

ほんじや ほんじや

令和4年10月号

Vol.

67

発行責任者 細江 雅彦 編集 市立恵那病院広報委員会 [〒509-7201 岐阜県恵那市大井町2725番地 ☎0573-26-2121 (代表)]

基本理念 私たちは地域住民のために、質の高い、思いやりあふれる地域包括医療を展開します。

総合診療について

令和2年4月より市立恵那病院内科総合診療に着任しております、^{たかはしはるみつ}高橋春光と申します。平成18年より恵那市、中津川市の病院、診療所で地域医療に従事しておりましたが、この度ご縁をいただき、約10年ぶりに市立恵那病院に戻ってまいりました。今回自己紹介とともに、恵那病院の沿革を振り返ってみたいと思います。



旧市立恵那病院玄関

前回自分が恵那病院に着任したのは、経営移譲で国立療養所恵那病院から市立恵那病院となった平成15年から6年経過した、平成21～22年の2年間でした。当時は国立療養所時代の旧病院（現在は市立恵那病院訪問看護ステーションとして利用されています）でしたが、恵那市とともに、新旧のスタッフが一丸となって恵那の地域医療に尽力する熱いエネルギーに溢れており、それまで公立病院、診療所勤務が多かった自分にとっては 刺激的な毎日でした。冬季の渡り廊下のあの寒さは今でも忘れられません。

その後平成23年より直近まで、隣の中津川市の公立病院、診療所で地域医療に従事しておりましたが、この間に恵那市、中津川市もかなり変化しました。以前より高齢化を言われておりましたが、全国より高齢化が進んだこの地域においては1年1年の変化は目まぐるしく、一市民としても実感することが多いです。

約10年ぶりの恵那病院は、多くのスタッフがキャリアアップを重ねられ、平成26年回復期リハビリテーション病棟設置、訪問看護ステーション開設、平成27年

病院機能評価再認定、平成28年結核病床廃止、新病院開院、血液浄化センター、腫瘍総合ケアセンター、健康管理センター開設、平成29年産婦人科開設、と恵那市の将来を見据え、基本理念「質の高い、思いやりあふれる地域包括医療の展開」を進められており、10年前と変わらず、静かだけでも熱いエネルギーを感じました。

奇しくも着任直後よりコロナ禍となりましたが、恵那市民のために最適で安心・安全な医療の提供に努めてまいります。ご支援、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。



現在の市立恵那病院全景

在宅地域医療支援部長 高橋春光

INDEX

総合診療について	1
“市立恵那病院 訪問看護ステーション” 紹介	2
“通所リハビリテーションセンター ほほ恵み” 紹介	2
糖尿病にならない・悪化させないための生活を 考えてみませんか？	3
肥満症・メタボリックシンドロームの人を対象にした 運動プログラム	3
外来診療担当表	4
編集後記	4



“市立恵那病院 訪問看護ステーション” 紹介

訪問看護は訪問サービスの一つで、介護保険・医療保険でご利用可能です。まずは、ケアマネジャーや相談員に相談するところから始まります。そして、主治医の指示書が発行されて初めて訪問看護がスタートします。

当訪問看護ステーションは、4月から随時スタッフ数も増え、現在13名(看護師9名・セラピスト4名)で訪問しています。3月までは、7名のスタッフだったので、訪問件数を制限せざるを得ない状況もありましたが、現在は130名を超える利用者様にご利用頂いています。訪問看護の活動エリアは、恵那市全域、中津川市の一部地域(千旦林・茄子川・阿木)で、この地域を各担当者が一日かけて訪問しています。

私たちは、「病気や障がいを持った利用者様が住み慣

れた地域で生活できるよう支援する」とともに、介護相談・提案なども同時に行っています。最近では、コロナ禍の影響で入院中は自由に面会ができず、終末期の方が、自宅で家族と最後の時間を過ごしたいという希望も増えています。そのようなニーズの変化にも対応しながら、利用者やご家族が満足していただけるよう、主治医やケアプランセンターなど事業所とも連携を取り、情報共有やカンファレンスに力を入れ、よりよいケアが提供できるように看護の質の向上に努めています。

7月から、山岡診療所内に訪問看護ステーションの支所がオープンして、恵南地域の利用者様へのアクセスも良くなりました。

訪問看護ステーション管理者 奥村志保子

“通所リハビリテーションセンター ほほ恵み” 紹介



市立恵那病院に併設するリハビリテーションを行う施設です。利用は介護認定を受けられた方を対象としています。利用目的は、日常生活の維持・向上、交流機会の確保など心身に機能の維持・向上を図ることです。また、「フレイル(Frailty)」予防にも取り組み始めました。

「フレイル」という言葉を聞いたことはありますか？日本語でいうと「虚弱」と同義語になります。フレイル(虚弱)は加齢によって心身が老い衰え、社会とのつなが

りが減少した状態で、健康な状態と寝たきり状態の間を指す言葉になります。特にコロナ禍ではこのフレイルが増えてきているといわれています。

チェック表で3～5点ならフレイル予備軍、6点以上ならフレイルの可能性が高いといわれています。

当施設でも運動はもちろんのこと、啓発活動として冊子の作成、利用者への配布などに取り組んでいます。

		0点	1点	
栄 養	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気を付けて食事を心がけている	はい	いいえ
	2	野菜料理と主菜(肉か魚)を、両方とも毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
口 腔	3	「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を普通に噛み切れる	はい	いいえ
	4	お茶や汁ものでむせることがある	いいえ	はい
運 動	5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	6	日所生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
社会性・心	8	昨年と比べて外出の回数が減った	いいえ	はい
	9	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしている	はい	いいえ
	10	自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
	11	何よりもまず、もの忘れが気になる	いいえ	はい

東京大学高齢社会総合研究機構(IOG)

施 設 概 要

利用曜日 / 時間	月～金 / 9:30～16:00
利用定員	40名(1日)
サービス内容	個別リハビリテーション、入浴、食事、レクリエーション、生活相談・援助、送迎、健康管理など
スタッフ	医師4名(病院兼務) 理学療法士5名 看護師1名 介護福祉士6名 ケアスタッフ1名 事務職員1名
サービス提供地域	大井町、長島町、三郷町、笠置町、武並町、中野方町、東野、飯地町 ※その他の地域に関してはご相談ください。

●見学は感染対策のうえ、受付けております。お気軽にお問い合わせください。

TEL:0573-25-5336 / FAX:0573-22-9781

通所リハビリセンター副室長 吉田祐一

糖尿病にならない・悪化させないための生活を 考えてみませんか？



日本では糖尿病またはその予備軍の数は2000万人と言われており、全人口の1/6になります。そんな糖尿病のイメージはどのようなものでしょうか？

「太っている人になる」「親が糖尿病だと子どもも糖尿病になる」「糖尿病がひどくなると足の切断や失明、人工透析をしなければいけなくなる」そんなイメージを耳にしたことがあります。

糖尿病は生活習慣病と言われる通り、毎日の食事や運動が糖尿病の発症や悪化に大きく関係します。しかし、肥満=糖尿病ではなく、やせている方でも糖尿病になります。また、遺伝的な要因も少なからずありますが、家族や親戚に糖尿病の人がいても、血糖値が高くなりすぎない生活をしていれば、糖尿病にならない方もいます。そして、糖尿病は無症状のため、糖尿病のコントロールがうまくできないと気づいたときには足や目、腎臓に病気を引き起こすこともあります。食事や運動といった生活習慣が大きく影響する糖尿病ですが、これだけ身近でありながら、つい目を背けてしまうところがありませんか？

11月14日は**世界糖尿病デー**です。世界中の人々が糖尿病にならない、悪化させないためにどんなことをしたらいいのかを考える日です。これをきっかけに血糖値が高くな

らないための生活を考えてみませんか？例えば早食いでたくさん食べてしまう人は一口ごとに箸をおいて、よく噛んでゆっくり食べてみることや、食後に20分ほどウォーキングを始めてみるなど、ちょっとした生活の変化で糖尿病にならない・悪化させない工夫はできます。またこの日は、世界中でブルーライトアップが行われます。そして恵那病院も青くライトアップします。青く光る恵那病院を見て「できることを考えてみようかな」と糖尿病にならない・悪化させないための生活を考えていただけるきっかけになれば幸いです。



昨年のブルーライトアップ

糖尿病看護認定看護師 早川ゆみ

肥満症・メタボリックシンドロームの人を対象にした 運動プログラム



運動プログラムの作用と効果

- 肥満症やメタボリックシンドロームにおいて、合併する高血圧・糖尿病・脂質異常症などの改善は、減量の程度に依存します。食事療法と運動療法で現体重の3～5%程度の減量を達成し、維持する事が重要です。
- 減量・減量維持の際には、有酸素運動によるエネルギー消費の増加が主目的となります。合わせて筋力トレーニング、ストレッチングを併用すると運動効果が高まります。

運動プログラムの方法

プログラムのモデル 合計の運動時間 90～120分 運動前後のストレッチング含む	エルゴメーター ややきつい強さで 30分×1～2回	+	レッグプレス 軽い負荷で10回×2セット	ヒップリフト 大殿筋を意識する	プランク 目線の位置は少し前 背中中のラインを真っ直ぐに 膝とつま先に しっかり重点を置く

運動プログラムをおこなった後に気をつけること

- 減量のためには、生活全体の中で、消費エネルギーが摂取エネルギーを上回る必要があります。運動施設での運動は、強度や量を増やすなどまとまった運動ができますが、それだけでは不十分です。合計で週150～300分になるように、生活の中で有酸素運動を実施しましょう。
- 運動以外の時間で、活動的であることも重要です。日常生活の中でも座りすぎを避け、30分から1時間に一度は、立ち上がったたり踵の上げ下げをおこなうなどの動作を取り入れましょう。
- 減量・減量維持の際には、運動による消費エネルギーの増加と食事による摂取エネルギー量の減少のバランスが大事です。食事にも合わせて気を付けましょう。

出典：厚生労働省「標準的な運動プログラム」

リハビリテーション室 今井涼太

外 来 診 療 担 当 表

…予約診療（予約のない当日受付はできません） 医師名*…非常勤医師

令和4年10月1日現在

受付時間 月～金曜日…8:30～11:30 / 土曜日…8:30～11:00 診察時間 月～土曜日…9:00～

午前診療

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	備考	
内 科	予約診療 診察室C01	消化器・総合診療 山田誠史	呼吸器 近藤芳正	老年・脳卒中 細江雅彦	呼吸器・消化器 近藤芳正			診察室C01・C02・C03: 予約患者様のみの診察 となります。 当日内科診療希望の 場合は、初診・予約外 (C06・C07)の担当医の 診察となります。	
	予約診療 診察室C02	循環器・不整脈 松野由紀彦	総合診療 吉田 力	消化器・総合診療 山田誠史	循環器・不整脈 松野由紀彦	総合診療 吉田 力			
	予約診療 診察室C03	総合診療 高橋春光	総合診療 市川京子	総合診療 市川伸也	循環器外来 交 替*				
	医療連携・初診 診察室C05	老年・脳卒中 細江雅彦	循環器・不整脈 松野由紀彦	呼吸器・消化器 近藤芳正	消化器・総合診療 山田誠史	老年・脳卒中 細江雅彦			医療連携予約患者様の みの診察となります。
	初診・予約外2 診察室C06				総合診療 大塩学而*	総合診療 大塩学而*			担当医師の診察室(C03 ～07)が一部変更とな る場合があります。呼込 モニタや内科受付でご 確認ください。
	初診・予約外1 診察室C07	総合診療 市川京子	総合診療 市川伸也	総合診療 吉田 力	総合診療 細江雅彦	総合診療 高橋春光	交 替		
	小児科	診察室A05	服部 誠	服部 誠	服部 誠	服部 誠	服部 誠		交 替
	診察室A06	東條達也*	東條達也	東條達也	東條達也	東條達也			
外 科	初診・処置・専門外来 診察室B04	太田博彰	北村文近	大腸・肛門 太田博彰	北村文近	北村文近	交 替		
	予約診療 診察室B05	浅野雅嘉	太田博彰	北村文近	予約優先(乳腺) 浅野雅嘉	予約診療 太田博彰			
整形外科	診察室B01	佐藤洋一*	西本圭佑*		吉田昌弘*	川端走野*	交 替*	※)第5週以外	
眼 科	診察室A01		伊藤麻耶里*	福富 啓*	柴田 藍*		交 替*	※)第1・第3のみ 伊藤麻耶里*	
耳鼻咽喉科	診察室A03	堀 龍介*	吉岡哲志*		楯谷一郎*				
産婦人科	初診予約 診察室K01	安部 茂	伊藤雄二	婦人科専門外来 若槻明彦*	奈倉祐貴*	田中 葵	交 替*	予約患者様のみの診察 となります。	
	診察室K02	伊藤雄二	奈倉祐貴*	田中 葵	伊藤雄二	安部 茂			

受付時間 月～金曜日…13:30～15:00 (小児科～15:30 / 眼科13:00～14:30)

※午後診療は、救急・予約診療のみとなります。(小児科 月・木曜日、眼科を除く)

午後診療

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	備考
内 科	要予約 専門外来	物忘れ 細江雅彦	禁煙外来 近藤芳正	物忘れ 細江雅彦	ペースメーカー外来 松野由紀彦	物忘れ 細江雅彦		内科午後診療は、予約の みとなります。
			腎臓内科 多田将士*			腎臓内科 多田将士*		
小児科	診察室A05	服部/東條		要予約 (予防接種)	交 替*	要予約 (予防接種)		
眼 科	診察室A01		伊藤麻耶里*	福富 啓*				

■診察予約・予約変更について

- ・産婦人科以外の診療科では初診予約ができません。当日ご来院の上、医事課受付窓口までお越しください。
- ・診察予約・予約変更は専用ダイヤルをご利用ください。

予約専用ダイヤル 0573-20-1657 受付時間 平日9:30～17:00

※産婦人科のみ 14:00～16:30

■休診日：土曜日午後・日曜日・祝日・年末年始（12/29～1/3）

■休診日・上記受付時間外の受診について

- ・休診日・受付時間外の受診については、ご来院前に必ずお電話でご連絡ください。連絡なくご来院の場合、待ち時間が長く発生したり、手術都合等により他院受診をご案内する場合がございます。また、急を要さない診察の場合は、外来受付時間内の受診をご案内致します。予めご了承ください。

編集
後記

吹き抜ける秋風が心地よい季節となりました。スポーツの秋・芸術の秋・読書の秋と、充実した秋を健康に過ごせるよう、マスク・手洗い・消毒など基本的な感染対策を守り、免疫アップのために睡眠をしっかりと取りましょう。

薬剤室 柘植大河