



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58号

2019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
平成30年度患者満足度アンケート結果	3
診療最前線【整形外科】	4~5
「元気で！長生き！」地域に根付く活動を♪	6
当院の医療安全管理体制について	6
職員が陸上競技大会に出場	7
栄養科からのおすすめレシピ【白菜のクリーム煮】	7
外来診療担当医表【2019年1月】	8

健康管理センターからお知らせ

平成30年度 人間ドック、企業健診、特定健診受付中！

＜健診内容＞

日帰り人間ドックBコース：42,000円（上田市国保の方は補助券のご利用が可能です）
 日帰り人間ドックAコース：38,000円（共済保険、金型組合の補助が受けられる方限定）
 協会けんぽ生活習慣病予防健診：7,038円（40・50歳の付加健診11,752円）
 35歳未満対象事業所健診：9,700円
 特定健診：8,597円（特定健康診査受診券がご利用頂けます。一部お取扱いのない保険者
 もございますので、お問い合わせ下さい）
 （上田市特定健診（自己負担0円）は1月末までです）
 2月・3月にまだ空きがございます。電話にてご予約ください。
 ※長和町民の方は、長和町健康づくり係へお問い合わせ下さい。
 健康管理センター 予約直通電話：68-2511 予約受付：14:00~16:00



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。

昨年を振り返ってみますと色々なことがありました。

1月に関東甲信、2月の福井県の記録的な大雪で始まり、6月の大阪地震、7月の西日本豪雨、9月の北海道胆振東部地震と自然現象が猛威を振るった1年でした。現在も避難所暮らしをされている方もおり、心からお見舞いを申し上げる次第です。一方、財務省の文章改ざん、免震・制振装置（オイルダンパー）の性能検査データの改ざんなど、今までの日本の政府や企業では考えられないようなことが、幾つか発覚した1年でもありました。



依田窪病院に話を移してみますと、危機的な状態であった内科医師不足が解消されました。4月からは長野県派遣の山崎先生が加わり常勤医師が4名、7月からは諏訪中央病院から半田先生が派遣され5名体制となりました。一時は大変ご心配をおかけしましたが、夜間休日の内科の緊急入院が可能となり、上田小県地区の輪番制病院としても稼働できる状態となりました。地域を守る病院の屋台骨でもある内科の充実は必須でありましたが、何とか達成できた1年であったと思います。

4月には6年に1回の診療報酬・介護報酬の同時改定が行われました。これは2025年問題を控えて、医療や介護の将来像を示す大幅な改定となりました。医師不足で大きな減収となった平成29年に比べ、幸いなことに経営的には改善することができました。

しかし、人口減少による外来・入院患者の減少による医業収益の低下と、病院機能の維持や向上させるための電子カルテ、各種大型医療機器設備機器の更新及び施設老朽化への対応など多くの課題もありますが、病院の基本理念に沿って、中長期的な経営状況、費用対効果等を考慮しながら計画的に実施していきます。

こうした財政的な問題だけではなく、病院はリスク管理や在宅医療など多くの事柄に適切かつ早急な対処が必要となってきています。外来や手術をしながら、病院長として17年間全力疾走してきましたが、全国自治体病院協議会や信州大学整形外科同門会などの仕事も新たに加わりました。そこで熟慮の末に、病院の将来を考え昨年10月から副院長を3名体制としました。

小澤副院長には、院長不在時の代行、外科系診療の統括、リスクマネジメント、須山副院長には、内科系診療の統括、在宅医療、保健予防活動、感染症対策などの病院ネットワーク担当、また、看護分野において全国的にも有名な両角副院長には、看護系職員の統括、病院経営、クリニカルパス、ワークライフバランス担当ということでお願いしました。

こうした体制の充実により、サステイナブル（持続可能）な病院を目指して粛々と業務を遂行していきたいと思っています。

今年は亥年です。猪に倣って、我慢強く、一度決めたことは最後まで完遂するようにしたいと思います。5月には30年経過した平成が終わり、新しい年号となります。10年、20年後のことを考えた病院の将来構想についても、検討を開始いたしました。

病院職員一同、地域の皆さんに寄り添いながら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精一杯努力してまいりますので、引き続きご理解とご支援をお願い申し上げます。

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。

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
- ◆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。

平成30年度 患者満足度アンケート結果

平成30年10月1日（月）から10月12日（金）まで、当院の評価・満足度の把握、医療サービスの向上を目的に外来・入院それぞれの患者満足度アンケートを実施しました。
アンケート結果を集計しましたので、ご紹介させていただきます。

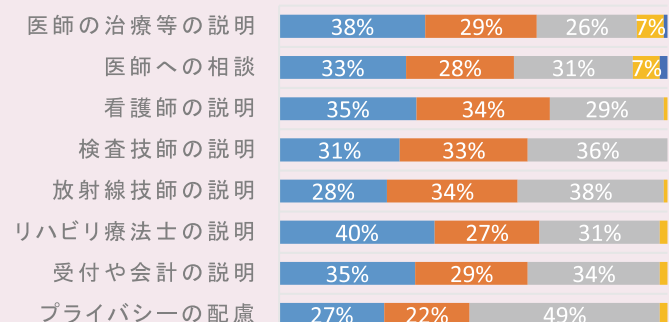
外 来

- 受付で外来164部を患者さんに配布し、アンケート回収箱に投函。
- 回収率64.4%（105／164部）

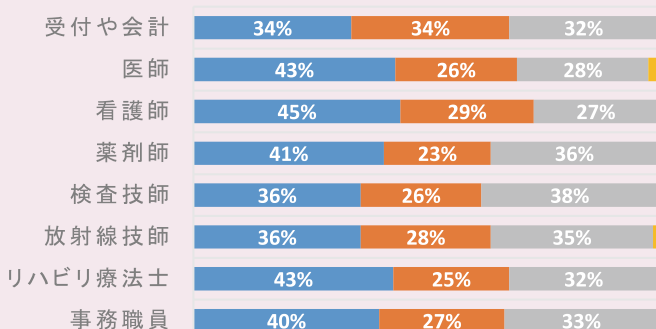
満足度



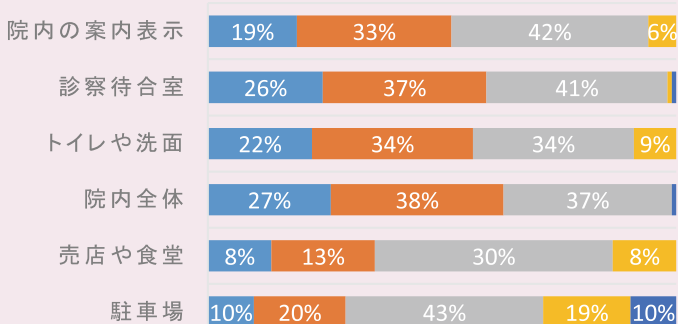
診療について



接遇・清潔感について



施設・設備について

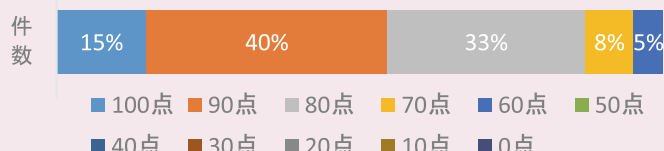


■ 満足 ■ ほぼ満足 ■ ふつう ■ やや不満 ■ 不満

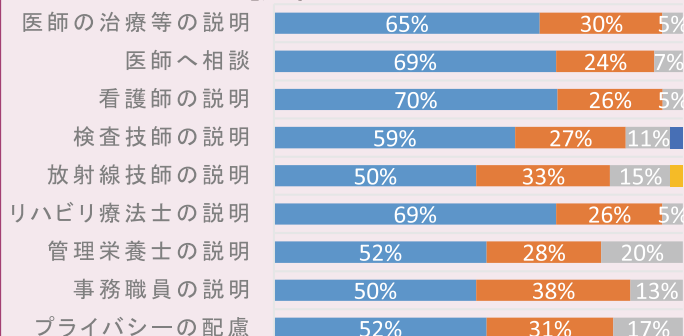
入 院

- 各病棟師長が入院30部を患者さんに配布し、アンケート回収箱に投函。
- 回収率51.1%（46／90部）

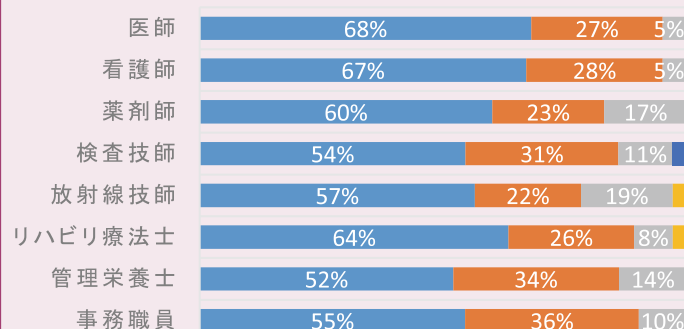
満足度



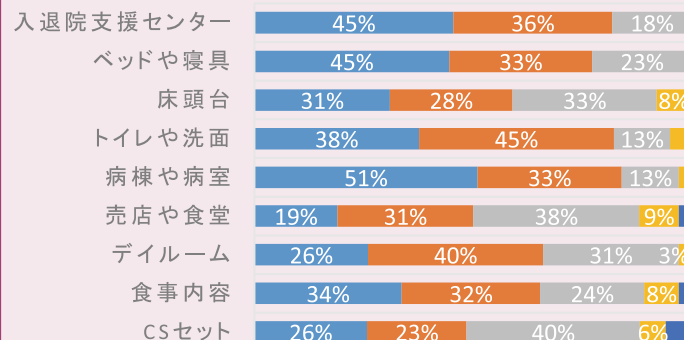
診療について



接遇・清潔感について



施設・設備について



■ 満足 ■ ほぼ満足 ■ ふつう ■ やや不満 ■ 不満

お褒めの言葉をいただいた反面、駐車場の位置、トイレを始めとした施設設備、待ち時間、職員の接遇等について改善を求めご意見をいただきました。

皆様からいただきました多くの貴重なご意見・ご指摘事項は今後院内で検討し、医療サービスの向上に役立てて参ります。

シニア世代ほど**脱**腰曲がり

整形外科医師 林 幸治

◆みなさん、シニア世代というとは何歳からだと思いますか？

本特集では65歳以上とします。
2016年現在、長和町の65歳以上の人口比率は36%（全国平均28%）です。なかなかの高齢化率です。100歳時代と言われる現在、更に高齢化は加速していくでしょう。このある意味厳しい100歳時代を生き抜くkey wordの一つに脱腰曲がりを提案したいと思います。

さてシニア世代は若い世代と比較して、明らかに腰曲がりの人が多いですね。逆に90歳で腰がピンと伸びている人がいたら驚かれるでしょう！どちらがいいんでしょうか？



もちろん背筋がピンと伸びているシニアです！

◆腰曲がりの原因は？

① 筋力の低下



② 胸腰椎圧迫骨折



③ 腰を曲げると楽
（背筋の低下、脊柱管腰部狭窄症など）



◆腰曲がりで悪いことは？

- ① 転倒しやすい（バランスがとれない、歩行しにくい）
- ② お腹を圧迫して、食欲が落ちる
- ③ 再度圧迫骨折しやすい
- ④ 腰がすぐ疲れる（長く立ってられない）

など、この状態で残りの人生何十年も過ごすのは大変です。

◆では、どうすればいいのでしょうか？

① 筋力の低下

- 筋力トレーニング（年齢に応じて、ロコモ体操など）
- きれいな姿勢維持に努める（モデルの様に歩行を）

② 胸腰椎圧迫骨折

- ①の防止に努める
- 骨粗鬆症の加療を開始（内服、注射など、医療機関に相談）
- 手術で対応できる場合もあり（**依田窪病院受診を**）

③ 腰を曲げると楽

- ①②の防止に努める
- 手術で対応できる場合もあり（**依田窪病院受診を**）



◆手術には慎重な診断、手術適応判断、納得のインフォームドコンセントが必要です。

既にお気づきの方もいると思われます。

腰曲がりは一時的なものではありません。日々の積み重ねで生じるものです。初めはちょっとした腰痛から、日々の悪い姿勢から、運動不足が重なり筋力が衰え、更に骨粗鬆症も加わり圧迫骨折や脊柱管狭窄症発症の可能性が増します。もちろん、加齢による原因も大きいですが、日々の生活で維持されているシニア世代も沢山おられます。

年齢だから仕方ない・・・と、外来でよくお聞きしますが、年齢をあきらめの理由にしないでください。100年時代を生き抜くため、微力ながら**依田窪病院整形外科**もご協力させていただきます。

シニア世代ほど **脱腰曲がり** を目指しましょう！



はやし こうじ

林 幸治 医師

【経歴】

信州大学医学部を卒業後、
長野市民病院、信州大学医学部附属
病院整形外科、飯田市立病院、
岡谷市民病院を経て依田窪病院勤務。

【一言】

一期一会
少しでも腰の痛み、下肢の痛みが良くなる様に頑張りたいです。



「元気で！長生き！」地域に根付く活動を♪



リハビリテーション科では、2012年より地域介護予防事業に携わっています。皆様とともに、この地域で「元気で！そして長生き！」の実現をめざし、2017年より介護予防事業担当療法士を設けました。

主な活動は、元気アップ教室、短期集中コース、おたっしゃサポーター養成研修、いきいきサロン、出前講座など、長和町民福祉課高齢者支援係・社会福祉協議会と連携を図り、「地域に根付く活動」を心がけています。

地域づくりには、ご自身の健康はもちろんのこと、ご家族や近隣の方々、さらに地域全体のつながりが大変重要です。多世代に渡る住民の皆様が、住み慣れたこの地域で生活するために必要な「健康」を支援するために、リハビリテーション専門職種として、地域に足を運び、関連職種の皆様との連携を図りながら、「運動」を通じて地域づくりのお手伝いができればと思っています。

リハビリテーション科 山崎健一



当院の医療安全管理体制について



当院は、医療安全管理室を医療安全管理部門の中核として設置し、専従の医療安全管理者が配置されています。院長、副院長をはじめ、各部門の責任者で構成される医療安全管理対策委員会と、各部門の医療安全管理責任者で構成される医療安全管理室が密接に連携し、院内で発生する医療事故につながる恐れのある事態の防止策を検討し、業務改善や職員教育など、医療安全の推進に努めています。

今年度より、複数の医療機関と連携した医療安全に関する評価を行っています。第三者機関の外部評価により、自院では見落としがちな問題や課題など、客観的な視点から明確になります。また、自院の強みや他院の優れた取り組みを知る良い機会となっています。

以前も広報でお伝えしましたが、町内で行われている介護予防教室へ出向き、転倒・転落の予防や、インフルエンザ予防接種の有効性について等の啓発活動も行っています。このような取り組みが、より質の高い医療安全対策となり、地域の方々や患者さんにとって大きな安心につながると考えています。

医療安全管理室 医療安全管理者 山口明



職員が陸上競技大会に出場！

先日の11/17・18日に開催された第67回長野県縦断駅伝大会で、地元の9区9.5km（小茂谷～白樺湖）を走らせて頂きました。ほとんどが登りという難コースのため、初出場の自分が登り切れるのかとても不安が大きかったのですが、地域の皆様の応援のお陰でなんとか区間6位で襷を繋ぐことができました。

チームは総合5位となり、惜しくも目標としていたメダルには届きませんでしたが、来年に繋がる良い結果になったと思います。

そして、たくさんのご支援も本当にありがとうございました。皆様から頂いたお気持ちを走りて返せるようにこれからも頑張ります！

栄養科 牧内祥広



【結果】

依田窪病院Aチーム 70位
依田窪病院Bチーム 60位



ともしびの里駅伝と私

ともしびの里駅伝への参加は、第3回目から連続出場していますが、当初大会日が長門町のテニス大会と何年間かかぶって私が出始めたのは10回目の頃からです。

この大会は、小学校4年以上なら誰でも出られるので、最近では毎年100チーム前後が集まってきます。私は、全区間出場したことがあります。マラソンの個人走と違って、7人で襷をつないでチームで走るのも良いものです。まして今年は、このチームの中から県縦断駅伝の選手が選ばれるなど良い年になりました。

来年は30回の記念大会になります。過去最高の30位を超す様なチームが出来るように頑張りたいと思います。また、ご協力いただいた関係者の皆様に感謝いたします。

駅伝クラブ監督 総務課 柳沢広美

白菜のクリーム煮

冬の常備菜、白菜を使ったクリーム煮を紹介します。
フライパン1つで簡単に作ることができ、食べれば体も温まります。

材料（約4人分）

白菜	1/4個
ベーコン	200g（厚切りがおすすめ）
しめじ	100g
ニンニク	1かけ
サラダ油	大さじ1
小麦粉	大さじ3
牛乳	500cc
コンソメ	1個
塩・コショウ	少々（最後に味を整える）

◆作り方

- ① 白菜は食べやすい大きさに切り、しめじは石づきを取っておき、ニンニクはみじん切りにしておく
- ② フライパンにニンニクと油を入れて火にかけて、ニンニクの香りがしてきたら、白菜・ベーコン・しめじを入れて炒める
- ③ 小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒め、牛乳とコンソメを入れる
- ④ 焦げ付かないように混ぜながら、とろみがつくまで煮て、最後に塩・コショウで味を調える

栄養科からの おすすめレシピ



盛り付け例

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	須山 (28日) 山崎 信大		須山 津田		越知 白川 (10:30迄) 津田 (10:30から)		須山 諏訪中央 白川 (10, 24日) 山崎		須山 白川 津田 山崎	
	予約のみ	白川 (10:30迄)	須山 (7, 21日)	養田 (諏訪中央)	津田				白川 堀込 (24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 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 14:00～16:30			信大		信州上田						信大
小児消化器外来							信大 月2回 ※予約制※				
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 (11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 (11日)
呼吸器外科 ※受付 13:30～14:30											佐藤 (11日)
呼吸器科							信大 ※予約制※				
心臓血管外科							豊田 月1回 ※予約制※				
神経膠原病内科					進藤 ※予約制※						高 ※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時の間をお願いいたします。

◆小児科予防接種の予約・変更に関するお電話は、15時～16時30分の間をお願いいたします。

◆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.0268-2036 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