

飯伊民医連 だより

11月

2021
No.239
隔月刊

たとえネット上でも、
人との交流には効果がある。画面を通して体操やおしゃべり、カラオケなど、様々な工夫が心身を健康にしてくれます



コロナ禍だからこそ
ひとりひとりの命が
大切にされる社会の実現を
目指して

和田浩院長訴える



健和会・ひまわり
薬局関係者は会場
で、はやしの杜・
ゆいの里関係者は
オンラインで参加
しました。

10・11月は共同組織拡大強化月間です。
飯田市県文化センターで開催されたスター
ト集会で健和会病院の和田浩院長が
月間の意義を訴えました。(詳細は3ページ)

コロナで学校が休みになり、勉強しない息子に母親がイライラして叩いてしまう背景に父親の収入減があった事例や、「お父さんの仕事が減ってお金がなくて来れませんでした」とアトピーが悪化した児童の事例などを和田院長は紹介し、子どもも大人も心身の健康が危ういこと、特に元々困難を抱えていた人たちが一層大変になっていると報告しました。

続いて、貧困や学歴などの社会的要因が健康に影響するのと同時に、「人とのふれあい」や「集団での活動」が健康に良いと主張する「健康格差」研究で第一人者の近藤克則・千葉大教授の研究を紹介。「健康友の会」などの活動に参加すること自体が健康づくりだ」とした上で、「貧困と孤立はセットになっている」「つながっている」ことが重要。共同組織への参加は安心のネットワークへの参加。ぜひ広げよう」と呼び掛けました。

最後に、目の前の困窮する人たちを支援すること、貧困そのものをなくすことの両方が必要で、貧困の根本的解決は政治を変えることだとして、「それぞれのやり方で選挙に参加をお願いしたい」と訴えました。

飯伊民医連事務局長 織野 孝司

9/16 飯伊民医連共同組織拡大強化月間スタート集会



- 被曝低減
- 造影剤の減量
- 診断精度の向上

診断精度向上した 新しいCT 導入されました。

安心して検査を受けてください。



当科では9月末にCTが更新され、稼動開始しました。11年間シーメンス社製の装置を使用してきましたが、更なる検査の質の向上、患者さんの身体への影響を抑えながら安全な検査を受けていただくため、同社の最新機種ゾマトムエキサイト(SOMATOM X.cite)へと更新されました。エキサイト(X.cite)の最大の特徴は「被曝低減」です。通常は照射線量(被曝線量)が高いほど高画質な画像が得られる関係にあります。当機では低い照射線量で従来よりも高画質な画像を撮影することが可能です。(例…当院ではレントゲン写真2枚分の被曝で肺の検診CTを撮影しています。)上記のように低

被曝で検査を行うことができるとともに、新たな撮影技術で造影剤(血管や臓器をはっきりとみせることができる薬)の効果を高めることができます。そのため従来の7割程度の造影剤で良質な画像を得ることが可能になりました。造影剤の使用量は少ないほど人体への影響やアレルギーの発現を低くすることができます。

また、ASPECT SCORE という機能により頭部CTを撮影した際に領域を作成し、脳梗塞の評価を自動で数値化する機能があり(MRIとともに脳梗塞の診断精度を向上させます。更に、撮影スピードやデータ収集量に優れ、心臓のように動いている臓器や体動の激しい患者さんをブレが少なく撮影可能となっています。

低被曝、造影剤の減量で患者さんに優しい装置でありながら、あらゆる分野での診断精度の向上が期待できる装置です。安心して検査を受けてください。

健和会病院 放射線科
原 祐介

New



新任医師紹介



品川 文乃
(しながわ あやの)

【小児科】

飯田市出身、家庭では4人の男の子をもつ母親です。今年10月に当院小児科に着任しました。

地元で医療に携わることができ、ありがたく思っております。育ち盛りのお子さんたち、子育て中のお父さん、お母さん、ご家族皆さんが少しでも安心して暮らせるよう、お手伝いさせていただきます。どうぞよろしくお願いたします。

秋の共同組織拡大強化月間（月間）が始まりました。共同組織とは、私たち民医連とともにまちづくりを進める健康友の会員等の方々のことで、飯田下伊那には4つの共同組織（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）があります。

現在会員は13,865名（9月31日現在）で、対応する4つの法人（健和会・はやしの杜・ゆいの里・ひだまり）と連携し、「安心して住み続けられるまちづくり・健康づくり」に取り組んでいます。月間では「共同組織に入る（加入する）ことは安心安全

安心安全のネットワークを広げ、健康づくり・まちづくりを一緒に進む仲間を増やそう！



のネットワークにはいること」を合言葉に、地域の文化祭でフレイルチェックや医療講演など健康づくりを行ったり、訪問・電話がけ・相談活動などを行ったりして、一緒に活動する仲間を増やす取り組みを行っています。ただ、新型コロナウイルス拡大の中で、これまで行ってきた「健康班会」「フレイルチェック」「医療講演」などの健康づくり

や、施設入所の方を元気づける様々な取り組みが制限を受け、活動できない日々が続きました。友の会の役員からは「出かけることが少なくなると筋力がかなり落ちてしまった」「おしゃべりができなくて悲しい、早く班会を始めたい」など、今まで私たちが取り組んできた活動がいかに大切であったか再認識されました。事務局も「このままではいけない、コロナ禍でもできることに取り組もう」と、みんなで知恵を出し、新たな取り組みがいくつか生まれました。「友の会つながる電話作戦」ではコロナ禍で会員が健康や経済的に困っていないか聞き取るうと、全職員が一人一名



や、「よりあい茶屋」「オレンジカフェ」などのたまり場活動、「うたごえボランティア」「植栽委員会」など入院患者さん

を目標に電話がけを行いました。その中で実際にお店の経営で資金繰りに困っている方を専門の方につなぐことができました。

「回覧板の取り組み」では、季節の花の絵を描いたり、夕飯の献立をつづつたりと、班会が行えない中でも職員同士の近況をやり取りでき、とても好評でした。はじめてから現在まで半年以上たちますが、継続している班もあります。

今年の初めには「75歳以上の高齢者の医療費2割化に対応

するアンケート調査」も行いました。6割以上の方が、これまで以上医療費負担が増える生活に困ると答えている結果を受けて、近隣の市町村議会に友の会として請願を行いました。友の会助け合い事業では6月から始まった高齢者へのコロナワクチン接種に来院された方の帰りの送迎を無料で行い8月終了までに129名の方が利用されました。

また、「紙おむつの共同購入」では、病院で利用しているものと同じものを家庭でも安価に購入でき、無料で配達も行っていきます。中には家が遠いため、飯田市内の職場での受け渡しをされている方も居て、利用されている方々に大変喜ばれています。

仲間増やしだけでなく、地域の困ったに寄り添える活動を通して、すべての共同組織の仲間一人ひとりが大切にされ、安心安全のネットワークに加入していることが実感できる月間になるよう取り組んでいきたいと思えます。

伊那谷健康友の会
事務局長 下島隆宏

男性育児取得者にインタビュー

2019年度、ユニセフが2019年に発表した報告書「家族にやさしい政策」では、日本は父親に認められている育児休業の期間が調査国中最も長いとして第1位にランクづけられています。しかし実際に取得している父親は20人に1人という現実も指摘されています。厚労省の調査でも取得率は7.98% (2019年)で、2020年度の取得率は上昇していますが12.65%です。しかも、取得期間は2週間未満が71.4%と女性との差は歴然です。

健和会病院では、この一年の間に、3人の男性職員が育児休業を取りました。お話を伺い育児休業について考えたいと思います。



育児も仕事も安心して生活できる社会を



Cさん (医局)

今回、3人目で、私も妻が北信の出身で、今まで2人は里帰り出産していたのですが、コロナでちょっとやりにくい状況で、こちらで産もうと決めて、上の2人も面倒見ないといけないので、一緒に関わることができたらいいなあということで取りました。

出産予定日1週間前くらいから3週間くらい、休ませてもらって、男性の場合は出産してからが認定なので、実質的には2週間くらいしか認定されてないですけどもまあそんな感じです。実は、健和会病院の前に働いていた病院で、先輩の男性医師が、育休を半年取っていたのもあって「医者もとれるじゃん」と。そういう前例があった方がいいかなと思い、そうすれば若い先生も来てくれるかなという思いもあって取りました。



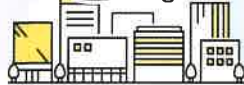
Aさん (財務人事課)

初めての子どもということで、しっかりと関わりたいなということと妻が北信の出身で、今、コロナのご時世なので実家に帰れないということもありまして、自分がそこをしっかりとフォローしようと思い、相談して、子どもが生まれてから1カ月いただきました。今回しっかりと関わられて、やっぱりだんだん、赤ちゃんの顔の表情なんかもしっかり見て取れて、動きもわかって。今は家に帰ると寝ていることが多いですが、顔見たらニコッと笑ってくれるのかもわかるので、とれてよかったなと思います。



Bさん (リハビリ科)

私は上の子が小学校4年生で今回は双子で、おなかの中にいる時から、二人生まれて、上の子どもの面倒ってなるともうちょっとこれは物理的に厳しいかなと思って、もうそうせざるを得ないなっていうふうに思って、制度を利用させていただこうと考えて相談しました。期間については、生まれてから半年取りました。本当に二人分、2倍だったので休みをいただけて良かったな一つと思うことが多かったですね。育休を明ける頃に、良く動き出して「これからの方が大変じゃん」と思い、奮闘の毎日です。



3人の方のお話を伺って感じたことの一つは、意識の変化です。みなさん、育児にかかわることは当然と
思っています。「昔のよう
に男性が一人で働いて家庭
全体を養える収入を稼ぐと
いう時代じゃない。共働き
世帯が増えれば男性も育児
に参加するのは必然」「ど
ちらが何をするとといった役
割が決まっているのではな
く、得意なことや苦手なこ
ともあるので相談して分担
すればいい」と。あるベテ
ラン職員からは「私が出産
したのは20年くらい前で同
居していて人手があったと
いうこともあるが、夫に育
児休暇を取ってもらおうと
思いもしないだ。こんなに
育児に携わろうと思ってい
るなんて感動」と驚きの声

健和会男性育児取得第2号
飯田民医労書記長

近藤 健



最後に、みなさん職場と相談しながら育児休業を取られました。もともと広がりつつある方には人手不足を解消し職場に余裕が生まれないと厳しい。これは、健和会だけに限ったことではなくどこの事業所でも同じことで社会問題です。男性も女性も育児か仕事の選択ではなく、安心して育児も仕事もできる社会であるべきです。育児制度が職場と職員、職員同士の支え合う職場作りにつながっていかれたらいいと思います。

がありました。
二つめに、夫婦で子育てをスタートするのに育児休暇がいい機会になっているということです。当然育児は、育児休暇が明けてからも続きますが、3人の育児休暇中の経験が子どもとの関わり方につながっていることを感じました。また、この企画を進める中で「最初から子育てにかかわってほしいから夫に育児休業を取ってほしい」と思っている方も多いということが分かりました。

電動カート



病院屋上で自動車教習

電動カートを 用いた運転評価を 本格的に始動します！



健和会病院リハビリテーションセンターでは、障害者の運転再開に向けたリハビリテーションにも力を入れており、自動車学校と連携して実車評価を行ってき

ました。しかし、コロナ感染の流行状況により、自動車学校への訪問自粛や時期の変更が必要となる場合があります。そこで、自動車学校に行かなくても病院にいながら実車運転評価ができるか、という視点から動き出したプロジェクトが「電動カートを用いた運転評価」です。

電動カートよりもセニアカーやシニアカーという呼び方に馴染みがあるかもしれませんが、電動カートは免許が不要であり、入院中であっても病院が保有している電動カートに試乗していただくことができます。そ

の電動カートを自動車と仮定して院内のコースを走行していただき、自動車運転に必要なルールを守って安全に走行できるかを確認するという取り組みです。6月頃からプロジェクトが動き始め、ついに電動カートを走行させるためのコースが病院屋上に完成しました。信号や標識、線路もちゃんとあります。ちなみにコースのペイントはリハビリ職員の手作りです。入院中の患者さんも手伝ってくれました！ご協力ありがとうございました。どうぞございました。

これから、実際に患者さんにコースを走行していただき、自動車学校での実車運転評価に代わる手段として、電動カートがどれくらい有効かを確かめていきます。

回復期リハ科作業療法士

野尻 一寿

職場紹介 49

もちろんのことですが、保育園は生活の場なので、掃除、洗濯、食事やトイレのお世話等々、一日中バタバタと慌ただしく動いています。かわい



今年4月に開所した 川路おむすび保育園です。

川路おむすび保育園 園長 樽沢 和子

いこども達が成長していく日々を一緒に居られるというだけで、そんな毎日を笑って過ごすことができるのです。

ある日、欠席のこども達が多かったので、ひとりの保育士に「今日、お休みする？」と

昔ピチピチだった保育士1名、今も元気いっぱい保育士2名、そして、朝と夕方の力強い職員4名、計7名のスタッフ、10名の1、2歳のこども達と一緒に暮らしています。

電話をしたのですが、「えー行きたいです！」と出勤し、様々な雑用をこなしてくれました。「行くの嫌だなー」と思うことなく毎日元気に通勤できる、そんな職場であり続けたいと思います。

手軽に簡単らくらく レシピ 33



佐々木 朱美
健和会病院
健康管理課管理栄養士
飯田下伊那地域
糖尿病療養指導士

秋から冬にかけての季節、食欲が増し体重が増えてしまった経験のある方も多くいらっしゃると思います。秋は、果物や新米などおいしい食材が豊富になる季節です。そんな季節だからこそ自分の食べている物を知り、見直してみたい方が多いのではないでしょうか？体重を減らしたい方の相談を受けてきた中で、成功した方の多くが食事記録を実践されていました。自分が一日に食べたものを振り返ることによっていろいろな発見があり、食べ過ぎを自覚できたそうです。今はスマホのアプリで簡単に食事記録をつけることができます。最近体重が増えてしまった方、食事記録をつけてみたい方はいかがでしょうか？

きのこをたっぷり使ったレシピ サバ缶ときのこの炒め煮

エネルギー量 (1人分) 142kcal
蛋白質 11.8g 塩分 1.2g

材料 4人分

- サバ缶 (水煮) 1缶
- エリンギ / まいたけ / しめじ 各1パック
- 貝割れ大根 (緑の葉物) 少々

- 酒 大さじ1
- 顆粒だし 5g
- 酢 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- 黒コショウ 少々
- 塩 ひとつまみ
- 油 大さじ1



作り方

- ①きのこ類を食べやすい大きさに切りほぐす。
- ②フライパンに油を入れ、①を炒め、塩ひとつまみと酒を加える。
- ③水分が無くなったら、サバ缶を汁ごと加え、火が通ったら顆粒だしと水 50ml、しょうゆ、酢を加える。
- ④汁気が無くなったら、器に盛って黒コショウをふり、貝割れ大根をのせて完成。



はやしの杜

花火大会

9月20日敬老の日に施設内花火大会を開催しました。毎年夏に鑑賞した「市田灯ろう流し大煙火大会」がコロナ禍により2年連続中止となり、目の前で花火を楽しんでいたことが企画しました。

施設長 知久 洋介
はやしの杜
地域密着型特別養護老人ホーム

日没となり施設前駐車場にて花火大会スタート。入居者さんと職員が一緒に手持ち花火をして、噴出花火が連続して上がると歓声が沸きました。最後に全長14mのナイアガラに灯がともり、「バンザイ」という声が聞こえて大変盛り上がりました。コロナ禍でも入居者さんのためにできることを探し、地域に根ざした施設をつくっていきたくです。



季節を感じる

デイルーム

地域包括ケア
病棟介護職員(ライフケアワーカー)は病棟の業務や日常生活介助以外にも、午後の時間帯デイルームで様々な活動も担当しています。患者さんはお茶を飲みながら談笑したり、手作業が好きの方は塗り絵や貼り絵、歌唱や体操など行います。入院中でも季節を感じていただけよう、四季折々の飾り付けや大きな貼り絵を患者さんと作ります。春は桜や菜の花など花いっぱい作



品。夏は夜空に綺麗な花火。秋は色とりどりの紅葉。お正月は大きな鳥居を作りお手製のおみくじも準備し「健和会病院神社」にお参りし新しい年を一緒に祝います。新型コロナウイルス感染症対策により患者さんも入院生活の中で制限が多く、ストレスを感じている中、安全プラス「楽しく、心が安らぐ時間」を共有したいと思っています。私達ライフケアワーカーはこのような関わりを通して生まれる交流から、人生の先輩方から多くのことを教わっています。

3-2病棟 ライフケアワーカー
庄司 真由美

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、延期または中止をさせていただきます。

●上郷支部総会 紅葉の下で歌いましょう

11月11日(木) 10:00~ 野底森林公園

●竜丘支部 フレイルチェック

11月11日(木) 13:30~ 竜丘ふれあいセンター

●喬木村文化祭 フレイルチェック

11月13日(土) 9:30~11:30

喬木中央社会体育館

●千代文化祭 フレイルチェック

11月14日(日) 9:30~11:30 千栄小体育館

●松尾水城地区文化祭 フレイルチェック

11月14日(日) 9:30~11:30 松尾水城公民館

バランスボール、筋力アップ教室にお出かけください!

●鼎支部 鼎文化センター

毎週水曜日 10:00~11:00

●山本支部 東平防災センター

11月25日(木) 10:00~11:00

12月23日(木) 10:00~11:00

●高森支部 高森公民館

11月20日(土) 10:00~11:00

12月18日(土) 10:00~11:00

●かやの木筋力アップ体操 かやの木診療所

11月10日(水) 17:30~18:30

12月8日(水) 17:30~18:30

※どの会場もどなたでも参加できます。

飯伊共同組織交流集会のお知らせ

●日時: 11月15日(月) 14:00~16:00

●会場: 上郷公民館 2F 講堂 201 (飯田市上郷飯沼3145-1)

●内容: コロナ禍での健康づくり実践交流

問い合わせ先: 伊那谷健康友の会事務局 0265-53-7252

かなえ
ひまわり薬局

千羽鶴

平和と医療従事者に感謝

ひまわり薬局では、毎年、原水爆禁止世界大会に向けて千羽鶴を作っています。コロナ禍で、リモートでの大会参加となったため、作成した千羽鶴はひまわり薬局に飾ってあります。今年は、世界中の医療に携わる方々に感謝と敬意を表す意味を込めて、青色を基調とした千羽鶴を作成しました。

かなえひまわり薬局 前沢 道子

インフルエンザワクチン接種のお知らせ

完全予約制

代表 ☎23-3115

今年インフルエンザワクチン入荷は、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、供給量が通年より2~3割減の見込みとなっています。そのため健和会病院で接種可能人数は例年の8割となります。人数枠の減少に伴い、定期診察時に接種を行うことは、今年度は行わず、集団接種のみとさせていただきます。毎年、定期受診時に接種を行っていた方にはご迷惑をおかけしますが、なにとぞご理解をお願いします。

最近、45歳以下の若年発症や両側乳癌、男性乳癌などの一定の条件を満たせばこの遺伝学的検査(血液検査)が保険適用となりました。もし遺伝子変異があればリスク低減手術として癌が発生していない乳房を切除し、卵巣を摘出することで生存率が改善(癌

命を守ることに繋がります。将来癌にかかることが(100%ではないけれど)高い確率で予測されてしまうことは恐ろしいことです。しかし治せる病気で命を失くさないことが最も大事です。ご自身や家系内に乳癌や卵巣癌の方がいらっしゃってご心配な方はぜひご相談ください。

その内遺伝性(家族性)の発症はおおむね10%です。医学の進歩によりある種の遺伝子に変異(異常)があると乳癌や卵巣癌にかかりやすいということがわかってきて、遺伝性乳癌卵巣癌症候群と呼ばれています。遺伝性であれば乳癌だけではなく卵巣癌にもかかりやすく、また前立腺癌や膵臓癌も同一の遺伝子変異で発症することがわかっています。

しかし遺伝学的検査で癌になりやすさが予測された場合には若い内から検診を受けて早期発見に努め、リスク低減手術を受けることであなた自身の、そして大切な家族の命を守ることに繋がります。将来癌にかかることが(100%ではないけれど)高い確率で予測されてしまうことは恐ろしいことです。しかし治せる病気で命を失くさないことが最も大事です。ご自身や家系内に乳癌や卵巣癌の方がいらっしゃってご心配な方はぜひご相談ください。

遺伝性乳癌(卵巣癌)と予防医学



健和会病院外科部長(副院長)
本田 晴康

読者の声 & パズル

*パズル 郵便はがきに住所、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。(締め切りは11月末日必着 正解者多数の場合は抽選)
 *本誌のご感想、ご意見をお書き添えください。本誌に掲載させていただく場合もあります。
 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

読者の声

塩分摂取に気を付けていますか？

加齢とともに血圧が上がってきています。まだまだ塩分の取り過ぎでしょうか？また、運動不足も原因でしょうか？

(岡庭 直茂)

ナイトドクターに触れた牧内先生のハードな勤務を知りました

いつも温かく対応してくださいいますが、長時間労働で大変。加えてコロナがあつて頭が下がります。(まごみん子)

友の会の請願の記事を興味深く読みました

それぞれの議員に考えがあるのは当たり前ですが、「いろんな人の意見を聞く」ことができる人は少ないように見える。

関島議員の発言は立派だと思いました。

(きみちや)

手軽に簡単にらくらくレシピのコーナーで

食塩一日摂取目標は男性7.5g、女性6.5g未満ということを知りました。熱中症予防でなるべく摂取するように努力していますが、摂りすぎないように気をつけようと思いました。

(マイちゃん)



健和会病院デイケア作品

コロナ禍でのオリンピック報道

コロナで自宅療養中に亡くなる患者数とオリンピックのメダル獲得数を同時に報道するメディアの人命を他人事として捉えている無神経さに恐ろしささえ感じる。

(山の白うさぎ)

聞いた私もほっこり

「僕なあ、痔が痛くて痛くて悲しかったんな。本田先生が名医だつて聞いたもんでやつてもらったら、なんと一瞬である痛みがなくなつたの。本当にありがたく嬉しくて！」とある男性が目を輝かせて話してくれました。よかったですなあ。と聞いた私も嬉しくてほっこりしました。(やまんば)

クロスワードパズル

飯伊民医連

パズル

1	2			3
D			4	
				C
5			6	7
8			A	

A	B	C	D
---	---	---	---

解答

ヨコのカギ

- ほこりやかぜの菌を防ぐために、鼻や口をおおうもの。
- 非常に細かくくだいたもの。粉末。
- ある地位や状態が損なわれないように、保護して守ること。
- 海水や地中からとれる白くてからい物。
- 選挙のとき、決められた用紙に自分が選んだ人や物の名前を書いて投票箱などに入れること。

タテのカギ

- 六角柱状をした石英の結晶。
- 植物がくきの先でさかせるもの。美しくはなやかな様子。
- 高い所。「〇〇〇〇恐怖症」
- 国の最高権力者。君主。

■9月号の解答「カイチヨウ」
 ■9月号の当選者「たくさんの方に応募いただきました。正解者の中から抽選で次の方々に図書券をお送りしました。
 伊東恵子/しんた/宮田美智子/市瀬士朗/伊賀良の民