

日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

## 川西赤十字病院ニュース

〒384-2292 (病院個別番号) 長野県佐久市望月318  
TEL.0267-53-3011(代) FAX.0267-53-5901  
http://kawanishi.jrc.or.jp  
kawanishi-med-jrc@shore.ocn.ne.jp■ 発行者：川西赤十字病院  
■ 院長：田村泰夫  
■ 印刷所：立科印刷

## 病院祭の開催について

来たる10月27日、土曜日 午前11時00分から「望月駒の里ふれあいセンター」において、病院と地域の皆様との交流を深める為、病院祭を開催致します。

主講演は、「高齢者の転倒予防と介護予防」と題し、講師に佐久看護大学 征矢野あや子教授をお迎えし、転倒予防、介護予防についてのお話をさせていただきます。

征矢野教授は、日本転倒予防学会の評議員としてご活躍されており、専門家からお話を聞く良い機会だと思えます。また、演芸については、蓼科高等学校OGによる、ジャズ演奏となります。高校を卒業したOG達の、大人の演奏をお楽しみ下さい。

催しについては、当院の職員による健康相談、栄養相談のほか血圧測定、転倒予防体操も無料で行います。(株)エランさんによるたこ焼き・ポップコーンの無料配布もありますのでご近所、ご友人をお誘い合わせの上どうぞお出かけください。大勢の方のご来場をお待ちしております。

とき 平成30年10月27日(土)  
午前11時より  
ところ 駒の里ふれあいセンター

川西赤十字病院

病院祭

## 講演①当院の今後の方針について

川西赤十字病院 院長 田村 泰夫

## 講演②高齢者の転倒予防と介護予防

佐久大学看護学部 征矢野 あや子教授

征矢野 あや子教授プロフィール

学位 博士

学歴 聖路加看護大学看護学部看護学科卒業

東京大学大学院医学系研究科健康科学・看護学専攻 博士課程修了

職歴 聖路加国際病院→諏訪日赤→大学院→長野県看護大学→信州大学→佐久大学

所属学会

・日本転倒予防学会・日本老年看護学会(代議員)・日本看護科学学会  
・日本公衆衛生学会・信州公衆衛生学会(理事)・米国老年医学会...等々

## ★健康・栄養コーナー★

- 血圧測定
- 簡易血糖測定
- 転倒予防体操
- 栄養相談

## ★(株)エラン提供

- たこ焼き
- ポップコーン
- ・・・等々

## ★佐久市赤十字奉仕団提供★

- 「災害時炊き出し食」作成体験
- 炊き出し用豚汁提供

## ★赤十字社活動紹介★

- 看護活動パネル展示
- 救援物資展示・・・等々

JAZZ CONCERT

JAZZ★CANDY

★蓼科高校OGチームによる  
ジャズの演奏

主催 川西赤十字病院(TEL0267-53-3011)

共催 川西赤十字病院職員互助会

- ・学校法人佐久学園佐久大学
- ・佐久市赤十字奉仕団
- ・(株)エラン

★スタンプラリーを開催します、クリアできた方には粗品を進呈いたします★

# インフルエンザ予防接種のご案内

今年もインフルエンザの発生時期が近付いてまいりました。  
 当院でも下記の予定で予防接種を実施します。接種は予約制ではなく、外来の診療時間内に実施致します。

● 接種期間 **平成30年10月15日(月) ～ 12月28日(金)**

● 接種日時 月曜～金曜日 8時30分～11時30分まで  
 第1・3・5土曜日 8時30分～11時30分まで  
 水曜日 14時30分～16時00分まで

接種時のお願い： 役所より「予診票」が送付されている方は、必ず受付時にご提示ください。また、接種当日は「予診票」の太枠欄の記入を行います。事前に予診票をお持ちの方は、太枠欄の記載をして頂き、当日お持ちいただきます様、ご協力をお願い致します。

<佐久市の場合>

自己負担額1,000円(医療機関の窓口で納付)

**佐久市 インフルエンザ予防接種予診票**

太枠内の当てはまるところに消えない黒のボールペンで記入するか○でかこんでください。

住所 佐久市		電話	
氏名			男・女
生年月日	明治・大正・昭和	年 月 日生	年齢 歳
質問事項		回答欄	医師記入欄
診察前の体温は何度ですか。		度 分	
今日のインフルエンザワクチンについて市町村から配られている説明書を読み、効果や副反応などについて理解しましたか。		はい いいえ	
現在何か病気にかかっていますか。		はい いいえ	
病名( )			
その病気について治療(投薬など)を受けていますか。		はい いいえ	
その病気の主治医に今日の予防接種を受けてよいと言われましたか。		はい いいえ	
免疫不全と診断されたことがありますか。		はい いいえ	
今日、体に具合の悪いところがありますか。		はい いいえ	
具合の悪い症状をお書きください( )			
二ワトリの肉や卵などにアレルギーがありますか。		はい いいえ	
インフルエンザの予防接種を受けたことがありますか。(平成 年 月頃)		はい いいえ	
①その際に具合が悪くなったことがありますか。		はい いいえ	
②インフルエンザ以外の予防接種の際に具合が悪くなったことがありますか。		はい いいえ	
ひきつけ(けいれん)を起こしたことがありますか。		はい いいえ	
1か月以内に予防接種を受けましたか。		はい いいえ	
予防接種名( )			
心臓病、腎臓病、肝臓病、血液疾患などの慢性疾患にかかったことはありますか。		はい いいえ	
病名( )			
その病気の主治医に今日の予防接種を受けてよいと言われましたか。		はい いいえ	
最近1か月以内に熱が出たり、病気にかかったりしましたか。		はい いいえ	
病名( )			
今日の予防接種について何か質問がありますか。		はい いいえ	
医師記入欄			
以上の問診及び診察の結果、今日の予防接種は(可能・見合わせる)			
本人に対して、予防接種の効果、副反応及び予防接種健康被害救済制度について説明した。			
医師署名又は記名押印			
ワクチンロット番号	接種量	実施場所・医師名・接種年月日	
Lot No.	0.5ml	実施場所	医師名
		接種年月日	平成 年 月 日
インフルエンザ予防接種希望書 ※医師の診察の結果、接種が可能と判断された後に記入してください。			
医師の診察・説明を受け、予防接種の効果や目的、重篤な副反応の可能性などについて理解した上で、接種を希望しますか。(接種を希望します・希望しません) 平成 年 月 日			
被接種者自署		(代筆者	続柄)
※自署できない場合は代筆者が被接種者自署欄及び代筆者欄に署名し、続柄を記載のこと。			
インフルエンザ予防接種済証(大切に保管してください)			
被接種者氏名	実施場所		
使用ワクチン・ロットNo.	医師名		
接種量	0.5ml	接種年月日	平成 年 月 日

長野県佐久市長 柳田 清二

お申込み方法 ・ 外来の診療時間内に直接「受付窓口」までお申し出ください。  
 お電話による予約は受付しておりません。

## 当院の救急法について ～望月高校の講義を終えて～

興 石 恵

今回、9月11日、小山看護部長が担当されている望月高校の福祉コース2年生の皆さんに、救急法の講義をさせていただきました。講師は相良係長と私でした。生徒さんは、真面目に積極的に参加して下さいました。

はじめに日本赤十字社の使命を伝え、一次救命処置の講義・実技を行ないました。生徒さんは真剣なまなざしで一連の流れを見学していました。その後、ひとつひとつの動作を説明していきました。まずは、勇気を振り絞って倒れた方に声をかけることや呼吸の確認では時間をかけすぎないことなどを、ゆっくり実践しながら説明しました。次に、実際、生徒さんに心肺蘇生の実技をしてもらいました。一次救命処置では、保健の先生から心肺蘇生について講義されており、恥ずかしがらずに実技をしてくださいました。生徒さんは上手に胸骨圧迫ができていました。小山看護部長も優しく声をかけ、ポイントを伝えてくださり、わかりやすく実技が出来ていきました。その後、自動体外式除細動器（以下AED）の実技を行いました。AEDの装着時の注意や実際に使用したときのエピソードもまじえながら進めました。生徒さんは、今回、初めてAEDに触れました。初めは、おそろおそろ触れていましたが、時間をかけすぎではいけないことやスイッチを入れると、どんなAEDでも音声ガイドで動作を教えてくれるので焦らなくても大丈夫だということを伝えていきました。パットを貼る際もイラストが描いてあり、それを参考に貼るよう伝え、生徒さんも上手に行えていました。一限目は、こうして一次救命処置の講義で終わりました。

2限目は、きずの手当てで直接圧迫止血を説明し実際に行いました。昔は、出血すると、まずはその上を縛るべきということもありましたが、今は、きずの状態を見て、きれいなガーゼやハンカチやタオル等で直接圧迫することが大切と伝えました。人形を使って実技をしましたが、生徒さんは恥ずかしながらも、大切な声かけをしながらおこなえました。実際、山で頭部をケガして病院に行った話をしてくれた生徒さんもいて、体験談を活かしながら、講義をさせていただきました。次に、熱中症について話しました。今年の夏は猛暑のため病院を受診される方も多かったのですが、重症度によって症状が違ふことや対応の仕方を話しました。症状が軽度で意識がはっきりしていれば、水分補給・冷却が必要と伝えました。そして、ハチ刺され対応についても話しました。実際に生徒さんでもハチ刺されに遭遇してしまった方もおり、その時の様子を話してもらいました。その生徒さんは幸いにも重篤な症状にならずに済みました。しかし、重篤なアレルギー症状を起こすこともあり、その時の対応について伝えました。ハチ刺されは2度目、3度目に刺された際は特に注意が必要で、頭痛・吐気・のどの違和感などの症状がある時には、命にかかわる危険性もあるのですぐに医療機関に行くことを伝えました。最後にもう一度、AEDの実技を行いました。生徒さんは2度目ということもあり手慣れてスムーズに行えていました。

今回、高校生に講義をさせていただき、一部でしたが、救急法の大切さを伝えられました。生徒さんも真面目に素直に聞いて下さり、これから福祉の道に進むにあたり、少しでも役に立てればと思いました。このような機会を与えて下さり本当に感謝しております。ぜひ、救急法の話しを聞きたい方、学びたい方、当院には指導員が数多くいます。お気軽にお声かけ下さい。

# ポールウォーキング

猛暑の夏も終わり、穏やかな秋の日々が続く今日この頃、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか？

秋といえば「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」と醍醐味が満載の時期でもあります。今回は「スポーツの秋」に着目しポールウォーキングをご紹介します。

皆さん「ポールウォーキング」はお存知ですか？スキーのような杖（ポール）を両手に持ちながら行うウォーキングです。歩くときに「ポールを持つだけ」と侮ってはいけません。その効果をご紹介します。

## 3ヶ月間、ポールを生活に取り入れた結果

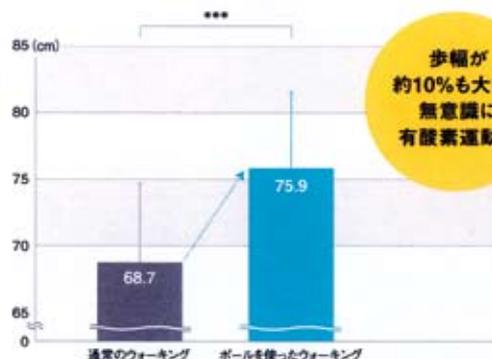
### 効果 ① 歩数・活動量が増えた!

実験開始前は1日4,960歩だった平均歩数が、ポールを使ったウォーキングを始めて1ヶ月目に6,506歩と1,500歩以上も増加!2ヶ月後、3ヶ月後も開始前より1,000歩以上の増加が見られました。同時に計測した加速度計(運動強度と時間で身体活動量を計測)でも、開始前の約1.3倍の身体活動量を記録。ポールを使わないウォーキング被験者に比べ、歩数、身体活動量とも増えるという結果が出ました。



### 効果 ② 歩幅が広がった!

ポールを使って歩くと、通常のウォーキングでは平均70cm弱の歩幅が、平均75.9cmに!歩幅を広げると足の筋肉への負荷が大きくなるためカロリー消費量が増えます。身体にいい有酸素運動が意識せずにできるのです。歩く姿勢も断然きれい。ポールを使うことにより、さっそうとした歩き姿が無理なく手に入ることが実証されました。



### 結果 ① 体脂肪が減った!

ポールを使ったウォーキング開始から3ヶ月間で、体重・体脂肪率から算出した全身総脂肪量が一人平均534g減少!気になるお腹まわりで110g、お尻で125gの減少が見られ、見た目にも引き締まった印象となった被験者が少なくありません。体脂肪率も1%の減少が見られました。一方、ポールを使わないウォーキング被験者の全身総脂肪量は59gの減少にとどまりました。



### 結果 ② 脚筋力が強くなった!

ポールを使ったウォーキングの開始前に390N(ニュートン)だった膝を伸ばす筋力「脚筋力」が、開始から3ヶ月後には468Nと、実に1.2倍に向上しました。下肢筋肉量の変化を見ると、3ヶ月で平均279g増加。筋力、筋肉量とも増加し、足が強くなったといえます。ポールを使わないウォーキング被験者では、脚筋力が1.1倍、筋肉量が17gの増加にとどまり、ポールを使う効果が明確に示されました。



運動不足解消はもとより、無理のない運動でダイエットにも効果的です。そして、何よりこの佐久の地はポール発祥の地と言われています。

健康管理のため、ウォーキングをされている皆さんポールウォーキングに挑戦してみませんか？

(参考文献：長野県次世代ヘルスケア産業「健康」×「ものづくり」文化事業発行「ポール de アクティブウォーキング」より抜粋)

## 榊祭り

今年の8月15日に行われた榊祭りの「民謡流し」に参加しました。榊祭りとは火と榊によって一切の不浄を払い浄め、五穀豊穡、無病息災を祈る、室町時代から続くと言われる伝統ある火祭りです。そんな伝統あるお祭りに今年も参加させていただくことになり、当院からは39名の職員が出席しました。出発前の壮行会では田村院長から挨拶をしていただき、踊りに向けて皆さんの士気が高まるのを感じました。そして今年は大変美味しく、皆さんにも喜んでいただくことができました。和気あいあいと食事を楽しんだ後は、皆さん、出発のギリギリまで踊りの練習をされていました。本番ではお揃いの法被を身にまとい、望月小唄の生演奏に合わせて望月宿を練り歩きました。忙しい中、榊祭りに向けて仕事の終わりに練習してきました。まだまだ練習不足でしたが、一生懸命踊れたのではないかと思います。当日は雨で肌寒く感じる程でしたが老若男女に関わらず多くの人々で賑わっており楽しい雰囲気の中、踊ることができました。また途中には花火が打ち上がり大変綺麗でした。

私は、昨年までは参加するだけでしたが、今年は互助会として準備の段階から関わらせていただきました。参加人数の把握や踊りの練習の日程調整、お菓子や飲み物購入など細かい仕事が多く、アドバイスをいただきながら役員の中で何度も話し合い、準備をしてきました。初めてのことで慣れない中、急な変更により慌ててしまったりと反省点もありますが、無事に終わることができて良かったです。一つのことを成功させるためには多くの方々の協力があるからこそであると改めて感じました。参加していただいた皆さん、準備の段階から協力して下さった皆さんには感謝でいっぱいです。地域活動の重要性を再認識できたことでとても良い機会を与えられたと感じることができました。来年も榊祭りに参加したいです。

## 敬老会

「敬老の日」は“長年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日”として1965年に法律で定められました。当院でも毎年、敬老の日にちなみ、敬老会を開催しています。今年は9月13日に開催し、総勢20名の患者様にお集まりいただきました。

敬老会のレクリエーションとして童謡唱歌を歌う会「やまびこ」の方にお越しいただき、コーラスの演奏を楽しみました。

コーラスは古くより多くの民族で行われてきましたが、日本での始まりは1557年に大分で聖週間(キリスト教の受難の日から復活したとされる日まで)に行われた歌によるミサが最初であると言われています。

生で聞くコーラスの演奏は、力強く伸びのある声、いくつもの音が重なったハーモニーがとても綺麗で、迫力が感じられました。演奏は馴染みの深い信州出身の高野辰之さんが作曲した「ふるさと」「もみじ」や昔ながら童謡「夕焼け小焼け」「証城寺の狸囃子」「七つの子」「村祭」「どんぐりころころ」など、アンコールを含め計9曲歌っていただきました。参加された患者様も、手拍子と一緒に口ずさむ姿がみられ、楽しいひと時を過ごすことができました。

終了後の感想では「楽しかった!」「知っている曲が多くあった!」との声が多く聞かれ、笑顔いっぱいの敬老会となりました。

普段治療に励む患者様にとって入院生活は、私たちの想像以上にストレスや苦痛を感じていることが多くあると思います。しかし、患者様の笑顔から、少しでも心癒されるひと時となったのではないかと感じ、私達スタッフ一同、嬉しく思いました。今後も患者様に楽しんでいただけるような行事を計画して、少しでも入院生活の中で癒しの時間を作れるようにしていきたいです。



# 人事往来

～採用～

当院の新戦力を  
よろしく願います



- ①氏名  
伊藤 直子
- ②出身地  
長野市
- ③職種・所属  
看護師・療養病棟
- ④採用年月日  
平成30年8月20日
- ⑤趣味  
旅行
- ⑥現在の職業・職種になったきっかけ  
小さい頃からの憧れだった。
- ⑦今後の抱負  
早く慣れるよう頑張りますのでご迷惑をお掛けしますが、よろしく願いたします。

- ①氏名 ②出身地 ③職種・所属 ④採用年月日 ⑤趣味  
⑥現在の職業・職種になったきっかけ ⑦今後の抱負

## 外来医師担当表

★第2、第4土曜日は休診日です

		月	火	水	木	金	★土
内科 (循環器科)	午前 8:30～11:30	田村 泰夫 稗田 宏子	米倉 宏明 稗田 宏子	田村 泰夫 久米 典彦	米倉 宏明 信州大学 (9:00～11:30)	田村 泰夫 日赤派遣	第1 稗田 第3 交替制 第5 休診
	午後 14:30～16:00			米倉 宏明			
外科 (消化器科)	午前 9:00～11:30	清水 公男	清水 公男 第3週休診	休 診	検 査	佐久総合 (月1回)	検 査
整形外科 (リウマチ科) (リハビリ科)	午前 8:30～11:30	大内 悦雄	こもろ 医療センター 9:00～	大内 悦雄	塩澤 律 9:30～	大内 悦雄	信州大学 第1・3・5週 9:00～
眼科	午前 9:00～11:30						長野日赤 第1・3・5週
泌尿器科	午後 14:00～16:00		毎月第1金曜日のみです			佐久医療 センター ★予約制★	

- 受付時間 (全科) 午前7:00～11:30 (初診患者受付は8:30より開始)
- 水曜日内科午後診は14:30～16:00まで
- 曜日により診療開始時間が下記の時間帯になります。
  - ・整形外科 (火・第1・第3・第5土曜日) 9:00～ (木曜日) 9:30～
  - ・眼 科 (第1・第3・第5土曜日) 9:00～
  - ・泌尿器科 (毎月第1金曜日) 14:00～
- ★毎月1回、子宮頸がん検診を実施しています。  
ご希望の方は当院医事課までお問い合わせください。
- ※担当医師は、曜日によって他の医師へ代診となることがあります。  
その場合は、院内に掲示いたします。