

# きずな

12月号  
2024年

KIZUNA Vol.454

特集

認知症の方の食事支援 ..... P2

マイナンバーカード保険証のご利用について ..... P3

●精神科シリーズ vol.9 統合失調症について ..... P4

●人間ドック・検診シリーズ vol.9 人間ドック受診から生活習慣の見直し・改善へ .... P5

●私は長野県で就職をしました、ボランティア活動報告、おすすめレシピ ..... P6

●宝の箱、がん患者サロン「てるてるサロンあづみ」、求人情報 ..... P7



発熱・かぜ症状のある方は、まずはお電話を！ 0261-62-3166



冬を迎えた栂池ヒュッテ photo by 猪股崇志

## 認知症の方の食事支援

リハビリテーション科 言語聴覚士  
認知症ケア学会認定 認知症ケア専門士

やまだ のぞみ  
山田 望



### ◆はじめに

認知症とは『脳の機能障害のためにいったん獲得した知的能力が低下し徐々に自立した生活に支障をきたしていく状態』のことを言います。進行段階に応じて日常生活に生じる課題は異なってきますが、中期から後期にかけては、例えば「食事の道具が適切に使えない」「食事に集中できず、食事が進まない」など「食べること」に関連する課題が多くみられるようになることがあります。今回は高齢者支援の中でも「認知症」の方への「食事支援」について考えてみたいと思います。

### ◆高齢化の状況

当院を含む大北圏域の高齢化率は2023年10月時点で38・3%（全国平均29・1%）となっています。さらに、介護需要が高まる85歳以上人口は今後増え続け、2040年にピークを迎えると予測されています。また、介護認定を受けた人が介護・介助が必要となった主要因を見てみると、「高齢による衰弱」「骨折・転倒」に次いで「認知症」が3番目となっています。

※データ:長野県ホームページ 第9期長野県高齢者プランより

## ◆「認知症」の方への「食事支援」

ご家庭や介護の現場などで実際に食事支援をされている方にとって、一度は直面したことがある課題かもしれません。次の表に、認知症の方への食事支援でよくみられる課題とその対応方法をお示します。

	課 題	対 応 方 法
①	食べる意欲がわからない	口の中に痛みがあったり、食欲が低下したりする疾患・状態が隠れていないか確認しましょう。好きな食べ物を活用したり、香りを活用したりして食欲を高めましょう
②	食事の道具（箸やスプーンなど）を適切に使えない	おにぎりやスティック状にカットした物など手づかみで食べられる食品を活用しましょう
③	食事に集中できず、食事が進まない、器の位置を入れ替えているだけで食べようとしな	周囲に気が散る刺激（テレビや動く人）がないように環境を調整しましょう。デイサービスなど集団で食事をする場合も集中できる環境を調整しましょう
④	口の中にどんどん詰め込んでしまう	スプーンを小さくしたり、声かけをしたりして対応しましょう

### ◆おわりに

今後、高齢者および認知症の方の増加が予測される中で、食事支援はとても重要とされます。認知症の方が食べる力を発揮し、できるだけ自立して食べられるよう支援できると良いですね。また、様々な対応方法を知ること、介護するご家族などの負担が軽減できることもあわせて重要です。より詳しく知りたい方はお気軽にご相談ください。



## マイナンバーカード保険証のご利用について

現行の健康保険証は、2024年12月2日以降新たに発行されなくなり、受診するときは、マイナンバーカードを健康保険証として利用する仕組み（以下、マイナ保険証）に移行し、患者のみさんの健康保険資格の確認は、保険証によるオンラインでの資格確認が基本となります。

まだマイナ保険証をお持ちでない方は、ぜひマイナンバーカードの取得、マイナンバーカードの健康保険証利用登録をお願いします。

マイナンバーカードの健康保険証利用登録は、当院の顔認証付きカードリーダーからでも登録が可能です。

事前に健康保険証利用登録をされたい方は、「マイナポータル」や「セブン銀行ATM」から登録することもできます。

当院の総合受付に顔認証付カードリーダーを設置していますので、受付時にマイナ保険証での健康保険資格の確認にご協力をお願いします。

ご不明な点がございましたら、医事課職員までお問合せください。

### 顔認証付カードリーダーの利用方法

① スタートボタンを押す

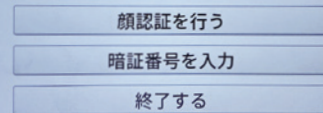


② マイナンバーカードを下記のように入れる



③ 本人確認  
顔認証か暗証番号で認証

本人確認の方法を選んでください  
本人情報は目的外に使用しません



④ 終了するボタンを押す

●●●●●●様  
確認が完了しました。  
終了ボタンを押して下さい

終了する

⑤ 保険資格確認完了  
職員にお声掛けください



終了しました。  
マイナンバーカードを取り出し、  
職員にお声掛け下さい

※カードを忘れずに!

#### 《注意事項》

※法律や条例に基づく公費負担医療制度による受給者証をお持ちの方は、従来通り各窓口にて受給者証（原本）により確認させていただきます。

※診察券はこれまで通り受診のたびにご持参ください。

※マイナンバーカードで資格確認をすることで、高額療養費制度が自動的に適用されます。

## 統合失調症について

こころのホスピタル事業部長  
精神科医師  
荻原 朋美 おぎはら ともみ

皆さんは、「統合失調症」という疾患の名前を聞いたことがあるでしょうか。統合失調症は人口のおおよそ1%の人がかかる、比較的頻度の高い疾患です。この割合は、世界的にも各国おおよそ同じ数値です。20歳から64歳の働き盛りの年代では、どんな疾患の頻度が高いのかみてみましょう<sup>※1</sup>。最も多いのは、歯科関連疾患の8.4%です。次いで多いのは、高血圧疾患の5.44%です。この調査では、統合失調症は0.87%で、12番目に多い疾患です。喘息やアトピー性皮膚炎、緑内障などがおおよそ1%程度の割合です。こうして比べてみても、実は身近な病気のひとつなのが統合失調症です。

統合失調症は、主に陽性症状と呼ばれる症状と、陰性症状と呼ばれる症状があります<sup>※2</sup>。主な陽性症状は、ほかの人には聞こえない声が聞こえる「幻聴」や、ほかの人にとっではあり得ないと思えることを確信してしまう「妄想」です。最近は、一般的な会話のなかで、空想することを「妄想」と表現することも増えていますが、私たちが病気の症状と

して言う時の「妄想」とは使い方が異なっていますので、注意してください。主な陰性症状は、意欲がなくなり無気力になる、身の回りのことにかまわなくなる、感情が表に出にくくなり、いつも無表情で喜怒哀楽がなくなる、友達や家族など人と関わることを避けて、閉じこもるなどの症状で現れます。

統合失調症は、脳の神経細胞どうしが連絡を取り合う時に使われる「神経伝達物質」のうち、「ドーパミン」や「グルタミン酸」の機能異常が原因として考えられています。ドーパミンは、神経伝達物質のひとつで、やる気や幸福感を得られるだけではなく、運動や学習、感情、意欲、ホルモンの調節など多くの生命活動に関与しています。グルタミン酸は神経伝達物質として、記憶、学習、認知などにかかわる重要な役割を果たしています。「グルタミン酸って、うま味の素じゃなかったっけ？」「うま味調味料を食べすぎると、統合失調症になっちゃうの？」と心配なさった

方、ご安心ください。うま味調味料が病気の原因になるということはありません。実は、食べ物から体に取り込まれたグルタミン酸は、ほとんどが腸管のエネルギー源に使われることが分かっています。脳のグルタミン酸は、全て脳内のブドウ糖から合成されています。血液と脳の間は、強固なバリアが存在しているので、食事から摂ったグルタミン酸が脳に入ることはありません。

統合失調症については、まだまだ分かっていないことがたくさんあります。統合失調症は、病気になってから未治療の期間が長いほど、後遺症が残りやすくなってしまうことも指摘されています。もし、メンタルヘルス上の問題を抱えた方が近くにいらっしやいましたら、ご本人の辛さに寄り添いつつ、病院や保健所などの専門機関への相談をご検討ください。

参考文献

※1 令和2年(2020)患者調査<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/kanja/20/index.html>

※2 厚生労働省 こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～[https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/know/know\\_03.html](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/know/know_03.html)

人間ドックは、自覚のない病気の早期発見および病気のリスクの把握が目的となります。定期的に受診し検査データを蓄積していくことで、過去と現在の比較をおこない身体の変化を確認できます。

【健康診断の種類】

健康診断には、法律などで定められている「法定健診」と、個人の意思によって受ける人間ドックなどの「任意健診」があります。

どちらも病気の早期発見・早期治療につながることを目的ですが、職場や市町村などが実施している法定健診は一般的な病気やその兆候を決まった検査のみで調べるのに対して、人間ドックはより多くの部位（臓器）を詳しく検査し、さらに追加検査や各種がん検査も実施しています。そのため、法定健診などでは見つけにくい病気や兆候を発見する可能性が高くなります。また、定期的に身体の状態を詳細に確認することにより病気の発症リスクを把握することもできます。人間ドックは費用がかかりますが、健康への不安や詳しく身体状態を

把握したい方は、人間ドックをお勧めします。

【健診内容の比較】

検査項目	人間ドック(任意健診)	健康診断(法定健診)
料金	自己負担(一部補助あり)	勤務先負担
身体計測	身長・体重・血圧・視力・聴力など	視力・聴力検査がない場合あり
血液・尿検査	約45項目	約20項目
便検査	あり	ない場合あり、追加可
心電図検査	あり	40歳以上から
胸部検査	胸部2方向 肺がんCT検査追加可	胸部1方向
腹部検査	超音波検査	なし
胃部検査	胃内視鏡・胃X線検査	なし
その他がん検診などのオプション	可能	不可

人間ドックなどの健康診断は、受診しただけでは健康維持にはなりません。異常の早期発見には、定期的な受診が必要ですが異常の有無を確認するだけではなく、各検査から何がわかるのかをきちんと理解することが大切になります。検査項目ひとつを見るのではなく、全ての検査結果から病気の前段階としての状態にも着目し、総合的に判断することが重要になります。

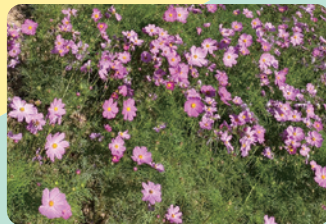
人間ドックや健康診断を受診した後は、保健指導を受け日々の生活を振り返り、生活習慣の見直しや改善に取り組むことが健康診断を受けることの意義ではないでしょうか。取り組んだことが正しかったのか、前回と比較してどれだけ改善されているかを確認するために、定期的な健康診断として人間ドックを受診してみたいか、がでしょうか。



私は長野県で就職をしました！

当院は、地域柄I/U/Jターンで就職をされる方が多く、このコーナーで紹介させていただきます。

しほた あすか  
 静岡県出身で長野県で就職した看護師の柴田 明日香さん



Q1. 看護師を志したきっかけは何ですか？

看護師として働きながら、家庭を支えてくれた母の姿を見て、私も看護師になりたいと思いました。

▶あづみの公園で  
 過ごす休日。  
 コスモス畑

Q2. どうして長野県での就職をしようと思ったのですか？

長野県の、自然が豊かで暮らしやすいところが気に入っているからです。

Q4. 就職先として当院を選んだきっかけは何ですか？

病院見学とインターンシップに参加したとき、スタッフ同士でお互いに声をかけ合い、協力して働いている姿が印象的で、私もこのような環境で働きたいと思い、あづみ病院を選びました。実際に働いてみて、先輩が色々話を聞いてくれて、相談しやすく働きやすいです。

Q3. 社会人になってから仕事へのギャップや働きがいがありますか？

業務をこなしながら、患者さんとの時間をとることは難しいとギャップを感じています。一方で、患者さんに認識してもらえた時や、感謝してもらえた時、勉強したことや、先輩からアドバイスをもらったことを看護に繋げることができた時にやりがいを感じます。

Q5. 休日は何をしてお過ごししていますか？

同期とご飯に行ったり、家でゆっくり過ごしたりしています。

ボランティア活動報告

ボランティア募集中

あづみ病院では現在12名のボランティアさんが活動をおこなっています。毎年4月～10月にかけて病院正面玄関のグリーンワークや、エコキャップ集めなど行っています。作業後は、メンバーとお茶をのみながらおしゃべりしたりなど楽しいひと時を過ごしています。

また、病棟からの依頼を受け既製品では対応できない、ウロガードやベッド柵カバー、尿器やクーリングカバーなど手作業で作製していただき、患者さんが病院を快適に利用できるよう支えてもらっています。今後ともボランティア会・ボランティア運営委員会の活動にご協力をお願いいたします。

現在、ボランティア会員を募集しています。興味のある方はボランティア運営委員会までご連絡をお待ちしています。

☎261-62-3166(代表)



病院祭の時に、ウロガードの作り方の実演を行いました。同じ心境で困っている方へ相談やアドバイスなど行いました。病院祭バザーの収益金は、ボランティア活動費用として病院周辺の環境整備やカバー類作成時の材料代などに使わせていただきます。

栄養科からの

おすすめ  
 レシピ

こっくり味の煮物も野菜の下茹でに電子レンジを使って手間を省き時短で作れます。下茹ですること味もよく、おいしく仕上がります。

豚バラ大根

材料 2人分

- |                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| 豚バラ薄切り肉 …… 140g | ○醤油・みりん・酒 …… 各大マじ2 |
| 大根 …… 400g      | ○砂糖 …… 大マじ1        |
| おろし生姜 …… 大マじ1/2 | ○顆粒和風だし …… 少々      |
| 水 …… 150ml      |                    |

作り方

- ① 大根は厚めに皮を剥いて厚さ2cmの半月切りにする。耐熱皿に並べてラップをかけ、600Wのレンジで10分加熱する。豚肉は5cm長さに切る。
- ② 鍋に水と○の調味料とおろし生姜を加え、①の大根と豚肉を入れ中火にかける。沸騰したら火を弱め、落し蓋をして10分煮る。
- ③ 10分ほど煮たら蓋を外して強火にし、煮汁が少なくなるまで3～5分煮つめて完成。



（1人分）  
 栄養量

エネルギー …… 357Kcal  
 たんぱく質 …… 12.3g  
 食塩 …… 1.1g

かわせ ゆうき  
 ●調理師 川瀬 裕基

北アルプス医療センター あづみ病院  
休診日のお知らせ  
(赤字の日が全科休診日です)

2024 12月 December

日	月	火	水	木	金	土
①	2	3	4	5	6	7
⑧	9	10	11	12	13	⑭
⑮	16	17	18	19	20	21
⑳	22	23	24	25	26	㉒
㉙	⑳	㉑				

2025 1月 January

日	月	火	水	木	金	土
			①	②	③	4
⑤	6	7	8	9	10	⑪
⑫	⑬	14	15	16	17	18
⑰	20	21	22	23	24	㉕
㉖	27	28	29	30	31	

「宝の箱」



よりよい病院になるために、患者さんからいただいたご意見の一部を紹介いたします。

ご意見・ご要望

駐車場の一方通行を守らない方が多々見られます。大変危険ですので、進入禁止の標識の設置等、対策をお願いします。

お返事

貴重なご意見ありがとうございました。現在設置してある進入禁止の標識の位置を調整しました。更に、北側及び南側から通る車にも標識が見えるよう、進入禁止の看板を追加しました。(施設課責任者)

その他のご意見は、正面玄関入った返答コーナーに掲載しております。

がん患者サロン「てるてるサロンあづみ」



年間スケジュール

がん患者さんやその家族が同じ体験をした仲間と語り合える場所です。

◆テーマ「リフレッシュ体操」

日常生活の中で行えるストレッチなどをご紹介します。

◆講師：作業療法士

◆12月23日(月)14:00～15:30

◆場所：北アルプス医療センターあづみ病院7階やまなみホール

がんサロンの年間スケジュールは、ホームページで確認できます。



予約不要  
参加無料  
見学OK

がんと仕事「両立支援相談会」

仕事とがん治療の両立を考えている方へ  
社会保険労務士による相談会を開催します。

◆R7.1月29日(水)14:00～16:00

◆場所：北アルプス医療センターあづみ病院2階  
がん相談支援センター内

◆申し込み：がん相談支援センター 0261-62-3166



相談無料  
完全予約制

お知らせ

休日緊急当番医

・12/8(日)

本院(大北南部地区)



北アルプス医療センター  
あづみ病院理念

質の高い医療と社会への貢献をとおり、地域の皆さまから信頼される病院を築きます。

表紙のひとこと

「冬を迎えた柵池ヒュッテ」

撮影者：猪股崇志

真っ白な雪の中に埋まる柵池ヒュッテの赤い屋根がとても印象的でした。

求人情報

☎0261-62-3166



募集職種はこちらから

自然ゆたかな環境で働きませんか？

あづみ病院・白馬診療所では、私たちと一緒に働いてくれる方を募集しています。長野県にUターン・リターンを考えている方。地方への移住を考えている方。

【令和7年度 新卒・中途採用 募集中】

- 看護師
- 看護補助者
- 介護支援専門員(ケアマネジャー)
- システムエンジニア
- 就労支援室職員
- 薬剤師

※看護師は、あづみ病院・白馬診療所どちらも募集しています。

【令和6年度 中途採用】

- 看護師 ●看護補助者 ●システムエンジニア ●就労支援室職員

【勤務地】

- 北アルプス医療センターあづみ病院
- 北アルプス医療センター白馬診療所

すでに定員に達している職種に関しては、受け付けを終了している場合があります。詳しくはHPをご覧ください。

# 12月担当医表

受付時間:平日7:30~11:30  
 第1・3土曜7:30~11:00  
 問い合わせ:0261-62-3166

予告なく変更されることがありますので、ホームページの休診案内をご確認ください。  
 ※診療科により受付時間が異なります。※青字は、信大医師又は非常勤医師が診察します。

(○日)は、今月の診療日を表しています。

2024年12月1日現在

診療科目	曜日	月	火	水	木	金	第1土	第3土	
内科	循環器内科	麻生真一(初診) 富田 威 東方壮男 百瀬智康	富田 威 東方壮男 桑原宏一郎(予約制)	東方壮男(初診) 富田 威(4.18日) 百瀬智康 麻生真一	大熊ゆかり(5.19日) 樋口智子(1.2.26日) (予約制)	百瀬智康(初診) 富田 威 東方壮男 麻生真一	百瀬智康(初診) 東方壮男	東方壮男(初診) 麻生真一(初診)	
	消化器内科	中村麗那(初診) 天野仁至		村木 崇 中村麗那	天野仁至(初診)	村木 崇(初診)			
	呼吸器内科	池川香代子	岡田光代	岡田光代(初診)	岡田光代 池川香代子	花岡正幸(10:30~)(13.27日) 松原美佳子 (予約制)	岡田光代(初診)	岡田光代	
	脳神経内科	林田研介	林田研介	林田研介	林田研介(初診)	林田研介	林田研介(初診)	林田研介	
	血液内科	仲村彩子 (予約制・午後)	武岡康信(初診) 仲村彩子(初診)		武岡康信	武岡康信 (予約制・午後)		武岡康信(初診)	
	リウマチ・膠原病内科 (予約制)			杉本 州(4.18日) 倉科淳一(11.25日)			岸田 大	杉本 州	
	総合内科		林田研介						
	専門診療 (予約制)		小島佳奈 (糖尿病13:30~)		上條祐司 (腎臓内科)	田中榮司 (肝臓)			
循環器病センター (予約制・午後)				心不全診療(5.19日) + 看護ケア デバイス診療					
精神科	精神科 (予約制)	中村伸治 由井寿美江 春原隆史 樋端佑樹(23日)	荻原朋美 岩切啓太 高松利文	中村伸治 由井寿美江 春原隆史 鬼頭 恆(午前)	荻原朋美 中村伸治 春原隆史	荻原朋美 中村伸治 山田浩貴 村田志保	中村伸治 春原隆史 白石 健		
	初診(午前)/認知症診療 (予約制)	輪 番	輪 番	輪 番	輪 番	輪 番			
小児科	午 前 (予約制)	小口弘子 保刈 健(10:30~)	保刈 健	小口弘子	保刈 健 小口弘子(予約制10:30~)	小口弘子 又は 保刈 健	信 大		
		小口弘子(慢性疾患)	予防接種・乳児検診		予防接種 小口弘子(慢性疾患16:00~)	保刈 健(慢性疾患)			
外科	一般外科・消化器外科	信 大	本山博章	信 大	本山博章	江原毅人	本山博章又は江原毅人		
	呼吸器外科	花岡孝臣	手術日(急患対応は要相談)	小野祥太郎	花岡孝臣	小野祥太郎	花岡孝臣		
	形成外科(予約制)		常川主裕(9:00~)						
	専門診療 (予約制)	乳腺 (予約制)			信 大(4.18日) 大場崇臣(11.25日)				
		甲状腺 (予約制)					伊藤研一(6.20日) 金井敬晴(13.27日)		
心臓血管外科 (受付15:00まで)			信 大(14:00~)						
整形外科	ストーマ外来 (予約制) ※看護専門外来								
	初診 (受付10:30まで)	太田浩史 (下肢) 永井亮輔	太田浩史・狩野修治 (下肢 輪番) 小田切優也・磯部文洋(輪番)	狩野修治(下肢) 伊藤横太郎(9:30~)	向山啓二郎(脊椎) (受付10:00まで) 渡邊 悠	白山輝樹	小林博一		
	再診 (予約制)	狩野修治 渡邊 悠	向山啓二郎 伊藤横太郎 高橋 淳(17日)	太田浩史 向山啓二郎	永井亮輔 石垣範雄(午後)	小田切優也	村上成道 (スポーツ障害・予約制)		
	肩関節治療センター (紹介状なし受付10:30まで) (紹介状あり受付11:00まで)	村上成道(初診) 畑 幸彦(予約制)	手術日	小田切優也(初診) 畑 幸彦(予約制)	手術日	畑 幸彦	畑 幸彦 (予約制)		
	上肢再建外科センター (手・ひじ/受付10:30まで)		中村恒一(初診)		磯部文洋(初診) 中村恒一(予約制)	中村恒一(初診)(9:30~) 磯部文洋(予約制)			
皮膚科 (受付10:00まで)		芦田敦子 山浦麻貴			小川英作(6.27日) 斎藤奈那(13.20日)				
泌尿器科		平林直樹 (初診受付10:30まで)	塩崎政史(4.18日) (初診受付10:30まで)	小川典之 (初診受付10:30まで)	平林直樹 (初診受付10:30まで)				
ストーマ外来 (予約制) ※看護専門外来									
女性骨盤底医学センター (予約制)			西澤 理(11.25日)						
産婦人科(予約制)	内山夏紀				時光亜希子				
眼科	太田いづみ (初診受付10:00まで)	信 大(9:15~) (初診受付10:00まで)			太田いづみ 寺島紀子(9:30~) (初診受付10:00まで)	太田いづみ 増尾史織 (初診受付9:30まで) (再診受付10:00まで)	信 大 (初診受付9:30まで) (9:15~)		
耳鼻咽喉科 (平日受付16:00まで)		信 大 (14:00~)				信 大 (14:00~)	信 大		
放射線科	鈴木孝司	鈴木孝司	鈴木孝司	鈴木孝司	信 大(午後)				
麻酔科 (予約制)		新倉明和 (手術前診察)	小林浩一 (ペインクリニック)	新倉明和 (手術前診察)					
リハビリテーション科(予約制)	狩野修治	狩野修治	狩野修治	狩野修治	狩野修治	狩野修治	狩野修治		
歯科口腔外科	長汐沙千穂 田中章太郎	手術日 (急患対応は要相談)	長汐沙千穂 田中章太郎	長汐沙千穂 田中章太郎	長汐沙千穂 田中章太郎	長汐沙千穂 田中章太郎	長汐沙千穂	田中章太郎	
緩和医療外来 (予約制)		花岡孝臣(10日) 武岡康信(17日) 間宮敬子(24日)							
在宅支援科(予約制)	仲村彩子 (13:00~)				池川香代子 (13:00~14:00)				

## 白馬診療所

問い合わせ TEL:0261-75-4123 FAX:0261-75-4182

内科 人工透析 リハビリテーション科	下里修一 富田 威(午後)	下里修一 木村知子	下里修一 木村知子	下里修一	下里修一 木村知子	下里修一 木村知子
--------------------------	------------------	--------------	--------------	------	--------------	--------------