

ひだまり

 日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

下伊那赤十字病院広報誌

Vol.80
2020年5月発行

くらしに
クロス



＋ 新型コロナウイルスになんて負けないぞ！特別号

新病院長挨拶

このたび院長に就任しました馬場淳と申します。現在、新型コロナウイルス感染対応で、地域の皆様大変ご不便をおかけしておりますが、国民一丸とならなければ乗り切ることができない難局です。皆様のご協力に感謝しております。

現在、急速に進行している超高齢化社会を医療、福祉の面で支える体制の整備が、我が国における喫緊の課題であることはもちろんですが、少子高齢化という言葉から、なんだか「子どもが少なくなっているのでは仕方ない」という感じが受け取れて、非常に寂しく思います。今後の日本を支えていくのは、今生まれた子ども達です。超高齢化社会の先を見据えると、小児の育成に力を注ぐべきです。

子育て世代支援をはじめとし、住民の皆様にも望まれる医療を、職員と協力して提供していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

病院長 馬場 淳



ハートラっちゃんの

新病院長 馬場先生にインタビュー！

4月に着任した馬場 淳^{ばば あつし}先生に突撃インタビューをしてきたよ！
ドキドキしたけど、たくさんお話ししてくれて嬉しかった♡



馬場先生、はじめまして。ハートラっちゃんです。
先生のご出身はどちらですか？

広島生まれです。転勤族だったので引っ越しが多く、高校時代は埼玉で過ごしました。
信州大学医学部入学後、40年以上長野県で暮らしています。



下伊那日赤にいらっしゃる前は、どのようなお仕事をされていたか？

7年間諏訪赤十字病院の小児科に勤務しておりました。それまでは信州大学病院の新生児集中治療室（NICU）で診療に従事し、夜は新生児の呼吸管理の研究をしていました。



そうなんですね！ちなみに、医師という仕事を志すきっかけは何でしたか？

高校生の頃に、やりがいがある仕事だな、と感じたのが第一です。

当時日本は高度経済成長期で人より経済が優先。ぎゅうぎゅう詰めの満員電車で通学しており、社会人になってもこの生活を続けていく事は自分には出来そうにないな…なんて思ったのもありました。当初、生化学（医療の基礎になる分野）の研究者にもあこがれましたが、結果的には臨床医を選びました。



フムフム…なるほど～ ご専門の小児科を選ばれたきっかけは何でしたか？

当時は大学卒業と同時にどこかの科に属するのが一般的でした。卒業前にいろんな科の見学に回りましたが、たまたま小児科に行ったら、一番地味で、相手にすらされていない感じでした。医学生への勧誘はそっちのけで、医局員達が当時小児白血病の最先端の治療であった骨髄移植について熱く議論しており、その姿に魅かれ、ここしかない！と思いました。



へ～たまたまだったんですね！
それにしても、当時の先生たちカッコいいなあ～
医師として、苦労されたご経験はありますか？

1年間大学病院で研修した後、地域の病院で小児科一般臨床の勉強を開始しました。赤ちゃんの10人に1人は、出生直後自力で呼吸が出来ない新生児仮死という状態で生まれてきて、当時の一般病院では救えない命がたくさんありました。

これはなんとかしなくてはと思い、国立小児病院（現・国立成育医療研究センター）の新生児科に勉強に行かせて欲しいと頼みこみ、1年間の期限付きで行って来ました。

初日に挨拶に行き、「さぁアパートでも探そうかな…」と思っていた矢先、重症の子どもが搬送されて来て、「君が担当だ」と言われました。結局そこから1年間、病院内の空いている病室に住みこみ働きました。大変で



したが、大学病院では出来ない経験をさせていただきましたし、1年分の家賃が浮きました（笑）何よりもNICU当直が怖くなくなりました。この分野で活躍している先生達と知り合うことが出来たのも、素晴らしい経験でした。



病院に1年間も住み込みなんて…ハートちゃんなら、ホームシックになっちゃう…
下伊那日赤やこの地域の印象を教えてください。

令和元年の11月末に、院長職のお話をいただいたのですぐに来てみました。松川インターチェンジから坂を下ってくると、果樹園がたくさんあり、美しい山々も見え、良いところだな、と感じました。お会いした前院長の網野先生も、とても温厚な方で、良い印象を持ち、お引き受けさせていただくことにしました。



ハートちゃんも、この地域の景色が大好き♡
ちなみに先生、ご趣味は…？

56歳まで大学のNICUで働いていたので、お日様に当たる時間はほとんどありませんでした。諏訪赤十字病院に移ってからは、山登りを楽しむ時間が多少出来たので、八ヶ岳など県内の百名山は6～7割登ったと思います。南アルプスでは甲斐駒、仙丈ヶ岳から南、中央アルプスでは宝剣岳から南にはまだ登ったことがないので、ぜひ登ってみたいと思います。

馬場先生、長いインタビューに答えていただきありがとうございました！
インタビューを読んでいただいた地域の皆様、今年度も馬場院長はじめ職員一丸
となって頑張ってまいります。よろしくお願いいたします



新任・新人職員紹介

ニューフェイスが揃いました

後列左から

今村待子（一般病棟看護師）

堀川幸重（外来看護師）

上沼博子（療養病棟看護師）

高山知香（健診部保健師）

前列左から

光安千尋（一般病棟看護師）

笠原俊彦（事務部長）

馬場 淳（病院長）

内藤慎平（総務係長）

熊谷慧美（一般病棟看護師）



新型コロナウイルス感染を防ぐため 地域の皆様に守っていただきたいこと

1. 不要な外出はやめましょう

- 感染拡大地域との往来は避けてください
- 遠方に住むご家族に帰ることを控えるよう呼びかけてください



2. 基本的な予防対策が有効です

- こまめに手を洗いましょう（右記参照）
- よく睡眠をとりましょう
- バランスの良い食事を心がけましょう
- 咳が出る人はマスクを着用しましょう



3. 3つの密、絶対に避けてください

換気の悪い密閉空間
大勢がいる密集場所
間近で会話する密接場面を避けましょう



4. 嫌悪・偏見・差別をやめましょう

ウイルスという見えない敵に、不安になっていませんか？人との交流や自由が制限され、怒りや孤独を感じていませんか？

こころの健康を保つためにおすすめすること

- ♥ 頭を使うゲームや書き物をしたり、出来る範囲で運動し、活動的であるように心がけましょう
- ♥ 家族や友人と会えなくても、SNS や電話で連絡を取って、つながりを維持しましょう
- ♥ くすっと笑ったり笑顔を作ることで、不安やイライラを和らげることができます
- ♥ 自分や家族の身体やこころの不調に早めに気づけるように、いつもより声を掛け合いましょう
心配であれば早めに主治医の先生や看護師に相談してくださいね！



みんなの生活を支えるために
働いてくださっている方々、
自宅待機・休業・自粛されている方々、
大切な人と会うことを我慢されている方々、
みんなお疲れ様です。みんなありがとう！

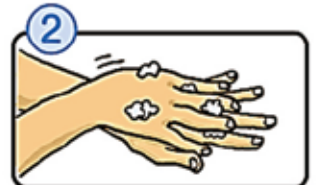
正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

正しい手洗いには 30 秒かかるといわれています
童謡「ぞうさん」を 2 回歌うとちょうど 30 秒です

こころあたたまるご寄附
ありがとうございました

消毒用アルコール 松川町役場 様
使いすてビニール手袋 しん美(株) 様

あなたと大切な方の命を守るため、皆様の協力をお願いします。

おうち時間の かんたん体操

外出の機会が減り、知らず知らずのうちに身体が弱っていませんか？

ご自宅で身体を動かして、日頃のストレスを吹き飛ばしましょう！

- 呼吸を止めずに運動しましょう。
- 身体の調子に合わせて、無理には行わないようにしましょう。(特に、体調不良の方、関節痛・腰痛のある方は、運動を控えるか、痛みのない範囲で行いましょう。)
- 3密(密閉・密集・密接)を避けて行いましょう。

全身を伸ばす運動

腕を上げて

両手を組んで



10秒保つ

頭の後ろに下げる

背筋を伸ばして
上体を倒す

つま先上へ

10秒保つ

足腰を鍛える運動

何かにつかまりながら

5回×2

膝がつま先より
前に出ないように

椅子に腰かけるように

10回×2

かかとを上げ下げ



※普段から膝の痛みがある方は禁止

両膝を胸に近づけたり離したり

10回×1

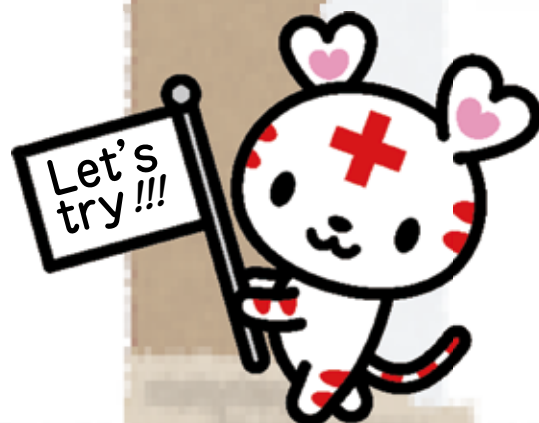
両足を浮かせる



足腰を鍛える運動

つま先を上に向けて
膝を伸ばす

10秒保つ



診療科		月	火	水	木	金
内科	内 科 一 診	栗 原	細 田	栗 原		栗 原
	内 科 二 診	網 野	網 野	細 田	網 野	細田 呼吸器外来 (予約制)
	総合診療科	伊 藤			伊 藤	伊 藤
小 児 科		岩 波	岩 波	岩 波	岩 波	岩 波
外科	消化器外科	森 下			森 下	
	総合診療科 乳腺・甲状腺・肛門		櫻 井	櫻 井		
整 形 外 科		柴田 (10時から)	柴 田	柴 田		柴 田
産 婦 人 科		山田 (9時から)				
耳鼻いんこう科	午前	横 田	岩 下	横 田	岩下・横田 (めまい外来)	横田 (第2～第5週のみ)
	午後				横田 睡眠時無呼吸外来 (14:30～16:30)	横田 (予約制・当日予約可 (第2～第5週のみ))
泌 尿 器 科				小林 第1・3・5 曜日 (14時～16時) 受付 12時～15:30		
皮 膚 科				菅谷 (8:30～12:30)		
眼 科				福田 (8:30～11:30) 受付 8時～11時		
専 門 外 来		*禁煙外来 (内科外来にお問い合わせください) *のみこみの外来 (予約制) 細田昌良 (毎週火曜 1時～) *消化器外科外来 森下浩 (第2・4 金曜 午後2時～4時) *耳鼻いんこう科外来 午後の診察は予約制になります。(当日予約可) *内科(心療) 木下守 (第2 金曜 午後1時～1時30分) *補聴器外来 横田陽一 (毎火曜 午後1時30分～4時) *めまい外来 横田陽一 (毎木曜 午前 8時30分～11時30分) *睡眠時無呼吸外来 横田陽一 (毎木曜 午後2時30分～4時30分)				
休 診 日		土曜日、日曜日、祝日、5月1日、12月29日～1月3日 (年末年始)				受付時間 午前8時～11時30分
診 察 時 間		午前8時30分～正午				

都合により、休診・代診等変更になる場合もございます。ホームページまたはお電話にてご確認ください。
緊急対応についてはお電話にてご相談ください。



お知らせ



網野前病院長を送る会をしました

下伊那赤十字病院に着任して25年、内8年間を病院長としてご尽力いただいた網野章由前病院長を送る会をしました。職員はもとよりたくさんの患者様に慕われ、退職されるのはとても寂しいですが、当面は外来診療も今までのように継続していただきますし、今後も当院の診療に携わっていただく予定です。

網野前病院長より

「地域の皆様、長い間大変お世話になりました。これから何らかの形で地域医療に貢献していく所存です。よろしくお願いいたします。」



内科外来のスタッフと記念撮影



日赤健康まつり中止のお知らせ

毎年5月頃開催しておりました日赤健康まつりですが、新型コロナウイルス感染拡大予防のため、今年度は中止させていただくこととなりました。

事態が収束し、また開催できた際には、職員一同皆様の来場を心よりお待ちしております。

開催できなくて寂しいな…
またいつか笑ってみんなに会えますように!!



広報委員会より

新型コロナウイルス感染拡大予防対策として、玄関での体温測定・手指消毒、入院患者の面会制限など、地域の皆様には大変ご不便をおかけしております。ご理解ご協力に心より感謝申し上げます。

例年行われていた行事やイベントが中止され、地域の皆様と病院職員が直接対話する機会が減ってしまうことから、今回は増刊号として普段よりページ数を増やし、ご自宅で楽しんでいただけるように工夫しました。皆様の生活にお役立ていただけたら幸いです。



療養病棟よりお知らせ

療養病棟では、介護長期入所の申込みを受付けています。

これから、「果樹園が忙しい」、「特養の入所順番待ちをしている」等お困りの方は、お気軽にご相談ください。 (36-2255)

