諏訪中央病院広報誌

たんぽぽ

2026 令和8 11
第248号
ご自由にお持ちください

その先の暮らしへ。



入院治療のその後も安心の生活を続けるために

諏訪中央病院
Suwa Central Hospital

その先の暮らしへ。

入院治療のその後も安心の生活を続けるために

諏訪中央病院組合統括院長　今井　拓

病気やけがで入院された方が、治療を終えた後、どこで、どう暮らしていくのか…。それは患者さんやご家族にとって大きな関心事であり、不安を伴うことではないでしょうか。

人口減少や高齢化が進む中、一人ひとりの希望や状況、環境に応じた選択肢を用意すること、それこそが諏訪中央病院組合の役割と考えます。

病院機能にとどまらず、診療所、訪問診療、訪問看護、リハビリ、介護施設、さらに介護予防事業を新たに加え、それらをつなぎ合わせて、「住み慣れた自宅や地域での安心の暮らし」を支えること。病気を治すだけでなく、その先の暮らしへ…組合全体で、これからの医療のあるべき姿をかたちにしていきます。

「こんにちは。患者サポートセンターです！」
その方らしい生活を、一緒に考えさせていただく

暮らしの中で在宅医療・在宅福祉サービスが始まる日。それは病気によってご自身やご家族の生活スタイルに変化が伴う時、また日々の生活の中、負担や不安が増える時かもしれません。

在宅での医療や介護について聞いてみたいこと、不安などありましたら、患者サポートセンタースタッフへお声かけください。

諏訪中央病院組合が支える安心の在宅医療、地域の福祉・介護



患者サポートセンター　「医療ソーシャルワーカー（MSW）をご存じですか？」

患者さんやご家族の方、また来訪者さんから寄せられるさまざまな相談に、専門スタッフがお応えしています。

入院や退院支援、各種手続き、身体の不安や介護についての相談をお受けする中、関係する機関へつなぐ連携窓口としてご利用いただいています。また、行政より委託を受け「茅野市医療・介護連携支援窓口」の機能も担っています。

在宅医療・在宅福祉サービスが必要になった場合は、患者サポートセンターの医療ソーシャルワーカー（MSW）が介護保険制度等の必要な制度の申請、サービス導入のための手続き支援や関係機関へのコーディネートを行っています。

医療ソーシャルワーカーは患者さんやそのご家族の抱える経済的・心理的・社会的問題の解決、調整を援助する社会福祉の専門職です。

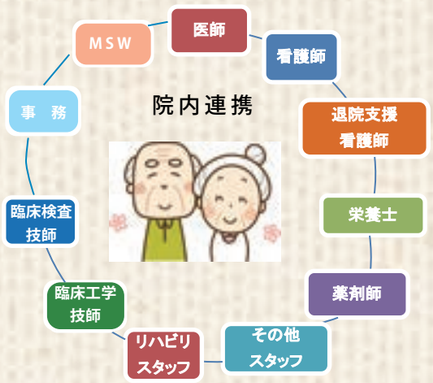
患者さん・ご家族からの心配ごとをお伺いし、「八ヶ岳ケアネット」という情報共有ツールも使いながら、院外の事業所とも連携。それぞれの状況に応じた支援を提供しています。

入院を契機に支援がスタートすることも多く、その際には医療ソーシャルワーカーだけでなく、患者サポートセンターに所属する退院調整専従看護師が、在宅ケアの必要な患者さんやご家族の方へ、アドバイスや必要な医療材料の手配、訪問看護ステーションとの連携を行い、医療・福祉両面から支えられる調整業務を行っています。

患者サポートセンターの主な役割

- 介護・医療福祉相談
- 入院・退院支援
- 関係福祉機関との連携
- セカンドオピニオン
- かかりつけ医・他医療期間との連携





■在宅医療・在宅福祉サービスはどう始めるの？

在宅介護を開始　初めて介護保険を利用する方

1. 情報提供　医療・介護保険などの情報を提供します
2. 申請支援　制度申請手続きを支援します
3. ケアマネ選定　介護保険利用のための支援をします
4. 連絡調整　関係機関との連携を開始

介護内容の追加　すでに介護保険利用ありの方

1. 情報共有　担当ケアマネジャーとの連携
2. サービス追加　追加に必要な手続きを支援
3. 調整　最適な療養環境の構築支援

かかりつけ医はもちろん関係するさまざまな医療・福祉機関と連携し、
最善な在宅医療・介護の方法をともに考え、進むべき道筋を整えていきます。

退院後の生活に憂いなし！さあ安心して自宅へ帰ろう！



Aさん76歳男性。脳梗塞の診断で1週間前に入院。救急搬送時にt-PA療法と血栓回収療法が行われたものの、右の手足に軽い麻痺が残り…。階段の昇り降りや入浴といった動作の自立は難しいかもしれない、と主治医から告げられAさんの妻は頭を悩ませます。自宅は玄関に数段の階段、中にも段差があり、手すりはついていません。フルタイムで働いているので、常に介助を行うこともできない状況です。



病気やけがをきっかけに、それ以前と同じ生活を続けるのが困難になることは多くあります。退院後の生活を考える際に、当院で窓口になるのがソーシャルワーカー（MSW）です。ソーシャルワーカーに相談したところ、まずは介護保険の申請を提案されました。介護保険の等級に応じて、福祉用具やサービスの利用を行っていく方針になりました。



妻は見通しが立ってホッとした一方で、松本に住む息子からは意外な返答がきました。「施設とかはどうかな。友達のお父さんが、脳梗塞で中央病院の隣の施設に入っていると聞いたんだけど。」諏訪中央病院には、介護老人保健施設「やすらぎの丘」と、介護老人福祉施設「ふれあいの里」が隣接しています。

自分の建てた家で暮らしたいという希望から、自宅退院を目指す方針になったAさん。介護認定審査で要介護2となり、自宅への手すりの設置や、電動ベッドを借りる準備が進められることになりました。

施設＆通所①　やすらぎの丘（リハビリと自宅復帰の拠点）

介護老人保健施設（老健） 短期・長期	**自立サポートと在宅復帰** 病院と連携を図って、積極的に受け入れ。日常生活のクオリティを上げる専門的なリハビリを通じて、その人らしい生活を支援。
通所リハビリ（デイケア）	**退院直後の集中リハビリと社会参加** なりたい自分に向けた目標設定。外出や交流による社会参加の促進。福祉用具や環境調整のアドバイスにより日常生活の心配ごとを解消、在宅への円滑な移行を支援。
居宅介護支援事業（ケアマネージメント）	**途切れない温かな支援** ケアマネジャーがきめ細かなケアプランを作成し、在宅生活の第一歩から先々までトータルでサポート。



施設＆通所②　ふれあいの里（生活の維持と終の棲家）

特別養護老人ホーム（特養） 定員74名	原則要介護3以上 必要に応じ病院と協力しながら、安心して笑顔で生活できるよう、最期の時まで支援。
ショートステイ（短期入所生活介護） 定員16名	要支援1～2・介護1～5/数日～1か月程度 在宅での生活を維持するため、ご家族の負担軽減を図るため、短期的なサポート。
デイサービス（通所介護） 定員30名	要支援1～2・介護1～5 個別機能訓練や体操、レクリエーションにより、心身ともに元気になるよう取り組む。

目標も決まりリハビリに取り組んでいると、退院後も継続して筋力や歩行の改善を目指すにはどうしたらよいだろう…と疑問が浮かびました。

問題は、退院後の定期的な通院です。Aさんは右手足に麻痺があるため、これを機会に自動車の運転をやめることにしたのです。妻はもともと運転免許を持っていません。

訪問看護ステーション いろは

24時間365日「慣れ親しんだ地域で」を支援

- 健康状態チェック
- 痰の吸引など
- 床ずれ予防・処置
- 入浴・着替え・排泄介助
- 注射・点滴
- ご自宅での看取り
- カテーテル管理
- ご家族の支援と相談

季節の移り変わりの中、趣味のこと、畑の話を伺ったり、自慢の料理を教えていただいたり…。暮らしへの思いを尊重しお困りごとなどに対応。

訪問リハビリ

実際の生活環境に合わせて自立を支援

実際の生活で必要となる動作の評価・練習を実施。できることを増やし家族の負担を減らしながら、自立した生活を目指します。適切な時期に通所介護や通所リハビリへつなぐ等、活動の幅を広げるべくケアマネジャーと調整も行います。

対象となる方

- 通院が困難な方
- 医師が必要ありと判断した方

解決策は、当院の「訪問リハビリ」！これで困りごとの相談ができます。しかし、脳梗塞の原因として、未治療の糖尿病が指摘されたことから、1日1回のインスリン治療が必要になりました。Aさんは利き手が麻痺によりうまく使えず自分での注射は難しそう。奥さんも初めての注射に、不安がとても強そうです。

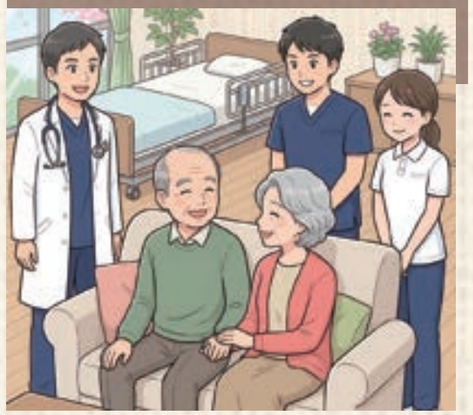


通院が困難である患者さんへの提案として、当院には訪問診療の選択肢があります。リバーサイドクリニックを中心に自宅や施設へ出向いて診療を行っています。また、同じく自宅での生活を支えてくれるのが、訪問看護ステーション「いろは」です。

脳梗塞発症から1ヶ月、Aさんは慣れ親しんだ自宅で、各種サービスを受けながら生活を再開しました。

病院は病気を治すだけでなく、その後の生活を守る役割も地域で担っていることを知るとともに、病気になってから生活を見直すのは時間もエネルギーも使うことを実感しました。

※症例はフィクションです。



在宅を支える訪問診療（定期外来に代えて）

訪問診療を受けるのは…

- 通院が大変になってきた
- 認知症で通院が困難
- 入退院を繰り返している
- 医療処置が必要
- 旅立ちの時を意識し始めた

ご自宅で可能な医療処置・対応

検査・予防	治療・調整	医療処置・緩和ケア
血液検査、超音波検査による体調管理	日々の体調に合わせたお薬の調整	入院せずに自宅療養を希望される場合、病状に応じて酸素投与、抗生物質や麻薬の注射にも対応

諏訪中央病院組合では、患者さんの生活を守るために組合の中で連携をとりながらさまざまなサービスを提供しています。今回は組合のサービスを中心に紹介しましたが、地域の中で同様のサービスを提供している事業所とも協力し、その人らしい暮らしを支えています。

新入★たんぽぽ編集部員が行く…

研修医 宮内の突撃！調査隊 ③



諏訪中央病院の気になる取り組みを21世紀生まれの新人医師がフレッシュな視点でご紹介！

在宅診療科医師の訪問診療に同行

通院が困難になった患者さんに対し、リバーサイドクリニック（当組合診療所）に協力し、訪問診療を提供する在宅診療科。この日は家庭医療も専門とする小平のり子総合診療科医長と市内の高齢者宅2軒を訪ねました。

秋深まる「ザ・やまうら」エリアをひた走り、どこか懐かしさとあたたかみを感じるお宅に伺うと、患者さんがにこやかに迎えてくださいました。ご高齢ながら、お一人で暮らされているそうです。





「こんにちは。お身体の調子はいかがですか？」リラックスムードの問診に続いて血圧測定

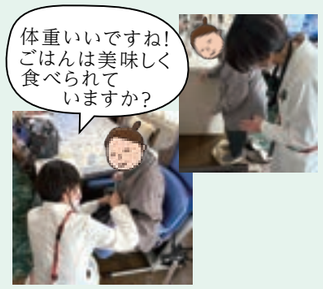
まずは血圧や体重を測定し、聴診や足のむくみの診察です。

今回は、採血も予定していて、病院から器具を持ってきました。必要があれば、心電図やエコー検査もお家でできるとのこと。病院での検査と比べれば簡易的にはなってしまいますが、想像以上にできることが多くて驚きました。

そして、訪問診療ならではのメリットは患者さんのありのままの生活が見られること。お薬が正しく飲めているか、お薬カレンダーや残薬を直接確認したり、トイレやお風呂などの住環境に段差といった危ない場所がないか目を配ったりできます。ある意味「よそ行き」な病院でのお姿ではなく、ご自宅でのいつものご様子を知ることで、介護サポートや家の改修を含め、本当に必要な支援に繋げられるのですね。

訪問診療を受けることになったきっかけを伺うと、ご家族が遠方にお住まいで送迎が期待できないなか、ご自身でのタクシーの手配が難しくなり、体力的にも通院が大変になってきたからとのこと。「住み慣れた家で過ごしたい」という思いが強くなったそうです。数年前の入院を契機に、訪問診療、訪問看護、訪問リハビリ、ヘルパーなどのサービスを組み合わせたご自宅での生活が始まったのだとか。

また、別の患者さんのご家族からは、「病院に連れていくために車に乗せるのが大変だったけれど、訪問にしてこんなにも楽かと思った」とのお話もありました。



診療を終えて帰ろうとした時、患者さんが笑顔で「お家はいいね」と話してくださいました。

畑仕事をしたり、近所の方と話したりしながら、住み慣れた場所で自分らしく暮らす…医療・介護の多職種が力を合わせ、その笑顔と生活を支えていることを実感した訪問でした。



column

第49回

病院から地域へ

美しき残像

名誉院長　濵口 實（はまぐち みのる）



2年前に心霊手術について書きました。高校の同級生がフィリピンの心霊術師から治療を受けたという話です。にわかには信じがたいものでしたが、そのとき思い出したのは山本周五郎の『その木戸を通って』という小説でした。儚い幻想が現実にオーバーラップする何とも不思議な短編です。

かつてパリに滞在していた折、それまで読んだことがなかった山本周五郎作品に出会いました。モンパルナス駅近く、大きな扉を押して入る建物には中庭があり、その一角に日本人会の集会所がありました。情報誌『ＯＶＮＩ』を発行しており、併設された図書室には、駐在員たちが帰国する際に残していった本が集められていました。

わたしは、文庫本中心のその蔵書の中から、それまで読んだことがなかった山本周五郎や藤沢周平の大衆小説を借りては読んでいました。未読の方にはぜひお勧めしたい作品ばかりです。

また、当時同所に出入りしていた二人のフランス人のことも忘れられません。一人は温厚な40代の伯爵で、毎週夕方に日刊紙『ル・モンド』の輪読会を開いてくれました。『ル・モンド』はフランス人にとっても理解が難しいと言われる新聞です。彼の妻は留学中に知り合ったという日本人医師（東京医科歯科大学出身）で、1歳のお子さんがいました。もう一人は日本通の親切な50代の男性で、2～3ヵ月ごとにバス旅行を企画しては、20人ほどの日本人を案内しフランス国内の歴史や地理を紹介してくれました。お二人ともボランティアで関わってくださり、今でも懐かしく思い出されます。

外国の人に限らず、人には惜しみなく親切に接したいものです。一期一会…ほんの些細な機会も、心が通った記憶は、長く人生の彩りとなるように感じます。

第3回

今日からできる

ちょい足し・ちょい引き食習慣

お腹スッキリ　身体シャッキリ

栄養科　管理栄養士

いつものご飯にひと工夫！血糖値を上げない「食物繊維」

健康診断の結果で「血糖値」の数値にヒヤッとした…という方はいませんか？



何とかしたいからといって、大好きな白米を完全に断つような極端な主食抜きダイエットは長続きしません。

そこで今回は、食べる量を減らさずに血糖値を上手にコントロールする「食物繊維のちょい足し」をご紹介します。

一番手軽でおすすめなのが、毎日食べる白米に「もち麦」や「押し麦」をちょい足しして炊くことです。麦に豊富に含まれる食物繊維には、糖の吸収をおだやかにし、食後の血糖値の急上昇を抑えるすぐれた働きがあります。プチプチとした食感でおいしく、満腹感も得やすくなります。食物繊維には、お腹の調子を整えてくれるといううれしい働きもありますね。



さらに、食事の最初に小鉢の野菜やキノコ、海藻類から箸をつける「ベジファースト」も、お腹の中に食物繊維を先に足す賢い工夫です。



主食を我慢するストレスを脱ぎ捨て、食物繊維を賢く足して、健やかな血管を保ちましょう。



令和８年11月16日発行（隔月発行）
諏訪中央病院広報誌「たんぽぽ」248号
編集発行：たんぽぽ編集部
住所：長野県茅野市玉川4300番地

参加しました「茅野市まちづくり懇談会」



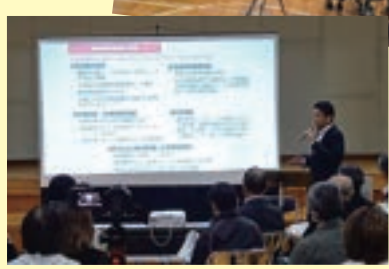
今から15年後…高齢化と生産年齢人口の減少といった「2040年問題」に直面する私たち。変化しながら継続していくために、未来へむけての議論と対話を積み重ねていくことは、地域のみなさんの健康を守ることを使命とする諏訪中央病院組合にとって、とても大切なこと。そこでこの秋、茅野市が開催した「まちづくり懇談会」に病院として参加。今後の地域医療について、お話しさせていただきました。



茅野市まちづくり懇談会
通称「まち懇」

福祉、医療、教育の将来像を見すえて、地元でじっくり話そうと設けられた懇談会。市長、市教育長、市社協局長とともに、全10地区すべての会場へ伺いました。





「まち懇」、素晴らしい体験でした。
社会の基盤について皆さんと共に考えるまたとない機会でした。様々なことを感じ、考え、お話しさせて頂きました。日本史上前例のない人口減少社会で私達は生きています。その中で希望をもって生きていくということは全身で問題を感じ取り、言葉として紡ぎ、たとえ困難が多くあれども問題に丁寧に向き合い、問題を引き受け前に進むことだと、多くの参加者の皆様の姿を通じて教えて頂きました。

諏訪中央病院 院長　佐藤泰吾

諏訪中央病院 年末年始のお知らせ

12月29日（火）～1月3日（日）は休診です。救急体制での診療となります

12/31（木）・1/1（金）・1/2（土）の3日間は、当院が茅野市と原村の当番医となります。
受付時間は午前９時～午後５時ですが、小児科は午後３時で終了となります。

診療時間以外の診察については、電話にてお問い合わせください。常勤の専門医がいない診療科もあり、病状により十分な対応ができない場合のあることをご了承ください。　TEL:0266-72-1000

【救急外来からのお願い】

救急車による患者さんの搬入や重症患者さんの治療、緊急手術等により、診察までの待ち時間が長引く場合や、重篤な患者さんへの対応、他院（当番医）からの搬送等により、受付した順番どおりに診察ができない場合もありますので、あらかじめご承知おきください。

リバーサイドクリニックは12月29日（火）～1月3日（日）が休診です。
北山診療所は12月26日（土）～1月4日（月）まで休診となります。

院内施設のご案内

	12/28（月）	12/29（火）	12/30（水）	12/31（木）	1/1（金）	1/2（土）	1/3（日）	1/4（月）
売店「たんぽぽ」	通常営業	10～15時	10～15時	休	休	休	10～15時	通常営業
食堂「エスカァル」	9～14時	休	休	休	休	休	休	通常営業
理容室「ラベンダー」	通常営業	通常営業	通常営業	正午まで	休	休	休	休

本誌「たんぽぽ」についての感想、ご要望、病院へのご意見などお気軽にお寄せください。
QRコードからアンケート回答フォームにアクセスいただけます。

たんぽぽ編集部　TEL 0266-72-1000（代）　広報調整係