

生命とくらし、平和を守るために

飯伊民医連だより

No. 219

(健和会だより通算)
改題 第72号

2018年7月号

隔月刊

発行 飯伊民医連

(長野県民主医療機関連合会飯伊地域連絡会)

〒395-0801 長野県飯田市鼎中平 1905-5

電話 0265(52)5490 fax 0265(52)5491

編集 機関紙編集委員会

発行責任者 林 憲治 編集委員長 水野 耕介

役立つ情報をご提供します。ぜひ綴って
ご利用ください。掲載にふさわしい情報や
アイデアも気軽に寄せてください。

「飯田やまびこマーチ」で青空健康チェック

健康づくりとヘルスプロモーションホスピタルをアピール



ビー玉移しにチャレンジ いくつ移せたかな？

全国からの参加者と健康トークで盛り上がる

飯田市主催の「第32回飯田やまびこマーチ」が4月28(土)、29日(日)、飯田中央公園を主会場に開催。健和会病院では「健康チェックブース」を開設し、多くの参加者に健康づくりとヘルスプロモーションホスピタル(HPH)をアピールしました。

「飯田やまびこマーチ」には、毎年全国各地から大勢のウォーカーたちが参加しています。1日目にはPTAコースも設定されており、飯田中央公園は大人から子どもまでそれはたくさん参加者で大変な賑わいでした。健康チェックブースにも、大勢のみなさんが立ち寄ってくださいました。

健康チェックでは、血圧・握力・足趾力の3種類を測定。血圧・握力の測定には、家族や友人で、ご夫婦で20名の方が参加していただきました。

足趾力測定では、参加者が楽しくゲーム感覚でできるようにと、足指でビー玉を挟んで10秒間でいくつ運べるかを測定。様々なグループやカップル毎にチャレンジ、「どっちが多く運べた？」ととっても盛り上がり大好評でした。測定後には、足趾力アップのアドバイスを計測者一人ひとりに伝授しました。

握力は久しぶりに測定される方が多く、みなさん真剣に立ち向かってチャレンジする中、「結果はこんなはずでは…」「いや、まだまだ腕力は健在！」と様々な参加者の反応や自己評価が見られました。

県外参加者からも、「来年もぜひ測定に来るから」と嬉しい言葉も寄せられました。

測定中にはウォーカーたちとの話も弾み、とても楽しいひとときを過ごしながら、HPH活動と健康意識の向上を地域に広くPRすることができました。

健和会病院 地域まるごと健康づくり委員会

事務局 福澤 敏恵

新理事長に牛山雅夫医師が就任

副理事長・健和会病院長には和田浩医師

社会医療法人健和会第6
回定期総会を6月17日（日）、
開催しました。

2017年度事業報告・決
算、2018年度事業計画・
予算等を承認しました。

2年に一度の役員改選期



牛山雅夫理事長
務めた

熊谷嘉隆医師が退任。新たに
牛山雅夫医師を理事長に選出



和田浩副理事長
日付で

健和会病院長に就任している
和田浩医師を副理事長に選出
しました。

健和会飯田診療所長を担っ
ている熊谷嘉隆前理事長は理
事に就任しました。
社会医療法人健和会
専務理事 牧内 智則

長野県知事選（7月19日告示・8月5日投票）

県民医連は金井忠一氏を推薦

任期満了に
伴う長野県知
事選（7月19
日告示、8
月5日投票
）に、新人
で元上田市議
の金井忠一氏
（67）が無所
属で立候補す
ることを表明
しました。

「明るい県
政をつくる県
民の会」と金
井氏は知事選
にむけた基本
政策「憲法を
生かし、県民

に寄りそうあたたか
県政を」を発表して
います。

政策として、「くら
しをしっかりと支える
県政」「平和と民主
義を守り未来を開く」
「県民に信頼される県
政へ」の3つの転換
と、「明日の長野県を
みんなで開くイキイ
キプラン」として8
項目の具体的政策を
提示しています。

「明るい県政をつくる県民
の会」に加入している長野県
民医連は長野県知事選にあた
り、国の悪政から県民の人権
と生活を守る金井さんを推薦
しています。

「金井忠一さん」は
こんな人



上田市役
所に25年間
勤務。農政
課、農業共
済課、農業

委員会事務局、収税課、清掃
事務所クリーンセンター係長
を歴任、退職。その後、上田

市議会議員（5期）、農業委
員（3期）。

上田市議時代から3000
件を超える生活相談で住民の
生活に寄り添う。「一人ひと
りが輝ける社会を！」の信条
で、地域に根ざしPTA会長、
自治会長などを歴任。介護問
題の勉強に先進地デンマー
ク、スウェーデンへ。リサイ
クルシステム研修では、ドイ
ツやスウェーデンを自費で視
察するなど抜群の行動力の持
ち主。2016年から「長野
県生活と健康を守る会」連合
会会長として、福祉灯油の実
現、国保料の値下げ運動など、
県民の格差と貧困を解消する
運動の先頭に立つ。

健和会病院 医療講演会

- 7月21日（土）14～15時
「“運動”を生活の中に ～生活習慣病・
転倒を予防する～」
講師：理学療法士 松下 麻子
（リハビリテーション科）
- 8月26日（日）
健康まつり「特別医療講演」
「乳がんについて」
講師：本田 晴康（副院長 外科）
〈場所 健和会病院5階大会議室〉

老健はやしの杜より徒歩9分の豊丘中学
校から、6月1日、3学年20名が福祉交流
体験に。車椅子体験と車椅子洗い、草取り
のボランティア活動をしました。
「車椅子に触ったことがある人は？」と聞
くと3～4人が挙手。中学
生にとって車椅子は身近な
ものではないようです。
車椅子を押す人と乗る人を交代しながら
全員が体験。「お年寄りにとって大切な足で
あり、とても便利なものだと思った」「自分
が押す側だと大丈夫ですが、押ししてもら
う側だと段差が怖かった」と感想が述べら



ました。
次回は、利用者
さんとの交流を計
画。その打ち合せ
で生徒さんは、先
生や施設職員に頼らないで「自主的に交流
したい」と話していました。利用者さんも
中学生の姿を見ながら「また来てくれる」
と嬉しそうでした。

事務 寺沢 江理

シリーズ リハビリ 最前線 ①

がんのリハビリテーション

「がんと共に生きる」



今やがんは2人に1人が罹患する身近な病気となっています。がんを診断され、入院したその日から「がんのリハビリテーション」を受けることができます。

健和会病院では、2015年10月から、医師、看護師、リハビリ技師がチームとなつて、がんと共に生きる方、その家族の支援を開始しています。がんの手術前後、治療期、緩和ケア期と、各病期に必要なとされる支援を、そ



そば打ち体験・試食会

今、がんと共に生きる時代を迎え、がんのリハビリテーションがもたらす効果に期待が寄せられています。健和会病院ががんリハチームは、がん患者、家族に寄り添い、信頼されるチーム作り、さらには病院作りをこれからも続けていきます。

健和会病院リハビリテーション科 作業療法士 熊谷 智里

はやしの杜

「負ける訳にはいかない！」
決意を新たに!

特養あずみの里裁判支援集會に参加して

特養あずみの里裁判支援集會が安曇野サンモリッツで5月20日開催され、はやしの杜では手をつなぐ杜の会バスハイクを兼ねて、会員8名、職員7名の合計15名で参加しました。

「山口さんを絶対無罪にした！」と証言台に立たれたそうです。その勢いと姿に、不屈の思いで施設一丸となって闘い続けている強さを感じました。

全国から大型バスなどで支援者が駆け付け、500席用意された会場は満席状態でした。はじめに、木島弁護士より16回行なわれてきた裁判の経過報告があり、裁判が進む中で検察が主張する(窒息)の証拠が不確実な状況となり、異例の訴因変更になったこと、検察側の追及が覆される中で裁判が長期化されていると説明がありました。

最後に、山口さんから「毎回被告席に入るの苦しいです。でも、介護・福祉の未来があるから負けるわけにはいかない」という言葉には涙が込み上げてきました。

また、証人尋問に立った若い介護職員さんたちの訴えがあり、「自分の証言が今後の裁判に影響を与えたらどうしよう…」という、前日眠れない程のプレッシャーの中で、「全国の応援に込めたい！」

裁判から3年半が経過、今年12月には最終弁論、3月には判



「高次脳機能障害」講演会のお知らせ

- 日時：2018年10月6日(土) 13:30～16:30
- 場所：さんとびあ飯田(飯田市東栄町3108-1)
- テーマ「高次脳機能障害のリハビリテーション」
講師：健和会病院 山本 ひとみ 医師
◇サブ講演：健和会病院作業療法士

決と言われています。木島弁護士は「本当ならこれで無罪でしょ。でも裁判は難しい」と話されました。この言葉に、理不尽なこの裁判絶対に負けてはいけません！と、バスの中みんなで引き続き支援していくことを誓い合つて、帰路につきました。

特養はやしの杜 看護師 伊藤 みさえ

「終活」題材に中村座が熱演

第23回かやの木診療所まつりを5月19日（土）開催。心配された雨も朝には上がり、快晴・強風の中での祭りを迎えました。土曜日午後の半日開催でしたが、多くの方にお



越しいいただき、誠にありがとうございました。ごさいました。

模擬店も増え、地域から楽しみにしているとの声も寄せられ、子ども企画では今回新たに射的にチャレンジ。多くのみなさんにご好評をいただきました。

笑いやボケ・ツッコミ満載の中村座は、世間で話題になっている「終活」を題材に、診療所長の中村清先生をはじめ職員全員で熱演しました。

友の会・ボランティア・地域のみなさまの絶大なご協力ご支援により、無事祭りを執り行なうことができ、深く感謝申し上げます。今後も地域のみなさまと共に、健康・生活を守りなが

体が不自由であっても心は豊かに生きたい

長野県脳卒中者友の会連絡会

第17回作品展

日時 7月7日（土） 11時～16時

8日（日） 10時～13時

場所 健和会病院 第6、7会議室

患者会作品展です。多くの方に鑑賞していただき、さらなる活力アップの機会にしていきたいと思っております

問い合わせ 健和会病院リハビリテーションセンター



ら、患者様・ご家族の立場に寄り添う医療・介護をめざしてまいります。

事務長 久保田 早苗

職場紹介 (28)

健和会病院 3-2 病棟



2018年1月より「急性期一般病棟」から「地域包括ケア病棟」に変更。この『地域包括ケア病棟』は、急性期の治療が終了し病状が安定したものの、すぐにご自宅や施設での療養に移行することに不安がある患者様に対して、在宅復帰に向けて治療・看護・リハビリテーションを行なうことを目的とした病棟です。

在宅復帰に向けた医療をする
「地域包括ケア病棟」に変更

す。在宅療養中に体調を崩され、高度の治療は必要ないが短期間の入院加療を必要とする方の入院も受けられています。

看護師、介護福祉士と共に、専従のリハビリ職員、病棟担当医療相談員、退院支援看護師が連携して、月30件を超える退院支援に関わる会議に参加し、患者様、ご家族の状況の共有と、在宅に適した助言を行なっています。

午前と午後、離床して過ごしていただく時間を確保しながら、積極的なリハビリ支援も行っています。入院期間は60日までという制限がありますが、患者様お一人おひとりが1日も早く在宅復帰できるように願って、日々奮闘しています。

師長 木下 潤司

元気な「健康まつり」にぜひお出かけください！
社会医療法人健和会 第36回 健康まつり

●日 時：8月26日(日)10:30～15:00 ●会 場：健和会病院
 ●テーマ：健康づくりでみんな元気に笑顔で生き抜こう！ 平和で新しい福祉社会を！！

- オープニング和太鼓：命響館たんぽぽグループ（山本）
- 「特別医療講演」：医療最前線から「乳がん」と「認知症」の大切なテーマ
 - ①「乳がんの話 ——早期発見・早期治療が大事！——」健和会病院 副院長 本田 晴康（外科）
 - ②「認知症の対応と予防」健和会病院 認知症看護認定看護師 鳴澤 智子（外来看護課）
- 健康チェックと精密測定・健康企画：血糖・骨密度・体組成等、視覚機能検査やマッサージ他
- ステージ：地域の小中学生グループ、健康友の会・青年部職員、医局座による合唱・ダンス・寸劇
- 館内パネル展示：腎移植パネル・乳がん自己検診・小児外来の取り組み医療企画、安心なまちづくり
- スタンプラリーとハズレなしのクジ引き大会
- 子どもたち集まれ！「子ども向けワークショップ」「医療職コスプレ体験」「遊びの広場」「ステージで合唱・ダンス発表」「豪華景品いっぱいの子どもくじ引き」など、最高の一日が体験できる！
- 出店：焼き鳥・五平餅・フランクフルト・綿あめ・かき氷など数々の模擬店が結集！



みなさんのお越しをお待ちしています

第36回健康まつり実行委員長：副院長 本田 晴康（医局長）
 事務局長 下島隆宏（組織課）

手軽に簡単らくらくレシピ⑭



今年はや早い時期から気温が上昇し、本格的な夏も早めにやってくるそうですね。熱中症は初夏や、梅雨明け等体が暑さに慣れていない時期が特に危険です。予防のためには暑さに負けない体作りが大切です。適切な食事、十分な睡眠で体調管理をしましょう。日頃からこまめな水分補給を意識することも大切です。食事以外で1日最低1ℓ、夏場は2ℓ程度が目安です。スポーツドリンクは糖分が多く含まれるので要注意です。真夏の暑さに負けないために今から予防対策をおすすめします。

健和会病院 健康管理課 管理栄養士

佐々木 朱美

(飯田下伊那地域糖尿病療養指導士)

ナスとトマトのマリネ

エネルギー量（一人分） 84 Kcal
 蛋白質1.0g 塩分0.6g

●材料（4人分）

- ・ なす 中4本（約320g）
- ・ トマト（大） 1個（約200g）
- ・ にんにく 1片（みじん切り）
- ・ オリーブオイル 大さじ2
- ・ 酢 大さじ1.5
- ・ 塩 小さじ1/2（2.5g）
- ・ こしょう 少々

●作り方

- ① なすは乱切り、トマトは2cm角に切る。
- ② みじん切りにしたにんにくとオリーブオイル大さじ1をフライパンで炒める。
- ③ にんにくが軽く色づいたら、切ったなすを入れ、しんなりするまで炒める。
- ④ ボールに、炒めたなすと切ったトマト、残りのオリーブオイル、酢、塩、こしょうを入れてよく混ぜ合わせる。冷蔵庫で冷やす。



※夏野菜なら何でも合います。よく冷やして暑い日にどうぞ。

薬剤師の目⑤ 疑問にお答えします

睡眠薬（睡眠導入剤）の正しい知識



睡眠障害が国民病になりつつあるこの時代、「たかが睡眠障害…」と軽視されがちですが、慢性化すると「人間らしい生活の質（Quality of Life = QOL）」が低下し、取り返しのつかない結果を生じさせかねません。

今回、情報過多による睡眠薬の誤解を解くために、よく聞かれる疑問について解説します。

Q1…睡眠薬は毎日服用したほうがいい？それとも頓用で服用したほうがよいのでしょうか？

A1…心配事や嫌なことがあった時や、特定の場所や環境でストレスを受けた時など不眠の原因がはっきりしている場合は、「頓用」が効果的です。ただし、布団に入っかなか寝付けない場合など、遅い時刻に眠剤を服用した場合、翌日に眠気が残り

つたり、頭の働きの鈍ったり、ふらつきが出たりすることがあるので注意が必要です。

医師から適切量で処方されている場合は、「毎日服用」することも大切だと言われています。できれば、耐性が生じるリスクが少ない薬剤（非ベンゾジアゼピン系薬剤、メラトニン受容体作動薬、オレキシン受容体拮抗薬など）がお勧めです。

安定してきたら減量することができま。薬剤の減量を進める上で頓用として用いることもあります。ぜひかかりつけの薬局薬剤師にご相談ください。

Q2…不眠に効果のあるサプリメントはありますか？

A2…不眠を改善する効果を謳うサプリメントには、「睡眠アミノ酸グリシン」「L-カルニチン」などの機能性表示食品があります。残念ながら、睡眠作用（事

実上の効果）はほとんどなく、リラックスすることが寝付きに若干プラス効果になるといった程度でしょう。

サプリメントは、高いエビデンスレベルの臨床試験で有効性の検証されたものはごく少なく、安全性の検証もほとんど行なわれていないため、サプリメントを不眠症の治療に用いることは推奨されません。

不眠症治療の最終的なゴールは、眠れないのではないかと不安を解消し、眠れないことで損なわれた日中の「その人らしい生活の質（QOL）」を取り戻すことです。睡眠について自分に合った生活指導と薬物療法をうまく組み合わせ、より良い睡眠を確保しましょう。

かなえひまわり薬局
薬剤師 鈴木 美代子



非ベンゾジアゼピン系
睡眠導入剤
：マイスリー5mg
（ゾルピデム）

ゆいの会 総会を開催

総会後は笑いのひととき

ゆいの里の共同組織、ゆいの会の総会を5月20日に龍江公民館で行ないました。

約40名の会員と、ゆいの里新入職員の参加があり、今年度の主な活動方針として、オレンジカフェを継続して盛り上げていくことを確認。また今年度の役員改正で、飯島昇示前副会長が会長とな



りました。総会後のお楽しみでは、龍江在住の落語家参流亭べら坊さんの落語（写真）でおおいに笑い、ゆいの里のケア

マネージャーによる寸劇で、介護保険の改正を学びました。お茶を飲みながら豊かな午後のひと時となりました。

ゆいの会 事務局 原 耕平

第14回全日本民医連 共同組織交流集会

みなさんのご参加をお待ちしています。

日時：9月9日（日）～10日（月）

会場：パシフィコ横浜

（横浜市西区みなとみらい）

メインテーマ

横浜の白帆に憲法9条かけ、
平和・いのち・くらし輝く未来を
～笑顔つなぐ共同の“わ”
いまこそ共同組織を強く大きく～



健康友の会総会 過去最高の出席者

伊那谷健康友の会 第28回定期総会を4月21日(土)午後、県公民館3階会議室で開催しました。出席者150余名は過去最高で、送迎車も9台が活躍。

役員改選では、新会長に折山安弘氏(下條村)が就任しました。医療講演では、健和

会病院 塚平俊久副院長が「消化器がんとどう闘うか」を熱くプレゼン。参加者から、「説得力あるお話だった」「犬の

写真が好評」「参加してよかった」と喜びの感想が寄せられました。休憩時間には、健和会病院栄養科による手作りスイーツ・お菓子が提供され、みんなで5種類の味を楽しみました。健和会病院在宅リハビリ

「もの忘れ改善システム」が紹介され、健康班会等で活用が提案されました。友の会として今回準備した「便潜血キット50名分」は、会員のみなさんにすべ

伊那谷健康友の会
副会長 野口 次郎

伊那谷健康友の会 第28回



あいさつする折山安弘 新会長

伊那谷健康友の会 7月、8月の予定

●下久堅支部 研修旅行 7月7日(土) 蒲郡 西浦温泉

●喬木支部 総会と交流会

7月12日(木) 11:30～ 湯が洞(高森町牛牧)

●「バランスボール体操」にぜひお出かけください!

・鼎支部 毎週水曜日 10:00～11:00 かなえの里ホール

・山本支部 7月25日(木) 10:00～11:00 東平防災センター

8月22日(木) 10:00～11:00 東平防災センター

・高森支部 7月21日(土) 10:00～11:00 福祉センター

※8月は「休会」となります。

※どなたでもどの会場でもご参加いただけます。

手術への備え

仕事中によく思うこと

健和会病院 外科 津沢 豊一



手術治療が必要な病気にかかる可能性はすべての方にあります。ご本人もご家族も、そして医療者側も予定通り治療が進むことを願いますが、なかなか思い通りにいかないこともあります。その病

気の状態だけでなく、もともと抱えている病気の状態、各内臓機能・予備能、栄養状態、体力・移動能力など、これらが影響して治りを妨げることがよくあるからです。

栄養不足の場合、口からだけでは不十分なとき、管を通して腸への栄養投与(経管経腸栄養)、消化管が使用できない場合の点滴投与(経静脈的栄養)等の対策をとります。

短期間では改善しきれない場合も多く、普段から栄養不足の有無を意識すること、しっかりと咀嚼することも大切です。噛める歯にしておくことも重要で、手術前に歯科受

診が必要な場合もあります。糖尿病があつて血糖コントロールが良くないと治りが悪くなる場合があります。呼吸器の病気がある方はもちろん、なくても呼吸の力(息を吸う時、吐く時の筋力)

のアップや肺の状態、痰の性状や量の改善は必要です。手術後の呼吸状態の悪化は息苦しいだけでなく、他の合併症につながることもあるからです。もちろん禁煙は重要です。

循環器・肝・腎・脳血管疾患の有無や状態、認知機能の低下も大きく影響します。高齢になつてから手術が必要な病気になる方が増えています。複数の病気を抱えていたり、筋力や身体能力も低下していたりすることが多いので、普段から体調に気を付けていることが大事です。

病気になるつても、たとえ手術になつても、順調に回復されることを願つて、日々診療をしています。

サプリメントやめました

膝が痛むのでサプリメント

ト(グルコサミン)を飲んで

いて、2年程前からは外国製の高いのを飲み続けていました。テレビのCMをみてみると、ついそれならと思ってしまいましたが、はつきり書いてくださってすっきりしました。最後の地元産のお米を食べて…という生活のすすめのためが気に入りました。本当にそうですよね。

(オリヅル)

自分のことのみ政治家

永田町、霞が関、日大のアメフト問題で、世間の常識がどうなっているのでしょうか？ 今の政治家(自

民党)は最低(安倍、麻生)。自分のことしか考えていない。平気です。そをつける社会

栄養もありそうです

サバ缶料理作りました

サバ缶の料理を作ってみました。



大村初見さん

になってはいけません。

(大霜よし子)

飴玉を全部捨てた

福村看護師さんの「誤嚥」についての記事は大変参考になりました。家中の飴玉を全部捨てました。

(小池波津美)

窒息死第一位にびっくり

「日本は世界で窒息死第一位」という見出しに驚きました。私も90歳の年齢を迎え、三度の食事の度に気にしております。食事の姿勢から始まりました。いろいろと参考になりました。(幸森みつる)

読者の声

おいしかったです。友だちに教えてあげようと思います。

(竹ちゃん)

楽しいな班会

月1回の健康友の会の班会を楽しみにしています。今月は「物忘れ改善システム」を体験。みんなで楽しく笑いながら答え合いました。

(まりん)

笑顔が素敵

新鮮でフレッシュな入職者の笑顔が素敵。代表して挨拶した長谷部さんの決意に、うなずかされました。民医連のモットーは「地産地消」ならぬ、「地患地療」ですね。

(Y・H)



松本ヨシ子さん

ハートビル川路のみなさんの絵手紙作品

飯伊民医連



パズル

応募締切りは
7月31日(必着)

ヨコのカギ

- 冷たい飲み水。冷たくなったご飯。
- 犬と並ぶ代表的なペット。祖先は約13万年前に中国の砂漠に生息。
- 郵便物や商品などを指定の場所へ届けること。
- 睡眠中にかく汗。
- 気流によって音を出す器具。合図、警報などの用途

で使われる。

- 石の大きなもの。地殻を形づくっている堅い物質。

タテのカギ

- ビルの屋上にはカミナリよけの〇〇〇針が設置してある。
- 酒を飲めない人。
- 熱烈に愛すること。〇〇発覚。
- 配って広く行き渡らせること。
- 植物が発芽するものになるもの。
- 人の面倒をみる。お〇〇する。尽力する。お間に立って斡旋する。

1	2	e		3	
			4		
5		6 c	b		
d		7 a		8	
9			10		
解 答	a	b	c	d	e

5月号の当選者

たくさんの方に応募いただきました。正解者のなかから抽選で次の方々に図書券をお送りしました。
(当選者)
木下久子、佐々木邦子、小島清弥、ももこ、吉川初子

5月号の解答 シオヒガリ

郵便ハガキに住所、氏名、解答を書いてお送りください。正解者には記念品(図書券)をお届けします。(正解者多数の場合は抽選)
本誌の感想、「意見」をお書き添えください。本誌に掲載させていただきます。場合もありません。匿名希望者はペンネームをお書きください。

〈宛先〉
〒395-0801 飯田市鼎中平 1905-5 飯伊民医連