



地域医療支援病院

- ・救命救急センター
- ・地域がん診療連携拠点病院
- ・地域周産期母子医療センター
- ・基幹災害拠点病院

長野赤十字病院

広報誌

2015

秋

No.
105

わかさと

<http://www.nagano-med.jrc.or.jp>



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

長野赤十字病院

長野市若里5丁目22番1号

電話: 026-226-4131

FAX: 026-228-8439

<http://www.nagano-med.jrc.or.jp>

発行者: 広報誌編集部会

【特集】

直下地震による甚大な被害発生を想定した「災害救護訓練」実施

●うつ病について ●認定看護師のご紹介

ご自由にお持ちください

直下地震による甚大な被害発生を想定した 「災害救護訓練」実施

昨年まで多数傷病者の受入れ訓練を中心に実施してきましたが、
今年は直下地震による病院自体への被害発生を想定した院外避難訓練を実施しました。

訓練日時 平成27年10月3日（土） 8:30～12:00

訓練想定 長野盆地西縁活断層帯が震源と見られる最大震度6強の地震発生。
当院施設に甚大な被害が発生し、ライフライン途絶状態であり、
入院/外来患者及び職員等、在院者全員が院外避難せざるを得ない状況。

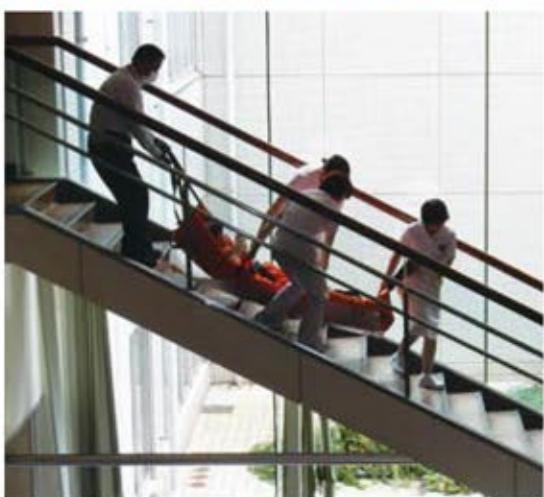


■搬送待機エリア

病棟から搬送待機エリアに搬送された模擬患者。
ライフライン途絶状態のため、発電機を使用して
電源を確保。投光器を使用して患者の周囲を照らしました。



■患者搬送（エアストレッチャー）



エアストレッチャーを使用して模擬患者を搬送しました。階段を使用して1階まで搬送するのととても大変でした。

■患者搬送（車椅子）



細心の注意を払いながら、車椅子に乗車した模擬患者を階段から下ろしました。

■経時活動記録（クロノロ）



本部に入った情報を時系列で記載。全員で情報を共有し、そこから問題点や解決すべき事項を確認しました。

■災害対策本部



一階に立ち上げた災害対策本部。病院内外から様々な情報が集まりました。

■閉会式



訓練終了後、各部門責任者より今回の訓練を通じて感じたことを発表してもらいました。様々な意見が出されました。

うつ病について

●普通の落ち込みとどこが違うの？

これまでに辛さや気分の落ち込み等を感じたことは、どなたにもあると思います。そしてまた、これらを感じていた時は、元気は無かつたでしょうし、自分のことを責める気持ちになっていたでしょうし、人から見てもかわいそうな姿だったと思います。人生、こんな場面は何度かあったことでしょう。

これらはうつ病の症状と言われているものと同じなのですが、こうしたことがあっても、「うつ病」とはいいません。例示してみましょう。職場で叱られて、あるいは家族に辛辣なことを言われて、落ち込んだり悲しくなったりするのは、よくあることです。ぐっすり眠れず、食欲の無い日が数日続くかもしれません。でも、多くの場合、そこまでです。一日中クヨクヨしているわけではありませんし、数日で回復します。そして、辛く感じている間でも、生活に必要なことは大体できています。

では、敢えてうつ病と言う時は、何が違うのでしょうか。一番の違いは、その程度です。診断基準では、症状について「ほぼ一日中」「ほとんど毎日（およその目安として、一週間以上）」と形容されています。

そしてまた、症状がその人の「社会的職業的生活において著しい機能障害を引き起こす」場合とされ

ています。何とも言えない重苦しさの中、落ち込み、何も楽しく感じず、頭は働かず、身体も重い。自分

を責め、焦るけど、本当に何もできず、つい死ぬことを考えてしまう。こんなことが、うつ病の時にはほぼ一日中続くため、日常生活が大きく障害されます。こんな毎日がずっと続いてしまっては、とても辛いものです。

●どんな治療をするの？



症状が軽症の場合は、精神療法として、支持的でゆったりした対応、休息のすすめなどの一般的な養生の指導と、考え方の修正を図る認知行動療法等

が用いられます。これらに加えて、抗うつ薬を用いた薬物療法も症状に合わせて行います。中等症から重症の場合は、入院で対応します。入院でなければできない休息、危険行動（自殺など）の防止、複雑な薬物管理等が適応となります。修正型電気けいれん療法も有効な治療です。



長野赤十字病院
精神科部長
横山 伸



回復期にはリハビリがとても大切です。すなわち、辛い症状が軽減してきたら、徐々に元の社会生活に戻るよう試みます。規則正しい生活習慣を回復させ、人と話す、人と協力する、軽作業、共同作業などです。こうした支援のための機関も増えています。

うつ病は決して氣のせいではなく、自然に発症する心身の病気ですが、発症にはその方の性分や生活様式が関係してくることが多いのです。ですから、予防として次のようなことが重視されています。今自分の体調やこころの状態の動きに意識を向けておくこと、何事もやり過ぎないこと、悩みを他の人に相談できるようにすること、身体を動かすこと、笑うこと、情緒豊かに過ごせる時を持つこと、等です。



◆認定看護師のご紹介◆

B6病棟看護師長感染管理認定看護師 水内 豊

皆様は、「認定看護師」をご存じでしょうか。認定看護師制度は、看護の資格を持つ個人が自主的に加入し運用する日本最大の看護職能団体で日本看護協会によって設立されました。**特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を用いて、水準の高い看護実践のできる認定看護師を社会に送り出すことにより、看護現場における看護ケアの広がりと質の向上をはかることを目的**としています。約半年余り指定の教育機関で学び、認定試験を経て資格は取得することができます。そして5年ごとの更新手続きがあり、その間に学会発表や教育、実践活動等が課せられています。医療の高度化や専門化に伴って分野も増え、活躍の場が拡大し、認定者の数は年々増加しています。平成9年に救急看護認定看護師と皮膚・排泄ケア認定看護師59名が誕生してから、平成27年7月現在までの18年間で、22分野15,935名の認定看護師が誕生しています。

当院でも13分野19名の認定看護師が活動しています。(図1)

私たち認定看護師は、次の3つの役割を果たします。

- ①個人、家族及び集団に対して、熟練した看護技術を用いて水準の高い看護を実践する。実践
- ②看護実践を通して看護職に対し指導を行う。指導
- ③看護職に対しコンサルテーションを行う。相談

例えば、**救急看護**は2名いますが、救急外来に配置され、救急医療現場における病態に応じた迅速な救命技術・トリアージの実施、災害時における急性期の医療ニーズに対するケア、危機状況にある患者・家族への早期的介入および支援等を行っています。

皮膚・排泄ケアは1名ですが、専従で病院全体の褥瘡などの創傷管理およびストーマ、失禁等の排泄管理、患者・家族の自己管理およびセルフケア支援等を行っています。

感染管理は私を含めて3名ですが、1名が専従体制で2名が病棟に配置されています(平成27年3月までは私が専従でしたが、4月より後輩に引き継ぎ、私の現在は病棟長)。医療関連感染サーバランスの実践、各施設の状況の評価と感染予防・管理システムの構築等を行っています。わかりやすく説明すると、院内や地域の感染症の発生状況やその対策を情報提供したり、教育・指導したりします。また感染制御チーム(ICT)として医師、薬剤師、検査技師等の他職種と共同で各部署をラウンドして感染対策の実施状況の評価・指導を行います。数年前より北信地域の他施設ICTとも連携してカンファレンスや相互評価などにも取り組んでいます。院内外で医療従事者や地域の住民を対象に感染対策に関連した研修会も複数回開催しております。

日本看護協会の報告によれば、2,317名の感染管理では、2,231名(93%)が病院に勤務し、その他86名(7%)が学校・大学、認定看護師教育機関、クリニック・診療所、訪問看護ステーション、介護保険施設、看護協会、会社等でしたが、45名(1.9%)が離職中ということでした。病院勤務者の所属別から見ると、診療報酬により加算がついたことで専従者数が急増したとはいえ、病棟勤務が630名(28%)と最多で、次いで看護管理部(室)495名(22%)、手術室142名(6%)、ICU等・救命救急センター122名(5%)、外来120名(5%)と多くみられました。

全部の分野をご紹介することはできませんでしたが、私たち認定看護師の他に、専門看護師、認定管理者も当院にはいます。病院の院内ホームページ、1階受付ホール電光掲示板での活動紹介もご覧いただき、私たちに現場でお困りのことなどございましたらお気軽に声をかけて頂きたいと思います。病院ホームページへの掲載も準備中です。役割や立場はそれぞれ異なりますが、**引き続き認定看護師として現場のロールモデルとして活動するとともに、現場の医療・看護の支援をして行きます**。どうぞよろしくお願いします。

(長野赤十字病院の認定看護師)

- | | |
|----------------|------------------|
| 1.集中ケア(1名) | 8.小児救急看護(1名) |
| 2.救急看護(2名) | 9.新生児集中ケア(1名) |
| 3.感染管理(3名) | 10.皮膚・排泄ケア(1名) |
| 4.糖尿病看護(2名) | 11.透析看護(1名) |
| 5.がん化学療法看護(1名) | 12.手術室看護(1名) |
| 6.緩和ケア(3名) | 13.慢性呼吸器疾患看護(1名) |
| 7.がん性疼痛看護(1名) | |

13分野19名の認定看護師



図1.長野赤十字病院の認定看護師(写真是、看護部「専門・認定看護師会」で撮影。筆者は前列左から2人目。)



院長 板倉 慶法 先生

【専門医】 (社)日本内科学会 総合内科専門医
(社)日本糖尿病学会 糖尿病専門医
日本病態栄養学会 病態栄養専門医

【所属学会】 日本内科学会、日本糖尿病学会、日本内分泌学会、
日本心療内科学会、日本病態栄養学会

工作がご趣味で、クリニックのBGM用
木製スピーカーも手作りです。

多くの患者様がリラックスできる
ような空間でありたいと考え
ています。そのため、リンパ
気功療法も取り入れています
また、専門である糖尿病を含む
内分泌領域の治療にも力を注
いでいるところです。

していく診療スタイルの必要性を強く感じました。特に糖尿
病は、指導の時間を十分取ることが必要です

日本糖尿病療養指導士や、地域糖尿病療養指導士の資格を
持つた、看護師、管理栄養士、検査技師が常勤しており、他職
種が診察に立ち会うという万全の態勢です。

「人間ドックなどの健康診断を積極的に受けて頂き、「ちょっと
と数値が気になる方」でも相談できる診療所を目指しています。
お気軽にご来院ください」

お忙しい中、終始笑顔で丁寧にお話して頂きました。
地域のかかりつけ医として、また糖尿病専門医として、活躍中です。

地域の医療機関が
協力し合う医療体制

開業医

症状が安定したら
かかりつけ医へ



当院

専門的な治療が必要
になったら当院へ

かかりつけ医のご紹介

皆様の日頃の健康をサポートしています



板倉先生はクリニックの理念として掲げています。「来院される患者様は圧倒的に勤労者の方が多いのです。いろいろなストレスを抱えている患者様がリラックスできるような空間でありたいと考えています。そのため、リンパ気功療法も取り入れています」内分泌領域の治療にも力を注いでいるところです。

▶穏やかな色使いの待合室。診察室内も色彩に配慮しています。また音楽も心地の良い空間作りに欠かせないアイテムですとおり話されていました。



板倉内科・糖尿病クリニック



所在地 : 〒380-0921 長野市栗田426-1

TEL : 026-269-0300

休診日 : 日曜・祝祭日・水曜土曜午後

<http://www.itakuranaika.com/>

受付時間・曜日	月	火	水	木	金	土	日
8:45~12:00	○	○	○	○	○	○	×
14:30~17:15	○	○	×	○	○	×	×
17:15~18:15	○	×	×	○	×	×	×

終了：午前は12:30 午後は月・木曜日19:00 火・金曜日18:00

電車：長野駅東口より徒歩12~13分 バス：バス停「栗田」または「栗田中」より徒歩5分
駐車場あり(14台)



人間ドックのご案内



人間ドックの受診は、さまざまな病気の早期発見に役立つほか、今のご自身の健康状態を知り生活習慣を見直す機会ともなります。

あなたの健康のために、年に一度は人間ドックで健康状態を知る事をおすすめします。



コースと基本料金

2日人間ドックコース

●年に1度はしっかりと健康チェックをしたい方におすすめです。

検査費用 **¥67,608円**

※2日コースの胃カメラはコース内で経鼻内視鏡を選択できます。

1日人間ドックコース

●忙しい日々をお過ごしの方におすすめです。

検査費用 **¥39,636円**

※1日コースの胃カメラは経口でオプション設定となります。



ご予約・お問い合わせ
長野赤十字病院 健診センター
電話：026-226-4131 内線3300
直通：026-226-5455



基本理念

私たちは、一人ひとりの健康の増進、疾病の予防を実現するために努力します。

基本方針

- 生涯を通じた健康の増進と、予防医学に努めます。
- 健康新改善のため、地域社会とともに健康サービスに努めます。

受診者の権利

私たちは、次に掲げる皆さまの権利を尊重し、十分な説明と同意に元づき、最善の医療サービスに努めます。

- 人権を尊重される権利
- 適切な健康サービスを受ける権利
- 納得のいく説明を受け十分な健康新改善を知る権利
- 健診内容を選択し決定する権利
- プライバシーが守られる権利



長野赤十字

看護専門学校 だより

早いもので、今年も半年が過ぎました。

学校の外壁に看板が設置され、

今までわかりにくかった学校も外からわかるようになりました。

1年生は学校生活に慣れ、2年生は学生会の中心となって活動し、

3年生は卒業後の進路も決まり始め、それぞれ充実した学生生活を

送っています。**7月から現在までの学校生活**をご紹介します。



本社学生研修

7月



7月4日、2年生40名が、本社学生研修に参加しました。全国の赤十字看護専門学校生が集まり、「自分達が今赤十字の一員としてできること」というテーマで、各学校の取り組みを紹介したり、学生同士で意見交換をしました。当校は、現在学生が取り組んでいるボランティア活動について発表しました。他の学校との交流でも、同じ赤十字の学校で学ぶ仲間として有意義な意見交換ができたようでした。

8月

オープンスクール・ホームカミングデー

8月3日にオープンスクールを開催しました。進路ガイダンス、病院紹介、個人相談、看護学生との交流、看護技術体験等を行いました。県内外から146名の方が参加してください、多くの方に学校について知って頂く機会になりました。



オープンスクール



ホームカミングデー



4日に卒後支援の一環としてホームカミングデーを開催しました。卒業生が集まって、卒業生同士や教員との交流を深めました。お互いの近況や学生時代の思い出話に花を咲かせました。



リレーフォーライフへの参加・ 看文祭・災害演習



9月12、13日はがん患者さんとその家族への支援のイベントであるリレーフォーライフに参加しました。昨年と違って今年は2日間天気に恵まれ、多くの学生が昼夜を通して参加しました。



26日は看文祭と病院祭が行われました。バザー、アイス販売、スタンプラリー、茶室、肩もみ、ハンドケア、血圧測定を行いました。また学年毎にステージ発表も行いました。当日は大勢の方が来てくださいり、盛況でした。アイスの売り上げは東日本大震災の被災者に、バザーの売り上げはネパール地震の被災者に寄付させて頂きました。



28、29日の2日間、3年生が災害演習を行いました。保護者の皆様や1、2年生が見学する中、傷病者と救助者に分かれて、臨場感を持って演習しました。演習を通して、将来看護師になつた時に災害現場で救護できるようになりたいという意識が高まつたようです。

学校からのお知らせ

音楽会・クリスマスキャンドルサービスを行います。

毎年恒例の学校主催の音楽会とクリスマスキャンドルサービスを今年も開催します。

音楽会は、学生や教師、病院スタッフの有志による合唱やハンドベル、全体での合唱や手遊びなどを行い、キャンドルサービスは、学生が各病棟に伺い、聖歌を歌いながら入院中の患者様お一人お一人に学生手作りのクリスマスカードをプレゼントします。

音楽会はどなたでもご参加できます。ゆったりしたひと時をお過ごしください。

■日時

12月24日(木) 14時30分～15時30分

■場所

病院南新棟2階 第一研修ホール

■キャンドルサービス

18時30分～病院中央ホールで
全体のキャンドルサービス

18時45分～各病棟での
キャンドルサービス

平成28年度の 入学試験についてお知らせします

出願期間: 平成27年12月9日(水)～
平成28年1月5日(火)(本校必着)

入学試験日: 平成28年2月3日(火)、3日(水)

合格発表日: 平成28年2月12日(金)

詳しくは、学校ホームページをご覧下さい。

リレー・フォー・ライフ ジャパン 信州長野 2015



9/12(土)13(日)と、篠ノ井中央公園にてリレーフォーライフジャパン信州長野2015が開催されました。病院チーム148名、看護学校チーム77名の計225名にてリレーウォークをつなぎ、24時間とおして歩き続けることが出来ました。

長野赤十字病院チームは
周回賞部門で一位を獲得しました。



ふれあい祭・看文祭が 開催されました。

- 9/26(土)に第8回ふれあい祭り・第36回看文祭が開催されました。天候に恵まれ、約1,400名という昨年以上のご来場者がありました。



ありがとうございました



呼吸器教室を開催しました！



9月16日に、第16回わくわくHOT教室～HOTでよりよい日常生活～を第一研修ホールで開催しました。11名の在宅酸素利用者とそのご家族7名の計18名にご参加頂きました。倉石医師（呼吸器内科部長）によるミニレクチャー『なぜ酸素は必要？』が行われ、参加者の皆様からは、酸素を使用されている日々の生活で感じておられる多くの疑問が寄せられました。また、大内・井沢理学療法士による『気軽に行える呼吸筋のストレッチ体操』では、参加者の皆様と実際に体を動かしました。

その後、恒例となっている林技師長（検査部）による高原植物の写真鑑賞会と病院大正琴クラブによる演奏が催されました。参加者の皆様からは「普段目にすることが少ない色鮮やかな花々の写真や、琴の美しい音色に癒されました」との感想が寄せられました。

短い時間ではありましたが、知識提供にとどまらず、心身共にリラックスができ、在宅酸素利用者の皆様の交流の場となり、キャッチフレーズの“わくわく”時間を提供できたと感じました。ご参加いただきました皆様に感謝申し上げます。

次年度も多くの利用者の皆様にご参加いただけるよう、内容もさらに工夫していきたいと考えています。

中央棟1階エレベーターホールと北口玄関に タクシー呼出専用電話を設置しました！



長野赤十字病院 外来診療担当表

H27.10.13

	月	火	水	木	金	
	初	再	初	再	初	
内科	血液内科	佐藤慶二郎 AM 小林光 PM 相原健彦 PM 武田航 AM 貝橋恵子 AM 14:00~ 15:00~	小林光 PM 住昌彦 PM 廣島由紀 PM 桶木優充 PM 桶木優充 14:00~	住昌彦 AM 廣島由紀 PM 桶木優充 14:00~	廣島由紀 AM 桶木優充 2部 PM 栗原太郎 PM 桶木優充 (第2.4回) 小林光 14:00~	栗原太郎 AM 上野真由美 PM 佐藤慶二郎 PM 相原健彦 PM 貝橋恵子 PM 武田航 PM 倉石博 AM 増利道 AM 山本幸 AM 鈴木祐介 PM
内	呼吸器内科	小山 茂	倉石 博	小山 茂	小山 茂	小山 茂
内	感染症内科	丸山雅史 AM 今井隆二郎 (第2.4回)	松澤 亨 AM 久保田大輔 AM 宮川正行 PM 丸山雅史 PM (第2.4回)	丸山雅史 AM 木村岳史 AM 藤澤 亨 PM	和田秀一 AM 徳竹謙二郎 PM	和田秀一 AM 宮川正行 PM 松田圭介 PM
内	消化器内科	武井 真大	市川 透	市川 透	市川 透	市川 透
内	糖尿病・内分泌内科	矢巻裕之	小玉 駿	渡部理恵	佐藤俊一	佐藤俊一 AM 矢巻裕之
内	糖尿病・内分泌科 (初診・再診ともに予約制)	降旗兼行	降旗兼行 PM	林聖也 AM	林聖也 AM	林聖也 AM
内	消化器診療科	研修医交代制	研修医交代制	研修医交代制	研修医交代制	研修医交代制
内	消化器内科	吉岡一郎 戸塚信之 浦澤延幸 坂口昌幸・福澤 豊	吉岡一郎 宮澤 勇 宮下裕介 西村和典	戸塚信之 宮澤 勇 柏木大輔 宮下裕介	戸塚信之 宮澤 勇 柏木大輔 宮下裕介	戸塚信之 宮澤 勇 白井達也 中瀬聰
内	心臓血管外科	中田伸司 AM	西村和典 岡田敏宏 AM	町田泰一 AM	池山治嗣 AM	西尾聰人 AM
外	乳癌・内分泌外科 (初診・再診ともに予約制)	北原修一郎 AM	浜善久 AM	岡田敏宏 AM	中田伸司 AM	浜善久 AM
外	呼吸器外科	休診中	休診中	小林理 AM	北原修一郎 AM	小林理 AM
外	小児外科 (初診・再診ともに予約制)	市川直明 AM	市川直明 PM	大野康成(非) PM	中田伸司 AM	市川直明 AM
外	頭頸科	開一二三 小清水宏行 林真利 (12:30~13:30) (14:00~)	加藤光朗 林真利 松原浩之	休診中 市川直明 AM	大野康成(非) PM	浜善久 AM
外	整形外科 (初診・再診ともに予約制)	開一二三 PM (スルーリー) 閑一二三 PM (腰椎間節)	加藤光朗 PM (スルーリー)	小清水宏行	市川直明 AM	北原修一郎 AM
外	特診	出口正男 AM (脊椎) 坂田祐也	由井寿美江 白木 俊	高橋武久 坂田祐也 荒井宏	坂田祐也 白木 俊 小出恭(非) (第2.4回)	坂田祐也 白木 俊 中村真一 平林桂奈枝 青間貴大
精神科	精神科 (初診・再診ともに予約制)	岡崎洋一・酒井克也	岡崎洋一・酒井克也	岡崎洋一・酒井克也 AM	岡崎洋一・酒井克也	岡崎洋一・酒井克也 AM
産婦人科	産婦人科 (初診・再診ともに予約制)	井原信彦 AM	井原信彦 AM	井原信彦 AM	井原信彦 AM	井原信彦 AM
小兒科	小兒科	岸塚貴裕	福田 譲	天野俊郎 坂野恵子 沼田隆祐	天野俊郎 坂野恵子 沼田隆祐	天野俊郎 坂野恵子 沼田隆祐
放射線科	放射線科	岸塚貴裕	福田 譲	今尾哲也	今尾哲也	今尾哲也
泌尿器科	泌尿器科	土屋尚人	洪國啓	斎藤賢史	斎藤賢史	斎藤賢史
脳神経外科	脳神経外科	久保仁美	久保仁美	久保仁美	久保仁美	久保仁美
皮膚科	皮膚科	海野俊彦	海野俊彦	海野俊彦	海野俊彦	海野俊彦
耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	医師交代制	医師交代制	根津公教・大島章・田澤真奈美 根谷聰男・金田由美・田中正明・松田順繁 根谷聰男・金田由美・田中正明・松田順繁 根谷聰男・金田由美・田中正明・松田順繁	根津公教・大島章・田澤真奈美 根谷聰男・金田由美・田中正明・松田順繁 根谷聰男・金田由美・田中正明・松田順繁 根谷聰男・金田由美・田中正明・松田順繁	根津公教・大島章・田澤真奈美 根谷聰男・金田由美・田中正明・松田順繁 根谷聰男・金田由美・田中正明・松田順繁 根谷聰男・金田由美・田中正明・松田順繁
形成外科	形成外科	柴田哲伸	柴田哲伸	五島秀樹 柴田哲伸	清水 武 柴田哲伸	清水 武 柴田哲伸
歯科口腔外科	歯科口腔外科	柴田哲伸	柴田哲伸	柴田哲伸	柴田哲伸	柴田哲伸

電話:(代表)026-226-4131、(地域医療連携室)026-226-5513 FAX(紹介専用フリーダイヤル):0800-800-8948

水 13:30~14:00 → 緊急性外来(予約制)
水 15:00~16:30 → 特別回診後外采

※ (非):非常勤医師