

広報 ほほえみ



http://www.sihp.jp E-mail:info@sihp.jp 〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂3230番地 TEL0265-82-2121(代) FAX0265-82-2118

編集発行人／昭和伊南総合病院 広報委員会

中学生職場体験学習



医師の説明に興味津々の生徒たち

学校教育の現場では、進路学習の一環として、職場体験学習が行われています。当院においても5月28日(水)・29日(木)と赤穂中学校2年生5名の職場体験学習を実施しました。

体験学習では、医師や看護師、薬剤師、臨床検査技師、放射線技師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、臨床工学技士など、様々な医療従事者の仕事を身近で見学・体験しました。生徒たちは、医療従事者の話に耳を傾け、意欲的に体験学習に取り組んでいました。

体験学習を終えた生徒たちは、「医療職に興味を持っていたが、更に興味を

持つことができた」「医療従事者がどのような仕事をしているのが実際に見学・体験をして知ることができた」「チーム医療を大切にしていることがわかった」「将来、医療従事者として働きたい」と語ってくれました。

当院での体験学習を通じて、医療現場で働く事の意義、やりがい、大変さなどを感じ、人と人との関わり方やチームワークの大切さを学んだ生徒の皆さん。将来なりたい職業の選択肢として医療職を考えていただければ幸いです。



病棟業務体験



調剤体験



顕微鏡検査体験



胃カメラ操作体験



リハビリ用器具の体験

第13回 ほほえみ祭 開催のお知らせ

地域の皆さんと共に楽しめる病院祭を今年も開催します!

と き：令和7年10月25日(土) 午前10時～午後1時 ところ：昭和伊南総合病院

内 容：医療講演会、ヘリポート見学ツアー、消防車展示、手術室見学、バザー、看護師・薬剤師体験、縁日コーナー、健康クイズ、血管年齢測定、キッズダンス・ゴスペルソング発表、書道パフォーマンス、豚汁サービス、キッチンカー・フードコートコーナー（からあげ、焼き立てパン、すずらんソフト、ジェラート、ポテト、バインミー）など

お問合せ：ほほえみ祭実行委員会事務局（内線2616）



高校生看護師体験を行いました

8月7・8日の高校生看護師体験に18名の参加がありました。看護職の仕事紹介の後、実際にペアでの足浴体験や血圧測定・心音聴取、手術室ではガウンと手袋の着用や手術器具に触れる体験などを行いました。足浴ではケアを受ける側の気持ち良さを実感し、相手がどうやったら気持ちよく感じてもらえるかを考えて実施する様子もみられました。また看護

師以外の職種の見学やヘリポート見学も行い、最後に若手看護師との交流会で看護師を目指した道のりや現在の仕事について質問を交えて聞いていただきました。「今後の進路選択の参考になった」「普段できない体験ができた」「勉強を頑張ろうと思った」などの感想がありました。この体験を通じ、看護職への道を考えていただけたら幸いです。



飲み込む力(嚥下)のセルフチェック、機能向上・維持について



ご飯を食べているとむせたり、食事中に鼻水がでる。そんな症状がある方は、もしかしたら飲み込む力(嚥下機能)が低下しているかもしれません。誤嚥性肺炎という病名をご存知でしょうか。脳血管疾患や認知機能障害、加齢等にて嚥下機能が低下することによって食物が肺に入り(誤嚥)、炎症を起こす病気です。国内死因の6位となっており、特に高齢者に多い病気のひとつです。この誤嚥性肺炎を予防するためにも日頃から飲み込む力を意識することが大切です。まずは、嚥下機能についてセルフチェックをしてみましょう。

RSST(反復唾液飲みテスト)

1. 少量の水を飲み、口の中を湿らせます
2. 30秒の間に何回唾がのみこめるか数えます

30秒間



ごっくん
ごっくん



結果

3回以上 ⇒ 正常な嚥下機能
2回以下 ⇒ 嚥下機能低下の可能性あり

2回以下だった方は、嚥下機能低下予防のためにも意識して下記のトレーニングをしてみましょう

嚥下機能を鍛えるトレーニング

- 食事の前に「あっかんべー」と数回、舌を思い切り出す
- 誤嚥した際に出せるように、咳払いの練習をする
- 義歯が合っているかなど歯の状態を把握し直す
- なによりも、おしゃべりをしたり、歌を歌ったり日常的に口を動かすことが一番の予防策です!



介護保険制度と介護老人施設について

昭和伊南総合病院内科 長崎 正明

1961年(昭和36年)に国民皆保険が始まり、70年代には老人医療費無料化が実施され、容易に医療機関を受診できるようになりました。その後、介護中心で医療が必要ではない社会的入院や寝たきり老人が問題化しました。そのため平成9年12月に介護保険法が制定、翌年4月より制度が開始され、医療と介護を区別し、老人医療費の増大の一因である社会的入院を排除すること等により医療保険制度を守っていくこととなりました。この制度の目的として、要支援・介護状態においても、リハビリその他のサービスを利用することにより、その人の有する機能維持・向上に努め、“在宅で日常生活を営むことができるように必要なサービスを提供する”こととなっております。この制度は高齢者の介護を社会全体で支え合う仕組みとなっており、40歳以上の日本国民全員が介護保険料の50%を負担、50%は国と市町村が負担しています。この制度の運営は市区町村単位であり、要介護者の認定や財政状態などにより、65歳未満は1年ごと、65歳以上は3年ごとに保険料が見直されます。従いまして要介護者の多い自治体で

は介護保険料の負担が多くなり保険料が増額となりますが、地域住人が高齢化しても介護の必要がない“健康寿命”の人が多ければ保険料が抑制されることとなります。制度発足当時の65歳以上の平均保険料は、月3,000円程でしたが、令和5年は6,000円程で、今後高齢化が進みますので増額になっていく予想です。

介護保険制度の目的に基づいて運営されているのが介護老人施設(老健)です。制度の利用は特定の疾患を除いて65歳からです。その利用に際しては、かかりつけ医の主治医意見書と市町村の調査員による認定調査に基づく介護認定が必要で、介護の必要度により1~5段階があり、利用できるサービス(入所や通所介護(デイサービス)、内容としてはリハビリ、食事提供、入浴等)などでは、介護度ごとにサービスの利用限度額が決められており、その費用の原則1割(所得により3割まで)を自己負担します。実際のサービス利用に当たっては、ケアマネジャー(介護支援専門員)に相談をしてどのようにサービスを利用していかを決めていきます。要介護となられた方々には、自宅での生活ができるだけ不自由なく暮らせましたように介護認定を受け、老健を有効に利用していただきたいと思います。

めざせ!
健康長寿



糖尿病教室のお知らせ

- 日 時 / 9月27日(土) 9:30 ~ 12:00 (9:10 受付開始)
 - 場 所 / 昭和伊南総合病院 6階講堂
 - 内 容 / 1: みんなで体を動かそう(ボッチャ・他軽運動)
2: 薬剤師・看護師によるワンポイントアドバイス
 - 参加費 / 1,000円 長野県看護大学学生さん考案の「信州健康弁当」代込み
- ※いくつか運動プログラムを用意しています。動きやすい服装でお越しください。
※参加される方は9月19日までに臨床栄養科までお申込みください。

問い合わせ先 / 臨床栄養科



昭和伊南総合病院 外来科別担当医師一覧表

令和7年9月1日現在

受付時間は原則 8時00分～11時00分（再来受付機は7時45分～） ※診療科によって異なる場合があります。

		月	火	水	木	金
内科	1診	飯塚(循環器)	信大	高木(循環器)	飯塚(循環器) (第4・5:休診)	高木(循環器)
	2診	浅井(血液 完全予約制)	一瀬	信大:仁科(血液 完全予約制)	一瀬	
	3診	消化器	梶山(消化器)	堀内(消化器)	梶山(消化器)	堀内(消化器)
	4診	午後:一瀬(完全予約制)	小原(血液 完全予約制)		信大:高山(内分泌 完全予約制)	信大:提坂(内分泌 完全予約制)
	5診	油井(脳神経 完全予約制)	かのう 神應(腎臓 完全予約制)	信大:橋本(腎臓 完全予約制)	小原(血液 完全予約制)	信大:田中(肝臓 完全予約制)
	6診				ペースメーカー外来 (循環器:完全予約制)(第4・5のみ)	伊藤
	7診	長崎	午後:伊藤(要予約)	長崎		信大:呼吸器(完全予約制)
・消化器内科:当日受付時間10時00分まで ・血液、腎臓、肝臓、内分泌の初診は紹介のみ ・脳神経内科は初診受入不可						
小児科	1診	森本(完全予約制)	鈴木(完全予約制)	信大:柴崎(完全予約制)	信大:新美(第1・3のみ 完全予約制)	信大:中山(完全予約制)
	2診	鈴木	森本	森本	信大:那須野(完全予約制)	信大:柴(完全予約制)
	3診				鈴木	森本
外科	1診		吉村(消化器 一般)	午後:信大 (心臓血管外科 完全予約制)	櫻井(消化器 一般)	吉村(消化器 一般)
	2診	森川(乳 腺呼吸器)	森川(第1・3・5) (乳腺・呼吸器) 信大(第2・4午前のみ) (呼吸器外科:完全予約制)	森川(乳 腺呼吸器)		森川(乳 腺呼吸器)
	3診		北原(消化器 一般)		北原(消化器 一般)	唐澤(第1・3・5のみ 消化器一般)
・受付終了時間:11時30分まで ・火曜日:そけいヘルニア外来13時30分～15時00分 北原(第1、3、5)/吉村(第2、4)						
整形外科	午前	休診	休診	小林	休診	休診
◎完全予約制・常勤医不在のため、予約がある方のみ診療となります						
形成外科	午前	佐治	休診・手術日	佐治	佐治(完全予約制)	佐治
	午後	美容外来	美容外来	美容外来	休診・手術日	
・美容外来:完全予約制 ・緊急診療、手術の際はお待ちいただくことがあります。(月・火・水・金)14時00分～ ・美容外来の予約お問い合わせは、14時00分～16時00分に形成外科外来にお願いいたします。						
脳神経外科		市川	村岡	休診・手術日	信大	村岡
皮膚科		休診	小口	小口	休診	小口
泌尿器科		小泉	小泉	小泉	信大	小泉
・木曜日:要予約 ・受付時間:9時00分～11時00分						
眼科		信大	信大:清水	信大:清水	信大:清水	信大:清水
・受付終了時間:木曜日のみ10時30分まで 診察時間:9時00分～11時00分						
耳鼻科		休診	信大(午後)	休診	信大(午後)(第1・3)	信大(午後)
・受付終了時間:16時00分まで 診察時間:14時00分～(診察開始時間を変更する場合があります)						
ペインクリニック		休診	休診	休診	大房	休診
◎要予約 ・初診は紹介のみ						
リハビリテーション科	午前	山口(手足の痙攣)	成木(信大)	山口(手足の痙攣)	山口(もの忘れ)	山口(装具)
	午後	山口(一般)	山口(一般)	山口(一般)	山口(一般)	山口(一般)
◎要予約 ・第1,2,4水曜日は休診になります。						
歯科		朝比奈	朝比奈 (14:30まで)	朝比奈 岸(第1・3)	朝比奈 安田(開田高原歯科診療所)	休診・手術日
◎完全予約制						
産婦人科		休診	休診	休診	休診	休診

※予約の変更・キャンセル等は、平日14:00～17:00に各ブロック受付へご連絡をお願いいたします。
※都合により休診となる場合がございます。
※休診のご確認は院内掲示板、病院ホームページまたは電話でご確認ください。
電話:0265-82-2121(代)
病院ホームページ
<http://www.sihp.jp/>

健診センターからのお知らせ

令和7年12月～令和8年3月までのドック(日帰り、一泊二日、脳)の予約受付が下記のとおり開始となります。予約の電話が集中するため当日～2,3日はお電話が繋がりにくくなりますのでご承知おきください。なお、救急業務に支障をきたしますため、病院代表の電話番号へは絶対におかけにならないようお願い申し上げます。

令和7年9月28日(日) 9:00より

※9月28日のみ9時開始、翌日からは8:30受付開始です。

【予約及びお問合せ】健診センター直通 TEL.0265-81-4726

ちょっと気になるお腹の症状 …それ、腸からのサインかもしれません

～ 苦しくない大腸カメラ、当日受診もOK～

「最近、便が細くなった気がする」「おなかが張る」
「血便が出た」「便秘と下痢を繰り返している」
— そんな症状、もしかしたら腸の病気のサインかもしれません。

こうした症状は、**大腸がん**や**炎症性腸疾患**（潰瘍性大腸炎・クローン病）などでも見られることがあります。大腸がんは、**早期に発見すれば内視鏡で治療できる時代**です。早めに検査を受けることで重症化を防ぎ、適切な治

療につなげることができます。

「つらい」「こわい」と思われがちな大腸カメラですが、当院では負担の少ない方法で実施しています。軽い眠り薬（プロポフォール）を使うことで、**眠っているうちに検査が終わる**ため、初めての方でも安心して受けていただけます。

また、当院では大腸カメラの「**当日受診**」にも対応しています。



こんな症状がある方は、ぜひ大腸カメラを受けましょう

- 血便が出た
- おなかが張る、痛む
- 便が細い・残便感がある
- 下痢と便秘を繰り返す
- 健康診断で**便潜血陽性**と言われた、**貧血**と言われた
- 家族に大腸がんの人がいる

大腸カメラって、どんなふうに進むの？

検査前日

- **夜9時以降は食事を控えてください。（絶食）**
※水やお茶などの透明な飲み物は飲んでいただいてかまいません。
- 大腸カメラは**腸の中がきれい**でないと正確に検査できません。
そのため、前日の食事では以下のような**繊維質の多い食べ物**は控えてください。
→こんにゃく、きのこ、海藻、ごぼう など

検査当日

- **朝は何も食べずにご来院ください。**
※水やお茶などの水分は飲んでかまいません。
- 普段飲んでいるお薬について：
— 心臓の薬・高血圧の薬・けいれんの薬 → いつも通り服用してください
— 糖尿病の薬（飲み薬・インスリン） → 服用せずにご来院ください
- **午前10時までに正面受付にお越しください。**

検査前の準備

- 「大腸ルーム」にて、洗腸剤（約1,000cc）と水（約1,000cc）を飲んで腸の中をきれいにします。
※腸の状態に応じて、追加で飲んでいただくこともあります。
※飴などを持参していただいても構いません。

検査と終了時間

- 検査は**午後1時ごろから開始**します。当院では、**軽い眠り薬（プロポフォール）**を使用して検査を行いますので、**ほとんど眠っている間に終わります。**
- 検査後はしばらく休んでいただき、**午後4時～5時ごろにご帰宅**いただく予定です。
- 検査後は、安全確認のうえで車の運転によるご帰宅も可能です。

「ちょっと気になるな」と思ったら、どうぞお気軽にご相談ください。
安心して検査を受けていただけるよう、スタッフ一同お手伝いいたします。

あなたの腸の健康、守れるのは“今”かもしれません

*費用：初診（3割負担）の方… 初診料 930円 検査料 5,500円 特別初診料 7,000円 合計 13,430円

- 検診で**要精密検査（便潜血陽性）**の方は、**精密検査依頼書**をお持ちいただきますと**特別初診料はかかりません**
- 病理組織検査をした場合は、別途料金がかかります

お問い合わせ先：医事課医事係 TEL.0265-82-2121（内線 2636）

昭和伊南総合病院
（消化器内科・消化器外科扱い）