



しののい G たいむす

Vol.1
2023.8.11
編集：ヤマザキ

篠ノ井総合病院 総合診療科です！ 長野からきました！ よろしくおねがいします！



今年の夏は実に暑いですが、みなさまにおかれましては夏ばて・クーラー冷え性・そうめん食べすぎなどで大変ご苦労なさっているものと推察申し上げます。ホモサピエンスには水分と睡眠が不可欠でございます。何卒たっぷりご自愛くださいませ。

さて、我々は、長野県長野市で総合診療をやっておりますでございます。このたびお会いできましたこと、大変喜ばしく感じております。

機会がありましたら、ぜひとも長野にお越しいただきたく存じます。長野いいところですよ。温泉は日本一だし(要出典)、Iターン先の人気日本一だし(要出典)、レタス出荷量日本一だし(それは本当)。

そんなわけで、みなさまが長野市に遊びに来た時のために、おいしい長野名物をご紹介します！上司が！

うちの科のモットーは「仕事も遊びもがんばる」なので(わたしが今勝手に決めた)、日中は一生懸命働いています。メンバーのやっている仕事を列挙すると、

- ・外来診療(初診, 紹介, 健診など)
- ・漢方外来
- ・入院診療(主に多疾患・社会調整が必要な人)
- ・日当直
- ・新町病院(系列病院)診療・当直
- ・訪問診療
- ・特養などの施設診療
- ・過疎地の診療所外来
- ・ワクチン接種
- ・学校医, 学校健診
- ・医師会での講演
- ・感染管理チーム(ICT)
- ・ICLSの開催
- ・緩和ケアチームとの連携(準備進行中)
- ・研究・学会発表
- ・院内業務改善の取り組み
- ・研修医の指導

あなたのやりたいことは何ですか？
よかつたら一緒にやりましょう！



うちの科の歩くるるぶ
山川Dr presents



うまいものナビ

長野市でご麺ください 第1回



<お蕎麦>

●うずら家

戸隠蕎麦の超有名店「うずら家」。緑色のそばがほっちもり。大行列になります。店の順番待ち名簿に記帳して戸隠観光へ。
(長野県長野市戸隠3229 026-254-2219)

●そば味処 ほっち

長野駅メトロポリタン長野の裏。ここも戸隠のほっちもり。天ぷらと馬刺しあり。実は地酒が充実。地酒と天ぷらで最後はざるで……
(長野県長野市南長野幅下1326 長野プラザホテルB1F 026-223-5630)

●信州蕎麦の草笛 MIDORI店

小諸の名店だけどこっそり長野市に取り込んだじゃおう。とろろそばと胡桃そば発祥のお店。大食いに自信のある人は大盛(バケツぐらい)で。後悔先に立たず。
(長野県長野市南千歳1-22-6 026-219-6651)

<番外編>

◇小川の庄 大門店

信州小川村の「小川の庄」のおやき。囲炉裏で焼いています。本店はすごい山の中。長野五輪のとき外国人に紹介したようです。少し焦げたところを瘡蓋をはくように……
(長野県長野市大門町53 ばていお大門内 026-232-5786)

◇八幡屋磯五郎本店

七味唐辛子の専門店です。日本三大七味の一つ八幡屋磯五郎さん。東京「やげん堀」京都「七味家本舗」と比較対象試験を。中で自分好みの七味を調合してくれます。
長野県長野市大門町83 026-232-8277

<ラーメン>

○らあめんみそ屋

信州吟醸味噌がウリで味噌味のラーメンのみ。『石臼味噌ラーメン』小麦も長野産。八幡屋磯五郎の七味も置いてあるよ。
(長野県長野市南長野末広町1362 026-224-1183)

○麺道 麒麟児

うちの病院の近くです。ロースビーフ冷やし中華みたいな変化球も。基本は中華そば(醤油)だけど「鶏清湯系ラーメン」も。
(長野県長野市川中島町原657-4 026-214-2985)

○いむらや 石堂店

ラーメンじゃないけど。おそらく他の地域では食べられないかも。あんかけのかた焼きそばです。パリパリの細麺に甘い味付けのあん。辛子酢をかけ足しながらね。
(長野県長野市南石堂町1423 026-226-2238)

おまけ

編集ヤマザキのかりつけおやき屋は、長野市の山の中・鬼無里(きなき)にある「いろは堂」です。山の中に行かなくても、長野駅とか善光寺参道とかにも売ってます。おそばは戸隠の「徳善院」か、善光寺近くの「小菅亭」が好き。これらの季節は果物ときのかこな。ネクタリンと黄桃をかけた「ワッサークイーン」は固い桃派の人におすすめ。長野北部で短期間しか出回らないレア桃です。楽しんでいってね！

しののい総診専門研修 専攻医の1週間を大公開!



大公開された人：編集ヤマザキ

デジタル大臣、総診専門研修プログラム専攻医1年目、
医師6年目で内科専門医、いわゆる「ダブルボード」
の専攻医。

長野市出身(東京には負けました)。

- ・好きな分野：退院支援、ACP、システム構築系
- ・好きな漢方：五苓散、桂枝茯苓丸加ヨクイニン
- ・好きなおやき：かぼちゃ、あざみ、舞茸
- ・好きなりんご：秋映、シナノゴールド
- ・趣味：寝ること
- ・特技：寝ること



月

<午前>休み明けは病棟回診からスタート。特に月曜日はフォロ-の血液検査が多い。
研修医がローテであれば、一緒に回診しながら、臨床の基礎を教えます。

<14:30>臨床推論の勉強会。やり続けないと忘れちゃいますね。週替わりでエコー実践会のことも。

<15:30>病棟で総診カンファ。全症例の診断・管理や退院調整などを相談します。最後に総回診。

<17:00>医局会議が月1回ありますが、何もなければ帰宅。綿半かツルヤで買い物して帰る。洗濯して寝よう。

火

<午前>今日も病棟回診から。外来やってる先生たちの患者さんも、やれることがあればやります。
外来の先生から入院依頼が来たりもするので、フレキシブルに対応。

<13:30>病棟カンファ。総診は北4病棟が本拠地。医師・看護師・リハビリスタッフ・MSWが集まって、現状と今後の方針についてすりあわせ。

<19:00>ときどき山川Drの漢方セミナーがあります。他科の先生たちも来て話せたりするので楽しい。

水

<午前>病棟でMSWさんと退院支援のことをあれこれ考えるのが、大変だけど楽しいひととき。
時間があるときは患者さんとのんびり雑談したり、リハビリについて回ったり。なんだかんだ病棟にいる時間が長い。
外来をのぞきに行って漢方外来陪席したりもする。
上級医をタイミングよく捕まえられれば、お昼は院内のレストランに行く。ひとりでは行けない(ビビリ)。

<17:00>月に1回、訪問診療会議があります。訪問看護ステーションで症例カンファ。最近では訪看さんたちと診療情報共有について検討中。

終わったらひとりカラオケに行く。



木

木曜は外来の日。上級医と2診体制。相談に乗ってもらいながらアドレナリン全開でがんばる!
だいたい新患10~20人を2人で診て、数人入院になる。退院調整がいらぬ患者さんは内科へ入院依頼。退院調整がつつり必要な人は自分で受け持ち。

夜まで体力が残ってればジムに行く。



月に2回くらい当直をやります。当直明けは、やることやったら早めに帰って寝る。

金

金曜は比較的時間が取れるので、病棟回診を終えたら、パンフレット、チラシとかの紙ものづくり(結構好き)や、研修医指導の資料づくり、自分の勉強、J-GOALの入力、ポトフオリオなど、デスクワークをやる。

日によっては、上級医の診療所外来についていたり、訪問診療についていたり。

ハナキンなので、上級医と街に繰り出すことも!
(コロナしたい)



休

第1・4土曜日は午前のみ診療なので、病棟回診などをする。

他の土日は、うちの科は当番制なので、当番でなければ布団から出ない決意をする。

旅行に行ったり、ライブに行ったり、鳥を愛でに行ったり、学会に行ったり、アマプラ観たり、産業医講習会に行ったり、布団から出なかつたり、ゲームに明け暮れたり、ICD講習会を観たり、おいしいもの食べたり、布団から出なかつたりして、しっかり英気を養って来週に備えます!

→月曜日にもどる



<編集後記>

……何ですかこのリアルで恥ずかしい生活実態大暴露企画は……まるでわたしがダメ人間のように見える。
そんなダメ人間でも楽しく暮らせてますよということで、こはひとつ……。

長野県民は長野好きすぎて地元愛ランキング1位という噂もあるのでマユツバになる気持ちは分かりますが、秋の長野は本気でおいしいので食べに来てください。オモテ麺……じゃない、オモテ面の麺特集も実に価値のある情報です。メモメモ。

ウィンタースポーツ好きな方は冬に来てください。帰りに寄る良い温泉もいっぱいあります!

……それで、ついでにわたしたちに会いに来てくれたら、もっと嬉しいです(笑)。お待ちしています!

暑い日と台風の豪雨が続きませんが、みなさまお気をつけて。それではまた次号でお会いしましょう!じゃあね~!