の皆様の病院の利用が減っています。長和町と上田市武石地区を合わせて人口1万人程度になりました。この地域に病院を維持継続することは、並大抵ではありません。内科・外科・小児科がこの地域を守り、整形外科の高度先進医療が県内各地や県外からの患者を確保して病院経営を安定化します。地域医療を守りつつ、専門特化した領域を持つ病院として維持発展していきたいと思えます。地域の皆様も安心して当院を利用して、病院経営に貢献して頂きたいと思えます。病院職員に対しても達成感をもって働ける職場、ワークライフバランスの良い職場となるように病院経営をしていきたいと思えます。

今年は戌年です。戌は賢く堅実な犬のことです。真面目・勤勉・努力家ということでしょうか？ 4月には、6年に一度の医療と介護の報酬の同時改定があります。病院職員一同、患者さんの立場に立った優しい病院と、安定した健全経営を目指して努力します。皆様の御健康と御多幸をお祈り申し上げ、新年の挨拶と致します。



12月から内科の休日・夜間の 緊急入院を受け入れます。

この度、内科医師の増員により、12月より夜間・休日の診療制限の解除を行います。また、今後とも地域医療の要であります内科においては、さらなる充実を図るべく医師確保に努め、安心、信頼のおける地域の病院として最善を尽くしますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



医師の退職等に伴い、内科の夜間休日における診療制限を行わなければならないが、長らく地域の住民の皆様には、ご不便とご迷惑をおかけしました。

病院長 三澤弘道

11月から着任された津田医師のご紹介



津田 勝路 医師

【出身地】

大阪市

【経歴】

神戸大学卒業。小野市民病院(兵庫)で初期研修、長岡赤十字病院(新潟)・佐久総合病院(長野)で腎臓内科・透析の研修、諏訪中央病院(長野)で主に腎臓内科・透析診療に従事した後、国保依田窪病院に勤務

【所属学会】

日本内科学会(総合内科専門医)、日本腎臓学会(専門医)、日本透析医学会(専門医)、日本腹膜透析医学会

【趣味】

神社やお寺巡り

【ひと言】

今まで腎臓内科や透析を中心に診療を行ってきました津田です。関西出身ですが、長野県の診療に携わるようになって早5年以上が経過しました。以前、非常勤医として依田窪病院透析室に1年ほど勤務しておりましたが、その際にこの地域や病院に抱いた良い印象が忘れられず戻って来ました。

今まで依田窪病院では行えなかった検査や治療であっても可能なものは、周辺の医療機関と協力しながら行えるよう体制を整えていく予定です。

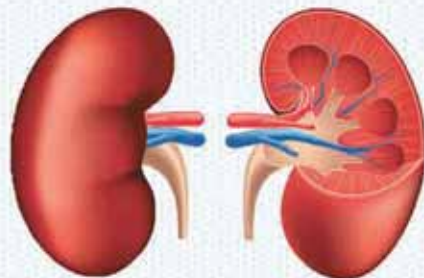
そのためにもまず地域の皆様から信頼されるよう、地道に日々の研鑽を続けていきたいと考えております。どうぞよろしくお願い致します。

慢性腎臓病について

内科医師 津田 勝路

◆慢性腎臓病（CKD）の重要性

- 1) 世界的に透析患者が増加しており、大きな問題となっています。
- 2) 日本の成人人口の約13%、1330万人が慢性腎臓病患者(2005年)である、との調査結果がでています。



- 3) 糖尿病、高血圧などの生活習慣病が背景にあることが多いです。

- 4) 慢性腎臓病は腎不全、心臓や頭の血管の病気になるリスクが高く、国民の健康を脅かしています。



※慢性腎臓病（Chronic Kidney Disease：CKD）とは、腎臓の障害が慢性的に続いている状態のことをいいます。

◆慢性腎臓病（CKD）の診断

以下の項目のいずれか、または両方が3カ月以上続く場合、慢性腎臓病と診断されます。

- ①腎臓の障害を示す異常(特に蛋白尿が重要)がある
- ②腎臓の働きが悪くなっている $eGFR < 60 \text{ mL/min/1.73m}^2$

原疾患		蛋白尿		A1	A2	A3
糖尿病		尿アルブミン定量 (mg/日) 尿アルブミン/Cr比 (mg/gCr)		正常	微量アルブミン尿	顕性アルブミン尿
				30未満	30~299	300以上
高血圧 腎炎 多発性嚢胞腎 移植腎 不明 その他		尿蛋白定量 (g/日) 尿蛋白/Cr比 (g/gCr)		正常	軽度蛋白尿	高度蛋白尿
				0.15未満	0.15~0.49	0.50以上
GFR区分 (mL/分/1.73m ²)	G1	正常または高値	≥90			
	G2	正常または軽度低下	60~89			
	G3a	軽度~中等度低下	45~59			
	G3b	中等度~高度低下	30~44			
	G4	高度低下	15~29			
	G5	末期腎不全(ESKD)	<15			

※eGFR（推算糸球体濾過量）とは、腎臓の機能を表す指標です。

診療最前線 内科

◆慢性腎臓病へのアプローチ

- ①元の病気の診断
(糖尿病性腎症、IgA腎症など)
- ②元の病気や合併症に対する病期の進行に合わせた治療
- ③食事療法と生活指導
- ④心臓や頭の血管の病気に対する検査と治療



◆慢性腎臓病の治療目標

- ①透析が必要とならない様にしたり、時期を遅らせる
- ②心臓や頭の血管の病気の発症予防と治療



◆以下の項目に一つでも当てはまる場合は、1度当科にご相談下さい。

- ①健診などで蛋白尿が陽性であった。
- ②腎臓の働きが悪くなっていると指摘された。
- ③他院で糖尿病や血圧の薬を処方されているが腎臓のことはあまり説明してくれない。
- ④腎臓が専門だが心臓や頭の血管を含め、全身も一緒に見てくれる医師にかかりたい。



津田医師外来診察日 受付時間 午前8時～11時30分

	月	火	水	木	金
内 科	●	● (午後) (予約)			●

衛生管理室だより

保健師 荻久保裕子

毎年1～2月はインフルエンザが流行のピークを迎えます。予防対策をすすめて、ウイルスを寄せ付けないようにしたいですね。

Q1. インフルエンザはどうやってうつるの？対策は？

飛沫（ひまつ）感染

咳やくしゃみ、会話の時に
空気中に拡散されたウイルスを
吸い込むことで感染



マスクの着用



接触感染

ドアノブなどに付着したウイルス
に触れ、その手で目や鼻、口など
の粘膜に触れることにより感染

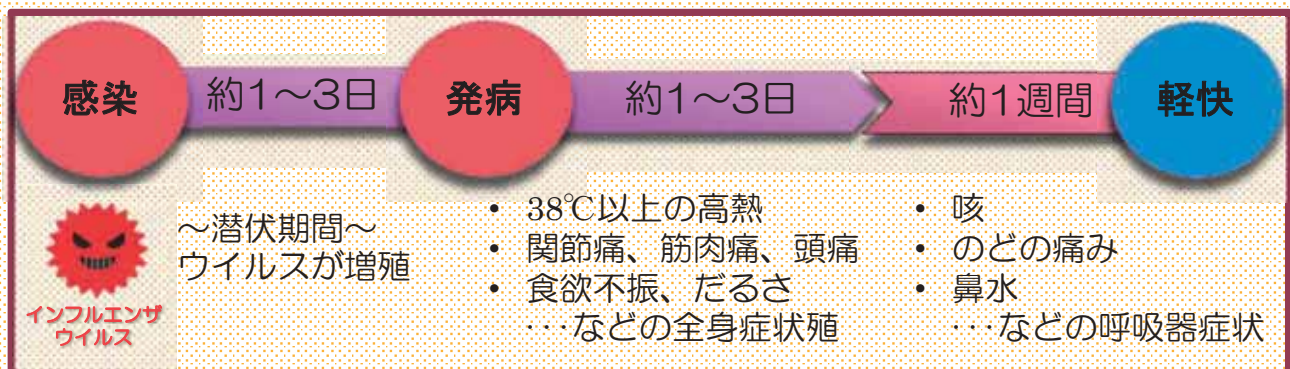


こまめな手洗いや
アルコール消毒



Q2. インフルエンザの症状は？

感染すると、約1～3日の潜伏期間ののち、インフルエンザを発病します。
症状は、はじめに高熱などの全身症状、やや遅れて咳などの呼吸器症状が現れます。



Q3. インフルエンザワクチンを接種していれば、かからない？

インフルエンザワクチンには、上の図の「感染」を完全に抑える働きはありませんが、「発病」を抑える効果は一定程度認められています。

また、インフルエンザの発病後に肺炎や脳症などの重い合併症が現れ「重症化」してしまふことがあります。特に持病をお持ちの方や高齢の方では重症化する可能性が高いと考えられており、ワクチンには、この「重症化」を予防する効果があります。

いずれにしても、発病を完全に防げるものではないので、手洗い・うがいなどの予防は重要です。また食事や睡眠といった生活習慣を整え、抵抗力を高めることも大切です。



Q4. 抗インフルエンザ薬の服用後に、異常行動が起こると聞いたが？

これまでの調査結果などからは、インフルエンザにかかった時には、薬を服用していなくても異常行動（興奮して急に走り出す、意味の分からないことを言うなど）が現れることが報告されています。薬の服用が異常行動の原因になっているかどうかは不明です。

特に小児や未成年者がインフルエンザにかかった際は、薬の服用の有無や薬の種類によらず、少なくとも診断後2日間は、以下の対策をとって安全を確保してください。

- 原則として一人にしない
- 玄関や窓を施錠する
- ベランダに面していない部屋や、一戸建ての場合は1階の部屋で寝かせる



依田窪病院アートセラピー展

ー荻原エデュケーション主催ー



(荻原エデュケーションの会員と講師の皆様)

荻原エデュケーションの会員の方々にご協力頂き、3階渡り廊下にて、「依田窪病院アートセラピー展」を開催しています。地域で活動する会員の方々の思いのこもった芸術作品を提示しています。

地域の皆様に支えられ、心あたかな医療を目指す依田窪病院の「癒しの空間」をお楽しみください。

栄養科からの おすすめレシピ

長芋しょうが雑炊

生姜に熱を加えることによってできる『ショウガオール』という成分はからだを深部から温める効果があると言われています。胃腸を休めたいときや体調の悪いときにおすすめの1品です！

材料（約4人分）

長 芋	約30cm（約400g）
卵	2個
生 姜	2かけ
ごはん	茶碗1杯分(200g)
☆水	5カップ
☆酒	1/2カップ
☆塩	小さじ1
☆昆布	10cm角1枚
◎醤油	大さじ4
◎ごま油	小さじ1



盛り付け例

◆作り方

- ① 生姜、長芋は皮をむいて粗くきざみ、卵は溶いておく
- ② 鍋に生姜、ごはん、☆を入れて強火にかけ、煮立ったら長芋を入れて1分火を通す
- ③ 火を止めて溶いた卵を回し入れ、かき混ぜる
- ④ 器に盛りつけ、お好みでみつばやごまをトッピングする
- ⑤ ◎を混ぜて⑤にかける

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

2018年1月

診療科		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	初診 再診予約	宮島 津田 信大		信大	佐久	越知 信大 佐久		諏訪中央 信大		水間 信大	宮島
	※午後受付: 14:00～16:00 ※堀込医師受付: 14:00～15:00	須山 (22日) 白川	須山 (29日)	須山 養田	津田			須山 白川 (4, 18日)	白川 堀込 (4, 18日)	須山 白川	
外科	初診 再診予約	小澤		石橋		小澤		小澤		小澤	
整形外科	予約なし	古作 由井 信大		古作 畠中		堤本 畠中		堤本 林		由井 林	
	予約のみ	畠中	三澤 (月1回)	堤本 由井		三澤 林		古作 由井 畠中		三澤 堤本	
小児科	※午後受付 15:00～16:30	森澤	森澤	森澤	森澤	森澤	森澤	森澤	森澤	森澤	森澤
泌尿器科						信大					佐久 (12, 26日) ※予約制※
眼科	※金曜日のみ受付11:00迄 (金曜日の受付時間は、変更する場合があります。お問い合わせください。)	信大		信大				信大		※信大 受付11:00迄	
皮膚科						信大				信大	
肝臓外来								信大			
耳鼻咽喉科	※受付 14:00～16:00		信大								
脳外科	※受付 13:30～14:30										信大 (12日)
呼吸器外科	※受付 13:30～14:30										佐藤 (12日)
神経膠原病内科					進藤 ※予約制※						高 ※予約制※
呼吸器科							信大 ※予約制※				
心臓血管外科							豊田 ※予約制※				
小児消化器外来							信大 ※予約制※				
高齢者総合外来								石橋 ※予約制※			

- ◆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、診療日の14時～15時30分の間にお願いいたします。
- ◆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。
- ◆午後の予約をご相談下さい（比較のお待ちいただく時間が少なく診察できる場合があります）。



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