



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56号

平成30年7月

人と人、地域と病院をつないでいきたい。

目次

診療最前線【眼科】	2～3
第30回病院祭のご案内	4～5
病院からのお知らせ【医師の着任、退任のお知らせ】	6
【医療安全管理室からのお知らせ】	6
おすすめレシピ【胡瓜とたことトマトの土佐酢】	6
地域医療を支える施設の紹介【長和町和田歯科診療所】	7
レストラン閉店のお知らせ	7
外来診療担当医表【平成30年7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。

気になりませんか？目のおとろえ・・・

信州大学医学部附属病院 眼科 今井 章医師 平林 一貴医師

◆白内障



目はよくカメラに例えられますが、カメラのレンズに相当するのが水晶体です。正常な水晶体は透明で光をよく通しますが、さまざまな原因で水晶体の中身のタンパク質が変性して濁ってくる状態が「白内障」です。

物がかすんだり、二重に見えたり、まぶしく見える、一時的に近くが見えやすくなるなど症状はさまざまですが、進行により視力が低下します。

加齢によって発症する加齢性白内障の頻度が最も高く、70歳を過ぎると有病率は100%になるといわれ早めの手術をおすすめします。

手術後の視力の上がった状態で生活できる期間が長くなるので、見えにくい状態で長く我慢するよりは、早めの手術が望ましいと考えます。手術時期が早いと再手術が必要になるといったことはありません。

普通車運転免許の更新には眼鏡をかけた状態（矯正視力）で0.7を必要とします。運転免許更新の際に慌てないためにも定期的な視力検査等をおすすめします。



◆緑内障

「緑内障」はなんらかの原因で視神経が障害され、視野（物の見える範囲）が狭くなったり、部分的に見えなくなる病気で、眼圧（眼球内の圧力）の上昇がその病因の一つとされています。

自覚症状はほとんどなく、知らないうちに視野が徐々に狭くなっていきます。急性の緑内障では急激に眼圧が上昇し目の痛みや頭痛、吐き気など激しい症状をおこしますが、慢性の緑内障では自覚症状はありません。

40歳以上の20人に1人、70歳以上の10人に1人は緑内障です。この中で治療を受けている方は1割で、残りの9割の方は自分が緑内障であることに気付いていません。慢性緑内障では自覚症状は緑内障の後期になるまで現れないため、定期的な検診による早期発見と治療が大切になります。



イラスト：参天製薬株式会社 提供

◆糖尿病網膜症

糖尿病が原因で起こる目の病気で、血糖値の高い状態が長く続くと血管が傷ついたり詰まったりすることにより視力の低下が起こるのが「糖尿病網膜症」です。

失明のリスクも伴う深刻な病気で、日本人における視覚障害原因の第2位です。

糖尿病網膜症も、ご自分で症状が分かる頃には進行した状態となっている場合が多く、症状のない段階で定期的な検査を受けていただき、早期に治療をすることで進行を抑えていく必要があります。

眼科受診間隔の目安

	正常(網膜症なし)	単純網膜症	増殖前網膜症	増殖網膜症
眼の状態				
自覚症状	なし	病変が黄斑部に至らなければ、なし	病変が黄斑部に至らなければ、なし	・黒いものがちらつく ・ゆがんで見える ・軽度から重度の視力障害
受診間隔	6～12か月に1回	3～6か月に1回	1～2か月に1回	2週間～1か月に1回

眼科外来担当医表 受付時間 午前8時～11時30分

	月	火	水	木	金
眼科	信 大	信 大	手術日(月2回)	信 大	信 大

※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。）

目の症状等でご心配なことがありましたらお伺い致しますので、お気軽にお声がけください。

眼科外来

第30回 国保依田窪病院

病院祭

平成30年

9月15日 **土**

9:00～

15:00

地域の方々へ30年の感謝を込めて



鎌田 實先生

鎌田 實先生 記念講演会

「地域で命を支える」

～命・健康・絆・生きがいが大切～

- オープニング
ながと不動太鼓演奏
- イベント
H&Mコンサート 三澤院長出演
- エンディング
依田窪南部中学校吹奏楽演奏

イベント・体験コーナー

- 健康測定コーナー
(血圧・体重・身長・酸素飽和度チェック)
- 骨密度測定コーナー
- 歩行健診コーナー
- だれでも薬剤師
- BLS(一次救命処置)体験
- 消防車・救急車展示
- 大人も子供も医師・看護師体験
- 模擬店コーナー(ポップコーン・綿あめ)
- キッチンカー(クレープ・ラーメン他)
- 長門牧場による乳製品販売
- 森田屋によるワイン販売



長和町・上田市組合立

国保 依田窪病院 病院祭実行委員会

小県郡長和町古町2857 TEL (0268) 68-0036

●協力 長門牧場・森田屋・ながと不動太鼓
依田窪南部中学校・依田窪南部消防署

第30回国保依田窪病院祭

鎌田 實先生 記念講演会

「地域で命を支える」

～命・健康・絆・生きがいが大切～

鎌田 實 (かまたみのる)

東京医科歯科大学医学部卒業後、長野県・諏訪中央病院へ赴任。30代で院長となり、潰れかけていた病院を再生させた。「地域包括ケア」を実践し、脳卒中死亡率の高かった長野県はいまや長寿日本一、医療費も安い地域となった。

一方 1991年より25年間、ベラルーシ共和国の放射能汚染地帯へ100回を超える医師団を派遣し、約14億円の医薬品を支援してきた(JCF)。

2004年にはイラク支援を開始。イラクの4つの小児病院へ10年間で4億円の薬を送り、過激派組織「イスラム国」が暴れ、空爆が行われているイラク北部の都市アルビルを拠点に、難民キャンプでの診察を続けている(JIM-NET)。

東北の被災者支援にもいち早く取り組み、「がんばらない」「1%はだれかのために」と言いながら、多方面で常に100%以上の精力的な活動を行っている。



◆日時

2018年9月15日(土)

11:00～12:00

※講演終了後、サイン会を開催します。

◆会場

国保依田窪病院

◆ お席に限りがございますので先着順とさせていただきます。ご了承ください。

入場無料

◆お問い合わせ

国保依田窪病院

病院祭実行委員会事務局

TEL:0268-68-0036

病院からのお知らせ

医師の着任、退任のお知らせ



山崎 大樹 医師

新任医師：内 科 山崎 大樹 医師（平成30年4月1日付け）
専門：腎臓内科

退任医師：整形外科 畠中 輝枝 医師（平成30年6月30日付け）

着任医師：内 科 半田 秀雄 医師（平成30年7月1日付け）
整形外科 三村 哲彦 医師（平成30年7月1日付け）

医療安全管理室からのお知らせ

医療安全管理室は、院内における医療安全管理対策の実務的運営を担当しています。この度、長和町の介護予防を目的とする元気アップ教室にて、熱中症の予防について説明をさせていただきました。

熱中症により、毎年約4万人以上の方が救急搬送されています。救急搬送者増加の要因として、気温や湿度の上昇が関係しています。特に、梅雨明け前後の暑さには、最も注意が必要です。温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、めまいや体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の障害など、様々な障害をおこします。家の中でじっとしていても熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

また、自宅における転倒・転落の予防についても説明をさせていただきました。今後も院内の安全管理に加え、地域への啓発活動にも取り組んでいきたいと思っております。

医療安全管理室 専従リスクマネージャー 山口 明



胡瓜とたことトマトの土佐酢

家庭でも野菜が収穫できる時期になってきました。今回は、きゅうり・ミニトマト・青しそを使ったレシピの紹介をします。

この時期に収穫できる野菜は体を冷やす作用や、汗をかいて体外に出ていったミネラルの補給にも役立ちます。また、酢の成分である酢酸やたこに含まれているタウリンは夏バテに有効で、疲労回復や食欲増進にもつながります！

材料（約4人分）

材料（約4人分）	
きゅうり	1本（約120g位）
塩（きゅうりのふり塩）	少々（0.8g～1g程度）
ミニトマト	8個
ワカメ（乾燥）	3g
たこ（ゆで）	40g
青しそ	2枚
かつお節	1g
☆米酢	小さじ4
☆砂糖	大さじ1
☆塩	0.8g
☆うすくち醤油	小さじ1と1/2



盛り付け例

◆作り方

- ① きゅうりは1mm厚さの小口切りにしてふり塩をし、乾燥ワカメは水で戻す、ミニトマトは1/4個にカット、たこ（ゆで）は薄く輪切り、青しそは千切りにする
- ② ☆の調味料を合わせておく
- ③ ふり塩をしたきゅうりの水をしぼり、すべての材料と☆の調味料を混ぜ合わせる

栄養科からの
おすすめレシピ

地域医療を支える施設の紹介

長和町和田歯科診療所（長和町和田地区）



長和町和田歯科診療所

- 【所長】 五味 奈美（ごみ なみ）
【所在地】 長野県小県郡長和町和田2872
【電話番号】 0268-88-2217
【診療科目】 歯科
【診療日時】 予約制
診療日が不定期的のため、詳細については、電話にてお問い合わせください。
【休診日】 土・日曜日、祝祭日



皆さん、「長和町和田歯科診療所」です。このたび、平成30年4月、長和町役場和田支所内に、移設開所いたしました。

長和町町長をはじめ、関係各位のご高配を賜り、設備の整った歯科診療環境の中で、お子様からご高齢の方々の歯の健康をお守りし、地域の皆さんの健康を支える大事な役割を担ってまいります。

バリアフリーの新しく明るい診療施設でお待ちしております。歯に関するお悩みはお気軽にご相談ください。

長和町和田歯科診療所 所長 五味 奈美

病院からのお知らせ

院内レストラン「ビアンモール」が閉店します

平成26年度のリニューアルから約5年間皆様にご利用いただきました、院内レストラン「ビアンモール」は、諸般の事情により、平成30年9月30日(日)をもちまして閉店となります。

皆様には、大変ご不便をおかけしますが、何卒ご理解のほどお願いいたします。

なお、売店については、10月以降も引き続き、ご利用をいただけます。

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、ご確認下さい。

【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7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	須山 (9, 23日)		須山 津田		越知 宮島 白川 (10:30迄)		須山 諏訪中央 白川 (5, 19日)	白川	須山 白川 津田 山崎	宮島
	※午後受付: 14:00～16:00 ※堀込医師受付: 14:00～15:00	予約のみ 白川 (10:30迄)	須山 (2日)	養田 (諏訪中央)	津田				堀込 (5, 19日)		
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		古作 三村		堤本 三村		堤本 林		由井 林	
	予約のみ	林	三澤 (月1回)	堤本 由井 信大		三澤 林		古作 由井 三村		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	※水曜日予約外受付 第1週 10:00迄 第2週以降 11:00迄					信大				佐久 (13日) ※予約制※	
眼科	※金曜日 受付11:00迄 (金曜日 受付時間は、変更の場合があります。お問い合わせ下さい。)	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 (13日)
呼吸器外科	※受付 13:30～14:30										佐藤 (13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 月1回 ※予約制※				
小児消化器外来							信大 月2回 ※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下さい。

◆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。



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