



目次

2 特集 1 新棟オープン

14 特集 2 歯科口腔外科

- 18 医療人のコラム (51)
- 19 私のかかりつけのお医者さん (32)
- 20 治療食シリーズ
- 22 トピックス
- 23 お知らせ
- 24 診療担当医表



J A 長野厚生連

篠ノ井総合病院

日本医療機能評価機構認定病院・臨床研修指定病院

<http://shinonoi-ghp.jp>

特集
1

新棟
オー
プ
ン

An aerial photograph of a city, likely in Japan, showing a dense residential area with many houses and a large, modern hospital complex in the foreground. The hospital has several multi-story buildings with a mix of grey and brown facades. A road curves through the city, and a large parking lot is visible near the hospital. The background shows more city buildings and a hazy horizon.

当院は昭和42年の開設以来、
48年間地域住民の皆様にも愛され
発展してきました。施設の老朽
化に伴い、平成25年2月より新
病院整備第Ⅰ期工事に着手して
まいりましたが、この5月にメ
インである本館棟での診療を開
始しました。

今回の特集では新棟が完成し
新たなスタートを切った当院を
紹介します。

ごあいさつ



院長 木村 薫

平成 27 年 5 月 7 日、当院再構築第 I 期工事のメインとなる新本館棟がオープンいたしました。お世話になりました多くの皆様に深く感謝申し上げます。

今日まで私どもの病院は長野市南部地区の急性期中核病院として、救急や手術などの高度な専門医療を行ってまいりました。新病院は今まで行ってきた医療をさらに発展させ、地域の災害、救命センターとなるとともに、癌、脳卒中、心臓病、周産期（産科）、透析、外傷、内視鏡検査及び手術、リウマチ膠原病、糖尿病、睡眠時無呼吸治療、尿路結石治療、スポーツ医学、口腔外科、不妊治療、など、高度で特色ある医療を展開し、住民の皆さんの命と健康を守るため今まで以上に頑張る所存でございます。

新病院の病床数は今までと同じ 433 床ですが、延べ床面積は以前の 1.8 倍、救命部門と初期救急の篠ノ井総合病院・医師会急病センターを 3 倍、特定集中治療室を 1.5 倍、高度治療室を 3 倍、周産期母子医療センター（産科、新生児科）を 2 倍、手術室を一新、屋上にヘリポートも設置いたしました。病棟では 314 床のうち個室が 30%、残りの 70%を 4 床室にしました。4 床室は感染対策とプライバシー保護、快適性確保のためパーテーションで仕切り、各部屋に車いすで入れるトイレを付けました。

隣接地には災害時の避難場所もかねた篠ノ井中央公園も出来、病院の環境は素晴らしくなっております。

当院の使命はこの地域の住民の生命と健康を守るための救命救急医療、災害医療、癌治療などの高度な専門医療、周産期医療（産科、新生児科）などの急性期医療ですが、慢性期の患者さんを見ることは出来ません。慢性期で入院が必要な患者さんや在宅の患者さんは地域の開業医や老健施設などと協力し、この地域の方々の一生を見て行く地域完結型医療を目指しております。

今後はこの新しい病院を十分活用し、「篠ノ井にこんな素晴らしい病院があって良かった。」と言われる様頑張る所存ですのでご指導、ご鞭撻の程、宜しくお願い申し上げます。





看護部よりごあいさつ



看護部長 青木 かおる

地域の皆さまのご支援を受け完成した新病棟に、平成 27 年 5 月 3 日に患者様のご協力の下無事に移動し、看護がスタートしました。

篠ノ井総合病院は開設当初より、「地域に根ざした患者本位の医療の実践」を理念に歩んでいます。その実現のため、看護部は『ベッドサイド看護の充実』（患者さまとともに、またご家族や地域の方々とともに寄り添える看護の提供）を目指して実践して参りました。新病棟は、ご利用いただく皆さまが安心して療養いただけるよう個室を多くし、4 床室は間をパーテーションで区切り、プライバシーを大切にしています。環境を整えることは大切な看護の一つです。患者さまが感じる安らぎは、ご自身のもつ治癒力や回復力を高めることができます。看護職が関わることで、さらに安らぎを感じていただけるよう、知識・技術の向上とともに人間性を高め、看護の専門性を追求して参りたいと思います。看護の専門性を向上するためには、ご利用いただく皆さまより教えていただくことがたくさんあります。関わりのなかで信頼関係を築き、看護職として『患者本位の看護の実践』ができるよう、患者さまと共にあり続けたいと考えます。

新棟完成

病院開設後48年が経過し、この間の医療技術の進歩や施設老朽化などに対応するため新棟を整備していましたが、このたび、敷地内南側に完成しました。新しい棟の名称は「本館棟」です。従来の建物にも使用していた名称ですが、今後の当院の中心を担う棟になりますので、この名称としました。

新しい棟を建設するに当たり、整備方針として①地域の医療需要への対応と基幹病院としての役割、②中核病院としての機能充実、③患者・家族の視点に立った環境整備、④環境にやさしい病院づくり、⑤既存施設の活用、以上5項目を掲げました。また、4疾病5事業の充実を目指しました。新棟はまさに整備方針に掲げた目標どおりの建物となっており、皆様のご期待に沿える医療の提供を可能としています。

新棟の特徴

今回オープンした本館棟は平成25年2月に着工した「新病院整備計画第Ⅰ期」のメイン部分です。免震構造を採用し、鉄筋コンクリート製（一部鉄骨）地下1階地上6階の建物です。延べ床面積も以前の1・8倍のスペースとなり、さまざまな高次機能を備えました。免震構造のため災害に強い病院となり、屋上にはヘリポートを設置し、ドクターヘリや消防防災ヘリによる患者様の受け入れや搬送が可能となりました。

病院の病床数は433床と変わりありませんが、314床が新棟に移るなど、病院機能のほとんどが新棟へ移り、新病院と呼ぶにふさわしい設備となっております。

デザイン面では明るく開放的な空間づくりを行いました。本館棟に入ると自然光を採り入れた2層吹き抜けの大空間（ホスピタルストリート）が広がります。外来や検査室なども広くゆとりがあり、落ちついて診察を

お待ちいただけます。また、病棟には開放的なダイニングコーナーなど、随所に御家族との団らんスペースを用意しました。病室は個室を多く用意し、面積も広く取りました。壁一面には大きな窓があり、外の景色を楽しむこともでき、患者様や御家族が快適に療養生活をお過ごしいただけます。

システム面では、業務用エレベーターを設置し、患者様と職員の動線を区別しました。また患者様に診察の順番をお待ちいただく際には、テレビ画面で番号を表示するシステムを備えるなど、患者様のプライバシーに配慮したやさしい病院であることに主眼を置きました。

今後も工事は続きます

今後は、古くなった既存棟の解体や新しい玄関の建設などに入ります。新病院整備第Ⅰ期工事は平成29年10月の竣工を目指し、今後も続きます。しばらくの間、院内での移動距離が長くなるなど、患者様にはご不便をおかけします。また近隣の皆様、関係者の皆様には引き続きご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

地域における急性期医療、救急医療、周産期医療の更なる充実を目指すとともに、ハードのみならずソフト面も充実させ、健全な経営を図り、地域の皆様のご期待にこたえられるよう努めてまいります。



竣工までの経過

- 平成 19 年 2 月 耐震診断を受け 4 棟で耐震改修の必要ありとの判定
再構築計画検討開始
- 平成 21 年 11 月 長野市と「用途地域変更」について協議
- 平成 22 年 3 月 住民説明会
「用途地域変更に関する同意書」署名活動
- 平成 23 年 9 月 長野市都市計画審議会にて用途地域変更が承認
- 10 月 職員への全体説明会開催、職員へのヒアリング
地権者説明会
篠ノ井総合病院再構築検討会議 3
地権者との開発許可申請にかかる同意書類調印式
- 平成 24 年 1 月 病院南側道路拡幅工事
- 2 月 再構築プラン決定
- 12 月 病院南側市道廃止
- 平成 25 年 1 月 入札、施工者決定
- 2 月 安全祈願祭・起工式典、着工
- 平成 26 年 8 月 地域住民による工事現場見学会
- 平成 27 年 3 月 引き取り式
竣工祭
内覧会
- 5 月 本館棟移転
入院患者様移送
本館棟での外来診療開始

新病院の概要

- 病床数：433 床（新築部分 314 床）
一般病床 378 床、ICU 6 床、
HCU 24 床、GCU 12 床、NICU 3 床
- 職員数：930 名（うち医師 92 名、看護師 529 名）
（平成 27 年 4 月現在）
- 診療科目：内科 腎臓内科 呼吸器内科 消化器内科
循環器内科 糖尿病代謝内科 心療内科
精神科 リウマチ科 小児科 外科
消化器外科 整形外科 形成外科
脳神経外科 呼吸器外科 心臓血管外科
皮膚科 泌尿器科 肛門外科 産婦人科
眼科 耳鼻咽喉科 救急科
リハビリテーション科 放射線科 麻酔科
病理診断科 臨床検査科 歯科口腔外科
- 敷地面積：29,680 m²
建物延床面積：44,647 m²
- 主な指定：救急告示病院、臨床研修指定病院、
日本医療機能評価機構認定病院、
人間ドック・健診施設機能評価認定施設、
DPC 対象病院、
地域周産期母子医療センター



（新棟 1 階、各科外来に面したホスピタルストリート）



03

中央検査室

採血・採尿などを行います。ホスピタルストリートに面した場所で各外来の中心に位置します。待合室を広くとりました。

02

外来

ホスピタルストリートに面した1・2階です。新しく設置した液晶掲示板で診察状況をお知らせします。

01

ホスピタルストリート

新棟1階から2階にかけ吹き抜けの大空間が広がります。降り注ぐ自然光が病院の中ということを忘れさせてくれます。



各部のご紹介



06



04



07



05

07

篠ノ井総合病院・医師会
急病センター

平日夜間に更級・千曲医師会の医師および当院医師が協力し急病患者様の診療を行っています。受診の際には必ずお電話でお問合せください。

06

内視鏡センター

消化器及び呼吸器における内視鏡診断・治療を行います。おちついた空間で検査を受けていただけます。

05

放射線科

最先端医療に対応可能な機器が設置されています。今回新たに3テスラMRI、1.5テスラMRI、256スライスCTを導入しました。

04

生理機能検査室

心電図検査、超音波検査などを行います。検査室は個室となっておりプライバシーにも配慮しています。



11

心臓血管センター

最新の医療機器を配備し、心臓の血管のカテーテル検査・治療を行う事が可能です。当院の検査治療は県下有数の実績を誇ります。

10

集中治療部門

ICU (集中治療室)、HCU(高度治療室) からなります。ベッドの空間も広くとり個室化しています。手術室とも隣接しており、術後の移動のリスクも最小限に抑えています。

09

中央手術センター

クリーンルームを含め全8室の手術室があります。壁や床の色は暖色系の色を用いており、温かみのある手術室になっています。ICUとも直結しており、手術後のケアもスムーズに行えます。

08

救命センター

24時間 365日救急対応可能です。救急初療室が2室、また病室10床を有しています。放射線科、内視鏡センターなども近くスムーズな対応が可能です。



15

ヘリポート

屋上に新たに設置しました。ドクターヘリや防災ヘリの受け入れが可能です。エレベーターで救命センター、手術室等にスムーズに移動可能です。

14

デイルーム

各階に開放的なデイルームを用意しました。お見舞いの方との歓談や、気分転換などにご利用ください。

13

病室（個室）

患者様のプライバシーに配慮した個室を多く用意しました。他の患者様を気にせず落ち着いて療養生活をおくることができます。また、大きな窓が開放感を与えてくれます。

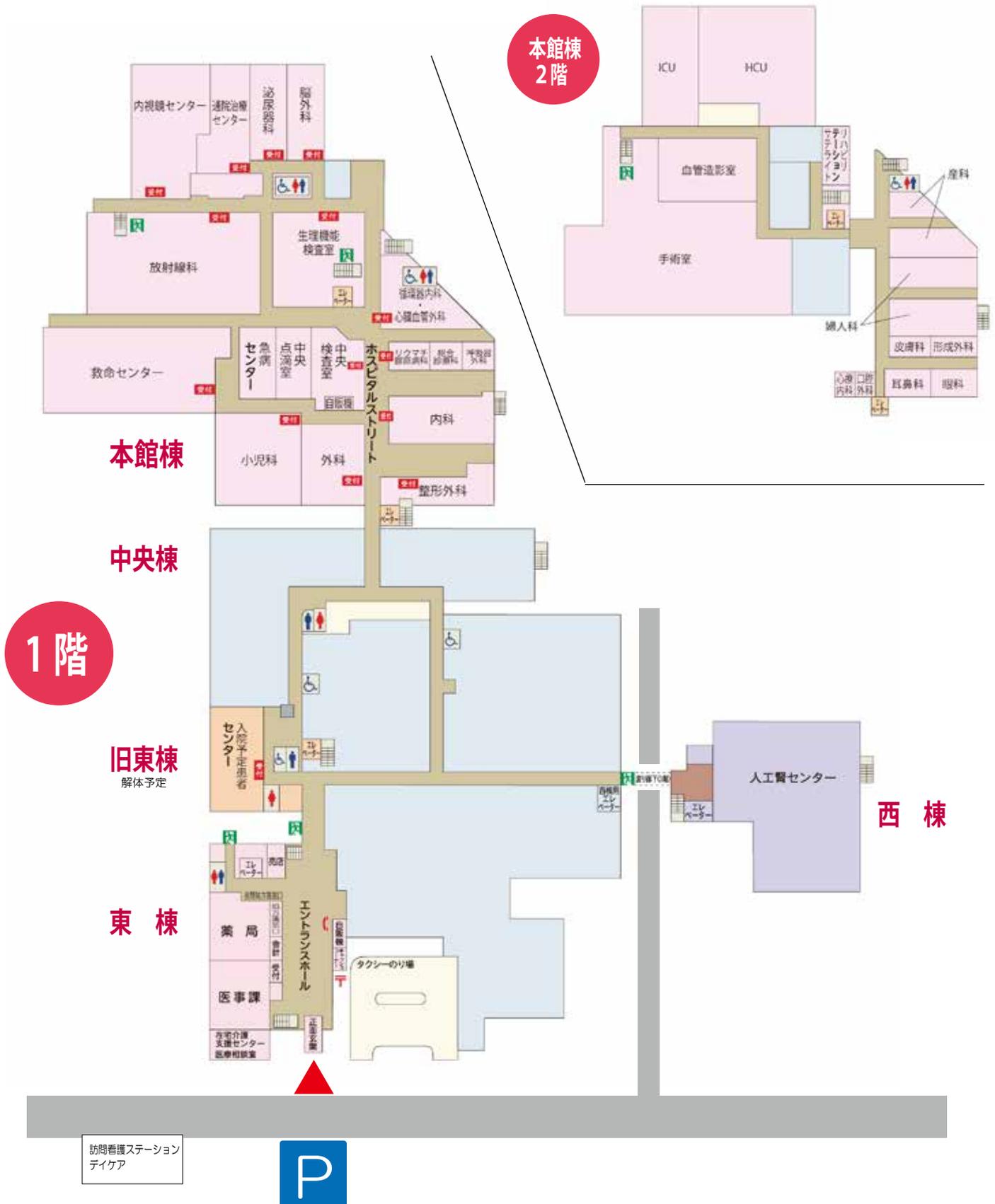
12

地域周産期母子医療センター

ハイリスク分娩や急変時に24時間対応可能です。NICU・GCUも同フロアにあり小児科と連携した新生児ケアを提供しています。また新たにLDRを3室後用意しています。

平面図

院内案内図





受診方法が一部変更となりました

●予約のある方

必ず**自動再来受付機**で受付をして下さい

発行された**診療案内カード**と**受付表**をお持ちになり、
診療科または検査等へお進みください



自動再来受付機

●処方箋のお渡し方法

各科外来の窓口にて処方箋をお渡しします

- ・処方箋 FAX コーナーは従来どおりご利用いただけます

●お支払い方法

精算窓口および**自動精算機**どちらもご利用いただけます

- ・各種クレジットカード利用可能です。(夜間・休日にご利用いただけません。)

記載内容以外にも変更点がございます。
不明な点等ございましたら、職員に声をおかけください。

立面図

	東棟 (旧新館)	(旧東棟)	中央棟 (旧南棟)	本館棟 ヘリポート		西棟
				東	西	
6F				病棟	病棟	
5F	リハビリテーション	病棟		病棟	病棟	
4F	病棟			病棟	病棟	
3F				地域周産期母子医療センター・NICU・GCU		病棟
2F	健康管理センター			外来 中央手術センター・ICU・HCU・血管造影室		
1F	総合受付・薬局・ 地域医療連携室・売店	入院予定患者 センター		外来 救命センター・放射線科・中央検査室・中央点滴室 内視鏡センター・通院治療センター		人工腎 センター
B1		レストラン				

歯科 口腔外科

診療開始しました

● 歯科口腔外科とは

歯科口腔外科とは口腔（こうくう）領域にみられる疾患についての診断、治療を行っている歯科医学の一分野です。口腔というと歯や歯肉をイメージされるかと思いますが、さらに舌、きょうねんまく こうがい じょうかくこつ かがくこつ頬粘膜、口蓋、上顎骨、下顎骨、頸部などの疾患も診察しています。

ごあいさつ

平成27年5月7日より新棟運用開始とともに、新たな診療科として歯科口腔外科が加わり、診療を開始しました。スタッフは歯科医師2名、歯科衛生士3名、受付1名の6名です。患者さん目線で、しっかり説明し、診療していきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

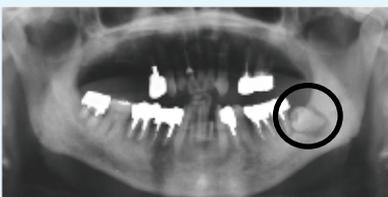
歯科口腔外科部長 上原忍

② 顎口腔領域の炎症性疾患

虫歯や歯周病、親知らず（智歯）が原因で炎症が広がり、顔面や顎が大きく腫れてしまうことがあります。内服や点滴の抗菌薬を投与します。腫れが強く食事のとれないような場合には入院して処置を行います。



左下親知らずが炎症を起こし（智歯周囲炎）、左顎から頬にかけて大きく腫れている。



01 外科的疾患と治療

① 親知らず（まいふくちし埋伏智歯） や埋伏過剰歯の抜歯

親知らずは一般的に上下左右で合計4本あります。現代人は顎が小さく歯が生えるスペースがないため、親知らずが斜めに生えたり埋まっていたりします。そのような親知らずは、ムシ歯になりやすく、周りの歯茎も炎症を起こしたりします（智歯周囲炎）。そのため、親知らずを抜歯する必要があります。



右下水平埋伏智歯（親知らず）

歯科口腔外科で扱う疾患

口腔外科的な診断・治療・手術を行うとともに、いろいろな持病をもった患者さんの抜歯や観血的治療、さらに不安や恐怖心を持つ患者さんに対して静脈内鎮静法などを併用しての手術や治療、また、入院中の患者さんの口腔衛生管理（口腔ケア）を行うことにより、肺炎や手術創部感染などの軽減あるいは予防に努めていきます。

⑧顎関節疾患

顎の関節の痛みに対して、マウスピース治療や痛み止めによる治療を行います。顎関節脱臼（顎がはずれてしまうこと）の整復術や手術治療も行っています。

⑨睡眠時無呼吸症候群の患者さんの口腔内装置の製作

睡眠時無呼吸症候群の患者さんには口腔内装置による治療が選択肢になることがあります。当科では、上下一体型のマウスピースで睡眠中の呼吸路を確保する装置を作製しています。

⑩外科的歯列矯正術

骨格的な顎の突出やゆがみを、全身麻酔の手術で顎の骨を移動させて金属プレートで固定し、骨格性の歯列の不整をなおす手術を行います。歯科矯正治療を行い歯並びを整えてから、手術を行います。（手術前後には、歯科矯正専門医の治療が必要です）



手術前（下顎前突）



手術後（かみ合わせと骨格が改善）



⑦歯の脱臼や破折、口の中や舌の裂傷

転倒などで強い力で、歯が抜け落ちたり（歯の脱臼）、破折したりします。歯を元に戻して固定したり、修復したりします。抜けてしまった歯は、よごれを水で軽く流して乾燥させず、可能なら牛乳に入れてお持ちください。舌や唇や顔面部皮膚の裂傷に対しては、縫合処置を行います。



転倒により抜けてしまった前歯を元に戻して固定



作業中の上下口唇裂傷と縫合処置

③嚢胞性疾患

上顎や下顎にできた嚢胞（のうほう：膿の袋）は、顎の骨を吸収するので摘出しなければなりません。小さい嚢胞は外来で局所麻酔、大きい嚢胞は全身麻酔下で摘出手術を行います

④良性腫瘍

歯茎、舌、顔面や頸部などに生じた“できもの（腫瘍）”を、局所麻酔で摘出したり、全身麻酔下の手術を行います。

⑤悪性腫瘍

口の中にできる「口腔がん」（舌がん、歯肉がん、頬粘膜がんなど）に対し、CTやMRI、エコー検査、PET CT検査などから状態を確認し診断します。そして、全身麻酔での手術や抗がん剤治療などを行います。



舌の下にできたがん

⑥顎顔面骨骨折

交通事故やスポーツ事故、転倒などにより下顎や上顎や頬骨に強い力がはたらくと顎の骨が折れます。腫れや痛み、咬み合わせのズレが生じるため、全身麻酔の手術で骨折部を治して金属プレートで固定し、咬み合わせを正常にし、咀嚼（そしゃく）機能を回復させます。



下顎骨骨折にて咬み合わせがズレている（3D-CT画像）



右顎の骨折を金属プレートで固定



02 持病を持った患者さんの歯科治療

医療が進歩し、高齢化社会となった現代では、心臓疾患、脳梗塞治療後、腎疾患、透析中、などの、多くの病気を抱えた患者さんがたくさんいます。そのような患者さんにも、安全な歯科治療や抜歯などの口腔外科的治療を行います。

⑪口腔粘膜疾患

口内炎や口唇ヘルペス、ヘルペス性口内炎、口腔内の帯状疱疹、口腔扁平苔癬^{はいびん}に対して薬物療法を行っています。

⑫唾液腺疾患

3大唾液腺の耳下腺、舌下腺、顎下腺の炎症や唾石症および唾液腺腫瘍についての治療を行っています。

⑬口腔内の小帯異常、骨隆起

歯並びを悪くしたり発音に影響のある小帯の切除術や、入れ歯をいれる上で邪魔になる顎の骨の骨隆起の除去を行っています。

⑭歯科インプラント治療

歯の欠損部にチタン性の人工歯根を埋め込みそこから人工歯を作る治療で、保険診療対象外です。



歯科インプラント治療、両側の上顎臼歯に歯科インプラント（人工歯根）が挿入され、上顎洞に骨移植を行っている。

⑮その他

頸部リンパ節の腫れや頸部リンパ節の生検、舌の痛み（舌痛症）、末梢性の神経疾患も治療の対象です

⑯入院患者さんの応急的歯科治療

入院中の歯の痛みや歯茎の腫れについては応急的に対応させていただき、退院後にかかりつけ歯科医院さんや、自宅や施設に往診していただける歯医者さんに引き継いでいただきます。

03 歯科口腔外科の最近のトピックス

③ビスホスホネート製剤関連顎骨壊死、薬剤関連性顎骨壊死

骨粗鬆症や癌骨転移の患者さんはビスホスホネート剤を内服したり点滴したりすることがあります。この薬の投与を受けた患者さんの抜歯で0.1%~10%の頻度で、難治性顎骨壊死が生じます。顎骨の質の変化と口の中の不清潔による細菌感染が原因と考えられおり、現時点では抜歯前にこの薬を3か月間休薬することが推奨されています。ビスホスホネート製剤の他に、分子標的治療薬のデノスマブ（ランマーク®やプラリア®）という新しい薬でも注意が必要です。



右下顎顎骨壊死



口の中からとれた顎の腐骨

①静脈内鎮静法や全身麻酔での親知らず抜歯

現代人の親知らずは深く、横向きになって顎の骨の中に埋まっていることが多くあります。通常の外来で部分麻酔のみで親知らずを抜くのが難しそうな患者さんの場合は、全身麻酔での抜歯術（2泊3日入院〜）や、鎮静薬を点滴しながらの抜歯術（1泊2日入院）も行っております。

②抗血栓症薬を内服したままの抜歯

脳梗塞や心筋梗塞やなど、血栓が生じやすい患者さんは血液をさらさらにする抗血栓症薬を内服していますが、抜歯や手術の際には血が止まりにくくなっています。以前は、抜歯時に薬を一次中止しておりましたが、脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高くなります。近年は抗血栓症薬を内服したまま抜歯し、局所止血剤や縫合で止血処置します。数本の抜歯が必要な場合は、出血に対応できるよう入院下で抜歯したりします。

医師紹介および患者様へ一言

上原 忍 (うへはら しのぶ)



歯科口腔外科部長
歯科医師

■主な職歴

信州大学医学部附属病院、小諸厚生総合病院、諏訪中央病院

■資格

日本口腔外科学会 専門医・指導医
日本がん治療認定医機構 暫定教育医・認定医 (歯科口腔外科)

■専門分野

口腔外科全般 (特に口腔がん、口腔顎顔面の外傷・炎症、歯科インプラント)

■コメント

信州大学病院とその関連病院の歯科口腔外科で、口腔・顎・顔面の様々な病気の診療を行ってきました。この経験を活かしてまいりたいと思います。健康な顎や口で、美味しい物をおいしく食べられる手助けができればと思っています。

櫻井 伸一 (さくらい しんいち)



歯科口腔外科
歯科医師

■主な職歴

信州大学医学部附属病院、長野市民病院

■資格

日本口腔外科学会認定医

■専門分野

口腔外科全般

■コメント

2015年5月より新設された篠ノ井総合病院歯科口腔外科の櫻井伸一と申します。新しい病院とともに地域の皆様のお力となるよう頑張りたいと思います。お口の中やその周囲のことで心配なこと、気になることがあれば遠慮なくご相談ください。



口腔外科スタッフです。宜しくお願いします。

04 病診連携について

当院では、一般歯科診療所では対応が難しい持病を持った患者さんや、口腔外科的疾患で入院や手術が必要な患者さんの診療を中心に行っています。普段はかかりつけの先生に治療や検診をうけていただき、必要な時に歯科口腔外科を御紹介いただくという、病院と診療所の連携を行っています。

受診時のお願い

歯科口腔外科は紹介予約制となっています。受診には開業医の先生からの紹介および予約が必要です。ご理解ご協力をお願いいたします。

④ 口腔機能管理・摂食嚥下

がん手術前や心臓手術前、誤嚥性肺炎などの入院患者さんへ、口腔ケアを行うと手術後の創部の感染や発熱を抑えることができると言われています。また飲み込みがうまくできない入院中の患者さんについても、言語聴覚士や看護師、歯科衛生士とともに、嚥下機能評価を行いたいと考えております。



寝たきり患者さんの口腔ケア (口腔ケア用の吸引管付歯ブラシ)

上越のマダイ釣り

外科医長 秋田 倫幸



篠ノ井総合病院に赴任して早2年が過ぎました。今回のコラムでは上越のマダイ釣りについて書かせて頂きます。

上越で一般的なマダイの釣り方がコマセマダイ釣りという釣り方です。竿、リールの先に300gの重いカゴに、オキアミというエビのようなものを入れて、カゴから12mほどの糸に釣り針を結んでオキアミを1匹つけておきます。マダイが集まっている釣り場についたところで、やさしい船長の「海面から」40m」等の指示を守って、仕掛け（カゴ、餌のついた針など一式）を投入します。風、波のある時には揺れる船の中で、指示通りに仕掛けを下ろすのは大変な時もあります。この際に重要なことマダイはとも控えめで内気なお魚だということです。内気なマダイは、昭和の時代でいえばラブレターを渡そうと駅で待っている女子中学生のような感じでしょうか？カゴから出て来るオキアミを12mも離れたところでヒッソリと待っています。フグやカワハギなどはデリカシーなくカゴの周囲に集まってくる。こんな中、竿を乱暴に振ったりすると餌が不自然に動きマダイは警戒してパツと散ってしまいます。船長の指示のもと一糸乱れぬチームワークが重要な釣りなのです。

釣り人はたくさん釣らせてくれる船に集まるので、釣れない時に勝手な行動をすると船長の

厳しい指示（「怒声」）が飛びます。こんな窮屈な釣りと思うこともありましたが、大きなマダイが釣れた時は格別です。

そうは言っても相手はお魚なので全く釣れない時もあります。そうした時はアルプスを眺めながらの日本海クルージングを楽しんだと言い聞かせます。職場の皆さんのご理解、家庭の協力のもと船に乗れることを感謝する毎日です。興味のある方は一声お掛け下さい。マダイが釣れるまでがんばって船に乗ればきっと夢中になるはず。風に吹かれているとストレスも飛んでいきますよ。



私のかかりつけの お医者さん

ご紹介

その
32



菅谷医院 (すげのやいいん)

院長 菅谷 晴彦 先生

当院は千曲市稲荷山の町の中央部にあります。曾祖父が明治 20 年（1887 年）にこの地で開業してから 128 年になります。なお私が昭和 51 年（1976）秋、父親から診療を継承して今年で 39 年になります。

診療の内容は、午前中は内科・小児科の一般診療を、午後 2:00～4:30 迄は訪問診療、往診、老健及び特養施設の嘱託医・配置医としての廻診、その他幼稚園・学校・保健センターでの健診等を行っております。外来及び在宅診療の患者様は大半高齢者の方々です。私も高齢者ですので、老人の良き健康相談役になってあげられるよう努めております。

平成 15 年（2003）までは上山田、八幡、稲荷山地区は更級医師会に所属しておりましたので、父親の代から篠ノ井総合病院のスタッフの皆様にはお世話になっており感謝しております。

なお、今後共何卒よろしくご支援をいただきたくお願い申し上げます。



島谷医院 (しまやいいん)

院長 島谷 茂樹 先生

こんにちは。島谷医院です。

ほぼ確実に「しまたにいいん」と呼ばれますが、本当は「しまやいいん」と読みます。私達は消化器内科を専門としていますので、胃カメラ・超音波検査・大腸内視鏡検査を活かし、癌の早期発見に努め、症状の原因となる疾患の追究を心がけています。もちろん地域の医療機関ですので、専門的な診療だけでなく、小児の風邪や予防接種、大人の急病や生活習慣病などの慢性疾患、健康診断や人間ドックなど、様々な健康問題に対処しています。

当院で対応しきれない問題であれば篠ノ井総合病院をはじめとした適切な医療機関に紹介しますし、篠ノ井総合病院で治療を受けた後の患者さんについて治療後の経過観察や治療の継続を担うこともあります。

地域の皆さんが良い医療を受け続けることができるよう、地域の医療ネットワークの一員として診療を続けていけたら良いと考えています。



診療科目：内科、小児科
診察時間：午前 9:30～12:30
午後 4:30～5:30（金曜日は午後診療なし）
休診日：日曜日、木曜日、祝祭日
〒387-0021 長野県千曲市稲荷山 781 番地
TEL.026-272-1024
FAX.026-273-5116



診療科目：内科、消化器内科
診察時間：午前 9:00～12:30 午後 2:30～6:00
（午後 2:30～3:00 は大腸内視鏡検査・特定健診の時間です）
休診日：日曜日、祝祭日、木曜・土曜の午後
〒387-0011 長野県千曲市杭瀬下 5 丁目 21-2
TEL.026-273-1201
FAX.026-273-5118

夏バテの原因

①温度差による自立神経の乱れ

猛暑の屋外から、エアコンで冷えた室内に戻るときなどの急激な温度差は体力を消耗し、夏バテの原因となります。更に冷房の効きすぎた部屋にいますと、自律神経がうまく働かなくなり、胃腸の不調や全身の倦怠感、食欲不振を招きます。

②高温多湿の環境による汗の異常

高温多湿の環境が続くと、汗の出口周辺が詰まり、発汗が困難になることがあります。それによって体温調節がうまくいかなくなります。また、長時間直射日光の下にいますと発汗が過剰になり、体の水分が不足気味になります。

③熱帯夜による睡眠不足

近年、夜間も気温が下がりにくい日が多く見られ、熱帯夜によって寝付きが悪くなったり、眠りが浅くなって睡眠不足に陥ることがあります。

④偏った食生活による栄養バランスの乱れ

暑い日が続くと、さっぱりしたものが食べたくなる傾向にあります。冷たい素麺だけ、蕎麦だけ、などの偏った食生活が続くと栄養バランスが乱れてしまいます。



夏バテが引き起こす疾患

自律神経の乱れや、熱帯夜による睡眠不足、栄養バランスの乱れなどが続くと免疫力が下がり、夏風邪にかかることがあります。汗をかきやすいので脱水症状への注意が必要です。

日常生活でできる夏バテ予防

point 1 栄養科の高い食品を食べる

食欲が減退しがちな夏は、疲労回復に効果的なビタミンB1、B2、B6などを多く含む食品や、良質なたんぱく質、高エネルギー、高ビタミンの食材をしっかり取り入れましょう。

疲労回復に効果的なビタミンB1、B2、B6が多く含まれる食品
玄米、豚肉、納豆、卵、乳製品、バナナ、ナッツ類など

point 2 身体を冷やさない

ビールや清涼飲料水などの冷たい飲み物を摂りすぎると体を冷やし、胃腸の働きが弱まるだけでなく、水分の摂取が過剰になると胃液が薄まり食欲不振に繋がりがやすいため、注意が必要です。体が冷えすぎてしまったときなどは、体を温める食品を摂ると良いでしょう。

体を温めるのに効果的な食品

ごま、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、にら、しそ、しょうが、チーズなど

point 3 食欲増進の工夫をする

香辛料や酸味を料理にうまく取り入れると、食欲増進の効果が期待できます。

食欲増進効果のある食品

ねぎ、しょうが、とうがらしなど

紹介レシピ①

豚肉のはさみカツ

豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれています。また、香りの良い青じそと調理することで、食欲増進効果が期待できます。練り梅が無い場合は梅干しを包丁で叩いたもので代用できます。



●材料（2人分）

豚ロース薄切り	6枚
練り梅	小さじ1/2
青じそ	4枚
パン粉	適量
サラダ油	適量

☆水 大さじ3、卵1個、小麦粉 1/2カップ

付け合わせ キャベツの千切り、レモン、クレソン

●作り方

- ①豚肉1枚に練り梅をぬり、ちぎった青じそ1枚をのせる。この上に豚肉を1枚重ね、同様に練り梅をぬり青じそを重ねる。最後に豚肉をのせる。
- ②☆をよく混ぜ、パン粉を用意する。①の豚肉を☆にくぐらせ、パン粉をまんべんなくまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を深さ1cm弱まで入れて170℃に熱し、①をこんがり揚げる。

●栄養価（1人分）

熱量 :439kcal たんぱく質 :17.2g
脂質 :26.6g 塩分 :1.0g

紹介レシピ②

カボチャと人参のサラダ

カボチャや人参などの根菜類は、体を温める効果が期待できます。

●材料（2人分）

カボチャ	100g	マヨネーズ	小さじ 1/2
人参	20g	プロセスチーズ	1枚
タマネギ	10g		
酢	5g	付け合わせ	水菜
塩・こしょう	少々		

●作り方

- ①カボチャは皮を剥き一口大に、人参は薄くスライスして蒸す。
- ②タマネギをすりおろす。
- ③柔らかくなった①を混ぜ、②と酢、塩、こしょう、マヨネーズで味を調える。
- ④小さく切ったプロセスチーズをのせる。

●栄養価（1人分）

熱量 :134kcal たんぱく質 :3.2g 脂質 :8.1g 塩分 :0.5g



ドクターヘリ運用訓練を実施しました



当院では5月27日（水）に、信州ドクターヘリ佐久及び長野市消防局など関係機関と協力し、5月より診療を開始した本館棟屋上ヘリポートを使った訓練を実施しました。

屋上ヘリポートを使用するのは今回が初めてで、ヘリがヘリポートに着陸した瞬間は、当院職員にとって感慨深いものがありました。訓練は、菅平高原で胸痛を訴えた患者を当院が受け入れるという設定で行い、当院に着陸したドクターヘリからストレッチャーで1階の救命センターへ模擬患者を搬送しました。また、当院から他院への患者搬送を想定した訓練も合わせて行い、今後のドクターヘリ運用に向け関係機関や当院スタッフ間の連携・体制を確認しました。従来は隣接した公園や、消防学校のヘリポートを利用したヘリによる患者搬送をおこなっていましたが、今後はより素早い対応が可能となります。

「第22回地域医療を考える会」を開催しました。



3月28日（土）、JAグリーン長野グリーンパレスにて「第22回 地域医療を考える会」を開催しました。この会は毎年3月に開催しており、地域の方と当院役職員が直接意見交換をさせていただくものです。当日は地域住民の方をはじめ、民生委員、施設関係者の方など、これまでの過去最多となる147名の方にご来場頂きました。予想以上の多くの皆様にご参加いただき、ありがとうございました。

当日は「病院の概況について」と題し、木村院長より新棟や今後の病院について説明がありました。一つ目の講演では、外間副院長より「脳卒中予防のコツ-5Kの秘けつ-」と題して、脳卒中とはどんな病気か、また脳卒中にならないためにはどういった生活をすればよいのか、ポイントになる日本語の頭文字5Kを使いわかりやすく解説がありました。二つ目の講演では、循環器内科一瀬部長より「心筋梗塞について」と題し、生活習慣病にならないように日常生活や食生活について気をつけるよう説明がありました。最後に「みんなで考えよう保険・医療・福祉」をテーマに懇談会をおこないました。その他には各種相談コーナーが用意され、多くの方の質問・相談に当院職員が対応しました。参加された地域住民の皆さんの当院に対する思い・要望・期待などを直接お話いただきました。



平成 26 年度 臨床研修修了式



3月26日(木)に、平成26年度初期臨床研修修了式を行いました。平成26年度修了生は4名でした。木村院長による式辞の後、和食臨床研修センター長より「修了生には当院での研修を終えたことに自信をもち、常に幅広い視野をもって活躍して欲しい」と饒別の言葉が贈られ、木村院長より、一人ひとりに修了証が授与されました。その後、研修医より研修生活での感想や謝辞が述べられました。修了式後には、先輩医師や後輩研修医より研修修了生たちの今後の活躍にエールが贈られました。

平成 27 年度 第 1 回 「妊娠を望む方の懇談会」を開催しました。



当院では今年度1回目となる「妊娠を望む方の懇談会」を開催しました。これは不妊治療を検討している方、治療をおこなっている方などを対象としており、年数回開催しているものです。今回は「男性不妊の治療について」と題し不妊治療センター・泌尿器科医長鈴木尚徳医師が講演を行いました。また、当院の産婦人科・泌尿器科医師や胚培養士、不妊カウンセラー、不妊症看護認定看護師などの専門家が個別に相談にお答えしました。また管理栄養士による栄養相談や助産師によるミニ講話なども行いました。当院では今年度数回の開催を予定しています。参加費無料、予約不要ですので、参加ご希望の方は当院ホームページをご覧ください。

当院研修医が日本内科学会において優秀演題賞を受賞



4月11日(土)に京都で開催された日本内科学会総会・講演会において、当院初期臨床研修医の加古医師が優秀演題賞を、指導にあたった呼吸器内科部長松尾医師が指導教官賞を受賞しました。

受賞した演題は「両側乳び胸を認めた成人T細胞性リンパ種(ATLL)の一例」です。今回の受賞は、研修医本人の不断の努力の成果であるとともに、当院の初期臨床研修にあたる指導医の指導の成果の賜物です。また当院の研修内容の充実を物語っています。

お知らせ

病院祭

「あいまい」

日時：7月12日(日)

9時より開催

テーマ「周産期母子医療および救急医療の充実―地域が必要とする基幹病院をめざして―」

特別講演「ホスピタルクラウンが伝える感動と笑顔―すべての人たちの笑顔が見たい!―」

講師：大棟耕介(ホスピタルクラウン)

※詳細は病院祭チラシをご覧ください。

◎今回は5月にオープンした新棟が主会場です。お披露目も兼ねての開催です。ぜひお越し下さい。職員一同こころよりお待ちしております。

編集後記

今号は5月にオープンした本館棟を特集しました。写真を多く使用しましたが、新しい病院の雰囲気は誌面から皆様に伝わったでしょうか?来院された皆様にはきれいになり喜んでいただいております。しかし正面玄関から外来までの動線が長くなり、また中央棟(旧南棟)の改修工事も始まったため通路も狭くなるなどご不便をお掛けしています。今後も職員一同皆様の当院へのご期待にこたえられるよう努めてまいりますので宜しくお願いいたします。(MJ)

各科診療担当医表

平成27年7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。
- 救急患者につきましてはこの限りではありません。

診療科		月	火	水	木	金	土
内科		田村(腎) 原(腎)	中村(腎) 村松(腎)	長沢(腎) 牧野(腎)(腎)	田村(腎) 豆原(腎)	坂野(腎)(腎) 鈴木(腎)(腎)	齋藤(血内) (予約のみ)
		峯村(結)	—	峯村(結)	横田(結)	(結) 特診 (予約のみ)	—
		長坂	—	横渡(結)	長坂	大岩(結)	長坂
		中牧(血内) 1/月	(午後) 駒津(結)	(午後) 千野	—	三枝(結)	—
		菅根原(呼)	松尾(呼)	三枝(消)	菅根原(呼)	牛木/小坂(呼)	(消) 特診 (予約のみ)
		牛丸(消)	牛丸(消)	倉石	児玉(消)	倉石	倉石
		児玉(消)	出清(第4)	加藤/北口(呼)	吉田(神内) 予約のみ	松嶋/江澤(神内) 予約のみ	小林/五味(第1) 小泉(第4)
		穴山(腎)	樽河	和田/横山	中村(腎)	横山	—
総合診療科	I	後藤	後藤	松井	後藤	後藤/内科医	—
	II	豆原/内科医	内科医師	内科医/救急科医	内科医	内科医/救急科医	—
睡眠呼吸センター		—	—	松尾(予約のみ)	—	—	—
禁煙外来(予約のみ)	午後	長坂/千野	—	—	—	—	—
呼吸器外科		—	青木	—	—	青木	—
循環器科 心臓血管外科	I	一瀬/岡野	矢彦沢	丸山(拓)	平林/一瀬	佐藤	(交代制)
	II	—	土居	—	—	—	—
外科		宮本	池野	宮本	池野	池野	池野
		斎藤	斎藤	斎藤	宮本	秋田/宮本	斎藤/秋田
		坂口	五明	秋田	五明	坂口	五明/岡田
		秋田/有吉	坂口	岡田/有吉	有吉	岡田	有吉
産科	午前	本道	今井	西村	加藤	本道	今井
	I	西村	加藤	本道	今井	加藤	西村
	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)
婦人科	III	今井	松岡	松岡/加藤 (予約のみ)	松岡/西村	西村	加藤
	午後	不妊症	不妊症	1ヶ月検診	—	不妊症	—
		北川	外立	丸山(正)	丸山(正)	北川	交替制
整形外科		丸山(正)	北川	塚田	北川	外立	—
		西村	西村	外立	西村	信大医師	—
		—	—	菅間	菅間	—	—
		—	—	丸山(正)	丸山(正)	—	—
スポーツ疾患関節治療センター		—	—	丸山(正)	丸山(正)	—	—
		—	—	丸山(正)	丸山(正)	—	—
小児科	午前	池上 柴崎	諸橋 山川 大日方	諸橋 池上	諸橋 柴崎	池上 山川 大日方	諸橋/柴崎 信大(第1) 小池(第4)
	午後	予防接種	乳児健診 循環器外来	1ヶ月健診 慢性外来	慢性外来 循環器外来	—	—
脳神経外科	I	宮下	外間	外間	宮下	外間	宮下
	II	平山(新患)	(平山(新患))	平山(新患)	(平山(新患))	平山(新患)	平山(新患)
泌尿器科	午前	杵渕 藤田	和食 鈴木(腎)	和食 信大医師	和食 杵渕/鈴木(腎)	杵渕 鈴木(腎)	交代制
	午後	—	—	—	和食	杵渕	—
眼科 (新患は予約のみ)	午前	永田	永田 (新患・予約のみ) 受付10:30まで	永田・非常勤 (新患・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 (予約・紹介のみ)	午前	木藤	木藤	信大医師	木藤	木藤	(休診)
	午後	—	—	専門外来	—	—	—
形成外科 (予約・紹介のみ)	午前	—	—	—	信大医師	—	—
	午後	—	信大医師	—	—	—	—
耳鼻咽喉科	午前	浅籍	浅籍	信大医師	浅籍	浅籍	信大医師
	午後	—	専門外来(予約)	—	—	専門外来(予約)	—
リウマチ科 膠原病科	午前	下島 小野	松井 小野 浦野	原 浦野	上野 浦野	豆原 小野 浦野	当番制
	午後 (予約のみ)	下島	松井	—	上野 石井	鈴木(腎)	—
心臓内科(新患は予約制)		大村(予約のみ)	もの忘れ外来 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)
口腔外科 (予約・紹介のみ)	午前	上原/櫻井	上原/櫻井	上原/櫻井	上原/櫻井	上原/櫻井	上原/櫻井
	午後	外来手術	手術	外来手術	外来手術	手術	—

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様から**保険外療養費3,000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。