

shinonoi GHP

# 病院だより

平成24年9月発行

No.111

ご自由にお持ちください



通院治療センター

## 目次

- 2 特集1 「通院治療センターの紹介」
- 6 特集2 「再構築へのあゆみ②」
- 10 医療人のコラム
- 11 私のかかりつけのお医者さん
- 12 知っておきたい豆知識
- 14 治療食シリーズ
- 16 みなさまからのご意見 / お知らせ
- 17 トピックス
- 20 診療担当医表



日本医療機能評価機構認定病院・臨床研修指定病院



# 通院治療センター

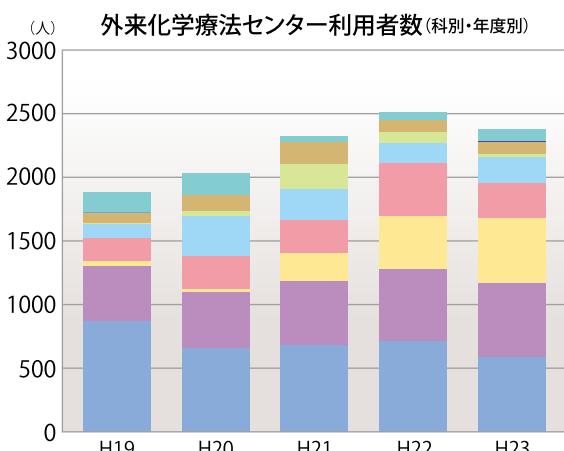
の紹介

## 『通院治療センターは、どんなところ』

通院治療センターは、平成19年4月に開設されました。ベッドが2台とリクライニングソファーが8台あり、10人の患者さんが同時に点滴を受けることができます。とはいっても、入院している患者さんのための施設ではなく、外来に通院している患者さんが利用する施設です。

主に抗がん剤やリウマチに効果がある点滴、ホルモン療法の注射などが行われています。毎週通っている患者さんもいえば、2週毎の方、月1回の方、3ヶ月に1回の方と、それぞれ患者さんによって利用状況は異なり、実施する点滴も様々です。一番短い点滴は30分、一番長い点滴は6時間半かかります。その間、患者さんは本を読んだりラジオを聴いたり、ふだんの睡眠不足を取り戻したりされています。最近では音楽を聴

いたり、ゲームをされている方も多いなっています。このように点滴をしている間、患者さんは自由に過ごされています。



月に述べ200名、1日平均10名の患者さんが通院治療センターを利用されています。科別では外科・リウマチ膠原病科がもっとも多くしめ、次いで泌尿器科・婦人科・消化器科・呼吸器科・脳神経外科・耳鼻咽喉科・呼吸器外科となっています。

## ○通院治療センターの概要

ピンク、黄色、緑色  
“カラフルな  
リクライニングソファー”  
床も“フローリング”

入口近くのボードには患者さんの  
“折り紙” “ペーパークラフト”的作品、  
オーバーテーブルの上には  
“季節感のある折り紙”



通院治療センター長  
**池野 龍雄**  
(いけの たつお)

外科部長、内視鏡手術センター長、平成2年卒

### ■主な職歴

信州大学第一外科、  
国立長野病院

### ■資格

日本外科学会指導医、  
専門医、日本消化器外  
科学会指導医、日本消  
化器内視鏡学会指導  
医、日本消化器病学会  
指導医

### ■専門分野

主に消化器外科(食道、  
胃、大腸、肛門)、腹腔鏡  
手術



## ○通院治療センター内の 雰囲気

通院治療センター内に入ると、ま  
ず目に付くのがピンク、黄色、緑色  
のカラフルなリクライニングソファーで  
す。床もフローリングで、「病院らし  
くない」「ソファーがかわいい」などと、  
利用されている患者さんに好評です。  
明るい窓際が好きな方、眠りたいた  
め眩しくない場所が好きな方など、  
その方の好みに合わせたソファーの場

所を使用しています。  
入口の近くにあるボードには、折  
り紙の大好きな患者さんの作品や  
ペーパークラフトの資格を持つ患者さ  
んの作品が飾っています。そして患  
者さん一人一人のオーバーテーブルの  
上には、季節感のある折り紙の作品  
を作つて飾っています。それらの作品  
のことで患者さんとの会話もはずみ、  
和やかな雰囲気になります。そのほ  
か、リラックスされるようにオルゴール  
やヒーリング曲をCDで流しています。



左から五十嵐看護師、センター長 池野先生、佐藤看護師主任

## ○通院治療センターの スタッフ

看護スタッフは現在4名ですが、病院当直業務もしているため、なかなか4名集まることは少なく、ほとんど3名で対応しています。みんな明るいスタッフばかりで、患者さんからも、「点滴に来るのはいやだけど、みんなの顔が見られるのはうれしい」「ここに来ると明るくなれる」「ここ の看護師さんは、みんなやさしい」と言つてくれます。その言葉を励みにしながら、明るく優しい対応を心がけています。

しかし、優しいだけでなく勉強もしています。最近は、新しい薬がどんどん開発されており、通院治療センターで取り扱う薬も例外ではありません。スタッフ全員がまだ小さい子供を抱えているため、なかなか病院外での勉強会や研修に行かれませんが、患者さんが来るまでの朝の時間を利用してミニ勉強会を行っています。

## ○利用される患者さんに 対する支援

はじめて利用される患者さんは、治療前に通院治療センターに来ていただいて雰囲気を見てもらい、治療当日の流れを説明して少しでも不安な気持ちが軽減できるようにしています。

利用される患者さんは、月単位の決まった期間に点滴治療をする方、期間が定まらず長く点滴治療に通わなければいけない方と様々です。しかしその患者さんも慢性の病気をかかえているため、「どうしてこんな病気になってしまったんだろう」とか「今までの生活の中で、何がいけなかつたのだろう」などと、考える方が多く見受けられます。また、点滴に通わなければいけないことのストレスを抱えていたり、点滴後の副作用が辛かつたりと様々です。

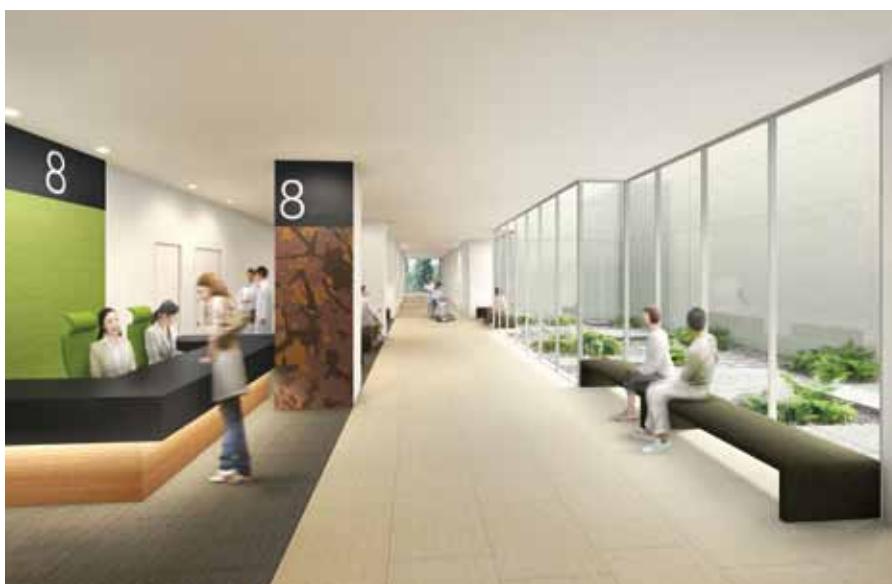
私たち看護師は、そうした患者さんの話を伺つたり、アドバイスさせて頂いたりしながら、患者さんの気持ちに寄り添えるように努めています。



また、決まった期間の治療を終えた患者さんが、外来診察の合間に通院治療センターに寄ってくれることがあります。治療を終えた達成感に満ちた元気な姿を見ると、やりがいを感じとてもうれしく思います。



明るく優しい対応、そして“日々勉強”



再構築後(イメージ)

### ○再構築後

再構築後は、新棟Bの1階南側に移転し、ベッド数も19床と今より大きくなる予定です。通院治療センターを利用する患者さんは、増加傾向にあります。今後も、明るくやさしく、患者さん本位の看護を提供していきたいと思います。

## 3回目の病院機能評価を受審しました



病院機能評価とは、病院の組織活動を第三者が評価し、その結果明らかになった問題点の改善を支援し、病院の医療の質の向上を目指すための仕組みです。5年毎の審査ですが今回で3回目の受審となりました。今回は「医療の質」というキーワードが追加されたこと、電子カルテへの移行後初めての受審でもありました。

病院訪問審査は3日間行われました。受審結果をもとに審査官の指導、指摘を今後に生かし、院内の整理・整頓、文書、掲示物

の見直しを今後も定期的に実施していきます。機能評価は認定が最終ゴールではありません。そのため、今後も医療の質向上を継続し、開設当時からの病院の目指す地域に根ざした患者本位の医療の実践に向けて、継続的に改善に取り組んでまいります。



# 再構築へのあゆみ 2

病院だより第110号より、篠ノ井総合病院再構築計画についてシリーズでお知らせしています。第2回目は平成25年1月着工を目指して着々と準備を進めていくなかで、ひとつの節目にあたる事項について報告いたします。



完成予定図

## ○国土交通大臣認定申請 (構造方法等の認定の申請)

建物を免震構造や制震構造とする時は特殊な構造解析方法により、建物構造の安全性を確認し、物件毎に大臣認定を受けなければなりません。

篠ノ井総合病院の再構築にあたっては、新棟Bを免震構造で計画しましたが既存南棟（耐震構造）に接続する為、南棟を含めた一体の建物として構造の安全性を確認しなければなりません。そのため構造解析上は非常に複雑となり、国土交通大臣認定申請から認定までには2ヶ月程度かかる予定です。（8月に申請しました。）大臣認定申請の前段では、構造評定委員会（国土交通省に選任された

評価員（主に大学教授））に性能評価申請を6月に申請。評定委員会において、計画された構造方法の性能評価審査を受け約2ヶ月後の8月中旬に性能評価書が交付されました。この性能評価書を添えて大臣認定申請を行いました。

## ○「長野市中高層建築物に係る紛争の防止及び調整に関する条例」に基づく建築計画の事前説明会開催

■「長野市中高層建築物に係る紛争の防止及び調整に関する条例」とはマンションをはじめとした中高層建築物の建築に際して、建築主と近隣の住民との間で、建築による影響をめぐつて民事上の問題が生じる場合があります。



事務長  
岡村 和夫

都市計画法や建築基準法上の規制は土地の利用や建築物そのものに対するもので、こうした近隣の民事的な問題の調整を目的としたものではありません。

予定建築物概要	
建築物の名称 長野県厚生農業協同組合連合会 篠ノ井総合病院新病院整備 第1期工事工事請負 増築及び改修工事	
地名 地番	〒388-8003 長野市篠ノ井会 666-1
用途 地域	第1種住居地域・近傍商業地域 敷地面積 29,689.82m <sup>2</sup>
建築物の用途	病院
建築面積	延床面積 8,449.67m <sup>2</sup> 建物部分 3,104.16m <sup>2</sup> 在庫 11,853.83m <sup>2</sup>
延べ面積	延床面積 32,280.04m <sup>2</sup> 建物部分 11,772.68m <sup>2</sup> 在庫 44,952.72m <sup>2</sup>
階数・高さ等 (計画部分)	新棟A:地上1階・高さ6.52m・軒高6.19m 新棟B:地上1階・高さ10.89m・軒高10.89m (C棟は既存建物、既存建物) 既存建物A:地上3階・高さ10.83m・軒高10.30m 既存建物B:地上3階・高さ10.31m・軒高10.03m
建築主 住所 氏名	平388-0003 長野市天子南町北石堂原1177番地3 長野県厚生農業協同組合連合会 代表取締役 篠岡正邦 電話 026-296-2305
設計者 住所 氏名	平381-0012 長野市柳原2360番地4 株式会社 エーシーエ設計 管理建築士 亀野秀郎 電話 026-296-8300
工事監理者 住所 氏名	平381-0012 長野市柳原2360番地4 株式会社 エーシーエ設計 管理建築士 亀野秀郎 電話 026-296-8300
工事施工者 住所 氏名	未定
予定期工事期間	2013年2月1日 から 2017年10月31日 まで
標識設置年月日	2012年8月20日
この標識は、長野市中高層建築物の建築に係る争い及び調停に関する条例に基づき設置するものです。建築計画について説明を受けたい場合は、下記までご連絡ください。 【連絡先】 株式会社吉田興業 管理課 担当: 小林・久保田・伊藤 電話 026-296-2981	
計画図	

標識原稿



正面玄関



病院西側市道沿



病院東側篠ノ井中央公園沿

規定しています。また、この規定では説明会の状況等を市長に報告することも義務づけられています。

設置しました。この標識は建築工事が完了するまでの間、設置しておきます。

そこで長野市では、早い段階から建築主と住民とが話し合いの機会を設けることにより紛争の発生を未然に防ぎ、また発生した場合の早期解決を目的としてこの条例を平成21年4月1日付で制定しました。建築計画の事前公開や事前説明の義務付と、紛争が生じた場合の調整について

規定されています。また、この規定では説明会開催に先立ち、条例に定められている「標識」を設置しました。条例に規定されている様式に則り内容を記載し、病院敷地内3カ所に

「標識(建築計画概要を表示)」の設置

## ■「長野市中高層建築物に係る紛争の防止及び調整に関する条例」に基づく説明会開催

平成24年8月26日（日）午後5時30分より、条例に基づき近隣住民の皆様にお集まりいただき、当院南棟4階「あい講堂」にて説明会を開催しました。条例によりますと、対象となる近隣住民は

### ① 中高層建築物の敷地境界線からの

水平距離が50メートル以内の範囲に存する土地または建築物を所有する方。

### ② 中高層建築物の建築により、冬至

日の真太陽時による午前8時から午後4時までの間に当該中高層建築物の平均地盤面の高さの水平線上に日影を生ずる土地又は建築物を所有する方。

③ 中高層建築物の建築により、テレビジョン放送の受信に障害が生じ、又は生ずるおそれがある方。



院長挨拶



説明会場「あい講堂」



株式会社エーシー工設計による説明



小林課長によるヘリポート建築についての説明



趣旨説明・マスタースケジュール説明



配置図



道路・水路 廃止・付替え計画

となっています。①②③に該当する住民のお宅約250軒に文書にてお知らせをお配りした他、篠ノ井会地区の方々にもお知らせして、お集まりいただきました。当日の参加者は約40名でした。

説明会は、木村院長の挨拶の後、岡村より説明会の趣旨と、計画全体のスケジュールについて説明させていただきました。引き続き、設計会社の株式会社エーシー工設計より条例に定められている内容に沿って説明をさせていただきました。その後、小林管理課課長より、新棟Bの屋上に建築を計画しているヘリポートについて説明をしていただき、質疑応答を行いました。

## ○ご意見・ご要望

質疑内容については次の通りです。

### 質問

今回新たに設置する建物南側の駐車場の利用形態と駐車場への経路について。建物南側に設置する駐車場の用途

は患者用の駐車場としております。また駐車場への経路については県道側からのアクセスとし、敷地西側市道は利用しない計画としています。

市道篠ノ井中258号線は廃道となるが通り抜けに便利だった。

市道の廃止について計画敷地南側で通り抜け出来る道路の付替えをするか協議を行いました。区からは通り抜け道路よりも西側道路の拡幅を希望され、現在の用水路蓋掛け工事に至っています。

### 質問

仮囲いの高さについて。

### 質問

仮囲いの高さは説明の中で3mと説明致しました。

西側市道の用水路蓋掛けを行い市道を拡幅するが、違法駐車があつた場合警察に通報しても取り締まりが



出来ないので、拡幅した意味が無くなるため対策を考えてほしい。

### 回答

工事完了後は水路蓋掛け部分も市道に認定されます。駐車禁止の規制ができるか関係機関に相談してみます。

### 質問

西側市道の用水路蓋掛けは行っていますが、その先の南側用水路の蓋掛けは行わないのか。

### 回答

病院側でも検討しましたが、病院敷地より南側の用水路蓋掛けは住宅が接近し過ぎており工事が出来ない状況です。拡幅するには用水路とは反対側の土地を利用しないとできません。地権者さんの承諾同意がいる事なので、時間がかかります。

### ・質問

用途地域が近隣商業地域と第1種住居地域であるが、容積率は大丈夫か。

### 回答

容積率については敷地が拡張されるため適合できています。

### ・質問

ヘリポートの騒音についてテスト飛行をして頂き確認したい。

### 回答

テスト飛行ができるか検討します。

台数は許容できないため、北側の現駐車場も一部患者用として利用を考えています。北側の駐車場の拡張については東側に少し拡張する予定です。

普段、エントランスホールに展示している完成予想模型と完成予想CGのパネルを「あい講堂」のエレベーターホールに展示して、来場者に見ていただきながら説明をさせていただきました。



完成予想図



# 研修医指導で 思う事

膠原病科 鈴木 貞博



04年に厚労省による新臨床研修制度が発足してから市中病院における教育制度ががらりと変わりました。それまでは新人研修といえば大学の医局が主体でしたが、新制度になってからは篠ノ井総合病院にも国試を合格したばかりの新人医師が勤務するようになりました。それまでは病院の業務と言えば8割が診療、1～2割が臨床研究（学会発表等）で研修医教育はほとんど無きに等しいものでしたが、その年からは和食病院長代理を中心し研修医教育に病院全体として取り組むようになりました。私が担当している膠原病科にも毎年若い医師が研修に回つてくるようになり指導医として対応しております。大学で後輩の指導をしていた頃から10数年が経つており最初は戸惑いもありましたが、若い先生を指導するという事は自分たちも勉強し精進しなければいけないという事に気付かされました。特に若い先生にいろいろ質問されると、時には冷や汗もの事もあり、医師はいくつになつても修行の身なのだと思つております。

研修医とおつきあいするようになり思い出すのは自分の研修時代の事です。研修医は教授外来の筆記係をするのですが、私は柏崎禎夫先生（北里大学膠原病科教授、後に東京女子医大膠原病リウマチ痛風センター所長）の外来に付きました。初日で緊張していると、柏崎先生は患者さんをマイクで呼



び出し、そのまま少しご不自由な足で患者さんのために自らドアを開け、介助し椅子に座らせ診察を始めました。私もあつとと思い、かけよろうとしましたが手を出します間もありませんでした。柏崎先生は診察後、特に私を責めるでも無く「あの方はリウマチが進行しているので自分でドアが開けられないのだよ」とおっしゃいました。たぶん患者さんへの接し方を、言葉ではなく態度で研修医に教えたかったのだと思います。先生には研修時代から長野に戻つてからもお世話になりましたが、あの初めて外来に付いた日の事は今でも忘れません。残念ながらその後先生は女子医大在任中にご病気で他界されました。先生は医療人としても研究者としても第一級の人物でしたのが、私は教育者としての先生が大好きでした。初めてお会いした時の先生の年齢をとっくに超えてしまいましたが、最近は研修医教育を通じ先生に恩返しをする事が出来るのではないかと思い若い先生と接

私のかかりつけの  
お医者さん

ご紹介

その  
21



## 藤沢眼科医院

院長 藤沢 昇先生  
副院長 藤沢 明美先生

篠ノ井駅前の藤沢眼科です。院長は平成16年3月まで篠ノ井病院に勤務しておりました。そのため開業後も病院との連携はスムーズにさせていただいており、眼科の永田先生をはじめ全科の先生方には日頃大変お世話になっております。この場をお借りして御礼申し上げます。藤沢眼科は篠ノ井駅から徒歩2分の立地にありますが、入り口は北側からの一方通行に面しておりますので駅前通りからは車で入れません。また原則として予約制をとっております。初めての方でもお電話で予約ができますのでお問い合わせください。学会出張の休診がありますので、予約をされていない方は診療時間についてのお問い合わせをお願いします。副院長も眼科医ですが基本的には1診体制です。



■診療科目: 眼科  
■診療時間: 午前8:30~12:30、午後14:30~18:00  
■休診日: 日曜・祝日・木曜・土曜午後  
〒388-8007 長野市篠ノ井布施高田874-2  
Tel.026-290-5100 Fax.026-290-5101

## 友野医院

友野 時雄先生

耳鼻科と形成外科を標榜して開業してから、間もなく20年になります。人の誕生から20年なら、めでたく成人という歳月ですが、診療所の場合の20年は維持するのが精一杯になるような年月です。

医学・医療・医療機器・医薬品の進歩、医療制度・医療需要の変化など、なかなか付いていけません。

もうしばらくは診療を続けていきたいと思います。それには近くのいろんな医院の先生達や総合病院の先生方のお力を借りしながら、少しでも患者さんの為になっていけたら、と思っています。



■診療科目: 形成外科、耳鼻咽喉科  
■診療時間: 午前9:00~12:00、午後14:30~17:45  
■休診日: 日曜・祝日・木曜日・土曜日の午後  
〒381-2244長野市三本柳西1-58  
Tel.026-283-3800 Fax.026-283-2311

# 臨床工学科からの つて おきたい 豆知識



臨床工学科 科長 清水 和明



今日は、人工呼吸器についてお話しします。  
当院では成人用・小児用・在宅用と多種  
多様に分類される人工呼吸器が活躍し  
ていて、臨床工学科では、各部署と連携を  
保ち、保守管理業務に携わっています。映  
画やドラマで登場するシーンでは、重篤  
な症状をイメージさせる人工呼吸器です  
が今日では適応が多岐に渡っています。

## 呼吸とは？

酸素と二酸化炭素の出入りが呼吸  
です。安静状態で1分間に酸素が  
250ミリリットル、二酸化炭素が  
200ミリリットル出入りし、運動  
時には数倍以上に達します。体内の

- ①無呼吸の状態か、きわめて不規則な呼吸をしている場合（意識障害心肺蘇生後）
- ②酸素吸入療法では低酸素状態が改善されない場合
- ③通常呼吸が阻害され呼吸量が少

人工呼吸器は、なんらかの原因によつて呼吸停止、高度の呼吸機能障害をきたした患者に対して、呼吸を人工的に補助する、または完全に患者に代わつて呼吸を代行することが使用目的となります。適応は

## 人工呼吸器の目的と適応

※一回の呼吸では約500ミリリットルの空気の出入りがあります。

## 人工呼吸器の動作

酸素備蓄量は1リットル程度ですので呼吸による酸素の取り込みは休むことのできない重要な身体活動です。  
通常呼吸（自発呼吸）では、横隔膜と肋間筋が収縮して胸腔が陰圧となることで空気を吸い込み（吸気）、横隔膜と肋間筋が拡張し大気開放となることで空気を吐き出します

### （呼気）

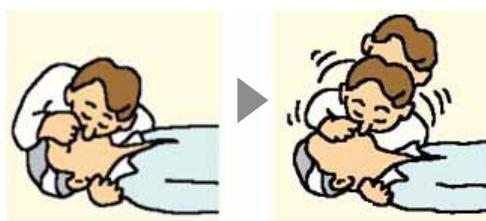
- ④鎮痛剤や鎮静剤、筋弛緩剤使用時に呼吸抑制が予想される場合
- ⑤リスクの大きい術後患者の呼吸循環管理手段とする場合などがあげられます。

人工呼吸器の基本動作は皆さんご存知の緊急蘇生法の「マウスツーマウス法」です。方法は仰向けに寝た患者さんに、救助者が大きく吸つた空気を漏れないように鼻をつまみ、口を密着させ吹き込みます（吸気）。肺が膨らんだところで口を放すと肺の弾力で自然に吐き出します（呼気）。決して吸つたりはしません。この動作を1分間に10～12回、一定のリズムで繰り返します。

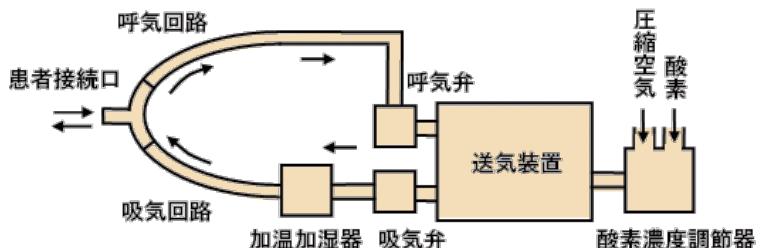
つまり、この「マウスツーマウス法」を指示どおりに安全確実に救助者の代行をする機械が、人工呼吸器です。医療現場では、口鼻からの空気漏れを防ぐため気管に風船が付いた

ない場合（中枢神経障害・呼吸筋の麻痺痙攣・睡眠時無呼吸症候群・心不全）

## マウスツーマウス法



## 人工呼吸器



チューブを入れたり、マスクで口鼻を覆うマスクを装着して人工呼吸器に接続します。「マウスツーマウス法」では救助者が口を放すことで呼気に移りますが、人工呼吸器も同様に空気を入れて放しますがその度つけたり外したりはできません。そこで人工呼吸器の中には「呼気弁」があり、空気を押し込んで肺の中を陽圧にした後「呼気弁」を開くことで大気開放となり空気が排出されます。呼気とは機械的には「呼気弁の開放」を意味します。

また、生体における呼吸は複雑で人工呼吸器が行えるのは「換気」に過ぎませんので、人工呼吸器が行う一回の呼吸を「換気」と呼びます。

### 人工呼吸器への指示(設定)

人工呼吸器をより生理的に効率よく換気するためには患者さんに合った動作をするように人工呼吸器に指示をして仕事をさせます。

#### ① 分間に何回空気を押し込むか?

マウスツーマウス法では救助者が胸の上がり具合を見て決めていますが人工呼吸器はその判断できませんので指示が必要です。目安は体重1kgあたり10ミリリットル。50kgの人だと500ミリリットルが適当な一回換気量となります。

#### ② 一回換気あたりどのくらいの空気量を押し込むか?

吸器まかせの設定で、わずかでも自分で呼吸ができる患者さんにとっては、息を吐こうとしているときに人工呼吸器のリズムで無理やり押しまれしまっては苦しいかぎりです。そこで患者さんが息を吸おうとしたいた時に見逃さずに感知して空気の押し込みを見合わせる事ができます。

### 人工呼吸器使用中のモニタリング

人工呼吸器装着中は人工呼吸器との同調・胸郭の動き・呼吸リズム・呼吸音・全身状態と動脈血ガスなどで換気状態を評価することができます。また、患者さんは発声ができず拘束感が強いため、コミュニケーション方法を工夫し、ストレスを緩和することも大事なケアとなります。

#### ③ 空気\_ADDRESS\_に混ぜ込む酸素の量は?

空気の酸素濃度は21%ですが、なかなか低酸素状態が改善されない場合には、血液中の酸素の溶けこみ量を参考にして、空気と酸素を混ぜ込みます。最高100%までの設定が可能です。



# 秋バテ予防

栄養士 長坂 真由美



みなさんは、「夏バテ」ならぬ「秋バテ」を体験したことはありますか？もともと、夏バテといえば、暑さによる体力低下や食欲不振といった症状が主でした。しかし、最近の夏バテは、冷房による室内外の気温と湿度の急激な変化から自律神経の働きを乱し、また冷房による「夏冷え」で血のめぐりが悪化し、肩こりや全身のだるさに変化しているようです。

そして、夏の暑い時季は何とか乗るが、夏は、「暑いから」「食欲がないから」という理由で、食事を抜いたり、冷

## 秋を元気に過ごすための4つのポイント

### ① 食事

り切ることが出来ても、少し涼しくなりはじめた初秋の頃に、体の疲れが一気に出てしまい、秋バテになってしまふ人も多いのです。

## 長芋の梅肉おかか和え



### [1人分の栄養価]

- 熱量 55kcal
- たんぱく質 1.9g
- 脂質 0.2g
- 塩分 0.8g

### 材料(1人分)

- |   |          |
|---|----------|
| 長芋  | 10cm程    |
| ●長芋に含まれるムチンにはたんぱく質の消化を助ける働きがあるので暑さに弱った胃腸に最適です |          |
| 酢水  | 適量       |
| 梅肉  | 大さじ1と1/2 |
| ●梅に含まれるクエン酸は疲労回復の効果があります                      |          |
| 削り節   | 5g       |
| 薄口しょうゆ  | 小さじ1     |
| 水   | 小さじ1     |
| みりん   | 小さじ1     |

### 作り方

- ①長芋はサイコロ状に切り、酢水にさらしておく。
- ②梅肉に削り節と薄口しょうゆ、水、みりんを加え、①の長芋と混ぜ合わせて完成♪

たい簡単なもので済ませてしまいがちです。食事の基本は、1日3食・規則正しく・バランス良く！

暑さで消耗した体力を取り戻し、弱つた胃腸の働きを整えるためにも、冷たいものはなるべく控え、温かいものを食べる（飲む）ようにしましょう。

うなぎ、豚肉、などはビタミンB1が多く含まれ疲労回復とスタミナづくりには最適です。またお豆腐や納豆といった大豆製品、海苔や若布などの海藻類にも汗をかくことで失われがちなビタミン、ミネラルが多く含まれています。胃腸が弱つて食欲がない時は無理をせず、お豆腐や海藻類などさっぱりしたもので栄養補給するのもよいでしょう。

他に柑橘類や梅干、酢などに含まれるクエン酸、酢酸は、疲労物質である乳酸を取り除く働きがあります。

## ②運動

冷房の効いた室内にばかりいたり、気候が涼しくなつてくると、汗をかなくなり、血行が悪くなつてしまします。すると、体内に疲労物質が溜まり、疲れやすくなります。

## ④睡眠

質のいい睡眠は健康の第一歩です。しっかりと睡眠をとつて1日の疲れはその日のうちにとるようにしましょう。

これらのポイントを意識して食欲の秋を元気に過ごせるようにしましょう！

## ③入浴

暑い夏は、簡単にシャワーのみで済ませてしまいがちですが、一日の疲れをとり、リラックスして眠りに就きやすくするためには、約37～39℃のお湯での入浴（半身浴）がおすすめです。夜、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かることで、副交感神経が優位になり、体が睡眠モードに切り替わります。また、冷房などによって冷えてしまった体を温め、体力の回復、胃腸の回復を助けてくれます。

炎天下での激しい運動には注意が必要ですが、朝夕の涼しい時間帯を選んでウォーキングや軽い運動をし、適度に汗をかくようにしましょう。もちろん、そのときには水分補給も忘れずにしましょう。

豚肉のビタミンB1は、糖質の代謝や神経に働きかけ疲労回復の効果があります

## ポークチャップ



### 【1人分の栄養価】

- 熱量158kcal ●たんぱく質12g
- 脂質11.6g ●ビタミンB1 0.41mg
- 塩分0.8g

### 材料(4人分)

豚ロース	4枚
すりおろし玉ねぎ	1/4個～1/2個分
すりおろしニンニク	1片分
★ケチャップ	大さじ4
ウスターーソース	大さじ3
日本酒	大さじ3
コンソメキューブ	1個
水	1カップ
サラダ油	適量

### 作り方

- ①★印の調味料を混ぜておき、そこにスジ切りをした豚ロースを入れ、15分漬込む。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、豚肉を両面焼く。（この時、漬けタレはなるべく落としておくと焦げにくい）※漬けタレはソースにするのでとっておく。
- ③肉が焼けたら一旦取り出す。フライパンに漬けタレを入れ、さらに水と、ほぐしたコンソメキューブを入れ、煮詰める。ソースが出来たら、肉にかけて完成♪

# 病院に対するあなたのご意見をお聞かせください

みなさまからの

## ご意見

私たち、昭和42年の病院開設以来、地域の皆様の生命と健康を守るべく保健・医療・福祉の包括化に努めてまいりました。

患者様をはじめ地域の皆様とともに、さらにより良い医療のあり方を考え実践してまいりたいと考えております。貴重なご意見をいただければと考ります。

### 初来院時の対応。

ご意見

回答

初めて来た病院で、玄関を入れるとすぐ用件を聞いてくれ、親切に案内してくれました。とても嬉しく思いました。病院内の看護師さんも親切で、やさしく、半分は病気が治った様な気持ちになりました。



### 統一が必要。

ご意見

回答

外来と病棟で入院時に用意する物が異なつていたので統一しておいて欲しいです。結局、自宅から持つてきました。無駄ですよね。



ご意見ありがとうございます。今後も多くの方々に今回の

言葉のようなお気持ちになつていただけるよう、日々の業務に従事してまいりたい

と思います。ありがとうございます。

ご意見

### おいしかった食事。

ご意見

回答

入院していました。医師も看護師もみんな優しくて快適でした。食事も毎食おいしくて良かったです。以前に入院した時はおいしくなくて、今回もそのつもりで來たのですが、おいしくてびっくりしました。全般にとても快適な入院生活でした。ありがとうございました。



回答

ご意見ありがとうございます。入院生活はつらいものですが、少しでも今回のお

申し訳ありませんでした。異なっていたものを確認し、今後の説明に役立てていきたいと思います。貴重なご指摘ありがとうございます。

今回のお言葉を励みに努力していきたいと思います。

### 長野市民の皆様へ

10月から「長野市福祉医療費給付制度」

が対象者が拡大になります。新たに福祉医療費給付制度の対象になる方は、

小学4年生から6年生。

平成24年10月診療分から。入院通院分とも所得制限なし。お手続きは、長野市役所厚生課、または各支所。詳細は厚生課までお問い合わせください。



※被保険者証はイラストイメージです。また、刷色が異なる場合があります。

医事課からの  
お知らせ

「国民健康保険証」が

10月1日より新しくなります。  
従来の「空色」から「うぐいす色」に変わります。

## 篠ノ井総合病院開院45周年記念 「市民公開講演会」が開催されました。

6月18日(月)19時より篠ノ井市民会館ホールにて現松本市長の菅谷昭先生をお迎えして「放射線被ばくによる健康被害と長期的課題—チエルノブイリ原発事故医療支援の経験を通して—」のご講演をいただきました。

講師の菅谷先生は、26年前のチエルノブイリ原発事故直後から現地に入り、医療支援を続けており、その支援活動は現在でも続いていると聞いています。昨年の東日本大震災と福島原発事故の発生で、放射能汚染の問題が身近に感じている方も多いと思います。今なおチエルノブイリ周辺では、放射能汚染問題が解決しておらず、日本でもこれから数十年あるいはそれ以上に渡ってこの放射能汚染問題に取り組んでいかなければならないと言われています。

先生はご講演で、放射能汚染からいかに健康を守るか、内部被ばくの問題、とにかく体内に入れない、汚染源からなるべく離れるなど特に強調されていました。そして、これから子供さんたちのために何をしなければならないか?5年後、10年後にどのようになるか?非常に考えさせられる内容の講演会であったと思います。篠ノ井総合病院では、今後も地域の医療・福祉・保健について考えていく機会を多く設けて行きたいと考えております。会場にお越しいただいた400名を超える大勢の参加者の皆様に感謝申し上げます。



## 院内感染防止研修会を開催しました

これは毎年開催されているもので、院内の感染防止対策を推進する上で、感染防止対策チームを組織して感染防止にかかる日常業務を行うことはもとより、病院職員全員が感染防止に対する意識と知識の高揚を図ることが目的です。今回は県立須坂病院の感染制御部の山崎善隆先生にお越しいただき「みんなで取り組む新しい院内感染対策」と題して講演をいただきました。

北信感染症ネットワークの活動、手指衛生キャンペーン、病院感染を引き起こす代表的な多剤耐性菌、尿路感染症、最新の汚物処理室など多方面にわたった感染防止に関する院内感染対策について講演をいただきました。参加者からは、手洗い手指消毒の大切さがよくわかった、耐性菌について怖い、今後の対策が必要、パソコンのキーボードに菌が付着していることを認識した、院内感染予防の大切さがよくわかったなどとの感想が寄せられました。

院内感染は医療機関において絶対に起きてはならないことです。今後も継続的に院内感染防止対策を取り組むとともに、定期的な研修会の開催も継続していきます。



## 毎年恒例の「七夕うたごえ広場」を 病院と病院労働組合の共催で開催しました。

7月7日(土曜日)の午後3時より、病院エントランスホールは「うたごえ広場」となりました。オープニングは当院コーラス部による、「ささのは さらさら～」から始まる「七夕さま」でした。そして、夏の歌として「茶摘」、「夏の思い出」、「浜辺の歌」、「ふるさと」など、おなじみの曲が歌われました。当日は参加者にも、歌詞カードを配布して一緒に歌っていただきました。

今回は特別ゲストとして「長野リコーダー倶楽部」の皆さんにも参加していただき、リコーダーアンサンブルを聴かせていただきました。リコーダーは、小学校で誰でも吹いたことのある「縦笛」の一種で、とてもまろやかな音色です。演奏は「月の砂漠」、「信濃の国」、他に映画音楽などを中心に楽しい演奏が聞かれました。



入院患者さんを中心にお集まりいただいた観客からも大きな拍手をいただきました。その後、コーラス部とのジョイントとなりうたごえにも参加いただきました。長野では8月に七夕を開催するところも多いと聞いていますが、一足早く夏を先取りして「うたごえ広場」を開催させていただきました。入院患者さんの一時の気持ちの安らぎになればと思っております。

## 「ふりこめサギ」撲滅キャンペーン開催



長野南警察署と長野南防犯協会連絡会、長野南職域防犯協会は、「ふりこめサギ撲滅キャンペーン」を篠ノ井総合病院玄関で7月13日(金)に開催しました。病院の外来などにこられた方を対象に「ふりこめサギに注意」と書かれたチラシと風鈴を手渡し、ふりこめサギ撲滅に向けたキャンペーン活動を展開しました。

長野県内では、本年6月末までに合計15件のふりこめサギが発生しており、被害金額の合計は約2千万円にのぼります。それ以外にも本年に入り、ふりこめサギ以外のサギが急増しており、注意が必要とのことです。要注意のキーワードは、「未公開株、鉱山採掘権」、「外国通貨、社債」、「投資金返還、原野購入」などです。

その他、自宅に送られてくるパンフレット「必ずもうかる」という話はサギですのでご注意くださいとのことです。話を聞かれた方には「お化けより怖いふりこめサギ」と言うことで、お化けの絵が描かれた風鈴をプレゼントしていました。当日はテレビ新聞各社の取材陣も来院してキャンペーンの様子を報道していました。ふりこめサギは件数的には減ってきており、まだまだ後を絶たないとのことで、十分注意してくださいとのことです。

## 「篠ノ井びんずる」 「盆踊り大会」に参加しました。

毎年恒例の、篠ノ井合戦祭り「篠ノ井びんずる」に「篠ノ井総合病院連」として参加しました。7月28日（土）今年も77人の職員がおそろいの浴衣を着て、篠ノ井駅前通りを練り歩きました。篠ノ井駅前通りは踊る人見る人であふれかえりました。夏のお祭りならではの光景です。続いて、お盆の8月15日は東部商工振興会夏祭り盆踊り大会に参加しました。毎年、病院第1駐車場で東部商工振興会様主催の夏祭り盆踊り大会が開催されます。今年も盆踊りの舞台が設置され、近隣の皆様が多数参加して開催されました。そして毎年、当院労組応援団チアリーダーが出演して華を添えます。参加した小さなお子さん達からも拍手をいただき大いに盛り上がりました。病院と地域の皆様の交流の場になればと思っています。



## 病院ホームページを リニューアルしました！

インターネット時代の病院の顔！当院ホームページが4回目のリニューアルを実施し、8月1日より公開されています。ご利用者様の使いやすさや見やすさを改善していますが、内容は順次更新してゆきます。今後、更に内容の充実を図って行きたいと考えています。また今回、看護部も専用ページを作成し本体にリンクしています。お気に入りなどに登録していただき、ご活用していただければ幸いです。



<http://www.shinonoi-ghp.jp>

## 高校生一日看護師体験実施しました



長野県看護協会と篠ノ井総合病院は、「高校生一日看護師体験」を7月31日に実施しました。

今年は近隣の高校生32名が参加されました。屋代高校5名、篠ノ

井高等学校犀ヶ岳校2名、坂城高校1名、篠ノ井高校9名、長野吉田高校1名、長野工業高校1名、長野俊英高校2名、長野東高校2名、長野南高校6名、文化学園長野高校3名。女子30名、男子2名でした。

看護師の白衣に着替え当院副看護部長からのお話を聞き、各病棟の師長さんが紹介された後、各病棟へ2~3名に分かれて体験学習に向かいました。高齢者の多く入院されている病棟では、手や足拭いたり、ベッドメイキングをしたり、産科病棟では生まれたての赤ちゃんを抱かせてもらいう「小さい！かわいい！」と。また昼時には病棟看護師と食事のお手伝いをしたりと、看護師と一緒に一日看護師の体験を真剣に取組みました。入院されている患者さんからお話を聞く機会もあり、常に和やかに笑顔を絶やさず話をしている姿から、入院されている患者さんにとっても、若い皆さんから元気をいただいたと喜んでおられました。

## 短冊に願いを込めて



今も夏の労組の取り組みの一つとして「七夕飾り」をエントランスホールに飾りました。

そして、昔からの慣わしで「短冊に願いを書いて飾ると叶う！」ということから、病院を訪れた方に白山に短冊に願いを書いて飾っていただこう！と七夕飾りの下に、書き込める短冊を置いて書いていただきました。そしてその短冊はすべて七夕飾りに飾りました。8月7日までには、かなりの枚数の短冊が付けられました。早く病気が治りますように！とか、幾多の願い事が書かれました。

病院と労働組合は一休となって病院を訪れる皆様の癒しになればと思って毎年いろいろな企画に取組んでいます。

## 9月1日防災の日、長野市総合防災訓練に参加しました。



9月1日防災の日に合わせて、長野市総合防災訓練が開催されました。会場は、川中島中学校を中心とした川中島地区一帯でした。参加者は、警察、消防、自衛隊はじめ関係各企業など、そして医療救護体制として篠ノ井総合病院も参加しました。この他、地域住民の皆様が多数参加され、総数は2000人規模でした。

川中島中学校の校庭には、消防車、救急車、自衛隊の車両などが集結し、また上空には防災ヘリやドクターヘリも飛来しました。体育館には、救護所として篠ノ井総合病院、長野日赤などの医療スタッフが集まり、実践ながらの訓練をしました。当院からは医師、看護師、薬剤師、事務職員の総勢7名が参加しました。大規模災害はまたいつ何時おきるか分かりません。大規模な訓練から家庭でもできる訓練を重ねておく事が災害に対する備えとして重要だと思います。

## 中学生職場体験学習受入れ中です。

毎年、夏休み前後にかけて近隣中学校の職場体験学習を受け入れています。今年も7月から中学生の皆さんのが病院にて職場体験学習に励んでいます。

7月は、信人付属中学校、屋代中学校、犀ヶ岳中学校。

8月は、篠ノ井西中学校、更北中学校。

9月は、戸倉上山田中学校、埴生中学校。

10月は、篠ノ井東中学校、広徳中学校、信更中学校、更埴西中学校などです。

各校2名から10名程度、1日から3日間程度の体験学習ですが、病棟を中心に院内のいろいろな職場での体験学習に取り組んでいます。女子生徒さんの参加が多いのですが、看護師の仕事を興味深く見たり、入院患者さんと楽しげにお話したりと有意義な学習をされています。



## 地域の消防署と第1回合同症例カンファレンス開催しました。

長野市消防局、千曲坂城消防本部と篠ノ井総合病院による第1回目の合同症例カンファレンスが9月4日に開催されました。これは、消防署救急隊員と病院の救急部スタッフによる救急搬送症例に関する合同検討会です。

最初に、篠ノ井総合病院外間副院長と篠ノ井消防署島田署長の挨拶があり開始となりました。

両氏とも、今日の合同カンファレンスが今後の地域の救急医療の充実につながるものと信じていると挨拶。その後、篠ノ井消防署より1症例、千曲坂城消防本部より1症例、119番通報時の状況から病院への搬送までについて報告されました。続いて篠ノ井総合病院から1症例の報告がされ、各症例ごとそれぞれの立場からの意見交換が行われました。各症例とも報告だけに終わらず、意見交換の時間を十分に設け多岐に渡った検討がされました。

また、合間に医師から関連した救急症例に対するミニレクチャーもあり、救命救急医療の充実にこの様なカンファレンスの開催が確実に功を奏していく事が参加者間で共有できました。第2回目以降も継続的にこのカンファレンスが開催がされる予定となっています。



## 長野県協同組合フェスティバルに出展しました



豊かな地域社会作りを目指すと、県内の様々な協同組合が合同で企画した「長野県協同組合フェスティバル」が長野市で9月9日(日)に開催されました。これは、今年が協同組合の社会的な認知度の向上を目指す国際協同組合年にあたることから初めて開催されたもので、会場の長野市エムウェーブにはJA長野厚生連はじめ、JA長野中央会や長野県生活協同組合連合会など、県内11の協同組合が食品や健康などをテーマにした70以上のブースを出展しました。

当院も同じ厚生連病院の北信総合病院、長野松代総合病院などが出展している医療ゾーンにブースを出展しました。内容は、血液透析関連の医療機器や家庭透析や腹膜透析などのライフスタイルに合わせたいろいろな透析療法の紹介をしました。大勢の皆様がブースに訪れていただきました。ありがとうございました。

会場内は終日大勢の参加者の皆さんで混雑していました。小さなお子様向けのキャラクターショーなども行われ、ご家族で協同組合フェスティバルを楽しんでおられました。

# 各科診療担当医表

平成24年10月1日現在  
担当医表は予告なく変更されることがあります。

- 受付は8時～11時30分までです。
- 午後の診察は予約外来、慢性疾患外来のみです。
- 各科の再診は予約もできます。
- 毎月第2・3・5土曜日は休診です。**
- 救急患者様につきましてはこの限りではありません。

		月	火	水	木	金	土	
内 科		田村(腎)	中村(腎)	長沢(腎)	田村(腎)	牧野(靖)(腎)	齋藤(第1週)(血内)	
		豆原(膠)	—	牧野(靖)(腎)	原(膠)	鈴木(貞)(膠)	中牧(第4週)(血内)	
		峯村(内分泌代謝)	森(内分泌代謝)	峯村(内分泌代謝)	大岩(内分泌代謝)	内分泌特診(予約のみ)	(予約のみ)	
		長坂	(午後)駒津(内分泌代謝)	横山	長坂	樋渡	長坂	
		和田(呼)	松尾(呼)	—	和田(呼)	津島(呼)	消化器内科特診(予約のみ)	
		牛丸(消)	牛丸(消)	倉石(消)	児玉(消)	倉石(消)	倉石(消)	
		児玉(消)	出浦(第4火曜日)	信大呼吸器内科	吉田(神内)	木下(神内)	久保(第1週)	
		—	—	樋渡	中村(腎)	—	小泉(第4週)	
		—	(呼吸器外科)	—	—	(呼吸器外科)	—	
睡眠呼吸センター		—	—	松尾(予約のみ)	—	—	—	
呼吸器外科		—	青木	—	—	青木	—	
循環器科 心臓血管外科	I	一瀬	矢彦沢	千田	矢嶋	佐藤	交替制	
	II	—	土居	—	—	—	—	
外 科		宮本	池野	宮本	池野	池野	池野	
		斎藤	斎藤	宮本	鈴木(→)/宮本	斎藤	斎藤	
		坂口	五明	鈴木(→)	五明	坂口	五明	
		鈴木(→)	小山/坂口	大野	小山	大野	大野/小山	
産 科	午前	本道	渡邊	武田	加藤	本道/西村	西村	
	午後	武田	西村	—	—	渡邊	—	
婦人科	I	渡邊	加藤	本道	武田	加藤	渡邊	
	II	木村(予約紹介のみ)	本道(予約紹介のみ)	木村(予約紹介のみ)	木村(予約紹介のみ)	木村(予約紹介のみ)	本道(予約紹介のみ)	
	III	武田/西村	武田	渡邊/加藤(予約のみ)	西村	渡邊	武田	
特殊外来(予約)	午後I-II	不妊症	不妊症	1カ月検診	—	不妊症	—	
整形外科		北川	外立	丸山	丸山	北川	吉田	
		丸山	北川	塚田	北川	外立	笠間	
		吉田	吉田	外立	吉田	信大	外立	
		—	—	笠間	笠間	—	丸山	
		—	—	—	—	—	北川	
スポーツ関節治療センター		—	—	丸山	丸山	—	交替制	
小児科	午前	池上/小森	諸橋/山川/柳沢	諸橋/池上	諸橋/小森	池上/山川/柳沢	諸橋/小森	
	午後	予防接種 小森/柳沢	乳児健診 諸橋 循環器外来 池上/柳沢	1カ月健診 慢性外来 諸橋/池上/小森/柳沢	慢性外来 諸橋 循環器外来 小森/柳沢	—	信大(第1) 小池(第4)	
脳神経外科	I	宮下	外間	外間	宮下	外間	宮下	
	II	三山(新患)	(三山(新患))	三山(新患)	(三山(新患))	三山(新患)	三山(新患)	
泌尿器科	午前	杵渕/鶴田	和食又は上野・大学	和食/大学	和食/杵渕又は上野	杵渕/上野	交替制	
特殊外来(予約のみ)	午後	—	—	—	和食	杵渕	—	
眼 科 (新患はすべて紹介のみ)	午前	永田/大学	永田 (新患・予約のみ) (受付10:30まで)	永田 (予約のみ) (受付10:30まで)	永田 (新患・予約のみ) (受付10:30まで)	永田	休診	
	午後	永田(予約のみ)	—	—	—	永田(予約のみ)	—	
皮膚科	午前	木藤	木藤	大学	木藤	木藤	—	
	午後	—	—	木藤(予約のみ)	—	—	—	
形成外科		長田	—	長田(レーザー予約)	長田	—	—	
耳鼻咽喉科	午前	浅輪	浅輪	大学	浅輪	浅輪	大学	
	午後	—	専門外来(予約)	—	—	専門外来(予約)	—	
リウマチ 膠原病	午前	岸田 小野	松井 小野	原 浦野	石井 浦野	豆原 小野	小野	
	午後 (予約のみ)	岸田 浦野	松井 浦野	— 浦野	石井	鈴木(貞) 浦野	—	
心療内科		大村 (予約のみ)	もの忘れ新患外来 大村(予約のみ)	もの忘れ外来 大村(予約のみ)	大村 (予約のみ)	休診	専門外来 大村(予約のみ)	
新患は予約制です。詳しくは外来にお尋ねください。								

当院では、初診時に他の医療機関からの紹介状(診療情報提供書)をお持ちでない患者さまから**保険外療養費2,000円(税込み)**を頂いております。  
初診の際はできるだけ、紹介状をお持ち下さい。