

高原だより

2024
No.158

7/8



むくげ (新病棟中庭)

朝の内に、慣れない道具を手に先日の強風で倒れかかった樹の片付けに向かう。湿気が少ない高原とはいえ、最近では昼も過ぎると下界並みに暑くなる。それまでの究極のアナログ作業だ。このところ、電子カルテにスマートフォン

にと電子機器に振り回され、積み重なったうっ憤を晴らすべく鋸をひき、鉋を振り下ろす。入道雲が立ち上がり始めた青空の下、吹いてきた風に流れる汗も気持ち良く引いていく。大きく吸い込んだ息とっしょに、IT音痴の劣等感を思いっきり吐き出した。

つぼやき

VOL.35



統括院長/矢澤 正信 (やざわまさのぶ)

富士見高原病院*広報誌* Contents No.158 ●

もくじ

夏だけじゃない、食中毒!!	2
「インターバル速歩」で暑さに負けない身体をつくる	5
医療トピックス	6
医療安全管理室&安心・安全な入院アメニティをご案内します	
いきいきと、働くスタッフを紹介します	8
みんなの健康教室	10
診療所外来案内	11
病院外来案内	12



N O R O

V I R U S

夏

だけじゃない、食中毒!!

- 食中毒の原因として、細菌、ウイルス、自然毒、化学物質、寄生虫などさまざまあり、食べてから症状が出るまでの期間やその症状、また予防方法も異なります。 (厚生労働省ホームページより)
- 食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、げりや腹痛、発熱、はきけなどの症状が出る病気のことです。食中毒の原因によって、病気の症状や食べてから病気になるまでの時間はさまざまです。時には命にもかかわるとてもこわい病気です。 (農林水産省ホームページより)

医療機関への受診の目安

通常は2~3日で症状が改善されることが多いのですが、次のような食中毒症状が改善されない場合、症状が激しい場合には、早急に医療機関へ行くようにしましょう。

医療機関への受診の目安

- ▶水分の補給ができない
- ▶一日に10回以上、嘔吐・下痢がある
- ▶激しい下痢の症状がある
- ▶血便など血液が混じっている
- ▶腹痛が続く
- ▶呼吸が不安定、意識が朦朧としている
- ▶グッタリしている
- ▶高熱がある



予防の ポイント

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。

家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。

家庭での食事作りで
食中毒予防のポイントを
チェックしてみましょう。

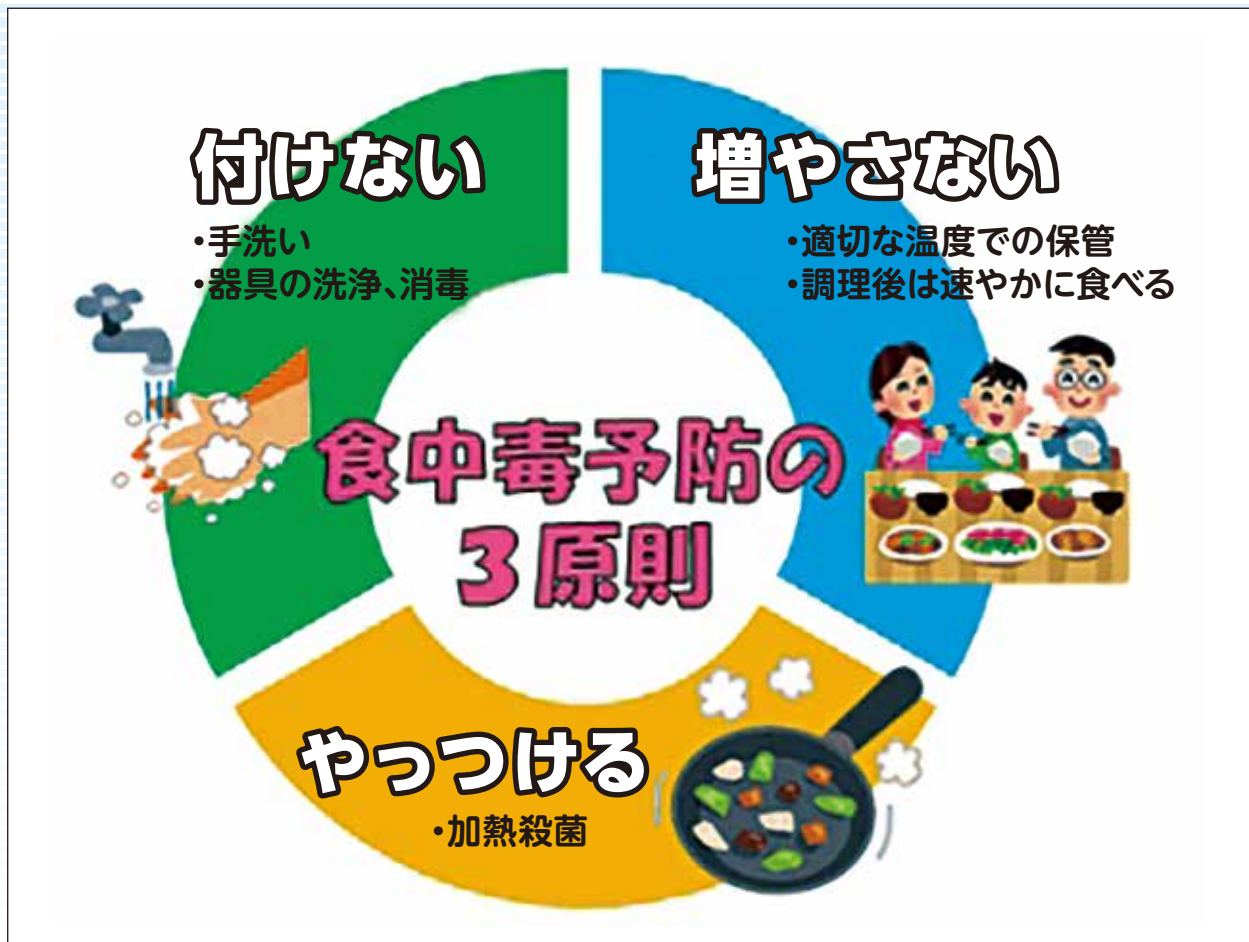
食中毒予防の3原則

食中毒菌を「つけない、増やさない、やっつける」

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、

- ▶細菌を食べ物に「つけない」
- ▶食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ▶食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

という3つのことが原則となります。(厚生労働省ホームページより)



予防の基本は 手洗いです



食中毒の原因として第1位のノロウイルスは、人から人へ感染するため、予防のためには、食事の前の手洗いとトイレの後の手洗いが大切です。

消費者庁が調査したところ、トイレの後に6人に1人が手を洗わないという結果がでました。トイレでは、一見きれいにみえるドアノブやレバーにもウイルスや菌がついていることがあります。また、見えただけで、手にも小便や大便がついていることがあります。トイレの後は、丁寧に石鹸と流水で手を洗うことが大切です。

令和6年度 食中毒発生事例 (速報:令和6年6月4日までに厚生労働省に報告のあった事例)



	手洗いの方法	残存ウイルス数(残存率*)
①	手洗いなし	約1,000,000個
②	流水で15秒手洗い	約10,000個(約1%)
③	ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数百個(約0.01%)
④	ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数十個(約0.001%)
⑤	ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数個(約0.0001%)

※手洗いなしと比較した場合

参考資料: 健栄製薬

必ず石けん流水手洗いを行う



石けん流水手洗いを2回繰り返すとより効果的

「インターバル速歩」 で暑さに負けない 身体をつくる



インターバル 速歩教室

参加者募集の ご案内

筋力と持久力は、20歳代をピークに30歳から徐々に低下していきます。年齢を重ねると、腰が重たくなる、体が疲れやすくなると感じるのは、筋力や持久力が減少するからです。この問題を解決する方法が、「インターバル速歩」です。さらに、インターバル速歩後に牛乳を飲むことが熱中症対策にもなります。それは、牛乳に含まれるタンパク質が、体内の水を血液中に集める働きを持つアルブミンという物質を作り、その結果として血液量が増えます。血液量が増えることで、皮膚の血管が拡張しやすくなり、汗をかきやすい体になります。涼しくなった秋から始めて、来年の夏の猛暑に備えましょう。



教室のご案内

●期間：2024年10月から2025年9月までの1年間

●定員：20名

●インストラクター：リハビリテーション部 理学療法科

理学療法士／古賀慎也(向かって左) 理学療法士／植松大智(向かって右)

僕たちが、
インターバル速歩を
効果的に続けられる
ように
一生懸命サポート
いたします。

●費用：インストラクター指導料【無料】

→地域のみなさまの健康づくりとして実施しているため、インストラクター指導料は無料です。

JTRC分析システム年間使用料：26,400円

「速歩専用機器」年間貸与料：1,000円

合計27,400円(税込み・先払い)

●申し込み・お問い合わせ

お電話にてお申し込み下さい。

・電話：0266-62-3030

・担当部署：リハビリテーション部

・受付時間：月～金曜日 8:30～17:00

*お電話の際に、「10月からの
インターバル速歩教室の申込」と
お伝え下さい。

TEL.0266-62-3030

医療安全管理室 & 安心・安全な

入院アメニティをご案内します。

富士見高原病院では、
地域から信頼される医療を維持するために、
安全に医療を運用し、安心して医療ができることが
大切であると考えています。そのため、医療安全管理室において、
日々高度化・複雑化しながら進歩する医療に対応するために、
医療安全対策と業務マニュアルが作成されています。
そして、全職員に医療安全を周知するための研修会を
年間計画に組み入れて実施しています。

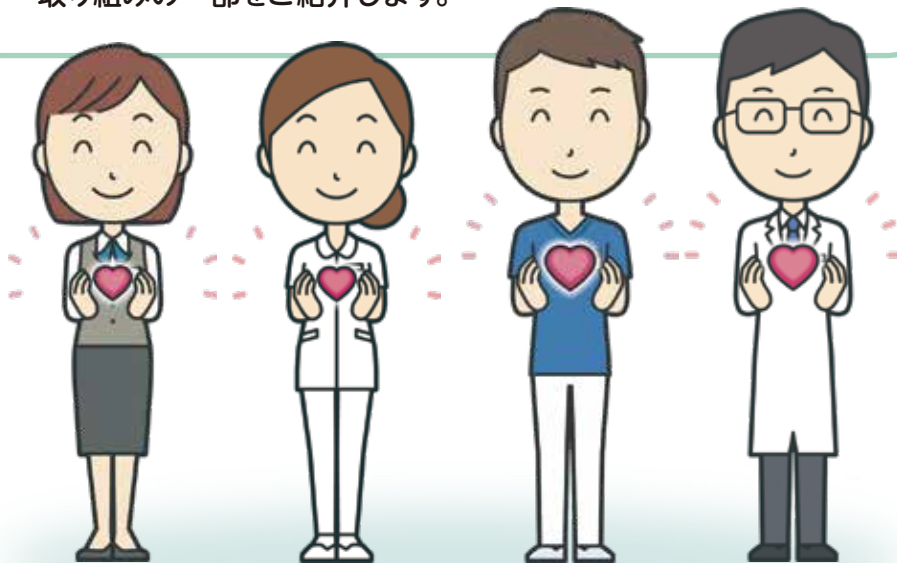
● 医療安全管理室 管理責任者

岩谷 千恵美
いわや ちえみ



医療安全管理室には、専従の管理者、医師・薬剤師・看護師・臨床検査技師・臨床工学技士・診療放射線技師及び事務職員が配置されています。そして各職場にはセーフティマネジャーと呼ばれる医療安全委員を配置して各職場内の安全行動に努め、また各職場責任者から組織される医療安全対策委員会を開催して医療行為の検討を行い、情報を共有できる体制にしています。

取り組みの一部をご紹介します。



取り組み①

職員には患者誤認を防ぐことや手技のダブルチェック、フルネームでのお名前と生年月日の確認などの指導教育を行っています。また、来院される方々にも医療安全のご理解と協力を頂きながら診療を受けて頂いています。入院患者さんには、リストバンドを着けていただいています。

なお、当院では、来院される皆様のご相談ご意見を承るために、患者サポート窓口とご意見箱を設置しています。



取り組み②

入院患者さんの安全性を考え、ベッドサイドのアメニティ(家具)を2024年6月に変更いたしました。いままでの家具は高さがあり、扉を開けたタイミングに力加減によって傾いたり移動することがありました。万が一、家具が倒れたら場合には、患者さんや職員にも危険があると判断し、変更することになりました。

新しいアメニティ(家具)は、コンセントも付いており、スマートフォン・髭剃りなどの充電をすることもできます。さらにテレビも従来のものよりも大きくきれいに映るモニターとなっております。また、冷蔵庫も新しくなりました。

これからも、ストレスのかかる入院生活を少しでも、安全にそして快適に過ごしていただけるように、アメニティの面からも整えてまいります。



新アメニティ

「いきいきと、働くスタッフ」 を、紹介します。

富士見高原病院では、約400名のスタッフが働いています。病院では、医師・看護師以外にも、様々な職種のスタッフが、様々な働き方をしています。今回は、患者さんのお口の健康のために、ケアを行なう「歯科衛生士」と、いまや業務で欠かすことができない当センターのシステム全般を担当している「システムエンジニア」のスタッフを紹介します。



笑顔のための口腔ケアに、 技術と心をこめて



●言語療法科 歯科衛生士 **細野 美佳** (ほその みか)

総合病院や開業医での経験を積まれて、当院の歯科口腔外科で3年目を迎える細野さんは、全身疾患をお持ちの患者さんの口腔ケアに強い関心を持っているそうです。そのため、外来患者さんはもちろんですが、入院患者さんの口腔ケアができる当院での就職を決められたそうです。特に、手術前後の口腔ケアはとても大切で、口腔ケアをする、しないで入院日数の違いがはっきりと出ているという論文があります。抗がん剤治療をしている方の口腔ケアも同様です。

また、入院中の患者さんはどこかしらに、身体の痛みやつらさがあるので、口腔ケアをする際にもお口だけでなく、全身の様子を常に確認しながらケアをされているそうです。その中で人工呼吸器や様々な医療機器を装着している患者さんの口腔ケアも行ないます。患者さんからの、「入院中にお口のことまで診てもらえると思わなかった、良かったよ～」の言葉が日々の業務の励みになっているそうです。そして、口腔ケアが終わった患者さんが笑顔でスッキリした顔になって帰られることが本当に嬉しいとお話してくださいました。また、お口は、食べる・しゃべる・笑顔をつくるとても大切な器官なので、お元気なときはもちろんですが、特に終末期の方への口腔ケアでは、つらい気持ちや痛みが少しでも和らぐことができるように努めているそうです。

休憩時間になると笑い声が聞こえる歯科口腔外科は、女子力高め笑顔が素敵なみなさんです。





最先端の技術と向き合い ながら、スタッフへの 神対応！

●医療支援課 システムエンジニア

有坂 秀次 (ありさか しゅうじ)



センター内におけるシステム全般を担当され、各部署からの依頼ごとにもいつも笑顔で対応されている姿が印象的です。

いまや医療や福祉分野においても、システムが稼働しなければ業務が進まないといっても過言ではありません。事実、先日カミナリによる停電で病院の電子カルテが使えなくなりました。システムエンジニアの迅速な対応により一時間余りで復旧したのですが、その時は院長判断で、一旦、外来診療を中断しました。そのくらい、電子カルテはいまや診療に欠かせない存在だと言えます。

さらにセンター内には電子カルテだけでなく、受付・会計をする医事システム、CT撮影した画像を3Dで表現可能にする放射線科システム、入院患者さんのお食事を管理する給食システムなど、すべての部門においてシステムが入っています。そのすべてのシステムがスムーズに稼働するための管理や点検、プリンターやPCなどのハード面の機器の管理もされています。

そんな中、いまま進化し続けているAIやアプリなど様々なシステムにおいていかなれないように、毎日が勉強だそう、また一般企業での経験やノウハウが、いまの業務にも活かされていることがたくさんあるそうです。そんな最先端の技術と向き合うお仕事をされていますが、スタッフがシステムのことで困った時には、どんな時も嫌な顔せずに対応してくれる人柄が、とても魅力的です。

休日は、ストレス解消と健康のためにランニングで汗を流しているそうです。笑顔の神対応は、ランニングのおかげなのかもしれません。



●サーバールームで、システムが正常に稼働しているか、毎日チェックしています。

みんなの健康教室

7月

「認知症」 その理解と対応・入門編

「さっき言ったでしょ」「何回おんなじこと聞くの」
認知症の方の言動に周りのわたしたちは不思議に思ったり、いらいらしたり、振り回されたりします。
認知症の方がどうしてそんなふうになるのか、認知症の方の認知ってどうなってるのか、どう思ってるのか、どんな気持ちでいるのか…。
そんなことを理解し、対応のしかたを考える「認知症 ～その理解と対応～」シリーズ。今回はその第1弾「入門編」です。

●講師：内科・副統括院長

高木 宏明 (たかぎ ひろあき)



日時 7月24日(水) 15:00~16:00

場所 富士見高原病院 4階 大会議室
諏訪郡富士見町落合11,100番地 JR富士見駅から徒歩7分

事前のお申込みは不要です

※富士見町健康ポイント対象教室です



[お願い]
体調の管理、マスクの着用等の感染対策を講じて、ご参加ください。

●お問い合わせ
富士見高原病院
TEL.0266
62-3030

みんなの健康教室

8月

「正しい姿勢で、整う体調！」 講義&ストレッチ

長時間のスマホ操作での「スマホ首」による身体の不調、いつの間にか骨折による「猫背」でむせやすくなるなど、姿勢と体調は深く関わっています。
今回は、姿勢を整える「体操とストレッチ」も実践します。

●講師：リハビリテーション部 理学療法士

平塚 晴也 (ひらつか せいや)



日時 8月22日(木) 15:00~16:00

場所 富士見高原病院 4階 大会議室
諏訪郡富士見町落合11,100番地 JR富士見駅から徒歩7分

●動きやすい服装でお越し下さい。

事前のお申込みは不要です

※富士見町健康ポイント対象教室です



[お願い]
体調の管理、マスクの着用等の感染対策を講じて、ご参加ください。

●お問い合わせ
富士見高原病院
TEL.0266
62-3030



富士見高原医療福祉センター 外来診療医師担当表

ピンクの枠 予約診療 令和6年(2024)7月1日現在

▼ 中新田診療所 (諏訪郡原村中新田13221-2)

電話 0266-70-1331

診療科目	診療受付時間	月	火	水	木	金	土 (第1・3週)
内科・神経内科・小児科 *物忘れ・頭痛診察…予約制	8:30~12:00	マルヤマケイコ 丸山 恵子	丸山 恵子	オオワマフミ 大和 眞史	丸山 恵子	丸山 恵子	丸山 恵子
	14:30~17:30	丸山 恵子	丸山 恵子	丸山 恵子	丸山 恵子	大和眞史(第3週以外) エンドウセイコ 遠藤誠子(第3週)	
整形外科	8:30~12:00 予約制						ゴトウサトシ 後藤 敏(第3週)
泌尿器科	8:30~12:00			ハラダカツヒロ 原田 勝弘			
こころの診察室	予約制				タカヤマナオト 高山 直人		

▼ みづうみ診療所 (諏訪市豊田2400-9)

電話 0266-54-2112

診療科目	診療受付時間	月	火	水	木	金	土 (休診)
内科・神経内科	8:30~11:30	イノウエカズアキ 井上 憲昭			ハナオカマリ 花岡 真理	井上 憲昭	
外科	8:30~11:30		シロタヒロシ 代田 廣志				
整形外科	8:30~11:30	ゴトウサトシ 後藤 敏		後藤 敏		後藤 敏	
泌尿器科	8:30~11:30					ハラダカツヒロ 原田勝弘(第1・3週)	

●老人保健施設「みづうみ」の入所等に関する医療相談も行っています。(予約制)

▼ みすず診療所 (伊那市美篤7793-1)

電話 0265-71-5556

診療科目	診療受付時間	月	火	水	木	金	土 (第1~4週)
内科・神経内科・小児科	8:30~11:30	アサヌマナホコ 麻沼 奈穂子	イノウエカズアキ 井上 憲昭	麻沼 奈穂子		麻沼 奈穂子	ヤザワマサノブ 矢澤正信(第1・4週)
	14:30~16:30	麻沼 奈穂子	タカハシヒデト(リハビリ 診察) 高橋秀人	オガワアキミ(第4週 以外) 小川秋實	(休診)	シオザワヒデキ 塩澤 秀樹	(休診)
整形外科	8:30~11:30				フジオカフミオ 藤岡丈夫(第2・4週)		イシガキノリオ(第2週 石垣範雄・予約制) ヤスダガク 安田 岳(第3週) オカモトマサノリ 岡本正則(第1・4週)

▼ 両小野診療所 (上伊那郡辰野町小野1290-20)

電話 0266-46-2017

診療科目	診療受付時間	月	火	水	木	金	土 (第1・3週)
内科	8:30~11:30	イワフキトシヤ 岩脇 俊也	岩脇 俊也	岩脇 俊也	岩脇 俊也	岩脇 俊也	岩脇 俊也
	14:30~17:00	岩脇 俊也	イザワタエコ 伊澤 妙子	シオザワヒデキ(第1・2・ 3・5週) 塩澤 秀樹	伊澤 妙子	岩脇 俊也	
整形外科	8:30~11:30	シモカワカンイチ 下川 寛一					
神経内科	14:30~17:00		イノウエカズアキ 井上憲昭(第1・3週)	ヤザワマサノブ 矢澤 正信(第4週)			
消化器内科	8:30~11:30						コマツオサム 小松 修(第3週)
泌尿器科	8:30~11:30		ハラダカツヒロ 原田 勝弘				

▼ 西箕輪診療所 (伊那市西箕輪6700-2)

電話 0265-73-3351

診療科目	診療受付時間	月	火	水	木	金	土 (第2・4週)
内科・神経内科 消化器内科・小児科 *人間ドック…予約制	8:30~11:30	カラサワタダヒロ 唐澤 忠宏	唐澤 忠宏	唐澤 忠宏	イノウエカズアキ 井上 憲昭	唐澤 忠宏	唐澤 忠宏(第4週)
	14:30~16:30	カラサワタダヒロ 唐澤 忠宏	唐澤 忠宏	唐澤忠宏(第2・4・5週)	唐澤忠宏(第1・3・5週)	唐澤 忠宏	
整形外科	14:30~16:30		カノウシュウジ 狩野 修治(第2・4週)		ヤザワマサノブ 矢澤正信(第2・4週)		フジオカフミオ 藤岡 丈夫(午前)
泌尿器科	8:30~11:30					ハラダカツヒロ 原田勝弘(第2・4週)	

診療受付時間 午前8:20~11:30 | 予約センター TEL.0266-61-0489 平日...8:30~17:00/第1・4土曜日...8:30~12:30 | 代表 TEL.0266-62-3030
(診療科により異なります)

【時間外および救急受診をご希望の方は、症状を問わず、事前にお電話(代表 0266-62-3030)ください】

診療科目	疾患名	月	火	水	木	金	土(第1・4)
内科 第1・4土曜日 受付 11:00 終了	一般内科 総合診療		オオワ マフミ 大和 真史	イノウエ カズアキ 井上 憲昭	カラサワ タダヒロ 唐澤 忠宏	井上憲昭(第2・4午後) 井上憲昭(第4週)	井上憲昭(第4週)
		ナカガワ サワコ 中川 佐和子	中川佐和子(午後)		中川 佐和子	トイ エイタロウ 土井 栄太郎	キノタ フミヤ 木野田文也(第4週)
		ヤシロ トシツグ 八代 敏嗣	タカハシ サチエイ 高橋 佐智衛		高橋 佐智衛	八代 敏嗣	高橋 佐智衛
		ハラムネチカ 原 宗央			原 宗央	原 宗央	
		タカギ ヒロアキ 高木 宏明	タキミヤ リュウイチ 瀧宮 龍一	高木 宏明		瀧宮 龍一	高木 宏明(第1週)
		アオキ フミヤ 青木 文哉		デグチ アキヒロ 出口 慧人	水間 悟氏	出口 慧人	
		※咳・気管支喘息・アレルギー疾患 睡眠時無呼吸症候群など担当します	※イシハラ ヒロユキ 石原 弘行(午後)	※石原弘行(第1・3・5週午前 第2・4週午後)	※石原弘行(午後)		
		バンドウ ケンジ 阪東 健司(午後第 4週以外)					
		ヤザワ マサノブ 矢澤 正信(午後)	矢澤 正信	矢澤 正信		矢澤正信(午後)	
			ヨシダ トシカズ 吉田 敏一	吉田敏一(午後)	吉田 敏一		吉田 敏一
神経内科	神経筋疾患 めまい・ふるえ・しびれ 認知症など						
消化器科	消化器疾患 胃腸・肝臓・胆管・膵臓						
循環器科	冠動脈疾患 心不全・不整脈・弁膜疾患・慢性腎不全 など						
呼吸器科	呼吸器疾患 肺・胸部・慢性呼吸不全・喘息など						
糖尿病 内分泌科	糖尿病・甲状腺疾患・肥満症など						
腎臓内科	腎臓疾患						
膠原病内科	膠原病・慢性関節リウマチなど						
心療科(予約制)	不安・うつ・不眠など						
小児科 0歳~15歳くらいまで ●予防接種(予約制)	【午前】(月~金)受付 8:20~11:00 【土】受付 8:20~11:30 【午後】(予約制)前日のAMまでにお電話ください						
外科	一般外科	食道・胃・肝臓・胆管・膵臓・大腸などの疾患					
	肛門科	お尻の痛み・痔・ストーマ(人工肛門)					
	そけいヘルニア	【専門外来】脱腸などの治療					
	乳腺・甲状腺	乳腺・甲状腺 乳がん検診後の精密検査など					
整形外科 受付 11:00 終了	整形一般	手足の外傷・骨折・脱臼・捻挫・ リウマチなど全般					
	手の外科	変性疾患、末梢神経障害、関節リウマチに よる上肢の肘から先の疾患 など(予約制)					
	肩関節外来	腕・肩など(予約制)					肩関節外来担当医 (第4週)
	脊椎外来	脊椎など(予約制)					
	下肢関節	膝・股関節など(予約制)					
	ペインクリニック	予約制...診療10:00~					
	形成外科	顔面外傷・やけど・切断指再建・ 眼瞼下垂(まぶたの下がり)・傷あとの治療など					
皮膚科 受付10:30終了	皮膚科一般(アトピー・水虫・あざ・イボ・タコ)など						
泌尿器科 受付11:00終了	前立腺・腎臓・膀胱疾患、尿路感染症など						
産婦人科(予約制月・火・水・金)	婦人科一般 子宮疾患・更年期障害など ●お産・妊婦検診は、行っておりません。						
眼科 ●午前 受付11:00終了 ●午後 受付13:30~16:00	眼科一般 白内障・黄斑変性症・緑内障 眼鏡・コンタクトレンズ処方など						
耳鼻咽喉科	耳鼻科一般(神経耳下疾患・めまい)など						
放射線科	画像診断(CT・MRI)・血管造影(IVR)など						
歯科口腔外科	歯科口腔診療全般 ●紹介状お持ちの方のみ (予約制)						

●お支払いはクレジットカード(VISA・マスター・JCBなど)がご利用いただけます。月々金：8時30分~17時/第1・4土曜日：8時30分~12時30分