

せせらぎ



表紙写真：北アルプスの朝焼け
(K.Sさん撮影)

当院は一次脳卒中センターコア施設に認定されています

急性期脳卒中に対し24時間365日
専門医・専門チームが対応します。
【救急受付】0263-48-3300

テーマ：新年を迎えて

脳卒中の再生医療・糖尿病と睡眠時無呼吸症候群

【病院】	医療法人青樹会 一之瀬脳神経外科病院	〒390-0852 松本市島立 2093 0263-48-3300
	医療連携課	0263-48-3622
	一之瀬画像センター	0263-48-3622
	脳血管内治療センター	0263-48-3300(内線 131)
【健診部門】	脳ドック	0263-48-6600
【介護部門】	訪問看護ステーション	0263-48-6615
	通所リハビリテーション	0263-48-6607
	訪問リハビリテーション	0263-48-6612
	訪問介護ステーション	0263-48-6605
	老人ホーム エミレーツ	0263-48-6602

ホームページアドレス <https://inh.or.jp/>

QRコード



【患者さんの権利に関する宣言】

1) 安全で良質な医療を平等に受ける権利

どのような病気でも、個人の信条、性別、社会的地位などに差別されることなく、安全で良質な医療を平等に受ける権利があります。

2) 治療について十分な説明を受け、情報提供を受ける権利

ご自身の病気、病状、治療や検査、予測される結果について、理解と納得ができるまで十分な説明と情報を受ける権利があります。また、セカンドオピニオン（他の医療機関の医師の意見）を求める権利があります。

3) 自らの意思で選択する権利

自らの意思で治療方法を選択、あるいは拒否する権利があります。

4) プライバシー(個人情報)保護の権利

自分の情報を承諾なくして第三者に開示されない権利があります。

< 今年の干支：巳 >

新年号を飾る手作りの干支

末光 悦子さん作



161号 目次

ページ

1	脳卒中と感じたらすぐ専門病院へ「ACT FAST」	
2	病院長 新年のご挨拶	… 病院長：小林辰也
4	糖尿病と睡眠時無呼吸症候群	… 医師：丹羽智宏
6	脳卒中の再生医療	… 准教授：横川吉晴
9	頭痛専門外来、てんかん外来のご案内	
10	誤嚥予防の取り組みについて	… 言語聴覚士：松澤真由
12	冬に注意すべき感染症 感染性胃腸炎ノロウイルス	… ICN：小山久美
14	当院の医療機器管理について	… 臨床工学技士：村上雄大
16	職場紹介 地域連携課	
17	医療連携『みやいりクリニック』	
18	『寝たきりゼロ』を目指す：食事	… 管理栄養士：降旗典子
19	『寝たきりゼロ』を目指す：運動	… 健康運動実践指導者：西山史織
20	脳ドック・無痛MRI 乳がん検診の紹介	
22	ピンクリボン月間 特別検診日の報告	… 診療放射線技師：遠藤利佳
23	【介護部門】訪問介護ステーション	
25	松本周遊バス時刻表	

脳卒中救急、24時間365日対応

救急脳卒中センター

☎ 0263-48-3300
内線(131)

Face

片眼が見えない・顔の麻痺

Arm

片手が上がらない・手足の麻痺

Speech

ろれつが回らない・言葉がもつれる

Time

時間が勝負！
症状が起きた時間を確認する

脳卒中が疑われたら **ACT FAST** (急いで行動を) !!

米国脳卒中学会キャンペーン標語より

いつでも **ち**かくの **の**うそっちゅう **せ**んもん**病院**へ

当院は、脳梗塞急性期のt-PAによる血栓溶解療法認定施設です！

脳梗塞には発症から **4.5 時間内**なら投与可能です*

t-PA という薬は投与が早いほど

治療効果が期待されます

※合併症等、施注できない場合があります



また、**発症 8.0 時間内**なら**脳血管内血栓回収術**による、治療も可能です。

この血栓をカテーテルを用いて回収、除去します。



2025 年新年のご挨拶

病院長 小林 辰也



新年明けましておめでとうございます。

患者様、そしてご家族の皆様におかれましては、新年を穏やかにお迎えになられましたことを心よりお喜び申し上げます。

2024 年は医療業界において重要な変化の一年でした。診療報酬改定では、地域医療や在宅医療の充実を促進する内容が盛り込まれ、医療機関には質の高いケアの提供が一層求められるようになりました。当院では、こうした医療環境の変化に迅速に対応し、患者様に最善の医療を提供するため、職員一同尽力してまいりました。

その中で、特筆すべきは当院が 2024 年 10 月に「一次脳卒中センター（PSC: Primary Stroke Center）コア」として認定を受けたことです。「一次脳卒中センター（PSC）」とは近隣の医療機関や救急隊からの要請に対して、24 時間 365 日脳卒中患者さんを受け入れ、速やかに診療（t-PA 静注療法を含む）を開始できる施設で、当院も 2019 年より「一次脳卒中センター（PSC）」の認定を受けておりました。「一次脳卒中センター（PSC）」の中でも中核となる施設が「一次脳卒中センター（PSC）コア」施設であり、長野県では 5 施設目の認定です。この認定は、脳卒中の早期診断や緊急治療において、専門的かつ高い水準の医療を提供できる施設であることを示すものです。当院の認定は、地域の患者様にとって安心して治療を受けられる環境がさらに整備されたことを意味し、職員一同、この成果を大変誇りに感じております。

当院ではこれまでも、急性期治療を中心に、「24時間 365日断らない救急」を掲げ、患者様が後遺症を最小限に抑え、早期に日常生活へ復帰できるよう努めてまいりました。血管内治療をはじめとする専門的な治療から、リハビリテーションによる機能回復支援、さらには退院後の在宅医療まで、切れ目のない医療サービスを提供しています。

また、回復期病棟では、患者様一人ひとりの生活を見据えたりハビリテーションを行い、高い在宅復帰率を維持しております。昨年も95%以上の患者様が住み慣れたご自宅へ復帰されており、これらの成果は患者様とご家族のご協力の賜物と深く感謝しております。

さらに、退院後も安心して生活を続けていただけるよう、訪問看護やデイケア、訪問リハビリテーションなど、地域と連携した支援体制を整えております。これにより、患者様が身体だけでなく心の面でも充実した生活を送ることができるようサポートしています。

2025年も引き続き、患者様の声に耳を傾け、「患者様にとって何が最善か」を常に考えながら、医療の質の向上とサービスの充実に取り組んでまいります。また、地域医療の発展に寄与し、皆様にとって信頼される病院であり続けることを目指してまいります。

最後になりますが、この一年が患者様とご家族にとって、健康で笑顔の絶えない素晴らしい年となりますよう心よりお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお祈り申し上げます。



【糖尿病と睡眠時無呼吸症候群】



総合診療科 総合内科専門医 丹羽 智宏
糖尿病専門医



11月14日はインスリンを発見したカナダのバンディング博士の誕生日で、IDF（世界糖尿病連合）とWHO（世界保健機構）は1991年にこの日を**世界糖尿病デー**に制定し、毎年啓発活動が行われています。当院でも毎年糖尿病教室を行っており、昨年は11月28日に「糖尿病と睡眠時無呼吸症候群」と「糖尿病予防の為の運動のすすめ」という演題で行わせていただきました。今回はそこでお話した内容の一部をご紹介します。

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に10秒以上呼吸が止まったり、呼吸が浅くなる回数が一定回数を超えた場合に診断される疾患です。睡眠中に無呼吸があると血液中の酸素濃度が低下し、熟睡できなくなるため、朝起きた時に疲労感があったり、頭が重かったり、昼間に強い眠気が生じやすくなります。睡眠時無呼吸症候群の原因は、肥満、顎が小さいこと、舌根沈下、飲酒、睡眠薬の内服などです。

糖尿病と睡眠時無呼吸症候群の関係ですが、米国では2型糖尿病の患者のうち、23.8%が中等症以上の睡眠時無呼吸症候群を合併しているというデータがあります。当院では糖尿病の治療中の患者さんのうち、11.3%の方が睡眠時無呼吸症候群の治療を併せて行っています。日本人の睡眠時無呼吸症候群の有病率は、成人男性3-7%、成人女性2-5%ですから、糖尿病の患者さんは、糖尿病のない方に比べて、睡眠時無呼吸症候群を合併する割合が高いといえます。睡眠時無呼吸症候群が糖尿病に与える影響としては、インスリン抵抗性の増加による血糖の上昇、糖尿病の悪化があります。

インスリン抵抗性とは、インスリンが分泌されているにも関わらず、作用しにくくなり、血糖を下げるのにより多くのインスリンを必要とする状態のことです。睡眠時無呼吸症候群の治療により、インスリン抵抗性が改善する可能性があります。

睡眠時無呼吸症候群の糖尿病以外の影響としては、脳卒中や心筋梗塞などとの関連があります。睡眠中に無呼吸による低酸素状態があると、交感神経が活性化されたり、酸化ストレスが増加します。このような状態が長期間継続すると、高血圧や動脈硬化の原因となり、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞などをおこしやすくなります。1時間あたり36回以上の睡眠時無呼吸や低呼吸があると、3.3倍脳卒中のリスクが増加するといわれています。2023年に当院に入院され、睡眠時無呼吸の検査を行った患者さんのうち、38.4%の方が要治療でした。

睡眠時無呼吸症候群の検査は自宅でできる簡易検査と、1泊入院で行う精密検査があります。簡易検査の結果、必要な方に精密検査を受けていただいています。重症度により簡易検査のみで診断できる場合と、精密検査で診断に至る場合があります。睡眠時無呼吸症候群の治療法としてはCPAPがあります。睡眠時に鼻または鼻口マスクを装着し、ホースで器械とつながります。そして気道へ圧力をかけた空気を送り込むことによって気道を広げ、無呼吸を防止します。CPAPは対症療法なので、継続する必要があります。当院では睡眠時無呼吸の簡易検査、精密検査、CPAPの治療を行っています。睡眠時無呼吸症候群が疑われる症状がある方や心配な方はご相談下さい。検査の結果、治療が必要と診断された場合は、症状の軽減や、糖尿病の改善、脳卒中の予防などのために治療をお勧めします。





1. 脳卒中の再生医療とは

再生医療は、損傷や病気によって機能を失った臓器や組織を、幹細胞などを使って修復・再生させる最先端の医療技術です。脳卒中（脳梗塞）の再生医療には、主に以下の4つの方法があります。幹細胞移植療法、遺伝子治療、成長因子療法、人工神経組織移植です。

再生医療の特徴は、従来の治療法では難しい場合の根本的な治癒を目指します。患者さん自身の細胞を使うので、拒絶反応のリスクが低いといわれています。個別化された医療の可能性が期待できます。

2. 骨髄間葉系幹細胞移植

札幌医科大学の脳梗塞再生医療は、患者さんの回復を支える画期的な治療法として注目されています。この治療は、体の自然な回復力を助ける新しいアプローチです。治療の基本的な考え方は、脳梗塞で壊れてしまった脳の組織を、患者さん自身の体の細胞を使って修復・再生させる方法です。

1) 治験（臨床研究）の詳細

治験開始年は2015年、総参加者数48人、改善した人数：32人（全体の約66.7%）。

2) 治療のやり方

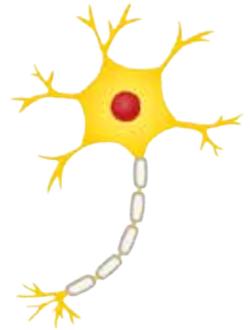
ア) 細胞の準備：患者さんの骨髄（骨の中にある柔らかい組織）から、特別な細胞を取り出します。この細胞は、体のさまざまな部分に変化できる

可能性を持つ「幹細胞」と呼ばれるものです。

イ) 細胞の調整：取り出した細胞を特別な環境で育て、脳の修復に最適な状態に整えます。

ウ) 細胞の移植：準備した細胞を、脳の傷ついた部分に慎重に入れます。この細胞は、以下のような4つの働きをします。炎症を抑える、新しい血管を作る、神経細胞の再生を助ける、脳を守る特別な物質を放出する。

エ) 治療の効果：多くの患者さんで、次のような改善が見られました。手足の動きが良くなる、言葉を話す能力が回復する、日常生活での動作が楽になるなどです。特に、脳梗塞の発症から6ヶ月以内の患者さんで、著しい効果が確認されています。



3. 治療の難しい点と課題

1) 高額な治療費

この再生医療は最先端の技術を使用するため、非常に高額な治療となります。まだ公的医療保険の適用外であるため、自己負担額が極めて高く、経済的に大きな負担となります。また、複数回の治療が必要な場合、さらに費用が増大する可能性があります。一般的な医療費助成や保険制度では、このような先進的な治療法の費用をカバーできないのが現状です。

2) 全ての患者さんに同じ効果が期待できない

脳梗塞の再生医療は、個人差により治療効果が大きく異なります。年齢、脳梗塞の重症度、発症からの経過時間、全身の健康状態などが治療結果に影響を与えます。治験データによると、約66.7%の患者さんに改善が見ら

れましたが、残りの患者さんには期待された効果が得られていません。つまり、3人に1人は十分な改善に至らない可能性があるということです。

3) 治療可能な時期に制限がある

脳梗塞再生医療は、発症からごく限られた期間内でのみ効果的です。理想的には、発症から6ヶ月以内が最も良い結果を得られます。この時間枠を過ぎると、治療効果が急激に低下します。これは、脳の細胞が時間とともに回復が難しくなるためです。つまり、タイミングを逃すと、この高度な治療法を十分に活用できない可能性が高くなります。救急医療や迅速な診断、迅速な治療開始が極めて重要となります。

4) 長期的な効果の不確実性

再生医療の最大の課題の一つは、長期的な効果が完全には解明されていないことです。現在の研究では、治療後数年間の追跡調査は行われていますが、10年、20年後にどのような影響があるかは不明確です。

こうした点は、脳梗塞再生医療が今後さらに発展し、改善されるべき重要な課題であることを示しています。現時点では、この再生医療は希望に満ちた最先端の治療法であると同時に、まだ多くの課題を抱えている発展途上の医療技術であるといえます。



参考文献

1. 札幌医科大学附属病院 HP 再生医療治験のお知らせ

(<https://web.sapmed.ac.jp/saisei/stroke.html>)

頭痛専門外来

予約制
火・金曜 午後
土曜 午前



頭痛外来では、必要に応じて CT、MRI 検査を行い、その後の診察では頭痛の様子(起こり方、頻度、持続時間、痛み方等)や生活への支障度などをお聞きし、診断、治療方針を決定していきます。慢性的な頭痛で長らくお悩みの方、まずは一度ご相談ください。



てんかん外来

第4土曜・午前 予約制
担当：金谷 康平 医師

てんかんの原因や症状は人により様々で、発病率は人口約 100 人あたり 1 人。乳幼児から高齢者まで幅広い年齢層の誰もがかかる可能性のある、ありふれた病気のひとつです。当院の専門外来「てんかん外来」では、患者さん一人ひとりに合った診断・治療に努めてまいります。

受診をご希望の方は、お気軽に受付窓口・看護師へお声がけください。

頭痛外来・てんかん外来

お電話での予約・問い合わせは

☎ 予約受付時間 平日 14 時～16 時、土曜 11 時～13 時

0263-48-3300

誤嚥予防の取り組みについて

リハビリテーション技術部 言語聴覚士 松澤 真由

1. 嚥下障害とは

食べ物や水分を飲み込み、胃に送り込むまでの一連の動作を「嚥下（えんげ）」といいます。通常は瞬きをする程度の短い時間で嚥下は行われますが、病気や加齢によってこれらの一連の動作がうまくできなくなることがあり、その状態を嚥下障害といいます。嚥下障害が起こると、食べ物や水分が本来通るべき食道ではなく気管や気管支内に入ってしまう「誤嚥（ごえん）」が起こるリスクが高まります。誤嚥した時に、細菌が気管から肺に入ることによって肺炎を発症することがあり「誤嚥性肺炎」といいます。

2. 食事介助をする際のポイント

1) 正しい姿勢をとる

体を安定させることで顔や首の筋肉がリラックスし、食物をよく嚙んだりスムーズに飲み込んだりすることができます。図のように正しい姿勢をとれるよう心がけましょう。



2) 視線を合わせて介助する

介助する方は、介助される方と同じ目線になるように椅子に座わり、横か正面から介助しましょう。立ったまま介助すると、患者さんの顎が上がりやすくなり誤嚥してしまう危険性が高まります。



3) 水分からとる

水分をとると唾液の分泌が良くなります。食前や食べ始めは水分をとることでむせたり、食べ物が喉に詰まったりすることを防ぐ効果があります。

4) 介助するペースを合わせる

嚥下障害がある方が食べるペースは嚥下障害がない方に比べてゆっくりしたペースです。口に入った食物を飲み込む前に次の一口を入れて

しまうとむせたり詰まったりしてしまうことがあります。また、時間にゆとりをもちコミュニケーションを取りながら楽しく食事することも大切です。

5) 口腔ケア

食事の前後は口の中を清潔にしましょう。口の中の細菌を減らすことで誤嚥性肺炎を発症する危険性を減らすことができます。

3. 飲み込みにくい食品と調理の工夫

噛む力や飲み込む力が低下していると食べにくい・飲み込みにくい食品があります。下記にその食品と調理の工夫をご紹介します。

		食べにくい食品の例	調理の工夫
主食	ごはん	硬いご飯、おこわ	水分を加減し柔らかさを調整する
	パン	油分が少ないパン	牛乳やスープに浸す、フレンチトーストにする
	麺	そば、ラーメン、うどん	柔らかくゆでで短く切る
主菜	肉	肩肉、すね肉	脂の多いものを選ぶ、焼きすぎに注意する、筋切りしたりたたいて柔らかくする
	魚介類	青魚、赤魚、タコ、イカ	
	卵	固ゆで卵	ゆで加減は半熟にする、スクランブルエッグや茶碗蒸し、卵焼きにするのもおすすめ
副菜	イモ類	ジャガイモ、サツマイモ	油分や水分を加えてなめらかにする
	繊維が多い野菜	ごぼう、レンコン	繊維を断つように切る、柔らかくゆでる
	生野菜	レタス、キャベツ	葉先の柔らかい部分を使う
汁物		飲み物、味噌汁	とろみを付ける
果物	離水する・硬い果物	みかん、パイナップル	缶詰を使用する
その他	刺激が強いもの	辛いカレー、酢の物	香辛料や酢の量を調整する
	嗜好品	饅頭、団子、煎餅、餅	小さく切る、一緒に水分をとる

冬に注意すべき感染症～感染性胃腸炎(ノロウイルス)

感染管理認定看護師 小山 久美

感染性胃腸炎は、細菌やウイルスが原因で起こる胃腸炎の総称です。突然の嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状がみられます。



細菌性腸炎は、病原性大腸菌、サルモネラ菌、ウエルシュ菌などが原因です。ウイルス性胃腸炎は、ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなどが原因とされています。ウイルスは気温も湿度も低い環境を好むため冬に大流行することが多いです。

ノロウイルスはヒトの腸管内のみで増殖するという特徴があり、乳幼児から高齢者までの幅広い年齢層に急性胃腸炎を引き起こします。一般的に24～48時間が潜伏期とされ、1～2日で治癒することが多いです。

治療は季節性のインフルエンザウイルスのように、予防するためのワクチンや抗ウイルス薬がないため、解熱薬や脱水にならないよう水分摂取といった対症療法となります。ノロウイルスの厄介なところは、症状が治まっても1週間から1ヶ月程度はウイルスを排出するといわれています。感染力がとても強く、ごく少量のウイルス量(10個～100個)でも感染を引き起こします。



感染経路はウイルスが付着した加熱不十分な食品を食べることで起こる**経口感染**があります。ノロウイルスが付着した牡蠣などの二枚貝を食べて胃腸炎になったというニュースはよく耳にします。また、感染している人が作った料理を食べて感染することもあります。くしゃみや嘔吐時に舞い上がったウイルスを吸い込むことによる**飛沫感染**、

嘔吐物や便を処理する際やトイレのドアノブなどに触れた後、手を介して体内に入ってしまうことによる**接触感染**があります。

多くのウイルス(例えばインフルエンザウイルス)は、タンパク質の膜を持っています。消毒剤としてよく使用されるアルコールは、この膜を壊すことができるためウイルスにダメージを与えることができます。しかし、ノロウイルスにはこの膜がないため、アルコール消毒ではウイルスの感染力をなくすことができません。そのためノロウイルス感染時は、**石けんと流水での手洗いが効果的**です。嘔吐物が乾燥すると、ノロウイルスが空気中に舞い上がってしまい、二次感染の危険が増えるため、嘔吐物が乾燥しない内に処理することが大切です。



嘔吐物や便を処理する際の注意点



- ・マスクや手袋、エプロンを着け、換気を行いましょう。
- ・汚染が広がらないように新聞紙などで嘔吐物を覆いましょう。
- ・外側から内側へ嘔吐物の取り除きや拭き取りをしましょう。
- ・塩素系の消毒剤が効果あります。
(※原液は希釈して使用します)
- ・処理したものはビニール袋へ入れしっかり密閉して捨てましょう。
- ・衣類などは洗濯後、乾燥機で十分に乾燥させましょう。
- ・熱に弱いウイルスなので、調理器具などは熱湯で消毒をしましょう。



臨床工学技士 村上 雄大

初めまして、2024年3月に着任した臨床工学技士の村上と申します。今回は、医療を支える専門分野としての「臨床工学技士」の業務と院内での活動について簡単にご紹介させていただきます。

臨床工学技士の業務

医療の高度化に伴い、医療機器もますます複雑化しています。このような状況に対応するため、1987年に**臨床工学技士**という専門資格が設立されました。現在でも医療の進歩に伴い、その需要は高まっています。

臨床工学技士の主な業務は、大きく分けて2つあります。

【1】生命維持管理装置の操作

人工心肺、人工呼吸器、血液浄化装置など、身体機能の一部を補助する医療機器を安全に操作します。

【2】医療機器の管理・メンテナンス

「工学」という名前の通り、機器の点検や保守を担当します。業務内容は病院の診療科によって異なりますが、日々、臨床現場で必要な機器の操作やメンテナンスを行っています。

医療機器管理について（一例）

今回は、医療機器の中でも特に馴染みがある「輸液ポンプ」についてお話しします。



輸液ポンプは、お薬（点滴）を正確に投与するための医療機器です。特に、少量の薬剤を一定の速度で継続的に投与する際に使用されます。

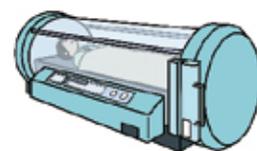


当院では輸液ポンプの安全性を確保するため、半年に1度定期点検を行い、流量誤差が無いか、安全機能は十全に機能するか、バッテリー等消耗していないか等を点検します。また、毎回使用するごとに破損の有無や感染元にならないよう清拭など徹底して行っています。このような日々の管理により、機器自体が経年しても精度や安全性が担保されています。

しかし、どんなに丁寧にメンテナンスをしても、機械である以上、故障やトラブルが発生することは避けられません。そういった場合には、原因の追究や修理、使用方法の指導などを行います。

また、輸液ポンプに限らず、メーカー（製造元）やディーラー（取り扱い店）と連携して各種医療機器の安全情報を共有することで、他院で発生したインシデントを当院では未然に防ぐ取り組みも行っています。

今回、輸液ポンプを例に挙げましたが、当院の臨床工学技士は、その他にも高気圧酸素治療装置や手術中に使用する 3D ナビゲーションシステム、人工呼吸器の操作・管理を行っています。臨床工学技士という資格に興味をいただき、また、院内での活動を知っていただけたら幸いです。



医療連携課は、地域の医療機関の先生方や介護・福祉施設との連携を円滑に行うことを目的とした業務を行っております。ご紹介いただいた患者様やそのご家族に寄り添い、安心して適切な医療サービスが受けられるよう、連携体制の充実を図っています。

【医療連携について】

医療連携業務では、地域の医療機関からの紹介患者様の予約・受付対応や当院から他医療機関への紹介の対応などを中心に行っております。

各種検査や外来診察予約の紹介などは、患者様の予定に合わせて迅速に対応できるように、検査部門と外来診察部門と院内の連携を図っています。

【医療福祉相談について】

医療福祉相談については、退院後の療養環境の調整や、医療福祉介護に関する相談窓口、当院転院の受け入れ調整などを行っております。入院患者様の退院後の生活を考えて、健康に快適に過ごせる方法をご家族に寄り添いながら検討していきます。



【地域の医療機関へのご願い】

当日スムーズな対応ができるよう、患者様の情報や症状など正確な情報を事前にご提供頂けると幸いです。

これからも地域の皆様の健康増進に寄与できるよう、チーム医療の一員として取り組んでゆきたいと思っております。どうぞよろしく申し上げます。



【 医院外観 】



院長 宮入 純一 先生

〈略歴〉

1987年3月 自治医科大学卒業
依田窪病院、都立駒込病院
伊那中央病院、松本市立病院
2009年10月 みやいりクリニック 開院

◆ 貴院の特徴を教えてください。

発熱やせき、頭痛など、日々の生活の中で頻度の高い病気を診察し治療します。また食道・胃・大腸といった消化管、肝臓・胆のう・膵臓など、消化器疾患の検査と診断、高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の予防と治療を行います。胃カメラは検査時の苦痛が少ない経鼻内視鏡で検査を行なっています。頸動脈超音波検査では、頸動脈（首の左右両側）の状態を観察し、脳梗塞の原因となる動脈狭窄や血栓の様子などを観察して、何かあれば一之瀬脳神経外科病院へ紹介させていただいています。

◆ 医療連携について

頭痛で来られた患者や脳疾患を疑う場合には、すぐに対応していただける一之瀬脳神経外科病院へ連絡しています。医療連携課からも、紹介した患者さんの情報が迅速に連絡いただけるので、とても助かっております。



【 暖かな光の差し込む待合室 】

◆ 地域の方へのメッセージをお聞かせ下さい。

内科、外科、胃腸科の総合医として幅広い疾患に対応しています。またお子様の診療にも力を入れています。体調が悪くなった時に、何科に行けばいいのか迷う方も多いと思いますが、地域のかかりつけ医として、お気軽に相談いただければと思います。

診療のご案内

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝日
9:00 ~ 12:00	○	○	/	○	○	○	/
15:00 ~ 17:30	○	○	/	○	○	/	/

住所：〒390-0831
松本市井川城 2-16-12
電話：0263-31-3838

◆ 休診日/水曜、日曜、祝日、土曜午後 午前8:15～(胃カメラ・超音波検査)予約制となっております

<訪問を終えて> クリニックに入ると、スタッフの方が笑顔で迎えてくださいました。お話を聞く中で、何でも相談が出来るかかりつけ医が地域にあるのは、患者さんにとって安心できると改めて感じました。ご多用の中、取材をお受けいただきありがとうございました。

食事 『寝たきりゼロ』を目指す！

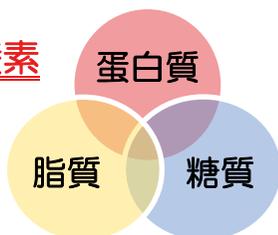
バランスの良い食事は“万能食”です

管理栄養士：降籬 典子

バランスのよい食事とは？漠然とし、わからない方も多いかもしれません。食事の食べ方の工夫は、血糖値の乱高下を穏やかにし、体や血管への負担をやわらげる糖質コントロールにつながります。また、タンパク質を毎食適量摂ることは、筋力を維持し健やかな足腰を保つために大切です。内容と食べ方に配慮した食事は、健康的に過ごすための万能なお食事となります。

バランスのよい食事イメージ

3大栄養素



摂取できる主な栄養素

主食から：糖質

主菜から：蛋白質 脂質



加えて、副菜として

ビタミン・ミネラル・食物繊維
を摂りましょう！

主食：米 パン めん イモ類



副菜：
野菜 きのこと 海藻類



主菜：肉 魚 卵 豆腐製品



毎食いずれか
片手のひら
1杯分を目安に

このような栄養素が
そろうことで、より
バランスのよい食事
となります。各栄養素が欠かさず摂れているか食生活を見直してみましょう。



食べる順番

- ① 主菜や副菜（＝蛋白質、脂質を含むメインのおかずや野菜のおかず）から先に食べる
 - ➡ 血糖値の急激な上昇を抑え、食物繊維の効果で満腹感も得られ、食べ過ぎ防止につながります。
- ② 次に、主食（＝糖質）を食べる
 - ➡ 主食から先に食べる場合は、他のおかずと一緒に食べたり、塩分に注意しながら、混ぜご飯（チャーハン、わかめご飯など）にしてもよいでしょう。果物を含め“食後のデザート”は理にかなった順番です。

運動 『寝たきりゼロ』を目指す！

肩こり解消体操

健康運動実践指導者：西山 史織

本格的な冬の季節になってきました。身体が硬く感じやすい冬は、気軽にできる体操を行い乗り越えましょう!!今回はタオルを使用した体操を紹介します。

準備
力み過ぎずに適度にリラックスする
姿勢が整ったら、さっそく体操を始めましょう!!

体操①

① タオルを持ち姿勢を整え、
ベッドや椅子に座ります。



②両手を上に上げます。



10回を1セットとして
1日2~3セット

出来る方は…
上に挙げた手を
頭の後ろに下げていきます。



※肩、肘に痛みが出ない範囲で
行いましょう。

体操②

左右へ5回ずつ 計10回を1セットとして
1日2~3セット

① タオルを持ち姿勢を整え、
ベッドや椅子に座ります。



②両手を上に上げます。



③身体を左右に倒します。





【健診部門】 脳の健康診断を！ 専門病院で脳ドックを受けましょう



1、松本地域唯一の脳ドック学会認定施設

2010年より認定を受け、ガイドラインに準拠し行っています。

2、ご希望に合わせたコース選びが可能

お客様の目的やご予算に合わせて組み合わせが可能です。

脳卒中だけでなく、**認知症の早期発見にも**お役立て頂けます。

3、専門医による即日読影診断・結果説明

コースによって脳神経外科専門医による読影、即日結果説明が可能です。

4、専門病院ならではの質の高い医療への結び付け

治療を要する疾患が見つかった場合も、脳神経外科専門病院ならではの質の高い医療への結び付けを行い、皆様の健康管理を長期にわたりサポートします。

コース内容 (●印の検査がコースに含まれています)	脳ドック学会認定コース	認知機能チェックコース	動脈硬化チェックコース	簡易コース		
	脳ドック学会の認定を受けたコース	物忘れがご心配な方におすすめのコース	動脈硬化チェックを行いたい方におすすめのコース	脳MRI検査のみ行うお手軽なコース (当日結果説明付き)	脳MRI検査のみ行うお手軽なコース (結果は後日郵送)	
料金 (税込)	39,600円	49,500円	29,700円	25,300円	22,000円	
実施曜日	水曜午後、土曜午前	水曜午後、土曜午前	水曜午後、土曜午前	水曜午後、土曜午前	月～金午後、土曜午前	
所要時間	約3時間	約2時間半	約2時間	約1時間半	約1時間	
頭部MRI	●	●	●	●	●	
頭頸部MRA	●	●	●	●	●	
血圧測定	●	●	●	●	●	
身長・体重・腹囲測定・尿検査・心電図	●	—	—	—	—	
血液検査 肝・腎機能・高脂血症 糖尿病・貧血等	●	—	—	—	—	
認知機能スクリーニング検査	●	—	—	—	—	
MR検査等の結果説明	●	●	●	●	—	
特定保健指導	(該当者のみ)	—	—	—	—	
結果報告書送付	●	●	●	●	●	
脳ドック 検査 ※要予約	頸動脈超音波検査 (5,500円)	●	○	●	○	○
	血圧脈波検査 (2,200円)	○	○	○	○	○
	推定1日食塩摂取量検査 (550円)	○	○	○	○	○
	認知機能検査 (5,500円)	○	●	○	○	○
	★MCIスクリーニング検査 (22,000円)	○	●	○	○	○
	★LOX-index検査 (15,400円)	○	○	○	○	○
	★ApoE遺伝子検査 (27,500円)	○	○	○	○	○
★睡眠時無呼吸検査 (6,600円)	○	○	○	○	○	

●印の検査がコースに含まれます。この他にも様々なオプション(★印)を追加することができます。



ご存知ですか？ “痛みのない” 乳がん検診



無痛MRI 乳がん検診
服を着たまま検査できる
乳房を圧迫しないから痛くない
MRIだから被ばくゼロ

無痛MRI検査って知ってる？
痛くなくて服を着たまま受けられて発見率も高いがん検診なの
へえそんな検診があるの！
無痛MRI検査って知ってる？

無痛 MRI 乳がん検診は、乳房を圧迫せずに検査する“痛みのない”乳がん検診です。また MRI を使用するため、放射線被ばくの心配もなく、着衣（検査着）のまま検査を受けていただけます。

乳がんは、早期発見・早期治療がとても大切です。日本では乳がんにかかっている女性は年々増加し、今や9人に1人と言われています。早期発見には検診が有用ですが、乳がん検診の受診率は欧米に比べるとまだまだ低い水準です。

これまで、検査の際に乳房を圧迫することによる痛みや、服を脱いで検査することに抵抗があるなどの理由で、乳がん検診から遠ざかっていた方に、ぜひおすすめしたい検診です。詳細は当院ホームページからご確認いただけます。

検査料金：22,000 円(税込)

- * 検査は予約制ですが、緊急患者対応等で、稀に予定通り実施できない場合があります。
- * 脳ドックコースや無痛 MRI 乳がん検診についてご不明点等ございましたら、お気軽にお問い合わせください。



詳細は Web またはお電話でお問い合わせください
脳ドック直通 TEL：0263-48-6600
(平日 9:00～17:00 土曜 9:00～12:00)





ピンクリボン月間 特別検診日

無痛MRI乳がん検診

放射線技術課：遠藤 利佳

【無痛MRI乳がん検診の概要】

無痛MRI乳がん検診とは、MRI装置を使用し検査を行います。検査時間は20分程度です。放射線の被ばくがなく、乳房を圧迫しないため圧迫による痛みもありません。また、着衣のままベッドにうつ伏せになり検査を行うため、心身への負担が少なく安心して受けられる検査です。

【ピンクリボン月間 特別検診日の報告】

2024年10月19日・20日の2日間、より多くの方に無痛MRI乳がん検診を受けていただけるよう、特別検診日を設定しました。10代から70代まで、合計22名の方にご利用いただきました。



✧ 受診されたみなさんのお声 ✧

「マンモグラフィは痛くて検査を受けるか悩んでいたのですが、実際やってみて痛みがなく検査ができて安心しました」

「シリコンバッグが入っているため検査は無理だと思いましたが、安全に検査を受けられ、結果も詳しく報告されて大変満足しています」

特別検診日の開催は初めての試みでしたが、検査を受ける際に普段は話しにくい悩みや不安についてもお気軽に相談していただける環境を整えることができました。今後も安心して検査を受けていただけるよう取り組んでまいります。

【今後の展望】

当院は長野県内で、数少ない無痛MRI乳がん検診を行う事が出来ます。痛みの無い検査を一つの選択肢として選んでいただけたらと思います。マンモグラフィの痛みが耐え難い方や、乳腺が多い（高濃度乳房）若い方、シリコンバッグが入っている方など、従来の乳がん検診から遠ざかっていた方に、無痛MRI乳がん検診がどんな方でも受けられる検査であることを知って頂き、検査を受けるハードルが下がれば良いなと思っています。

【介護部門】 ～ 利用者様の輝く笑顔のお手伝い ～

訪問介護とは…？

訪問介護とは、自分や家族だけで日常生活を営むことが難しくなった要介護者に対して、介護福祉士やホームヘルパーが自宅に赴き、入浴、排泄、食事等の介護、掃除、洗濯、調理等の援助、通院時の外出移動サポート等の日常生活上のお世話をを行うサービスです。訪問介護を利用できるのは、居宅で生活を送る、「要介護」と認定された方です。ここでいう「居宅」には、自宅のほか有料老人ホームなどの居室も含まれます。



訪問介護ステーション

一之瀬訪問介護ステーションは、有料老人ホーム「シニアメゾン・エミレーツ」に併設されており、訪問介護員はご利用者様の自宅(居室)に赴き日常生活上のお世話をしています。当事業所では、要介護度の高い利用者様が多く、身体介護中心のサービス提供が多くっているという特徴があります。日頃から事業所内でも「おむつの当て方」の講習会や入浴・排泄介助の勉強会を行い、訪問介護職員のスキルアップに取り組んでいます。

利用者様がいつまでも笑顔でいられる様、
日常生活を支えながら、心に響く介護サー
ビスの提供をして参りますので、今後とも
宜しくお願い申し上げます。



サービス内容

【生活援助サービス】

ケアスタッフがご利用様に代
わって、日常生活のあらゆるサ
ポートを行います。

- 掃除
- 調理
- 買い物
- 衣類の洗濯
- アイロンがけ
- 整理整頓
- 薬の受け取り
- 安否の報告

【身体介護サービス】

食事・排泄・入浴など、生活の
介助が必要な方のお手伝いをケ
アスタッフがを行います。

- 食事の介助
- 排泄の介助
- 歩行の介助
- 通院や服薬の
介助
- 外出の介助
- 入浴の介助

お申し込みやお問い合わせは、どなたでもお気軽にお電話ください。

一之瀬訪問介護ステーション

TEL : 0263-48-6605



担当：牛田（事業者番号：2070203969）

NEW

一次脳卒中センターコア施設に認定されました!!



当院は 2019 年より「一次脳卒中センター（PSC）」に認定され診療にあたってまいりましたが、今回新たに「一次脳卒中センターコア」施設として認定を受けました。

一次脳卒中センターコア施設とは、近隣の医療機関や救急隊からの要請に対して、常時脳卒中患者さんを受け入れ、24 時間 365 日（特に脳梗塞の患者さんに対して）緊急のカテーテル治療ができる施設のことです。

今後もより一層、近隣の医療機関や救急隊のみならずと緊密な連携を図ると共に、質の高い脳卒中診療を提供し、**地域の中核となる脳卒中センター**として貢献してまいります。



R5 年 11 月 11 日よりダイヤ改正があり
当院発着の時刻が変更となりました

小宮方面行	松本駅アルプス口	10:00	12:15	13:00	14:25	17:20
	渚町	10:02	12:17	13:02	14:27	17:22
	なぎさライフサイト	10:05	12:20	13:05	14:30	17:25
	丸の内病院	10:07	12:22	13:07	14:32	17:27
	蛇原橋	10:09	12:24	13:09	14:34	17:29
	堀米新田	10:10	12:25	13:10	14:35	17:30
	合同庁舎	10:11	12:26	13:11	14:36	17:31
	一之瀬脳神経外科病院	10:16	12:31	13:16	14:41	17:36

松本駅方面行	一之瀬脳神経外科病院	9:15	10:30	11:20	12:30	13:20	15:30
	合同庁舎	9:20	10:35	11:25	12:35	13:25	15:35
	堀米南	9:23	10:38	11:28	12:38	13:28	15:38
	信濃荒井	9:24	10:39	11:29	12:39	13:29	15:39
	田川公民館	9:26	10:41	11:31	12:41	13:31	15:41
	なぎさライフサイト	9:29	10:44	11:34	12:44	13:34	15:44
	丸の内病院	9:31	10:46	11:36	12:46	13:36	15:46
	渚町	9:35	10:50	11:40	12:50	13:40	15:50
	松本駅アルプス口	9:38	10:53	11:43	12:53	13:43	15:53

※時刻表の一部を掲載しております。

※土曜日は運休となる便もありますので、詳細は松本市ホームページでご確認ください。



医療法人 青樹会憲章 全ては患者さんと共に

【病院理念】

最良で感動のある医療を目指します。

【病院基本方針】

- 1) 患者さんの権利を尊重します。
- 2) 安全な専門医療を目指します。
- 3) 地域の連携と寝たきりゼロを目指します。
- 4) 笑顔のある職場を目指します。

【介護部門理念】

利用者さんの自立と生きがいを応援します。
一利用者さんの喜びは、私達の喜びですー

当院は日本医療機能評価機構の
認定施設です。(3rdG Ver2.0)



〈当院 案内図〉



- 自動車利用 JR 松本駅から10分
高速松本インターより西へ1分
- 電車利用 上高地線大庭駅下車徒歩約8分

〔病院診療科〕

脳神経外科 神経内科
放射線科 麻酔科
リハビリ科 形成外科

せせらぎに対するご意見、ご要望、特集を希望する記事がございましたら職員までお申し付け下さい。また、ご寄稿もお待ちしております。

発行日：2025. 1. 1

発行責任者：小林辰也

編集発行：せせらぎ編集委員会

委員長 武居弘美

編集者 白鳥葉月 佐藤一浩