



# えがお



安養寺のしだれ桜

- 医療ミニ知識 循環器疾患と腸内細菌
- 生活習慣病について
- リハビリテーション・フレイルについて

美しく生きる。



健康寿命延伸都市・松本



日本医療機能評価機構  
認定第 048 号

笑顔あふれる優しい病院

松本市立病院の理念

地域の皆様から信頼され、全職員が患者さんとともに歩み、  
患者さん中心の「満足と安心」・「権利と安全」に  
配慮した医療を実践します。



4月より内科医師として赴任することになりました佐藤吉彦と申します。

前任地は信州大学医学部付属病院です。松本市立病院には、前身の波田総合病院時代に勤務しておりました。当時は、波田総合病院として初めて松本ぼんぼんに参加し、大雨に負けず病院の皆さんと一緒に踊ったのをよく覚えています。信州大学在任中も非常勤内科医として、当院で多くの患者様を担当させていただき、地域に顔なじみの方が沢山いらっしゃいます。またスタッフの皆様も暖かく、再び当院に着任出来ますことを嬉しく思います。

専門は糖尿病、内分泌疾患です。専門的な視点で患者様にとってより良い治療は何かを考え診療に臨みたいと思います。また専門領域に限らず、内科医として誠意を持ち、松本西部地域の医療の充実と皆様の健康のため、お役に立てるよう日々精進いたしますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

佐藤吉彦

#### 平成31年3月31日付け 退任医師

小児科 佐渡 智光  
内科 近藤 翔平  
外科 依田 恭介

#### 平成31年4月1日付け 着任医師

内科 佐藤 吉彦  
内科 前角 博子  
内科 伊東 哲弘  
小児科 佐渡 めぐ美  
外科 深井 晴成



## 小口特命参与講演会

去る12月14日（金）、特命参与の小口壽夫先生による職員向けの講演会が開催され、多数の職員が参加しました。昨年10月の就任以来、病院幹部の会議などで小口先生から当院の経営改革について様々な指導・助言をいただいておりますが、今回全職員を対象にあらためて小口先生の病院改革に対する思い、職員の意識改革等についてお話しをいただき、全職員が「患者さん中心の医療」を目指して気持ちを一つにしていくことが大切であると感じました。

これまであいさつ運動・外来診療時間の変更など、できることから実施してきましたが、今後も病院をあげて取り組んで参りますので、よろしくお願い致します。



## ◆「フレイル」について◆

みなさんは「フレイル」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。最近、高齢者を対象とした医療・保険分野で使われるようになってきました。

「フレイル (Frailty)」は「虚弱」と訳され、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の間の状態を示します。

具体的には、加齢により徐々に筋力や意欲などが衰え、日常生活動作はできていますが、苦勞に感じるようになった状態です。多くの方は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられています。フレイルの特徴として、早く介入をすれば元に戻る可能性がある事です。

高齢者が増えている現代社会において、フレイルに早く気づき、正しく介入（治療や予防）する事が大切とされています。

### 『フレイルを予防して健康長寿を実現するために大切な3つのポイント！』

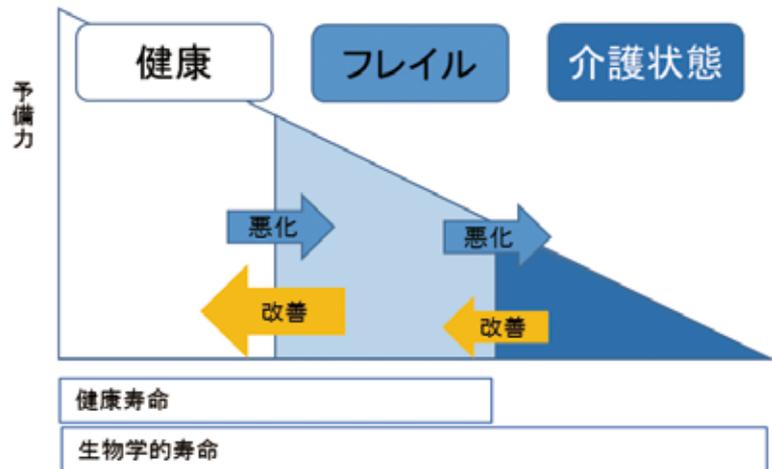
【運動】：身体活動、運動などで、10分多く体を動かしましょう。

【栄養】：バランスの良い食事をとりましょう。みなさんで楽しい食事をとりましょう。

【社会参加】：趣味、ボランティア、就労などで自分に合った活動を見つけましょう。

3つの要素が相互に関わり合っています

(出典：東京大学高齢社会総合研究機構「フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう」)



## 番号による患者さんのお呼び出しについて

市立病院では、患者さんのプライバシーへの配慮と、同名患者さんの取り違え防止を目的に、患者さんのお呼び出しを、これまでの「お名前」から「番号」に変更いたします。外来診察、検査、レントゲン、リハビリ、会計等でのお呼び出しは「番号」になりますのでご了承ください。

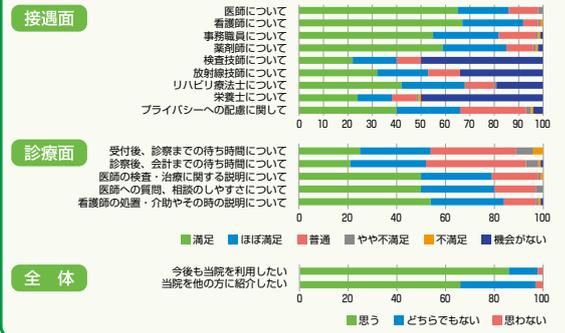
お呼び出しの番号は、受付の際にお渡りする「受付票」に表示されています。ご自分の番号はこの「受付票」で確認いただくこととなりますので、「受付票」は会計まで患者さんがお持ちください。番号呼出しは4月1日からの運用開始となります。

診察の順番と受付票の順番は同一ではありません。予約のあり・なしでご自分より遅い番号の方が先に呼ばれる場合もあります。ご了承ください。

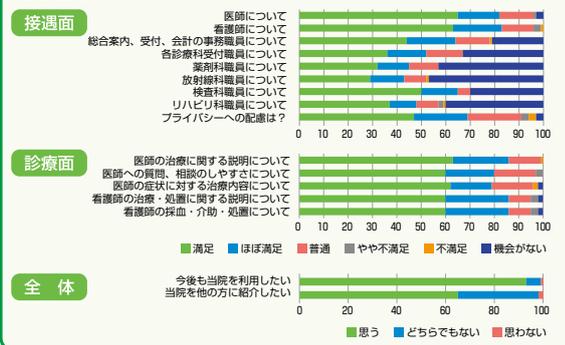
	受付票	2月 12日 16:56
99999201	テスト	108
テスト	内科	201
テスト	内科	201
昭和34年 12月 31日	内科	診察
【受付内容】		
内科 診察		
<p>受付票の、この番号でお呼びします。</p>		
<p>&lt;&lt;お知らせ&gt;&gt; ●院内ではお名前ではなく、受付票の番号でお呼び致します。 ●番号でお呼びしてもお返事がない場合、お名前でお呼びさせて頂く場合があります。 ●診察の順番と受付票の順番は同一ではありません。 ●後の受付票の番号の方が先に診察となる場合があります。</p>		

## 平成30年度患者満足度調査 結果報告

### 入院結果



### 外来結果



今年度も患者満足度調査を行いました。外来は、10月22日から10月26日までの5日間で397名の方に、入院は、8月1日から10月31日までの3ヶ月間で121名の方にご回答いただきました。ご協力いただきありがとうございます。

以前より課題となっておりました、患者さんのプライバシー保護の観点より、お名前でお呼びしない事について検討の結果、2019年度より番号でお呼びする事となりました。導入に際しましては、患者さんにご迷惑をお掛けしない様に、職員で取り組んで参りたいと考えております。ご協力の程、よろしくお願い致します。

また、病棟の男子トイレが丸見えであるとのこと指摘につきましては、カーテンを設置し改善させて頂きました。

その他、外来患者様の駐車につきましては、当院の駐車スペースは限られているため、満車になることが多く、来院される方々にはご迷惑をお掛けしています。職員に関しては、立体駐車場などの指定された場所への駐車を徹底し「病院建物側1階地下駐車場及び正面玄関前への駐車を禁止」としてご来院の皆様にご利用頂ける様に周知致しました。

沢山のご意見、誠にありがとうございました。皆様より頂いた貴重なご意見を大切に、改善に取り組んで参りたいと考えております。

なお改善の取り組みについては随時、2階医療相談室前の掲示スペースにてお知らせ致します。

松本市立病院 サービス向上委員会

## 「第31回院内集談会」を開催しました。

毎年恒例となっている院内集談会が2月23日に開催されました。

これは当院の職員が日頃の仕事から気付き改善したことや、新しい取り組みを行ったことなどを、1年をかけてデータを収集し、部署やチームで話し合いを重ね準備してきたものを発表するものです。

まず開会では教育研修委員会委員長である桐井先生より、今年度の学会発表、論文、各種講師としての派遣実績と、今年度の資格取得者の発表がありました。学会発表は海外、国内あわせ44題、論文投稿は5題、講師派遣は出前講座を含め61件ありました。

発表は昨年より多い14題の参加があり、医療技術部関係が5題、病棟看護に関わるものが5題、その他地域連携や医療相談に関わるものなどが4題の3群に分け、それぞれ座長が発表・質疑応答の順に進行します。集談会は院内の他職種の職員が集まり、それぞれの活動を発表するため、お互いの活動を知る良い機会となります。そのため質疑応答では活発な意見交換がされました。

そして第2部の医学講話は、泌尿器科の石川先生よりご講演をいただきました。

発表は院長をはじめとする管理者が審査員となり、参加者の投票と合わせた合計点で賞が贈られます。

**デザイン賞** 「当院における胃透視検査への取り組み」 放射線科 金山夏海

**科学賞** 「血糖測定装置GA09 II、HBA 1c測定装置HLC-723 G11の導入」 検査科 中林徹雄

**努力賞** 「本人・家族の意向と介護負担軽減を踏まえた排泄行動確立への取り組み」 4階東病棟 小松幸恵

今回集談会で発表された演題は、来年度病院の代表として各学会へ参加し発表していく予定です。

## 生活習慣病予防教室 開催しました

平成31年3月2日(土) 当院展望食堂にて、生活習慣病予防教室が開催されました。

今回は信州大学医学部附属病院より歯科口腔外科の盛岡昌史先生にお越し頂き、「口の中のケア、どうやっていますか」という内容でご講演頂きました。その後当院歯科衛生士の槇石弘子さんより口腔体操などのお話がありました。歯ブラシの選び方・使い方を楽しく、わかりやすく説明して下さい、参加者のほとんどの方が満足されたとお答え頂きました。また、当院栄養科からはおやつを用意させて頂き、美味しかったと大変好評でした。参加して下さい、ありがとうございました。

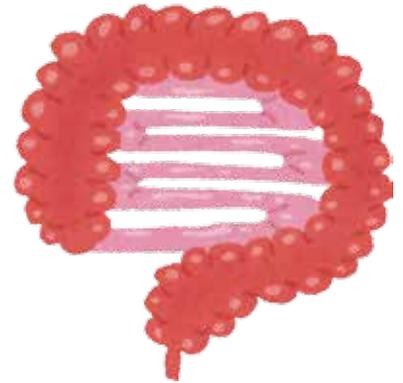
次回は6月に糖尿病教室の開催を予定しております。ホームページや院内ポスター掲示にて案内致します。ぜひ多くの方の参加をお待ちしております。



## 医療三二知識

## 循環器疾患と腸内細菌について

我々の腸の内には、自身の細胞数37兆個よりはるかに多い100兆個を超える細菌が生息しています。腸内細菌叢と呼ばれ、総重量1.5kg、全体の重さは何と脳と同じ程と言われています。遺伝子解析の技術の進歩により、腸内細菌がヒトの健康や病気に深く関わっていることがわかってきました。腸内細菌自身あるいは腸内細菌が作り出す物質が、大腸がんなど腸の病気だけでなく、肥満、糖尿病、メタボリックシンドローム、動脈硬化、アレルギー、免疫、自閉症など全身の病気に関係しているのです。国をあげての腸内細菌の研究の方向性が示され、国家予算がつけられました。腸内細菌叢をねらった病気の予防や治療が、まさに健康長寿のカギになると期待されています。



ここでは腸内細菌と循環器疾患の関係を少し紹介します。動脈硬化は心筋梗塞や脳梗塞など命に直結する循環器系の病気を引き起こします。悪玉コレステロール、糖尿病、高血圧、喫煙、肥満などが原因となります。しかしこれらのリスクとは別に腸内細菌が動脈硬化と関係していることがわかってきました。

腸内細菌は、赤身肉（牛、豚、羊など）や卵黄に含まれるフォスファチジルコリンという物質をとりこみトリメチルアミンという物質を作ります。これが肝臓に運ばれ、トリメチルアミンNオキシドという物質になります。この物質が動脈硬化を進展させます。現在腸内細菌に働きかけて動脈硬化の予防・治療しようという研究が進められています。

脂肪の多い食事を続けると、腸内細菌叢に乱れが生じます。すると腸管のバリア機能が傷害され、腸管から細菌自身や菌体成分が血液中に入り込みやすくなります。これが身体に慢性の炎症を引き起こし、動脈硬化を進展させます。また脂肪組織にも炎症が生じ、肥満、糖尿病、メタボリック症候群など循環器疾患に結びつく病態と関連しています。腸内細菌をターゲットに、腸管のバリア機能を維持することで、動脈硬化、糖尿病、肥満、メタボリック症候群の予防、治療が期待されています。

今すぐできる対策は何でしょうか？ 身体によい働きをする腸内細菌（いわゆる善玉菌）を増やすことです。肉や脂肪の多い食事にかたよらず、善玉菌を含む食材（プロバイオティクス）、善玉菌の餌を含む食材（プレバイオティクス）を意識した食生活がと

ても大切です。発酵食品（ヨーグルト、味噌、漬物など）、食物繊維（海藻類、野菜、根菜類、キノコ、オクラ等ネバネバ系の食材など）、難消化性糖質（オリゴ糖、全粒粉穀物など）を食事に取り入れるよう意識しましょう。また運動、睡眠、精神的ストレスが腸内細菌に影響を与えることも報告されています。循環器疾患予防だけでなく全身の健康維持のため、腸内細菌と上手にお付き合いしていくことがとても大切です。

もう少し腸内細菌についての話を聞きたい方は、当院出前講座にありますので地域連携室に連絡いただければと思います。



## 部署 紹介

### 回復期リハビリテーション病棟

当病棟は整形外科、脳外科の救急医療や専門医療が終了した患者様が日常生活向上と生活復帰を目標としたリハビリを行う病棟です。平成26年4月1日に開設され、今年で6年目になります。専任医師が病棟担当していましたが、H30年12月より急性期からの主治医が継続して診療することになりました。

回復期リハビリ病棟入院基本料基準1を取得しています。脳血管疾患、整形外科疾患、廃用症候群の回復期リハビリ病棟対象患者様を受け入れ、リハビリを中心に在宅復帰・社会復帰を目標にプログラムを組んでいます。リハビリスタッフ10名、看護師17名・看護補助者3名、メディカルソーシャルワーカー3名が担当しています。退院支援においては院外のケアマネージャー、訪問看護ステーション、開業医など多職種との連携を密に活動しています。



高齢者の骨折も多く90歳以上の方でも手術を乗り越えてリハビリを頑張っている方もいらっしゃいます。元の生活に近い状態で退院される患者様を見送る時はとても嬉しく思います。これからも患者様・ご家族様の気持ちに寄り添いながら、安心・安全な入院生活を送って頂けるようにしていきたいと思ひます。



3月15日（金）、月刊イクジ様より当院小児科に寄付をいただきました。月刊イクジ様では2012年度からイクジ・チャリティー・プロジェクトとして松本エリアの子育て環境の改善に取り組まれており、読者さまから寄せられた声をもとに今回寄付をいただいたものです。当日は月刊イクジ 宮田様より当院の高木院長におもちゃ・絵本を寄付いただきました。小児科外来での待ち時間などにご利用ください。



## 波田小学校児童画展示コーナー

地域の皆様により親しみを感じていただける病院を目指すため、東館2階放射線科前廊下に「波田小学校児童絵画展示コーナー」を設置しました。地元の波田小学校にご協力をいただき、各学年2枚ずつ、合計12枚の作品をお借りし、



展示しています。学年ごとにテーマがあり、どの作品もすばらしい力作ばかりです。今後も定期的に作品を入れ替えながら展示していきますので、今後の作品にもご期待ください



## ちらし寿司

	1人前	4人前
ご飯	200	800
砂糖	3	12
塩	0.5	2
酢	5	20
菜の花	30	120
人参	10	40
しいたけ	15	60
むきえび	50	200
卵	25	100
塩	少々	
みりん	少々	
砂糖	少々	
サラダ油	少々	
刻み海苔	少々	

### ★作り方★

- ・酢飯を作る。
- ・菜の花は一房ずつに分け下ゆでする。
- ・人参は短冊切り、しいたけはスライスし、薄味で煮る。（醤油と出汁、砂糖少々）
- ・えびは下ゆでする。
- ・卵に塩、みりん、砂糖を混ぜて焼き、細く切って錦糸卵にする。
- ・酢飯に人参、しいたけを混ぜ合わせ、菜の花、えび、錦糸卵、を盛りつける。

\* 季節の食材を飾り付けても良い



松本市立病院 診療医師一覧表

平成31年 4月 1日

診療科	受付時間		診察開始時間	月	火	水	木	金	
救急・総合診療科(初診)	午前	8:15~11:30	8:30	小澤正敬(8:30~) 深井晴成(8:30~) 佐藤 吉彦 丸山 貴大 (牧 直哉)	整形外科(初診のみ) 小澤正敬(8:30~) 澤木章二(8:30~9:00) 三澤俊一(8:30~) 三澤 知子 丸山 貴大	黒河内顕(8:30~) 林 元則(8:30~) 柴崎 美緒(信) 丸山 貴大	小澤正敬(8:30~) 林 元則 前角 博子 上條 泰(信) 丸山 貴大	小澤正敬(8:30~) 砂川大輝(8:30~) 大和 理務 信大医師	
	午後			小澤 正敬 桐井 靖 林 元則	深井 晴成 桐井 靖	三澤 俊一 前角 博子 柴崎 美緒(信) 砂川 大輝	小澤 正敬 上條 泰(信) 澤木章二(第1・3・5) 伊東 哲宏(第2・4)	黒河内 顕 平野 真理(第1) 桐井 靖 林 元則(第3・5) 赤穂 伸二(第2・4)	
消化器担当				黒河内 顕	三澤 俊一	桐井 靖	大和 理務	平野 真理	
内科専門外来(予約制)	午前	8:15~11:30	8:45	消化器科	米田 傑	平野 真理	伊東 哲宏 大和 理務	米田 傑 三澤 知子	伊東 哲宏
				循環器科	澤木 章二	林 元則 金井 将史	澤木 章二 岡野 孝弘	門田 真	澤木 章二
				腎臓科		赤穂 伸二	赤穂 伸二		
				糖尿・内分泌科	中村 純子		佐藤 吉彦	大久保 洋輔	佐藤 吉彦
				呼吸器科	小沢 陽子			町田 良亮	
				血液内科	川上 徹				
				肝臓内科					山崎 智生
	神経内科					田尻 正輝			
	午後	予約のみ		澤木 章二	赤穂 伸二 佐藤 吉彦	澤木 章二 赤穂 伸二 林 元則	黒坂 真矢	澤木 章二 佐藤 吉彦	
外科	午前	8:15~11:30	8:45	一般 三澤 俊一 黒河内 顕 (11:00~)	〔深井 晴成 (11:00~) 桐井 靖 高木 洋行	深井 晴成 桐井 靖 (11:00~)	外科医師 (予約のみ) 手術日	〔三澤 俊一 (11:00~) 黒河内 顕 高木 洋行	
	午後	13:30~16:00	14:00	特殊 乳腺外来 (高木 洋行)				乳腺外来 (高木 洋行)	
形成外科	午後	13:30~16:00	14:00	一般		信大医師 (第2のみ 受付 13:00~15:00)			
整形外科	午前	8:15~11:00	8:45	一般 保坂 正人 松江 練造 清水 政幸	手術日	松江 練造 保坂 正人 竹山 和昭	松江 練造 清水 政幸 信大医師	保坂 正人 清水 政幸 信大医師	
	午後	予約のみ							
小児科	午前	8:15~11:30	8:45	一般 中田 節子 佐渡 めぐ美	津野 隆久 佐渡 めぐ美	中田 節子 津野 隆久	交替 {中田 節子 津野 隆久 佐渡 めぐ美	中田 節子 津野 隆久	
	午後	13:30~ 16:00 予約のみ	14:00	特殊 (予約) 慢性疾患 (佐渡 めぐ美) 慢性疾患 (岸川 ゆかり) (第4)7・8カ月検診	1ヶ月検診 乳児検診	予防接種	予防接種 (第1・2) 慢性疾患(第3・第4) (岸川 ゆかり)	慢性疾患 (中田 節子) 慢性疾患 (津野 隆久)	
産科(予約制)	午前	8:15~11:30	8:30	一般	交代	斉藤 慶弘	交代	田村 充利	小原 美幸
	午後	13:00~15:00	13:30	一般	横井 由里子	休診	塩沢 功	田村 充利	小原 美幸
婦人科(予約制)	午前	8:15~11:30	8:30	一般	休診	小原 美幸	休診	市町村健診 斉藤 慶弘	塩沢 功
	午後	13:00~15:00	13:30	一般	田村 充利 市町村健診	小原 美幸	横井 由里子 市町村健診	斉藤 慶弘	塩沢 功
脳神経外科	午前	8:15~11:30	8:45	一般		中村 雅彦	中村 雅彦		中村 雅彦 (受付11:00まで)
	午後	13:45~16:00 予約のみ				もの忘れ外来			
眼科	午前	8:15~11:00	9:00	一般	千葉 玲奈		信大医師		信大医師
耳鼻咽喉科	午後	13:30~16:00	14:00	一般		信大医師			信大医師
泌尿器科	午前	8:15~11:00	8:45	一般	石川 雅邦	石川 雅邦	飯塚 啓二	飯塚 啓二	石川 雅邦
	午後	予約のみ		石川 雅邦 (予約のみ)	石川 雅邦 (予約のみ)	手術	石川 雅邦 (第1・2・3予約のみ)		検査
皮膚科	午前	8:15~11:30	9:00	一般	信大医師		信大医師		信大医師
歯科口腔外科	午後	特殊外来(予約のみ)				信大医師			信大医師