

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

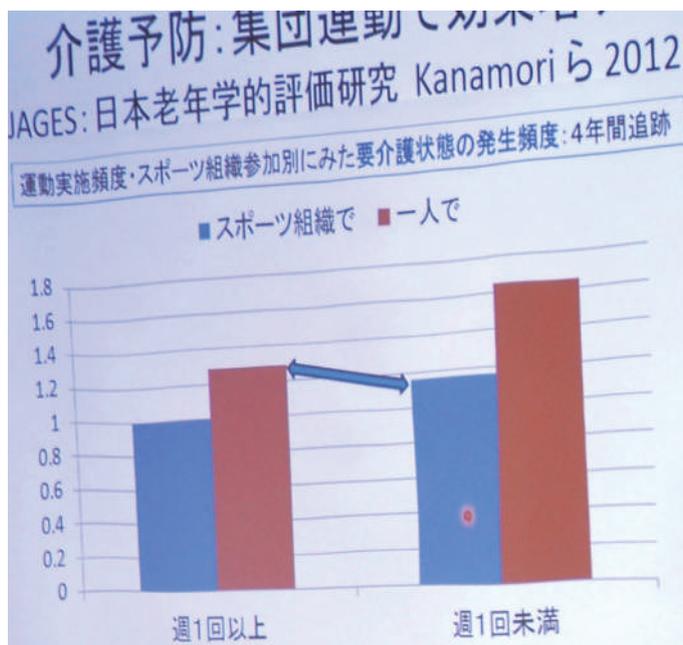
電話 0265(52)5490 fax 0265(52)5491

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。ぜひ読んで活用ください。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。

健和会病院が「HPH（健康増進活動拠点病院）」に加盟！



記者会見でHPHの活動を紹介する牛山雅夫理事長
(7月2日)

患者と家族・地域・法人職員の三者で進める「健康づくり」活動

HPHとは、Health Promoting Hospital (健康増進活動拠点病院)の略で、ヘルスプロモーションを実践するためにWHOが始めた国際的な病院ネットワークです。

ヘルスプロモーション(以下、HP)は、「自らの健康とその決定要因をコントロールする能力を高め、自らの健康を改善できるようにするプロセス」と定義されています。健和会病院はHPHへの加盟準備として、患者、地域住民、病院スタッフの三者に対しHPを働きかけてきました。HPにおいては、健康を阻害する要因(SDH)に気づき、改善する取り組み(社会的処方)をすることが期待されています。SDH(健康の社会的決定要因: Social Determinants of Health)は、WHOが示した概念で、貧困、失業、文化、性別、住居、ストレスなど健康に影響を及ぼし、健康格差をもたらす社会経済的要因のことです。

健和会病院は、5月22日付で全国の病院で50番目に、県内では、上伊那生協病院、佐久総合病院、松本協立病院に次いで4番目にHPH登録されました。

〈HPHの取り組み〉

- ①患者さんに対しては、SDHを入院時にスクリーニングし、カンファレンスで検討する仕組みづくりや、無料低額診療事業の活用と周知
- ②地域住民の健康づくりでは、大型スーパー店舗内、やまびこマーチでの体力測定と健康寿命を延ばすための運動指導を実践。自分と家族の健康を守り、安心して住み続けられるまちづくりのために健和会と一緒に医療・福祉を良くする活動に取り組んでいる伊那谷健康友の会(会員約1万人)と連携して、地域の文化祭でも体力測定等に取り組んできました。友の会では職員も参加し、毎月90班弱で班会を開催し、健康チェック・健康学習・交流を行なっています。『班会に参加すること自体に健康増進効果があること』が先行研究で示されています。③職員に向けた活動では、健康診断時に体力測定を行なうほか、健診結果説明会、歩数イベント、サラダバー企画を実施。

今後も、HPH活動を通じて、子どもから高齢者まで幅広い年代を対象に健康増進に取り組み、健康格差のない、住民同士のつながりがある地域づくりをめざします。

社会医療法人健和会 理事長 牛山 雅夫 (4面に関連記事)

直撃インタビューに喜び語る

健和会病院総合リハビリテーションセンター長の福村直毅医師が、6月28日、日本リハビリテーション医学会学会誌で「最優秀論文賞」を受賞しました。

著者：福村直毅* 山本ひとみ* 北原正和* 鎌倉嘉一郎 植木昭彦 牛山雅夫* (*は健和会病院)

第55回日本リハビリテーション医学会学術集会(6月28日)7月1日 福岡国際会議場で開催

論文名…「回復期リハビリテーション病棟において、補中益気湯は脳血管障害後遺症患者の炎症性合併症発症率を抑制する——多施設ランダム化比較試験による検討——」

この度の「最優秀論文賞」受賞、誠にありがとうございます。ありがとうございます。

福村直毅医師に「最優秀論文賞」



受賞した福村直毅医師と妻弘子さん

2017年学会誌に発表。学会誌で最優秀論文賞をいただき、その後さらに論文選考されて、今回の受賞となりました。学会事務局からの手紙が届いて大変ビックリしました。当初は何かの間違いではないかと…。

誤嚥性肺炎や窒息の予防、栄養管理など長年に渡る嚥下治療実績、県内外でのオープン研修をはじめ旺盛な情報発信活動、VE(嚥下内視鏡)や誤嚥予防商品等の開発を含めて、「嚥下」のエキスパート・プロ・先駆けとしてすでに全国に広く知られている福村先生ですが、今回の受賞に至った経過を教えてください。

「脳血管障害後遺症の高齢重症患者さんは様々な合併症を起こすことが多く、病院でのリハビリ治療の大きな妨げにもなっています。合併症には、まず「肺炎」があります。嚥下機能を改善することで治療効果を上げることができており、患者さんの8割方を何とか救うことができるようになったと思っています。残り2割の方々をどう助けられるのか

が大きな課題です。

誤嚥や肺炎を防ぐ対応ができたとしても、胆嚢炎や膀胱炎など様々な合併症・病気を起こして生命を落としていかれる方が多いんです。その人々を救う手立てはないのか、私たちが日々直面している重症患者さんの炎症性感染症に対応できる有効な治療が何かできないものかと。そして、体が弱っていて栄養状態も悪い方への有効な漢方薬「補中益気湯」の処方に着目したのが8年前のことです。

重症患者の日常生活動作(ADL)や栄養・免疫状態低下に対する補中益気湯の有効性及び安全性についての研究を開始・検討してこる中、健和会病院はじめ全国の民医連病院の臨床医たちにも恵まれ、4病院での「多施設ランダム化比較試験」採用が実現。統計学的な分析と検証を加え、解決のヒントを多角的に探る「証拠の質」について高い研究を進めてくることができました。

らっしゃいますか？

—受賞式会場には家族も同行してくれました。それまで冷静だった妻が受賞の瞬間思いがけず感激の涙を流し、1年前に亡くなった母の写真も携えて弟と一緒に出席してくれた父も大変感動してくれて、それはうれしく思いました。

一人の医師として、大学病院などの研究医でない臨床医が受賞することは滅多にありませんから、この受賞は日本の臨床医が励まされ勇気づけられる賞になったのではないかと思っています。また、今闘われている「特養あずみの里業務上過失致死事件裁判」では、被告弁護側の証人として公判で「窒息はなかった」と証言しましたが、第一線の立場から論理展開し、裁判に大きなインパクトを与えるなど寄与できたのではと思います。

(聞き手) 本誌 編集委員長 水野 耕介

※次号、福村医師より「補中益気湯」に関わるエピソードをご紹介します。

電気刺激でトレーニング

筋力増強や新陳代謝亢進に効果



健和会病院では、2017年秋からGETES（ベルト電極型骨格筋刺激器）を導入しました。電気刺激により、筋力増強、新陳代謝亢進、緊張（筋肉のコリ）の軽減が期待できます。



電極がベルト式になっており、ぐるっと体に巻きつけることができるので、より広範囲の筋肉を同時にトレーニングすることができ、従来では難しかった体の深部の筋肉にまで電気をかけることができます。臨

床試験により、重度の循環器・呼吸器疾患の方やICUでの鎮静状態の方も、体の負担が少なく運動できることが報告されています。また、麻痺や寝たきりで身体を動かすことが難しい方の運動としても取り入れています。

実際には、回復期病棟、一般病棟問わず入院患者様に使っていただいています。また外来でもリハビリに通われている方にも使われている方がいます。

効果が着実に上がってきており、筋力が上がった方や筋肉の痛みが軽減できた方がいらっしやいます。また、新陳代謝が更新し、ウエストが細くなった方もいらっしやいます。基本的には、ペースメーカーを使われている方以外は使用することができます。気になった方は当院のリハビリスタッフにお問い合わせください。

健和会病院 回復期リハビリテーション科
理学療法士 田中 亮祐

原水爆禁止世界大会 in 広島に参加して

核兵器の恐ろしさを伝えたい



原爆投下から73年目の夏、私たちが最初に訪れたのは平和公園の「原爆の子の像」でした。各職場で利用者様と平和を願って心を込めて折った折り鶴を捧げてきました。

世界大会には、23カ国から98名の政府機関、平和運動団体の代表ら5000名の方が集まりました。

韓国からは20名ほどの青年が参加して「民医連参加者交流集会」にも出席され、集会を盛り上げてくれました。その参加者は、4月に飯門店で韓国と北朝鮮の南北首脳会談をテレビで見ている、胸が高鳴ったと話されました。

被爆者からは、核兵器禁止条約について日本政府の姿勢

を変えするには「みなさんの力」がどうしても必要だと訴えがありました。

8月4日〜6日の3日間を通して、貴重で様々な体験が

できたことを深く感謝します。

今、私たちにできることは、世界大会の様子、そして、核兵器の恐ろしさをみなさんにしつかり伝えていくことです。また、もっと学ぶことの必要性を痛切に感じました。

特養 ゆいの里 飯島 千代子

ひまわり薬局

高校生薬剤師体験



かなえひまわり薬局で8月2日（木）、今回「高校生薬剤師体験」を独自に計画したところ、春に健和会病院の医療職体験を行った高校生1名が参加してくれました。

仮想の処方箋を準備し、「調剤薬局の業務全般を体験してもらおう」を目標としました。調剤では、薬を集めるほか、粉薬の調製や機械による複数の飲み薬の一包化まで行ないました。さらに、処方箋の受付・入力なども行ない、薬が渡る流れについても体験してもらい、軟膏詰めなどの小作業も含め、約2時間半の体験の後は薬剤師との交流も実現できました。

体験後のアンケートでは、「この体験をして薬剤師になりたいと思う気持ちが強くなりました」という感想をいただき、今後もこの企画を定期的に開催し、多くの学生さんの参加を受け入れていきたいと考えています。

薬剤師 牧内 良夫

HPHに対する取り組みと今後の展望 その1

現在、日本は超高齢社会に突入。国立社会保

障・人口問題研究所の推計では、人口は、2020年には1億2410万人、2030年には1億1662万人と明らかな減少が予想されています。一方で、高齢化率は、2025年には約30%、2060年には約40%へと上昇すると発表されています。

また、厚生労働省は2013年における日本の平均寿命は、男性が80・21歳、女性が86・61歳。しかし、健康寿命の推移との差は、男性では9・02年、女性では12・40年



HPH認定証

性では9・02年、女性では12・40年

と大きな差があることも発表しています。

病院の伝統的な機能は治療や看護ですが、高齢化が進行することで、多くの人が何らかの慢性疾患や障害を持ちながら生活する時代となり、治療や看護に止まらない役割が病院をはじめとする医療機関にも要請される時代となってきました。

その中で、誰もが地域で健康に生活し続けるための役割の一つとして、病院・医療機関がヘルスプロモーション活動を実践し、健康な地域づくりに貢献することが含まれていくと実感。

一般的に、ヘルスプロモーションとは「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし改善できるようにするプロセス」と定義されており、地域住民や職員に対し健康教育を実施、実践し地域やスキルを身に付けることが大切であり、それらの手助けをしていくことが求め

2018年度共同組織拡大強化月間スタート集会

9月13日(木) 18:00~20:00

健和会病院5号館 3階大会議室

学習講演

「共同組織と民医連職員で実現する地域づくり・まちづくり・健康づくり」

講師：松尾初美さん 群馬中央医療生協 常任理事

られていと感じています。健和会病院では2014年度より「地域まるごと健康づくり委員会」を立ち上げ、地域住民に対する健康づくり塾開催や職員への予防対策普及を実施。リハビリテーション科でも予防に対する取り組みとして、2016年度より理学療法士を中心とした予防チームHPPT (Health Plus Team) を結成。地域住民への体力測定や医療講演、職員への体力測定や運動指導を実施しています。

健和会病院 地域まるごと健康づくり委員会 宮島恵樹 (回復期リハビリテーション科 主任 理学療法士)

職場紹介 (29)

はやしの杜 栄養科



一人ひとりに合わせた食形態の調整やアレ

り一人に合わせた食形態の調整やアレ

おいしく食事を摂ってもらいたいという想いを共に掲げ、入所者・利用者ひと

り一人に合わせた食形態の調整やアレ

開設当初の2004年より、調理業務を魚国総本社名古屋本部に委託し、老健・ダイケア・特養へ1日約450食分の食事を提供しています。2014年、特養開設に伴い「クックチルステム」(※)を導入しました。

管理栄養士は、入所者・利用者が元気に過ごせるよう、喫食量や体調に合わせ、献立を作成、材料を発注。魚国は、調理・盛り付け・配膳・下膳・食器洗浄を担っています。

管理栄養士は、入所者・利用者が元気に過ごせるよう、喫食量や体調に合わせ、献立を作成、材料を発注。魚国は、調理・盛り付け・配膳・下膳・食器洗浄を担っています。

おいしく食事を摂ってもらいたいという想いを共に掲げ、入所者・利用者ひと

一人ひとりに合わせた食形態 嗜好に沿った食事を提供

開設当初の2004年より、調理業務を魚国総本社名古屋本部に委託し、老健・ダイケア・特養へ1日約450食分の食事を提供しています。2014年、特養開設に伴い「クックチルステム」(※)を導入しました。

管理栄養士は、入所者・利用者が元気に過ごせるよう、喫食量や体調に合わせ、献立を作成、材料を発注。魚国は、調理・盛り付け・配膳・下膳・食器洗浄を担っています。

おいしく食事を摂ってもらいたいという想いを共に掲げ、入所者・利用者ひと

一人ひとりに合わせた食形態の調整やアレ

※「クックチルステム」：新調理システム。調理・保存法の一つで、調理した料理を一旦冷却して保存しておき、提供する時間に合わせて再度加熱する。加熱調理(芯温75℃/1分)した食品を急速冷却(加熱後30分以内に冷却開始、90分以内に芯温3℃に冷却)し、喫食時間に合せて再加熱し提供する調理システム。安全に「味」を損なわず製造日を含めて5日間の保存が可能



3年計画で9月に着工

ハートヒル川路 静養棟改修へ

養護老人ホームへの入居条件の一つに、『介護を必要としない自立した65歳以上の高齢者』と制度上謳われています。ハートヒル川路の建物は、こうした制度に則り、自立した方々が生活することを想定した建物となっています。

しかし近年、ハートヒル川路の入居者の高齢化・重度化は顕著となつています。定員100名の入居者の平均年齢は83歳。約半数の方が介護保険を利用。

介護が必要と方々が21名いらっしゃいます。

介護が必要と

なつた方々にとつては、不安の多い建物で、快適に過ごすためには課題が多く、少ない人員配置基準の中で働く職員にとつても、非効率な建物となっています。

こうした中、ハートヒル川路の建物は飯田市のもののであることから、飯田市との協議を重ね、市の予算をつけていただき、今年から3年をかけて大規模改修を行なうことになりました。

今年度は、主に常時介護を要する方々が生活される静養棟の改修を9月から始めます。介護が必要となる方々が年々増え続け、静養棟での生活が手狭となつてきたことや、身障者トイレの不足、感染症に対応できる個室の確保、こうした課題の解消に向けた改修となります。

入居者と職員にとつては、負担の増える工事期間となりますが、入居者のみなさんの安心した生活を確保するために、すべての人が力を合わせてこの改修事業を乗り越えていきたいと思ひます。

養護老人ホーム ハートヒル川路 事務長 篠田 淳治

特養ゆい

中学生との交流活動

学校帰りに、竜峡中学生が特養ゆいに寄つて、福祉活動をしてもらっています。歌の発表や風船バレー、七夕飾り作りなど、学生が内容を考へて活動してくれています。



4月当初の訪問に比べると中学生と入居者の距離が近くなつています。30分ほどの関わりですが、入居者の方々に笑顔がみられたり、歌声に涙ぐまれたりと喜ばれています。

同じ地域にある施設に、地元地域の中学生が無理せず気軽に立ち寄つて交流していただくことにとつても感謝しています。今後もこのようなつながりや交流が続いて、お互いの楽しみや喜びにつながってほしいです。

生活相談員 小澤 絵美

手軽に簡単らくらくレシピ ⑮



忙しい時にとつても便利な缶詰。常温での長期保存だけでなく、新鮮で栄養価の高い旬に加工、密閉されており、安価で手に入りやすく、価格も安定。下ごしらえがいらない、どんな味付けにも合う等、利点がたくさんあります。魚の缶詰は、血管や脳の老化を防ぐ栄養が豊富。豆の缶詰には、良質な蛋白質と食物繊維が豊富に含まれています。大豆は低カロリーで食物繊維も多く、満腹感を得やすいため、食べ過ぎ防止にも役立ちます。食べ盛り、育ち盛りの子どもたちに必要な栄養もたっぷり摂れるところが魅力です。

健和会病院 健康管理課 管理栄養士 佐々木 朱美

大豆とトマト缶のミネストローネ

(飯田下伊那地域糖尿療養指導士)

エネルギー量(1人分) 85 Kcal
蛋白質 4.7g 塩分 1.2g

材料(6人分)

- ・ トマト缶(カット) 1缶(400g)
- ・ 水 2カップ ・ コンソメ 2個
- ・ トマトケチャップ 大さじ2
- ・ 塩 小さじ1/2 ・ しめじ 1株(100g)
- ・ 玉ねぎ 1個(200g)
- ・ にんじん 1本(150g) ※野菜は家にあるもの何でも良い。
- ・ 大豆水煮缶 1缶(140g) ・ オリーブオイル 小さじ1
- ・ 粉チーズ ・ ブラックペッパー お好みで

作り方

- ① 野菜を一口大に切る。しめじは石づきを落とし、ほぐしておく。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、野菜を軽く炒める。
- ③ 野菜に油がまわったら、水とコンソメを入れる。
- ④ 沸騰したら、トマト缶、大豆缶、ケチャップ、塩を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。(早く仕上げたい時は火の通りやすい野菜を使うと簡単にできます)
- ⑤ 器に盛り、お好みでブラックペッパー、粉チーズをかける。

※豚肉・鶏肉やサバの水煮缶などをプラスすると主菜にもなります。



薬剤師の目⑥ 疑問にお答えします

睡眠薬（睡眠導入剤）の正しい知識



前回に続いて、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。

Q3…睡眠薬の長期服用の依存性と効果の減弱が心配ですが？

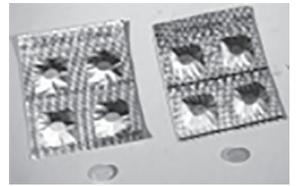
A3…睡眠薬を一度使い始めると、依存症になって止められなくなるのではないかと心配されている患者さんが多くおられます。現在使われている睡眠薬の多くは、適正用量での使用においては強い依存性はありません。服用を始めてすぐに止められなくなることはありませんが、自己判断で急に止めると不眠症状が悪化することがあります。また、自己判断で高用量を長期間服用すると、依存リスクが上昇する可能性があるため、絶対に避けください。

Q4…アルコールと一緒に薬を服用してはいけないと聞きますが、なぜですか？

A4…ベンゾジアゼピン系薬剤（例えばハルシオンなど）とアルコールを一緒に服用すると、相互作用によって睡眠薬の作用が増強されます。そのため、寝る前や覚醒したときの記憶がなくなったり、意識障害、運転障害などの副作用リスクが高まったりします。また、睡眠薬やアルコールに対する耐性や依存性が形成されやすくなります。

Q5…睡眠薬を服用しているのに「認知症」になるのではと心配になります。が、大丈夫でしょうか？

A5…睡眠薬で認知症になったり、認知症のリスクが高まったりするというエビデンス（根拠）はありません。ベンゾジアゼピン系薬剤の副作用で一時的に記憶障害を起すことがあるため誤解が生じたのかもしれないです。また、睡眠不足で認知症になってしまうのではないかと心配される方もいらっしゃると思いますが、心配ありません。



Q3…睡眠薬の長期服用で効果が弱くなってきたという患者さ

Q4…アルコールと一緒に薬を服用してはいけないと聞きますが、なぜですか？

Q5…睡眠薬を服用しているのに「認知症」になるのではと心配になります。が、大丈夫でしょうか？

Q3…睡眠薬の長期服用で効果が弱くなってきたという患者さんが多いことが分かっています。寝酒で寝つきが良くなっても、アルコールは急速に分解され、脳の活動を抑える作用が2〜3時間で消失し、反動で後半の睡眠が浅くなります。ご注意ください。

Q4…アルコールと一緒に薬を服用してはいけないと聞きますが、なぜですか？

A4…ベンゾジアゼピン系薬剤（例えばハルシオンなど）とアルコールを一緒に服用すると、相互作用によって睡眠薬の作用が増強されます。そのため、寝る前や覚醒したときの記憶がなくなったり、意識障害、運転障害などの副作用リスクが高まったりします。また、睡眠薬やアルコールに対する耐性や依存性が形成されやすくなります。

Q5…睡眠薬を服用しているのに「認知症」になるのではと心配になります。が、大丈夫でしょうか？

A5…睡眠薬で認知症になったり、認知症のリスクが高まったりするというエビデンス（根拠）はありません。ベンゾジアゼピン系薬剤の副作用で一時的に記憶障害を起すことがあるため誤解が生じたのかもしれないです。また、睡眠不足で認知症になってしまうのではないかと心配される方もいらっしゃると思いますが、心配ありません。

Q3…睡眠薬の長期服用で効果が弱くなってきたという患者さんが多いことが分かっています。寝酒で寝つきが良くなっても、アルコールは急速に分解され、脳の活動を抑える作用が2〜3時間で消失し、反動で後半の睡眠が浅くなります。ご注意ください。

Q4…アルコールと一緒に薬を服用してはいけないと聞きますが、なぜですか？

鈴木 美代子
「薬剤師の目」は今回で終了です



●「伊那谷健康友の会」「手をつなぐ杜の会」「ゆいの会」「ひだまりの会」の会員数は、現在1万2660名。共同組織への加入は「地域の安心ネットワーク」参加し、具体的に「健康づくり」「助け合い事業」に関わることで、住みやすさや健康度がよりアップします。

●共同組織では、各法人での健康まつりに主体的に参加し、医療講演会をはじめ各地区で行なわれる文化祭での「青空健康チェック」、バランスボール、運動教室などの活動が計画的に開催され、「信州健康チャレンジ」にも取り組んできています。

●助け合い事業では、通院の交通手段として「すこやか号」や「みんなの手」の利用、おむつや尿漏れパット等の共同購入、病院栄養科で調理されたレトルトパックの食材販売、インフルエンザ予防接種補助、「オレンジカフェ」など、様々な活動が日々展開されています。

●拡大強化月間では、この活動を地域のみならず具体的にお知らせし、参加と利用・活用していただく会員をさらに増やしたいと考えています。ご家族を介護している方にとって友の会加入は、必要な医療・介護等の情報に触れる機会も増え、オムツや尿取りパッドなどの介護用品も激安に購入できるなど、介護生活をより安心して豊かに過ごせるようになります。また、元気な仲間を増やしていくことは、人も地域も元気にしていきます。共同組織とのつながり（関係・関与）が「安心のネットワーク」に参加することだと私たちは考えています。

今年の拡大目標は630人です。地域の方に広くお声をかけていただき、様々な取り組みの中で、一人でも多くの仲間を増やしましょう。

伊那谷健康友の会 事務局長 近藤 健
（社会医療法人健和会 組織課長）

伊那谷健康友の会 9月、10月の予定

- 伊賀良支部 総会・医療講演
9月22日(土) 14:00 かやの木診療所
「誰にも言えない尿漏れの話」
講師：皮膚排泄ケア認定看護師 林 洋子さん
 - 伊賀良支部 研修旅行・焼津の旅 10月3日(水)
 - 山本支部 医療講演 10月18日(木) 13:30 山本世代交流センター
「認知症の話」 講師：認知症看護認定看護師 坂井 純子さん
 - 松尾地区 医療講演 10月11日(木) 13:30 松尾公民館
「口から食べ続けるために」
講師：接触嚥下障害看護認定看護師 福村 弘子さん
 - 喬木支部 医療講演 10月18日(木) 14:00 福祉センター
「薬のはなし」 講師：健和会病院 薬剤師 長谷部 優
 - 飯田支部 医療講演 10月25日(木) 13:30 丸山公民館
「誰にも言えない尿漏れの話」
講師：皮膚排泄ケア認定看護師 林 洋子さん
 - 高森支部 研修旅行・信濃町黒姫童話館 9月21日(金)
※医療講演は他地区の方も自由にご参加できます
- ◎バランスボール教室 10月27日(土) 10:00～11:00
鼎公民館 ※初めての方大歓迎
- ◆鼎支部 毎週水曜日 10:00～11:00 かなえの里ホール
 - ◆山本支部 9月27日(木) 10:00～11:00 東平防災センター
10月25日(木) 10:00～11:00 東平防災センター
 - ◆高森支部 9月15日(土) 10:00～11:00 福祉センター
※どの会場もどなたでも参加できます。
- ◎かやの木運動教室 9月26日(水) 17:30～18:30 かやの木診療所
※ご参加希望の方は 友の会事務局 53-7252へご連絡ください
- ◎青空健康チェック 9月1日(土) 15:00～17:00 久米会館

「まつり」で元気に!

第10回はやしの杜まつり

- 日時 9月30日(日)
9:30～14:00(予定)
- 会場 はやしの杜(老健・特養)
- 内容
☆ステージ企画
太鼓・フラダンス・歌唱・よさこい・
スコープ三味線・うたごえ等
☆屋台販売
☆認知症をテーマにした演劇など
みなさん、ぜひお越しください。

ゆいの里 秋祭り(ご案内)

- 日時 11月10日(土)
10:30～14:00
- 場所 特養ゆい 特設会場
数々の展示やゲーム、ステージ発表などなど、たくさんの催しものを用意して、みなさまのご来場を心よりお待ちしております!みなさま、ぜひゆいの秋祭りへお越しください。



鼠径ヘルニア

治療には手術が必要

健和会病院 外科 赤澤 智之

鼠径ヘルニアという病気があります。聞き慣れない名前かもしれませんが、「そけい(鼠径)」とは足の付け根の部分のことを言い、「ヘルニア」とは体の組織が正しい位置からはみ出した状態を言います。鼠径部のお腹の筋肉が弱くなり、小腸などの内臓が飛び出てきてしまう病気です。よく「脱腸」と言われています。

実はたいへん多い病気です。日本では年間15万人以上の方が治療を受けています。症状としては、立った時に足の付け根部分にピンポン玉大のこぶができたような感じになります。立ち仕事や重いものを持つような職業の方がなりやすいと言われています。また便秘症や肥満など腹圧がかかりやすい方も同様です。鼠径ヘルニアは、自然に治るといったことはなく、治療に

手術が必要で、良性の病気なので必ず治療しなければいけない訳ではありませんが、そのままにしておくと徐々に大きくなり、時に痛みを伴うこともあります。また、嵌頓(飛び出たまま戻らなくなってしまう状態)を起すと飛び出た腸が壊死を起してしまうこともあり、緊急手術が必要となるため、そうなる前に治療をお勧めします。手術はお腹の筋肉の弱くなった場所に「人工の薄いシート」を入れてお腹の壁を補強する方法が主流です。以前はヘルニアが飛び出ている部分に5cmほど皮膚を切開いてシートを埋め込んでくる方法でしたが、最近は腹腔鏡を使用しより小さい創で手術ができるようになってきました。創が小さいことで、術後の創も目立ちにくくなり、術後の創の痛みも従来の方法より比較的軽く済みます。数日の入院で治療ができます。

健康まつりが楽しみ

今年も第36回健康まつりのお知らせが掲載されました。持病をもつ私は定期的に診ていただいています。健康チェック等に参加させていただけると今から計画しています。(Y・K)

熊谷理事長退任に接し

カラーが美しく、誌面が一段と魅力的になった感じでした。熊谷嘉隆先生が理事長を退任されたこと知り、ご苦勞様でしたと申し上げると同時に、少しさみしく思います。30余年も大変お世話になり、何回も腸閉塞やその他もお助けくださって感謝申し上げます。今後とも活躍されますようお祈り申し上げます。(T・I)

日々の心がけが大切

「手術への備え」の記事が殊の外心に残りました。いざれ避けては通れない予測される病気、または手術。それに対して、普段からの栄養管理、咀嚼、歯、血糖値、呼吸器、禁煙等の注意の必要性。体調管理・ケアは日々の心がけが大切と改めて感じ真面目に受け止めました。(守屋 真知子)

読者の声

地域に寄り添う変更

「在宅復帰に向けた医療を行う『地域包括ケア病棟』に変更」という記事を拝見。地域に寄り添ってくださるし、これから自分の体が不自由になった時にとっても頼りになる病棟だと思えます。その時は利用させていただきます。(ミツキ)



等々力宮子さん(豊丘村)の作品

手持ちの材料で挑戦
手軽に簡単
楽々レシピ「ナスとトマトのマリネ」は、手持ちの材料(自家

産野菜含め)で私にも作れそう。酢は体にいいというから挑戦してみます。(長沼 勢津子)

ありがたい脳トレ

久しぶりにクロスワードパズルを解きました。これは脳トレになってよいですね。そんなにむずかしくもないので非常にありがたいです。(ねずみ男)



第6回飯伊民医連共同組織交流集会

10月16日(火) 14:00~16:00 鼎公民館
記念医療講演:「健康寿命を延ばすには」
講師:老健はやしの杜 施設長 服部 美秀 医師
・活動交流:健康づくりや「助け合い活動」の経験交流
・みんなで楽しく歌いましょう
※元気が出る集会です。ぜひ、お出かけください。どなたでもご参加いただけます。
※9月の医療講演会はお休みです。

飯伊民医連



パズル

応募締切りは
9月30日(必着)

ヨコのカギ

- 白菜などの野菜と唐辛子、魚介塩辛などを主に使用した漬物。
- 佐久の有名な淡水魚。
- 牛乳・乳製品に含まれるミネラル。マツチの原料。
- アメフトなどにおける応援チーム。〇〇リーダー。
- 〇〇ガール。
- 秋の味覚。松茸やシメジ。

タテのカギ

- 健和会病院には、優しいお〇〇〇さんがいます。
- 沖縄県の郷土菓子。元々は琉球王朝の貴族しか食べられなかった。
- 数や順序を数える際の最初の数字。〇〇番。
- 住人のいない家。誰も住んでいない家。
- 飯田市龍江にある社会福祉法人〇〇の里。

7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)

- 伊藤 照子 柴原 美代子 宮下 昌子
仲田 温子 山の白うさぎ

7月号の解答 ネットタイヤ

1	e	2	3	a	4
5	6	7			
	8	9			
10		11	c	d	
12		b			
解 答	a	b	c	d	e

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、ご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す。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