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
安心してかかれる医療を
めざします

+Plus プラス

2023 冬号 37

特集

隠れているから しっかり診るべき 膵臓（すいぞう）

表紙／
石田 友葵（消化器内科）

おしえて！
ドクター
VOL. 12

隠れているから しっかり診るべき 膵臓（すいぞう）

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12回の「おしえて！ドクター」では、消化器内科の石田友葵医師に、「膵臓の病気」について聞きました。

石田 友葵（いしだ ゆき）

診　療　科：消化器内科
出　身　地：長野県安曇野市
経　　歴：福井大学医学部卒業
　　松本協立病院
加入学会：日本内科学会、日本消化器病学会、日本消化器内視鏡学会、
　　日本胆道学会、日本超音波医学会
趣　　味：スノーボード、アウトドアクッキング、登山、らーめん屋巡り

ひとこと
一人でも多く初期のすい臓がんが見つけられるよう努めます。みぞおちの症状でお困りならば、ご相談ください。

膵臓ってどんな臓器なの？

消化器というと胃や腸のイメージが強いですが、膵臓も消化吸収を助ける重要な臓器です。膵臓は胃の後ろにあり、消化液とホルモンを分泌します。膵臓で作られるホルモンとして知られるのは、糖の代謝に必要なインスリン。それ以外にも、脂肪とたんぱくの吸収を助ける消化液が出るなど、重要です。

私は佐久医療センターで1年間、胆膵（胆道・膵臓）をメインに研修し、昨年戻ってきました。膵臓は、早期は症状がないことが多く、また周りに腸や肝臓などの他の臓器やそれらを栄養する重要な血管があり、症状が出た時にはすでに手術が難しいことが多いです。特に膵臓がんは、ほかのがんに比べて5年生存率が低いのです。とにかく早く見つけることが大切です。

膵臓の病気を見つけるには？

まずは「腹部超音波検査」。おなかの上から機械を当てて、動かしながら撮影します。患者さんの体への負担が少なく簡便な検査ですが、ほかの臓器に隠れている膵臓は、この方法だけで詳しく診るには限界があります。当院で行う「超音波内視鏡」の検査は、膵臓や胆道、肝臓の一部の超音波診断を胃の中から行えるので、診断の精度が高まります。

病気の種類によっては、体の外に傷を付けずに手術と同じ治療ができるので、患者さんの体に負担の少ない処置も可能です。消化器の病気を持つさまざまな患者さんを一人でも多く少しでも早く診断につなげ、最新の治療法も活用しながら、元気な姿に戻っていただきたいと願っています。

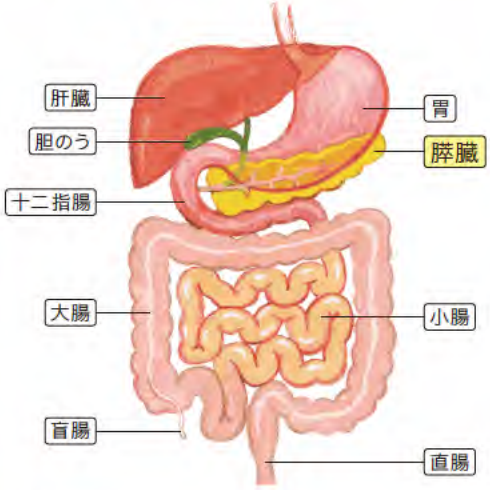
先端に超音波の装置が付いた「超音波内視鏡」

Dr.石田のけんこうミニ講座

膵臓からのサインを見逃さない！こんな方は膵臓の検査を！

自覚症状が現れにくいのが膵臓の病気。
次のような方は、超音波内視鏡での検査をおすすめします。

1. 50歳以上 ▶ まずは年1回の腹部超音波検査から！
2. みぞおちや背中の痛みが続いている ▶ 胃カメラだけでなく、腹部超音波もセットで！
3. 膵臓がんにかかった家族がいる
4. 糖尿病と初めて診断された。あるいは、糖尿病が急に悪くなった ▶ 血糖値の異常は、糖尿病だけではなく、膵臓の病気でも起こります
5. ほかの病気の検査でCTやMRIを撮ったら、膵臓に異常が見られた ▶ 精密検査を勧められたら、ぜひ超音波内視鏡での精密検査を



病気の原因が本当はどこにあるのか突き止めるためにも**超音波内視鏡**は有効です！

松本協立病院の職場やチームをご紹介！

きょうりつの

#12 訪問リハビリ

患者さんが自分らしくいる、本来の生活を尊重して

作業療法士・理学療法士で構成。 写真手前から時計回りに：須永 義弘（すなが よしひろ） 清沢 士巳（きよさわ ひとみ） 大澤 晴香（おおさわ はるか） 土屋 由樹子（つちや ゆきこ）

ケアマネや訪問看護とも密に連携しながら〝自宅で暮らしたい〟希望に応えるリハビリを

現在5名が在籍する訪問リハビリチームは、通院が難しい患者さんの自宅を訪れ、ケアプランに基づいてリハビリを行います。「ご本人の生活の場にしっかり合った動作を獲得して、自立した生活ができるように支えることを心掛けています。段差の解消など生活環境を整えたり、介護するご家族の負担が軽くなるよう相談支援も行います」。抱える病気など、患者さんの状況はさまざま。リスク管理をしながら、ご本人の暮らし方の希望をかなえるように努めています。

患者さんの日常に入っていく難しさはあると言う皆さん。「私たちはこうする方がいいと思ったことも、ご本人が望まなければ進められません。患者さんの思いと私たちの思いをどうすり合わせるか悩む時もあります」。それでも、病院とは違う、一番その方らしい本来の姿が見られるのは訪問リハだからこそ。ご本人の〝自宅で暮らす〟希望を支援できることはやりがいです。体の機能がよくなるだけでなく、心も含めた患者さんの生活全体が豊かになったという気持ちを共有できるようになればと願っています。

リハビリには患者さん宅にある物を利用。荷物は最小限

ココが自慢！

経験豊富なメンバーぞろい チーム全員が頼れる存在！

担当する患者さんについて「どうしたらいい？」と悩んだ時は、別のメンバーが訪問します。違う視点で患者さんを見た上で、チームで話し合って解決法を見つけます。一人で抱え込むことなく全員で関わっている安心感と、新しい気付きを得られるやり方です。誰にでも相談しやすいメンバーばかりが集まったチームです。

レスパイト入院を知っていますか？

～ 介護者のための“レスパイトケア” ～

超高齢社会が到来し、介護疲れによる「介護うつ」が社会問題化しています。特に医療的管理が必要な患者さんの介護をされているご家族は、日々多大なストレスを抱えながら生活を送られていると思います。

レスパイト（respite）とは、「一休み」「息抜き」といった意味の言葉です。レスパイト入院は、介護する側と受ける側の双方のストレス軽減を目的とした短期入院制度です。ご本人やご家族の休息目的や、冠婚葬祭、旅行、ご家族の病気や入院など、一時的に在宅での介護が困難になった場合にもご利用いただけます。介護疲れによる症状（病気）が心身に現れる前に、早めに当院にご相談ください。

ご利用対象

医療的管理の必要な方が対象です。病状などにより、介護保険によるショートステイの利用が困難な方もご利用いただけます。下記以外でも受け入れ可能な場合がありますので、お気軽にお問い合わせください。

- 神経難病の方
- 人工呼吸器を装着されている方
- 気管切開を受けられた方
- 胃ろう、腸ろう等の経管栄養、静脈栄養の方（口からの飲食が困難な方）
- 自立歩行や排泄が困難な方
- 治療に関わる処置が必要な方　など

ご利用例

介護者

- 介護疲れで、少し休みたい
- 旅行に出かけたい
- 冠婚葬祭のため、家を留守にする
- （介護者やご家族の）病気・入院により一時的に介護が難しい

患者さん

- 家族としばらく離れて過ごしたい

など

ご利用の流れ

STEP 1	STEP 2	STEP 3	STEP 4
ケアマネージャー、かかりつけ医、地域包括支援センターの担当者にご相談ください。 ※ご家族からの直接のご相談も受け付けております。 ※申込に必要な地域包括ケア病棟入院申込書はホームページよりダウンロード可能です。	当院にレスパイト入院の申込書をFAXしていただきます。	調整後、当院の担当者より受け入れの可否・入院日等をお知らせします。	レスパイト入院に必要な入院書類を発送いたします。

ご利用期間

- 1回の入院期間は原則14日以内です。
- レスパイト入院期間の合計が60日に達した場合、その後の3ヶ月間はレスパイト入院が利用できません。

費用

- 医療保険を利用します。健康保険証のご提示をお願いいたします。
- 通常の入院と同様に高額療養費制度、限度額適用認定証もご利用頂けます。
- 入院中の寝衣、おむつ等は、「CSセット」「おむつセット」（有料）がご利用頂けます。

ご利用にあたっての注意点

- 予約制で受け入れをしているため、緊急の場合はご希望に添えない場合がございます。
- お部屋や期間などは、病棟の使用状況などでご希望に添えない場合がございます。
- 定期内服薬やストーマなどの普段使用されている医療器材は入院日数分ご持参ください。
- 他の医療機関へ受診の予定がある期間はご利用いただけません。
- 治療目的の入院ではないため、入院前に検査・処置等は予定しません。緊急時には医師の判断で実施いたします。

連絡先　松本協立病院患者サポートセンター

TEL:0263-35-6999（平日 9:00-17:00）　FAX:0263-35-5338

中信健康友の会だより

2023.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

友の会 仲間づくり月間へのご協力ありがとうございました

外来待合行動

10月～11月の月曜日から金曜日の午前中に友の会のご案内をしました。40人の方が入会しています。感染対策をしながら活動しています。

友の会支部とペア職場で会員拡大

コロナ禍でもできる楽しい班会を開催しています

秋に企画された各支部の班会をご紹介します。

▲横田元町支部「健康づくり班会」

▲里山辺支部「そば打ち班会」

▲梓川支部「寄せ植え班会」

▲神林支部「マレットゴルフ大会」

▲寿支部「まつもと水巡り」

協立 写真日記

2023 Winter

PHOTO DIARY

松本協立病院の
できごとを
写真でご紹介！

2022.10.20（木）

本年2度目の消防避難訓練

消火用散水栓からの放水訓練も行い、約100名の職員が参加しました。

2022.10.29（土）

中信医療系奨学生 秋の集いを開催

対面とオンラインの併用で7名の医系学生が参加し、交流しました。

2022.10.30（日）

水害対策の現地調査を受けました

水害時にも病院機能を継続できるよう、安全確保に力を入れていきたいと思います。

2022.11.3（祝）

松本市民祭で青空健康チェック

2年ぶりに花時計公園で青空健康チェックを行いました。好天に恵まれ多数の方々が来場してくださいました。

2022.11.17（木）

精神科 鈴木基之医師による講演会

健康友の会との共催で「認知症について」をテーマに講演。50名が参加し、日ごろの心配ごとなどの質問がありました。

編集後記

あっという間に年明けから1カ月が経過しました。本年もよろしくお願いします。お正月の3日間をほぼ、駅伝視聴に費やした私は、結局初詣もせずに終わりました。そんな運動不足がたたったのか、自宅の階段を踏み外し、盛大に尻もちをつきました（泣）。尻もちのタイミングで手が出たようで、お尻だけでなく、右肩も痛みます。家族には「転ぶタイミングで反射的に手が出てよかったね」と変な慰めをもらいましたが、これからは程よく運動もしようと決意を新たにしました。／柳 未来

おしらせ

感染対策室より

外来定期受診でご来院のみなさまへ

当院では、新型コロナウイルス感染症対策を実施しています

下記に該当する方は受診の延期をお願いしています
お電話などでご相談ください（TEL.0263-35-5300）

- **10日以内**にコロナ陽性になった方
- 濃厚接触者になって**7日以内**の方

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　ルでのお問い合わせは、ホ　ムペ　ジの
お問い合わせフォ　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

表紙の人

石田 友葵 医師

「スノ　ボ　ドやアウトドアクッキングなど日常と離れる時間が大切なんです」と石田医師。
来夏は登山にも挑戦するそうです。

松本協立病院 広報誌［プラス］
第37号　2023年1月25日発行