



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

夏

NO

121

広報誌

わかさと



日本赤十字社 長野赤十字病院
Japanese Red Cross Society

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

特集

● 糖尿病内分泌内科

多職種による糖尿病治療のサポート

長野赤十字病院

糖尿病内分泌内科

当院の糖尿病内分泌内科では、医師や看護師のみならず、多職種が関わりを持ちながら糖尿病治療のサポートを行っています。2017年度においても年間の糖尿病入院患者数は県内で最多となっています。当科での糖尿病診療への取り組みを紹介します。

長野赤十字病院 糖尿病内分泌内科 部長 武井真大



医師



糖尿病は、初期の頃は全く自覚症状がなく、一見してすこぶる健康そうに見えてしまうことが特徴です。しかし、糖尿病に気づかないで放置すると、糖尿病細小血管障害や大血管障害がいつの間にか進行してしまいます。また、糖尿病は歯周病や認知症などとも深いつながりがあり、全身に合併症を引き起こすやっかいな病気です。

長野赤十字病院では、糖尿病治療のための入院として3種類のクリニカルパスを用意していますので、その人のライフスタイルに合わせた治療選択が可能となっています。単に血糖コントロールをするだけでなく、入院中に全身の合併症評価や歯科受診なども行います。通院しているだけでは気づかない合併症が見つかることがあります。入院中に全身の検査を済ませてしまえば、今後の通院も安心です。持続皮下血糖測定（CGMS）やフラッシュグルコースモニタリング（FGM）といった最新機器を用いて、詳細な血糖変動解析を行い、よりよい治療に結びつけています。

管理栄養士



入院・外来において栄養相談を行っています。患者さんの普段の食生活の状況を聞きながら、これまでの食習慣の改善点を見出し、食事の摂り方のポイントを中心にアドバイスをしています。さらに食事の用意をしてくださる家族の方等にも来て頂いて、退院後の食事について献立例などを紹介しながら、具体的に話をしています。

入院中は実際に病院食を食べて頂き、それをもとに説明をしていますので、食事量や内容などより実感が湧きやすくなるかと思います。また、塩分制限が必要な方には減塩のポイントについてもアドバイスをしています。

／ 当院のお食事 ／



看護師



糖尿病になると足白癬やたこ、うおのめといった足の変化が起こりやすくなります。しびれにより感覚が鈍くなることで外傷や低温やけどを起こしたり、足の血流が悪くなるため傷ができると治りにくく、悪化しやすいのが特徴です。そのため専門の看護師が定期的に足の観察を行い、異常がないかチェックし、足浴・足の爪切り・たこやうおのめの処置・軟膏塗布などを行っています。看護師がケアを行うだけでなく、セルフケアができるようフットケアの個別指導も行っています。

家族のために糖尿病について知りたい方、糖尿病腎症と診断され相談したい方など、看護専門外来でいつでもお話を伺える体制を整えております。



／ フットケアの様子 ／



歯科衛生士



「歯周病」は糖尿病の「合併症」の一つと言われ、歯科領域と糖尿病はとても重要な関係にあります。糖尿病になると、糖尿病でない人に比べて歯周病になる頻度が2〜3倍高くなり、また歯周病の進行も早く、治癒も遅くなります。さらに、歯周病による炎症が悪化していくとインスリンの作用が低下し血糖値を上昇させると考えられています。

歯科医師、歯科衛生士は入院された患者さんの口腔内のレントゲンや診察を行い、現在の歯周病の状況をご自身に把握していただきます。そして、歯周病治療を行うことで糖尿病の改善も見込めることを知っていただき、その初期治療としてセルフケア（歯磨き）方法等を指導させていただきます。



／ 健康な歯 ＼



／ 口腔内のレントゲン ＼

社会福祉士



病気をすると、様々な心配事や困り事が起こることがあります。このような時に、社会福祉士の立場から患者さんやご家族が抱える問題について、一緒に考え、問題を整理し、解決に向かうお手伝いをしています。患者さん、家族、関係者と話し合う場を設け、退院後の生活を見据えた支援の調整を心がけています。

高額療養費（限度額適応認定）、介護保険等の制度に関して相談を受けたり、訪問看護の手配、血糖コントロールが必要な方へ配食サービス等の提案をしています。リハビリ、継続した加療が必要な方については転院支援も行っています。

臨床検査技師



採取させていただいた血液や尿の検査、心電図や超音波検査などの生理機能検査を行うほか、糖尿病で問題となってくる合併症を調べるための検査も行っています。普段の生活習慣がどのように検査値に反映されるのか、検査結果の見方についてお話ししています。

また自己血糖測定器の使い方・活用の仕方をサポートしています。

理学療法士



運動は糖尿病治療において基本的で重要な治療のひとつです。ジムに通う暇がなくても、ジョギングをする時間がなくても大丈夫です。普段の生活の様子を伺いながら、日常生活の中での動きを増やし、継続していかれる方法を見つけていきましょう。

薬剤師



糖尿病の治療で使われる薬は飲み薬から注射薬まで多くの種類があり、使う人の病状や年齢、ライフスタイルにあわせて選択されています。薬は期待する効果がある一方で反対の効果である副作用はつきものです。正しく使用することで副作用をできるだけ少なくし、効果を引き出せるようにすることが大切です。

自分が飲んでいるのはどんな薬か知っていますか？飲み損ねた薬が余っていませんか？注射の使い方は自己流になっていませんか？

日常生活でのお薬の管理状況を振り返りながら、糖尿病について一緒に考えていきましょう。



糖尿病の合併症予防には血糖コントロールだけでなく、生活習慣病治療を並行していく必要があります。そのひとつとして禁煙は重要な治療となります。当院では禁煙外来を開設しており、当科医師も診療にあたっています。

また、当院は地域周産期母子医療センターとしてリスクを抱えた妊婦さんを多く受け入れており、年間で扱う分娩のうち約1割は糖代謝異常があります。内科・産科・小児科など各科を越えて連携をとり、ハイリスクな妊娠を受け入れる体制を整えております。

地域連携を積極的に行いながら、よりよい糖尿病診療を目指しています。お気軽にご相談ください。

— 受診希望の方へ —

初めて外来を受診される方は、かかりつけ医から紹介状をいただき、当院の地域連携室を通じて初診予約をお取り下さい。また、病状が安定した方につきましては、かかりつけ主治医への逆紹介を推進しております。

病後児保育室「ゆりかご」

ご利用ください

♥病後児保育とは

病気やけがの回復期にある乳幼児を専門の保育室で看護師・保育士などの専門職員がおあずかりする事業です。子育てと就労などの両立を支援し、安心して子育てをしていただくための制度です。



♥利用できる方

児童、保護者が次の要件にあてはまる場合

- ◆長野市近隣市町村（長野市、須坂市、千曲市、坂城町、小布施町、高山村、信濃町、小川村、飯綱町）に在住、または市町村内の保育園、幼稚園に在籍する6か月以上の児～就学前児童で、病気やけがの回復期にあり、集団生活が困難な児（病氣中、または伝染性の病氣の場合は対象になりません）
- ◆児の保護者が、勤務の場合、傷病、出産（産前産後8週間）、冠婚葬祭など、やむをえない事由により家庭で保育を行うことが困難な方

～ホームページに利用判断基準の表がありますので、ご覧ください～

➤ 利用について

長野赤十字病院 病後児保育室ゆりかご

- 所在地 長野市若里五丁目22番1号（病院併設）
- 電話 026-226-7753
- 利用日時 月曜日～金曜日 午前8時から午後5時30分（土・日、祝日、12/29～1/3は休み）
- 利用回数 1回の利用につき、連続7日まで（休日を含む）
- 利用料 1日 2,100円（昼食代含む）

※ご利用には、まず登録が必要になります。詳しくは上記へ直接お問い合わせいただくか、下記長野赤十字病院ホームページをご覧ください。

長野赤十字病院 ゆりかご



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

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

はやし まさとし
院長 林 真利 先生

【学会・専門医】
日本リウマチ学会専門医・指導医
日本整形学会専門医
同認定リハビリテーション医
日本骨粗鬆症学会認定医

訪問

林リウマチ
整形外科
クリニックへ

させていただきました！

平成31年4月に長野市母袋に
リウマチと整形外科をご専門に開業されました。
開業を祝福するかのように時代は令和に変わり、
林先生も喜ばれていました。

●医師を志したきっかけ

高校時代はラグビーばかりしていたそうです。骨折をはじめ、怪我が多かったために整形外科を身近に感じるようになり、また大好きな小説家の渡辺淳一氏も整形外科医であったことから整形外科医を志したそうです。「渡辺淳一氏は“失楽園”で有名ですが、直木賞を受賞された頃のテーマは医学物が多く刺激を受けました。」

●開業までの経緯と医院の特色

日赤で多くのリウマチ患者さんを診ていたそうですが、治療薬の進歩によりリウマチ手術は随分と減ってきたため、開業を決意されたそうです。クリニックでは最新の生物学的製剤やJAK阻害薬、骨粗鬆症治療薬も取揃えられて、効果の高い治療も行えるそうです。骨密度測定器も腰椎と大腿骨で測定する最新機器をご準備されています。「リウマチも骨粗鬆症も治療薬の進歩はめざましいですが、重篤な副作用が生じることがあります。投与前、その後も注意をしながら診察しています。急変時でもできるだけ素早く対応するようにしています。」

●地域の方に一言

「患者さんに寄り添う親身な診療をしたいと考えています。
どんなことでもお困りのことがあればお気軽にご相談ください。」



スタッフとともに（林先生は前列右端です）



足の悪い患者さんも多いため、車を降りてすぐにクリニックに入ることができるバリアフリーとなっています。



レントゲン・骨密度測定器

リハビリ機器

林リウマチ整形外科クリニック

所在地：〒380-0911 長野県長野市稲葉618番地

T E L：026-214-8802

診療科目：リウマチ科、整形外科、リハビリテーション科

■診療受付時間 【休診日：木・土曜日午後、日曜日、祝祭日、夏季、年末年始】

診療時間・曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:30	○	○	○	○	○	○	×
午後 14:30～18:30	○	○	○	×	○	×	×





休診日のお知らせ

2019年8月15日木曜日は、5月2日の通常診療の振替日のため休診日です。
また10月22日火曜日は、即位礼正殿の儀により祝日のため休診日です。

5月14日に長野赤十字病院ボランティアの 集いが開催されました。

現在、長野赤十字病院ボランティア会の登録数は、4月より13名のわかば会の方が加わり、69名で活動していただいています。

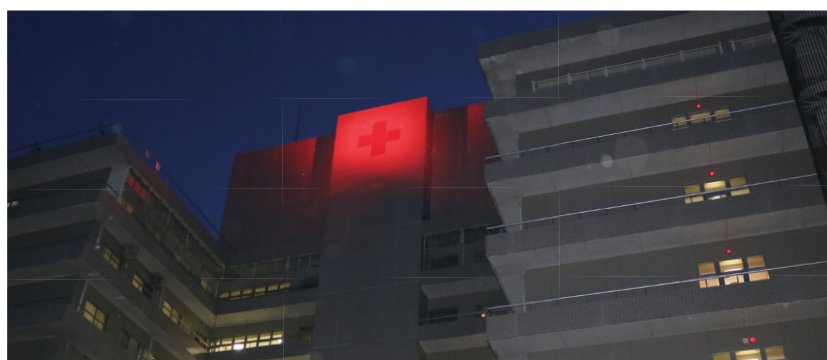
今年度の表彰者は6名で、日本赤十字社銀色有功章（活動期間15年）1名、
日本赤十字社長野県支部支部長表彰（活動期間10年）1名、院長表彰（活動期間5年）
4名の方にそれぞれ贈られました。

交流会ではB3病棟の瀧澤典子師長による「赤十字の講習活動」のミニ講話があり、
昼食会ではボランティアの方々との交流の場となりました。



5月8日 世界赤十字デー

5月8日から10日まで、
当院屋上赤十字マークを
赤くライトアップいたしました。
こちらは5月の赤十字月間に
あわせたイベントで、
長野市内では善光寺も
参加しています。



出産後2週間健診を始めます

長野赤十字病院では、妊娠中から出産・産褥期に継続して妊産褥婦さんを支援しています。その中で、**産後2週間健診を7月から行います。**

【出産後2週間健診について】

産後2週間後に、産科外来で、助産師が健診・相談を受けます。**退院前に予約をおとりします。**
長野市在住の方は、2週間後健診の補助券を使用します。
長野市以外の方は、産婦人科外来・病棟スタッフに声を掛けて下さい。



助産師外来や妊娠各期の保健指導、様々な相談・支援、母親学級等を行っています。



ご希望があればLDR室でゆったりと出産前後を過ごせます。出産時、少しでも不安を取り除けるように、助産師がそばに付き添います。



産褥期は、母乳育児支援を行っています。
お母さんと赤ちゃんが健やかに過ごせるようにお手伝いをさせていただきます。

【お問い合わせ】産婦人科外来 内線:2119

健診センターからのお知らせ

2019年度、新たに「通院2日ドック」を開始いたしました。

宿泊が不要な方、
帰宅したい方におすすめです！

● 健診センターでは各種コース・オプション検査をご用意しております。 ●

- 「PET-CT単独検診」...がんの発見に。
- 「内臓脂肪CT検査」...メタボ・隠れ肥満が気になる方へ。
- 「睡眠時無呼吸検査」...いびき、昼間の眠気など気になる方へ（2018.11～実施）。
（他、詳細はHPをご参照ください）

健診センターは地域医療機関と連携し、地域全体で住民の健康増進に貢献するように努めています。

【お問い合わせ】長野赤十字病院健診センター TEL:026-226-5455

長野赤十字

看護専門学校

だより

太陽の光がまぶしい季節になりました。平成から令和に年号が変わりましたが、当校も今年度で120周年という歴史的な年になりました。これも多くの方々に支えられてのことと感謝しております。

現在、医療の進歩はめざましく、看護教育に求められることも変化しています。それに伴い徐々に専門学校から大学での教育へとかわりつつあり、当校も令和4年3月に閉校することが決まりました。そのため、今年度の113回生が最後の入学となりました。今回は、4月から6月までの学校の様子を紹介します。

入学式



まだ肌寒さが残る4月5日、113回生男子4名を含む26名が入学しました。多くの来賓の方々や保護者の皆様、先輩達に祝福していただき、将来の夢に向かって頑張っていこうと決意を固めました。式の後は学生会主催の入学おめでとう会が催され、緊張感もいくらか和らいでいました。

赤十字週間



5月9日から13日まで赤十字週間でした。

5月8日は赤十字の創設者であるアンリー・デュナン、5月12日はフローレンスナイチンゲールの誕生日であったことから、その功績をたたえて赤十字や看護について考える機会となっています。各学年、自分たちで出来ることは何か考え、病院の草取りや待合室の椅子拭き、病棟の車椅子拭きを行いました。これからもボランティアなど、様々な活動を通して、地域の皆様と交流をしたいと考えております。

防災訓練

最近は災害も多く、日頃から万が一に備えておくことが大切です。学校でも病院担当者の指導を受けながら避難訓練や消火訓練を行いました。消火訓練では、消火栓班や消火器班、誘導班などに分かれ、役割に応じた動きが出来るよう確認しました。1年生は実際に消火器や消火栓訓練も体験し、火元に向けて放水する難しさも感じていました。



1年生の授業風景

1年次は、看護の基礎となる知識や技術の習得です。講義で得た知識が『分かる』だけでなく、その専門知識を踏まえて、『考え』『行動できる』人材に育って欲しいと考えています。

入学当初は、医学・看護学について分からないことばかりでしたが、少しずつ身体の構造や、看護について基礎知識などが増えてきました。しかし、患者さんが快適に過ごせるためのベッドメイキングや寝衣交換、安全に患者さんを移動する援助技術など、身体が上手く使えず腰が痛くなったりシーツや寝衣にしわがよってしまったりと難しさを実感しています。そのため、教師の助言を得ながら技術の習得のために繰り返し練習をしています。



自分達で作ったベッドを使用し、歯磨きの演習を行っています



3年生実習



小児看護学実習では病棟行事の「あそぼう会」で3匹のこぶたの寸劇を行ないました

4月から3年生は実習の日々を送っています。今まで講義や演習で学んできたことを実際の患者さんの看護に活かせるようひとりひとりに合わせた看護を考え、実践しています。患者さんから学ばせていただくことは大変多く、これからも実践を通して学びを深めたいと思っています。

