

+Plus

プラス

2020 夏号 **27**

特集
気を付けたい
心臓・血管の
病気について。





松本市を中心に中信地域で「断らない医療・関わり続ける医療」を展開する松本協立病院。第2回の「おしえて！ドクター」では、循環器内科医の小林正経医師に、「心臓・血管の病気」について聞きました。

小林 正経（こばやし まさのり）

診療科：循環器内科

出身地：松本市

経歴：2006年 信州大学にて初期研修

2008年 長野中央病院入職 2012年より当院

加入学会：日本内科学会（認定医）・日本循環器学会（専門医）・

日本心血管インターベンション治療学会・

日本不整脈心電学会・臨床研修指導医

趣味：高原のハイキング

ひとこと

当院の循環器内科医は5人に増えました。協力して治療に当たっていますので、心臓疾患で気になることがありましたら、ご相談ください。

気を付けたい
心臓・血管の病気
について。

「循環器内科」は どこを診る科ですか？

全身をめぐる血液を運ぶ「心臓」と「血管」に関するあらゆる病気を診ています。狭心症、心筋梗塞、動脈硬化、不整脈、高血圧症などは、みなさんもよく聞く病名だと思います。

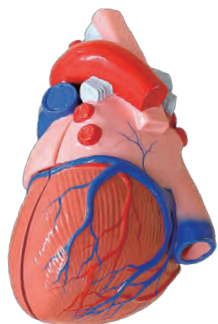
カテーテル治療とは どんなものですか？

カテーテルとは医療用の細い管のことで、循環器内科では、血管の中に入れていろいろな操作をし、検査や治療を行います。私は主に、動脈硬化で細くなった血管にステント（金網）を入れて内側から広げる治療と、不整脈に対するアブレーションという治療を担当しています。不整脈の原因となる肺の血管の周りを焼く治療法です（※表紙写真で手に持っているのがアブレーション用のカテーテル）。どちらも標準的な治療法として一般的に行われています。

カテーテル治療で 大事なこと

カテーテル治療は、放射線技師や臨床工学技士、看護師など、多くのスタッフががいなければできません。安全に行えるように、複数のチェックが必要だからです。チームワークを発揮して最善の治療を心掛けています。

当院の循環器内科は、ここ数年で医師の数・質が充実しました。昔だと手が回らずに薬物治療で様子を見るしかなかった患者さんでも、今なら根本治療が可能です。道具も良くなっていて、より安全で治療効果が高いものを使っています。適応可能な患者さんはぜひしっかり治していただきたいと願っています。



分かりにくい治療法など、実物大の心臓模型を使って、患者さんに説明しています。

Dr.小林の けんこうミニ講座

心臓・血管の病気が心配な時、 どうしたらいいの？

症状がなくてもじわじわと進行するのがこれらの病気です。コレステロール・糖尿病など、健康診断などで引っかった項目があれば、ぜひ気軽にご相談ください。特に、心臓・血管病歴があるご家族がいる場合、体質によってリスクが高いことも。今症状がなければ予防を、病気にかかっても再発防止を心掛ければ、生活の質を保てます。



一番身近で気になるのは血圧ですが、まずは最低1カ月、測り続けて変化を見ましょう。平均して高いのであれば、生活習慣などの改善で下がるかどうかをチェックする必要があります。

日常生活で 気を付けることは？



心臓・血管の症状は、生活習慣病です。肥満とタバコは要注意、ストレスも大敵です。そして運動習慣を付け、減塩を心掛けましょう。運動習慣がある方はリスクを下げられることが最近分かってきました。心臓の悪い方でも、運動習慣があれば再発を減らせます。

当院では「心臓リハビリテーション」を取り入れています。心臓の機能を客観的に評価した上で、安全に生活・運動が行えるよう、医師・栄養士・リハビリテーション科などが連携した「ハートサポートチーム」が患者さんを支えています。



きょうりつの

#02 病理室



検体の向こうにいる患者さんの存在を忘れずに！

2018年10月に新設した病理室。病院スタッフでもめったに入ることがない場所です。(写真左から：谷内田 あかり 仲田 梨恵 柳澤 大輔)

ここが自慢！

標本の精度が管理できている証し、 「認定病理検査技師」が在籍

当院には「認定病理検査技師」が在籍しています。標本を作る技術や専門的知識、病理部門のマネジメント能力などを総合的に評価して認定される資格です。当院のような199床規模の病院ではまだ珍しい存在です。



病理室では、内視鏡や手術で取り出した組織を薄く切って、検査用の標本を作る作業を行います。それを顕微鏡で見、病気の確定診断や治療効果の判定を行うのが「病理検査」です。以前は院外に頼んでいた病理検査を、院内の病理室でできるようになったため、検査結果が出るまでの時間が大幅に短くなりました。「すぐ処理できることで遺伝子検査の精度が上がるというメリットもあります。また、診断する病理医より前に私たちが見るので、明らかにおかしい点があれば、すぐ臨床の医師に知らせます。早めに

病理室ができたことで検査時間が短縮
手先の器用さも必要な、裏方の仕事です

治療に進める利点もあるんです」と話すのは、検査科スタッフで病理室を担当するみなさん。

血液検査などでは機械を使いますが、病理室の仕事はほぼすべて手作業。小さな材料をさらに小さくする技術が必要な上に、取り直しができない大事な検体を手早く扱うことが求められます。「機械での自動化ができない作業なんです。やっぱり手先が器用な人が多いですね」。確実な診断に結びつくよう、精度の高い標本を作ることが心掛けています。

医療クイズ

病理室で使う器具「ミクロトーム」(右写真)を使って、手作業で切り出す検体の厚さは、何と同じくらいでしょう？



- A. 赤血球の厚さ (0.003mm)
- B. 人の肌表面の角層 (0.02mm)
- C. 日本人女性の髪の毛の太さ (0.08mm)

答えは
「Plus」内のどこかに
あります！



プラス通信

松本協立病院の最新的话题をお届けします！

「地域包括ケア病棟」を増床しました

2020年6月1日より病床編成を変更し、地域包括ケア病棟を49床から59床へと増床しました。

少子高齢化が進む中、ちょっとした体調の変化によって自宅で生活が送れなくなることは高齢者にとって珍しいことではありません。働きながら介護を行う家族に過剰な負担がかかりすぎないように、サポートできる病院でありたいと考えています。地域のみなさまからの入院受け入れ体制を強化し、住み慣れた療養環境に戻れるように在宅復帰支援に力を注ぎます。

当院の理念である「いつでも どこでも だれもが安心してかけられる医療」を提供できるよう、今後も地域のニーズや時代の変化に合わせて医療を展開していきます。



(床)

病床数の変化

	変更前	変更後
HCU病床	8	8
一般病床	142 (南4・南3・北3)	132 (南4・南3・南2)
地域包括ケア病床	49 (南2)	59 (北3)

わたしのまちのお医者さん 連携診療所のご紹介

倉科医院 倉科 修一 先生



当院は、父が昭和31年に開業し、25年前に私が引き継ぎました。戻ってすぐは、患者さんは父の方に流れ、暇な毎日でした。今では、引き続き来院して下さることに感謝する日々です。

さて、私が常々思っていることは、患者さんの生活の中に病気の原因が潜んでいるということです。詳しく患者さんの生活、家庭状況を聴くことで、生活習慣のチェックができる。それによって、よい生活習慣を具体的に指示し、習慣化するまで指導することが、主治医の大切な仕事であると思っています。

松本協立病院には、自院で対応できない部分をフォローして頂き、常に安心して日々の診療をしていけるとと思っています。



倉科医院

〒390-0874
長野県松本市大手2-9-16
TEL.0263-32-4163

中信健康友の会 だより

2020.JULY



健康友の会ってどんな組織？

「友の会」は1974年に(当時の呼称:協力会)、松本の地に誕生して以来、中信地域に1.7万名近い会員さんを擁する大きな組織となりました。その活動の柱は「健康づくり・助け合い・まちづくり」です。

健康づくりの中心は、友の会健診、健康体操、ウォーキング、医療懇談会などです。特に2009年から始まったバランスボール体操は各支部で好評となり、参加人数は年間1,000名を超えるブームとなりました。骨密度計を使っただけの健康チェックも行い、楽しく誰もが参加できる友の会活動の真骨頂となっています。

他にも各種ボランティア活動を始めとして、出勤回数年間10,000回の顔見知り同士による通院送迎、職員も多数参加する懇親会・旅行などに取り組んでいます。

私たちの願いは「安心して住み続けられるまちづくり」です。みんなの知恵と協力があれば必ず実現できる目標です。

みなさんも
中信健康友の会に
入りませんか？

詳しくは職員にお尋ねください。



中信健康友の会

〒390-0817

松本市巾上9-26 松本協立病院内

TEL 0263-32-9033

友の会
ロゴマーク
について

2011年制定。「友」をデザイン化。健康づくりの三つの基本「正しい姿勢」「準備体操」「リズムカル」を表現しています。

活動報告

2020年5月21日(木)

ビニールガウンを手づくり！



新型コロナウイルスの影響で、バランスボールや医療班会などの開催を控えていましたが、病院で職員のみなさんの着る「ガウン」が不足している！とのSOSを受け、ガウンづくりを始めました。

5月21日の午後、山形協立診療所別棟に、友の会会員7名が集まり、「ビニールガウンづくり」を行いました。

上島副院長作成の「手づくりガウン作成マニュアル」を見ながら、みんなで手分けしてゴミ袋からガウンを作成し、この日は20着ほどできました。

今後は、月1回くらい継続して取り組みたいと思います。



コロナで沈んでいた2ヶ月でしたが、そろそろ仲間づくり、バランスボールなど、3密を避けながら始めていきます。

KEEP DISTANCE



協立 2020 Summer 写真日記

PHOTO DIARY



松本協立病院の
できごとを
写真で紹介！



2020.5.22(金)

医療ガウンが韓国より届きました

韓国のグリーン病院より、医療用ガウン100着が届きました。



2020.5.24(日)

e-レジフェア主催「オンライン説明会」

上島医師、白井医師より当院の初期研修について説明を行い、55名の医学生に参加していただきました。



2020.6.1(月)

地域包括ケア病棟を増床

北3病棟と南2病棟を入れ替えるため、引っ越しを行いました。



2020.6.23(火)

SBCテレビ「松本サリン事件26年後の証言」

松本サリン事件を振り返るニュース特集で、取材を受けました。



2020.7.15(水)

松本秀峰中等教育学校 特別講演会

循環器内科の市川智英医師が、「循環器診療と山岳医療～登山者検診について～」と題して講演しました。

編集 後記

暑い日が続きます。今年はマスクをしなればいけないので余計に暑いですね。ステイホームということもあり、例年に比べ外出の機会が減っています。庭のお手入れが日課になっていますが、朝早くからでも汗だくになります。熱中症に

ならないように、水分を上手に摂らなければならないと思いますが、のどが渇いてからでは遅いそうです。こまめな水分補給で夏を乗り越えたいと思っています。／総務課 柳 未来

病院駐車場有料化のお知らせ

駐車場の適正利用促進と、不正駐車防止を目的に、駐車場を有料化させていただくこととなりました。

利用されるみなさまに、駐車料金をご負担いただくこととなりますが、駐車場混雑を緩和し、駐車場利用者の利便性の向上を図るための措置ですので、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いします。

① 外来患者	5時間まで 100円 以後20分ごとに ... 100円
② お見舞いの方	1時間まで 100円 以後20分ごとに ... 100円
③ 上記に該当しない方	20分ごとに 100円

①～③、いずれも
入庫30分までは無料です。



外来診療ご案内

受付時間 8:30~16:30

診療時間 9:00~

診療に関する相談・上記時間外での救急診療

TEL. 0263-35-5300

予約・変更など(平日9:00~16:30)

TEL. 0263-35-5288

地域医療福祉連携室

受付時間 9:00~17:00

TEL 0263-35-6999

FAX 0263-35-5338

紹介のお問い合わせは、
こちらへお願いします。

健診・人間ドック

受付時間 9:00~12:00

14:00~17:00

TEL 0263-35-0479

FAX 0263-35-1766



松本協立病院

MATSUMOTO KYORITSU HOSPITAL

〒390-8505 松本市巾上9-26

TEL 0263-35-5333 FAX 0263-36-0370

メールでのお問い合わせは、ホームページの
お問い合わせフォームよりお願いします。

HP <http://www.chushin-miniren.gr.jp>

塩尻協立病院 / 0263-53-5353

山形協立診療所 / 0263-98-3933

大町協立診療所 / 0261-26-5200