



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26号
2025年10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

阿南病院では今年度も研修や職場体験を実施しています。その様子をお伝えします。

中学生 BLS 研修

BLS (Basic Life Support) は心臓や呼吸が停止した際、近くにいる人が特殊な機器や医薬品を使わずに行う応急手当（一次救命処置）のことです。「救急車が到着するまでに時間がかかる下伊那南部地域では、中学生も一次救命処置を行うことができれば、救える命もあるはず」そんな地域の声を受け、平成26年から各中学校で講習会を開催しています。

6月に伺った泰阜中学校では全校生徒27名が、7月には売木中学校で全校生徒16名が受講しました。阿南病院のほか、阿南消防署、県立病院機構本部研修センターの職員から、救急現場での体験や寸劇を交えた講義を受け、胸骨圧迫やAED(自動体外除細動器)のトレーニングに取り組みました。

いざという時に落ち着いて救命処置を実践できるような知識・実技の普及に、これからも努めて参ります。 ※今年度は6つの中学校で実施予定です。



泰阜中学校



売木中学校

高校生 医療職 体験

飯伊地区包括医療協議会が主催する「飯田下伊那医療職体験会」は、高校生が医療の仕事を実際に体験することで、将来に向けて関心を持ってもらうことを目的に、飯田下伊那地域の病院において昨年度から開催しています。

当院では、7月28日に8名の高校生が参加し、病院内を見学した後、看護師、放射線技師、管理栄養士など、それぞれの希望に応じた業務を体験しました。

このような機会をきっかけに、若い世代の皆さんに、医療の仕事や地域で働くことに関心を持ってもらえればうれしく思います。



オンライン診療



MRI

医学生 研修 地域実習

当院では毎年、地域医療を学ぶ研修医、医学生を受け入れています。病院の中で提供する医療だけではなく、無医地区の巡回診療、訪問診療、施設嘱託診療など病院外で提供する医療、更には、社会福祉協議会など地域の医療・福祉関係者にもご協力いただき、地域と病院のつながりを学べる機会を設けています。



巡回診療

目次

- 学生研修受け入れについて…………… 1
- 検診のすすめ…………… 2
- 冬の感染症について…………… 3
- 外来診療担当表…………… 4

阿南病院基本理念

- 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。

現在日本では、原則として 50 歳以上の方を対象に、2 年に 1 回、胃内視鏡検査あるいは胃 X 線検査を受けることが推奨されています。その一番の理由は「胃がん」の原因を除去することで罹患率を減らすことができ、早期発見で完全に治すことができるからです。

ピロリ菌をご存知ですか

ピロリ菌は人間の胃でも生息できる細菌の一種で、胃がんの原因として一番に挙げられます。この菌に感染することで、胃がんや胃潰瘍、十二指腸潰瘍などを引き起こします。感染源としては井戸水などが考えられており、ここ下伊那郡でも、過去には多くのご家庭で井戸水が利用されていたと聞いておりますので、知らず知らずのうちにこの菌に感染している可能性があります。

この菌の怖いところは、実際に潰瘍やがんになるまで症状が出にくいことが挙げられます。

乳幼児の頃にピロリ菌に感染し、菌により少しずつ胃の粘膜が変化し、年齢を重ねていくうちに突然、胃がんとして症状が発現することがあります。

早期発見で治せる「がん」

それを防ぐために一番大切なのは、胃カメラで症状が出る前に早期に発見し、除菌することです。事実、ピロリ菌が広く知られ、検診で胃カメラを受ける人が増えたことで胃がんの数、特に死亡者数は如実に減ってきています。またピロリ菌を除菌した後も、定期的に内視鏡検査を受けることで早期発見ができれば、「治癒切除」と呼ばれる、再発の可能性がほぼ 0 の治療ができるため、胃がんは、早期に発見できれば治る病気となってきています。

検査を受けましょう

当院では人間ドックで胃カメラによる検査も行っていますし、自治体のピロリ菌検診も実施しています。また他の病気で通院している方は、ドックや検診以外で胃カメラを受けることも可能です。以前に比べカメラは細く改良され、「経鼻内視鏡」も登場し、内視鏡の負担は格段に減りました。まだ一度もカメラを経験したことがない方でも、はるか昔にカメラを受けたきりの方も、この機会にぜひ受けてみてください。



桃崎医師による当院の内視鏡検査の紹介
【地域医療福祉連携会議にて】



※経鼻内視鏡も受けられます。

婦人科検診を受けましょう

子宮頸がんや乳がん等は、初期には自覚症状がほとんどなく、気づかいうちに進行してしまうことがあります。定期的に婦人科検診を受けることで、無症状の早期のうちに発見し、対応することができます。これからも健やかに過ごすために、婦人科検診を上手に活用しましょう。

- ☒ お住まいの市町村や健康保険組合から検診の案内が届いた際には、気になるところが無くてもぜひ受診してみてください。
- ☒ 検診の費用は補助内容により異なりますので、詳しくは自治体・保険組合の検診の案内をご確認ください。

✿ 当院の子宮頸がん検診は、毎月第 1・第 3・第 5 金曜日に女性医師が実施しています。 ✿



骨密度測定装置を更新しました



当院では最新の骨密度測定装置を導入し、骨粗しょう症等の予防・治療に取り組んでいます。

高齢の方、40 歳以降の女性の方には、定期的な骨密度検査が推奨されています。気になる方は、お気軽にお問い合わせください。

人間ドック受診時に、オプションで検査することもできます。

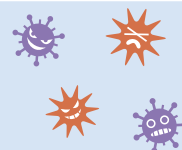
◀ 痛みもなく、入室から 10 分程度で結果が出ます



冬の感染症

寒い季節は感染症のウイルスが活発に活動します。また、寒さで身体の抵抗力が落ちていると、子どもや高齢者の集団感染、重症化が起きやすくなりますので、日頃から予防するとともに、感染を拡大させないように注意しましょう。

インフルエンザ



どんな病気？

毎年 12 月から 3 月頃に流行します。

38℃以上の高熱や頭痛、関節痛、筋肉痛、強いだるさなど、全身に急に症状があらわれるのが特徴です。子どもは急性脳症、高齢者は肺炎などの合併症を起こしやすく、重症化することもあります。

予防のポイント

- ✓ 手洗い・うがいやこまめな換気を心掛けるなど、基本的な感染対策を実施しましょう。
 - ✓ 日頃から食事・睡眠・運動などの生活習慣を整え、体力をつけましょう。
 - ✓ ワクチン接種は発症をある程度抑え、重症化を予防する効果が期待できます。
- 💡 インフルエンザワクチンと新型コロナ感染症ワクチンは、現時点では同時に接種しても問題ないとされています。



発症したら

- ✓ 十分な水分と栄養をとり、しっかり休養しましょう。
- ✓ マスクを着用し、周囲にせきなどで飛沫を飛ばさないようにしましょう。
- ✓ 症状がひどく長引く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



ノロウイルス(急性胃腸炎)



どんな病気？

毎年 12 月から 3 月頃に流行します。

感染してから発症するまでの潜伏期間は 24 ～ 48 時間です。主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、そして 37℃～38℃の発熱が続きます。通常は 3 日以内に症状が治まります。

発症者の嘔吐物などから集団感染が起きやすく、持病のある方や乳幼児、高齢者は脱水症状や重症化のリスクが高いので注意が必要です。

予防のポイント

ノロウイルスは、感染者の吐しゃ物や便に含まれるウイルスが、手や食べ物を介して口から体内に入り、増殖します。感染経路はほとんどが経口感染です。

- ✓ トイレの後、調理や食事の前には、流水とせっけんで手をしっかり洗いましょう。
- ✓ 食品は中心部までしっかり加熱しましょう。特にカキなどの二枚貝は、中心があつあつになるまで加熱してください。
- ✓ 感染者の吐しゃ物や便を処理する際は、使い捨ての手袋を着け、ペーパータオル等を使って拭き取りましょう。その後、家庭用塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウムを含む）を薄めた消毒液で再度拭き取り、使用したものはビニール袋に密閉して捨ててください。



発症したら

- ✓ 経口補水液などでこまめに水分補給をしましょう。水分がとれない時は、早めに医療機関を受診してください。
- ✓ 市販の下痢止め薬を飲むことでかえって回復を遅らせる恐れがありますので、控えましょう。
- ✓ 回復後も 1 週間程度は感染者の便からウイルスが排出されるので、引き続き感染対策を行いましょう。

院内感染対策のため、受診・ご来院時は下記にご協力願います。

発熱・かぜ症状での受診について

大人の方 来院前に電話連絡をお願いします。担当が受診方法等をご案内します。

小児科 平日午前（8時30分～11時30分）は電話不要ですので直接ご来院ください。午後は電話予約をお願いします。

※感染症の流行状況等により変更となることがあります。

入院面会時のお願い

当院の面会時間は14時～16時の間です。

体調のすぐれない方（発熱、せきなどのかぜ症状のほか、倦怠感、下痢、嘔吐等の症状がある方）は、面会をお控えください。症状がない方も、マスクを着用していただきますようお願いします。

※感染症が拡大している場合、面会制限を行う場合があります。

小児科からのお知らせ

小児科は午後の診療予約もお受けできますので、ご来院前にお電話でご相談ください。（水曜日除く）



長野県立阿南病院 外来担当医師

2025年9月1日～

診療科	曜日	月	火	水	木	金	備考
内科		田 中 関 桃 崎孝	田 中 (第2・4) 伊 東 関	伊 東 桃 崎さ	伊 東 桃 崎孝 富 田	関 桃 崎さ 池 田	診療予約あり
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 ●水曜日午後予防接種(予約制) Tel.22-2121 予約の電話は午前11時30分～12時30分
外科		吉 田 (隔週) 飯田市立医師 (隔週)	吉 田		吉 田 (隔週) 飯田市立医師 (隔週)	吉 田	診療予約あり
救急外来			信州大学医師(月4回)				科を問わず診療します
整形外科		信州大学医師 (第1)	信州大学医師			愛知医科大学医師 信州大学医師 (第1・3)	診療予約あり 愛知医科大学医師 午前10時から診療
泌尿器科				愛知医科大学医師 (第1・3) 飯田市立医師 (第2・4)			診療予約あり(診療午後) 受付時間午後3時まで 飯田市立医師 午前9時から診療
眼科		小 紫	小 紫	小 紫	小 紫	小 紫	手術日・検査日は休診
精神科		こころの医療センター 駒ヶ根医師(第2・4)				吉 田	
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 予約制

診療受付時間 8:30～11:30

医師の都合により診療時間が変更となる場合がありますので、できるだけ電話予約をお願いします。



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

長野県立

和みの医療センター

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