

病院だより

平成 29 年 7 月発行

No. **130**

ご自由にお持ち下さい



目次

2 特集 1 形成外科

6 特集 2 新エントランス（玄関）オープン

9 産婦人科の現場から

10 看護のちから

13 私のかかりつけのお医者さん

14 病院祭あいまつり開催

16 知っておきたい豆知識

18 治療食シリーズ

20 医療人のコラム

21 みなさまからのご意見

22 トピックス

24 診療担当医表

50th
50年の感謝を深く心に刻み、
地域の皆様と next stage へ

J A 長野厚生連

南長野医療センター篠ノ井総合病院

形成外科



しばらくの間、常勤医師が不在でしたが、この4月より常勤の形成外科専門医が着任しました。

◆形成外科とは

体表面に近い部位を頭から足のつま先までの「腫瘍」「外傷」「先天異常」を治療します。

きずあとを目立ちにくくすることから、前述の様々な理由で失ってしまった機能をもとの状態に近づける機能的な再建を行います。

◆形成外科と整形外科との違い

重複する分野も多く、地域によっても様々な違いがあります。整形外科が「身体の運動機能」により特化しており、形成外科はやけど、先天異常などで発生してしまった「欠損の充填」に特化した診療科と言えます。



形成外科医長
きんじょう ゆうと
金城 勇人

◆形成外科と美容外科との違い

美容外科は技術的には形成外科のトレーニングの延長上に存在する診療科です。そのため、似通った技術、方法論で診療を行います。形成外科は失った組織、機能を「元の状態に近い形態、機能」を補うことで、患者さんの生活の質の向上を目的としています。

美容外科は身体の欠損、変形を矯正するのではなく、正常な身体を「より美しく」、「よりきれい」にすることでご本人の精神的な負担の軽減、除去などを目的としています。

◆当院形成外科で行う主な診療（抜粋）

腫瘍

皮膚、皮下の腫瘍の摘出 欠損が大きい場合は局所皮弁術、皮膚移植などで創の早期閉鎖を行います。

外傷

軟部組織損傷、熱傷、顔面骨骨折

先天異常

臍ヘルニア（でべそ）、多指症、合指症、舌小帯短縮症、乳児血管腫、単純性血管腫（赤あざ）

その他

眼瞼下垂症、睫毛内反症（逆さまつげ）、腋臭症（わきが）、脱毛レーザー（自費診療）

◆受診方法

常勤医1名・信州大学形成再建外科からの非常勤医師1名（月1回の外来診療）で診療を行っております。月曜、木曜は午前、火曜、水曜は午後に来来を行っています。

月曜、木曜の午後、金曜に手術、レーザー治療を行っています。

紹介・予約制となっておりますので、受診の際は形成外科外来まで、電話にてお問い合わせください。



■形成外科の外来診療予定表

	月	火	水	木	金	土
午前	金城	(レーザー)	-	金城/ 大学医師(月1)	(外来手術)	-
午後	(外来手術)	金城	金城	手術	-	-

形成外科は紹介・予約制です

当院形成外科で行う特徴的な診療

けんまくせいがんけんかすいしよつ 腱膜性眼瞼下垂症

瞼まぶたが垂れて開きづらくなったり、視界が狭くなったりする状態です。

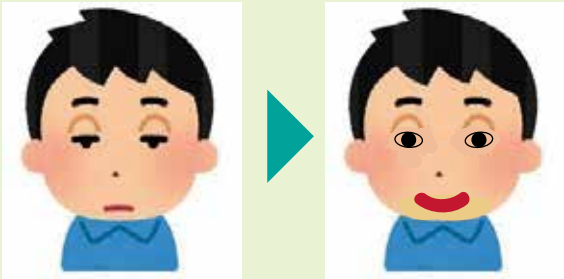
この状態は年を取ったりすることによって起きる変化、または瞼をこすり続けたり、コンタクトレンズを長期間使用することなどによる刺激で瞼の骨組みの板（けんぱん瞼板）から瞼を持ち上げる筋肉（じょうがんけんきん上眼瞼挙筋）が外れることにより起こります。

上眼瞼挙筋が瞼板から外れると瞼を開けようとしても思うように開かない為、無意識のうちに眉毛を上げることで瞼を上げて、または、あごを上げてものを見るようになります。この影響で頭痛、肩こりなどの症状が出る場合があります。

当科ではゆるんではずれてしまった腱膜を瞼板にとめなおす手術を行っています。局所麻酔の手術で1時間〜1時間半程度

で終了します。術後はいったん強く瞼が腫れるため1泊2日の入院加療をお勧めしております。

瞼まぶたが下がって視界が邪魔されている症状は勿論、瞼まぶたが下がっていることが原因で頭痛、肩こりの訴えがある方も手術により改善する可能性があります。



えきしゆうしよつ 腋臭症

いわゆる「わきが」と言われるものです。腋の下が独特の臭いを放つもので、汗腺の一種であるアポクリン腺の分泌が活発になるのが原因です。一般に、アポクリン腺から出る新鮮な汗は無臭ですが、皮膚表面の細菌によって汗の成分が分解され、独特の臭いを発するようになります。

臭いだけでなく汗そのものの量が多かったり、衣服のわきの部分に黄色いシミができたりすることがあります。

まずは外用薬を塗る方法をおすすめしています。外用をくりかえしていくことで汗腺からつながつている汗管を変性させて汗を減らすことができます。短期間で中止すると元にもどりますが、長期間使い続けていると、汗腺が退縮することが分かっていますので、根気強く外用をす

ることをお勧めしています。

症状が重かったり、外用薬で思ったような効果が得られないような場合には、局所麻酔による手術療法を行います。腋の皺の線に沿って毛の生えているところに2〜3本の切開を加え、アポクリン腺の除去を行います。

術後は創の安静のため1週間程度の入院が必要になります。さらに1週間後に外来で抜糸します。



レーザー治療

Vbeam

単純性血管腫、

イチゴ状血管腫、

(乳児血管腫)

いずれも生まれつき、幼少期より存在するいわゆる「赤あざ」です。

後者は自然消退が期待できませんが、前者は自然消退が期待できません。また自然消退が見られたとしても皺状の傷あとになくなって消退する、瘢痕を残りにくくするために色素レーザー (Vbeam) 治療、ステロイド局所注射療法、内服薬治療など症例に合わせて様々な治療を行っております。



毛細血管拡張症

いわゆる「赤ら顔」、顔面の毛細血管が拡張し、紅斑、丘疹を生じることがあります。色素レーザー (Vbeam) での治療を行っております。

保険適用外

にきび
若返り
傷跡
イボ
しみ

保険適用

単純性血管腫
イチゴ状血管腫
毛細血管拡張症

GentleLASE

脱毛

医療用脱毛レーザー (GentleLASE) による脱毛を行っております。一般的な脱毛サロンの光脱毛と比較し照射回数が少なく、治療期間が短いのが特徴です。

*脱毛治療は自費診療になっております。



実際の症例



Gentle LASE 症例写真

新エントランス（玄関） オープン



新病院整備第 I 期工事も既に 98.3%の進捗率で終盤を迎えています。この度 6 月 19 日（月）より新エントランス（玄関）が完成し使用開始になりました。今まで県道沿いの東棟のエントランスホールから入って、仮渡廊下を通して受付に来ていただいていたのですが、新エントランス完成により入口から受付までの距離が短縮されました。

同時に今までの送迎車の乗降場のロータリーの改修工事が始まりましたので、この改修工事が終わるまでは一時的に送迎車は病院西側からの出入りになります。また、病院南側の駐車場等の外構工事も今年 10 月の竣工に向けて最後の追い込みに入っています。

○ エントランス（玄関）と 東渡廊下の引取り

平成 29 年 6 月 16 日に新エントランスと東渡廊下の引取り式が行われました。工事概要及び経過報告後、現場視察を行い、問題ないことを確認し、施工業者より竣工書類が受け渡され引取りが無事おこなわれました。



現場を視察し最終確認をおこなう



施工業者より書類を受け取る小池統括院長と宮下院長

公衆電話・有線電話



車いす、歩行器、カート等



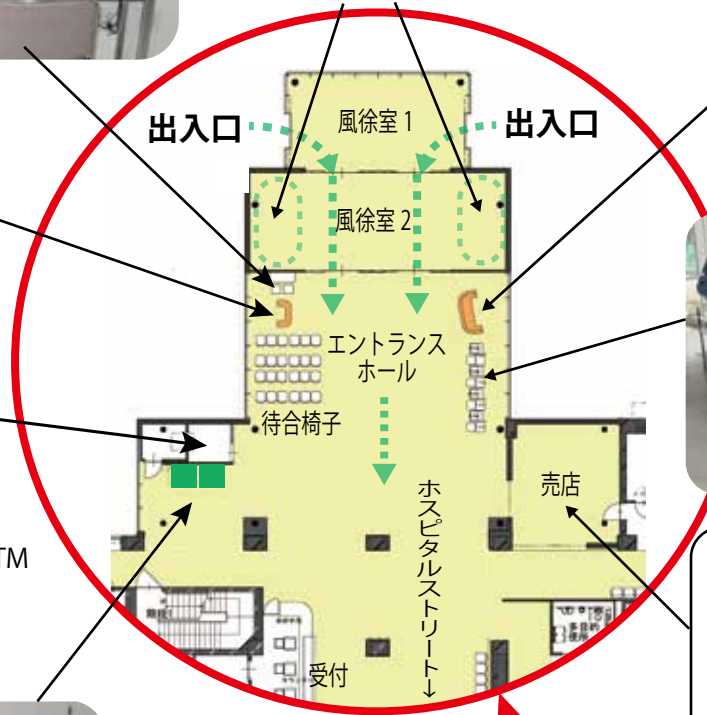
保険証確認カウンター



総合案内
カウンター



出入口



再来受付機



ATM



売店は「ニューヤマザキデイリーストアー」Aショップすずらん」として7月24日にオープン予定です。

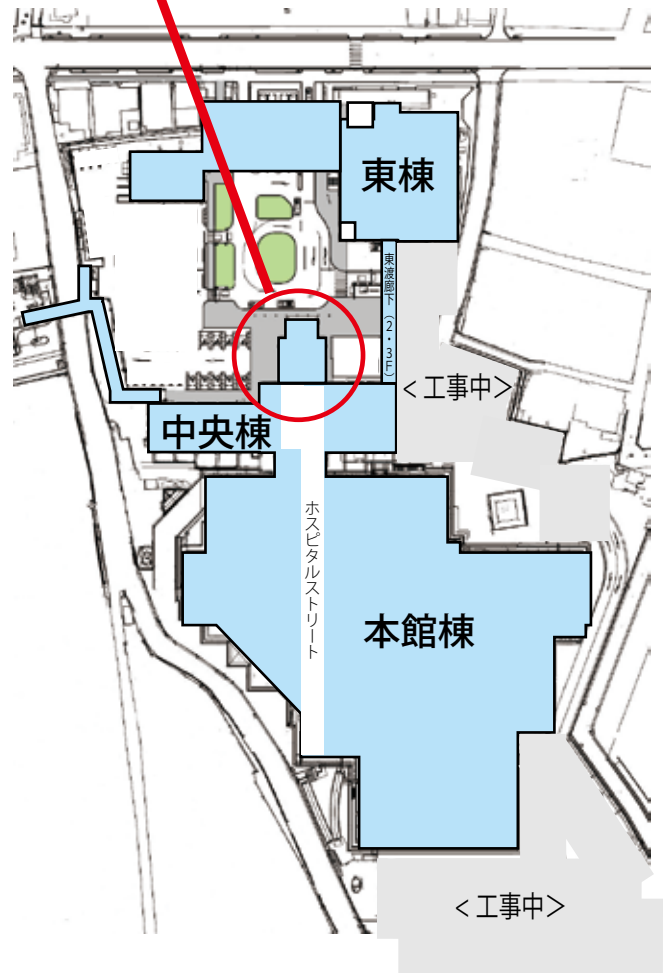


自動販売機



新エントランス（玄関）の位置

新エントランス（玄関）は中央棟の北側に突き出た形に設置されました。ちょうど本館棟のホスピタルストリーとの延長線上に位置しています。玄関を入れれば、そのまま受付から外来に直結するシンプルな構造となっています。今まで長い仮設廊下を歩いて頂いていましたが、一挙に移動距離が短縮されました。また、中央棟と東棟の2・3階部分は渡り廊下（東渡廊下）が建設されました。





外構工事と竣工まで

今後は駐車場を含めた外構工事が本格的にスタートします。これまで送迎で利用していたただいたロータリーの改修工事が8月末の終了を目指し始まりました。これに伴い、これまでのロータリーは立ち入り禁止となりました。新エントランスへは上図の様に一時的に変更になりました。県道から病院西側の市道を経由し、新ロータリーへ入っていただきます。

新エントランス前は、外構工事のため、一般の方の駐車はできません。但し、車椅子等の専用駐車場は設置してあります。9月からは、従来通り病院正面から直接車の出入りができるようになります。

最終的には、ロータリー横および病院南側に新たに駐車場を設置します。駐車場の混雑も改善されることが期待されます。

平成25年に着工した新病院整備第Ⅰ期工事も4年を超える歳月を費やし、ようやくゴールが近づいてきました。いましばらくご不便をお掛けしますが、ご理解ご協力をお願い致します。

安心した出産を迎えるために

産婦人科の
現場から

2

今回は妊娠から出産にかけて私たちの取り組みについて紹介させていただきます。

当院での、昨年度の分娩件数は 734 件となっており、長野市のみならず県内外からの里帰り分娩の方も多くいらしています。妊婦健診の中には医師の診察とは別に、助産師が 1 対 1 で話を聞かせていただき、保健指導をする助産師外来を行っています。なかなか診察の際には話すことのできない、聞きたかったけど聞く事ができなかったことについてもゆっくり聞いていただく時間が持てます。

また、マタニティークラス・ファミリークラスとして全 4 回、集団で妊娠中のこと、出産に向けてのこと、育児のことについてお話しをする機会を設けています。予約は不要で、自分の妊娠週数に合わせて参加していただくことができます。同じ時期に出産する妊婦さんとの関わりを持つことができ、同じ気持ちや悩みを共有することができます。妊娠・出産・育児について初めてでイメージが湧かない方でもイメージがつき、出産・育児が楽しく迎えられるような会を目指しています。出産についての話の中には出産の劇を見る機会もあり、「リアルでした…」「感動しました。」と感想をいただいています。目を閉じて赤ちゃんや出産をイメージする「イメージリー」といった取り組みも行っています。

平成 26 年 5 月より新しい病棟では“陣痛・分娩室”となり、陣痛から出産までを移動せずに個室で過ごすことができるようになりました。さらに、当病棟では立ち会い出産は“産婦さんが希望する方”であれば誰でも立ち会うことができ、お子さんの立ち会いも増えて来ています。出産は 1 人で乗り越えられるものではないので、ぜひご自身が立ち会って欲しいと思う方と一緒に生命の誕生の瞬間に立ち会っていただければと思います。

当院は小児科も迅速な対応ができるよう密に連携をとっています。そのため産婦さんも赤ちゃんも安心して出産に臨むことができます。地域周産期母子医療センタースタッフ一同 1 人 1 人の出産を全力でサポートいたします。



看護のちから

認定看護師シリーズ⑬

救急看護認定看護師

救命センター

小林 健一

2001年に当院では救急科とICU・救急病棟が設置され、私は翌年、手術室から救急病棟へ異動しました。今までの看護人生の大半を救急医療とともに歩んでいます。

救急看護との出会い

救急看護の経験を積むほど「私から経験則を取ったら何が残るのか」「知識や技術を、自信と根拠を持って提供できているのか」悩みました。そんなとき、あるスタッフから「救急は患者さんと関わる時間が短いから、看護がない」と言われました。救急看護を説明しようにも、言語化することができませんでした。この言葉によって、私は救急看護を極めたい、救急にも看護があることを伝えたい、そ

もそも看護とは何かと考え、もつと看護と向き合わなければと感じ、認定看護師を目指す決意をしました。

当院の救急医療

当院は地域型救命救急センター認可取得に向けて、救急患者への対応の強化が進められています。昨年度の救急搬送件数4657件。このうち約630名が重症救急患者です。県内の救命救急センターの実績とほぼ変わらず、しっかりと対応でき



る実績を持っています。また、当院は長野市消防局、千曲坂城消防本部、松本広域消防局の谷間に位置し、救急搬送を多方面から受け入れやすい地理的特徴があり、短時間に5台6台と受け入れることもあります。

救命センターは、ER（救命救急室）エリアと救急病棟10床で成り立ちます。ERエリアは、救急車やヘリコプターで搬送された患者さんや外来や病棟での急な容態の変化に対応する場所です。このERエリアが私の働く場所です。救急病棟はおもに夜間の入院を担当し、昨年度1429名の入院がありました。

救急看護師は外科系や内科系、小児科などで経験を積んだスタッフが多く、個々が強みを持っていきます。救急看護はあらゆる疾患、ライフステージを対象にしているため、この経験が看護実践に活かされています。

救急看護とは

救急看護師は、受診者の緊急性を判断する確かな判断力や主訴から必要な情報を収集する能力、観察力が要求されます。また、救急医療の第一義「生命を守る」ために様々な技術を確実に実施する手際良さが必要です。さらに、医師をはじめ、他職種とのチームワークが重要であることを理解しています。そのため他者を思いやる気持ちと協調性を意識します。救急医療を必要とするとき、患者も家族も心身ともに危機的な状況です。最初に関わる救急看護師の対応によって、社会復帰までの回復時間や医療との信頼関係の構築などに大きな影響を及ぼし兼ねない立ち位置にいることを忘れてはなりません。

院内でオレンジ色のユニフォームを着用しているスタッフを見かけたことはありません

か？（長野パルセイロのサポーターではありません。笑）オレンジユニフォームは、救急看護の使命と責任をもった熱い救急看護師です。





看護とは何か 救急看護の未来を考える

看護師は患者さんの回復を支援するため、自己研鑽を図り、看護の専門性を追求しています。しかし、看護、看護といいますが、看護とは何か？説明できるのでしょうか。看護の成果を明確にできているのでしょうか。地域の皆さんは看護をどう捉えているのでしょうか。医療は病院完結型から地域完結型医療へシフトしています。救急搬送される患者さんのうち、約半数を高齢者が占めています。独居世帯、老々介護など多くの問題があるなかで、慢性的な病気を持った住み慣れた地域へ戻ります。この方々は、また救急患者となる可能性があります。救急看護師として、いかにこのような方々を支えるために活動の幅を広げられるかが重要なことと考えています。そのために、訪問看護やケアマネージャー、介護施設、地域住民などと顔の見

える関係を作り、このような患者さんを皆で支え合い、重症化を予防していかなければなりません。予防活動をふまえたシー△レスな救急看護の構築が必要な時代なのかもしれません。また、地域完結型医療にむけて、これからは看護全体を考えていかなければいけません。

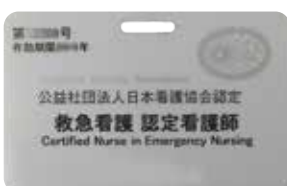
今年50周年をむかえた病院のキャッチフレーズは、「地域の皆様とNext Stageへ」です。これからの看護も「地域の皆様とNext Stageへ」が目標です。



最後に私のごたわり 「認定証カード」

認定看護師教育課程には他病院での臨地実習があります。その時の指導者が、受け持たせていただいた家族に「認定看護師のタマゴですが、認定が受け持ちなので良くなりませよ」と説明しました。大きなプレッシャーでした。認定資格取得は通過点にすぎません。新たな高みへのスタートです。あの時の指導者の言葉に近づけているのか自問し、認定証カードを見て、身を引き締めています。

これからも当院の救急医療・看護をよろしくお願い致します。



私のかかりつけの
お医者さん

ご紹介

その
40



みやばやし小児科アレルギー科

みやばやし ようこ

院長 宮林 容子 先生

当院は、2010年11月に千曲市上徳間に「小児科」と「アレルギー科」が専門のクリニックとして開院いたしました。子どもさんの病気の多くは感染症です。最近ではワクチンの種類が増え、それらのワクチンで守られる感染症は減りつつあります。大切なお子さんを守るための生後2か月からのワクチン接種のため、当院では、スタッフ誰でもスケジュールを組めるよう勉強会をして取り組んでおります。また、食物アレルギー、アトピー性皮膚炎、気管支喘息、花粉症、アレルギー性鼻炎などアレルギー疾患につきましては、小児に限らず大人の方も診察しております。スギ花粉症に舌下免疫療法（12歳以上）があるのをご存知でしょうか。すでに開始された患者様方の経過はとて良好です。またダニアレルギーについても同様の治療（12歳以上）ができるようになりました。ご希望の方はご相談ください。小児科は、生まれたばかりのお子さんから思春期、青年期、そしてアレルギー科は、時にはご年配の方まで診察させて頂いております。地域の皆様に信頼される医療を提供できるよう努めて参ります。宜しくお願いたします。



安川整形外科クリニック

やすかわ ゆきひろ

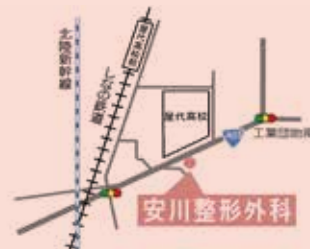
院長 安川 幸廣 先生

平成14年4月に千曲市の屋代高校正門前に開院いたしました。勤務医時代は脊椎外科が専門でしたが、現在は外傷、関節疾患、リウマチ性疾患など整形外科全般について診療しております。外来では簡単なブロック治療、関節内注射、怪我の処置、骨折の治療、物理療法（機械・器具を用いる治療）を主体としたリハビリ治療などを行っています。また詳しい検査や手術が必要な患者さんについては、ご希望の病院があればその病院に紹介するようしておりますが、ご希望の病院がない場合も患者さんの疾患にとって最も適した病院を紹介するように心がけております。15年前、地域医療に貢献しようと開業したわけですが、日々の診療ではこちらが患者さんから教わることのほうが多いことに気づかされ、何年たっても反省と学習の毎日です。これからも学んだことをできるだけ多くの患者さんにお返しできるように当院スタッフとともに診療に臨みたいと思っております。



診療科目：小児科・アレルギー科
診察時間：（右表参照）
休診日：第1・3水曜日、日曜
祝日、水・土曜日午後
〒389-0805
長野県千曲市上徳間 787-1
TEL：026-261-5221

診療時間	一般の診療	乳幼児予防接種 （完全予約制）
午前 月・土	8:45～12:00（第1・第3水曜は休診）	
午後 月・木	3:00～5:30	2:30～3:00
午後 火・金	3:30～5:30	2:30～3:30



診療科目：整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科、麻酔科
診察時間：（右表参照）
休診日：木曜・土曜午後
日曜・祝祭日
〒387-0007
長野県千曲市屋代 858-4
TEL：026-273-6611

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前8:45～12:30	○	○	○	○	○	○	/
午後3:00～6:00	○	○	○	/	○	/	/

病院祭 あいまつり

2017.4.23

開催しました

4月23日(日)に、第20回病院祭あいまつりを開催しました。

病院創立50周年をむかえ、例年以上のものになるよう職員一同協力し、内容盛りだくさんの病院祭となりました。

今年は、病院祭に合わせドクターヘリの訓練を行い、訓練終了後には屋上ヘリポートでドクターヘリの見学をおこないました。おかげさまでヘリポート上は多くの見学者でにぎわいました。またこれに合わせ、佐久医療センター救命救急センター副部長の渡部修先生による「フライトドクターが語るドクターヘリの秘密」と題した講演も開催しました。

もう一つの目玉企画として、手相芸人として大人気の島田秀平さんをゲストにお迎えし、「開運手相トークショー」を行いました。地元篠ノ井出身ということもあり、トークショー会場は多くの来場者であふれかえりました。

この他にも医療機器体験コーナーも医師によるデモンストレーションや実際に医療機器に触れていただき、来場者から大人気でした。

おかげさまで、天候にも恵まれて4000人を超える方にご来場いただきました。ご来場いただいた皆さん、ありがとうございました。



池野実行委員長
あいさつ



小池統括院長
あいさつ



特別講演「開運手相トークショー」島田秀平さん



三三講演「フライトドクターが語るドクターヘリの秘密」佐久救命救急センター副部長渡部修医師



三三講演「認知症の予防」認知症サポーター



三三講演「知って得する糖尿病の話」山内副院長



医療展(パネル展示)



相談コーナー(島田医師)



歯の相談(更級歯科医師会)

ドクターヘリがやってきた！
300人を超える皆さんが見学に訪れました。



多くの方のご来場ありがとうございました



知っておきたい

豆知識



臨床検査科

科長

かずもと 数本

きょうこ 恭子

7

輸血検査について

輸血は、貧血やけが・手術で、酸素を運ぶ赤血球や出血を止める血小板・凝固因子が不足した場合に、必要な血液成分を補う重要な治療です。

今回は安全な輸血を行うための検査について紹介します。

血液型検査

血液型というとA B O式が有名ですが、赤血球の膜の表面には、図のように型を決める物質が多数あり、血液型は実に200種類以上にもなります。



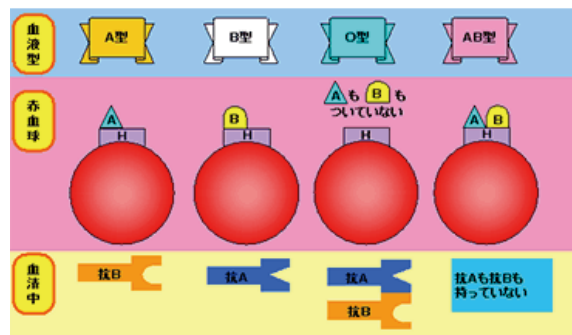
A B O式血液型

輸血にとって、最も重要な検査です。A B O式血液型では自然免疫（抗体）といって、自分が持っている型物質に対する

抗体を持っているのが特徴です。A型の人は抗B抗体、B型の人は抗A抗体、O型の人は両方の抗体を持っていて、AB型の人はどちらも持っていません。そのため、A B O式血液型を間違えて輸血すると、入ってきた赤血球が即破壊され、非常に危険な状態になります。ただ、O型の赤血球は、A抗原もB抗原も持っていないためA型、B型、AB型の人に赤血球を入れても副作用はおきかないことから、輸血前に血液型が分からない緊急時には型違いでも使用してよいことになっています。日本人の頻度はA型・40%、O型30%、B型20%、AB型10%といわれています。

R h式血液型

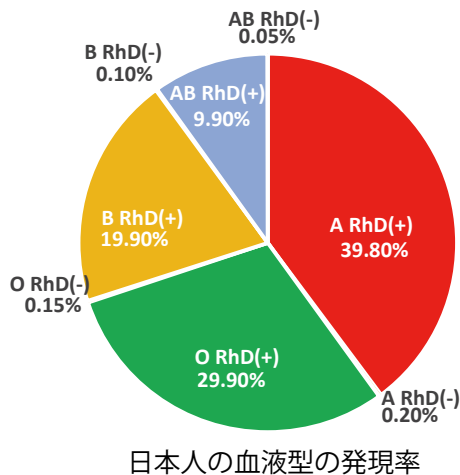
R h式血液型にはD、C、c、E、eの5つの代表的な抗原があります。この中でDの影響力が最も強いので、DがあるかないかでR h D陽性・R h



ABO式血液型の模式図

ABO 式血液型			Rh 式血液型	
抗 A 抗体 (青)	抗 B 抗体 (黄)	ABO 判定	抗 D 抗体 (無色)	Rh (D) 判定
		A 型		陽性
		B 型		陰性
		O 型		
		AB 型		

血液型の反応例



D 陰性と表記しています。また ABO 式と違って、D 抗原がない人が最初から抗 D 抗体を持っているわけではありません。

輸血を受ける患者さんの血液と輸血用血液製剤とを混ぜ、その反応を確認します。ここで凝集(塊)や赤血球の破壊(溶血)の反応が認められないものを適合する血液とみなし輸血しま

交差適合試験

血液の中に ABO 式以外の血液型抗原に反応する抗体があるかどうかを調べる検査です。過去の輸血や妊娠などがきっかけで、自分が持たない血液型抗原の血液が入ってきた時、その抗原に反応する抗体ができる事があります。抗体があると赤血球を破壊するため、見つかった場合はその型をつきとめ、反応しない血液を探して選びます。不規則抗体の有無を事前に確認することは、血液製剤の確保に大変重要です。

不規則抗体検査

それ以外で輸血に重要な血液型がまだまだあります。Duffy 型、Kidd 型、Diego 型、Xg 型、Jra 型など 20 種類以上あります。

献血による血液は、日本赤十字社が現在の技術で可能な限りの検査を行っており、輸血用血



自己血

手術の時、一定量以上の出血が予測される方や、血液型がまれな方に、手術前に患者さん自身の血液を事前に採血しておき、手術中、後に輸血します。自己血輸血は自身が供血者であるため、安全性が高く、輸血副作用も少ないです。



濃厚血小板

手術や病気で血小板が減少した時に、出血を防止するために使われます。



新鮮凍結血漿

血液を固まらせるために、重要な働きをする「凝固因子」が豊富に含まれています。手術や病気でこの凝固因子が不足して、血が止まりにくい時に使われます。



赤血球濃厚

貧血、手術の出血などで使われます。赤血球が不足のため、末梢循環への十分な酸素の供給がされない時、酸素を供給する目的で使用します。

す。これらの3つの検査を迅速・確実に行うことにより、安全な輸血ができます。

液製剤の安全性は格段に向上しています。しかしながら限界もあり、B型・C型肝炎ウイルス・エイズウイルスに感染する可能性はきわめて少ないですが、ないとも言いきれません。そのため厚生省の指針により、輸血後感染検査が勧められ、輸血による感染と判明した場合は被害救済制度があります。当院では輸血後3ヶ月を目安に検査を受けていただくように連絡を差し上げています。

ABO 式血液型は古いや性格判断など話題になります。判断など話題になりませんが、本当のところまだよく分かっていません。しかし手術や治療で輸血が必要になった時には大変重要なものです。日本では AB 型 Rh (一) の人は数が少なく、血液の確保が難しい時もあります。自分の血液型がまれなものなにかを知っておくことは良いかもしれません。

当院では輸血による事故を防ぎ、安全な輸血を行うために検査用検体の採血から輸血終了までの手順を厳しく定め実施しています。

夏バテ熱中症 予防の食事

シリーズ
治療食

No.112



担当：管理栄養士
石井 歩美

■夏バテとはどんな状態？

「体がだるい」、「食欲がない」、「眠れない」などの不調が起きている状態をいいます。高温・多湿な夏の暑さに対応しようとして自律神経が乱れることによって引き起こされると考えられています。暑くなってくると冷たい飲み物や食べ物を摂取する機会が増えますが、これが消化機能の低下を招き食欲低下・体調不良につながります。夏バテ・熱中症予防にしっかり食事をとれるようにしましょう。

■食事の注意点

1. バランスがよい食事を心がけましょう

食欲が低下すると、そうめんや冷やし中華など炭水化物に偏った食事になりがちです。炭水化物をエネルギーに変えるにはビタミンB1が必要となりますが、単品の食事ではビタミンは不足しています。なので、エネルギーが上手く作られず、疲れが増す原因となります。肉や魚などのたんぱく質や野菜・果物からビタミン類を積極的にとりましょう。

2. 疲労回復に効果のある食品を意識してとりましょう

食欲が低下して量が摂れない場合にも少量で栄養価の高い食品を選んで食べるようにしましょう。また旬の食べ物はその時期に必要な栄養を含んでいるので、積極的にとるようにしましょう。

栄養成分	効果	食品
ビタミンB1	エネルギー代謝を促し疲労回復に効果的	豚肉・うなぎ・大豆・ほうれん草
アリシン	ビタミンB1の吸収を高める（香味野菜に多い）	ネギ・タマネギ・んにく・ニラ
ビタミンC	体の免疫機能を高める、暑さのストレスから体を守る	柑橘類・ゴーヤ・パプリカ・芋類・トマト
有機酸	クエン酸・リンゴ酸などが疲労物質を分解する	レモン・お酢など
ムチン	弱った胃粘膜の保護、たんぱく質の吸収促進	オクラ・山芋・納豆など

3. 冷たい物を取りすぎないようにしましょう。

冷たい飲み物やアイスばかり食べていると胃腸を冷やし、消化機能が低下してしまいます。暑い時期ですが温かい料理も食べるようにしましょう。また体を温める効果のある食材を利用しましょう。

体を温める食材：生姜、ニラ、ネギ、ニンニク、しそ、香辛料など



■水分補給の注意点

1. 喉の渇きを感じる前に「早め・こまめ」に水分補給をしましょう

喉が渇いたと感じた時には脱水の状態に近づいていることがあります。喉の渇きを感じにくくなる高齢者や、体温調節機能の未熟なこどもは特に注意が必要です。外出前や就寝前にはコップ1杯程度の水分補給を心がけましょう。水やお茶では量があまり飲めない場合は、水分を含む果物や野菜などを摂取しましょう。

2. 大量に汗をかく場合は補給方法に注意しましょう

運動時など大量に汗をかくと塩分・ミネラル分も出ていきます。水やお茶ではなく、経口補水液やスポーツドリンクなどの吸収の良い水分を利用しましょう。

夏野菜のカレースープ

紹介レシピ

①

夏野菜を沢山使った具沢山のスープです。カレー粉を使うことで香りと刺激があるので食欲増進の効果があります。水分とビタミン、食物繊維などが摂れ、温かいスープが体を温めます。

●材料 (2人分)

トマト	1/2 個
ズッキーニ	1/2 本
玉ねぎ	1/4 個
なす	1/2 本
ニンニク	少々
オリーブ油	小さじ1/2
コンソメ	2g
カレー粉	少々
砂糖	小さじ1/2
塩・こしょう	少々
水	1/2 カップ

●作り方

- ① トマト、ズッキーニ、玉ねぎ、なすは1～2cm程度の角切りにする。ニンニクはスライスしておく。
- ② 鍋でオリーブ油を熱し、スライスしたニンニクを入れて香りを付ける。
- ③ 野菜を入れて軽く炒め、水とコンソメ、カレー粉を加えて煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら、塩・こしょうで味を整える。

●栄養価 (1人分) : 熱量 : 62kcal たんぱく質 : 1.5g 塩分 : 1.0g



豚肉の黒酢煮

紹介レシピ

②

豚肉には疲労回復効果のあるビタミンB1が多く含まれています。黒酢に含まれる有機酸も疲労物質を分解してくれます。脂身の肉も酢の味でさっぱりと食べることができます。

●材料 (2人分)

豚ロース角切り	50g
酒・塩	少々
小麦粉	少々
人参	1/3 本
小松菜	1 束
生姜	少々
ゴマ油	小さじ1
出し汁	1 カップ
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
黒酢	小さじ1

●作り方

- ① 豚ロースは酒・塩をふり、漬けておく。
- ② 人参は乱切りにする。小松菜は根元を良く洗ってから茹で、3cm程の長さの長さに切っておく。生姜は千切りにする。
- ③ 豚ロースに小麦粉を軽くはたき、熱した鍋にごま油を入れて肉の表面を焼く。肉の表面が焼けたら、人参・生姜・出し汁を加えて煮る。
- ④ 人参に火が通ってきたら調味料を加え、煮立てる。全体的に照りが出てくるまで煮詰めたら皿に盛り、小松菜を彩りに添える。

●栄養価 (1人分) : 熱量 : 213kcal たんぱく質 : 11.1g 塩分 : 1.1g



はじめまして

いいじま やすひろ

臨床研修医 飯島 靖博



はじめまして。今年の4月から1年目の初期臨床研修医としてJA長野厚生連南長野医療センター篠ノ井総合病院に勤務させていただいている飯島靖博と申します。まだまだ不慣れではありますが、患者さんやその家族、近隣の皆さん、スタッフの皆さんに支えられながら非常に有意義な研修をさせていただいております。医療人としてこの地域に貢献できるよう精一杯努力してまいります。よろしくお願いいたします。

出身地は長野市の川中島で、高校卒業まで川中島で生まれ育ちました。出身大学は東京都の品川区にある昭和大学です。都会にあこがれて上京し楽しい大学生活を送ることができましたが、自分には都会の喧騒よりも静かで山に囲まれた長野の地が性に合っているのではないかと感じました。

大学時代は空手道部、自動車部、白馬診療部に所属しておりました。仲間と共に切磋琢磨しながら目標に向かって必死に努力した経験は何物にも代えがたいものでありました。私はこのように3つの部活を6年生の夏以降も掛け持ちしながら学生生活を送っていたので時間がなく苦しい試験勉強でしたが、無事に卒業が決まり国家試験にも合格することができました。

自分は学生時代に自動車部だったこともあり、レースやラリーだけでなくドライブも趣味です。そこで近隣のおすすめドライブルートについて書きたいと思います。

1つは猿ヶ馬場峠(国道403号線)です。千曲市と麻績村の間を通っている道路です。国道ということもあり峠道にしては道幅が広めであり、車通りも少ないので走りやすいです。千曲市方面には千曲川展望公園という小さな公園があり、眼下に善光寺平が一望できます。昼間に行っても綺麗なパノラマスポットですが、おすすめは夜景が望める夜です。千曲川を中心とした善光寺平のダイナミックな夜景や田毎の月を楽しむことができます。また、周囲に街灯などの明かりがないのでより綺麗な夜景を鑑賞することができます。

もう1つは四十八曲峠(長野県道55号線)です。こちらも千曲市と麻績村の間を通っている道路です。猿ヶ馬場峠に比べると景観はやや劣りますが、市街地や北アルプスまで望むことができます。また、道路はとても綺麗に整備されており車通りはさらに少ないので快適な山岳ドライブを楽しむことができます。

長野にはビーナスラインや軽井沢など有名なドライブルートが数多くありますが、車通りの少ない山でのんびりと景色を楽しみながらのドライブも気分転換におすすめです。自分もドライブでリフレッシュしながら研修医生活を送りたいと思います。今後ともよろしくお願いいたします。



病院に対するあなたのご意見をお聞かせ下さい

みなさまからの

ご意見

私たちは、昭和42年の病院開設以来、地域の皆様の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。

患者さん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参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えます。



※ご意見は原文のまま掲載しております。

ご意見

デイルームにお茶？

デイルームにお湯などが出ると大変助かる。お湯もインスタントが飲みたい、お茶が飲みたいと思っても、わざわざやっていただくので・・・。



回答

ご不便をおかけして申し訳ありません。お湯に関しては、熱傷等の恐れもあるため出来る限り職員が管理するようにしております。今後も遠慮なく職員にお申し付けください。

ご意見

接遇ができていない！

どの部署の職員も接遇ができていない。対応が雑。説明不足。初めて来た患者にはまったくわからなかった。(中略) 初診の受け入れが悪いことは知っている。それでも受診するにはそれなりの理由があるので、気持ちよく受診できるよう検討してほしい。



回答

不快な思いをさせてしまい申し訳ありませんでした。職員同士が連携し、ご来院の皆様が不便を感じないように行動していきたいと考えております。接遇につきましても、今後もいっそう力を入れていきたいと考えております。

ご意見

広がって大声で・・・

院内を職員の方が広がって歩きながら、大声を出して歩いているのはいかなるものでしょうか。



回答

不快な思いをさせてしまい申し訳ありませんでした。来院の皆さんに不快な印象を与える行動を慎むよう改めて職員に周知するとともに、再度病院職員としての接遇教育に努めて参ります。

50周年記念講演会開催

4/22

当院は50周年を記念し、長野市のメルパルク長野で「病院創立50周年記念講演会」を開催しました。タレントの山田邦子さん、京都大学iPS細胞研究所顧問の中畑龍俊先生（長野県辰野町出身）を講師にお招きし、ご講演いただきました。山田邦子さんは「大丈夫だよ、がんばろう！」と題し、自身のデビュー当時の話や乳がんを体験した経験を、持ち前のお笑いセンスを交えながら、楽しくお話しされました。がんだけでなく病気と闘うためには日常生活から笑って免疫力をたかめることが大切だとお話しいただきました。また、中畑龍俊先生は「iPS細胞を用いた今後の医療」と題し、iPS細胞の発見から現在行われている研究や臨床の状況、またiPS細胞が今後の医療にどのような効果を与え我々一般市民にメリットがあるか、分かりやすくお話しいただきました。

当日は約400人の皆さんにご来場いただき、大盛況のうちに幕を閉じました。



会場を盛り上げる山田邦子氏



講演する中畑龍俊氏

創立50周年記念式典開催

4/25

2017年4月25日（火）に創立50周年記念式典および祝賀会をホテルメトロポリタン長野にて挙行了しました。

当日は天候にも恵まれ、来賓・関係者約150名の方々にご臨席いただき、無事滞りなく終了しました。

式典では、主催者挨拶としてJA長野厚生連代表理事理事長 社浦康三及び当院統括院長小池健一より、50年の間の感謝の辞が述べられました。その後、長年当院にて病院ボランティアとして長きにわたり活動された皆様に感謝状を贈呈しました。また来賓の小池長野県医師会常任理事様、加藤長野市長様、田中信州大学医学部長様、飯島更級医師会会長様より当院への期待をこめた祝辞を賜りました。式典の最後には50年の歩みを紹介する映像の上映を行い無事終了しました。



ボランティアの皆さんに感謝状を贈呈



挨拶をする小池統括院長

南長野医療センター発足式

4/13

J A長野厚生連では4月13日（木）に、J A長野厚生連関係者約50名が参加し、「南長野医療センター発足式」を開催しました。今年4月1日からの当院と新町病院の業務統合に伴うもので、2019年4月には経営統合をします。今後は両病院が一体となり、それぞれの特性を活かし地域医療の充実・強化に努めます。



固く握手をする（左から）本郷副統括院長、社浦代表理事理事長、小池統括院長

SBCキッズフェスタに初参加

3/25

長野市トイゴで開催されたSBCキッズフェスタ2017に初参加しました。このイベントは「体験」「発見」をテーマに、子供たちに夢と未来を感じてもらおうというものです。当院はお仕事体験コーナーで「お医者さん・看護師さん体験」を担当しました。

当日は、子供用白衣に着替えてもらい、聴診器を使って心臓の音を聞いたり、心電図モニターや超音波検査、腹腔鏡などを実際に体験してもらいました。



ブースは多くの家族連れで賑わいました。

地域医療を考える会を開催

3/25

3月25日（土）にJ Aグリーンパレスで、「第24回地域医療を考える会」を開催しました。これは、院長をはじめとした病院幹部・職員が、当院を利用されている方や地域住民の方の率直なご意見を聞くことで、今後の病院運営に反映させることを目的に毎年開催しているものです。

まず始めに、小池院長（当時）による病院の概況説明を行い、その後、村田脳神経外科統括部長による講演「脳血管内治療について」、続いてと関口救急科部長による講演「篠ノ井総合病院の救急事情」が行われました。

講演終了後は「みんなで考えよう、医療・福祉・介護」をテーマに懇談会を行い、参加者の皆さんから当院への要望や講演に対する多数の質問が出されました。



懇談会では活発な意見交換が行われました。

編集後記

この号が発行される頃は梅雨の真只中です。雨は多いし、蒸し暑い、洗濯物が乾かない、食中毒は多いなどあまり過ごしやすすい季節ではありません。休日が雨だと外出する気分もなくなり、なんとなく憂鬱な気分になってしまいます。こんな時は家で読書をしたり、DVDをみたりしてのんびり過ごすのが一番でしょうか？皆さんは梅雨の季節をどうお過ごしでしょうか？

（J・M）

外来診療担当医表

平成 29 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。
- 救急患者様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(膠)	中村裕(腎) 田中(膠)	長沢(腎) 牧野靖(腎)	田村(腎) 安村(膠)	牧野靖(腎) 鈴木貞(膠)	齋藤 (予約のみ)	
		峯村(内分泌)	川田(内分泌)	峯村(内分泌)	川田(内分泌)	内分泌特診 (予約のみ)	一瀬(第4)	
		長坂	山内(内分泌)	柴田(内分泌)	長坂	大岩(内分泌)	長坂	
		山内(糖) 3回/月	駒津(内分泌)PM	千野 PM	山内(内分泌)	三枝(消)	—	
		荒木(呼)	松尾(呼)	三枝(消)	荒木(呼)	堀内(呼)	消化器内科特診 (予約のみ)	
		牛丸(消)	牛丸(消)	倉石	児玉(消)	倉石	—	
		児玉(消)	和田	曾根原(第1,3,5) 加藤(第2,4) (呼)	吉田(神内) 予約のみ	沼波(神内) 予約のみ	大学医師(第1) 小泉(第4)	
		穴山(腎)	—	—	中村(腎)	横山	—	
		中牧 1回/月	—	—	—	—	—	
総合診療科	I	山川	鈴木貞/後藤	三木	鈴木慶	牛澤	内科にて対応	
	II	小池	穂苅	鈴木慶	山川/三木	後藤/山川		
	午後	—	—	山川(漢方外来)	—	—		
睡眠呼吸センター(予約のみ)		—	—	松尾	—	—	—	
禁煙外来(予約のみ)	午後	長坂/千野	—	—	—	—	—	
呼吸器外科		—	青木	—	—	青木	—	
循環器内科		橋詰 小塚	矢彦沢 —	丸山拓 小塚	平林 小塚	神崎 小塚	(交代制) —	
心臓血管外科		—	名倉/酒井	—	—	—	—	
外科		宮本 北濱 秋田 — 有吉	池野 — 五明 北濱 有吉	宮本 北濱 秋田 岡田 有吉	池野 宮本 五明 — 有吉	池野 北濱/宮本 秋田 岡田 —	池野 有吉 五明/秋田 岡田 —	
	産科	午前	本道	今井	武田	加藤	本道/曾根原	今井
		I	武田	加藤	本道	今井	加藤	曾根原
		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	今井/曾根原	松岡/曾根原	松岡/加藤 (予約のみ)	松岡/武田	武田	武田	
特殊外来(予約)	午後	不妊症	不妊症	1か月健診	—	不妊症	—	
整形外科		北川 丸山正 高梨 野村	外立 北川 野村 —	丸山正 — 外立 高梨	丸山正 笠間 野村 大学医師	丸山正 北川 外立 笠間 高梨	外立 笠間 高梨 野村	
	スポーツ疾患関節治療センター		—	丸山正	丸山正	—	—	
	小児科	午前	中村真 塩入	諸橋 山川 金井	諸橋 中村真	諸橋 塩入	中村真 山川 金井	諸橋 塩入
		午後	予防接種	乳児健診 慢性外来	1か月健診 慢性外来	慢性外来	慢性外来	—
脳神経外科	I	宮下	外間	村田	宮下	外間	村田	
	II	平山	(平山(新患))	—	(村田(新患))	平山	—	
泌尿器科	午前	柁淵	鈴木尚	和食	柁淵	柁淵/中沢	交代制	
		中沢(AM) 和食(第1・3・5) 鶴田(第2・4)	—	大学医師	中沢	鈴木尚 (和食)	—	
	午後	柁淵	鈴木尚	—	柁淵	柁淵/中沢 鈴木尚	—	
眼科 (新患は紹介のみ)	午前	永田 上野あ	永田・上野あ (新患・予約のみ) (受付10:30まで)	永田・上野あ (新患・予約のみ) (受付10:30まで)	永田・上野あ (新患・予約のみ) (受付10:30まで)	永田 上野あ	—	
	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 大学医師	大学医師	木藤	木藤	—	
	午後	—	—	木藤	—	—	—	
形成外科 (予約・紹介のみ)	午前	金城	—	—	金城/大学(1/月)	—	—	
	午後	—	金城	金城	—	—	—	
耳鼻咽喉科 (原則・予約・紹介)	午前	浅輪	浅輪	大学医師	浅輪	浅輪	大学医師	
	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 田中住(第3・5) 小野	安村 浦野(予約) 小野	上野賢 浦野(予約) 田中知	小川 浦野(予約) 市川 小川 石井 林	原 浦野(予約) 小野 鈴木貞 中村(第2) 浦野(特診)	—	
	午後 (予約のみ)	田中住(第3・5) 浦野(特診)	市川	上野賢 浦野(特診)	—	—	—	
心療内科(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)	—	専門外来 大村(予約のみ)	
口腔外科(予約・紹介のみ)		上原/横井	上原/横井 /大学医師	上原/横井	上原/横井	上原/横井	上原/横井	

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。