



栗山会飯田病院広報誌

2026  
VOL. 88

# いっくしみ

P2 新年のご挨拶

P3 特集 補聴器の相談に応えます

P6 リハビリ通信

P7 病院からのお知らせ

P8 医師紹介

P10 ちょっとトレーニング

P11 職場紹介

P12 栄養科 元日 行事食

ご自由にお持ち  
下さい

TAKE  
FREE



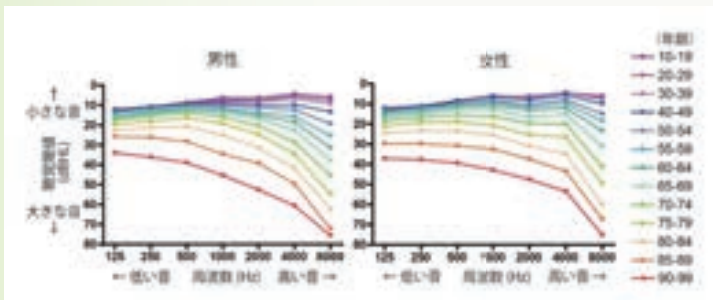


図1  
日本人の年齢別平均聴力

傾向が  
あります。  
のが早い  
聴になる  
性より難  
ほうが女

図1は日本人の平均聴力を示したものです。図に記載のある周波数は数字が大きくなるほど高い音になり、通常、人の話し声は500～2000Hzくらいです。4000Hzは携帯電話のアラーム音、8000Hzは鈴の音くらいの高さに当たります。

難聴になると、音が聞こえにくくばかりか、言葉もわかりにくくなります。音はもととも空気の振動ですが、それを「蝸牛」で電気的信号に変換し、電気的信号を「脳」で意味ある言葉に更に変換しています。(図2)

この図のうち、年齢に伴う難聴の特徴として、音を聞く「蝸牛」と音を言葉に変える「脳」の両方の働きが悪くなるのが知られています。

聴こえ難くなるのは何歳から？

特集

## 補聴器の相談に応えます

耳鼻咽喉科・アレルギー科部長

堀口 茂俊

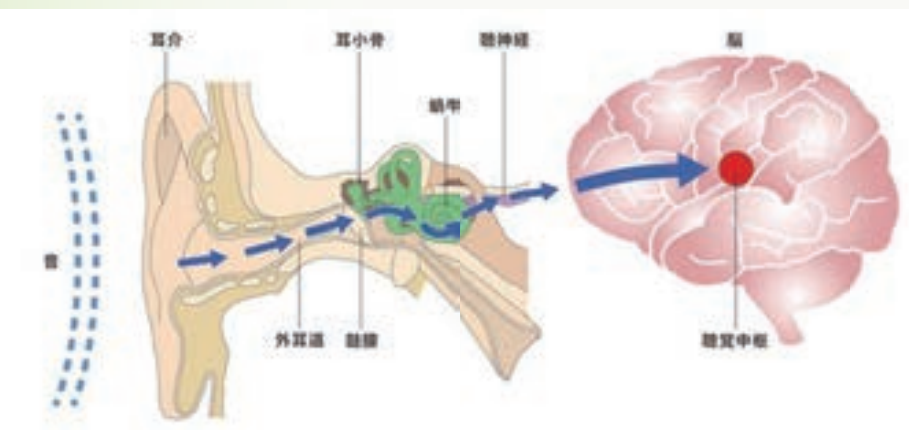


図2 音としての「言葉」は、どのように意味ある「言葉」になるのか

- 1 音が小さく聞こえる
  - 2 音がひずんで聞こえる
  - 3 (音は聞こえても) 何を言っているのか理解できない
- このうち、1と2は、内耳(蝸牛)の中にある音を感じる細胞(有毛細胞)が加齢によって壊れることで起こります。3は脳の老化によっても起こる現象です。加齢性難聴は、耳と脳の老化が合わさって生じるのです。

(次のページに続く)



## 新年のご挨拶

院長 原栄志

あけましておめでとうございます。皆様には健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。希望に満ちた一年になりますよう心よりお祈りいたします。

当院は「上手に歳を重ねること」をテーマに、昨年11月に市民公開講座を開催しました。ドクター講演や多職種スタッフによる座談会を通して、高齢社会における当院の医療×介護連携の取り組みを紹介し、健康体操も行いました。ご参加の皆様には熱心に聞き入ってください、ご質問もいただくなど、ありがとうございました。

「暮らし」の中に「病気」と「介護度」の2つの要素が加わると、本人の生活は大きく変化するだけで無く、それを支える家族や近しい人の役割にも影響を及ぼします。その中で、尊厳ある自分らしい暮らしをどうしたら実現できるでしょうか。

核家族化が進んだ現代社会において、どのようにみんなで協力し支え合うのか考えるのが地域包括ケアシステムです。

その根本に位置するのは本人の選択であり、家族の心構えです。私たちは、医学的知識や介護福祉のしくみなどの情報提供をすることで患者さんの思いにつながる支援を行なっていきたいと考えます。

今年もこのような地域医療の課題に向けた取り組みを皆様に情報発信して参ります。そしてそれには何よりも、皆様が安心して相談できる信頼される病院となりますよう、職員一同、精進して参る所存です。

今年も馬の力強い美しい姿、そして優しい瞳には魅了されます。今年が飛躍、前進の年になり、きつとウマくなりますよう願っております。本年もよろしくお願いいたします。



聴こえのチェックの方法は？

日本耳鼻咽喉科学会では以下のようなチェックシートを提案しています。



- ☐ 会話をしているときに聞き返す。
- ☐ 後ろから呼びかけられると、気づかないことがある。
- ☐ 聞き間違いが多い。
- ☐ 話し声が大きいと言われる。
- ☐ 見えないところからの車の接近に気づかない。
- ☐ 電子レンジなどの電子音が聞こえない。
- ☐ 耳鳴りがある。

- 1～2 個 実生活でお困りのことがあれば、耳鼻咽喉科を受診しましょう。
- 3～4 個 耳鼻咽喉科で相談してみましょう。
- 5 個以上 早めに耳鼻咽喉科を受診することをおすすめします。

日本耳鼻咽喉科学会

耳鼻咽喉科では聴力の検査で難聴の程度を測定し、治すことができる難聴かどうかを判定します。なんらかの疾患が見つかった場合は治療を行い、治療できない難聴に対しては補聴器が必要なかどうかを診断することができます。

補聴器？集音器？  
認知症はすすむの？

補聴器は、「会話の声がはっきり聴きにくい」「まわりの音が聴こえない」という状態になったときに、声や音の聴き取りを改善するために使用する管理医療機器です。似た機能の装置に後述する「集音器」がありますが、両者は明確に異なります。（※管理医療機器…平成17年4月1日に改正された薬事法により、補聴器も管理医療機器に分類が変更された。管理医療機器を販売する場合、営業所の管理者の届出が必要となる。）

**補聴器と集音器の違いは次のようです。**

- 補聴器** 医療機器。聴こえの専門家が調整（フィッティング）し、個人の聴力に合わせて音を最適化する。
- 集音器** 医療機器ではない。音を単に大きくするもので、補聴器とは機能が異なる。

どの程度聴こえが悪くなったなら補聴器を使うかについては、年齢や職業により異なります。一般的には、周囲の人との会話で相手の話を聞き返すことが多くなったり、家族や友人から「聴こえが悪くない？」と言われたりしたら、補聴器の使用を検討してみてください。補聴器で得られる効果については個人差がありますが、事前に聴こえの検査を行ない、実際に補聴器を装用し、試聴してみれば効果と必要性が判断できます。

難聴は視力の低下と異なり自分では気づきにくい病気です。そして、聴こえにくさを放置していると、人との会話がかみ合わず疎外感を味わったり、日常生活にも支障をきたしたりして、うつや認知症のリスクが高まることもわかってきました。

補聴器の相談  
どうしたら？

難聴の患者さんが適切な補聴器を利用できるように、日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会は補聴器相談医を委嘱しています。補聴器相談医は、難聴の患者さんに真に補聴器が必要なかどうかを診断し、必要があれば専門の補聴器販売店を紹介し、連携してその人に合った補聴器を選びます。もちろん補聴器が適正に選択調整されているかを判断し、販売が適正に行われているかを判断し、疑問があれば販売店を指導します。また、補聴器が決まった後も、聴力が悪くなっていかないかの経過観察を行い、適切な補聴器の使い方の指導も行っていきます。

飯田病院でも補聴器相談医が補聴器外来を開いています。まずは難聴の相談から始めましょう。

=補聴器外来=

完全予約制

診療日 月曜日午後・火曜日午後  
(お問い合わせは、耳鼻咽喉科まで)





**フットケア外来 開設10周年記念 市民公開講座**

おかげさまで飯田病院フットケア外来は開設10周年を迎えます。これまでの感謝を込めて、皆様の健康寿命を支える「足と靴」の特別講座を開催します。「足病（あしびょう）」という言葉をご存知ですか？ 足の健康は、子どもから高齢者まで、一生に関わる重要なテーマです。今回は、知識だけでなく、その場で身体の受容感を覚悟できる実践・体験をご用意しました。ご参加なさって、ぜひご参加ください！

**日時** 2026年2月7日（土）  
開場 13:30 開演 14:00～15:30

**場所** 飯田病院 1階エントランスホール  
（飯田市大通1丁目15番地）

**第1部 講演** 『歩ける足を守ろう！ 子どもから大人まで知っておきたい足病予防』  
竹内 和航（飯田病院 循環器内科・フットケア外来）  
総合内科専門医/循環器専門医/日本フットケア・足病学会 会員 フットケア指導士

**第2部 実践** 『正しいケアと靴の履き方を実践！ 身体が整うのを体験しよう！』  
※ご自身の靴で実践していただきます。  
普段履いている靴をお持ちください  
（スニーカーなどがおすすです）

参加費 無料  
事前申込 不要

飯田病院

皆様のご来場をお待ちしています



- 日時 2月7日（土）  
14時～15時30分  
（開場 13時30分）
- 会場 エントランスホール
- 入場無料・事前申し込み不要

## 病院からのお知らせ フットケア外来 開設10周年記念 市民公開講座を開催します

申込方法、詳細は  
QRコードから  
ご覧ください

QRコード  
インターネット  
申し込み

看護師  
病院説明会

- 開催日時  
3月7日（土）・14日（土）・21日（土）  
4月4日（土）
- インターネット  
8時45分～12時  
13時～15時30分
- 病院説明会  
（どちらかのみ参加可）

## 看護師インターンシップ 看護師病院説明会のお知らせ

令和9年度以降に入職を希望する看護学生を対象にインターンシップならびに病院説明会を開催します

あなたの勇気で繋がる命

400ml 献血のご協力をお願いします

2月17日（火）

会場 医療法人栗山会 飯田病院

受付時間 14:00～16:00

受付場所 エントランスホール

※献血は18歳以上、体重50kg以上、かつ、前回は献血後、2週間以上経過している方です。

## 献血のおしらせ



**今年の干支置物のご紹介**

飯田病院

福



**ライトアップin  
グリーン運動**

世界緑内障週間の期間中、正面玄関をグリーンライトアップします

■日時 3月8日（日）～14日（土）  
17時30分～21時

リハビリテーションの観点より生活に役立つ情報をお届け

**リハビリ通信 Vol.14**

from アップルハイツ飯田

新年あけましておめでとうございます。前回は休載となり申し訳ございませんでした。私事ではありますが第一子が誕生し、育児休業をいただいております。おかげさまで、成長をそばで見守りながら尊い時間をすごせました。職業柄か何気ない1つ1つの動きにも目がいき、大人になると本来のからだの動きを忘れてしまっていることに気づかされました。今回はそんな気づきをテーマにさせていただきます。



## 原点に戻る・大人が赤ちゃんから学べること

乳児がみせる「寝返り」「はいはい」「立ち上がり」の動きには、人間の身体が自然に発達していくための基本原理が隠されています。実はこれらの動きは、成人や高齢者の姿勢改善・転倒予防・体幹安定にも深く関わっています。最近の研究では、乳児期の運動パターンが生涯にわたる運動機能の基盤になることが明らかになっています。



### 寝返り

寝返りをする際、体幹・肩・骨盤が連動して回旋します。成人では長時間の座位や同一姿勢により、背中や体幹の可動性が低下しがちです。



### 簡単エクササイズ

仰向けに寝て、腕と脚をゆっくりクロスさせるように力を抜いて、ゆっくりと寝返りしてみましょう。体幹の柔軟性や腰痛予防につながります。



### はいはい

はいはいは、手と足を交互に動かす「クロス運動」。この動きは、脳と身体の協調性を高める効果があります。リハビリ現場でも取り入れられています。



### 簡単エクササイズ

四つ這いになり、肩の下に手、腰の下に膝を置き、右手と左膝、左手と右膝を交互に出します。肩・腰・お腹をしっかり意識してみましょう。



### 立ち上がり

乳児がつかまり立ちをするとき、足裏全体で地面を感じるように身体を押し上げます。成人になると、つま先重心や猫背などで重心感覚が鈍くなりがちです。



### 簡単エクササイズ

足裏全体で床を押すようにして、ゆっくりと立ち上がります。立った後は背筋を伸ばし、つま先と踵に均等に体重を感じます。足裏の感覚が養われ転倒予防につながります。

さて、今年は午年。速さ、情熱、自由を象徴する年とされ、エネルギーで前向きな行動が成功を呼び、行動力が成功の鍵となるそうです。私は育児が始まり生活もガラッと変わりますが、挑戦する気持ちと家族への感謝を忘れず、励んでいきたいと思っています。私にとっては運動がそのひとつですが、皆さんそれぞれに生活が少しでも豊かになる行動ができる年にしたいですね。

●執筆：米山健太（理学療法士） ●監修：大原慎司（医師）

介護老人保健施設

**アップルハイツ飯田**

長野県飯田市羽場権現 1618 TEL 0265-21-1165(代)

アップルハイツ飯田 リハビリテーション科  
企画制作動画 『介護お役立ち情報』





# 冬でも身体ぽかぽか！ 全身運動で効果抜群



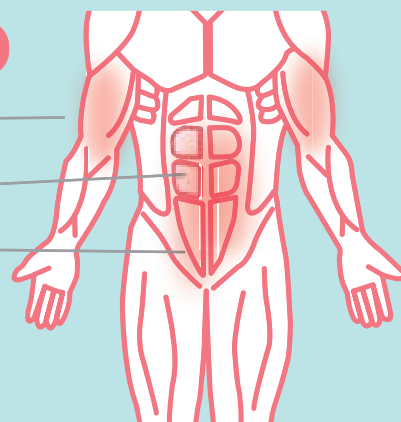
## 「マウンテンクライマー」

### 効果

脂肪燃焼  
体幹強化  
脚痩せ  
心肺機能向上

### 鍛えられる筋肉

上腕筋  
腹筋  
腸腰筋



### やりかた



① 椅子を用意して、椅子の正面に立ちます。

② 椅子の端を掴み腕立て伏せのような姿勢を作ります。腕は伸ばしたままにします。

③ 腹部に力を入れて、右のひざを胸元につけるイメージで引き寄せます。

④ 引き付けたひざを戻しながら左のひざを胸元に引き寄せます。

③と④を交互に繰り返す。

1セット10回で3セットずつ行いましょう。

余裕がある方は20回をリズムよく行うと心肺機能に効果が出ます。

### 注意点

- 腹部や腕に力を入れたまま姿勢を崩さない。身体が一直線になるように心がけましょう。
- 軽い椅子を使用する場合は椅子が動かないように壁につけて行ってください。

### フィットネスクラブ丘の上

健康運動指導士が、各種健康教室・情報発信を通して皆さんの健康をサポートします。また、健康教室の講師依頼も承ります。ご相談ください。

☎0265-49-3080 担当:中野

このトレーニング  
動画はこちら！



腎臓内科医

山路 研二 (やまじ けんじ)

飯田市国民健康保険 南信濃診療所長

平成二十四年六月より内科外来を担当させていただいています。出身は高森町で、飯田高校卒業後、順天堂大学に進学し、主に大学病院で働いてきました。母の実家である南信濃の診療所を手伝うために長野県に戻ってきて、早いもので十三年が経過したことになります。

普段は、令和七年六月に開設した「飯田市国民健康保険 南信濃診療所」に勤務しており、飯田病院では内科外来と透析管理を担当させていただいております。

専門は腎臓内科です。腎臓は、体の背中側に左右一つずつあるそら豆のような形をした臓器です。その役割は、血液の中の老廃物をろ過し、尿をつくり排出する以外に、体内の水分や様々なミネラル（ナトリウム、カリウム、カルシウム等）の調節や、体を維持していくために必要なホルモン（貧血や血圧等を調節）を産生するなどの役割をこなしています。そして、腎臓内科の主な役割は、内科的な腎疾患の診察です。蛋白尿、血尿といった尿所見異常の早期発見から経過観察、腎機能の評価、腎生検等による診断、水・電解質や酸・塩基平衡異常の診断と各

病態の治療や、透析管理等があります。こうみるとけっこうな広い範囲を扱っていることになります。医学が進歩してきている現在においても、透析療法導入者は増加しており、腎臓内科の各分野でも十分に解明されていないことが多々あり、今後もさらなる研鑽を積む必要性を感じています。

また、自宅では、趣味でメダカを育てています。家に帰宅し、メダカが泳ぐ姿を眺めている時は、最高のリラクゼーションになります。メダカが自分の姿を見て、餌がもらえると水面に集まってくる様子は、多忙な生活の中で心を和ませてくれる貴重な時間でもあります。メダカは他の觀賞魚に比べると、水質や水温などの変化に強く、丈夫な魚です。しかし、水質管理等を怠ると、病気になる、死滅してしまう恐れがあるため、きちんと良い環境で飼育してあげる必要があります。水質や環境の変化に敏感なメダカを管理するという点で、実は腎臓病の管理（体内の水分やミネラル等の調節）と相通ずるものがあり、自分の趣味にもあっているようです。



「居宅介護支援飯田病院」は、飯田病院のすぐそば、医師会隣のえんじゅビルに事務所を構えています。ここで働くケアマネジャー8名は、退院後の生活に不安を抱える患者さんやご家族の相談相手として、介護サービスの調整はもちろん、在宅生活に関するちよつとした疑問まで幅広くご相談に応じています。

私たちが仕事の中で特に大切にしているのは、まずゆつくりとお話を伺うことです。退院支援においては、医師・看護師・リハビリスタッフと情報を共有しながら、ご本人が安心して過ごせる形を一緒に探していきます。必要なサービスが決まれば、訪問看護やデイサービス、福祉用具

の手配などを丁寧に調整し、在宅生活がスムーズに始められるよう支援しています。

患者さんやご家族からは「難しいことも分かりやすく説明してくれる」「初めての介護で戸惑っていたけれど、優しく教えてもらえて安心した」「ケアマネさんに話すと不安が減る」といった声をいただくことも多く、私たちの励みになっています。信頼していただくことが何より大切だと考え、常に「自分がこの人の立場ならどう感じるだろう」「この方は私の言葉をどう受け止めてくださっているだろうか」と想像しながら仕事に取り組んでいます。もちろんすべてを理解することは

できませんが、知ろうとする姿勢を持つてお話を伺うことが大切だと考えています。

時には、ご夫婦の馴れ初めやお仕事で活躍されていた頃のお話を伺うこともあります。そのような場面では皆さん本当に良い表情をされ、私たち自身も元気をいただき「また頑張ろう」と思える瞬間になります。介護支援の現場は大変なこともあります。利用者さんの笑顔や安心した表情に触れることで、私たちも前向きな気持ちになれるのです。

これからも私たちは、患者さんが自分らしい暮らしを続けられるよう、利用者さんへの支援はもちろん、地域全体の支援者として、そして気軽に声をかけられるパートナーとして、全力で支援を続けていきたいと考えています。介護や退院後の生活で迷ったときは、どうぞお気軽にご相談ください。



# 新年元日 行事食

榮養科  
行事食

12月31日の年越し膳に始まり、1月2日まで新春の祝い膳を提供します。今回は元日に提供したお食事をご紹介します。



元日 朝食

- ・ご飯
- ・お雑煮風汁
- ・元旦祝膳(甘塩鮭・信田和え)
- ・おせち盛合わせ(黒豆・寿玉子・赤板)
- ・牛乳



元日 昼食



以前はお餅を焼いてお雑煮を提供していましたが、お餅は危ないため、お餅風のムースを入れたすまし汁を提供しています。おせち料理の定番を三食に少しずつ取り入れお正月らしいお食事を心がけています。

元日 夕食

- ・ご飯
- ・すき焼き
- ・揚げ豆腐生姜おろし
- ・きゅうりとワカメの酢の物
- ・パイ





# 飯田病院 外来診療表

2026年1月現在

		月	火	水	木	金	土	
内 科	①	高木 隆助	高木 隆助	高木 隆助	大原 慎司		交替制	平日午後は予約制  土曜の交替制は 昭和大学横浜市 北部病院医師
	②	伊藤 健一	福岡 秀樹	朔 哲洋	福岡 秀樹	伊藤 健一		
	③	竹内 和航	竹内 和航	唐澤 光治	唐澤 光治	竹内 和航		
	④	千葉 隆一	前澤 浩	渡部 秀雄	千葉 隆一	渡部 秀雄		
	⑤	佐々木 成人	山路 研二	山岸 光一 (信州大学)	山路 研二	羽生 修治 (第1,2,3週) 後藤 由也 (第4週)		
	⑥	原 栄志	佐々木 成人	品川 尚志	原 栄志	佐々木 成人		
	⑦		市川 智英		荒木 寛司	品川 尚志		
	午後		渡部 秀雄 長沼 邦明	福岡 秀樹	佐々木 成人	羽生 修治 (第1,2,3週) 後藤 由也 (第4週)		
神 経 内 科		高木 隆助	高木 隆助	高木 隆助	大原 慎司	関島 良樹 (信州大学) 羽生 修治 (第1,2,3週) 後藤 由也 (第4週)	信州大学より 交 替 制	平日午後は予約制
ふるえ・ふらつき 外 来	午後					大原 慎司		完全予約制
泌尿器科		梅田 俊一 (第1・3週)	深澤 瑞也 (予約制)	神家満 学 (予約制)		梅田 俊一	梅本 幸裕 (隔週・予約制)	午後・第2,4,5月曜・木曜・土曜隔週休診 受診前に電話連絡必要
外 科	①		田中 穂積			田中 穂積		午後休診
	②		森田 誠市		森田 誠市	森田 誠市		月・土曜休診
	③		後藤 博志	柴田 祐充子	後藤 博志	後藤 博志		水曜完全予約制
フットケア 外 来	午後			竹内 和航	竹内 和航			完全予約制
整 形 外 科	①	鈴木 健太郎		鈴木 健太郎	鈴木 健太郎 (第2週)	鈴木 健太郎 (第1,3,5週)	田中 厚志 (信州大学) 一條 友孝 (北里大学)	月 火 水 受付10時迄 休診 午後 午後休診 午後休診 午後休診
	②	矢嶋 秀明		矢嶋 秀明		矢嶋 秀明		木 金 土 午後休診 午後 電話確認必要 予約制 予約制 受付10時半まで
	③			皆川 均		皆川 均		
	午後					中村 幸男		
人工関節外来	午前	鈴木 健太郎		鈴木 健太郎		鈴木 健太郎 (第1,3,5週)		月曜：受付10時まで
再生医療外来	午前	鈴木 健太郎		鈴木 健太郎				
精 神 科	①			松田 あずさ (15時まで)	神庭 靖子			土曜休診 新患の方は完全予約制
	②	廣岡 優璃子		南風原 泰	岩切 啓太 (信州大学)	南風原 泰		
	③	小林 直輔 (信州大学)	木下 守 (15時まで)	午前 平野 光彬 午後 廣岡 優璃子	松本 武典 (15時まで)	原田 喜比古		
	④	清水 隆明	清水 隆明	神庭 重信	神庭 重信	古田 康		
	⑤			高橋 和史 (午後のみ)				
眼 科		浅井 裕子 中澤 哲治	浅井 裕子	浅井 裕子 中澤 哲治	浅井 裕子 中澤 哲治	中澤 哲治	不定期 (予約制)	
耳鼻咽喉科		堀口 茂俊	堀口 茂俊	堀口 茂俊	堀口 茂俊		堀口 茂俊	水曜午後・金曜休診 平日午後・水・土曜 完全予約制
アレルギー科		堀口 茂俊	堀口 茂俊	堀口 茂俊	堀口 茂俊		堀口 茂俊	
補聴器外来	午後	堀口 茂俊	堀口 茂俊					完全予約制
もの忘れ 外 来	神経内科		高木 隆助 (午後のみ)	羽生 修治 (午後のみ)	前澤 浩 (午後のみ)			完全予約制
	精神科	交 替 制	交 替 制			交 替 制		
リハビリテーション外来		本田 哲三 (午後のみ)					本田 哲三 (午前のみ)	完全予約制(土曜：慢性疼痛外来)

※内科・神経内科、泌尿器科、外科、整形外科・人工関節外来・再生医療外来(月曜を除く)、眼科、耳鼻咽喉科は  
予約を除き、午前11:00までの受付となります。 ※土曜日午後は全科休診です。



社会医療法人 栗山会  
**飯田病院**

〒395-8505  
長野県飯田市大通1丁目15番地  
TEL **0265-22-5150**  
FAX 0265-22-3988

## 医療連携室

月～金曜日 8:30～17:00  
土曜日 8:30～12:00

TEL 0265-56-0031  
FAX 0265-56-0032



Home page