

南長野

医療センターだより

Minami Nagano Medical Center

2019.10
No. 03

TAKE FREE

特集

南長野医療センター

新町病院

index

- 特集「南長野医療センター新町病院」…2
- お知らせニュース ……10
- リハ通信 ……11
- 病院のお仕事「ジョブ」 ……12
- 栄養科 健康レシピ ……14
- トピックス ……16
- 診療担当医 ……18

Minami Nagano Medical Center

Shinmachi Hospital

南長野医療センター

新町病院

はじめに

この4月から篠ノ井総合病院と新町病院が経営統合し、南長野医療センターがスタートしています。今回はあらためて「新町病院」を紹介します。

新町病院は長野市信州新町にあります。以前は上水内郡の1自治体でしたが2010年1月1日に長野市に編入し、もうすぐ10年が経とうとしています。

新町病院と篠ノ井総合病院は約20キロの距離がありますが、国道19号を使って約30分ほどです。遠いようで意外と近いんです。

病院周辺は静寂で自然豊かです。目前に犀川が流れ、四季折々の景色を眺めることができます。夏の風物詩「納涼花火大会」には多くの方が訪れます。

病院目標として、多職種連携で紡ぐ「きらりと光る」地域医療の実践を掲げ小規模病院でありながらも、地域医療にまい進しています。

多職種連携で紡ぐ 「きらりと光る」地域医療の実践



沿革・歴史

新町病院は昭和37年7月に地元
の「新町に病院を」との声に応え開
院しました。開院当初は外科・内
科・産婦人科・耳鼻咽喉科・眼科・理
学療法科を標榜し、54床でスター
トしました。その後、昭和39年に
100床、平成元年には140床
へと増床され、現在の病床数にな
りました。

常勤医師は内科医4名、外科医
1名の合計5名です。長年医師不
足に悩まされていますが、現在で
は南長野医療センター篠ノ井総合
病院から診療支援を受け医師不足
に対応しています。

患者さんは信州新町はもちろん
のこと、小川村や長野市信更・大
岡・中条・七二会、白馬方面からも
来院されています。

新町病院の 紹介



③南病棟のデイルーム



②南病棟の4床室。和風の落ちついた雰囲気です。



①透析センターでは8名が同時に血液透析を受けられます。

それぞれの病棟の特徴

当院は東病棟（一般）、南病棟（地域包括ケア、一般）、西病棟（医療療養型）の3つの病棟があります。

東病棟

当院の中で一番病床数の多い東病棟は、内科・外科・眼科の混合病棟で、病気やけが等の病状が不安定な患者さんをはじめとし、幅広い年代の患者さんが入院されています。

内科、外科と眼科チームに分かれ、それぞれの分野で専門知識を生かし、さまざまな疾患を持った患者さんに対して、医師・看護師・リハビリスタッフ等多職種が情報共有を行い退院後もこの地域で安心して生活出来るよう入院中からサポートさせていただいています。

南病棟

一般と地域包括ケアの病床の病棟で、骨折、腰椎圧迫骨折、他院での骨折手術後のリハビリ等を必要とする患者さんや、病気やけが等により病状が不安定な状態から、治療によってある程度安定し、在宅復帰等に向けて経過観察やリハビリ支援を必要な患者さんが入院されています。

平成22年の病院増築時に開設された一番新しい病棟で、明るく開放感のある病棟です。また、広いフロアを利用し、ゆったりとした気持ちでリハビリに臨むことができます。病室には障子をモチーフとしたパーテーションが備え付けられ、落ち着いた空間で療養することが出来ます。

西病棟

慢性疾患で病状が安定し、療養を必要とする患者さんに対して、看護・介護・機能訓練等必要な医療の提供を行っています。日常生活の維持・向上のためにリハビリテーション科・栄養士と連携をとり、現在は摂食・嚥下療法を取り入れて、むせずに食事が摂れるよう働きかけています。食事の時はベッド上ではなく、車イスやイスに座り、他の患者さんと楽しく食事が出来るようサポートをしています。

日々、人生の先輩である患者さんに対し『やさしさ』『ていねい』『思いやり』の気持ちを忘れずに看護、介護に取り組んでいます。

新町病院は増改築を繰り返し現在の形になっていきます。
正面玄関を入ると、赤い受付が目を引きます。院内の案内表示はカラフルで凝ったデザインです。病棟は2階部分です。南病棟は新しく広く明るい雰囲気です。特にデイルームが広く、入院患者さんも落ちついて

て食事を摂ることが出来ます。
デイケアセンターも充実しており、多くの利用者さんがいます。
病院はコンパクトにまとまっており、スタッフはいきいきと働いています。地域に密着した無くてはならない病院です。



6 西病棟ナースステーション



5 診療放射線科 一般、CT、マンモグラフィが撮影可能です。



4 外来待合の様子



8 中央検査室



7 東病棟ナースステーション



9 健康管理センター



11 デイケア



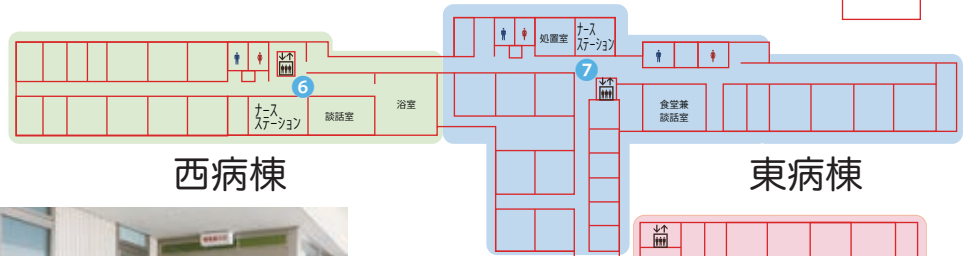
12 総合カウンター
受付・会計・お薬は全てここで



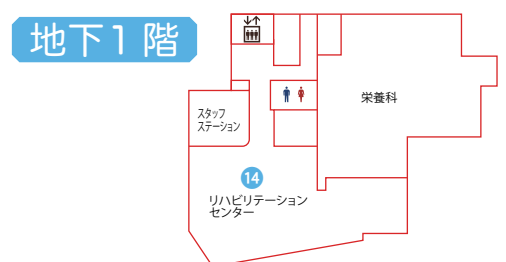
14 リハビリテーションセンター



15 正面玄関



10 救急入口 救急車専用の入口です。



新町病院の 特長

長年に渡る、へき地医療の経験と、 充実したりハビリテーション。

へき地医療拠点病院

へき地医療拠点病院とは、無医地区(医療機関のない地域で、その地区の中心的な場所を起点として半径4キロメートルの区域内に50人以上が居住している地区であつて、かつ容易に医療機関を利用することができない地区)及び、それに準ずる地区を対象として、診療支援などを行う病院です。

都道府県知事がへき地医療拠点病院を指定することができます。へき地医療拠点病院(指定当時はへき地中核病院)の指定を受けるには、病床数が200床以上が条件でしたが、昭和63年の指定当時は100床の病院でしたので、長野県との協議により特例として「140床」にて指定を受けました。

へき地医療拠点病院の主な役割はいくつかありますが、その一つに無医地区への出張診療があります。指定当初は小川村・信州新町地区2カ所で「へき地巡回診療」を実施し、現在は信州新町地区2カ所で月1回実施しています。

篠ノ井総合病院とは異なる 2つの病床があります

① 地域包括ケア病床

「地域包括ケア病床」とは、入院治療後、病状が安定した患者さんに対して、リハビリや退院支援など、効率的かつ密度の高い医療を提供するための病床です。

地域包括ケア病床の入院対象者

急性期の治療が終了し在宅復帰等へ向け



巡回診療の様子

て経過観察やリハビリ・在宅復帰支援等が必要な方が対象となります。具体的には①当院にてもう少し経過観察が必要になる方②在宅復帰へ向けて、積極的なりハビリを必要とする方③在宅での療養生活を送るために施設的な準備が必要な方となります。

利用期間

入院後、病状等により最長60日以内での退院が原則となります。

地域包括ケア病床に入院すると

在宅復帰をスムーズに行うために、「在宅復帰支援計画」に基づいて、主治医、看護師、リハビリスタッフ、専門の相談員（医療ソーシャルワーカー・ケアマネジャー）等が協力して、効率的かつ積極的に患者さんのリハビリや在宅支援（相談・準備等）を行っている



退院後について話し合う患者さんご家族とスタッフ

きます。このように患者さんが、安心して退院していただけるよう努めております。

2 療養型病棟

長期にわたり療養を必要とする患者さんが入院する病棟です。慢性疾患で病状が安定している方が入院し、看護・介護・機能訓練等必要な医療の提供をしています。

リハビリテーション

当院のリハビリテーション科は、理学療法士15名、作業療法士7名、言語聴覚士1名のスタッフが働いています。

介護分野では訪問リハビリ（ご家庭に伺い、各ご家庭の状況に合ったリハビリを行います）、通所リハビリ（各ご家庭にお迎えに行きリハビリ、入浴などを行います）があります。

医療分野では入院・外来でのリハビリがあります。入院早期から病室でのリハビリも行いますが、主に回復期から生活期のリハビリテーションを行っています。退院前には必要に応じ、実際に調理や入浴をしたり、ご自宅に伺い改修の検討などの環境整



リハビリの様子

備を行います。

保健分野では地域での健康教室や介護予防教室を行い、また出前講座では地域の方の要望に沿った内容で、健康維持のための教室を開催しています。

同センターの篠ノ井総合病院などの急性期病院と連携し、病気やけがの後、ご家庭での生活ができるまで、継続したりリハビリができるよう心がけています。

篠ノ井総合病院 との連携

南長野医療センターとして、
新町病院と篠ノ井総合病院は
多くの連携をしています。

① スタッフ

新町病院では、篠ノ井総合病院から専門
医の応援を受け外来・入院を担当してもらっ
ています。現在、篠ノ井総合病院からは内
科、小児科、循環器内科、整形外科、脳神経外
科、婦人科、総合診療科の専門医が新町病院
へ出向き診察しています。

また、薬剤師、診療放射線技師などのス
タッフも新町病院に手伝いにきています。
この他にも夜間の当直業務なども篠ノ井
総合病院の協力を得ています。

② システム連携

両病院では、同じ電子カルテ・人間ドック
システムを使用し連携しています。このた
め、新町病院の外来に通院中の患者さんが、
夜間・休日などに具合が悪くなり、篠ノ井総

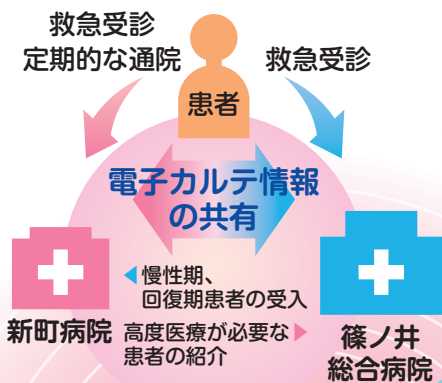
合病院の夜間救急を受診された場合、その
患者さんがどのような病気なのか、どんな
薬を飲んでいるのかなどが即座にわかり、
迅速な治療が可能となります。

③ 紹介

篠ノ井総合病院に入院後、引き続きリハ
ビリなどの治療が必要な場合や長期にわ
たつての入院が必要な方に、新町病院を紹
介しています。また新町病院に通院・入院
中の患者さんも必要に応じ篠ノ井総合病院
へ紹介しています。

このように、両病院は南長野医療センター
として統合のメリットを最大限に活かすこ
とで、地域の皆さんへ途切れの無い医療を
提供しています。

患者さんの情報を共有することで、
連携し適切な医療を提供します



JA長野厚生連
南長野医療センター新町病院

JA長野厚生連
南長野医療センター
篠ノ井総合病院

長野IC

新町病院の 沿革と概要

沿革

沿革	事柄	病床数
昭和37年7月	開院 [診察科目] 外科・内科・産婦人科・耳鼻咽喉科・ 眼科・理学療法科	一般54床
昭和39年7月 8月	第2病棟増設工事竣工	一般100床
昭和47年7月	診療棟病棟改築工事竣工	
平成元年3月 5月	診療棟病棟増築工事竣工 療養型病床群へ移行	一般140床
平成9年1月	東病棟増築・本館棟改修工事竣工	一般100床 療養型40床
平成10年11月	訪問看護ステーションしんまち開設	
平成12年6月 9月	診療棟・病棟増設工事竣工 通所リハビリテーション(デイケア)認可 人工透析部門業務開始	
平成21年7月	心療内科増設認可	
平成22年6月	診療棟病棟建設(第一期)工事竣工	
平成23年9月	診療棟病棟建設(第二期)工事竣工	
平成29年4月	名称を「南長野医療センター新町病院」へ変更	
平成31年4月	南長野医療センター篠ノ井総合病院と経営統合	

概要

名 称	長野県厚生農業協同組合連合会 南長野医療センター新町病院
所在地	〒381-2404 長野県長野市信州新町上条137番地
開設者	長野県厚生農業協同組合連合会
代表理事 理事長	社 浦 康三
管 理 者	院長 本郷 実
開 院 日	1962年(昭和37年)7月10日
敷 地 面 積	13,786.63平方メートル
建 築 延 べ 面 積	11,465.80平方メートル
病 床 数	一般64床・地域包括ケア病床36床・療養型40床
診 療 科 目	内科・総合診療科・小児科・外科・整形外科・皮膚科 泌尿器科・婦人科・眼科・耳鼻咽喉科・脳神経内科 心療内科・リハビリテーション科
併 設 施 設	訪問看護ステーションしんまち 長野市地域包括支援センター 新町病院

(令和元年9月30日現在)

主 な 指 定 等	保険医療機関 へき地医療拠点病院 生活保護法指定医療機関 結核指定医療機関 指定自立支援医療機関(精神通院) 労災指定医療機関 原子爆弾被爆者一般疾病医療機関 救急病院認定
--------------	---

おわりに

新町病院は、これまで西山地区の基幹的医療機関としてへき地医療や慢性期医療を担ってきました。今後は、急性期の一部、回復期、慢性期の患者さんを主体に入院を受け入れ、南長野医療センター篠ノ井総合病院と協力し、病院機能を分担することで、医療の質向上に取り組んでいきます。また、地域住民のみならず、人への積極的な啓発活動により健康的な地域の創出をめざしたいと考えています。

今後も、地域のみならず、に信頼され、貢献できる病院をめざし努力していきます。

篠ノ井総合病院

人間ドックのオプション

膵臓MRI検査はじめました。

沈黙の臓器といわれている膵臓は、がんになってもほとんど症状がないまま進行していきます。膵臓がんは罹患率と死亡率がほぼ等しく、気づいたときにはすでに遅く治療ができないのが現状です。そこで早期発見が大切ですが、それには膵臓MRI検査が有効です。

膵臓MRI検査は下記の方におすすめしています。

- 家族に膵臓がんの方がいる
- 膵のう胞と指摘されたことがある方
- 慢性膵炎の方
- 多量飲酒、喫煙される方

この検査をすると、次のような病気を発見できます。

膵臓の病気(膵がん、慢性膵炎)

胆管の病気(胆管がん)

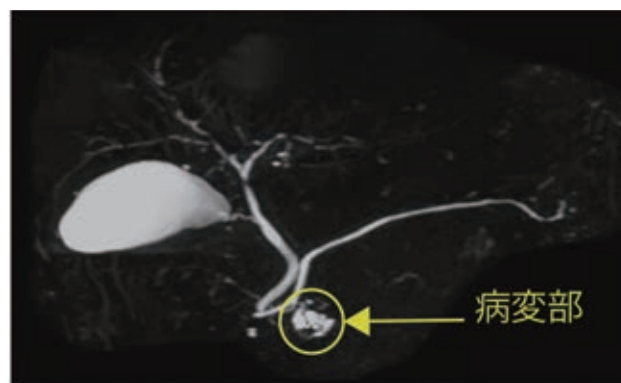
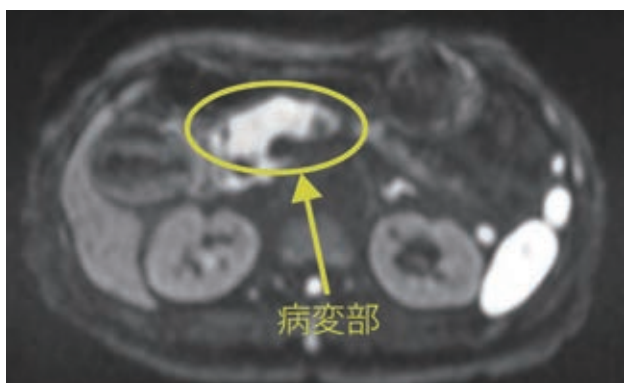
これらは、症状がないうちに見つけないと治療が難しい病気です。このため、早期発見が大切ですが、従来の検査では非常に困難でした。このMRI検査により、発見できる可能性が高まります。

人間ドックのオプション検査となりますので、受診時にお申し込みください。なお検査実施は後日になります。

膵臓MRI検査 27,500円(税込)

■ お問い合わせ先

篠ノ井総合病院 健康管理センター
TEL 026-292-2261 (代表)



リハ通信

新町病院リハビリテーション科
理学療法士
よしざわ たつや
吉澤 龍也

「有酸素運動と カロリー消費の関係」

運動は体に良いといわれていますが、どういった効果を求めて運動を行うのでしょうか？生活習慣病の予防・改善による健康寿命の延長はみなさんの興味の対象ではないでしょうか？そこで今回は有酸素運動のダイエット効果についてお話をさせていただきます。

体脂肪1kgの増減は7,000kcal前後のエネルギーの蓄積・消費に相当すると言われています。減量のためには、1日200〜300kcal程度の運動をする必要があると言われています。少なくともエネルギー摂取量の約10%を運動で消費することが望ましいです。

(図1)よりエネルギー消費量が



吉澤 龍也

求められます。Aには(表1)から対象のエネルギー消費量を入れ、Bには(表2)の年齢・性別に対応した数字を入れます。

ですが、やみくもに運動を行えばよいというものでもなく、適正な運動の範囲で行う必要があります。運動を継続して行うためには「楽である」程度の運動を20分以上行うことが望ましいです。運動中の目標とする脈拍数は1分間で110〜120回前後(±10回)までの運動が良いと言われています。運動の程度は人によって様々ですので、軽く息が弾む程度で「楽だな」と感じるペースで運動を楽しみましょう。

表1

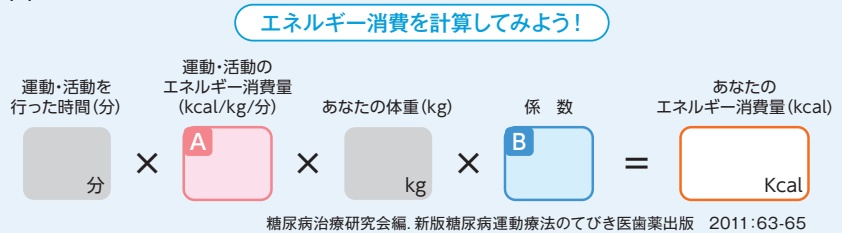
A 運動		エネルギー消費量	生活活動		エネルギー消費量
散歩		0.0464	睡眠		0.01770
歩行速度	60m	0.0534	食事		0.0269
	80m	0.0747	階段	(のぼる)	0.1349
	100m	0.1083		(おりる)	0.0658
ジョギング	(軽い)	0.1384	入浴		0.0606
	(強め)	0.1561	炊事	(準備、片付け)	0.0481
リズム体操	(普通)	0.1472	掃除	(はく、ふく)	0.0676
	(軽い)	0.0552	洗濯	(干す、取込み)	0.0587
(強め)	0.0906	(アイロンがけ)		0.0464	
自転車毎時	平地 10km	0.0880	ふとんあげおろし		0.0818
	15km	0.1207	草むしり		0.0552
遊泳	クロール	0.3738			
	平泳	0.1968			
ゴルフ	(平均)	0.0835			
バレエ	練習	0.1437~			
		0.2499			

表2

B 年齢	男性	女性
20代	1.000	0.971
30代	0.954	0.917
40代	0.925	0.879
50代	0.917	0.863
60~64	0.908	0.858
65~69	0.900	0.863
70~74	0.896	0.863
75~79	0.875	0.871
80~	0.867	0.867

最後に、性別・年齢・肥満度・持病の有無など様々な要素には違いがあります。特に持病をお持ちの方は体を壊すことの無いように、必ず専門のスタッフに相談する事をおすすめします。

図1



病院のお仕事 ジョブ

病院では様々な職員が働いています。
このコーナーでは病院のお仕事を紹介します。

第3回 「看護師」

今回紹介してくれるのは、

新町病院 南病棟 看護師 新町病院 東病棟 看護師
すわ よしき おかみや あかね
諏訪 喜紀さん(左) 岡宮 茜さん(右)



病院で働く職種のなかで一番多いのが看護師です。
今回は今年度看護師になり新町病院で働く新人看護師2名が看護師の仕事を紹介します。

病院での看護師の仕事

一口に看護師といっても、勤務する病院や担当する診療科によってその仕事内容は大きく変わります。主には医師の指示のもと、患者さんの血圧や体温、脈拍の測定を行い、注射や点滴、採血などの検査を担当したり、入院患者さんの入院生活のお世話をすることが看護師の役割です。外来の看護師の仕事は、主に患者さんが診察をスムーズにうけることができるよう手助けを行います。

私たちがように入院患者さんのケアをする病棟看護師の主な役割は、入院を受けたり、入院中の患者さんの注射・点滴、採血などの検査や清拭、食事、入浴などの日



常生活のサポートになります。その他、患者さんとコミュニケーションをとり、患者さん、ご家族の思いを治療や看護ケアに反映させていくことも大切な役割です。
また患者さんの治療や退院に向けての方向性を確認し決定するために、多職種とミーティングを行っています。このような活動を通し患者さんの回復をお手伝いし、ケアすることが私たち看護師の仕事となります。

朝の清拭

朝のミーティングが終ると清拭に行きます。患者さんの身体を拭いて清潔にし、



ひげそりなどをします。この時に夜勤者から送られた患者さんの状態の変化を考慮しつつ患者さんの全身状態を観察します。

検温

患者さんのバイタルサイン(体温、脈拍、呼吸状態、血圧など)のチェックを通して、個々の問題(痛みの具合、体の動き、全

身状態など)を観察します。点滴が確実に行えているか、薬を確実に飲んでいるか、困っていないか、とはないか、また、傷の手当、軟膏を塗るなどの処置を通して、その他患者さんが訴えたことに対して対応します。



注射

医師の指示のもと患者さんの注射を行います。実施の際は患者氏名、薬品名、投与量が合っているかを確認し、患者さんの状態を確認してから注意深く実施します。実施後の患者さんの状態観察も重要です。



入院の受入れ

外来診察後入院になる患者さんや他院からの転院による入院患者さんの受入れを

看護師のある1日

8:30 出勤

その日担当する患者さんのスケジュールを確認します。

8:40 朝のミーティング

深夜勤務者からの申し送りを行います。



9:15 朝の清拭

朝の清拭・おむつ交換にまわります。この時に皮膚の観察や褥瘡の処置も行います。

10:00 検温

患者さんのバイタルサイン（体温、脈拍、呼吸状態、血圧）などを測定して回ります。創傷の処置などもこの時に行います。



点滴・注射

11:20 昼食前の準備

デイルームで食事を摂る患者さんを誘導します。昼食のお菓子を配ります。

11:40 昼食の配膳・食事介助

口腔ケアをして患者さんを部屋へ送ります。

12:30 休憩

13:30 おむつ交換・トイレ誘導

13:45 入浴介助等

検査のある患者さんを検査に連れて行ったり、看護記録を書きます。



16:00 おむつ交換・トイレ誘導

16:30 夕方のミーティング

準夜勤務の看護師に患者さんの様子を伝えるミーティングをします。

17:00~ 業務終了

退院調整カンファレンス

患者さんが退院の際、困らないように、

します。外来看護師から引継ぎを受け医師の指示のもと必要な医療処置を行います。患者さんの入院前の状態や現在の状態、家族背景、入院患者さんについて病院からの連絡がある場合の連絡先となる方の把握など、細かい内容の情報収集を行います。このような情報はのちの退院支援にも重要な情報となつてきます。入院時から患者さんが安心して治療に専念できるよう綿密に計画を立てていきます。

医師、看護師、リハビリスタッフ、医療ソーシャルワーカー、ケアマネジャーなど多職種がサービスの調整をします。患者さんが自宅に帰られるのか、施設なのか、何ができれば困らないのか、使えるサービスは何かなど、患者さんにとってベストな方向をご本人やご家族と話し合います。南病棟は地域包括ケア病床があるので、退院調整は最も重要な部分となります。近年は高齢化により在宅での生活が難しい患者さんも多くなっています。その方々が退院となって自宅で生活するには、地域の支えが必要となつてきます。地域で支えるために、病院の看護師として何ができるのか日々勉強です。

最後に

病棟や外来で働く看護師の他にも手術室で働く看護師や、患者さんのお宅に伺い在宅で看護をおこなう看護師もいます。看護師もしくは准看護師の資格が必須です。近年は、より専門的なスキルを持つ「認定看護師」として働く人も増えてきました。南長野医療センターでも18人の認定看護師が活躍しています。

病院で働く看護師に必要なスキル・資格

看護師は白衣の天使のイメージがあり白いユニフォームを連想しますが、現在はVネック・半そでのスクラブタイプのユニフォームも増えてきました。また一昔前は看護師と呼ばれていたように女性が多く活躍していましたが、現在は男性の看護師も大勢活躍しています。看護師になったばかりの私たちですが、少しでも患者さんとそのご家族の役に立てればと強く思っております。知識や技術はまだまだ未熟ですが、日々勉強し、看護で一番大切な「患者さんを思う気持ち」を忘れず向き合いこれからも頑張っていきます。



今回の食材 / き の こ



健康レシピ

食材の栄養について

秋に旬を迎えるきのこは低カロリーでビタミン類、ミネラル類などが豊富に含まれます。きのこに含まれるβ-グルカンという多糖類は、免疫機能を回復させ、癌細胞の増殖を抑える働きがあるとされています。

《しいたけ》しいたけには「エリタデニン」という成分が含まれており、血中の悪玉（LDL）コレステロール値を低下させる作用があり動脈硬化の予防があると言われています。このエリタデニンはきのこの中でもしいたけとマッシュルームに特有の栄養素で、特

にしいたけに多く含まれます。またビタミンDに変わるエルゴステリンも豊富に含んでおり、ビタミンDはカルシウムの吸収を高め骨粗鬆症予

防にも効果があります。

《ぶなしめじ》ビタミンB2が豊富に含まれ粘膜を強くしたり、美肌効果があります。カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれます。

《えのきたけ》ナイアシンやビタミンB1が豊富で二日酔いや疲労回復に効果的です。ギャバという成分も豊富に含まれ、神経の興奮を鎮め腎臓や肝臓の働きを活発にし、血圧や神経の安定に役立ちます。

《エリンギ》きのこの中で食物繊維が多く、便秘改善に役立ちます。カリウムも多く含まれ、ナトリウムの排泄を助けるため、高血圧の予防にお勧めです。

《マッシュルーム》90%が水分で、きのこの中でもカロリーが低いのが特徴です。食物繊維とビタミンB2を豊富に含み、脂肪の代謝を高める働きがあり肥満防止に効果があります。



篠ノ井総合病院
栄養科主任 管理栄養士
さとう たえこ
佐藤 妙子

調理のポイント



篠ノ井総合病院
栄養科主任 調理師
こやま えいち
小山 英知

水をつけると風味が落ちるため、ふきんやキッチンペーパーなどで軽く汚れをふいて使用しましょう。

しいたけやしめじにはうまみ成分である「グアニル酸」が含まれていますが、加熱することで増えると言われています。グアニル酸は昆布や加熱したトマトなどに含まれるうまみ成分の「グルタミン酸」と合わせると相乗効果によりさらにおいしさが増します。

しいたけは使う前に天日に干すと骨粗鬆症や前立腺癌を予防するビタミンDがアップします。

ビタミンDは油を使って調理することで吸収率が高まります。

きのこは加熱すると水分がでるので、炒め物などに使う場合はさっと火を通す程度にしましょう。そうすることでシャキシャキとした歯ごたえが楽しめます。

キノコと鮭のホイル蒸し焼き

材料(2人分)

鮭の切り身 ……2切れ
 ぶなしめじ ……1/2株
 えのき茸 ……1/2株
 a しょうゆ ……小さじ2
 料理酒 ……小さじ2
 有塩バター ……大さじ1
 水 ……50ml

作り方

- ① 石づきをおとしたキノコは、おおぶりにほぐす。
- ② アルミホイルに、鮭、きのこを敷き詰め塩・こしょうをふり、aを入れて包む。
- ③ 包んだホイルを大きめのフライパンへ移して、水を入れ蓋をして弱火で5分加熱する。
- ④ 5分加熱したらそのまま2分間余熱の時間をおいて出来上がり。

アルミホイルに包んで簡単!ほっと温まるきのこたっぷりのホイル焼きです。
 バターと一緒に蒸す事で、出来上がりはバターの風味がとても豊かです。
 きのこが沢山入って、ボリュームと栄養満点です!



1人分の栄養価

エネルギー	……	164kcal
たんぱく質	……	19.5g
脂質	……	7.6g
塩分	……	1.4g

キノコのペペロンチーノ

材料(2人分)

しいたけ ……1/2パック 赤唐辛子 ……2本
 ぶなしめじ ……1/2パック オリーブ油 ……大さじ1
 エリンギ ……1/2パック 塩、粗挽き黒こしょう
 マッシュルーム ……1/2パック イタリアンパセリ
 ニンニク ……1片

作り方

- ① しいたけ、しめじは石づきを取り、すべてのキノコを大きめに切る。
- ② ニンニクはみじん切りにする。
赤唐辛子は半分に折り種を取り除く。
- ③ フライパンにニンニクとオリーブ油を入れて中火にかけ、①を炒める。
- ④ 赤唐辛子を加え、粗挽き黒こしょうを振る。
仕上げにパセリを加えて炒め合わせて出来上がり。

思わずパンをつけたくなるおいしさ。もちろんパスタにもぴったりです。



1人分の栄養価

エネルギー	……	73kcal
たんぱく質	……	3.0g
脂質	……	6.4g
塩分	……	0.5g

しんまち

地域医療講演会を 6月21日に開催しました

この講演会は平成28年から開催を
続け今回で10回目を迎えました。

初めに本郷院長から「地域の皆さまの健康増進のため信州新町を中心に地域医療講演会を開催してきました。今後は小川村・長野市中条地区まで範囲を広げてより多くの皆さまにご参加いただけるような講演会にしていきたい」とあいさつがありました。
今回は長野市地域包括支援センター・新町病院の佐藤聖主任介護支援専門員から「上手に使おう！介護保険」と題しての講演、続いて新町病



院健康運動指導士の藤本浩さんから「カンタンストレッチで体を動かそう！」と題しての講演を行いました。

参加された皆さんからは「とてもためになった」、「たまたま病院に来て開催を知り参加したがとても良かった」などの感想が聞かれました。

今後も当院では地域のみなさんの健康寿命延伸のお手伝いができるようこのような講演会を開催していきます。

しののい 原水爆禁止 平和大行進に参加



原水爆禁止国民平和大行進に7月2日(火)に、職員が参加しました。横断幕をかかげ、約4・5kmを2時間半ほど行進しました。

日本は、人類の歴史でただ一つ、核兵器の惨禍を国民が体験した国です。この活動に参加し、改めて平和について考えるよい機会となりました。

しののい

病院来院者に 特殊詐欺啓発活動

7月16日(火)に病院玄関で、長野南警察署と長野南防犯協会が特殊詐欺啓発活動を行いました。「だまされないで」と書かれたのぼりをかかげ、来院者に啓発メッセージが書かれたチラシやうちわなどを手渡ししました。詐欺の電話は自宅の固定電話にかかってくることが多いそうです。騙されないように気を付けましょう。



しのい

高校生が看護師1日体験

長野県看護協会主催の高校生一日看護師体験を7月25日(木)、8月1日(木)の2回に分け、行いました。両日あわせて総勢60名が参加しました。高校生らはユニフォームに着替え、当院副看護部長より看護師の仕事について説明を受けました。その後グループごとに別れ、病棟へ移動し、現場の看護を見学しました。午後は人形を使って聴診器や注射を体験したり、参加者同士で血圧を計測、車いすの操作を体験しました。



今回の体験がきっかけで、看護師になるという夢に向かって頑張っていただき、ぜひ、1人でも多くの参加者が看護師になっていただければ幸いです。

センター

夏祭りに参加しました

7月27日(土)の篠ノ井合戦まつりに70名、8月3日(土)の長野びんずるには67名が参加しました。新人職員を中心に多くの職員が集り、猛暑

の中、終始笑顔で楽しみながら地域の皆さんとお祭りを盛り上げ、交流を図りました。



しんまち

職員労働組合の七夕まつりが8月7日に行われました

直前に雨が降ってしまい室内での開催となりましたが、入院中の患者さんにもお集まりいただき、宮坂流津山銭太鼓長野連合のみなさんの銭太鼓や踊りを楽しんでいただきました。最後は病院スタッフも加わり炭坑節を披露しました。雨が止んだので屋外出て夏の風物詩花火も観ていただき、季節の行事を楽しんでいただくことができました。



南長野医療センター篠ノ井総合病院外来診療担当医表

2019年10月1日現在 (担当医表は予告なく変更することがあります)

診療科		月	火	水	木	金	土(1・4週)
内科		倉科	永井	小川	安村	鈴木貞	長坂
		長坂	千野/和田 [㊟]	倉石 ^{後㊟}	長坂	倉石 ^{後㊟}	大学(血内) [㊟]
		中牧(血内)月1	飯村 ^{後㊟}		吉田(神内) [㊟]	高橋(神内) [㊟]	信大
							松井 ^① /一瀬 ^④
	呼吸器	柳沢克	松尾	赤羽	柳沢克	堀内	
	腎臓	牧野	穴山	牧野	中村	牧野	
		田村		長沢	田村		
	内分泌	峯村	駒津 ^{後㊟}	峯村	横田 [㊟]	特診 [㊟]	
		横田	横田	柴田	山口	山内 ^後	
	消化器		山口			大岩	
牛丸		牛丸	三枝	児玉	三枝		
児玉		柳澤匠		安藤 ^{後㊟}	柳澤匠		
	山崎(肝) ^{後㊟}						
睡眠呼吸センター [㊟]			松尾				
禁煙外来 [㊟]	午後	長坂/千野					
総合診療科		松井	松井/菅谷 ^後	三木	山川	牛澤/小池	
		小池	穂苅	鈴木慶	鈴木慶/三木	後藤/鈴木慶	
		山川	鈴木貞 ^① /後藤				
漢方外来 [㊟]	午後		山川	山川			
リウマチ 膠原病 センター	午前	下島	安村	上野	小川	原	
		田中 ^{③⑤}	浦野 [㊟]	浦野 [㊟]	浦野 [㊟]	浦野 [㊟]	
		小野	小野	永井	倉科	小野	
	午後 [㊟]	下島	松井	上野	石井 ^{①③⑤}	原	
		田中 ^{③⑤}			林 ^{①③⑤}	鈴木貞	
	浦野				中村 ^② /松下 ^④		
呼吸器外科			青木			青木	
循環器内科		橋詰	矢彦沢	丸山	鈴木	神崎	交代制
			小塚	小塚	小塚	小塚	
心臓血管外科			名倉/小尾				
小児科	午前	山川	諸橋	諸橋	諸橋	中村	諸橋
		島	中村	中村	島	山川	黒沢
		黒沢	伊藤	島	黒沢	伊藤	伊藤
	午後 [㊟]	長谷川 [㊟]			長谷川 [㊟]	長谷川 [㊟]	
	予防接種	慢性外来	乳児健診/慢性外来	慢性外来	慢性外来		
外科		宮本	池野	宮本	池野	池野	池野
		青木	後藤	五明	宮本	宮本	五明
		秋田	五明	秋田	五明	秋田	青木 ^①
		北濱		岡田	北濱	北濱	後藤 ^④
		渡邊 ^{後②④㊟}		青木	後藤	岡田	
整形外科		北川	北川	丸山	丸山	北川	外立
		丸山	外立	外立	野村	外立	野村
		野村	根本	野村	臼田	根本	臼田
		臼田	信大	根本	笠間	信大	根本
				橋爪			(交代制)
スポーツ疾患関節治療センター			丸山	丸山			
脳神経外科		宮下	外間	村田	宮下	外間	交代制
		村田	交代制	猪俣	交代制	黒岩	
産科		本道	西村	武田	加藤	佐々	佐々
	午後 [㊟]		佐々	鹿島	中島	本道	
婦人科		鹿島	加藤	本道	武田	西村	中島
		中島	松岡	松岡	松岡	加藤	武田
		西村	中島	加藤 [㊟]	鹿島	武田	西村
		木村 [㊟] 総	本道 [㊟] 総	木村 [㊟] 総	西村	木村 [㊟] 総	
	特殊外来 [㊟]	不妊症	不妊症			不妊症	

診療科		月	火	水	木	金	土(1・4週)
泌尿器科	午前	杵渕	鈴木	和食	杵渕	杵渕/中沢	交代制
		中沢	和食	大学	中沢	鈴木 (和食)	
	午後⑦	杵渕	鈴木		杵渕	杵渕/中沢	鈴木
眼科	午前	永田/上野	永田/上野	永田/上野	永田/上野/飯島	永田/上野	
	午後	永田⑧				永田⑧	
皮膚科⑧⑨	午前	木藤	木藤/岡田	岡田	木藤	木藤/岡田	
	午後			木藤			
形成外科⑧⑨	午前	大坪			大坪/大学(月1)	大坪	
	午後		大坪/レーザー④	大坪		レーザー②	
耳鼻咽喉科⑧⑨	午前	浅輪	浅輪	交代制	浅輪	浅輪	
		宮嶋	宮嶋		宮嶋	宮嶋	
	午後		専門外来			専門外来	
心療内科⑧⑨		大村	もの忘れ	もの忘れ	大村		専門外来
口腔外科⑧⑨	午前	柴田	柴田	柴田	柴田	柴田	交代制
		中野	中野	中野	中野	中野	
	午後		大学				

● 受付時間:8時00分~11時30分 ● 休診日:毎月第2・3・5土曜日、日曜日、国民の祝日、年末年始、当院の定める日 ● 予約・紹介状がないと受診できない診療科があります。詳しくは各外来にお問い合わせ下さい。 ● 救急患者さんにつきましてはこの限りではありません。

⑧:予約制、⑨:初診時に医療機関からの診療情報提供書(紹介状)が必要です、⑩:新患、⑪:午後、⑫:数字:週

当院では、初診時に他の医療機関からの診療情報提供書(紹介状)をお持ちで無い患者さんから選定療養費5,500円(税込)を頂いております。初診の際はできるだけ診療情報提供書をお持ちください。

南長野医療センター新町病院外来診療担当医表

2019年10月1日現在 (担当医表は予告なく変更することがあります)

診療科	月	火	水	木	金	土(1・4週)
内科	本郷	細川	細川	堺澤	本郷	堺澤①
	堺澤	中村	佐藤		細川	佐藤④
	小瀬川		循環器外来①③ 午後診察※予約制		佐藤	
総合診療科				後藤		
神経内科				中川④ ※予約制		
心療内科			古屋①②③④ ※予約制			
小児科	諸橋	大塚	大塚 (午後・予防接種)	大塚	大塚	信大医師
外科	川手	検査・手術 (外来休診)	川手	検査・手術 (外来休診)	川手	川手
整形外科	篠ノ井GHP①③	竹山	下川	下川	竹山	木下
	竹山②④					
	パート医師⑤					
婦人科		村中 診療開始 午前10:00				
耳鼻科	信大医師 午後診察 受付午後 2:00~4:30		信大医師 午後診察 受付午後 2:00~4:30			信大医師 午前診察 受付午前 8:30~11:30
眼科	吉田	新井(郷)	窪田		平林	吉田
皮膚科					山浦	
泌尿器科			信大医師			
内視鏡検査担当表 ※都合により変更する場合があります						
担当医	細川・佐藤 小瀬川	佐藤・堺澤 川手・横田	堺澤 穂苅	細川・佐藤 川手・穂苅	堺澤 穂苅	

● 外来受付時間は一部の科を除き午前8時00分~午前11時30分迄です。 ● 休診日:毎月第2・3・5土曜日、日曜日、国民の祝日、年末年始、当院の定める日 ● 循環器内科・神経内科・心療内科の診察は予約制です。

篠ノ井GHP…篠ノ井総合病院医師、○数字:週



南長野医療センター篠ノ井総合病院

私たちは厚生連理念にのっとり、
患者本位の医療の実践に努めます。



南長野医療センター新町病院

いのちと心を大切に
私たちは人のいのちと心を
大切にする医療を実践します

編集後記

新しい元号になり早くも5か月以上経過し、「令和」にも馴染んできたと感じている今日この頃かと思えます。今回の改元で改めて元号について知ることができました。もともとは中国王朝の思想だったが現在の中国では用いられていないことや、英語で表現する際は「beautiful harmony」とすることなどです。訳して「美しい調和」だそうです。篠ノ井総合病院と新町病院も美しい調和を目指し邁進していきたいものです。(J.M)