

# 飯伊民医連 だより

1月

2023  
No.246  
隔月刊



あ 秋深し  
奥行き描く  
落葉の絵

一九〇九年（明治四十二年）に描かれ、重要文化財に指定されている「落葉」は、西洋の技法による遠近感を取り入れて構成されている。椎木林に入っていくような感じを与える絵画は、それまでの日本画には見られなかった。

## 春草 かるた

昨年の9月、重要文化財を4点描いた明治の日本画家「菱田春草」をテーマとしたかるた「春草かるた」が作られ、私とその絵札45枚のイラストを担当いたしました。

春草は飯田町仲之町現・飯田市橋北地区内生まれで、「春草かるた」は橋北地区の方達を中心とした「春草かるた製作実行委員会」が企画制作し、昨年全国から読み札を募集・選考の後、私が橋北公民館館長・飯田創造館元館長さんのご縁で声を掛けられ絵札のイラストの仕事をさせていただきました。

かるたは地区の方々の春草を思い募う活動の様子を描いた図や、春草の生涯や、春草の作品等を取り入れた「春草を学ぶ」



や 安らかに  
御霊が眠る  
柏心寺

一九二二年（明治四十四年）9月16日に満36歳で生涯を閉じた春草の御霊は、故郷の柏心寺に眠っている。

ことのできる内容を親しみやすい絵柄で描いております。

春草の絵の、印象深いモチーフを部分的に取り出してかるたに配置・構成し、特に飯田市美術館所蔵作品をできる限り取り込み、また美術館で平成23・27、令和3年に開催された展示の図録を主な資料としましたので、「これはこの図録のこの部分だな」とかるたと図録を見比べながら楽しむこともできるかと思えます。

「春草かるた」は橋北公民館で見ることができ、健和会病院内で展示予定です。

社会医療法人健和会 理事 北原志乃

# 女性の尿失禁と対策

健和会病院  
回復リハビリテーション科  
藤根 麻子



## 骨盤底筋

## トレーニング

尿失禁の種類には、腹圧性尿失禁・切迫性尿失禁・その両方の症状を持つ混合性尿失禁・溢流性尿失禁・機能性尿失禁の5つのタイプが存在します。60歳以上では、78%に何らかの下部尿路症状(尿を溜める・排泄することが円滑にできない症状のこと)を有します。

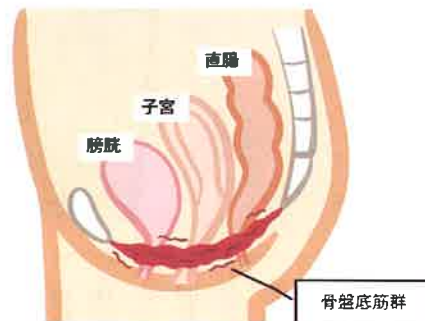
女性における尿失禁の多くが腹圧性尿失禁です。腹圧性尿失禁とは、笑い・咳・くしゃみ等のお腹の圧が上がる時に、自分が意識していなくても尿がもれてしまう症状です。その原因は、妊娠出産・加齢・肥満・便秘等により

骨盤底筋群が弱くなることでです。直立する人類は、臓器が下に下がらないよう強靱な筋肉や靭帯で構成された骨盤底筋群があつて、尿道括約筋もこれに含まれています。骨盤底筋群を強化する、代表的な対応方法である「骨盤底筋トレーニング」の方法を簡単に説明します。



### ①骨盤底筋の位置を確認

2つ折りにしたハンドタオルを巻いて椅子に置き、その上に座る(写真参照)。タオルが当たっている所に骨盤底筋群があります。



- ②肛門や膣をしめる・尿を止めるように力を入れる。
- ③ぎゅ〜っと何秒か力を入れ続けたり、きゅっきゅっきゅと小刻みに力を入れたりする。
- ④骨盤底トレーニングを行ったら最後に深呼吸をする。

トレーニングを長続きさせるコツは、TVのCM中に行う・運転中に赤信号の間に行なう等、習慣にすることです。ぜひ試してみてくださいね!

### かやの木診療所 診療体制 2022/11/1~

診療体制 / 受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:00~11:30	鷺山	牛山	鷺山 (第1・3・4・5週) 平林 (第2週 9時開始)	鷺山	休診	交代制 (第5週休診)
午後 15:00~16:30	中村	休診	休診	中村	休診	休診

- 火・水曜日  
午後休診
- 金曜日 休診
- 第5週土曜日休診

### かやの木診療所



11月より医師体制の都合により診療体制が変わりました。





## 飯田高等学校 「社会人講和」

12月8日飯田高等学校にて同校1年生を対象に「社会人講和」が開かれました。社会人講和は高校生のキャリア教育の一環として行われており、地元で働く人の話を通して今後の進路選択の一助とする目的で開催されています。当院からは品川文乃医師、福澤深雪師長（外来看護課）、宮島恵樹主任（リハビリテーション科）、中村由希子主任（検査科）が登場しました。50分の講義が2回行われ、合計で128人の学生が講演を

聞きました。

各講師からは現在の仕事を志したきっかけ、希望の職種に就くために何を勉強したらいいか、どのような大学に行く必要があるのか等これからすぐ将来に生かすような話をはじめ、実際の仕事内容について、やりがいや苦勞、地域で働くことについてなども話しました。

さらに今の高校生という時間を大切にしてほしいことや、一社会人として高校生に伝えたいことなども話しました。医療職に興味を持ち聞きに来てくれた学生が多く、講演に真剣に耳を傾けていました。今回の講演をきっかけに将来への展望がなんとなく見えてきてもらったのではないのでしょうか。講師として参加することで、将来地域で医療職として働く若者が増えてくれると嬉しいのです。

健和会病院

総務課

宮嶋 阿里沙

11月上旬に飯田市社会福祉協議会が主催する障がい者文化芸術作品展が飯田市美術博物館で開催されました。

今回は当院のデイケアと、訪問リハビリを利用されている合計8名の方が出展してくださいました。出展するきっかけとしては、リハビリでの訓練の一環や余暇活動への取り組みとして行う作業活動で

### 障がい者文化芸術作品展で

## 受賞

素敵な作品を作ってくださいる方が多く、ぜひ多くの方に見ていただきたいという思いから

利用者さまに声をかけさせていただきました。総数118点の作品の中



で「左手の世界」という絵で実行委員長賞をいただきました。この方は右手足に運動麻痺をお持ちの方で、左手の練習のために塗り絵を始めましたが現在ではスタンプが持ち込んだ写真の模写に取り組まれています。ご本人は作品展に対し渋る様子もありましたが、ご家族さまの後押しもあり出展してくださいました。

授賞式にはご本人も足を運んでくださいました。

今回の作品展を通し、1つの作品を作り上げる中で達成感を得ることができましたし、今後の作品作りへの意欲向上につながった方や、作品展を見に行くことで外出訓練へのきっかけになった方もいらっしゃいます。院内では病棟ごとに出展した作品を展示させていただき、同じように障害を持つている方にも何か参考になることがあれば嬉しいのです。

在宅リハ科 作業療法士

酒井 素子



## 社会保障充実を掲げ 「自治体キャラバン行動」を実施

飯伊民医連も参加する飯伊地区社会保障推進協議会（遠山計会長）は「自治体キャラバン行動」を11月に行い、社会保障制度の充実に訴えて5市町村（飯田市、豊丘村、松川町、阿南町、下条村）を訪問・懇談しました。各自治体へ提出した要望書は「国民健康保険の改善」、「介護保険の改善」、「子育て支援」、「障害者施策の改善」など、負担軽減や制度の拡充を求める内容です。



懇談ではコロナに関する国保の「傷病手当」や生活困窮者に対する窓口医療費減免制度（国保法44条）の有効状況と地域での困難な事例などを行政の担当者に伝え、行政が住民目線で運営されるように懇談を行いました。

「その人のペースに合わせていく」「介護予防リハ職の配置は飯田市独自の取り組みでチャレンジしていきたい。訪問などのアドバイスは地域ケアの一つとして位置付けたい」などの発言もあり自治体キャラバンが地域住民の要望を伝える重要な機会であると感じました。

他の町村でも担当職員が多数参加していただき、各町村の手厚い取り組みを学ばせていただく機会にもなりました。全体の延べ参加者は45人で、うち飯伊民医連関係者は14人でした。

懇談した飯田市の高山毅健康福祉部部长から「今回の懇談で生活の声を届けていただいた。一つ一つは持ち帰りたい」「きめ細かい相談をやり

飯伊民医連 事務局次長 佐藤 功

## 地域に根差した取り組み

昨年後半、コロナ禍でしたが「ゆいの里」としてスポーツ交流に参加することができました。先ずは10月16日に勤労者共済会主催のソフトボール大会に、未経験者を含む男女構成チームで参加しました。当日は他チームよりも早く集合し、練習をしてから試合に臨みました。7チームが出場し、トーナメント形式の初戦はタツミ精機さん。好守備やホームランも出て13対11で見事勝利しました！準決勝は普段お世話になっているマストさん。初戦同様打撃戦となり、惜しくも1点差での敗戦。しかし3位となり賞状等いただき、楽しく

駅伝



運動ができ充実した半日でした。

12月4日は**第30回龍江絆駅伝**（桜街道周回コース）に参加しました。

小中学生9、一般8の全17チームが6区間10.3キロメートルの距離を1本の標を繋ぎ健康を競いました。

地域の根差したこの行事が続く限り職員間・地域との絆を繋いでいきたいと思

います。

職員5名と職員の子供2名でエン

特養ゆい 介護主任 松下 喜博



ソフトボール



## ライフストーリーカルテ



### その人らしさを大切に向き合おう

「この方はバナナが大好きでしたよ」  
始まりは、週1回の認知症サポート  
チーム巡回の時、チーム員のこの一言  
からでした。

私たち医療介護者は、患者さんやご  
利用者さんと関わる時に、病気だけで  
なくその方が過ごした生活の歴史を大  
切にして医療活動を行っていきたく  
と考えています。ただ、それらの情報は  
途切れがちで、入院をするごとに確認

を要することが課題でした。

ライフストーリーカルテとは、田  
中寛之氏が開発した、ご高齢やご利  
用者の方の生活を簡便に把握する  
ことができる質問用紙です。【幼少期、  
成人期、老年期、今とこれから】の  
4つの大項目からなり、ふるさと、  
家族、趣味、日課、お人柄、自慢で  
きることを、余生や人生の最期につ  
いての思い等11の小項目についてご本  
人もしくはご家族に記入をしていた  
できます。記載内容は電子カルテに  
登録し、永久的な保管、情報の追加  
が可能、健和会関連施設（健和会病院・  
かやの木診療所、医療介護総合セン  
ター）でどこからでもどの職種でも  
どのタイミングでも簡便に閲覧がで  
きるよう整備しました。これらから  
は、その方の背景に広がる豊かな歴  
史がうかがえるとともに、「人生会議」  
の視点では生き方に対する思いをお  
もんぱかる手がかりとなります。

地域の方々が生涯を通してその最  
期までその人らしく過ごすことがで  
きるよう、「その人らしさ」に向き合  
い医療介護活動に取り組んでいきま  
す。

健和会病院認知症看護認定看護師

坂井 純子

## 難病医療費制度が 変わります

### 難病医療費助成前倒しへ

原因が不明で治療方法が確  
立していない、いわゆる難病  
のうち、厚生労働大臣が定め  
た疾病にかかっている患者さ  
んの医療費の負担軽減を目的  
として、医療費の一部が助成  
されています。

現在、338疾患（パーキ  
ンソン病やALS、多発性嚢  
胞腎、潰瘍性大腸炎など）が  
医療費助成の対象となってい  
ます。

この制度は現状、申請をし  
た日から助成の対象となり  
ます。そのため、申請手続き  
が済むまでは患者さんの医療  
費負担が大きくなり、高額な  
お薬や治療を行う際には申請  
手続きが済んでから治療や投  
薬を行うなど、何かと配慮が  
必要でした。

しかし、来年10月から助成  
の前倒しが可能となることが  
決まりました。申請日から一  
か月を上限として、制度利用  
の対象となる「重症」と診断

された日までさかのぼりが可  
能となります。

制度が改正されることで、  
患者さんの医療費負担が軽減  
され、必要な治療がスムーズ  
に開始されるようになること  
を願います。

### 医療受給者証の指定医療機 関の記載が変わりました

今まで、制度を利用するた  
めには受給者証に指定医療機  
関の記載が必要でした。その  
ため、新たな病院や薬局、サ  
ービス事業所を利用する際  
には、事前に保健所窓口へ出向  
き、医療機関の追加手続きを  
することが必要でした。

しかし、今年9月14日から  
この手続きが省略化され、指  
定医療機関であれば、事前の  
手続きがなくとも制度利用が  
可能となりました。

こちらも、患者さんの手続  
きの手間の負担が減り、必要  
な医療へスムーズに繋がるこ  
とができる改正となりました。

医療費制度利用の件でお  
問い合わせは、健和会病院相  
談室までご連絡ください。

健和会病院 相談室

今村 一恵



## いまさら聞けない 消化器外科術後管理 のコツ



12月9日健和会病院で、手術支援をいただいている愛知がんセンター消化器外科医長の夏目誠医師を講師に、「いまさら聞けない消化器外科術後管理のコツ」と題して講演会が開かれました。

当日は職員25名が参加し2時間の講演を熱心に聴講しました。講演では、夏目医師の自己紹介後、赤澤医師

の愛知がんセンターでの研修当時の楽しい姿から話が始まり、手術後の状態の観察と情報共有することの重要性と、カルテ記載は現時点での自分の判断と根拠を明確にし、後で見直しを必ずすること、で確かな経験となり次回に生かされることを解説。その後、看護師による患者さんの観察のポイントについて説明。腹部の診察のポイント、痛みについて、ドレーンの観察など外科手術後の管理の大切な点について具体的な説明をしていただきました。夏目先生の術後管理に対する熱い思いのこもった講演に参加者も魅了されました。講演後、手術室や病棟の看護師から様々な質問も活発に出され充実した講演会となりました。

社会医療法人健和会

法人技術部長

佐藤 功

### ②野菜をたくさん食べよう！！

9、11月号と野菜の効果をお伝えし、一日に350g程度の野菜を食べることをお勧めしましたが、実際自分が一日に何グラム野菜を食べているか確認してみたことありますか？だいたい何グラムくらい食べているか予測をした上で、一度野菜の量を量ってみて下さい。予想通りかもしれませんし、思っていたより少ないかもしれませんよ。今回ご紹介するレシピは一人100gの野菜が取れます。1食150gの野菜を摂るにはもう1品、サラダやお浸し等をプラスしていただくと良いと思います。(そこに肉や魚の主菜を足せば、バランス◎)野菜料理は手がかかると思われますが、生で食べたり、ザク切りにしてレンジでチンしたり、鍋やスープにたっぷり野菜を入れたり、冷凍野菜やカット野菜を利用したりと、手をかけなくてもたっぷり野菜を摂取することができますので、野菜の種類、量を意識し、毎食150gを目標にたっぷり野菜を食べましょう。



## 手軽に簡単らくらく レシピ40

### ほうれん草の うま塩スープ

エネルギー量(1人分) 160kcal  
/たんぱく質 11.2g/塩分 0.7g



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 2人分

- ほうれん草 4株(100g)
- しめじ 1/2株(100g)
- 鶏ひき肉 100g
- \*オリーブオイル 大さじ 1/2
- \*すりおろしにんにく 少々
- \*酒 大さじ 1
- \*鶏がらスープの素 小さじ 1
- \*塩コショウ 少々

#### 作り方

- ①ほうれん草は洗って2-3cmに切る。しめじは石づきを取ってほぐす。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、中火にかけ、鶏ひき肉を炒め、色が変わってきたら①を加えて軽く炒める。
- ③水400ml、酒、にんにく、鶏がらスープの素を加え、ひと煮立ちさせる。塩コショウで味を整え完成。具たくさんで体も温まるスープです。野菜は何を使ってもOKです。



伊那谷健康友の会 1月2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

1月26日(木) 10:00～11:00

● 高森支部 高森公民館

1月21日(土) 10:00～11:00

2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11日(水) 17:30～18:30

2月8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



とよおかまつり  
に出店

興に参加したりしてしました。今回は規模を縮小して12日に「健康チェック」と「介護保険制度の改善を求める請願署名」に取り組みました。

11月12日、13日、とよおかまつりが3年ぶりに開催されました。例年、手をつなぐ杜の会・はやしの杜でこのお祭りに出店したり神

お祭りには大勢の人が来ていましたが、健康チェックをやってみようとする人は少なめでした。署名では「介護保険が悪くなつては困る。この署名は大事だ」と多くの方に協力いただき23筆の署名が集まりました。地域の声を国

会へ届けたいと思いましたが、夜には花火が上がりが、はやしの杜から見ることができませんでした。来年の地域のお祭りが盛大にできることを期待します。

事務 寺沢 江理  
はやしの杜

突然の強い腹痛が起こった場合、胆のう結石が原因の場合があります。この病気を胆のう結石症といいます。さらに、胆汁の出口を胆のう結石がふさぐと胆のうが腫れ、細菌が増殖し、これを放つておくと急性胆のう炎となります。治療は抗生物質の点滴や、胆のうに針を刺して胆汁を吸引する方法、手術で胆のうを摘出する方法がありますが、急性胆のう炎は再発のリスクがあり手術による根本的な治療がすすめられています。手術方法は開腹手術と腹腔



健和会病院 外科 北原 拓哉

鏡手術があります。腹腔鏡手術は、手術の傷の痛みが少ない、傷が目立たない、早期退院が可能、などのメリットがあります。現在は一般的によく行われています。腹腔鏡手術はおへそにあげた小さな穴から腹腔鏡というカメラを入れ、おなかの中を観察しながら行います。観察しやすいようにおなかのなかは二酸化炭素でふくらませます。おへそ以外にも2、3か所の小さな穴を腹にあげて、電気メスやはさみなどの手術器具を挿入できるようにします。胆のう炎は放っておくと、腫れが強くなって破裂し腹膜炎となり重症となることがあります。みぞおちの右あたりの腹痛、発熱、吐き気など、疑わしい症状があれば早めの受診をお勧めします。

鏡手術があります。腹腔鏡手術



# 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1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てください。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

### スギ花粉有病率

スギ花粉有病率の分布図は参考になりました。

(鈴木梓隼)

### 楽しみにしています

貴紙で取り上げられているなどの医療従事者の方もいつも意欲的で明るく前向きな表情が写真や文面から伝わってきてとても好印象です。

(ロン)

### 楽しみに読んでます

いつもお世話になってる方々の様子をうかがいながら楽しみに読んでます。人間ドックで少し歩いたらと言われ時々ハイキングをしています。

(中塚和司)

### インフルエンサワクチン予防接種の日程

月曜日と金曜日のみでした。働いているものとしては土曜日もやっていただきたいです。

(淡雪の橋)

### 特に感動したのは緩和チームの取り組み

「愛犬との再会」「ガラス越しの面会」涙が出ます。一人一人を大切に考えていることが伝わってきました。ご本人も家族もどんなに嬉しかったことか。私の心もとまりました。

(まどみみ子)

### 手軽に簡単らくらくレシビ毎回、勉強になります。

75歳2割負担！  
 今までコツコツと暮らしてきた高齢者に優しい政策を願うばかりです。

(ベリーベリー)



林の杜 デイケア作品

## クロスワードパズル

飯伊民医連

1	2	3		4
	5		E	D
7		8		
9	10			11
13			14	
		15		
A	B	C	D	E

解答

### タテのカギ

- 2 家の中で板を平らにはりつめた所。
- 3 人生の意味や価値など、人の生を鼓舞し、その人の生を根拠づけるものを広く指す。
- 4 ある物事を行うための一定の方法や手段。技術。技能。
- 6 昼食のあとにとる休憩。また、昼食をとるための時間。
- 7 職人などを敬い、親しんで呼ぶ言葉。
- 10 液体や粉をすくい取る道具。スプーン。「〇〇加減」
- 12 宗教上、特に神聖視されている土地。
- 14 その時々につけられた物の値段。

### ヨコのカギ

- 1 気象学的には5月下旬から6月上旬ころ、陰暦では芒種あとの壬の日とされる。
- 5 岩などに付く食用の二枚貝。オイスター。
- 6 ももとすねをつなぐ、足を曲げる関節の前の部分。
- 8 英語で少女のこと。若い女性。
- 9 畑でつくって食用にする植物。「〇〇〇炒め」
- 11 体が細く、太っていないこと。「〇〇の大食い」
- 13 掃除、洗濯、炊事などの、家庭生活のための雑事。
- 14 自分で自分の食事を作ること。
- 15 傾斜している道。

11月号の解答「カタクリ」  
 11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。イッシン/片桐貞夫/前沢幸子/土屋孝子/氣賀澤敏