



松本協立病院と地域をつなぐ広報誌

いつでもどこでもだれもが
安心してかかる医療を
めざします

plus

プラス

2020
冬号 25

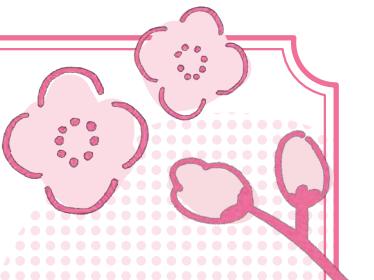
2020年
もつと地域にプラスに
なる協立へ！

特集

新春座談会！院長＆副院長

特集

新春座談会！院長＆副院長



2020年、もっと地域に『プラス』になる協立へ！

新春を迎え、みなさまのご健康とご多幸をお祈り申し上げます。本年もよろしくお願ひいたします。

松本協立病院の病院報は「+Plus(プラス)」としてリニューアルしました。

リニューアル第1回企画として、院長と副院長が松本協立病院のこれからについて語ります。

2019年を振り返ってどんな年でしたか？

佐野 2019年は病院リニューアルの総仕上げとして「心臓リハビリテーション室」がオープンし、多くの地域のみなさんのご利用いただけるようになりました（※4ページで詳しくご紹介）。また、心臓血管外科に、内視鏡を用いた小さな傷での心臓手術を得意とする青木雅二医師が着任し、松本協立病院のフルラインナップが揃つたと言えます。

鈴木 循環器内科の医師が充実した年でもあります。当院では虚血性治療に3人、不整脈治療には5人の医師が携わることができ、県内で最も不整脈の専門医の多い病院になっています。消化器内科では昨年10月に、がんの専門研修に出ていた玉城温子医師が帰任し、消化器内科が3名体制になっています。また、地域との連携を強化した年でもありました。介護老人保健施設を始めとしたさまざまな介護施設を訪問させていただき、お話をうかがっています。

リニューアルした松本協立病院



佐野 達夫 (さの・たつお)

院長／外科診療部長

●趣味：冬は山スキー、夏はマウンテンバイク



鈴木 順 (すずき・じゅん)

副院長／内科診療部長／安全対策委員長

●趣味：家事全般

—これから色々なことができますね。

阿部 心臓リハビリは、どんどん広がると思います。これまで運動をしないで管理するのが心臓病でしたが、これからは運動をして心臓の状態を安定、維持するという考え方のもの、元気な循環器患者さんをコーディネートしていくという方向になりました。本当に大きな変化です。



リニューアルされた心臓リハビリテーション室

「困ったらまず協立」をキーワードに



阿部 秀年 (あべ・ひでとし)

副院長／循環器センター長

●趣味:出勤

持ったグループへのアプローチの手段にもなっています。

鈴木 この間の大きな変化といえば、いわゆる睡眠導入剤を漫然と処方してはいけないという政府の方針ですね。実際に当院でも、これまで睡眠導入剤を処方していた患者さんの中に、実は睡眠時無呼吸症候群だった方がいます。ご希望がありますから高齢の方でも検査は可能です。当院には睡眠の専門医もいるのでご相談いただければと思います。

上島 当院の特徴は地域密着。地域のみなさんや開業医の先生方が困っていることに応えるには・・・と常に考えています。自宅で過ごすのが困難になってきた患者さんには、必要な治療や調整をして自宅での生活ができるご協力をします。困難には色々な種類があると思いますが、例えば社会的な問題であっても対応します。

佐野 そうですね。当法人では中央西と河西部、

2つの地域包括支援センターを松本市からの委託を受けて運営もしています。医療や介護の専門職が連携し、住み慣れた場所で安心して生活を続けるための支援をしています。多岐にわたる相談に対応していくと思っています。

上島 地域の先生方の訪問診療(往診)などとも連携をはかっていきたいですね。ご自宅で診ていて、どこかが急に悪くなつたわけではないけれど、なんか調子が良くない。こんな時こそ、当院の出番だと思っています。「困つたらまず協立」。そんな病院だと思っていただけるといいですね。

—登山者検診などの取り組みも話題ですが

阿部 昨年から多くのメディアで取り上げていた
医で、国際山岳医の市川智英医師を中心取り組んでいます。心肺機能を



登山者検診を担当する市川医師

上島 邦彦 (うえしま・くにひこ)

副院長／総合診療科診療部長／感染対策委員長

●趣味:マラソン・サッカー観戦(山雅のサポーター)



「いつでも、どこでも、だれもが安心してかかる医療」を実現していく

—2020年はどんな年にしたいですか？

上島 2019年の初頭にインフルエンザの院内感染問題があり、地域のみなさんにはご心配をおかけしました。当院では、これまで以上に職員教育に力を入れ、特に手指衛生の分野ではかなりレベルが上がってきていると想っています。地域でナンバーワンの安心がお届けできるようにしていきます。

佐野 「断らない医療」「いつでもどこでもだれもが安心してかかる医療」が当院の理念です。地域のみなさんや開業医の先生方と一緒に、「健康で長生きな地域づくり」に貢献していきます。本年もよろしくお願いします。

発見も含め一歩進んだ関わりができる、循環器医ならではの検診になつていています。山岳都市松本から全国に、どんどん発信していきたいですね。

佐野 他にも、女性医師による肛門外科や、松本医療センターの近藤竜一先生のご協力を得ながらの呼吸器外科など、さまざまな展開があります。

特に女性の肛門外科は珍しいですし、安心して受診していただきたいです。協立病院のさまざまな取り組みを、もっともっと地域のみなさんに知っていただきたいですね。



プラス通信

松本協立病院の最新ニュースや、話題をお届けします！

TOPIC 01

『心臓リハビリテーション室』 が生まれ変わりました！

当院では2018年度より
心臓リハビリテーションに力を
入れ取り組んでいます。

2019年10月に心臓リハ
ビリテーション室の拡大工事が
終了し、これまで以上に大勢の
患者さんを受け入れることができ
るようになりました。北アルプスを望む大きな窓のある
気持ちの良いスペースです。
「ハートサポートチーム」が
患者さんの自立した疾患管理
を目標に活動しています。



「ハートサポートチーム」がリハビリをお手伝いします！

適切な運動(有酸素運動を用いてアシドーシスにならない運動)を行うことは、心疾患の悪化予防の観点からとても重要です。心疾患を抱える患者さんは、嫌気性代謝閾値(けんきせいたいしゃいかき、AT)^{*}の範囲内で運動をすることが推奨されています。リハビリテーション科では、運動療法を通して「日々行っている散歩は安全なのか?」など、心疾患を持つ患者さんの悩みに寄り添い、心臓の機能を客観的に評価した上で安全に生活や運動が行えるよう助言・サポートします。

^{*} 嫌気性代謝閾値(けんきせいたいしゃいかき、AT)

…運動時に有酸素運動から無酸素運動へと切り替わる運動強度の閾値のこと。

適切な運動療法によって期待できること

- ♥ 運動能力・体力の向上による、日常生活での心不全症状(息切れなど)の軽減
- ♥ 筋肉量が増えて楽に動けることで、心臓の負担軽減
- ♥ 心機能の改善
- ♥ 血管が拡張し、血液循環が改善
- ♥ 動脈硬化が進みにくくなり、動脈硬化性plaques(血管の壁の盛り上がり)が縮小
- ♥ 血管が広がり高血圧が改善
- ♥ インスリン抵抗性が改善し血糖値が改善
- ♥ 自律神経が安定することでの、不整脈予防



2019年
10~12月

TOPIC 02

循環器市民公開講座に 150名超！



11月16日（土）に当院1階アメニティーモールで、循環器市民公開講座を医療機器メーカーと共催で行いました。150名を超える地域のみなさんが来場され、中には「当院は初めて！」という方もいらっしゃいました。

医療講演として、循環器センター長の阿部秀年医師が「心血管疾患の予防と治療」として、心臓を養う血管の異常とその治疗方法について、続けて循環器内科診療部長の小山崇医師から「脈の異常を知る、治す」として、心臓病や脈の異常に對して運動・睡眠・食事の重要性を講演しました。予定時間を超える多くの質問が出され、関心の高さがうかがえました。

後半は最新治療機器や体内に入れる治療器具に実際に触ることによって治療に対する理解を深めました。「2回目も開催してほしい」「管理栄養士の話を聞きたい」など次回の公開講座開催を期待する声が多く寄せられています。



TOPIC 03

『世界糖尿病デー』 イベントを開催！



11月14日（木）は『世界糖尿病デー』。この日を含む1週間の「全国糖尿病週間」は、全国各地でセミナーなど、糖尿病についての知識を深めるためのイベントが行われます。

当院では、待合で看護師による希望者の血糖値測定やブルーライトアップを行いました。また、11月17日（日）には「第55回 全国糖尿病週間 長野県糖尿病協会 中信地区糖尿病週間」行事の、「糖尿病との付き合い方～みんなどうしてる～」を1階アメニティーモールで開催、前田実穂子医師による、「糖尿病とは～糖尿病の合併症～」の講演と、当院の患者50名へのアンケート結果をもとにした、パネルディスカッションを行いました。

「血糖値を下げるのは？」「インスリン治療の金銭的負担は？」などの質問に、医師・看護師・リハセラピスト・栄養士などが回答しました。「甘いものが食べなくなったら？」など会場の皆さんの悩みや経験も交流しました。日頃の想いを共有するいい機会になりました。



方～みんなどうしてる～」を1階アメニティーモールで開催、前田実穂子医師による、「糖尿病とは～糖尿病の合併症～」の講演と、当院の患者50名へのアンケート結果をもとにした、パネルディスカッションを行いました。

「血糖値を下げるのは？」「インスリン治療の金銭的負担は？」などの質問に、医師・看護師・リハセラピスト・栄養士などが回答しました。「甘いものが食べなくなったら？」など会場の皆さんの悩みや経験も交流しました。日頃の想いを共有するいい機会になりました。

わたしのまちのお医者さん 連携診療所のご紹介

医療法人求心堂 田中医院 田中 久 先生



当院は2019年5月に敷地内移転を行い、新医院での診療を開始しています。どこか懐かしい木の温もりを感じられる建物に、今まで狭くご不便をかけていた待合室や駐車場を広く取り、患者さまが快適に過ごせるように心がけました。

松本協立病院の専門外来は、その分野のエキスパートとして知識を高く積み上げています。私はかかりつけ医として、その高さに負けないくらい横に幅広い知識を付けていくことを目標としています。その中でも、循環器病に関しては縦にも積み上げるよう努力しています。

どんな患者さまが受診されても診療できることが私の理想です。ただ、それよりも大切なことは、より専門的な診察が必要な場合や患者さまのニーズに合わせて、適切なタイミングで松本協立病院を始めとした連携医療機関に紹介することと考えています。



医療法人求心堂 田中医院

〒399-0034
長野県松本市野溝東1丁目5-27
TEL.0263-27-5959

中信健康友の会 だより

2020.JANUARY



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。骨密度計を使って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、出動回数年間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「安心して住みつづ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」「リズミカル」を表現しています。

活動報告



2019年11月30日(土)

公開講座を開催しました！

テーマ お酒はほどほどに。たばこは禁煙

講 師 松本協立病院 院長 佐野 達夫



11月30日(土)に、HPH推進委員会との共催による公開講座を、当院アメニティモールで開催しました。

当院院長の佐野医師を講師に迎え、「お酒とたばこによる健康への影響」についての講演を行いました。友の会会員や地域の一般参加の方など約40名が来場されました。

会場からは多数の質問が出され、参加者の方からは、「とても分かりやすかった」との感想が寄せられました。健康講座、今後もさまざまな内容で企画をしていきたいと思っております。

講演内容

「お酒」について

- 多量の飲酒は有害となる。
- 研究機関が示している「12の飲酒ルール」を守って適量に。



「たばこ」について

- 喫煙は予防できる最大の死因である。
- 現在流行している「加熱式たばこ」もWHOの見解では有害であると示されており、従来のたばこと同様に考えること。

協立写真日記

2019 Winter PHOTO DIARY



松本協立病院の
できごとを
写真で紹介！



2019.11.3(日) 青空健康チェック

花時計公園にて、毎年恒例の「市民祭 青空健康チェック」を開催し200人を超える来場がありました。



2019.11.2(土) ACP*(アドバンス・ケア・プランニング) 学習会

ACP学習会を開催しました。医師・多職種が参加し、松本市医師会コーディネーターの岡村さんから学びました。

*ACP…自らが望む人生の最後段階における医療・ケアについて話し合うこと



2019.11.15(金)・23(土) 呼吸ケア講演会

間質性肺炎の治療・リハビリテーションや、喘息に対する吸入治療と連携の実際について、学びを深めました。



2019.11.11(月)～25(月) 安全と感染の全職員学習会

今年2回目の安全と感染の全職員学習会を行い、冬季感染予防や表現・プレゼン方法についてなどを学びました。



2019.12.9(月) 松本秀峰中等教育学校 講演会

当院小児科の寺川瑠奈医師が「医学部を目指すみなさんへ」と題して、医師の仕事についての講演を行いました。

外来診療担当表

2020年
2月

予約センター TEL.0263-35-5288

受付時間 月～金 9:00～17:00 ※土・日・祝 除く

小児科直通 TEL.0263-35-9852

※2020年1月4日(土)より、外来受付時間を変更します。 <一般>8:30～16:30 <予約・紹介>8:00～

診療科		時間帯	月	火	水	木	金	土
一般	内科	8:30～17:00	古畠 俊彦 玉城 温子 若林 靖史 市川 智英 田畠 洋輝 酒井 慧	北原 博人 小手川直史 古畠 俊彦 玉城 温子	上島 邦彦 小岩井俊彦 小林 織絵 折井 恭子 中村奈津子 石川まり子	前田実穂子 小手川直史 古畠 俊彦 石田 友葵	小手川直史 中村奈津子 玉城 温子 石川まり子	交替制 受付 8:30～11:30 診察 9:00～12:30
	小児科	受付 8:30～12:00 診察 9:00～	鈴木 直美 菅 純二 寺川 瑠奈 酒井 慧	鈴木 直美 菅 純二	菅 純二 寺川 瑠奈 酒井 慧	鈴木 直美 菅 純二 寺川 瑠奈	菅 純二 寺川 瑠奈	交替制
		受付 14:30～17:00 診察 15:00～	鈴木 直美 菅 純二 寺川 瑠奈		鈴木 直美 菅 純二 (循環器) 酒井 慧		鈴木 直美 菅 純二 (一般・循環器) 小口 桂子 酒井 慧	休診
予約	循環器	午前	阿部 秀年 小山 崇	阿部 秀年 小山 崇	阿部 秀年 小山 崇	市川 智英	阿部 秀年 上小澤 譲	変則制 ※お問合せ下さい
		午後	小林 正経 若林 靖史		上小澤 譲 小林 正経			休診
	糖尿病	午前	前田実穂子	中村奈津子	前田実穂子	由井 弘 中村奈津子	前田実穂子	変則制 ※お問合せ下さい
		午後		前田実穂子				休診
	消化器	午前	玉城 温子	富田 明彦		富田 明彦	石田 友葵	変則制 ※お問合せ下さい
		午後	小松 健一 (紹介のみ)			小松 健一 (紹介のみ)		
	呼吸器	午前	江田清一郎 (紹介のみ)			牛木 淳人		休診
		午後	折井 恭子 (じん肺外来)	江田清一郎 (紹介のみ)	折井 恭子 (禁煙外来)		江田清一郎 (紹介のみ)	
	総合診療	午前		上島 邦彦 石川まり子	鈴木 順 北原 博人	鈴木 順 石川まり子	鈴木 順	変則制 ※お問合せ下さい
		午後	鈴木 順 上島 邦彦	石川まり子		鈴木 順	田畠 洋輝	
	漢方	午後			石川 まり子			休診
	睡眠	午後				八重樫弘信		
	腎臓	午後					園田 光佑	
	小児科	受付 8:00～12:00 診療 9:00～		平林 道子 (発達外来)	平林 道子 (発達外来)	酒井 慧 (発達外来)		
		受付 14:30～17:00 診察 15:00～		鈴木 直美 (予防接種・乳児健診) 菅 純二 酒井 慧	平林 道子 (発達外来)	鈴木 直美 (予防接種・乳児健診) 菅 純二 (循環器) 酒井 慧		休診
	外科	午前	佐野 達夫 小松 健一	富田 礼花 福澤 俊昭	具志堅 進 佐野 達夫	佐野 達夫 當間 大樹	具志堅 進 (交替制)	交替制
		午後	小松 健一	富田 礼花 福澤 俊昭	佐野 達夫	當間 大樹	交替制	休診
	肛門外科	午前				稻次 直樹 富田 礼花		
	心臓血管外科	午前		青木 雅一	青木 雅一 谷島 義章			休診
	泌尿器科	受付 8:00～12:00 診療 9:00～12:30					井門祐一郎	第4週土曜(再診のみ) ※変更の可能性あり
		受付 13:30～15:30 診察 14:00～16:30	井門祐一郎	井門祐一郎				休診

紹介のお問い合わせ：地域医療福祉連携室 TEL.0263-35-6999 (受付時間 9:00～17:00)



松本協立病院

MATSUMOTO KYORITSU HOSPITAL

〒390-8505 長野県松本市巾上9-26

Tel.0263-35-5300 Fax.0263-36-0370 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