

# 病院だより

平成30年1月発行

No. **132**

ご自由にお持ち下さい



## 目次

- 2 新年のご挨拶
- 4 特集1「産婦人科」病院で素敵なお産を
- 10 特集2 新病院整備第1期工事竣工
- 16 看護のちから
- 18 かかりつけのお医者さん
- 19 医療人のコラム
- 20 知っておきたい豆知識
- 22 治療食
- 24 みなさまからのご意見
- 25 トピックス
- 28 診療担当医表



J A 長野厚生連  
南長野医療センター篠ノ井総合病院

# ご挨拶



統括院長  
小池 健一

新年おめでとうございます。皆様におかれましては、希望に満ちた幸多き新春を迎えられたこととお慶び申し上げます。

地域住民の皆様、更級医師会と千曲医師会の先生方、地元J A、関係行政、関連大学などの皆様には常日頃から当院に対して格別のご支援をいただき誠にありがとうございます。皆様方のご支援、ご理解、ご協力のお陰で地域医療を守ることができ、心より感謝申し上げます。

当院は長野市南部地域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。平成27年5月に免震構造を採用した新しい本館棟がオープンし、大規模災害時においても診療機能を継続することが可能になりました。この基盤整備が完了し、救急科医と総合診療科医による24時間365日の救急患者受け入れ態勢が整いました。この結果、救急車の受け入れ台数は平成28年度4641台と県内で3番目に多い病院となりました。様々な疾病や急性心筋梗塞・脳卒中・重度の外傷など生命の危険を伴う重症・重篤な救急患者さんを救命し、社会復帰できるように最善の医療を提供していくつもりです。

昨年12月に新しい血管撮影装置を導入しました。これにより、患者さんへの負担が少なく、かつ放射線被曝も低く抑えた脳動脈瘤等の脳血管内治療、上肢や下肢の血管拡張手術、胸腹部の大動脈瘤手術が可能となりました。

高齢化の進展に伴い、医療や介護を必要とする方がますます増加することから、限られた医療・介護資源を有効に活用し、必要な医療・介護サービスを確保していくことが重要です。当院は昨年、長野市在宅医療・介護連携支援センターに指定されたことから、医療・介護サービスに必要な多職種連携を支援していきたいと思えます。

これからも安心・安全な医療の提供により、患者さんから信頼され、地域に貢献できる病院となるよう、職員一丸となって努めてまいります。皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします。

# 新年の



院長  
宮下 俊彦

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

昨年は、当院は、新病院第一期工事の竣工を無事迎えることができました。関係各位の皆様には大変お世話になりました。4年8ヶ月にわたる工期には、既存施設との併設ということもあり、ご利用者の方々には大変なご迷惑、ご不便をおかけいたしました。

篠ノ井という恵まれた環境にあつて、更には篠ノ井中央公園に隣接しており、素晴らしい施設になったと自負しております。今後も皆様に愛される病院を目指し、努力する次第です。

昨年は病院創立50周年であり、また南長野医療センター篠ノ井総合病院として出発の年でもありました。事業統合した新町病院とともに長野市南西部を中心とした地域医療を守る使命があります。今後も篠ノ井総合病院は急性期医療を担い、脳卒中、心筋梗塞、がんなどの高度医療、周産期医療を提供していきます。

救急車で搬送される患者さんは年々増加傾向であり、救急医療の備えも行っていきますが、安心して暮らせる地域づくりのためには救命救急センターが必要です。ご支援よろしく申し上げます。

皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。今年もよろしくお願い申し上げます。



## 特集1 産婦人科

# 病院で素敵なお産を

お産は人生の一大イベント!!

妊婦さんが安心してお産できるように

産婦人科は新たな命の誕生を全力でサポートします。

平成27年に本館棟が完成し、外来・病棟が新しくなりました。産婦人科外来は本館棟2階にあります。新しい外来では産科と婦人科の受付・待合を分け、患者さんに配慮した形になっています。また入院していただく病棟は3階に位置し、病室はほとんどが個室となっています。\* LDR、NICUなどの機能も充実しています。

また、当院は地域周産期母子医療センターの指定を受けており、母子の安全・安楽を守ると共に、産婦人科医師・小児科医師・助産師・看護師など様々な医療スタッフが一緒に患者さんが安心して分娩に臨み、不安なく育児がスタートできるようサポートに全力を尽くしています。

\* LDR：陣痛（Labor）から、分娩（Delivery）、産後の回復（Recovery）までを同じ部屋で過ごすお産の方法。

NICU：新生児集中治療室（Neonatal Intensive Care Unit）の略称で、出生時になんらかの治療が必要と判断された赤ちゃんのための施設



## マタニティクラス



命を宿し、その命を自分のお腹の中で育んでいくことは、とても素晴らしい神秘的な面もたくさんあります。その反面、つわりなどお母さんが辛い思いをすることも出てきます。お腹が大きくなってくると不安に感じることも出てくると思います。私たちは妊婦さんがマタニティライフを快適に過ごし、より満足なお産ができ、楽しく育児がスタートできるようにマタニティクラスを開催しています。妊娠中の過ごし方や、お産に向けての体作りなどを計4回に分けてお話しします。医師、助産師からだけでなく歯科衛生士や栄養士からの話も聞くことができます。お産のことで心配なことはマタニティクラスで助産師に相談して下さい。また今は「イクメン」という言葉がよく

聞かれます。ぜひご主人も奥さんと一緒にマタニティクラスに来てみて下さい。お産や育児のイメージを膨らませられるチャンスです。

## 助産師外来

通常、妊婦健診は医師が行っていますが、前期・中期・後期の計3回、助産師が行う妊婦健診を受けることができます。助産師外来は1時間ありますので、ゆつくりとエコーを見たり、不安なことも相談できます。また、日頃の生活習慣などを伺いながら楽しいマタニティライフを送れるようにお手伝いさせていただきます。



外来スタッフ

### マタニティクラス

- ふたばクラス  
医師や歯科衛生士・栄養士の話の聞いたり、お腹の赤ちゃんをイメージしたりします。
- つぼみクラス  
お産の話、妊娠生活でのからだ作りなどの話があります。
- おはなクラス  
からだ作りのお話や、産後の赤ちゃんとの生活などの話があります。
- ファミリークラス（両親学級）  
家族みんなで、お産について考えたりイメージしたりします。

## 出産準備相談室

妊娠36週頃の妊婦さんを対象に、妊婦健診後に陣痛室や分娩室を見学し、病棟の雰囲気や味わっていただきます。またバスプラン（自分がどのようなお産をしたいか、また家族やスタッフに対してどのようなサポートしてほしいかという計画案）と一緒に考えたり、出産前に個別相談を行います。当院で出産予定の方はどなたでも受ける事ができます。



## 里帰り出産

里帰り出産をお受けしています。事前の予約は必要ありません。経過が良好であれば32〜34週までに紹介状持参のうえ、外来受診してください。前回の妊娠・分娩に異常があった場合や、前医での健診中に何か指摘があったときには早めに受診して頂くようお願いいたします。

## 分娩

陣痛や破水は昼夜問わず起り、いつ産まれるか、何が起るか予測がつきません。そのため入院後から助産師が付き添いサポートさせていただいています。お産の時は必ず医師も立ち会いますので安心して出産することができます。以前は別だった陣痛室・分娩室が一緒になったので、部屋の移動がなくなる

ことでスムーズにお産に臨めるようになりました。音楽やアロマを使用し、少しでもリラックスしてお産に臨めるような環境を提供しています。また、当院はご主人だけでなく妊婦さんが望む家族の方の分娩立ち会いも行っています。お子さんの立ち会いもできますので命の誕生の瞬間を皆さんで迎えてみてはいかがでしょうか。誰もが安心してお産に臨めるようにアットホームな雰囲気 皆さんをお迎えします。



## 産後

出産後は赤ちゃんとの生活が始まります。当院では母子同室という、出産後からお母さんと赤ちゃんが一緒に病室で過ごしていただくスタイルをとっています。全室個室のため、ゆっくり赤ちゃんに関わるのではありませんでしょうか。しかし、お産の疲れや体調の変化もあるので、ちよっと休みたい時などは赤ちゃんをお預かりします。無理せず育児を始めていきましよう。赤ちゃんはよく寝る子もいれば、よく泣く子もいて個性豊かです。「オムツをかえたのに……」「母乳をあげたばかりなのに……」などで泣いているんだろう……」など、初めての育児は分からないことばかりで戸惑うこともあります。2人目、3人目の育児でも母乳のことや、上の子の事など悩みはつきません。マタニティブルーで気持ちが沈む

こともあるかもしれませんが。そんな時は赤ちゃんの鳴き声をきいてスタッフがいいつでも駆けつけますので安心して相談してください。一緒にお母さんと赤ちゃんにとっていい方法を見つけていきましょう。

沐浴指導では赤ちゃんのお風呂の入れ方を勉強します。退院指導では身体の変化や赤ちゃんのこと、退院後の生活について勉強します。おしゃべり会では出産後のお母さん達がおしゃべりをしながら昼食を食べます。お母さん達のふれ合いの場になっていて、出産のエピソードや育児のことなど、同じ時期に産まれた仲間楽しく過ごしています。ママ友もできたりします。食後には小児科の医師から赤ちゃんのことや予防接種について、とてもためになるお話もあります。

入院中の食事は、当院の管理栄養士が産科用の特別メニューを作っています。カロリーや塩分、バランスだけでなく、季節やイベントに合わせて献立をたてています。楽しみにしてください。

## 産褥入院<sup>さんじよく</sup>

産後、身体の回復に不安を感じていたり、初めての出産で育児に不安を持っている方を対象に、約1日〜7日間入院ができます。他施設で出産された方もご利用できます。入院費用は自費になりますが、市町村により補助も受けられようになっています。入院を希望され詳しいことをお聞きになりたい方は、産婦人科病棟に連絡ください。

## 退院後のサポート

退院後は、新しい家族が増え今まで以上にぎやかになることと思います。退院のうれしさ反面、「病院にいればいつでも聞けて対応してもらえるけど家で大丈夫かな？」と不安の声もよく聞かれます。当院では退院1週間後を目安に赤ちゃんの体重測定をかねた育児相談を無料で行っています。お家で疑問に思ったことや、困ったことなどこの機会に質問してください。また、その後も育児サポートという相談の窓口がありますので乳房ケア・断乳・卒乳や離乳食など困ったことがあったら利用して下さい。育児サポートは病棟のスタッフが1対1で対応しますので安心してゆっくり相談することが出来ます。



病棟スタッフ



## 赤ちゃん

生まれてきた赤ちゃんは小児科の医師がチームとなって対応しています。出産時にも必要な場合は小児科の医師が立ち会うことがあります。

生まれて1日目と退院予定前日の計2回、小児科の医師が赤ちゃんを診察します。気になることがあれば直接先生に聞くこともできます。聴覚検査や整形外科医師の診察（股関節脱臼や斜頸がないか診ています）も行っており、異常の早期発見に努めています。

また、体重が少なめであったり、呼吸が落ち着くまでに補助が必要など様々な理由で赤ちゃんの入院が必要となる場合があります。その場合、同じ病棟にあるNICUで赤ちゃんをお預かりすることになります。赤ちゃんと一緒に過ごすことには寂しいですが、1日2回の面会時

間の中で赤ちゃんとゆっくり触れ合うことができます。また、すぐに退院だと一緒にすごせるか不安があると思います。希望があれば母児同室と言って退院前に病棟で数日一緒に過ごすこともできます。もちろん、その間は育児手技や授乳に関する確認することができます。



## 赤ちゃんの体重測定

退院してから約1週間後に来院して頂いて、赤ちゃんの体重測定を行い、体重や母乳の増え方をみます。家に帰ってからの心配事や悩み事に助産師、看護師が丁寧に対応します。料金は無料で、退院時に予約をいれます。毎日午後、一人30分程度、産婦人科病棟で行っています。

## あい育児サークル

子育ては楽しい反面、人それぞれ違った悩みや不安もあることと思います。また、小さいお子さんと過ごしていると、なかなか外出もできないことでストレスもたまりがちです。そこで、イベントを通して同じように子育て中のママたちと助産師、看護師が楽しくおしゃべりしたり、育児相談をしたりする場を設けました。当院で出産され、

育児をしているご家族とお子さんを対象に、月2回（第1・3火曜日の午後）、ベビーマッサージ・骨盤ケア・わらべうたマツサージ・お誕生日会等を当院で行っています。詳しいことは病院ホームページをご覧ください。





# 施設紹介



## 分娩室

安心して出産できる様に考えられています。



## 外来

本館棟2階にあり、受付は産科・婦人科に分れています。



## LDR

陣痛から出産後までを同じ部屋でお過ごしいただけます。



## 病棟

本館棟3階にあり、広く清潔感にあふれています。



## NICU

同じフロアにあり、迅速な対応が可能です。



## 病室（個室）

大きく開放的な窓が、入院生活に安心をあたえてくれます。



人生の中で、妊娠・出産・育児はかけがえのない大切な時間です。その幸せな瞬間を、私たちスタッフも一緒に歩むことができ喜びを感じています。

皆さん一人一人の思いに寄り添い、楽しい時も、困った時も、妊娠期から育児まで継続的な関わりを持ちながらサポートさせていただきます。きたいと思っています。

# 特集 2 新病院整備第Ⅰ期工事竣工

## ■全ての工事が終了しました

この度、4年8カ月にわたる新病院整備第Ⅰ期工事が完了し、12月1日に竣工式を執り行いました。当日は社浦代表理事理事長をはじめとする厚生連関係者、地元代表者、地元行政関係者、JA関係者および工事関係者が出席し、無事にこの日を迎えられたことを祝いました。

今回の第Ⅰ期工事により、救急と災害対応機能を充実しました。2年前に竣工した本館棟は、免震構造で地下1階、地上7階建て、屋上にはヘリポートを備えています。1階には救命センターや外来・検査部門、2階には手術センター、集中治療部門などを整備しました。3階には地域周産期母子医療センターをワンフロアに配置し出産前後の母子の医療体制を充実させました。4階から6階は病棟とし個室の割合を増やすなど時代のニーズに合わせ患者さんの療養環境の充実を図りました。その後は既存棟の耐震工事や新玄関の建設・外構整備などを行い今日に至ります。

当院は年間約4600件の救急車を受け入れており、今回の再構築により、長野市南部、千曲坂城など周辺地域の救急医療をこれまで以上に充実させることが期待されます。近隣医療機関との連携を強固なものとし、地域住民のための病院としての役割を果たしてまいります。



10月29日には神事を執り行いました。



10月25日に引取りを行いました。





# ■第2・3駐車場運用開始

新たな駐車場が完成し11月1日より利用可能となりました。

これまでご利用いただいた第1駐車場（北側）のほかに、正面玄関横に第2駐車場、病院南側に第3駐車場が完成し、収容台数も増えました。また南口玄関も通行可能になりました。

県道沿いには駐車場の利用状況が分る「満空表示器」を設置しました。空き状況を確認し、ご都合の良い駐車場をご利用下さい。



第1駐車場



駐車場入口に設置された満空表示器



第2駐車場



第3駐車場





# ■構想から竣工までの約10年

病院再構築推進本部事務局

今回の新病院整備に係わる事業は、工事着工から遡ること更に6年ほど前から準備に入り、準備期間を入れると竣工まで約10年の期間を要しました。そのあらましを報告します。

## ■工事着工までの準備期間（平成19年～平成25年）

建築物の耐震改修の促進に関する法律に基づき、昭和56年5月以前に建築された旧本館・旧放射線科棟・旧東棟・旧ICU棟の耐震診断を実施したところ、全てが耐震改修の必要ありと診断結果が出され、期限内に耐震化する必要が求められました。しかし、対象の4棟については、現状を維持しながらの改修工事は不可能と判断し、幾多の選択肢の中から病院南側に新たな病院施設を建築する方向と決定されました。それを受け新病院建築について、長野県、長野市と相談・協議を開始しました。しかし、病院の南側は「第一種低層住居専用地域」であり建築物の高さ制限があり、病院建

築のため「第一種低層住居専用地域」から「第一種住居地域」への用途地域変更が必要であり、その要請を本会と共に長野市に行いました。基本設計を開始したのは平成22年です。また、国や地域市町村などに財政支援要請の活動も行いました。翌年にはヒアリングも開始されます。

院内では推進強化のため病院再構築室が発足。新病院整備第1期工事の着工に向けて病院・設計・施工者との最終調整を行い、病棟プランも決定され新病院の完成予想模型も披露されました。病院敷地内には病院再構築の概要を記した標識が立てられ「長野市中高層建築物の建築

に関わる紛争の予防及び調整に関する条例」に基づく説明会を開催しました。そして、病院南側の市道・農道の廃止が行われ、廃止に伴う案内板が設置されました。

平成25年より工事予定地の職員駐車場が近隣の13ヶ所に分散して使用するようになりました。同1月入札を行い工事業者が決定されました。平成25年2月には、約4年半の工事期間の予定で、新病院整備第1期工事が起工しました。



着工前の当院

築の再構築室が発足。新病院整備第1期工事の着工に向けて病院・設計・施工者との最終調整を行い、病棟プランも決定され新病院の完成予想模型も披露されました。病院敷地内には病院再構築の概要を記した標識が立てられ「長野市中高層建築物の建築

に関わる紛争の予防及び調整に関する条例」に基づく説明会を開催しました。そして、病院南側の市道・農道の廃止が行われ、廃止に伴う案内板が設置されました。

平成25年より工事予定地の職員駐車場が近隣の13ヶ所に分散して使用するようになりました。同1月入札を行い工事業者が決定されました。平成25年2月には、約4年半の工事期間の予定で、新病院整備第1期工事が起工しました。



本館棟完成時の当院

■工事着工から竣工までの期間その1（平成25年2月～平成27年3月）

最初は新棟B（後に本館棟と命名）建築工事に着手しました。建築予定地では安全祈願祭・地鎮祭を大勢の来賓の皆様をお迎えし執り行いました。工事現場では、工事業者の現場事務所が設置され、工事業者と多数の重機が入り基礎工事が始まりました。約2年後の新棟Bの竣工を目指し、病院再構築工事が本格的に開始されました。院内では、体制強化を目的に「病院再構築推進本部」が立ち上がり、竣工まで毎月総合定例会議が開催されました。工事現場では基礎工

事の地下の掘削が進み、工事用に乗入れ構台が設置され基礎工事が本格的に進んできました。病院東側にはモデルルームが完成し、見学会を行い検討しました。新棟の名称募集を行い、工事中の建物（新棟B）が「本館棟」と決定されました。また南棟は

「中央棟」、新館は「東棟」とそれぞれ決定されました。10月には本館棟の特徴の1つの免震装置の設置が行われ、見学会も開催しました。年末までに工事現場にはタワークレーン2基が設置されました。翌2月には記録的な大雪が2週連続で降り、除雪作業で工程の遅れが生じるほどでした。

本館棟の建設は2年目に入り、工事は地上部分に進んできました。6月には竣工後の移転プロジェクトが立ち上がり検討に入りました。地域住民向け工事状況説明会も開催されました。8月には高層階の5階まで工事が進捗してきました。年末までに屋上、ヘリポートもほぼ完成しました。この頃最大1日450人の職人が現場に入り急ピッチで工事は進んでいました。翌2月には、約2年の歳月

をかけ建築工事を進めてきた本館棟が完成しました。検査、引取り等一連の手続きが済み、3月に本館棟1階ホスピタルストリートにて神事、竣工祭を執り行いました。地域住民の皆様に向けた見学会も多くの方にお集まりいただき、溢れんばかりの大盛況でした。





■工事着工から竣工までの期間その2

(平成27年4月～平成29年10月)

本館棟完成後、5月のゴールデンウィークを利用し物品移転・患者移送を行い、ゴールデンウィーク明けに本館棟がオープンしました。事前に移転プロジェクトを組み、綿密な計画を立て職員総出で本館棟へ引越を行いました。屋上へリポートでは、ドクターヘリ、防災ヘリ、県警ヘリが次々に飛来し離着陸訓練や患者搬送訓練を行い、ヘリポートの運用も滞りなく開始しました。



工事はその後、中央棟改修と西渡廊下の建設に移りました。翌年の2月には中央棟の改修工事と西渡廊下の建築が終了しました。リニューアルされた中央棟2・3階病棟への引越は、本館棟の引越しの経験を活かしスムーズに行う事が出来ました。また、中央棟の1階には新たに総合受付、会計などが東棟1階から移転し、オープンしました。同時に1階西側には患者総合支援センターも開設されました。引き続き工事は西側から重機による旧本館棟の解体へと移りました。解体は徐々に東側へ進み、旧東棟の解体へと移りました。解体工事は建築工事と違い重機で見る間もなく解体され、長年にわたって篠ノ井総合病院の屋台骨であった旧本館棟も姿を消していきました。解体工事の間、エントランスホールから中央棟・本館棟への連絡は、

これまでの経緯

- ・長野市と新病院建築について協議開始
- ・耐震診断実施

- ・用途地域変更申請を本会と共に長野市に行う

- ・地域住民説明会、職員全体説明会実施

- ・長野市へ篠ノ井総合病院再構築に関する要望書提出

- ・基本設計開始

- ・病院新築計画・用途地域変更の署名活動実施
- ・地質ボーリング調査実施

- ・開発許可申請にかかわる地権者との同意書調印式
- ・地域市町村に財政支援活動を行う

- ・長野市都市計画審議会において「用途地域変更」「地区計画」承認

- ・長野市議会に於いて市道、農道の廃止承認
- ・病院再構築住民説明会開催
- ・組織強化のため病院再構築室発足

起工

- 建設
- 改修
- 外構
- 解体
- 引越

起工式



本館棟建設工事



本館棟建設工事

年 (2014年)

平成25年 (2013年)

平成 24 年

平成 23 年

平成 22 年

平成 21 年

平成 20 年

平成 19 年



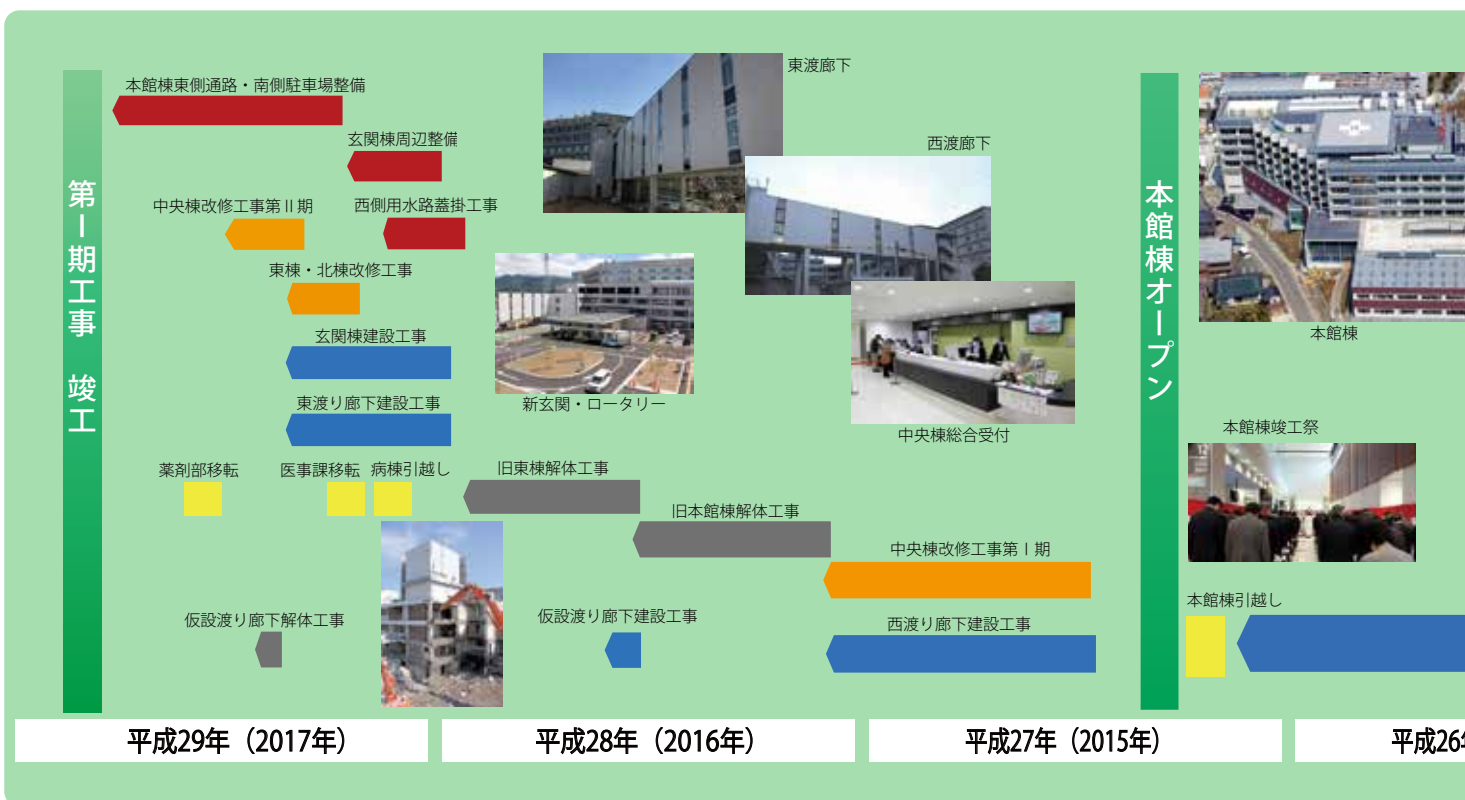
旧東棟の東側敷地内に仮設渡廊下が設置され工事現場を迂回しました。東棟（旧新館）は4階に人間ドック機能が移転しました。11月には、旧東棟解体工事で閉店していた「レストランねむノ木」が東棟1階にリニューアルオープンしました。

平成29年は第1期工事の竣工を迎える年となりました。西側道路の蓋掛け工事の終了後、新正面玄関の新設、東渡廊下の建設、中央棟一部改修、駐車場整備などが続きました。9月には薬剤部が移転し中央棟で業務を開始しました。一連の工事は10月に全て終了し、引取式・竣工の神事が行われ、11月からは新たに正面玄関西側を第2駐車場、病院南側を第3駐車場としてオープンしました。これにより駐車場の収容台数も大幅に増加しました。竣工式・祝賀会が12月1日に滞りなく行われ、これをもち新病院整備第1期工事は全て終了しました。

■第1期工事終了にあたり

今回の病院再構築事業は、篠ノ井総合病院50年の歴史の中でも最大の工事内容・期間となりました。メインの新本館棟の建築、中央棟耐震化、旧本館棟・旧東棟の解体、新エントランスと東渡廊下の建築、そして外構工事と駐車場の整備と続きました。4年半に及ぶ大規模な建設工事は関係者の努力により大過なく終わることができました。

平成19年に耐震診断をおこなった準備期間まで含めると約10年に渡る大事業でした。この間に関わった工事関係者、地域住民の皆様、関係自治体の皆様、職員すべての皆様に感謝の意を表すると共に、創立50周年を期に名称を「南長野医療センター篠ノ井総合病院」と改名し、名実ともに心機一転した当院に、大いに期待を寄せていただきましたと思います。





# 看護のちから

## 認定看護師シリーズ⑮

### 慢性呼吸器疾患看護認定看護師

本5東病棟 赤井 香織

人工腎センターを経て、現在の所属病棟である呼吸器内科、耳鼻科の混合病棟で勤務しています。

病棟での呼吸器疾患患者さんとの関わりがきっかけで、呼吸療法認定士や慢性呼吸器疾患看護認定看護師の資格を取得しました。慢性呼吸器疾患看護認定看護師は、COPD や気管支喘息、間質性肺炎などの慢性呼吸器疾患患者さんとそのご家族を対象としており、呼吸機能の評価及び呼吸管理や呼吸機能維持・向上のためのリハビリテーションの実施、急性増悪のためのセルフケア支援が主な役割です。病を抱える患者さんがその人らしい生活を送ることができるように、ともに考えながら支援していきたいと思っています。



### 肺の生活習慣病 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

COPD の患者数は年々増加しており、2004年に報告された調査では推定患者数は約530万人以上と発表されています。(図1)

WHO (世界保健機構) の統計ではCOPD は死因の4位で、2020年には45歳以上の死亡原因の3位になると予測されています。



図1：COPDの動向

タバコの煙を主とする有害物質を長年に吸い込むことによって、気管支に慢性的な炎症(非気腫型)を起こし、肺が次第に壊れていく(気腫型)ため、呼吸困難となる病気です。(図2)

タバコを吸っている(吸っていた)、急ぐと息が切れる、風邪でもないのに咳や痰があるという方はCOPDの可能性があります。喫煙歴のある方は表1をチェックし、点数が低い場合はかかりつけ医に相談してみましょう。

### COPDとは…?

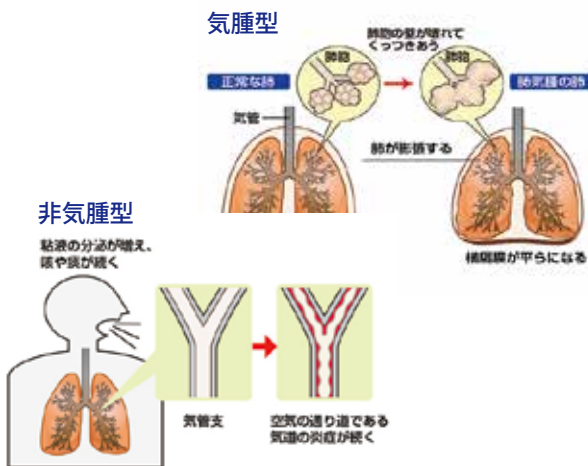


図2：COPDの病型

# COPDはタバコによって 肺の加齢が進む病気です

COPDの外因性危険因子にはタバコ煙・大気汚染物質の吸入等があり、中でもタバコ煙はCOPDの最大の危険因子です。

禁煙はCOPD発症のリスクを減少させ進行を抑制する最も効果的で経済的な方法と言われています。また喫煙はニコチン依存症という薬物依存症であり禁煙したいとの希望があっても上手くいかない場合もありますので、禁煙を希望される方は禁煙外来にご相談ください。

# 当院でのCOPD患者支援体制

## ①呼吸リハビリテーションプログラム

COPDが進行していくと、呼吸困難から活動性が低下し、筋力低下が起こり、呼吸機能が低下し、病状の悪循環を引き起こし(図3)、日常生活に支障をきたすことがあります。この悪循環を断ち切るために必要な治療が呼吸リハビリテーションです。

当院では10日前後入院していただき、可能な限り身体機能を回復、維持していくことができるように医師、薬剤師、理学療法士、管理栄養士、看護師が協力して、患者さん自身が呼吸リハビリテーションを習得できるようにサポートしています。

## ②在宅酸素／長期酸素療法

COPDが進行すると酸素が身体に足りない状態が続くようになるため、それを補うための治療(在宅酸素療法／長期酸素療法)が必要となります。

写真のような機械を自宅に設置し、また外出する際も携帯ポンベを持ち歩き酸素を吸って生活を送っていただくようになります。このような新しい治療を継続するためには、様々な知識を患者さんやご家族に習得していただく必要があります。



酸素濃縮装置



携帯ポンベ

### 最後に

今後も、これまでの価値観を尊重し、日常生活を可能な限り変更することなく、治療を受け入れていただけるようサポートしていきたいと考えています。

## あなたのCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の状態は、いかがですか? COPDアセスメントテスト(CAT)をやってみましょう

この質問表は、COPD(慢性閉塞性肺疾患)の状態が健康と日常生活にどのような影響を与えているか、あなたご自身と主治医の先生が知り、共有するものです。このテストによって、今のCOPDの状態を的確に先生に伝えられ、またテストの点数によって、あなたの状態により合った治療を行うことができますようになります。下記の各項目に対して、あなたの現在の状態を最も適切に表している所に「V」印を記入してください。各項目に対して、回答は1つのみ選択してください。

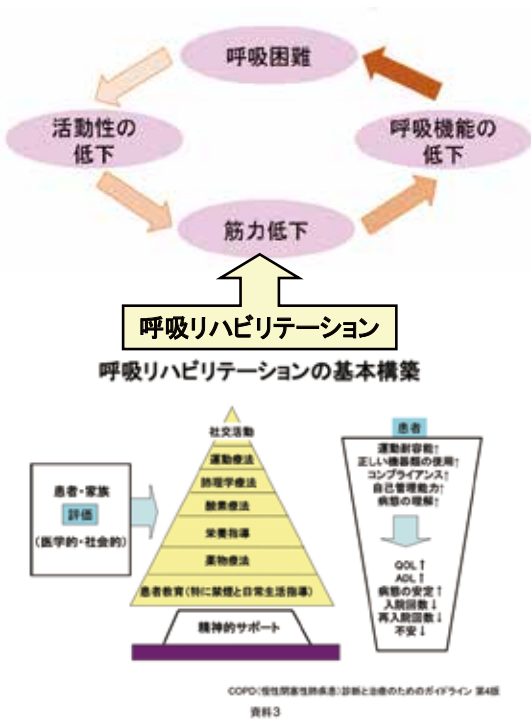
例: 私は、とても楽しい ① ②  ③ ④ ⑤ 私はとても悲しい

項目	0	1	2	3	4	5	点数
まったく咳が出ない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
まったく咳が出ている	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
まったく痰がつかまった感じがしない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
いつも痰がつかまっている感じがする	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
まったく息苦しくない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
非常に息苦しい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
坂や階段を上っても、息切れがしない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
坂や階段を上ると、非常に息切れがする	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
家での普段の生活が制限されることはない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
家での普段の生活が非常に制限される	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
肺の状態を気にせずに、外出できる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
肺の状態が気になって、外出できない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
よく眠れる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
肺の状態が気になって、よく眠れない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
とても元気がいい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
まったく元気がない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

記入後は、先生にお渡しください。 総合点

表1...COPD問診票

図3: 呼吸困難が起こす悪循環





私のかかりつけの

# お医者さん

ご紹介

その  
42



## もみのき内科クリニック



院長 なんぶ 南部 えみ 江美 先生

当クリニックは平成 28 年 8 月 8 日に千曲市寂  
時にて一般内科として開業しました。

よく見られるかぜ、胃腸炎、花粉症の診察や、  
生活習慣病と言われる高血圧、糖尿病、脂質異常症、  
高尿酸血症の診察、インフルエンザ、高齢者肺炎  
球菌ワクチンなどの予防接種など幅広く診療をさ  
せて頂いています。また、経鼻用の胃カメラも使  
用していますので、ピロリ菌が気になる方や健診  
のバリウム検査で精密検査が必要になった方にも  
来院して頂いています。

体の不調、心配なこと、こんな事を誰に相談し  
てよいか分からないなど、まずどこの科へかかっ  
てよいか分からない方にも気軽に相談できるよう  
なクリニックを目標としており、ご希望があれば  
漢方薬での対応も可能です。

当クリニックでは院外処方だけではなく、院内  
処方でも対応できるようにしておりますので、処  
方内容により可能な薬剤は、薬局に出向くことな  
くゆっくりとクリニック内でお待ち頂く事もでき  
ます。

これからも皆様のかかりやすいかかりつけ医を  
目標に（頼もしい）スタッフと皆様の診療に関わっ  
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。



## かいぬま耳鼻咽喉科医院



院長 かいぬま 海沼 かずゆき 和幸 先生

平成 27 年 4 月に千曲市内川で開業しました。  
耳鼻咽喉科・アレルギー科の一般診療を行って  
います。正確な診断のもと、クリニックで治療す  
べきか、病院へ紹介するべきかを適切に判断する  
ことが最も重要な役割と考え診療しています。昨今、  
老年性難聴で補聴器を必要とする方が増加してい  
ます。当院では認定補聴器専門店の協力を得て、  
毎週補聴器専門外来を行っています。適合した貸  
出し用補聴器を 2 週間程、生活の中で使用して  
いただき、聞こえ方などに納得していただいた上  
で補聴器を提供しています。難聴とともに耳鳴りや  
めまいの方も増えています。薬の内服で改善しな  
い重症の耳鳴りの方に TRT 療法（補聴器のよ  
うな装置で耳鳴りを雑音で抑制する訓練装置）を行  
い、多くの方に効果を認めています。めまいは、  
良性発作性頭位めまい症の方が多く、頭を動か  
す理学療法で多くの方が改善しています。

安心して受診していただける「かかりつけ医」  
をめざして、スタッフと共に努めて参りますので  
どうぞ宜しくお願いいたします。



診療科目：内科、  
消化器内科

休診日：水曜日、  
日曜日、祝日

〒389-0602  
長野県千曲市大字寂時 913  
TEL：026-272-3610

診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00-12:30	○	○	-	○	○	○	-
15:00-17:30	○	○	-	○	○	○	-

※土曜日午後 15:00～17:00



診療科目：耳鼻咽喉科、  
アレルギー科

休診日：木曜日、土曜日午後  
日曜日、祝日

〒389-0802  
長野県千曲市内川 611-1  
TEL：026-275-3341

診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00-12:00	○	○	○	-	○	○	-
15:00-18:00	○	○	○	-	○	-	-

## 寒い日々に

研修医

 たかまつ  
高松
 としふみ  
利文


当院に入職してから早くも半年以上の月日が経ち、日に日に寒さがその厳しさを強めるのを実感する季節になって参りました。

初めまして、1年目初期研修医の高松利文と申します。職員の皆様、地域の皆様に支えられ、充実した日々を送っております。

私は高校時代までを長野市で過ごしましたが、北海道の札幌医科大学に進学し、札幌での大学生活を送りました。美しい街並みや四季の移ろい等、札幌は多くの魅力を湛えた街ですが、その中でも、食べ物の美味しさは最たるものです。海鮮料理や札幌ラーメン、ジンギスカンなど数多くの名物がありますが、今回は私がその中でもひときわ心を奪われた「スープカレー」についてお話しさせていただこうと思います。

スープカレーは札幌発祥の料理です。日本の一般的なカレーと異なり、ルーを使用しないことが最大の特徴であり、その為スパイス本来の鮮烈な風味を味わうことが出来ます。スープは各種スパイスや玉ねぎ等を炒めて出来上がったペーストに、鶏肉や豚骨、野菜等で取った出汁を合わせるのが一般的です。具材はチキンレッグや豚の角煮、シーフード、ハンバーグ等メインの具材に加えて、多種多様な具材(人参、じゃがいも、ピーマン、かぼちゃ、ナス、キャベツ、ブロッコリー、オクラ、インゲン、レンコン、水菜、ゴボウ、キノコ、ゆで卵等。野菜は素揚げにしたものが多いです)がふんだんに使われています。札幌には数多くのスープカレー店がありますが、使用されるスープや具材は多種多様で、各々の店による違いを楽しむことが出来ます。

札幌にあるオススメのスープカレー店



こうひいはうす



アジャンタ

また、スープカレーに用いるスパイスは、漢方薬として使用されているものも多く含んでおり、まさに医食同源を体現した食べ物と言っても過言ではありません。

私は学生時代には度々スープカレーを自作しておりました。長野にはスープカレーを食べることの出来る店は殆ど無く(安曇野に1店舗あるそうです)、胃腸が寂しさを訴えておりますが、仕事にもある程度順応し、久々にスープカレーを自作しようかと思う今日この頃です。インターネットで検索すれば、簡単にレシピも見つかりますので、皆様もスープカレーを作り、スパイスの力で今冬を乗り切るのはいかがでしょうか。

# 知っておきたいくすりの豆知識

2

薬剤部

くすりは形や種類によって、

使い方や効き目に様々な違いが

あります。前回の病院だよりの

「知っておきたいくすりの豆知

識①」において、くすりには大

きく分けて口から飲む「内服

薬」、皮膚、目や鼻など粘膜に

使用する「外用薬」、血管や筋

肉などへ直接入れる「注射薬」

の3種類の剤形に分類できるこ

と、そしてそれぞれのくすりの

大まかな特徴などを紹介させて

頂きました。今回からはシリー

ズ化してそれぞれのくすりや剤

形について細かく特徴や注意点

などを紹介していきます。

今回は、「内服薬」の中でも

最も飲む機会が多い「錠剤」と

「カプセル剤」について取り上

げていきます。

## 錠剤

錠剤とは、1回分の量のくす

りを圧縮して一定の形にしたも

のです。錠剤は、散剤や注射剤

と比べて1回量がわかりやす

く、取り扱いも簡単であるとい

う理由で内服薬の中で最も使用

頻度の高い剤形となっています

。錠剤と一口に言っても製剤

の方法によって様々な種類が存

在します。乳糖やデンプンをく

すりの有効成分と混ぜ、そのま

まくすりの形にしたオーソドッ

クスな錠剤を裸錠、素錠とい

います。それに対し、裸錠の周り

を砂糖や高分子膜で覆った錠剤

をそれぞれ糖衣錠、フィルム

コーティング錠といいます。糖

衣錠やフィルムコーティング錠

は、裸錠のままではおいや味が

がするときに用いられ、本来く

すりがもつ臭みや苦みを隠して

くすりを飲みやすくします。そ

のためコーティングされたくす

りを噛みつぶしてから服用して

しまうと本来の苦味やにおいが

出てしまい、くすりが飲みにく

くなってしまうため注意が必要

です。

くすりは主に胃や腸で溶けて

吸収されますが、胃で溶けずに

あえて腸で溶けるように設計さ

れた錠剤を腸溶錠といいます。

胃酸などの酸に弱いくすりや、

胃で溶けてしまうと胃に負担を

かけてしまうくすりに使用され

ています。くすりが吸収される

際も、吸収される速度によって

服用回数を調節することが可能

です。くすりがゆっくり吸収さ

れるよう設計された錠剤を徐放

錠といい、錠剤からの有効成分

の放出を遅くすることにより服

用回数を減らし、体内のくすり

の濃度を一定に長時間保つこと

が出来ます。また、ゆっくりく

すりが吸収されるため速効性は

ありませんが、副作用が抑えら

れるということも特徴にあげら

れます。そして腸溶錠、徐放錠

共に砕いてしまうと本来のくす

りの効き方と異なってしまふの

で、嚙んだり潰したりせず服

用していただくことが大切です。

最近では、唾液で溶けて水な

しでくすりが飲めるOD錠と呼

ばれる錠剤が増えています。唾

液ですぐ溶けるため、今まで錠



剤が大きくて飲みにくかった人がOD錠に変更することで、くすりの飲みやすさが改善することがあります。

### 錠剤・カプセル剤の特徴

- ・ 携行しやすく比較的長期保管できる
- ・ 用量もわかりやすく、服用しやすい
- ・ 苦い味を隠すようコーティングされていたり、溶け方が段階的になるように工夫がされている

OD錠（口腔内崩壊錠）

口の中ですぐに溶け、水が無くても飲める

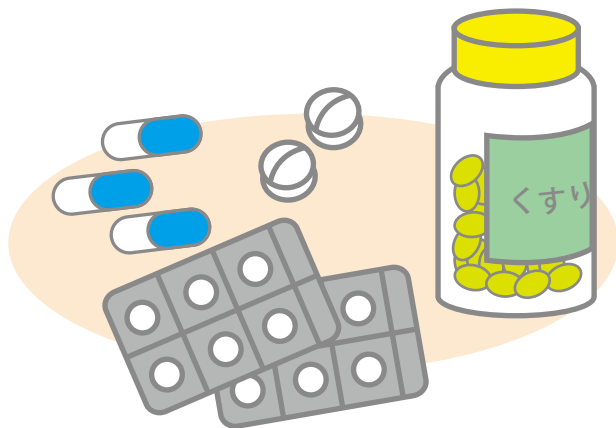
## カプセル剤

カプセル剤には大きく分けて硬カプセル剤と軟カプセル剤の2種類があります。多くの方がイメージされるカプセル剤は硬カプセル剤と呼ばれるもので、中に顆粒が入っています。一方、中に液状の薬物が入ったカプセル剤もあり、軟カプセルと呼ばれています。カプセル剤はくすり本来の臭いや味を隠せることや、カプセル内に早く吸収される成分とゆっくり吸収される成分を同時に閉じ込めることでくすりの効果が長時間続くといった長所があります。ただし欠点としてカプセル剤は錠剤と比べて湿気に弱い、かさが大きくなって飲みにくいといったことが挙げられます。

## 錠剤やカプセル剤の保管

最後にくすりの保管について説明します。錠剤やカプセル剤はアルミのシートに入って保存されており、このシートにも湿気や光からくすりを守る工夫がされています。例えば白い錠剤なのに真っ赤なアルミのシートに入っているくすりがあります。これは赤色のアルミが光を遮る働きを持っており、光に弱いくすりに用いられています。しかし、くすりはアルミシートで守られてはいるものの、基本的に湿気や光に弱いので保管の際には注意が必要です。なるべく直射日光を避けて、湿気の少ない涼しい場所（30℃以下）で保管して下さい。夏場の車内や暖房器具の近くにくすりを長時間置いて置くのは好ましくありません。もし、くすりの保管方法に疑問や不安がある際にはか

かりつけの薬局や病院の薬剤師に気兼ねなく相談してください。



今回は内服薬の錠剤とカプセル剤について紹介しました。次回は小児や高齢者の方に用いられやすい液剤と散剤について知ってほしい知識や注意点を紹介していきます。

（担当：薬剤師 丸山 直哉）

# 免疫力を高めるレシピ

寒い日が続いており、空気も乾燥し風邪やインフルエンザなどが流行しやすい季節になってきました。ウイルスは体の免疫力が弱いときほど侵入しやすく、悪化させてしまいます。体を温めて免疫力を高め、体調を崩さないようにしましょう。免疫力を高めるにはストレスを溜めないこと、しっかりと睡眠をとることなどが大事ですが、「栄養状態が良いこと」が大前提です。毎日の食事を大切にして、免疫力を高めましょう。バランスの良い食事＋免疫力を強くする栄養素をご紹介します。

## ビタミンA

血管の強化、気管支の粘膜を正常に保ち、成長を促進させ、免疫細胞の働きを活発にします。脂溶性ビタミンであり、油と一緒に調理をしたり、油を使った料理と組み合わせて摂ると、体内への吸収率が高くなります。摂りすぎは体内に蓄積され過剰症を引き起こすため、注意が必要です。

## ビタミンC

皮膚や筋肉、骨、血管の細胞を結合させるコラーゲンというたんぱく質を作ります。また、ウイルスの増殖を阻止する効果も発揮します。水溶性ビタミンであり、体内に蓄えることが出来ず、一度にたくさん摂っても排泄されてしまうため、毎食取り入れると良いでしょう。



## ビタミンE

体の酸化を防ぎ、血管を保護します。また血行を良くして冷え性や肩こり、しもやけなどを予防し、皮膚の抵抗力を強化させます。エネルギーの高い食材に多く含まれていることが多いので、摂りすぎには注意しましょう。

### ● 多く含まれる食材

ビタミンA	レバー、うなぎ、緑黄色野菜(春菊、人参、ほうれん草、ブロッコリーなど)
ビタミンC	果物、野菜(赤ピーマン、芽キャベツ、パセリ、ブロッコリーなど)、芋類
ビタミンE	種実類(アーモンド、くるみなど)、大豆、緑黄食野菜(南瓜、モロヘイヤなど)

これらのビタミン A、C、E は単独でも効果を発揮しますが、組み合わせて摂ると効果を高めあうのが特徴です。上手に毎日の食事に加えていきましょう。また体温が下がると代謝が下がり、免疫力が低下してしまうため、葱や生姜、ニンニク、唐辛子など血行を促進し体を温める効果のある食材と一緒に摂ることがおすすめです。逆に砂糖の多い甘い物、脂質の多い物、生野菜は体を冷やす作用があるので摂りすぎに注意しましょう

## 紹介レシピ

①

# 里芋とブロッコリーのサラダ

ビタミンA、ビタミンCを多く含むレシピとなっています。里芋の美味しい季節です。じゃが芋よりも粘りがあり、美味しく食べられます。

### ●材料（2人分）

里芋・・・・・・・・・・2個  
ブロッコリー・・・・・・・・1/4房  
ベーコン・・・・・・・・25g  
マヨネーズ・・・・大さじ1  
調味料  
ポン酢・・・・大さじ1/2  
塩・こしょう・・適量



### ●作り方

- ①里芋を洗い、皮を剥き、鍋で茹でる。ブロッコリーも同じく茹でる。ベーコンをフライパンで炒める。(油は使用しない)
- ②里芋、ブロッコリーと一緒にフォークなどで潰す。
- ③ベーコン、調味料を加え、味をととのえる。

〈栄養価〉1人分 エネルギー：152kcal たんぱく質：3.9g 脂質：10.2g 塩分：0.5g

## 紹介レシピ

②

# 大豆たっぷり鶏ごぼう

ビタミンEや、体を温める効果のある根菜を使ったレシピです。体を温め、免疫力を高めましょう。

### ●材料（2人分）

鶏もも肉・・・・1/2枚  
ごぼう・・・・1/2本  
人参・・・・1/5本  
大豆水煮・・・・50g  
ごま油・・・・大さじ1/2  
だし汁・・・・1/2カップ  
調味料  
醤油・・・・大さじ1  
酒・・・・大さじ1/2  
砂糖・・・・小さじ1



### ●作り方

- ①鍋にごま油をひいて熱し、鶏肉から炒める。表面の色が変わってきたらごぼうと人参を加えてざっくりと炒める。
- ②調味料を加えてひと煮立ちさせ、大豆を加える
- ③全体を混ぜ、煮汁が無くなるまで炒り煮にする。

〈栄養価〉1人分 エネルギー：188kcal たんぱく質：11.3g 脂質：10.9g 塩分：0.6g



# 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・福祉を提供してまいりました。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

北側の駐車場の段差がきつくて転びそうになるので見直しをしてください。

### 回答

新しく増設された駐車場内にも事故防止のため車止めを設置していたり、車道と歩道の境にも区別化するため段差も設けております。交通事故を防ぐ意味合いがありますので、気を付けていただきますようお願い致します。



### ご意見

今回、初めて入院をしました。不安や心配なことばかりでしたが、看護師さんたちはみなさん丁寧に優しい方ばかりでその優しさがうれしかったです（健康とは大事だなと思いました）。どんな小さなことにも気付き対応してくださいるのは医療技術だけでなく心からの対応だと思いました。優しい言葉がけ対応は忘れません。

### 回答

病院を利用される方々の多くは、不安や心配なことを抱えておられることを職員は常に感じながら対応しなければならぬと考えております。来院される方々の気持ちにも寄り添えるようにしていけたらと思っております。



◆みなさまからのご意見ご要望に関しまして、院内に設置してある「ご意見箱」に入れていただいたものから回答させていただいております。ご意見のご回答は、本誌等の広報誌に掲載させていただくと共に院内掲示版にも掲示させていただいております。また、ご意見箱の開封は原則週1回の頻度で担当者が行っています。

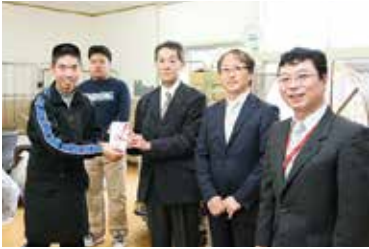


## 病院祭バザー 売り上げを寄付

10/23

今年4月に開催した病院祭バザーの売上金を、10月23日に地元の福祉施設に寄付をしました。

今年には障がい者施設の「ふたば園」と「ポーチ有旅の丘」さんにそれぞれ約6万円を寄付させていただきました。池野病院祭実行委員長からそれぞれの施設担当者へ手渡され、施設利用者さんから「ありがとうございます。」と感謝の言葉をいただきました。



## 信州大学交響楽団による コンサートを開催しました

10/11

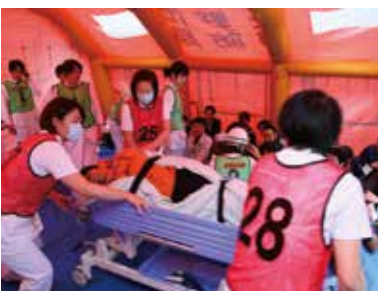
当院本館棟1階のホスピタルストリート南側で、信州大学交響楽団によるミニコンサートが開催されました。当日は、集まった入院患者さんや病院職員を中心に、信大生4名によるカルテットが、モーツァルト作曲による「フルート四重奏曲」、「川の流れるように」、「情熱大陸」、「花は咲く」の4曲を演奏しました。演奏後は割れんばかりの拍手が会場にあふれました。入院患者さんからは、「入院中で退屈していたが、気分転換になった。ちょうど今日が誕生日なので良い誕生日プレゼントになった。」と感想が聞かれました。



## 災害対応訓練を実施しました

10/28

院内で震度6の地震発生を想定した防災・災害対応訓練を行いました。毎年訓練を行っており、病院のある会（あい）地区の区長さんをはじめとした地域住民の方、看護学生さん、新町病院スタッフにも参加していただき、見学や患者役を演じていただきました。また篠ノ井消防署様には、救急用の TENT を用意していただき、本格的な訓練となりました。医師、看護師だけでなく、多くの医療スタッフが、自分の役割に沿って多くの患者さんを受入れられるようトレーニングを行うなど行動しました。緊張感のある中での訓練となり、それぞれの職員が災害時の対応を振り返るよい訓練となりました。



## 急病センター懇談会を 開催しました

11/25

当院では、長野市から委託を受け「南長野医療センター篠ノ井総合病院・医師会急病センター」を設置し10年を迎えました。急病センターは、平日夜間の急病患者さんの診療を当院医師と医師会医師とで担当しており、お互いの連携が重要となってきました。今回、センターの課題・問題点を共有し、よりよいセンターにすることを目的に懇談会を開催しました。

懇談会では、更級・千曲両医師会長のあいさつに続き、当院の宮下院長による実績報告、小池統括院長による小児科領域の事例報告、諸橋院長補佐による小児科診療についての講演が行われ、有意義な懇談会となりました。



## 糖尿病講演会を 開催しました

11/14

毎年11月14日は「世界糖尿病デー」です。当院ではこの世界糖尿病デーにあわせて、糖尿病講演会を開催しました。山内副院長による講演「ここまで進んだ糖尿病治療」及び鈴木歯科口腔外科医長による講演「糖尿病と歯周病の密接な関係」が行われました。山内副院長の講演では、糖尿病は静かに進行するものの、さまざまに「死の合併症」を招く恐ろしい病気だと改めて感じました。最新の薬や治療方法をわかりやすく講演していただきました。また鈴木院長の講演では、歯周病と糖尿病が関係あるとの最新の報告をわかりやすく解説していただきました。歯周病から糖尿病が悪化する、また糖尿病が原因で歯周病が悪化すること、また糖尿病が原因で歯周病が悪化するとのこと。改めて日々の歯磨きの重要性を実感する講演でした。ぜひ、皆さんも日々の食生活・運動、歯磨きを改めて見直してみましょ。



## JAGグリーン長野様より りんごを頂戴しました

11/22

11月22日は「いいふじ」と読めることから、ふじりんごが名産の長野県では「りんごの日」とされています。これにちなみ、当院では地元JAGグリーン長野様よりふじりんごを5ケース頂戴しました。

当日はJAGグリーン長野神農組合長より小池統括院長に真っ赤なりんごが手渡されました。今回頂戴したりんごは、入院患者さんの食事として提供させていただきます。ただき喜ばれました。





## 院内文化祭典を開催しました

11/25

当院東棟1階で「院内文化祭典」を開催しました。これは、当院労働組合員が1年を通して行っている文化活動を発表するとともに、入院患者さんにとって少しでも気分転換になればと行っている活動です。また、地域の方にもご協力いただいております。今年も昨年引き続き通明小学校合唱部の皆さん、ころぼっくる保育園の皆さんに参加していただきました。通明小学校合唱部の皆さんによる透明感のある歌声や、ころぼっくる保育園の園児さんによる力強い和太鼓の演奏に、聴衆の皆さんが大きな拍手をされていました。

また当院からは軽音楽部、コーラス部、折り紙部、写真部、華道部が参加しました。今年も、例年以上に多くの患者さんにお集まり頂き、大盛況でした。



## 更級農業高等学校の生徒さんが植栽作業

12/4

更級農業高等学校の生徒さんが、当院玄関のプランターにきれいな花を植えてくれました。

今回、グリーンライフ科園芸デザインコースで学ぶ2年生15名が、自分たちで育てた花を思い思いに植えてくれました。

色とりどりの鮮やかな花が植えられ、病院を訪れる方に安らぎを与えてくれます。



## 長野県A・コープ様より車椅子寄贈される

12/8

長野県A・コープ様より車椅子1台が寄贈されました。長野県A・コープ様では、『長野県A・コープ誕生祭地域貢献キャンペーン車椅子を寄贈しよう』と各店舗で募金が行われており、その募金で購入された車椅子が県内医療機関に毎年寄贈されています。

贈呈式では、JAGグリーン長野塚田専務理事より「やさやかですが、病院が新しくなりましたので、移動に車椅子を利用していただき患者さんのために有意義に利用していただきたい。」と挨拶し、小池統括院長からは「車を寄贈いただきありがとうございます。患者さんのために大切に使用させていただきます。」と感謝の言葉が述べました。贈いただいた車椅子は、院内で大切に利用させていただきます。



# 外来診療担当医表

平成30年1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、お盆、年末年始
- 予約・紹介状がないと受診できない診療科があります。
- 救急患者さん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) 中牧1回/月	— —	— —	中村(腎) —	横山 —	— —
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 午後	小池	穂苅	鈴木慶 山川(遠方外来)	山川/三木	後藤/山川	
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	矢彦沢	丸山拓	平林	神崎	(交代制)
		小塚	—	小塚	小塚	小塚	—
心臓血管外科		—	名倉/酒井	—	—	—	—
外科		宮本	池野	宮本	池野	池野	池野
		北濱	—	北濱	宮本	北濱/宮本	有吉
		秋田	五明	秋田	五明	秋田	五明/秋田
		—	北濱	岡田	—	岡田	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
婦人科	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	外立	丸山正	丸山正	北川	外立
		丸山正	北川	橋爪	笠間	外立	笠間
		高梨	野村	外立	野村	笠間	高梨
		野村	—	高梨	大学医師	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 島	諸橋 山川 金井	諸橋 中村真	諸橋 島	中村真 山川 金井	諸橋 島
	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	杵淵	鈴木尚	和食	杵淵	杵淵/中沢	交代制
		中沢(AM)	和食	大学医師	中沢	鈴木尚	—
	午後	和食(第1・3・5) 鶴田(第2・4)	—	—	—	(和食)	—
		杵淵	鈴木尚	—	杵淵	杵淵/中沢	—
		—	—	—	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	大坪	—	—	大坪/大学(1/月)	—	—
	午後	—	大坪	大坪	—	—	—
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	原 浦野(予約) 小野	—
	午後 (予約のみ)	下島 田中住(第3・5) 浦野(特診)	市川	上野賢 浦野(特診)	小川 石井 林	鈴木貞 中村(第2) 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)		柴田/横井	柴田/横井 /大学医師	柴田/横井	柴田/横井	柴田/横井	柴田/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。