

飯伊民医連 だより

11月

2022
No.245
隔月刊



病棟

引っ越し



前回9月号でもお知らせしました、これから変化する地域の医療要求にこたえるための病棟再編工事が終了し、再編された3・4階病棟フロアに10月1日引っ越し作業が行なわれました。入院していた総勢80名ほどの患者さんを、再編された各病棟に引っ越しをしていただきました。当日は参加職員で打合せを行い、8時半より移動を開始。患者さんだけでなく医療機器も移動することになりますので、業者の方にも協力をいただきました。職員も初めてのことで、患者さんには多々ご迷惑をおかけしましたが、患者さんのご協力もあり2時間程度で無事移動することができました。

再編された病棟は、・3階フロア：一般病棟 ・4階フロア：地域包括ケア病棟と回復期リハビリ病棟 ・5階フロア：療養病棟となり各病棟の特性を活かした医療提供を行います。全体の病床数は若干減ることとなりますが、その分在宅医療への展開を計画し地域の皆さまの医療介護に伝えるべく励んでまいります。よろしくお願います。

健和会病院 入院医事課課長
熊谷 美和子

アレルギー性鼻炎と舌下免疫療法



健和会病院 小児科 品川 文乃

アレルギー性鼻炎には、症状が一年中ある「通年性アレルギー性鼻炎」と、原因となる花粉が飛ぶ時期だけに症状が出る「季節性アレルギー性鼻炎（いわゆる花粉症）」があります。通年性アレルギー性鼻炎ではダニが、花粉症ではスギが最も多い原因です。患者さんは年々増加しており、今や日本人の約半数に何らか

のアレルギー性鼻炎があるというだけで、国民病と言われていると思います。特にスギ花粉症患者さんの増加は著しく、中でも10代以下のお子さんに増えているのが特徴です。(図1・2)

アレルギー性鼻炎の主な症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりです。スギ花粉症の場合は2〜4月のスギ花粉飛散時期に限定して起こります。その期間は眠りが浅くなり日中ぼーっとしてしまったり、集中力を削がれてしまったりと、日常生活や仕事、勉強などに大きく影響します。通年性アレルギー性鼻炎の場合は一年を通して症状があるため、慣れてしまつて患者さん自身が気付いていないことも珍しくありません。お子さんの場合は、慢性的な鼻すすり、鼻こすり、口呼吸などがサインになることがあります。症状がつかない場合には薬の服用が有効です。ただ薬の治療は即効性がありますが、根



本的な治療ではなく、やめると症状が出てきてしまいます。そこで近年でき

るようになったのが舌下免疫療法です。「アレルギーの原因物質が入った薬を、1日1回1分間、舌の下に置く」という方法で、微量のアレルギー原因物質を繰り返し服用す

ることにより、体を徐々に慣らして、症状を起こしにくくする、根本的な治療です。(図3) 対象はスギ花粉症かダニによる通年性アレルギー性鼻炎の5〜64歳の患者さんで、毎日の治療を根気よく続けることと、3〜5年間の定期的な通院が必

図1 アレルギー性鼻炎有病率

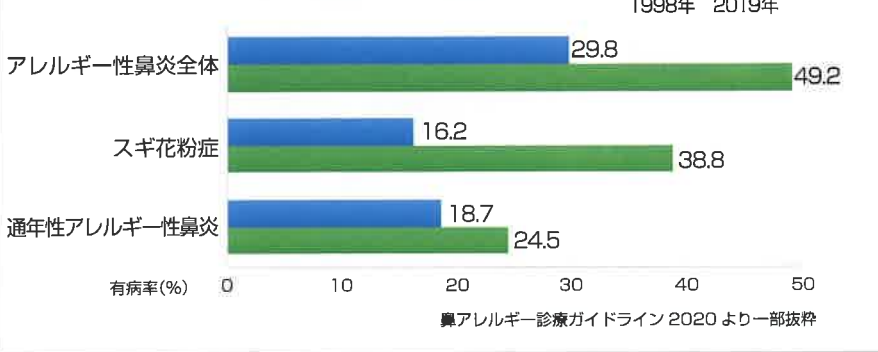
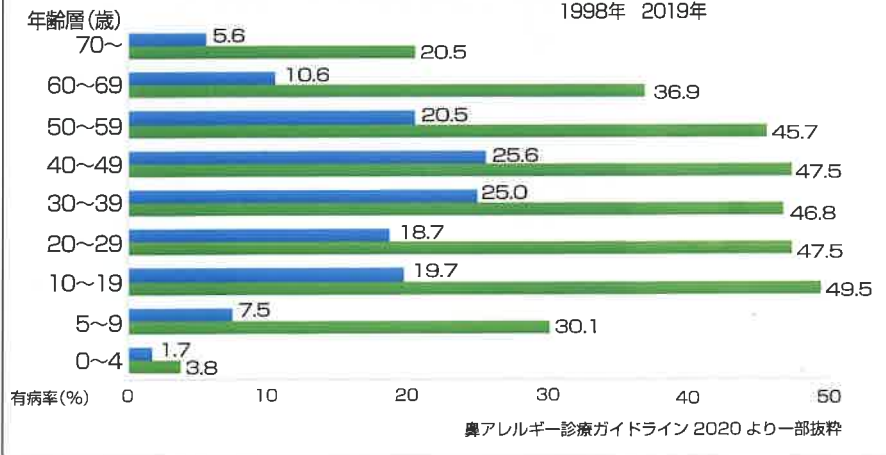


図2 スギ花粉有病率



スギ花粉あるいはダニ抗原の含まれる薬

図3



要ですが、約8割の方に効果を感じていただけます。(図3) 当院の小児科外来では、お子さんだけでなく大人の方にもこの治療を行っています。ご希望の方にはまずは受診していただき、お話を聞かせていただきます。どうぞお気軽にお問い合わせください。

8月18日、市田灯ろう流し大煙火会が3年ぶりに開催され、施設のペランダから利用者さんと職員と一緒に鑑賞しました。コロナ禍で様々な行事が中止となっており、花火大会の開催を知った利用者さん達は「今年は市田の花火を見れる」と前日から嬉しそう

でした。お祭り気分を味わっていたために、オリジナルうちわを作成したり、ペランダを飾り付けたりしました。西側の雲が夕焼け色に染まり、徐々に暗くなると、打ち上げ場所の天竜川河川敷がよく見えるペランダに集まりました。「ヒュー、ドン！」と

一番目の花火と一緒に「うわあ、キレイ」と歓声も上がりました。スターマインが上がると自然に拍手が起き、施設全体で楽しみました。今回の花火は感染対策により短時間でしたが、「久しぶりに、いい花火が見れた」とみんなが笑顔になりました。

花火が上がって 『笑顔の花』が咲く



副施設長 山田 純子
老健はやしの杜

ハートヒル川路

笑顔と感謝の

敬老式典

本年度の敬老式典は、コロナ禍ということもあり、来賓やご家族の参加を見送り、小規模ではありましたが、職員が工夫を凝らした内容により盛人にとり行うことができました。

ハートヒル川路では、毎年ご長寿の入居者さんを選出し、その方の肖像画を飯田市在住の画家、山本武夫画伯に描いていただいています。山本画伯は55年の長きに渡り、毎年入居者さんの肖像画をご本人に寄贈してくださっています。式典



では、入居者さんへの肖像画の贈呈式も行いました。「私を描いてくれたの？恥ずかしいわ」と笑顔で受け取っていました。



宮嶋 知恵美

『いのち優先の社会とまちづくりの展望を切り開こう』 をスローガンに10月よりスタート

伊那谷健康友の会では、自分と家族の健康を守り安心して住み続けられる地域を目指し、健和会病院と一緒に医療・介護・福祉を良くするため活動を行う会員の拡大月間に10月から取り組んでいます。会員数は現在約11,800人となっています。

月間は『いのち優先の社会とまちづくりの展望を切り開こう』をスローガンに10月よりスタート。月間中400人の入会を目指し、地域の交流の場としてポッチャ・パランスボールなどの取り組みを予定しています。また社会医療法人健和会では、飯伊地方の医療・介護ニーズの変化に対応し、在宅分野を強化するための病棟再編を行う改修資金募集に取り組めます。

月間が始まり間もないですが、すでに会員申し込みを

していただいた方もいます。友の会に入会していただくと、助け合い事業の一環としてインフルエンザ予防接種補助500円～1,000円（健和会・かやの木・中央診にて接種）などが受けられます。

資金募集は月間に先駆けて9月より始まり、多くの方にご協力いただきありがとうございます。担当する若手職員は「家族が大変お世話になりました。気持ちですけれどもお願いします。」「最後は健和会病院で」との言葉をいただき、改めて地域の皆様に支えられている病院であることを実感しています。

引きつづき会員拡大、資金募集にご協力をお願いします。

伊那谷健康友の会 事務局長 寺澤由弘

10月から75歳以上の方の医療費が2倍化されました。対象になるのは75歳以上の単身で200万円以上、複数世帯は合計320万円以上の年収がある方です。医療費が2倍になったら「受診回数を減らす」、「薬を減らす」などの声が寄せられています。

さらに政府は75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度の保険料引き上げを検討していると報じられました（2022年9月29日付「信濃毎日」）。年内に結論を出し、来年の通常国会で関連法案の提出が目指されているようです。また、政府は出産一時金の大幅増額に必要な財源を75歳以上



外来医事課課長 岡田 正史

75歳2割負担、さらに保険料の値上げも検討

の高齢者にも負担してもらう仕組み作りの検討に入るとも同時に報じられました（同日付同紙）。
コロナ禍、年金削減、物価高の状況で医療費も保険料も立て続けに増やすやり方は許せません。また、全

世代型社会保障の一環と言われているのが世代別に国民負担を付け替えているだけであり、まったく国の責任は果たされていません。このような制度改革はいますぐやめるべきではないでしょうか？

2022年度 インフルエンザワクチン予防接種について

「健和会病院」および「かやのき診療所」で予防接種を下記の日程で実施します。ご希望される方は電話にてご予約をお願いします。

●健和会病院

10/24(月)・31(月) および 11月の毎週月曜日……10～12時

10/21(金)・11/4(金)・12/2(金) ……15～17時

* 健和会ワクチンコールセンター

TEL：0265-23-3124 受付：(月)～(金) 9:00～16:30

●かやのき診療所

集団接種 11/4(金)・18(金) ……9～11時

診察時間内の接種 対応できますので、お問合せください。

* かやのき診療所

TEL：0265-25-8112 受付：(月)～(金) 9:00～16:30

健和会病院 事務部副部長 北原しのぶ



愛犬との再会



ガラス越しの...

心照らす灯りとして

緩和ケアチーム

私たち緩和ケアチームは発足から3年目を迎えます。病院で最期の時を迎える患者さんのQOL向上を目的とした活動に、病棟と協力しできる限りの支援に力を注いでいます。

コロナ禍の面会制限という厳しい現状の中、どれも不安の中で療養されてい

ることかと私たち病院スタッフは心痛な思いを抱えています。そこで、ご家族と大切な時間を過ごしたいという希望を何としても叶えたいと、感染対策を十分に考慮した上で「愛犬との再会」「ガラス越しの面会」を実施しました。一刻も早くコロナが収束してほしいと願いながら、

まだまだ先が見えない現状の中で、患者さんそしてご家族様の思いを尊重し安心して療養ができるよう、病院一丸となり様々な支援に取り組みでまいりたいと思えます。コロナ禍で暗くなつた心を温かく照らす灯り(あかり)になれますように…

健和会病院 緩和ケアチーム
作業療法士 熊谷 智里

3病院事務長、飯田市へ要請

聞き手 健和会病院
広報 宮島 阿里沙

8月26日健和会病院・飯田病院・輝山会記念病院の3病院の事務長がそろって、新型コロナウイルス感染症と円安による燃料費等の高騰を受けて、自治体独自の支援要請を求め飯田市へ懇談に行きました。そこに至る経過などについて健和会病院事務長の福澤敏恵さんに話をうかがいました。

—今回の要請はどういった形で実現したのですか？

最初は当院だけで行くつもりでしたが、理事会へ提案したところ

「近隣医療機関も同じ気持ちだから一緒に声を上げていくべきではないか」という話になり声をかけました。すると「ぜひ一緒に声を上げさせて



ほしい」と賛同をもらえて、3病院で要請に行くことが決まりました。—現在の病院はどのような状況なのでしょう。

日々発熱者外来の対応に追われています。第7波はすごい勢いでした。また円安による、燃料費の高騰も大きく影響して病院の経営をひ

っ迫しています。

—飯田市はどのような反応でしたか？
まず、3病院で要請に来たことに驚いていました。燃料費の状況については想定を超える増額だったことで、理事者へ伝えてくれるという前向きな回答をしてもらえました。

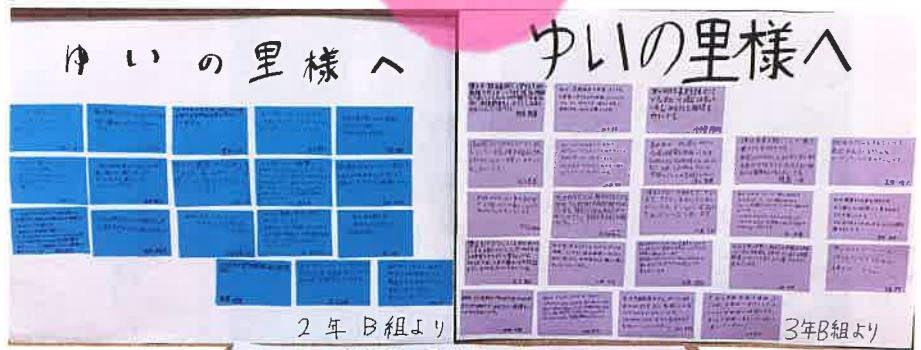
【要請書内容】

1. 現在実施している独自支援策を継続すること。
2. 原油価格の高騰を受けて負担が増加している光熱費について、社会福祉事業者や宿泊事業者への支援(第13弾)と同様に医療機関にも行うこと。
3. 今般の感染拡大を踏まえ、発熱者外来の体制を確保するための支援を行うこと。

竜峡中学校より

心温まる
贈り物

コロナ禍以前は毎週のように竜峡中学校の生徒さんが学校帰りに寄ってくださり、交流を続けてきましたが、感染拡大により地域の方々との交流が長期にわたって行えていない状況が続いています。しかし福祉委員会の皆さんを中心に、この間もご利用者さんの楽しみの機会がコロナによって途絶えることがないように



こつこつと校内活動をされてきました。

10月1日の竜峡祭最終日には活動報告と、福祉用品贈呈式典にお呼びいただきました。年間を通してアルミ缶と牛乳パックを集めて資金作りの活動を行い、福祉用品を購入して当法人に寄贈していただくことになりました。特養ゆいにはパルスオキシメーター（血中酸素濃度を測る機器）、ハートヒル川路には介助テーブルをご贈いただきました。寄贈いただいた福祉用品は大切に使用させていただきます。また、生徒さんからは心温まるメッセージカードもあわせて頂戴しました。超高齢化社会を理解し支えていただく大切な世代の皆さんに、このような形で関わりを続けていただけることに感謝いたします。

特別養護老人ホームゆい
施設長 池田 克文

手軽に簡単らくらく レシピ 39

野菜の効果②・・・抗酸化作用で老化防止

食物繊維を多く含んでいることが、野菜の特徴の一つですが、野菜には多くのビタミンが含まれていることも皆さんご存じかと思えます。特に緑の濃い野菜にはたくさんの「抗酸化物質（ビタミンA/C/E）」が含まれています。抗酸化物質は私たちの細胞の老化の進行を予防してくれます。また、認知症予防効果のあるビタミンB6や葉酸も緑の濃い野菜に多く含まれています。老化や認知症予防ができ、食物繊維で腸内環境が整い、甘いものやスナック菓子の中毒性がリセットできると聞いたら、野菜をたっぷり食べたくありませんか？一日 350g以上を目標に毎食野菜が摂取できるといいですね。350gの内 150g は緑の濃い野菜が取れると良いと思います。



ブロッコリーとれんこんの ツナマヨサラダ

エネルギー量(1人分) 76kcal
/たんぱく質 6.3g/塩分 0.9g



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

材料 3-4人分

- ブロッコリー 1株(約150g)
- れんこん 150g
- ツナ缶(ノンオイル) 1缶
- A*めんつゆ 大さじ 1.5
- *すりごま 大さじ 2 *マヨネーズ 大さじ 2

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、れんこんは皮をむいて5mm幅に切って好みの硬さに茹で、粗熱を取る。
- ②Aの材料をボールに入れて混ぜ、茹でたブロッコリーとれんこん、汁を切ったツナ缶を加えて混ぜる。

伊那谷健康友の会 11月12月の予定

※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くことがあります。

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24日(木) 10:00～11:00
12月22日(木) 10:00～11:00
 - 高森支部 高森公民館
11月19日(土) 10:00～11:00
12月17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16日(水) 17:30～18:30
12月21日(水) 17:30～18:30
- ※どの会場もどなたでも参加できます。

問い合わせ先：伊那谷健康友の会事務局 0265-53-7252



YouTubeでフレイル予防を!

新型コロナウイルス感染症の世界的な流行に伴い自粛生活が長期にわたっており、それに伴い心身への影響が懸念され、それは高齢者に限らず地域の皆様全体に及ぶことです。コロナ感染に怯え自宅に閉じこもることによる高齢者の身体機能や認知機能の低下、外遊びや

学校行事の減少による子供たちの体力の低下が大きな問題にもなっております。

また、フレイルは身体的な衰えだけを意味するわけではなく心の衰えにも繋がりがやういと言われます。笑顔で体力の維持向上ができるように健和会病院リハビリテーションセンター予防チームでリハビリテーションチャンネル(YouTube)を作成しました。ぜひ皆さんもピエロメゾットを堪能してください!

左記のQRコードを読み取っていただくとYouTubeに飛び、映像を見ることが出来ます。

健和会病院総合
リハビリテーションセンター
理学療法士 宮島 恵樹



健和会病院 内科 伊壺 友希



円陣

私は学生時代、バレーボールをしていました。ある年の西医体(西日本医学生大会)毎年夏に行われ体育会系の医学部生が一同に会して試合を行う。東医体もあります)で、『目の上のたんこぶ』S医大と、2回戦で当たることになりました。近畿の大会で一度も勝てず、対策を練って練習し、直前に練習試合をしても勝てない。困り果て、最後にチームでひねり出した苦肉の策が、「得点したら必ず全員で円陣を組んで喜ぶ(むこうのミスで得点した時も)」。それはS医大がやっていたことで、策とは言えずただの真似でしたが、当の本人たちは真

剣そのものでした。そして当日。試合中に円陣を何度も組むことで、チーム内の雰囲気はどんどん良くなるのを感じ、これはもしかして?と一瞬思いましたが、残念ながら敗戦。でも主審に「いい試合だったね。」と声をかけていただきました。その年のS医大は西医体優勝。円陣を組む機会はなかなかない昨今ですが、家庭や職場、いろいろなところで円陣を組む。それだけではないかと思うのですが、それはないかと思うのです。そして円陣は一度だけでなく、何度も組むことに意味があると思うのです。言葉だけでは伝わらないことも、円陣を組めば伝わることがあると思うのです。

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

アジサイの花に心動かされ
 すてきなアイディアでした。またいい企画考えて仕事してほしい。職員も患者もいやされませう。
 (沢柳芳彦)

「手軽にらくらくレシピ」
 毎回来しみにしております。栄養価が高く、作り方が簡単なのがいいですね。
 (なつこ)

今月から子育て友の会に入会しました
 学生の実習の受け入れを積極的にされている印象をうけ、業務で忙しい中指導されていることに地域に住む者としてありがたいと思えました。
 (ゆう)

持ち上げない介護
 現場で普通に日常的にこの施設や病院でも使われようになつてほしいと思いました。
 (みー)

気になっていた
「伊那合健康友の会」
 地区内にあることがわかり入会させていただきました。月に1回ですが楽しく参加させていただいています。先月はポッチャを楽しみました。
 (のぎく)

期待してます！
医師体験の高校生

ぜひ、地域医療のホープとして育ててほしいですね。
 (ベリーベリー)

ひまわり薬局毎回利用してます
 その都度、丁寧聞いて

下さり、安心感もてます。
 (サスケ)



健和会病院デイケア作品



クロスワード パズル

飯伊民医連

| | | | | | |
|----|---|---|---|----|----|
| 1 | 2 | | | 3 | 4 |
| | D | | | | |
| | | | 5 | | |
| 6 | | 7 | | | |
| | | B | | | |
| | 8 | | | 9 | |
| 10 | | | | 11 | 12 |
| E | | | | A | |
| 13 | | | | | C |

解答

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E |
|---|---|---|---|---|

タテのカギ

- 領有している土地。「〇〇〇〇争い」
- ひじと手首の間の部分。剣道の技の一つ。
- 羊の肉。
- 注ぎ口のついたつぼ状の容器。「電気〇〇〇」
- 物の量が多いさま。分量が多いこと。
- 自然界のものについて学ぶ教科。
- 東から吹いてくる風。
- 動物の骨を包んでいるやわらかな物質。身体を「骨と〇と皮」などと言う。

ヨコのカギ

- 蒸したもち米と米こうじと焼酎を混ぜて発酵させた甘い酒。
- 軸を中心にしてくるくる回るおもちゃ。
- 英語でイモのこと。
- 目標とする地点や状態に行き着くこと。
- ほうきではき寄せたチリやゴミをすくい取る道具。
- 硬い殻に包まれ、一対のはさみと多くの足をもつ生き物。
- 物事を確かめるため、いろいろ調べること。

9月号の解答「カイキユウ」
 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。
 大原幸子 / 田中豊子 / 柴原菜津子 / リン母 / 原伸圭