



地域の明日を医療で支える  
地方独立行政法人  
長野県立病院機構  
長野県立阿南病院

第 8 号

2020年9月

# 地域とともに

和みの医療センター 阿南病院だより

Anan Hospital News

令和2年4月1日

## 長野県立阿南病院

### 訪問看護ステーションさくら 開設しました

「病気の時など、住み慣れた家でくらしたい」「人生の最期を自宅で迎えたい」と望まれる方が増えています。阿南病院では、このような声に応えるとともに下伊那南部地域の町村からの要望を受けて「長野県立阿南病院訪問看護ステーションさくら」を開設し4月からスタートしました。

ご自宅で療養中の方が、安心して自分らしく毎日の生活が送れるように、365日24時間の対応、さらに緊急対応もいたします。かかりつけ医の指示、関係機関との連携により訪問看護を行い、療養生活を支援します。

地域の保健・医療・福祉機関と連携のもと地域に根ざした訪問看護を提供してまいります。



専用訪問車6台で下伊那南部地区を回っています

住み慣れた家で安心して看護を受けられています

ご相談・お問合せ・お申込み連絡先

長野県立阿南病院 訪問看護ステーション さくら ☎0260-31-0102

## 2020阿南病院祭(南宮祭)の開催中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度の南宮祭は中止とさせていただきます。

### 目次

- 訪問看護ステーションさくら開設 1
- 地域包括ケア病床 ..... 2
- リハビリの紹介 ..... 3
- こんにちはアイライフあなん ..... 4
- 外来診療担当 ..... 4

### 基本理念

- 私たちは、地域の中核病院として、質の高い適正な医療を提供します。
- 私たちは、患者さんの人権を尊重し、明るく、やさしさと思いやりのある医療を提供します。
- 私たちは、地域の保健・医療・福祉機関との連携のもと地域に根ざした医療を提供します。

# 「地域包括ケア病床」の 開設準備を進めています

## 「地域包括ケア病床」とは？

「地域包括ケア病床」とは、急性期の治療が終わり、病状が安定した患者さんに対して、在宅や介護施設で安心して生活できるようにするためのリハビリや退院支援を中心に行う「在宅復帰を支援するための病床」です。

今までは、入院されて症状が安定すると、できるだけ早期に退院していただいております。しかし、もう少し経過観察が必要な患者さんや、在宅復帰に不安がある患者さん、在宅復帰のためにリハビリが必要な患者さんが安心して在宅へ帰って生活できるように地域包括ケア病床では、最長60日まで入院をすることができます。

## どのような時に入院の対象になるの？

- ① 入院治療により状態は改善したが、もう少し経過観察が必要な方
- ② 入院治療により症状が安定し、在宅復帰に向けて積極的なリハビリテーションが必要な方
- ③ 在宅での療養準備が必要な方

## 地域包括ケア病床ではどのような治療を行うの？

在宅復帰をスムーズに行うために「在宅復帰支援計画」に基づいて、主治医、看護師、リハビリスタッフ、在宅復帰支援担当者（医療ソーシャルワーカー又は看護師）等が協力して、患者さんのリハビリや在宅支援（相談や準備）を行っていきます。

## 天龍村で出張診察を行っています！

令和2年4月2日から、天龍村診療所の川西先生のご勇退後、天龍村診療所で阿南病院医師による出張診察を毎週木曜日に行っています。



## 病院で働きませんか！

### 看護助手を募集します！

阿南病院では、看護助手を募集しています。詳細につきましては、お電話ください。

阿南病院 ☎0260-22-2121



## 阿南病院からのお願い

冬季の感染症流行期が近づいています。新型コロナウイルス感染症も同時に流行する恐れがあり、3密防止（密閉・密集・密接）やマスクの着用、手洗いなど、例年より感染防止策が大切になります。

感染症が心配な方やインフルエンザの症状、発熱などの風邪症状がある方は、阿南病院（0260-22-2121）へ電話連絡をしていただいでから受診をお願いします。

感染症が広がらないよう、ご理解とご協力をお願いします。



# 呼吸器のリハビリテーション

阿南病院リハビリテーション科

理学療法士 松島 浩

皆さんは「リハビリテーション」と聞くと何を思い浮かべますか？きっと肩や腰の痛みや動きの悪さを治す。または麻痺で動かなくなった体を治す。といった事を思い浮かべるのではないのでしょうか。リハビリテーションといっても分野は多岐にわたり、その中の一つに「呼吸リハビリテーション」（以下呼吸リハ）というリハビリがあります。「呼吸リハビリテーション」とはその名の通り「呼吸」に関するリハビリを行う分野です。肺炎や喘息、COPD、術前・術後の患者さん。他にも人工呼吸器を付けた患者様などにもリハビリを行うことがあります。

今回はその中でも割と身近なCOPDについてご紹介しようと思います。COPDという言葉をお聞きになった事があるという方は多いのではないのでしょうか。COPDの主な原因は喫煙（間接的な受動喫煙も含む）です。中には劣悪な環境での長期間の就労により発症する場合があります。COPDの初期は無症状です。進行してくると呼吸のためのエネルギー効率が低下し、徐々に労作時に息切れが起きるようになってきます。重症化してくると運動機能は低下し平地歩行や会話などの日常動作や安静時にも呼吸苦しさを訴えるようになります。咳や痰が多くなるのも症状の一つです。ここまで悪くなってくると呼吸をするにも通常の何倍ものエネルギーを必要とするようになり、息苦しさを減らし、食事量も減少し、栄養障害を起こしやすくなります。多くの患者様はこのように苦しくなってから病院を受診することが多いです。主な治療法は気管支拡張剤の吸入や貼付といった薬物療法が、同時に運動療法、栄養管理、服薬指導、メンタルサポート、感染管理といった包括的な「呼吸リハビリテーション」を行うことで効果を上げることが期待できるとされています。

包括的なリハビリテーションの中で私たちリハビリ専門職が担当する分野は主に「運動療法」になります。運動療法の主な目的は①呼吸困難感の軽減②運動耐用能の改善です。要するに「楽に呼吸が出来て、しっかり動けるようにしましょう」という事です。では実際にどのような事を行っているか気になると思います。重症度によって違いますが、呼吸パターンの修正や柔軟性のトレーニングなどのコンディショニング作りから始まり、歩行を中心とした低負荷の全身持久力訓練や筋力トレーニングの割合を徐々に増やし、運動強度や時間の延長を図りながら進めていきます。これらの訓練は軽症の段階から導入したほうが効果的です。呼吸困難や栄養障害が重症化する前に始めるのが良いと言えます。

現在喫煙中の方、または過去に喫煙歴があり最近息苦しさが気になって来たというような方は一度阿南病院を受診して医師に相談してみてください。阿南病院では禁煙外来がありますし、必要に応じてリハビリテーション科で筋力や体力（運動時の呼吸能力）等の評価を行い、通院リハビリや自宅で出来る訓練（運動）の指導も行います。

新型コロナウイルスが猛威を振るっている昨今、もう一度ご自身の「呼吸状態」について考えてみてはいかがでしょうか。



# こんにちは! アイライフあなんです☆



ご利用者参加型の演劇です

介護老人保健施設 アイライフあなんでは毎月趣向を凝らした行事を実施しています。

8月の行事では職員による「舌切り雀」の劇を行いました。利用者様には雀のお面をつけて鑑賞していただき、劇中で『かわいいかくれんぼ』『雀の学校』を利用者様も含め全員で合唱しました。

アイライフあなんでは、介護を必要とする高齢者の自立を支援し、家庭への復帰を目指すために、医師による医学的管理の下、理学療法士等によるリハビリテーションや栄養管理・食事・入浴などの日常生活の支援まで併せて提供しています。



最後に集合写真、バシャリ!

退院後の自宅復帰等で不安を抱えている方はお気軽にお電話でご相談ください。支援相談員が対応させていただきます。

施設へお越しになる際は利用される本人の保険証類をお持ち下さい。

施設利用前から利用後のご相談も承ります。

お気軽に  
ご相談ください

長野県介護老人保健施設

**アイライフあなん ☎0260-22-3800**

## 県立阿南病院 外来担当医師

2020年9月1日～

診療科	曜日	月	火	水	木	金	備考
内科		田中 関林	田中 伊久 東保 (第4または5)	伊東 熊谷 小林	伊東 熊谷	田中 竹内	診療予約あり 久保医師午前10時から診療
小児科		片桐	片桐	片桐	片桐	片桐	毎月第1日曜日時間外対応あり 午後診療あり(要:事前問い合わせ) 水曜日午後予防接種(予約制) 22-2121
外科		依田(隔週) 飯田市立病院医師 (隔週)	依田		依田(隔週) 飯田市立病院医師 (隔週)	依田(第2・4) 阿藤(第1・3・5)	診療予約あり
救急外来			信大医師(月4回)				科を問わず診察します
整形外科				信大医師	鈴木(第2・4) (予約制) 樋口(第1・3・5) 信大医師(第4)	愛知医科大学医師 信大医師(第1・3)	診療予約あり 愛知医科大学医師午前10時から診察 信大医師木曜午後2時から診察
泌尿器科				愛知医科大学医師 (第1・3・5)			診療予約あり(診察午後) 受付時間午後3時まで
眼科		小紫	小紫	小紫	小紫	小紫	手術日、検査日は休診
精神神経科		こころの医療センター 駒ヶ根医師 (第2・4)				吉田	吉田医師午後2時から診察
小児・思春期外来		神庭(第3)					予約制
婦人科						橘(第1・3・5)	午前10時から診療

診療受付時間 8:30~11:30

※担当医師は都合により変更になることがあります。



Nagano Prefectural anan Hospital  
地方独立行政法人  
長野県立病院機構

和みの医療センター  
長野県立  
**阿南病院**

〒399-1501  
長野県下伊那郡阿南町北條2009-1  
TEL: 0260-22-2121 (代表)  
FAX: 0260-31-1014  
Mail: anan@pref-nagano-hosp.jp