

あした 元気に なあれ

Vol.
87

フレイル健診

第82回 知っておきたい医療の知識

MAGNETOM Vidaを導入

VRを利用したリハビリテーション

診療科名が変わります

寄附へのお礼

市民健康講座について

長野市民病院広報誌 2023年3月発行



Hospital Now. 33

特集

新棟グランドオープン



ランドオープン

Hospital Now.33

ター × 地域包括ケアセンター × 透析センター

特集

2022年4月21日の起工式から10か月余、
新棟増築工事が竣工しました。
工事期間中、患者さんをはじめご来院の皆さまには、
ご不便・ご迷惑をおかけいたしました。
皆さまのご理解・ご協力に感謝申し上げます。



新棟

グ

健診セン

・在宅エリアのご紹介

1F

健診センター



- Aブロック** 採血・血圧／身体測定／問診室
- Bブロック** 診察室1・2・3・4／眼底・聴力／視力・眼圧
心電図／肺機能／超音波
- Cブロック** レディースドック(婦人科検診・マンモグラフィ)
レントゲン撮影／相談室

※7～8ページに今年度より行います「フレイル健診」についてのご案内がございます。

様々な疾病の早期発見、
早期治療に繋げるとともに、
地域住民の生活の質（QOL）向上、
予防医療の充実を図ります。

3F

透析センター



※こちらのフロアには 25 台のベッドが入ります。

プライバシーへの配慮と
感染対策の徹底を図り、
より安全な透析治療を提供します。

新棟 予防



2F | 地域包括ケアセンター

急性期治療後の在宅復帰に向けた医療やリハビリテーション等を提供し、退院支援を行うとともに、かかりつけ医や在宅、介護施設などからの緊急入院、レスパイト入院（介護者支援短期入院）等に対応します。



1床室



4床室
(間仕切家具を設置)



※写真はイメージです。

01



看板写真

02



起工式

工事の順調な進捗と安全を祈願しました

長野市民病院 再整備事業

2022.4～2023.3
新棟増築工事着工～竣工

03



ホスピタルモールにおいて
イメージパース(完成予想図)と長野市民病院
これまでの歩みのパネル展示を行いました

04



エントランスホールにおいて
新棟模型展示を行いました

05



杭工事終了→ 地下ピット(地下に設けた配管を通すための空間)形成
電気配線、医療ガス配管、給排水管が張り巡らされ、建物を支え、
日常の業務を支える土台になる重要な場所です

10



外部足場解体

09



内装・建具工事等内部工事

08



新棟屋上

07



増築部分北側より撮影

06



鉄骨建て方始まり

2023年4月から既存棟改修工事が始まります。
 工事期間中は安全を最優先に、
 また、騒音や振動などにも
 細心の注意を払って進めてまいります。
 引き続き患者さんをはじめご来院の皆さまには、
 ご理解とご協力をお願いいたします。

フレイル健診を受けましょう

人生100年時代を迎え、介護

を必要とせずに住み慣れた地域

で家族や友人らと元気に毎日を

送りたいと望んでおられる方は

多くいらっしゃいます。厚生労

働省によると2019年の日本

人の健康寿命は男性72・68

歳、女性75・38歳です。

また、平均寿命は男性81・

41歳、女性は87・45歳とそ

れぞれ8・73歳、12・07歳、

健康寿命との開きがあります。

(図1)

加齢、病気などにより体力、筋

力の衰え、認知機能の低下がみら

れるようになりませんが、「健康な

状態」と「要介護状態」の間であ

る「フレイル」は治療や予防など

適切な介入によって改善するこ

とができるといわれています。

加齢や疾患のほか、運動不足、

低栄養などが原因で、筋肉の量が

減り全身の筋力や身体機能の低

下が起こった状態をサルコペニ

ア(筋肉減弱症)といいます。さら

にサルコペニアと肥満が重なっ

た「サルコペニア肥満」の人は抑

うつになりやすいという精神的

要素が大きく関わっていること

も判明しています。

加齢によって起こる現象のひ

とつでよく挙げられるのが「信号

を渡りきれない」ことです。思い

当たる方もいらっしゃるのでは

ないでしょうか。

サルコペニア(筋肉減弱症)の

セルフチェックに「指輪つかテス

ト」があります。(図2)両手の親

指と人差し指で輪をつくり、ふく

らはぎの一番太い部分に合わせ

ます。「ふくらはぎを囲めない」

「ちょうど囲める」という方は大

丈夫ですが、「しっっかりと指が重

なる」「ふくらはぎと輪の間にす

き間ができる」という方は、サル

コペニア(筋肉減弱症)の可能性

が高いです。

「自分はまだ大丈夫」という方

も、今から意識して筋肉を鍛え

ておけば将来必ず役に立つはず

です。

フレイルを早期に発見し、食事

や運動など適切な対応で再び元

気を取り戻し、健康寿命を延ばし

ましょう。

2023年度より長野市民病

院健診センターはこれまで行っ

ていた日帰り人間ドック、企業健

診、生活習慣病予防健診、特定健

康診査・特定保健指導に加え、後

期高齢者医療制度(75歳以上の

高齢者の方が対象)の健康診査

(フレイル健診)も行なうことにな

りました。

75歳以上の方(65歳以上の障

害認定を受けている方を含む)。



後期高齢者の質問票

質問文	回答
1 あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう④あまりよくない ⑤よくない
2 毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満
3 1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ
4 半年前に比べて固いもの(*)が食べにくくなりましたか *まきいか、たくあんなど	①はい ②いいえ
5 お茶や汁物等でむせることがありますか	①はい ②いいえ
6 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	①はい ②いいえ
7 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①はい ②いいえ
8 この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ
9 ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ
10 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	①はい ②いいえ
11 今日が何月何日かわからない時がありますか	①はい ②いいえ
12 あなたはたばこを吸いますか	①吸っている ②吸っていない ③やめた
13 週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ
14 ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	①はい ②いいえ
15 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ

表1 後期高齢者の質問票

長野市民病院健診センターの 受診予約につきましては

健診センター予約専用電話
0800-800-5641
(直通・フリーダイヤル)

月曜日～金曜日/9:00～16:00
(祝日、国民の休日、年末年始12/29～1/3を除く)
にお問い合わせください。

check

は市町村が実施する後期高齢者健康診査を当院で受診いただけます。市町村によって健康診査の実施時期、申込方法などが異なりますので、お住まいの市役所・町村役場の後期高齢者医療担当へお問い合わせください。

基本的な健康診査項目での受診です。特別な検査を受けていただくものではありません。

当日の検査の値や高齢者の特性を踏まえた健康状態を総合的に把握するための「15個の質問」で構成された質問票(表1)にお答えいただいたフレイルかどうかを判断、面談をしながらアドバイス等をさせていただきます。健診結果は受診後2か月ほどでお住まいの市町村からご自宅へ郵送されます。

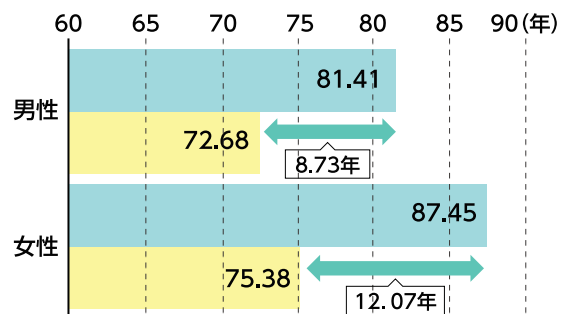


図1 平均寿命と健康寿命の差(2019年)
出典:厚生労働省e.ヘルスネット

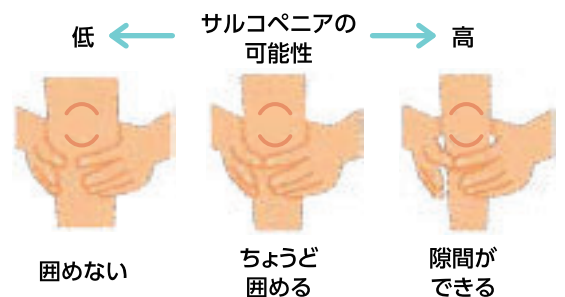


図2 指輪つかテスト
ふくらばぎ



写真1

1) ボア
MRI検査装置において検査を行うためのトンネル上の構造部分

2) フラッグシップモデル

複数モデル製造される製品シリーズの中で製造者側の技術が集結され最も妥協のない製品
最先端技術も多く盛り込まれ高品位の機能、性能、品質を備えたモデル

MRI検査室内の 新たな空間づくり



写真2(イメージ写真)

今回、MRI装置の更新だけでなく検査室内の雰囲気の改善も行いました。以前の検査室内は床、壁、天井、扉が単色で薄暗く無機質な空間でしたが、LEDライトを使用することで室内が非常に明るくなり、床、壁、天井、扉は落ち着いた色調に変更しました。また、長野県内では初めて天井に2.4m×1.8mの大きなLED布製フォトプリントライト（SKY LIGHT）^{スカイ}を設置しました。（写真2）自然の風景は心を

リラックスさせるとともに空間に広がりをもたらすため、緊張が和らいで検査を受けていただくことができると思います。

更衣室と 待合室の改装

更衣室と待合室の改装も行いました。以前は待合室内に更衣室が併設されていたため、ベッド上の患者さんが往来する際、



写真3

検査待ちの患者さんにご迷惑をおかけしていましたが、更衣室を移設することで広い待合室が実現しました。新設した更衣室は以前に比べ広いスペースを確保するとともにプライバシー保護の観点も考慮した改装となっております。更衣室、待合室共、快適にご利用いただけると思います。（写真3）

MRI検査室 スタッフより

「MRI装置の更新」、「MRI検査室内の新たな空間づくり」、「更衣室と待合室の改装」の3つの要素により、安心して検査を受けていただけたと思います。しかし、外観的な要素だけではなく我々スタッフもひとつの要素となり、患者さんに、より安心、安全に検査を受けていただけるようスタッフ一同、努めたいと思います。



(バーチャル・リアリティー)

VRを利用した リハビリテーション について

2023年3月、長野市市民病院では長野県内初となる株式会社 メディアル **medivR** が開発した メディアル **「medivRカグラ」(神楽)**…以下**VRカグラ**を導入いたしました。

「VRカグラ」はVR(バーチャル・リアリティー…仮想現実)リハビリ機器です。患者さんは頭にVRゴーグルを装着し、コントローラーを両手に持ってVR空間上に出現する標的(目の前に現れる的や上から降ってくる果物)に触れるように左右の腕を伸ばしていきま
す。VR空間には「コントローラー」と「目標となる的」の2つだけが表示されます。

左右への重心移動を促し、座位や歩行の改善、上肢(腕)の機能改善を図っていくリハビリになります。原則、座って行うため転倒するリスクが減り、安全にリハビリを行うことが可能です。

歩行動作は、左右への重心移動の繰り返しです。左右交互のリーチトレーニングによって、

左右への重心移動を促すという歩行と同様の動作を行うことで、歩行機能の改善が得られることが報告されています。また、VRゴーグルによって、余計な視覚情報が遮断されることでリハビリに集中でき、あっという間に時間が経つような感覚になる没入感があることも効果につながっています。

対象となる疾患は脳卒中、パーキンソン病、股関節や膝関節疾患など多岐にわたります。

「座ったまま手を動かしてゲームを行うようなリハビリで改善するのか？」と思う方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。私自身、「VRカグラ」を初めて見た時は「本当に改善できるのか」と半信半疑でした。しかし2022年8月に試験的に使用したところ、**座位姿勢が安定した、立ち上がれなかった患者さんが立ちやすくなった、歩く速度が速くなった、手の機能が良くなった**等の改善例が見られ、今回の導入となりました。

座ったまま左右に手を動かすだけで、「歩行が改善していく」「立ち上がりやすくなる」なんて夢のようだと思います。か？私は、この機器によって、多くの方たちの笑顔が見られることを期待しています。近年の医学の進歩・発展は目覚ましく、リハビリテーションにおいても最新の治療を行っていく必要があります。現在、日本全国で「VRカグラ」を導入している病院や施設は多くありません。病气や怪我によって、日々の生活で困っている方は、「VRカグラ」でリハビリをしてみませんか？短期集中的に、「VRカグラ」を用いた入院プログラムを計画しています。興味のある方は主治医や病院へお問い合わせください。

最後に、リハビリは「つらい」「苦しい」などとマイナスイメージをお持ちの方もいらっしゃるかと思います。苦痛だけではなくリハビリは続きません。VRのバーチャル空間でリハビリをすると、ゲーム感覚で何と



なく的に手を伸ばすことができ、できると目一杯賞賛されるので、楽しい時間を過ごすことができます。この「VRカグラ」という医療機器があれば、私自身、患者さんと一緒に楽しく仕事をしたいかれそうです。今回の「VRカグラ」の導入で多くの方の機能回復につながり、症状の改善のために協力できればと考えています。



丸山 真寛
まるやま・まさひろ
リハビリテーション科主査
作業療法士

2023年4月より

診療科名が変わります

神経内科 → 脳神経内科

内分泌・代謝内科 → 糖尿病・内分泌内科 に変更になります。

診察室の移動はございません。

寄附へのお礼

2022年度も多くの皆さまから長野市民病院へ貴重なご寄附をいただきました。
この場をお借りして、感謝申し上げます。

- 株式会社 本久 様
- 長崎 富貴子 様
- 山田 祐司 (愛和病院理事長) 様
- 齊藤 恵藏 様
- 松本 邦秀 様
- 田中 文一郎 様
- 金子 幸恵 様
- 横田 一尊 様
- JAIFA 長野県協会 様

ご寄附につきましては、地域の方々の健康づくりの普及啓発をはじめ、病院機能の強化として人材育成や医療機器の整備などに使用させていただきます。これからも本院のミッションである「医療を通して市民・地域社会に貢献する」ため職員一同努めてまいります。



お問い合わせ先

TEL 026-295-1199 (代表) 長野市民病院 財務課

市民健康講座についてお知らせ

2020年より新型コロナウイルス感染拡大のため開催を見合わせておりましたが、次回については現在調整中です。詳細は決まり次第ホームページ等でお知らせいたします。

2021年9月より長野市民病院医療スタッフが動画で医療の知識を解説するオンライン市民健康講座を配信しています。動画から健康でいるためのヒントを学んでみませんか。

オンライン市民健康講座の視聴方法

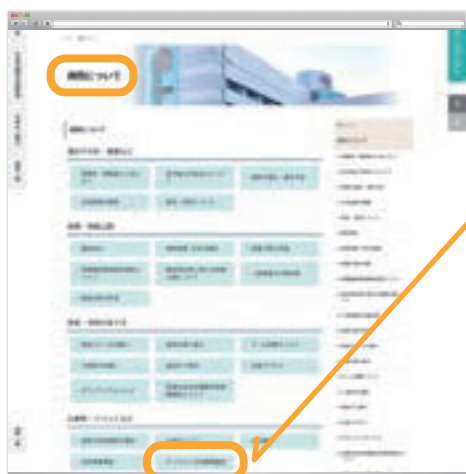
◆スマートフォン、タブレット端末で視聴する場合

右記の2次元バーコードを読み取り、オンライン市民健康講座のページにアクセスしてください。

◆パソコンで視聴する場合

パソコンからオンライン市民健康講座を視聴する場合は、以下の手順でお進みください。

Let's access



STEP 1 長野市民病院のホームページにアクセスする。

STEP 2 トップページ中央部にある「病院について」のタブをクリックする

病院についてのタブをクリック

STEP 3 「病院について」のページに入った後、下にスクロールする。

STEP 4 「広報物・イベントなど」の項目の中の「オンライン市民健康講座」のタブをクリックする。

オンライン市民健康講座のタブをクリック

アンケートフォームもございますので、よろしければ感想をお聞かせください。

◆ 配信中の講座（公開日順）

- ① 肺がんの外科治療
- ② 小児の不定愁訴 漠然とした訴えに対する考え方・対処法
- ③ 長野市民病院での脳卒中治療について
- ④ 前立腺がんの診断と治療（全3部）
- ⑤ “簡単” “続けられる” 減塩食生活のすすめ

次回公開に向けて、新しい講座を準備中です。

◆ 注意事項

- オンライン市民健康講座は、音声が出ますので適宜イヤホンをお使いいただき、ご視聴ください。
- 動画は無料で視聴できますが、Wi-Fi環境下でない場合、データ通信量が発生します。

お問い合わせ先 | TEL:026-295-1199(代) 担当:長野市民病院 法人事務局 企画課

当院では、「地域医療連携」を推進しております。

当院を受診される場合、かかりつけ医等からの紹介と予約が必要となります。

皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。お問い合わせ（紹介予約センターまで）TEL.026-295-1199（平日8:30～18:30）

長野市民病院外来診療担当日一覧

記号の説明

- ：初診担当 ◎：完全予約制 ◇：午前のみ ☆：午後のみ
- ▼：11時診療開始 ◆：紹介のみ ▲：紹介、救急のみ
- ：第1・3・5週 □：第2・4週



外来診療担当表は、3月1日現在で作成されております。

最新の担当表については病院ホームページでご確認ください。

診療科	月	火	水	木	金
呼吸器内科	○吉池 文明 ◇野沢 修平	柳沢 克也 ○野沢 修平	○滝澤 秀典	吉池 文明 ◇野沢 修平	○柳沢 克也 滝澤 秀典
消化器内科	○原 悦雄 ○北島 央之	◇上條 優真 ○◇木村 俊大 ○◇永田 祐介	○鈴木 宏 ◇黒沢 晃伸 ☆土屋 智章	○黒沢 晃伸 ◇北島 央之 木村 俊大 永田 祐介	原 悦雄 ○上條 優真 ◇鈴木 宏 ○土屋 智章
肝臓内科	○國本 英雄	◇國本 英雄	—	—	—
循環器内科	○笠井 俊夫 ○☆高松 利文	○持留 智昭	○◇池田 宇一 ☆田中 氣宇 ○笠井 俊夫 ○☆野本 史佳	○☆板垣 惟史 ☆野本 史佳	板垣 惟史 ○田中 氣宇 ☆高松 利文
フットケアセンター	—	—	○☆持留 智昭 (13:30~)	—	—
腎臓内科	—	○掛川 哲司 ☆林 悟子	○山崎 大樹	○山崎 大樹	○◇林 悟子
内分泌・代謝内科	☆北原順一郎 ○越 智通	○宮本 晃男	越 智通	宮本 晃男 ○北原順一郎	☆西井 裕
血液内科	—	—	—	☆住 昌彦	—
神経内科	山本 寛二 ○近藤 恭史	山本 寛二 ○小林 優也	小林 優也 ○近藤 恭史	○山本 寛二 近藤 恭史	山本 寛二 ○小林 優也
緩和ケア内科	—	○◎久保 佳子	—	—	—
膠原病外来	非常勤医師(信州大学)	—	—	—	—
小児科	○高山 雅至 ○浅岡 麻里	○浅岡 麻里 青沼架佐賜	○高山 雅至 青沼架佐賜	○高山 雅至 ○浅岡 麻里	○高山 雅至 青沼架佐賜 ○▼浅岡 麻里
消化器外科 肝臓・胆のう・膵臓外科	○高田 学 ○林原 香織	○飯島 靖博 ○関 仁誌 ○高橋 祐輔	○佐近 雅宏 ○下平 悠介	○小林 聡	○小松 大介 ○関 仁誌
臨床腫瘍科	◇関野 康	—	◇関野 康	—	○関野 康
整形外科	藤澤多佳子 中村 功 松田 智 ☆橋本 瞬 石井 良	藤澤多佳子 谷川 悠介 ▲松田 智 藍葉宗一郎	新井 秀希 中村 功 ☆藍葉宗一郎 ☆石井 良 橋本 瞬	新井 秀希 石井 良 松田 智 橋本 瞬	新井 秀希 藍葉宗一郎 ▲中村 功 谷川 悠介
リウマチ科	—	—	藤澤多佳子	—	—
形成外科	○長屋 裕之 滝 建志	○滝 建志 長屋 裕之	○長屋 裕之 滝 建志	○滝 建志 長屋 裕之	○長屋 裕之 滝 建志
脳神経外科 脳血管内治療科	草野 義和 ○山崎 健	○脳神経外科医師	竹前 紀樹 (第3週) ○脳神経外科医師	○草野 義和 平山 周一	—
呼吸器外科	○吾妻 寛之	○中村 大輔	○吾妻 寛之	○中村 大輔	—
乳腺外科	—	西村 秀紀 ☆小野 真由	○小野 真由	○西村 秀紀	◇西村 秀紀 ○◇小野 真由
心臓血管外科	☆五味潤俊仁	—	—	○五味潤俊仁	—
皮膚科	村田 浩	村田 浩	村田 浩	村田 浩 齋木 實 (第1・3週)	村田 浩
泌尿器科	加藤 晴朗 山本 哲平	松高 淳 羽場 知己	加藤 晴朗 飯藤 和芳 尾沼 弘	□羽場 知己 井 世奈 ◆加藤 晴朗	飯島 和芳 山本 哲平 松高 淳
婦人科	○◇上條 恭佑 ◇佐近 普子	○◇小林弥生子 ◇佐野めぐみ	○森 篤 ◇上條 恭佑	○◇村元 勤 ◇佐近 普子	○◇佐野めぐみ ◇村元 勤
眼科	○風間 淳	風間 淳 ○中村さち子	風間 淳 ○黒川 徹	○風間 淳	○風間 淳
耳鼻いんこう科 頭頸部外科	大塚 明弘 横溝 道範	□杉山健二郎 ■横溝 道範	大塚 明弘	杉山健二郎 横溝 道範	大塚 明弘 杉山健二郎
放射線治療科	交替制	○橋田 巖	○松下 大秀	—	交替制
歯科／歯科口腔外科	○鎌田 孝広 ○西村 允宏	○鎌田 孝広 ○岡庭 諒	○岡庭 諒 ☆西村 允宏	○非常勤医師(信州大学) ○☆岡庭 諒	○西村 允宏 ☆□鎌田 孝広 ☆■岡庭 諒
救急科 8:30~17:30 担当医	佐野 透美	新川 一樹	一本木邦治	新川 一樹	佐野 透美