



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

ご自由にお持ちください



2019

春

№

120

広報誌

わかさと



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

- 新年度を迎えた
新院長からご挨拶
- 膜原病リウマチ内科について

新院長就任のご挨拶



長野赤十字病院 院長

和田 秀一



本年四月より病院長に就任いたしました。どうぞ宜しくお願ひ申し上げます。これからも人道・博愛・奉仕の赤十字精神にのっとり、患者さん中心で質の高い医療を実践するという病院の理念を基に、各医療機関の皆様との連携を深め、地域医療支援病院として更にその機能を充実するよう努めてまいります。

当院は、①地域医療支援病院、②基幹・地域災害拠点病院、③次世代医療人の育成、を主たる使命としています。

地域医療支援病院では救急医療、がん診療、周産期母子医療が三つの柱です。救急医療は「病院の総合力」と「職員の献身的な使命感」を必要とする領域です。当院は北信地域の三次救急を担う救命

救急センターとして「断らない救急」・「救急診療の質の向上」に努めています。二〇一八年一・二月の救急車・ドクターへリ搬送は計六九二件で、救急車応需率は99.68%でした。特に、循環器救急・脳神経救急では医師が24時間365日院内に常駐している体制をとっています。循環器病センターではTAVI（経皮的大動脈弁置換術）の実施に向け整備をしており、本年度中に開始する予定です。また、当院は地域がん診療連携拠点病院に指定されており、高精度放射線治療センターも開設し、ダ・ヴィンチ手術装置などの高度な治療環境の整備に努めています。開設二〇周年を迎えた骨髓移植センターは全国レベルの優れた成績です。また、地域周産期母子医療センターとして、母体搬送・新生児特定集中治療室との連携により、妊婦と新生児の二つの大切な命を守っています。

二〇一八年一・二月の救急車・ドクターへリ搬送は計六九二件で、救急車応需率は99.68%でした。特に、循環器救急・脳神経救急では医師が24時間365日院内に常駐している体制をとっています。循環器病センターではTAVI（経皮的大動脈弁置換術）の実施に向け整備をしており、本年度中に開始する予定です。また、当院は地域がん診療連携拠点病院に指定されており、高精度放射線治療センターも開設し、ダ・ヴィンチ手術装置などの高度な治療環境の整備に努めています。開設二〇周年を迎えた骨髓移植センターは全国レベルの優れた成績です。また、地域周産期母子医療センターとして、母体搬送・新生児特定集中治療室との連携により、妊婦と新生児の二つの大切な命を守っています。

昨年度にLD.R（陣痛・分娩・回復室）の整備と分娩室の改修を行い、より整備され機能的な環境になっています。

災害医療では、長野県唯一の基幹災害拠点病院に指定されており、DMAT隊と救護班の編成を行い、救援物資の備蓄と配分などの体制を常に備えています。

平成30年度には西日本豪雨の際に救護班を派遣いたしました。

人材育成はきわめて重要な病院の使命と考えています。看護専門学校、基幹型医科大学・歯科臨床研修病院として、更に医学生・多職種の学生も多数受け入れています。180名を超える初期研修医を育成してきました。

二〇一九年 四月

今年度は2025年着工を目指した新病院の建設に向け、基本構想ver.2の策定を行います。長野市より若里多目的広場を建設候補地として認めていただき、土壟調査も終了いたしました。地域住民の皆様、各医療機関の皆様、医師会、行政などと広く意見の交換をしながら、基本構想の策定を行う予定です。どうぞ皆様のご理解とご協力をお願い申上げます。

長野赤十字病院はこれからも地域住民の皆様に信頼される基幹病院として「診療の質の向上」と「医療連携」・「療養環境の改善」に努めてまいりますので、より一層のご支援をお願いいたします。

特集

膠原病リウマチ内科について

こう
げん

A Q1
膠原病とリウマチが
科の名前に
なっていますが、
同じ病気ですか？

A Q2
膠原病は20以上の病気の総称です。
その中の一つに関節リウマチがあります。

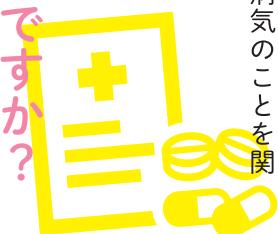
Q2
膠原病と
リウマチのことを、
もう少し詳しく
教えて下さい。

A Q3
膠原病は1942年にアメリカの
病理学者であるポール・クレンペラーに
よって、膠原線維を含む体の細胞と細胞
をつないでいる結合組織に異常を来す病
気の総称として提唱されました。医学の
発展に伴い膠原病の発症機序が解明され

てきて、膠原病の定義も少しずつ変わっ
てきています。

免疫という言葉は聞いたことがあると
思います。免疫は細菌やウィルスなどの
外敵から自分の身体を守る働きをしてい

る誰でも持っている機能です。この免疫
が何らかの原因で自分の身体を攻撃する
ようになり発症する病気が自己免疫疾患
です。自己免疫疾患のうち関節、皮膚、肺、
腎臓、神経など全身の様々な臓器に障害
を来す病気のことを膠原病と呼びます。
具体的には、関節リウマチ、全身性エリ
テマトーデス、全身性強皮症、皮膚筋炎、
多発性筋炎、血管炎症候群などが、膠原
病に含まれます。膠原病のうち免疫が全
身の関節を攻撃して、治療をしないと関
節が破壊されて変形する病気のことを関
節リウマチと呼びます。



最近、ステロイドホルモン以外の免疫
を抑える薬として、タクロリムス、シクロ
ホスファミド、アザチオプリン、ミコ
フェノール酸モフェチルなどの免疫抑制
薬、免疫に関与する蛋白質（サイトカイン）

A
膠原病は免疫の異常で起こる病気
ですので、免疫を抑える薬を使って治療
します。一番代表的な薬はステロイドホ
ルモンの一つであるプレドニゾロンとい
う薬です。プレドニゾロンは副腎という
お腹にある臓器で作られているホルモン
を人工的に合成して作った薬です。プレ
ドニゾロンには免疫と炎症を抑える作用
があります。副腎ではプレドニゾロン換
算で1日に5mg程度のステロイドホルモ
ンが作られていますが、膠原病の治療で
は1日に60mg使うことがあります。

膠原病リウマチ内科部長
石井亘 (いしいわたる)



や細胞（リンパ球）の働きを抑える薬として生物学的製剤、JAK阻害薬が登場し、膠原病、関節リウマチの治療は飛躍的に進歩しています。

膠原病は「難病」「治らない病気」、関節リウマチは「関節が破壊されて変形する病気」というイメージがあるかもしれません。最近の治療の飛躍的な進歩に伴い膠原病は病気のコントロールが、関節リウマチは関節破壊を抑えることが可能となり、治療を継続しながら日常生活を普通に送ることが出来るようになります。

A Q4

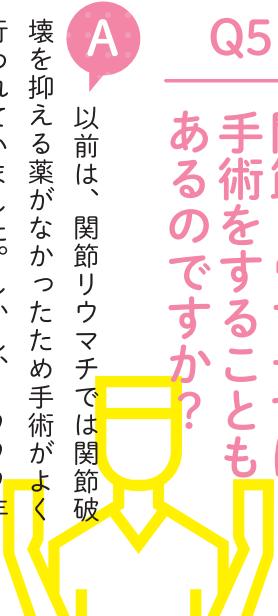
ステロイドホルモン は怖い薬と 聞いたことがあります

確かにステロイドホルモンには、風邪を引きやすくなる、骨が弱くなる、胃が荒れる、血糖値が高くなる、夜眠れなくなる、白内障になる、顔が丸くなるなどの副作用があります。今でもステロイドホルモンが膠原病治療の基本となる薬ですが、新しい免疫抑制薬、生物学的製剤の登場により、以前と比べてステロイドホルモンを使う量は減り、副作用の

A Q5

関節リウマチでは 手術をすることもあるのですか？

頻度は減っています。また、副作用を予防、治療する薬も出ています。膠原病は治療をしないと命に関わることがある病気ですので、専門の医者に診てもらい適切な量のステロイドホルモンを使うことが大切です。



以前は、関節リウマチでは関節破壊を抑える薬がなかったため手術が多く行われていました。しかし、1999年にメトトレキサートという免疫抑制薬、2003年に生物学的製剤が関節リウマチの治療に使われるようになりました。関節破壊を抑えることができるようになってきたため、手術件数は減っています。

関節破壊を抑えるためには、関節リウマチを発症したらなるべく早く治療を開始することが大切です。今でも治療開始が遅れると関節が破壊されて変形して手術が必要になることがあります。複数の関節の腫れ、痛みが数週間続く場合は、かかりつけ医に相談して、膠原病リウマチ内科を受診して下さい。

A Q6

膠原病やリウマチと 診断されたら、 どのように生活に気をつけたら 良いですか？

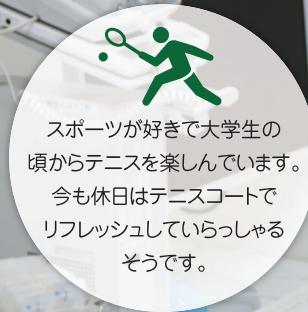
膠原病や関節リウマチの治療に使われるステロイドホルモン、免疫抑制薬、生物学的製剤は、本来であれば細菌やウイルスなどの外敵から自分の身体を守る働きをしている免疫を抑える薬ですので、風邪を引きやすくなるという副作用があります。外出後にはうがい、手洗いをする、風邪を引いている人には近づかない、インフルエンザ、肺炎球菌など不活化ワクチンの予防接種を受けるなど、感染予防に心がけることが大切です。

光線過敏症（日光にあたると皮膚に発疹、水膨れができる）がある方は、紫外線対策をきちんと行う、レイノーネ症状（冷えると指先が蒼白～紫色になる）がある方は、保温につとめることが大切です。

また、妊娠中も内服可能な薬に整理し、病状が安定していれば、妊娠・出産は可能です。計画妊娠・出産を心がけて下さい。

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



スポーツが好きで大学生の頃からテニスを楽しんでいます。今も休日はテニスコートでリフレッシュしていらっしゃるそうです。

院長 若松 俊秀 先生

【所属学会】

日本内科学会
日本呼吸器学会
日本睡眠学会

【資格】

日本内科学会認定総合内科専門医
日本呼吸器学会呼吸器専門医
日本睡眠学会認定医



一泊入院で睡眠時ポリグラフィー検査が行えます。

地域医療連携

症状が安定したら
かかりつけ医へ

開業医



専門的な治療が必要になったら当院へ

当院

地域の医療機関が協力し合う医療体制

訪問

わかまつ
呼吸器内科
クリニックへ



させていただきました!

平成21年5月に長野市高田に開業されました。

● 医師を志したきっかけ

幼少期より読書がお好きで、「がん回廊の朝(著:柳田邦男)」に感銘を受け、中学生の頃にはすでに医師を志し、以降は揺らぐことなくこの道に進まれたそうです。

● 開業までの経緯と医院の特色

総合病院で充実した日々を送っていましたが、もっといろいろな経験をしてみたいという思いから、開業を考えるようになったそうです。蓄えた知識と経験をもとに新しい挑戦として開業されました。先生は、呼吸器内科、睡眠呼吸障害を専門とされています。

クリニックでは、先生の専門を生かした呼吸器疾患中心の診療は勿論のこと、最近話題の睡眠時無呼吸症候群の診断・治療に注力されている点です。この病気は、寝ている間に呼吸が止まってしまい、酸素不足により脳や心臓に大きなダメージを与え、昼間の活動にも影響が生じてしまう怖い疾病です。クリニックでは、簡易的な検査ではなく、一泊入院で多数の項目を検査し睡眠全体を総合的に評価する精密検査(終夜睡眠ポリグラフィー)を行うことができます。なお、精密検査ができる医療機関は、北信地域でも限られています。「ご家族から指摘されるなど、気になっている方はお気軽にご相談ください」とおっしゃっていました。

● 地域の方に一言

「完全予約制のため、診療日のご希望に添えない場合があり申し訳ございません。そのかわりに予約時間に正確な診療に努めたいと思います。専門領域に重点を置いた診療で地域の皆さんのお力になれるよう頑張ります」

わかまつ呼吸器内科クリニック

所在地：〒381-0034 長野県長野市大字高田字五分一549-7番地
TEL：026-266-0227

診療科目：呼吸器内科、内科、睡眠呼吸障害 **※当院は予約制です。**

■ 診療受付時間 【休診日：木曜日、日曜日、祝祭日】

診療時間・曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30～12:00	○	○	○	×	○	○	×
午後 15:00～18:00	○	○	○	×	○	×	×



平成30年度に長野赤十字病院に ご寄付頂いた事業者様、団体様



ご寄付いただいた
事業者様、団体様
ありがとうございました。

青木鐵工所様
H30.6.7(木)

心電図
検査装置を整備



株式会社 エム・イー様
H30.11.1(木)

移動用X線
撮影装置を整備



長野北ロータリークラブ様
H30.12.13(木)

車椅子用
体重計を整備



株式会社 本久様
H31.3.20(水)

超音波診断装置を整備



再就職・復帰支援研修会プログラム

看護師コース・助産師コースを開催

定員は20名
研修費は
無料です



現在お仕事から離れている看護師・助産師のみなさんが対象です。一緒に研修を受けてみませんか?

参加を希望される方は下記までお問い合わせ下さい。

日程	時間	主な内容	学習課題	場所	講義担当
6月27日 (木)	8:45 ～ 9:00	受付・ オリエンテーション	プログラムの目的を理解する 日程・注意事項等の説明	第2研修ホール (災害センター)	看護副部長 黒岩直美
	9:00 ～ 10:00	最近の医療・看護の動向、 看護倫理、個人情報保護 に関するこ	看護職を取り巻く最近の現状に ついて理解する	第2研修ホール	看護部長 ミルズしげ子
	10:10 ～ 12:00	BLS	BLS:Basic Life Support (一次救命処置)を体験する AEDの操作方法を理解する	第2研修ホール	BLSインストラクター
6月28日 (金)	9:00 ～ 10:30	幼児安全法	子どもに起こりやすい事故の予防と 手当について学ぶ 症状の対処方法について理解する	第2研修ホール	看護副部長 中澤みな子
	10:40 ～ 12:00	「助産師コース」 産科の現状と産科領域	産科の現状を知り、助産師外来、 病棟での機器の取り扱いなどを 体験する	産婦人科病棟	助産師 塚田裕子
	10:40 ～ 12:00	「病院コース」 地域包括システム 退院支援の現状課題	地域包括ケア、地域連携システムと 機能を理解する。退院支援の現状を 理解する	第2研修ホール	地域医療連携室長 栗田貴子
7月4日 (木)	9:00 ～ 10:20	皮膚のケアについて	皮膚ケアの基本を理解する DESIGN-R褥瘡経過評価について 理解する	第2研修ホール	皮膚排泄ケア認定 看護師 依田梨影
	10:30 ～ 12:00	医療機器の取り扱い	ME機器の基本的取扱いを理解する	第2研修ホール	臨床工学技士 木村良雄
7月5日 (金)	9:00 ～ 11:00	感染管理	標準予防策を理解する 血流感染の対策を理解する	第2研修ホール	感染管理認定看護師 毛内寛子 松坂智栄子
	11:10 ～ 12:00	高齢者の特徴と 認知症について	高齢者の特徴を理解する 認知症についての基本を知り 対応について理解する	第2研修ホール	精神看護専門看護師 柳澤美紀
	12:00 ～ 12:15	修了式 部長挨拶 研修まとめ	修了証書授与 研修のまとめ 質問等	第2研修ホール	看護部長 ミルズしげ子 看護副部長 黒岩直美

再就職希望目的で研修を受講される方対象に、希望される場合は病院見学を実施いたします。

お問い合わせ

長野赤十字病院 看護部 担当 黒岩直美 TEL:026(226)4131 内線:2421
Mail:wakasa5221@nagano-med.jrc.or.jp



\トピックス /

Topics



「信州 妊娠と糖尿病セミナー」を開催しました

当院が年間に扱う分娩の約1割は糖代謝異常を合併しています。妊娠前から産後まで、内科、産科、小児科が連携し、一貫した管理を行なっています。妊娠は出産のみならず、様々な病気の一次予防につながるチャンスであり、「地域全体でサポート」を考えるきっかけになればという思いから、初めてのセミナー開催となりました。

＼会場は満席!!



近隣の
糖尿病クリニック、
産科医院とも
連携しています。



当院の武井真大糖尿病内分泌内科部長と堀澤信産婦人科副部長から、それぞれの視点で「糖尿病と妊娠」についてわかりやすい解説を行いました。当日は北信地域だけでなく遠方からも数多くの聴講希望があり、医師、助産師、保健師、看護師、薬剤師、管理栄養士、臨床検査技師、理学療法士など多職種が集い、150名を超える大盛況なセミナーとなりました。初めての開催ではありましたが、参加者全員で意義のある時間を共有することができたと思います。今後も当院では糖尿病妊婦と児をサポートするために地域連携に努めて参ります。

2019年ゴールデンウィークの 診療体制について

2019年5月2日(木)の祝日は通常どおり診療を行います。

2019年8月15日(木)はその振替休日として休診日とさせていただきます。

長野赤十字

看護専門学校

だより



春光うららかな季節となりました。

2月に国家試験を受けた110回生39名が3月8日に卒業しました。在校生も凛々しい卒業生の姿を見て気が引き締まった様子でした。今回は11月から3月までの学校の様子をご案内いたします。

実習

2,3年生:成人、小児、母性、老年、在宅看護学実習

11月、3年生は4月から12日間ずつ行なわれていた看護学実習が終了し、2年生の実習が始まりました。患者さんお一人お一人と向き合い、看護を実践することで、講義や演習では体験できない多くの学びがありました。

3年生:統合実習

12月、学生最後の実習である統合実習がありました。今回は夜勤やリーダーなどの役割実習の他、複数(2人)の患者さんを受け持ち、3年間積み重ねた知識や技術を総動員しながら看護実践しました。複数の患者さんを受け持つことの難しさを感じていましたが、4月からスタッフの一員として働くという自覚が芽生えたようでした。

大きくて見やすい
手作りのパンフレットを作りました。



1年生:基礎看護学実習

2月、初めて患者さんに対し本格的に観察や看護援助を行いました。実習にあたり1月には3年生が患者役になり、清潔ケアや血圧測定などいくつかの技術を組み合わせた技術チェックを行ない、事前学習や練習を積んで実習に臨みました。実習ではスタッフの指導や患者さんの協力もあり多くの学びを得てきました。今後の成長を見守っていきたいと思います。ご協力いただいた皆様に感謝申し上げます。

学生会活動

音楽会・クリスマス会

学生会主催で音楽会、クリスマス会を開催し、日頃実習でお世話になっている患者さんに感謝の気持ちを込めて歌や楽器演奏を披露しました。なじみの曲では患者さんと一緒に歌ったり手拍子をするなど和やかなひとときになりました。

夕方からはクリスマスソングを歌いながら病棟でキャンドルサービスを行ない、入院中の患者さんお一人お一人に学生が丹精をこめて作ったクリスマスカードをプレゼントしました。患者さんから感謝の言葉や拍手をいただき、学生にとっても最高のクリスマスになりました。



3年生国家試験受験

2月17日、39名全員元気に看護師国家試験を受験しました。

前々日、担任が願いをこめて書いた藤原道真の絵馬を持って敷地内のお宮に学校長や看護部、教師とともに合格祈願をし、全員合格しました。4月から晴れやかな笑顔で新生活をスタート出来る事を祈っています。



卒業式



3月8日、3年生、110回生39名の卒業式が行われました。当日は伝統の救護服を身にまとい入場。大勢の御来賓や保護者の皆様が見守る中、校長より卒業証書を受け取りました。



4月からは助産師や保健師を目指して進学する人、長野赤十字病院や県内の赤十字病院で社会人としての第一歩を踏み出す人、それぞれ道は分かれていきますが、目標に向かってこれからも元気に頑張って欲しいと思います。卒業生からは記念品としてドラム式の大型洗濯機と乾燥機を学校に寄贈していただきました。後輩たちの演習で大いに活躍しそうです。

地域との交流

キッズサイエンス

11月、国立長野高等専門学校で行なわれたキッズサイエンスに参加しました。当校のブースでは子供たちにも手洗いに関心を持つてもらえるよう手洗い後の洗い残しがどのくらいあるか特殊な光を当てて汚れを確認してもらう体験コーナーを設けました。体験した親子からは「しっかり手洗いしたつもりでもこんなに洗い残しがあるんだ!」と驚く様子も見られました。



ボランティア

日頃お世話になっている病院敷地内の椅子拭きや落ち葉拾いを行いました。気持ちよい環境を整えることも看護にとって大切なことです。これからも学生がお世話になりますが宜しくお願いいいたします。



長野赤十字病院 外来診療担当表

H31.4.1 現在

FAX(紹介専用フリーダイヤル):0800-800-8948
FAX(紹介専用フリーダイヤル):0800-800-8948