



# 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57号

平成30年10月

人と人、地域と病院をつないでいきたい。



## 目次

衛生管理室だより【睡眠について】	2
病院からのお知らせ【車椅子寄贈について】	3
【新着任医師の紹介】	3
【皮膚科診療体制変更のお知らせ】	3
おすすめレシピ【サツマイモと切り昆布の煮物】	3
第30回病院祭特集	4～6
地域医療を支える施設の紹介	
【長和町保健福祉総合センター】	7
外来診療担当医表【平成30年10月】	8

# 衛生管理室だより

こんにちは保健師の荻久保裕子です。



皆さんは、「睡眠」に関する悩みはありませんか？

平成29年度の健診受診者のうち1247名を対象に調べたところ、約4割の方が「睡眠で十分に休養がとれていない」と答えています。

“いつもなんとなくすっきりしない”状態が当たり前になっていませんか？質の良い睡眠がとれるようになると、体の調子は見違えるほどよくなります。また生活リズムが整うことで、代謝が上がり、“やせ体質”になります。

## 質の良い睡眠のためには、まず朝が重要！

人間には、約24.5時間の周期の体内時計があります。24時間よりやや長いので、体内時計を朝リセットし、“時差ぼけ”しないように調整する必要があります。そうすることで、“夜の寝る時間にちゃんと眠くなる”ようになります。体内時計のリセットには、次の2つが重要です。

### ①朝日を浴びてリセット

具体的には、2,000ルクス以上の明るい光を浴びることが必要です。一般的な室内光で2,000ルクス以上の照度になることはまずありませんが、戸外ではうす曇りでも10,000ルクス程度の照度があります。

右の表で、朝の習慣をチェックしてみましょう。

1～3は良い習慣です。

4を選んだ人は、朝日を浴びられるように、ひと工夫してみましょう。



また、遮光カーテンを使用していて目覚めが悪い人は、寝るときにカーテンを少し開けておくのも良い対策です。

日を浴びてから約15時間後にメラトニンというホルモンが分泌されはじめ、その作用で体温が低下し眠気を感じます。なお、朝10時～夕方5時ごろに日光を浴びても体内時計には影響しないので、体内時計の調整には朝日を浴びることが大切です。

Q. 朝、起きたとき、日光を浴びていますか？

1. 寝室に自然に日光が入ってくる
2. カーテンを開け、室内に日光を取り入れている
3. 屋外に出て、体操したり、散歩したりしている
4. 室内照明だけにしている

### ②タンパク質を含む朝食でリセット

朝食は生活リズムを整えるのに非常に重要です。エネルギー源となる「糖質」と、体内時計リセットの刺激となる「タンパク質」は欠かせません。

糖質・・・ご飯・パン・麺類など主食となるもの、果物など  
タンパク質・・・卵、納豆、豆腐、魚、肉、牛乳、ヨーグルトなど



調理の不要な「納豆ご飯」や「卵かけご飯」は忙しい朝におすすめです！

### 寝る前のスマホは睡眠の質を下げる

メラトニンが眠気を感じさせると書きましたが、スマホやパソコン、蛍光灯などから発するブルーライトの刺激が目から入ると、メラトニンの分泌は抑制されてしまいます。

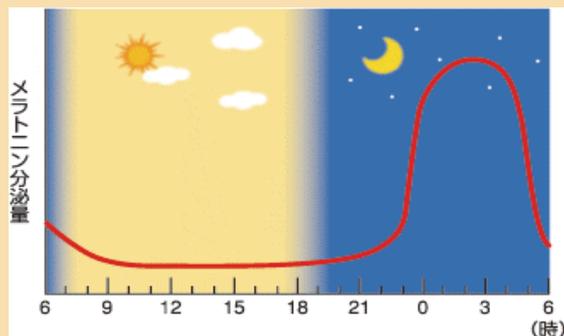
眠れなくて布団の中でスマホを見ていたら、ますます眠れなくなったという経験がある方は多いのではないのでしょうか？

また、メラトニンの分泌は右図のように、夜中2時頃ピークとなり、朝5時くらいに下がり始めます。夜中のメラトニン分泌が抑制されることで、眠りが浅くなったり、途中で起きてしまうことが多くなったりして、結果「すっきりしない」状態につながります。

前述の通り、朝日を浴びてから15時間くらい経つとメラトニンが分泌されます。

皆さんの起床時間から15時間後という、何時くらいでしょうか。

仮に6時に起床している方だと21時です。この時間にはメラトニンが分泌され始めるので、スマホやパソコン、テレビは控えた方がよいということになります。



### もう30分早く寝ると、生活が変わる



忙しい生活の中で、21時から寝る準備というのは難しいかもしれません。またはそれが可能でも、習慣的にいつも0時まで起きている場合は、21時はまだ“これから”で、やりたいことがあるかもしれませんね。

2日程度の寝不足ならばすぐリセットすることができますが、寝不足がそれ以上続くと解消が難しくなってくるそうです。よく会社などで“水曜日はノー残業デー”という取り組みがありますが、月・火曜日の寝不足を水曜日に解消するのは理にかなっているそうです。

時々“思い切って早く寝る日”を作ると、きっと翌日の気分が違います。是非お試しください。



# 病院からのお知らせ

## 車椅子を寄贈していただきました。

平成30年8月27日、上田市在住で5階病棟に入院されていた患者さんのご厚意により、車椅子を1台寄贈していただきました。

当院に入院・外来通院される患者さんのため、大切に使用させていただきます。ありがとうございました。



## 新着任医師の紹介



三村 哲彦 医師

### 整形外科

【所属学会】

日本整形外科学会  
日本脊椎脊髄病学会  
日本側弯症学会  
中部日本整形外科災害外科学会  
【先生からのひとこと】  
皆様に寄り添う診療を心がけていきます。  
よろしくお願い致します。

## 皮膚科診療体制変更のお知らせ

平成30年10月より診療体制が変わります。

水曜日・金曜日

→ 月曜日・水曜日

※平成30年10月から12月の水曜日は第1・3・5週の診療となります。

平成31年1月からの水曜日は毎週の診療となります。

## サツマイモと切り昆布の煮物

今回は秋の味覚としてもおなじみのサツマイモを使ったレシピの紹介です。サツマイモにはビタミンCやカルシウムといった成分が多く含まれています。また、切り昆布にはうまみ成分のグルタミン酸が豊富に含まれており、調味料が少なくても塩分などを感じやすいため、減塩効果も期待できます。

### 材料（約4人分）

さつまいも	1/2本（約180g位）
油	小さじ1/2
刻み昆布	5g
☆砂糖	小さじ1と1/2
☆醤油	小さじ2
☆だし汁	120cc

### ◆作り方

- ① サツマイモはいちょう切りにし、油でかるく炒める
- ② ①に☆の調味料と切り昆布を入れ、落としふたをしてサツマイモに火を通す
- ③ サツマイモに火が通ったらふたを外し、汁気が少なくなるまで煮る

栄養科からの  
おすすめレシピ



盛り付け例

# 第30回 病院祭

2018年9月15日

## ～地域の方々へ30年の感謝を込め～



開会のご挨拶  
小澤副院長

開会宣言  
林実行委員長

第30回病院祭開会式は数年ぶりの、雨の中の開会式となりました。「ながと不動太鼓」の皆さん雨の中大変ありがとうございました。



リハビリテーション科による「**ロコモティブシンドローム**の紹介」、来場された皆さんに運動方法を実際に行いました。



今年初めて取り入れた**キッチン**大盛況！「ラーメン・タコライス」スタンプラリー完走者の皆さんにいただきました。



### キッズコーナー

「医師・看護師・消防士体験ツアー」、「だれでも薬剤師」、「クイズに答えて人体パネルを完成させよう！」、「トランプマジック」が行われており、大勢の子供たちで賑わいました。



### 健康チェック測定コーナー

「骨密度測定」、「血圧測定」、「指先血管年齢測定」、「BLS体験」などが行われており、大勢の方が熱心に体験されていました。



### マジックショー

マジシャンYU-KIさんによる、マジックショーを開催。次々とネタ付けとなった会場からは、大盛り上がりでした。



### 手術室をのぞいてみよう！

日頃見られない手術室の中を観たい方が大勢来られ、順番待ちをしていただきました。手術室スタッフの趣向をこらしたお菓子のプレゼントや、手術着のマネキンを前に撮影する方もいらっしゃいました。



第30回病院祭閉会式も雨天の目的室で行われました。「依田窪南部中学校吹奏楽部」内でしたが、ありがとうございました。

日(土)  
て～



ンカー。  
イス・クレープ」  
んにお召し上がり



CDを使ったマ  
び出すCDに釘  
な拍手が送られ



開会のご挨拶  
三澤院長

ため、屋内の多  
の皆さん狭い室  
いました。



## 第30回病院祭記念イベント

### メッセージツリー 「みんなの想いでツリー」

今年は記念すべき30回目の病院祭でした。

患者さんや職員から「30」という数字にちなんだ願いや想い、当院への想いなどたくさんのメッセージが集まりました。中にはユーモアあふれるものや、当院への温かいお言葉も書かれていました。記念イベントにご協力いただき、ありがとうございました。みなさんの想いが実ることを願っております。

第30回病院祭実行委員会



三澤院長による恒例のフォークコンサートは満員御礼！  
ゲストにソプラノ歌手の嶋田多華子さんをむかえ、華やかなステージとなりました。



今年は、記念すべき第30回病院祭となり、「地域の方々へ30年の感謝を込めて」をテーマに掲げて開催いたしました。

また、病院祭実行委員をはじめ職員一同が、より地域の皆様や来場されている皆様楽しんでいただけるよう準備を進めて参りました。

天候はあいにくの雨模様となりましたが、病院各所で行われたイベントも大きな盛り上がりを見せ、来場の皆様との距離が縮まったと実感できた病院祭となり、病院祭実行委員並びに職員一同感謝いたします。

病院祭実行委員長 林 幸治

多数のご来場ありがとうございました。

# 鎌田 實 先生 記念講演会



第30回病院祭記念講演として、諏訪中央病院名誉院長 鎌田實先生をお招きし、「地域で命を支える〜命・健康・絆・生きがいが大切〜」と題した講演会を開催いたしました。

鎌田先生は、諏訪中央病院において地域包括ケアの先駆けを作り、医師として活躍される一方、ベストセラー『がんばらない』を始め、多数の著書をお持ちの作家でもあります。また東日本大震災等各地の被災地への支援に奔走される等、多方面で100%以上の精力的な活動を行なっています。

あいにくのお天気でしたが、講演会会場はサテライト会場も含めて300人ほどの聴講者であふれました。鎌田先生からは社会的フレイルのお話を通して、人とのつながりが健康寿命を延ばすことにつながるというメッセージの他、鎌田式スクワットのご指導をされるなど、笑いと感動のあふれる特別な講演会となりました。

鎌田先生、素晴らしいご講演をありがとうございました。

多数のご来場ありがとうございました。

## 医師・看護師募集のお知らせ

- ◆地域を担う医師・看護師・保健師を募集中
- ◆中途採用の方に対する研修や奨学金制度も充実
- ◆子育て世代の多様な勤務時間にも配慮 ◆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。

### 【看護師・保健師募集内容】

- ◆募集人員：6名
- ◆受験資格：資格免許を有する方または入職までに免許を取得する見込みの方  
認定看護師・専門看護師・保健師の資格をお持ちの方
- ◆試験日：平成30年10月25日（木）午後（申込み10月05日（金）まで）  
平成30年11月22日（木）午後（申込み11月01日（木）まで）  
平成30年12月20日（木）午後（申込み11月30日（金）まで）  
平成31年01月31日（木）午後（申込み01月11日（金）まで）

## 臨時職員募集のお知らせ

- ◆看護補助者：若干名
  - ・内容：看護師の補助、患者さんの介助、ベットメイキング、食事の配膳 など
- ◆調理員：若干名
  - ・内容：調理、盛り付け、配膳、下膳、食器洗浄、片付け など

【問合せ先】〒386-0603 長野県小県郡長和町古町2857  
国保依田窪病院 総務課 庶務係（総務直通）tel 0268-68-0036  
E-mail :soumu@yodakubo-hp.jp

## 地域医療を支える施設の紹介

### 長和町保健福祉総合センター (長和町役場 こども・健康推進課)



#### 長和町保健福祉総合センターのご紹介 (長和町役場こども・健康推進課)

長和町では、平成28年4月に国保依田窪病院北側にあります、保健福祉総合センター内に「こども・健康推進課」を新設し、妊娠・出産・子育てについて切れ目のない支援の窓口を一本化しました。

保健福祉総合センターへは、ご自身の健康診断や乳児健診などで足を運ばれた方も多いと思いますが、課としましては、産前から保育期・児童期におけるお子さんと保護者の皆様に対し、子育てと仕事の両立・経済的負担の軽減・母親の孤立化防止等の支援を行うと共に、子供から高齢者までの健康診断の実施や健診後の保健指導に力を入れて、より健康寿命を伸ばすことができるように、町民皆様の健康づくりのための事業を実施しています。

また、施設は別になりますが、ながと保育園・和田保育園・子育て支援センターも、こども・健康推進課の所管となっております。

子育てや健康に関することについて、お気軽にご相談ください。

(連絡先 健康づくり係：68-3494、子育て支援係：75-2069)

# 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10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 (22日)		須山		越知		須山		須山	宮島
	予約のみ	宮島 山崎 信大		津田		宮島 白川 (10:30迄) 津田 (10:30から)		諏訪中央 白川 (4, 18日) 山崎		白川 堀込 (11, 18日)	白川 津田 山崎
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 塩澤		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 (26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	※水曜日 / 隔週	信大				信大 (3, 17, 31日)					
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 (26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 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。



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