

南長野

医療センターだより

Minami Nagano Medical Center

2019.7
No. 02

TAKE FREE

特集

睡眠と健康

index

特集「睡眠と健康」	2
病院祭	8
医療Q&A	10
リハ通信	11
病院のお仕事「ジョブ」	12
栄養科 健康レシピ	14
トピックス	16
診療担当医	18

睡眠と健康

篠ノ井総合病院

睡眠呼吸センター長

診療部長

呼吸器内科部長

まつお あけみ
松尾 明美



質によって人生が変わる!?

人生の1/3の時間を

費やす“睡眠”

みなさんは、年2回睡眠デーがあるのをご存知ですか？

3月18日は世界睡眠医学協会が制定した「世界睡眠デー」。9月3日は日本独自に制定した睡眠デーで、日本では3月18日を「春の睡眠の日」、9月3日を「秋の睡眠の日」、そしてその前後1週間を「睡眠健康週間」と呼んで睡眠に関するさまざまな啓発イベントが開催されています。さまざまなシーンで注目を集め、良質な睡眠が日中のパフォーマンスに影響することは周知の事実であり、それによつ

て人生が変わるといっても過言ではないかも!?! しません。

【睡眠とは?】

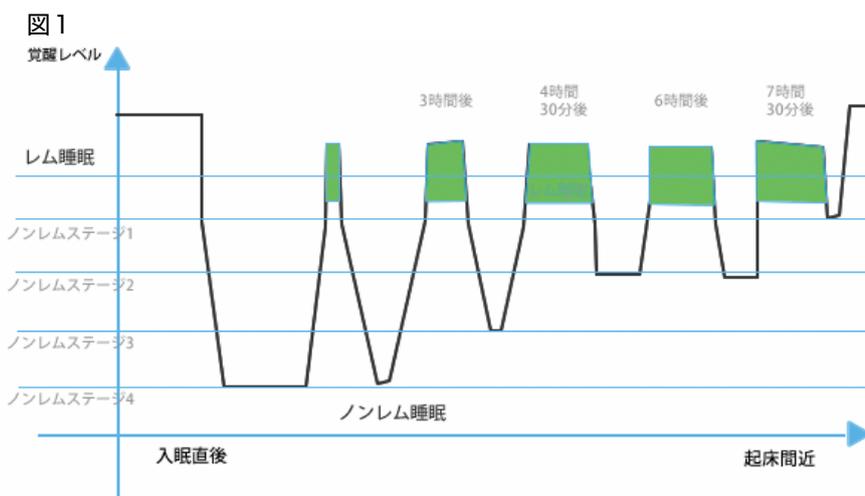
「人はなぜ眠るのか」「睡眠がなぜ必要なのか」は完全には解き明かされていませんが、脳や体を休ませ、生命を維持することに必要不可欠で、人の成長や寿命に関わっていると考えられています。脳や体を休めるほか、記憶を定着させる、夢を見て危機への対処をシミュレーションするなど挙げられます。

【睡眠の段階と種類】

眠っている間、「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」を交互に繰り返します。

(図1)「レム睡眠」は浅い睡眠で、脳は働き、記憶の定着を図ります。体は休んでいる状態なので、何かのわずみで目が覚めても金縛りのような状態になることがあります。

「ノンレム睡眠」は深い眠りで、体温が下がり、成長ホルモンなどが分泌され眠りの深さは4段階に分かれます。もつとも深いノンレム睡眠(ステージ4)は最初の3時間で訪れ、時間の経過とともに、眠りが浅くなつてきます。ノンレム睡眠とレム睡眠を一サイクルとして考えると約1時間半が平均的。一晩に6〜8時間ほど眠ると4〜5サイクルの睡眠周期が現れます。大人の場合、5サイクルの7時間半がいいといわれています。



【睡眠とホルモンの関係】

睡眠と密接な関係があるホルモンは、「メラトニン」「コルチゾール」「成長ホルモン」の3つです。

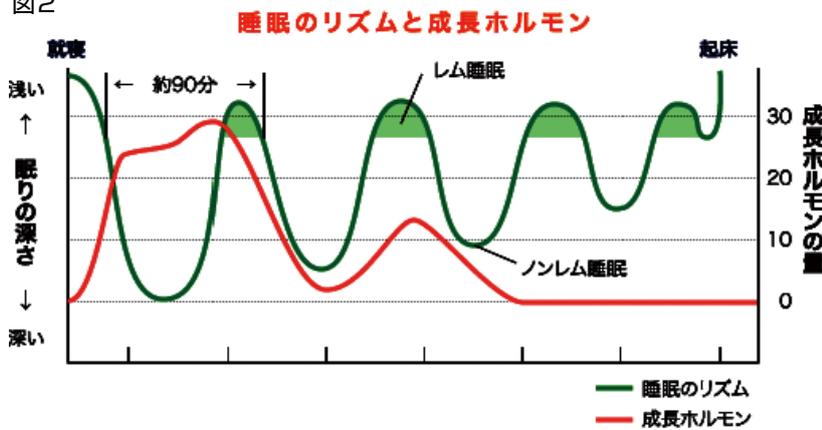
「メラトニン」は眠りを誘うホルモンで、日の光を浴びてから14〜16時間くらいで分泌されます。こ

のメラトニンは眠りを誘うほかに抗酸化作用によって細胞の新陳代謝を促し、病気の予防や老化防止に様々な効果を持つと考えられています。メラトニンの分泌は光の刺激によって影響を受けます。スマホやパソコン、テレビから発せられるブルーライトは脳を覚醒させる作用がある光が含まれているため、睡眠前にこれらを見ると分泌が妨げられてしまいます。寝室の照明は暖色系の色にして、電球を直接浴びないように間接照明などもうまく使うとよいでしょう。

「コルチゾール」は元気の素ともいえるホルモン。明るい時間にたくさん分泌され、血圧、脈拍が上がります。深い睡眠時には抑えられますが、起きている時間が長くなるとコルチゾールが出続け、体が活動しっぱなしの状態になるので臓器にもダメージを与えてしまいます。朝方リズムの場合、夜中の3時ごろからコルチゾールが分泌

され、逆にメラトニンが減少すること目覚めに至ります。「成長ホルモン」は睡眠の働きの中でも特に重要な働きをしています。(図2)子どもだけでなく大人にも必要不可欠で、睡眠中でもノンレム睡眠時に多く分泌されます。中でも最初のノンレム睡眠に最も

図2



多く分泌され心身の疲れを取り除き、けがや傷の修復・再生が行われます。

【睡眠時に多く分泌される

成長ホルモン。不足すると?】

- 成長期に睡眠をしつかりとらないと背が伸びにくくなる。
- 体が十分にメンテナンスできず疲れが取れない。
- 病気への抵抗力が下がる。風邪をひきやすくなる。
- シミやしわが防止できず肌が老化。
- 脂肪が分解されにくくなり、太りやすくなる。

める一方で、女性では閉経後に増加します。

主な症状

本来、睡眠は日中活動した脳と身体を十分に休息させるためのもの。その最中に呼吸停止が繰り返されることで、身体の中の酸素が減っていきます。すると、その酸素不足を補おうと、身体は心拍数を上げます。寝ている本人は気付いていなくても、寝ている間、脳や身体には大きな負担がかかっているわけです。脳も身体も断続的に覚醒した状態になるので、これでは休息どころではありません。

睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは

睡眠中に無呼吸を繰り返すことで、様々な合併症を起こす病気です。成人男性の約3〜7%、女性の約2〜5%にみられます。男性では40歳〜50歳代が半数以上を占

その結果、強い眠気や倦怠感、集中力低下などが引き起こされ、日中の様々な活動に影響が生じてきます。

具体的には、呼吸が止まる、呼吸が乱れる、息苦しさを感じる、何度も目が覚める(お手洗いに起きる)、

※ SAS: Sleep Apnea Syndrome

寝汗をかく、口が渇く、起床時の頭痛、熟睡感がない、すっきり起きられない、身体が重いと感ずる、日中の眠気などがあります。

こんな人があぶない

生活習慣

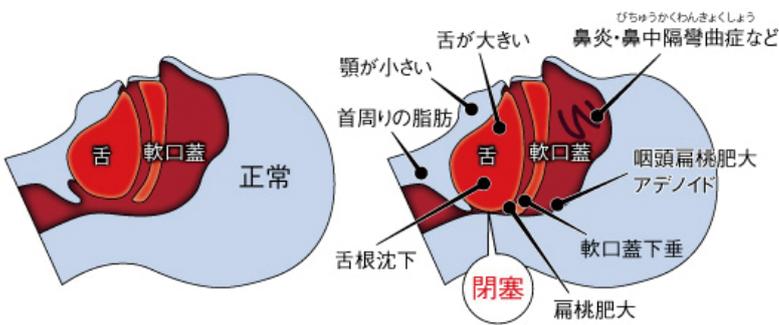
- タバコがやめられない
- お酒が好きで、寝る前のお酒が習慣化
- 太り気味。暴飲暴食してしまうことがある
- 高血圧、糖尿病、高脂血症などの既往がある

SASになりやすい形体的特徴

- 首が短い
- 首が太い、まわりに脂肪がついている
- 下あごが小さい、小顔
- 下あごが後方に引っ込んでいる
- 歯並びが悪い
- 舌や舌の付け根が大きい

発症のメカニズム

空気の通り道である上気道が狭くなるのが原因です。首まわりの脂肪の沈着が多いと上気道は狭くなりやすく、肥満はSASと深く関係しています。扁桃肥大、舌が大きいことや、鼻炎・鼻中隔彎曲といった鼻の病気も原因となります。あごが後退していたり、あご



が小さいこともSASの原因となり、肥満でなくてもSASになります。

21世紀の現代病

SASの潜在患者数についての報告は少なく、詳細は明らかになっていませんが、治療が必要な重症度の方に限定しても300万人以上と推計されています。21世紀の「国民病」、あるいは「現代病」とも言われるSASですが、多くの方に見過ごされているのが現状です。

現代病と言われる所以は、私たちの生活環境、中でも食生活の変化が関係しているため。欧米的な高カロリー食により肥満が増えたことは周知の通りです。加えて咀嚼回数の減少が顎の発達を妨げ、SASリスクを増大させていると考えられるのです。

はるか昔、縄文時代ではドングリや胡桃などの堅果類をはじめ、

大麦や稗、あわなどの雑穀がよく食べられていました。堅い食べ物を食べるには相当の咀嚼が必要で、相応に顎も発達を遂げたと考えられます。

ところが、現代では堅い食べ物よりも軟らかい食べ物が好まれる傾向があります。ファストフードや食の欧米化などによる食の楽しみ・多様化が、一方では咀嚼回数の低下をもたらし、顎の未発達の原因を担っている可能性が考えられるのです。

SASが招く事件・事故

SASによって生じる日中の眠気は、判断力・集中力や作業効率の低下を招きかねません。SASや睡眠障害によって生じる経済的損失が3・5兆円になるとの試算もあるように、交通事故をはじめ医療事故・産業事故などにもつながれば社会的リスクも重大です。

1995年

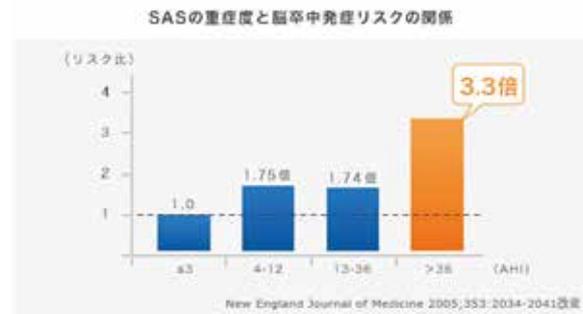
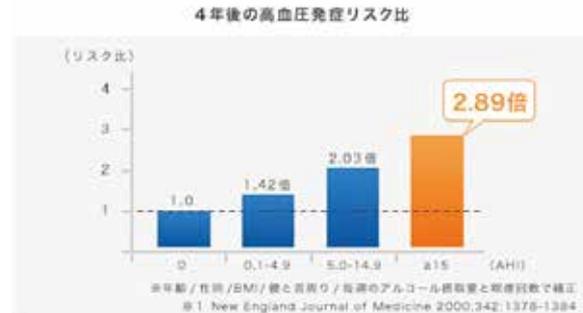
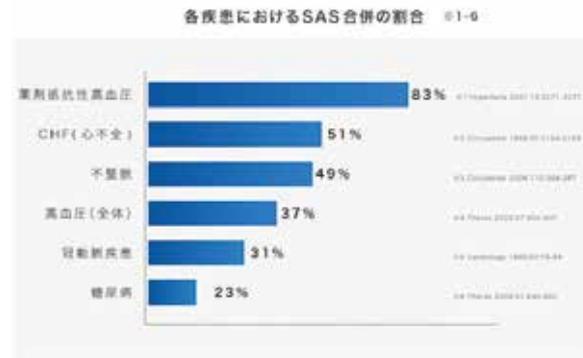
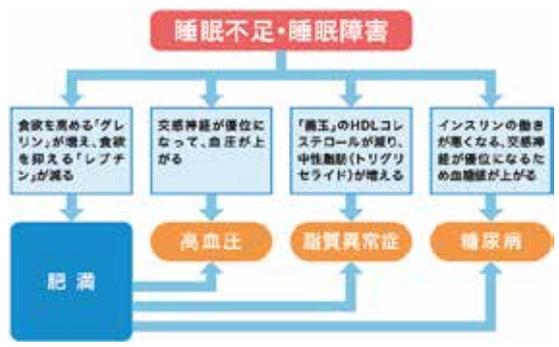
アメリカ 客船スタープリンセス号座礁。航海士のSASが原因であると明確に認定。

2003年2月

JR山陽新幹線ひかり126号居眠り運転。広島〜岡山駅間を運転(走行)中に居眠り。運転士はSASと診断。

2012年4月

群馬県藤岡市の関越自動車道で、高速ツアーバスが防音壁に衝突し乗客7人が死亡、38人が重軽傷を負った。事故後運転手はSASと診断。



SASによる居眠りは、仕事や運転中にも悪影響を与えかねません。

「運転中の眠気」の経験割合は、非SAS患者と比較してSAS患者で4倍(40・9%)、「居眠り運転」ではなんと5倍(28・2%)という調査結果も示されています。

SASが招く合併症

SASには、様々な生活習慣病が合併します。

報告によって異なりますが、成人SASでは高血圧、脳卒中、心筋梗塞などを引き起こす危険性が約3〜4倍高くなり、特に、重症例では心血管系疾患発症の危険性が約5倍にもなります。

セルフチェックをしましょう

下図をもちいて各場合について、0〜3の中から最も当てはまるものに、チェックをしてください。13点以上なら睡眠時無呼吸症候群の可能性ががあります。

眠気の状態

0:眠ってしまうことはない 2:しばしば眠ってしまう
1:時に眠ってしまう 3:ほとんど眠ってしまう

質問	回答
1 座って何かを読んでいる時(新聞、雑誌、本、書類など)	0・1・2・3
2 座ってテレビを見ているとき	0・1・2・3
3 会議、映画館、劇場などで静かに座っているとき	0・1・2・3
4 客として1時間続けて自動車に乗っているとき	0・1・2・3
5 午後横になって、休息をとっているとき	0・1・2・3
6 座って人と話しているとき	0・1・2・3
7 昼食をとった後(飲酒なし)、静かに座っている時	0・1・2・3
8 座って手紙や書類などを書いているとき	0・1・2・3
合計	点

13点以上なら睡眠時無呼吸症候群の可能性ががあります

診断

問診などでSASが疑われる場合は、携帯型装置による簡易検査や睡眠ポリグラフ検査(PSG)にて睡眠中の呼吸状態の評価を行います。PSGにて、1時間あたりの無呼吸と低呼吸を合わせた回数である無呼吸低呼吸指数(AHI)が5以上であり、かつ前述の主な症状を伴う際にSASと診断します。その重症度は



簡易睡眠ポリグラフ検査



終夜睡眠ポリグラフ検査(PSG)

AHI 5～15を軽症、15～30を中等症、30以上を重症としています。
・簡易睡眠ポリグラフ検査：口・鼻のセンサーで呼吸状態と指で酸素濃度を測定するもので、予約受診日に、内科外来で説明を受け、器械をお持ち帰りいただき、ご自宅で検査を行います。翌日器械を返却していただきます。解析結果は、次回外来予約時にお話しいたします。

・終夜睡眠ポリグラフ検査(PSG)：本館5階東病棟に1泊2日の入院で検査を行います。脳波、目の動き、顎の筋電図、鼻・口の空気の流れ、心電図、胸・腹部の動き、体位、足の動き、動脈中の酸素の濃度を連続的に記録するものです。結果は次回外来予約時にお話しいたします。

無呼吸症候群の場合は、アデノイドや扁桃の肥大が原因であることが多く、手術が第一選択になります。また、大人でも気道の閉塞の原因がアデノイドや扁桃肥大であることが明らかな場合には、耳鼻咽喉科医による手術が必要となる場合があります。鼻疾患の治療も重要です。

治療

生活習慣病と関連がある病気になりますので、まずは生活習慣の是正、他に原因や重症度に応じて、耳鼻科的治療、口腔内装置、経鼻的持続陽圧呼吸療法(Continuous positive airway pressure:CPAP)などを行います。

1. 生活習慣の是正としては、減量、飲酒の制限、禁煙、精神安定剤、睡眠薬服用の制限などがあります。
2. 耳鼻科的治療：子供の睡眠時



満の方の治療です。下顎を前方移動することによって気道を広げるものです。

3. 口腔内装置(マウスピース)：無呼吸低呼吸指数(AHI)が20未満の方の治療です。下顎を前方移動することによって気道を広げるものです。
4. 経鼻的持続陽圧呼吸療法(CPAP)：マスクを介して持続的に空気を送ることで、狭くなっている気道を広げる治療法です。AHIが20以上の方に健康保健適応があり、標準的治療とされて

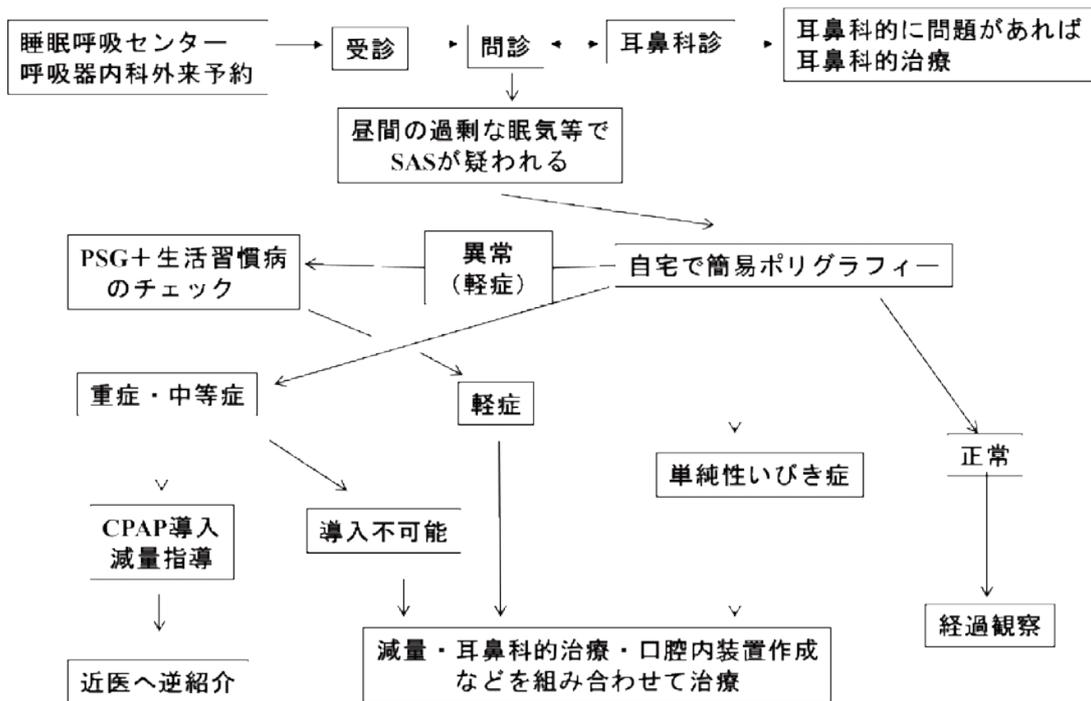
います。CPAP治療にて、健康人と同等まで死亡率を低下させることが明らかになっています。



受診方法

当センターは完全予約制です。かかりつけ医より地域連携室にご連絡いただき、予約を取ります。受診時は、紹介状をご持参の上ご来院ください。

当院の睡眠呼吸障害診療システム



message

患者さんにメッセージ

質の良い眠りを得るために・・・

SASは睡眠中の繰り返しいびきと呼吸停止が特徴で、日中の過剰な眠気を引き起こし、高血圧、虚血性心疾患、脳血管障害などの合併症を高率に引き起こすほか、うつ病や認知症との関連性も報告されています。

呼吸が止まると、脳が呼吸をさせようと命令を出すため、しっかりと眠っているつもりでも、深い睡眠を得ることができず、眠りが中断され、質の良い睡眠を得られません。

また、ほとんどの患者さんは「いびき」の指摘を家族や周囲の人々から受けて診察にいられます。ご本人は息が止まっていることに気づかないことがほとんどです。

いびきは睡眠時無呼吸症候群の一つのサインです。

まずは検査で自分自身の状態を把握して、適切に治療することが大切です。

病院祭を開催しました。

南長野医療センターでは、2つの病院がそれぞれ病院祭を開催し、多くの方にご来場いただきました。

篠ノ井総合病院

篠ノ井総合病院では、10連休にあたる4月28日(日)に「地域に必要とされる救急医療を目指して〜平成時代を振り返る〜」をメインテーマに第22回病院祭を開催しました。

今年特別ゲストにフリーアナウンサーの中井美穂さんを迎え、「病を得て見えてきたもの」をテーマにご自分の病気の経験を

をお話いただきました。

また屋上へリポートでは、長野県に2台しかないドクターへの見学会を開催しました。

この他にも、各種講演会やコンサート、医療機器体験、救急蘇生体験、更級歯科医師会による歯の健診コーナーなど多くの催しがおこなわれ、大盛況でした。



オープニングのくす玉割り



更級歯科医師会による歯の健診コーナー



救急蘇生体験コーナー

新町病院

新町病院では5月11日(土)に「南長野医療センターとして実践する地域医療〜超高齢化社会と増加する認知症への向き合い方を考える〜」をテーマに第15回目となる病院祭を開催しました。

特別講演では「もっと知ろう

よ認知症！」を演題に北アルプス医療センターあづみ病院副統括院長の村田志保先生の講演が行われました。

先生は認知症と加齢による物忘れの違いなどをユーモアを交えて講演してくださいり会場からは笑い声があふれていました。

病院祭



オープニング
信州新町中学校吹奏楽部



リハビリテーション科
による拘縮体験と
認知機能テストのコーナー





ドクターヘリは人気者



昭和小金管バンド。
全国レベルの演奏を披露



医療パネル展示をじっくり見学



消化器内科三枝部長
による講演



屋代高校ギターマンドリン班による演奏



南京玉簾



地元JAグリーン長野さんによる販売



挨拶をする池野実行委員長



ダンスチームによるダンス



リハビリスタッフ
による講演



スペシャルゲスト中井美穂さんの講演

屋外の
イベントコーナーも
大盛況でした。



消防車も来たよ!



脳トレパズルを手作り・運転シミュレーション体験



村田先生の講演



バク
道化師 89 ちゃん
と皿回し



長野マジッククラブマジックショー・汐入規予さんミニコンサート・パステルアート・喫茶コーナー



最後はチアリーディング、
レオパーズ・ミッキーズ・クローパーズの
みなさんの元気いっぱい、笑顔いっぱいの
パフォーマンスで幕を閉じました



篠ノ井高校犀峽校の
生徒さんもボランティアで
お手伝いいただきました



信州新町商工会青年部のみなさんによる
屋台・こども広場也大盛況でした



医療 Q & A

テーマ「熱中症」

回答者

篠ノ井総合病院 救急科医長

いっぽんぎ
一本木 邦治 くに はる

Q1 熱中症とは？

A 暑熱環境における身体適応の障害によって起こる状態の総称と定義されています。具体的には「暑熱環境に居る、あるいは居た後の症状としてめまい、立ちくらみ、大量の発汗、強い口渇感、筋肉痛、筋肉の硬直、頭痛、嘔吐、倦怠感、意識障害、痙攣、高温などが起こるものです。

Q2 熱中症はどのようにして起こるのか？

A 人の体は体温が上昇すると汗をかいて水分を蒸発させたり、温まった血液を体表に集めて熱を逃したりすることによって深部体温が37度前後になるように調整されます。熱中症はその体温調節に伴う水分の減少と、体温調節が出来なくなった結果として起こる高温そのものにより引き起こされます。

高温、多湿、風が弱いなどの環境と、高齢、乳幼児や体調不良などの要因、長時間の屋外作業、激しい運動などの状況が関係して起こるといわれています。

Q3 熱中症を予防するには？

A 暑さを避ける

暑い日に無理をしない、服装

を工夫、室内でも風通しを良くし、エアコンを適宜使用して環境を整えましょう。

こまめな水分補給

暑い日には汗として水分・塩分が失われていきますので十分に補給しましょう。

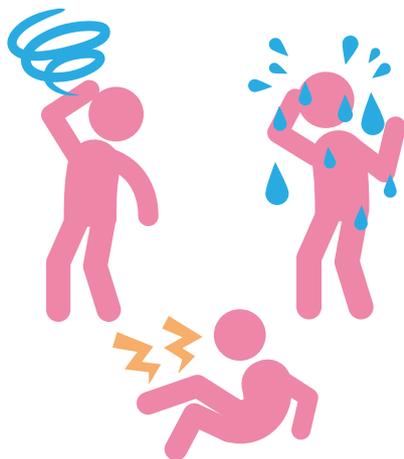
急に暑くなる日に注意

汗を効果的にかくには体の慣れが必要なので暑さに慣れていない時は注意が必要です。

Q4 熱中症になってしまったらどうすればいいですか？

A めまいや立ちくらみ、大量の発汗、筋肉痛、筋肉の硬直などの

症状であれば、まずは涼しい場所へ移動させて休憩させ、水分と塩分の補給（水分と塩分の両者を適度に含んだ経口補水液が推奨）をしましょう。そして体を冷やすために衣服を緩めて風を当て、首や脇の下、足の付け根など



の太い血管が通る部分を濡れたタオル、保冷剤などで冷やしましょう。

頭痛、嘔吐などが起こり飲水できない、集中力や判断力が低下しているような場合には注意が必要で、涼しい場所へ移動させるなど、同様の対応はもちろんです。意識がないような場合には早急に救急車を呼びましょう。



リハ通信

篠ノ井総合病院リハビリテーション科
理学療法士
佐藤 元信
さとう もとのぶ

「生活習慣病に対する運動療法」

皆さんは病院で、血圧や血糖、コレステロールの値が高いと言われることはありませんか？ 高血圧や糖尿病、脂質異常症は不規則な食生活や過食、運動不足、喫煙などの生活習慣が原因となるため「生活習慣病」と総称します。生活習慣病はそれぞれでは自覚症状がない場合もありますが、放っておくと合併症を引き起こし、さらには脳梗塞や心筋梗塞、突然死の原因ともなる怖い病気です。これを予防するには、原因となる生活習慣を見直す必要があります。塩分を控えめにしてバランスのよい食事を摂ることや、禁煙、飲酒を適量にする、ストレスをためない生活を送るなどが大切です。そして適度に運動をすることも必要です。

運動には2つの種類があります。一つ目は、ウォーキングや軽いジョギング、水泳や水中ウォーキングなどの有酸素運動です。運動をして「ややきつい」と感じる程度の強さが適しているといわれ、運動の頻度は週3回以上、時間は1回30〜60分を目安にします。早足歩きの場合、誰かと話ができる程度（息切れがしない程度）で行うとよいでしょう。二つ目は、筋力トレーニングです。特に足の筋力トレーニングは有酸素運動を行う上でも

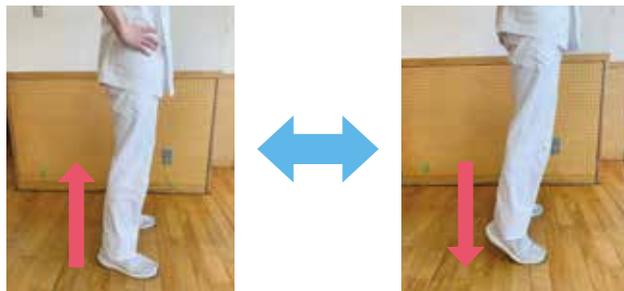


◆スクワット(お尻や太ももの筋肉をつけます)



- ①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。
- ②膝がつま先より前に出ないように、また膝がつま先と同じ方向を向くように注意して、お尻をゆっくり後ろに引くようにしずめます。膝は90度以上曲げないようにします。

◆カーフレイズ(ふくらはぎの筋肉をつけます)



- ①両足で立った状態で踵をゆっくり上げます。
- ②ゆっくり踵を下します。

【注意点】

立位や歩行が不安定な方は、椅子の背もたれなどに手をつけて行いましょう。

有用であり、併せて行うとさらに効果的です。

今回は筋力トレーニングの方法を紹介します。それぞれ、10〜15回ずつ息を止めずにゆっくり行います。一日3セットずつ行えるとよいでしょう。立位や歩行が不安定な方は、椅子の背もたれなどに手をつけて行って下さい。

最後に、生活習慣病の運動は、予防・改善のためにとっても効果的ではありますが、運動をすることで症状が悪化したり、合併症を引き起こす危険性もあります。必ず主治医の先生と相談した上で、運動を行うようにして下さい。

病院のお仕事 **ジョブ**

病院では様々な職員が働いています。
このコーナーでは病院のお仕事を紹介します。

第2回 「診療放射線技師」

今回紹介してくれるのは、
篠ノ井総合病院診療放射線技師
しらしい よしき
白石 芳樹さん



最近ドラマ化された「ラジエーションハウス」放射線科の診断レポートをご覧になりましたか？あんなに美男な診療放射線技師は当院にはいませんが、心意気は負けません！

現在の私たちの仕事は細分化されており、専門性が高まっています。当院でもより診断しやすい画像が提供できるように部門別に担当の技師が決まっております。日々働いています。「部門」は放射線科ではモダリティーと呼ばれています。今回はモダリティーごとにどんな仕事をしているのかをお知らせしたいと思います。

この記事を通して私たちの業務について少しでも知っていただけたら幸いです。

単純X線撮影(レントゲン)

診療放射線技師の仕事としては最も皆様に認知されている仕事だと思えます。X線を使用し全身の透過写真を撮影します。当院ではFPDというフィルムのようなものを使用しています。昔のX線フィルムと比べると少ない被ばくで、診断しやすい画像が提供できます。どうしてX線写真を撮影するときからだの一部を触るのか不思議に思う方が多いと思えます。お腹の写真、肺の写真、腰の写真、膝の写真。どの部位でも診療に用いる写真には基準となる位置や方向が決められて



おり、医療現場ではその基準に即したX線写真が求められています。基準となる指標はほとんどの場合骨の位置で決められており骨の位置は見た目ではわかりません。そこでわれわれ診療放射線技師は体を触ることにより指標となる骨を見ます。位置合わせのために体に触れるのを最小限にとどめる事も撮影技術と捉えて、日々鍛錬しています。

CT(コンピュータ断層撮影)

X線を使用し体の輪切りの画像を撮影する検査です。当院には3台のCTがあり、肺や骨、お腹など短時間で精密な検査ができます。息が止められない患者さんを短時間(胸からお腹まで1秒程度)で撮影することができたり、細かい部位を観察したい場合、より詳細な画像(最小で体を0.5mm間隔で輪切りにする)を作ることもできます。造影剤という薬を使い、よ



り診断しやすい画像を撮影することもあります。CT認定技師も在籍しており、低被ばくでよりよい画像を提供できるように日々働いています。

MRI(磁気共鳴画像)

強い磁場と電磁波を使って体の断面の画像を撮影する検査です。当院には2台のMRIがあります。X線を使用していないため被ばく心配はありません。特に脳や脊椎、四肢、子宮・卵巣、前立腺などの骨盤内の病気の診断に使用されます。MRIは非常に強い磁場を使うため手術で体の中に入れた金属などが害を及ぼすことがあります。そのため撮影する患者さんごとの情報を整理し安全な検査ができるようにすることも大切な仕事です。MRI認定技師も在籍しております。

アンギオ(血管撮影)

カテーテル(細い管)を血管の中に入れて造影剤を使用して血管の情報を得る検査です。インターベンショナル・ラジオロジー(IVR)と呼ばれる血管内治療も多く行われています。心臓・脳・肝臓・腎臓など多くの部位で行われます。医師・看護師・臨床検査技師・臨床工学技士などと共に行う検査であり、画像提供以外にも密接な連携をもって働いています。



この記事を通過して私たちの業務について少しでも知っていただけたら幸いです。

診療放射線技師のある1日 (CT担当)

8:30～ 業務開始

使用するCT装置の点検を行ったのち検査を開始します。

予約の外来患者さん、急ぎの病棟患者さん、救急患者さんの振り分けを3台のCT間で行いなるべく待ち時間が少ないように検査を行っていきます。CT装置は3台とも特性が異なるため放射線科医と相談し適した機種で検査ができるように割り振っていきます。

13:00～ 特殊検査開始

午後は冠動脈CTや大腸CTの検査など特殊検査を行うことが多く、1撮影当たりの時間が伸びるため予約枠は少なめにしています。



15:00～ 画像処理

撮影の手が空いたところで撮影した画像の処理を行い3D画像などを作成します。専任の技師と協力して読影に間に合うように作成します。



16:30～ 翌日の準備

翌日の撮影の準備を行います。放射線科の看護師と協力し患者さんのアレルギー情報や造影剤と相性の悪い薬剤を使用していないかを調べたり、放射線科医と相談し撮影法を検討したりします。

17:00～ 業務終了

X線TV

X線を使用し、動画でリアルタイムに観察できる検査です。胃や腸のバリウム検査、胆のうや膵臓、腎・膀胱、骨折・脱臼の整復など多くの用途があります。

マンモグラフィ

乳房専用のX線検査です。マンモグラフィー認定技師が在籍し、女性技師のみで行っています。

骨密度測定検査

X線を使用し骨を構成しているカルシウムなどのミネラル類の量を測定し骨粗

しょう症などの診断に有効な検査です。主に腰椎や大腿骨頸部の検査を行います。

パノラマ撮影・デンタル撮影

X線を使用し口の中・顎・歯の撮影をします。手術前の口腔内ケアにも利用されています。

画像処理

近年のCTやMRIは非常に細かい画像が収集できるため撮影した画像を3D化したり、病気を見つけやすい角度に変えたりすることができま。主に使用されるのは血管・心臓・骨などで診断やそ

の後の治療になくてはならないものとなっています。安全な手術のために支援画像も作成しており、時間をかけて正確な画像を提供できるように心がけています。

読影環境の整備

当時は撮影したフィルムを出力し必要な部署に持って行ってもらっていましたが、現在はデジタル画像になり短い時間で画像を提供できるようになっています。それに伴って診断をする高精細モニタが多数必要になり、画像を閲覧するための読影環境の安定性も求められるようになっていきます。これらの整備やモニタの管理

も大切な業務となりました。システム課と協力して日々行っています。





健康レシピ

ナス

今回の食材

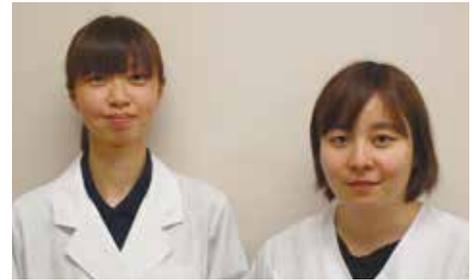


食材の栄養について

夏から秋にかけておいしくなるナスは、たくさん収穫できることもあり家庭菜園でも人気の野菜で、炒め物や揚げ物、漬物、煮物など様々な調理方法で美味しく食べられるのが特徴です。しかし、その栄養分の約90%以上が水分であることから、ナスには栄養がないと思っっている方も多いかもしれませんが、実は生活習

慣病の予防に効果が期待できると言われています。

ナスの皮にはポリフェノールの一種である「ナスニン」が豊富に含まれており、強い抗酸化作用を持ちます。抗酸化作用が高まると体内や血管の老化を抑制することができ、がんや動脈硬化の予防に繋がります。そのほかにも、ナスにはビタミンやミネラルが含まれており、特にカリウムは血圧の上昇を防ぐ働き、さらに体の熱を逃がす働きもあるため、夏バテ防止にも効果的です。



新町病院 管理栄養士
にしざわ あんな
西澤 杏菜

新町病院 栄養士
ながい ゆうか
永井 優華

調理のポイント

ナスニンを効果的にとるためには、皮はなるべくつけたまま調理しましょう。皮が固い場合は、縞目にむくと火が通りやすくなります。また、ナスにはアクがあるため、切ったまま放置すると茶色く変色してしまいます。アクが気になる場合は、切ったらすぐに水にさらすと良いですが、長時間さらしすぎると水溶性であるナスニンが流出してしまうので注意です。

油の吸収を減らすには・・・

ナスは油との相性がばっちりですが、果肉がスポンジ状なので油をたくさん吸ってしまいます。吸収する油を減らすには、切った断面に塩をふりかけ10分程度置いておきます。そうするとナスの水分が出てきてスポンジの構造がつぶれ、油が入り込む隙間を減らすことができます。出てきた水分は、キッチンペーパーなどでよく拭きとりましょう。

やたら

材料(2人分)

ナス …………… 1/2本
きゅうり …………… 1/2本
みょうが …………… 1本
大葉 …………… 4枚
みそ …………… 大さじ1と1/2
かつお節 …………… 適量

作り方

- ① ナスはみじん切りにし、水にさらしてアク抜きをしたあと水気を切っておく。
- ② きゅうり、みょうがもみじん切りにする。
- ③ 【①、②】にみそ、かつお節を加えてよく混ぜる。
- ④ 千切りにした大葉を上のにのせてできあがり。

やたらは、長野県北部の一部地域に伝わる郷土食。みその代わりにみそ漬けのみじん切りでもおいしく食べられます。今回は豆腐にのせてみましたが、ごはんにものせておいしく食べられます。



1人分の栄養価

エネルギー	…………	44kcal
たんぱく質	…………	2.9g
脂質	…………	0.9g
塩分	…………	1.6g

蒸し茄子酢醤油あえ

材料(2人分)

ナス(長ナス) …… 80g 酢 …………… 8g
鶏ササミ …… 30g 砂糖 …………… 2g
レタス …… 30g だし割しょうゆ …… 10g
すりゴマ(いり) …… 6g 七味唐辛子 …… 適量
やくみネギ …… 4g

作り方

- ① レタスは食べやすい大きさに切り、やくみネギは小口切りにする。
- ② 鶏ササミは茹でて冷まし、食べやすい大きさに裂く。
- ③ ナスは皮を全てむき、蒸して冷まし、縦に裂く。
- ④ 酢、だし割しょうゆ、砂糖、すりゴマ、やくみネギを混ぜ合わせる。
- ⑤ ④にナスと鶏ササミを加えて和える。
- ⑥ レタスを敷き、その上に⑤で和えたものをのせ、七味唐辛子をお好みでかけたら完成。

このメニューは新町病院の病院食で提供しています。ご家庭では皮つきのまま調理しても良いです。ナスと鶏ササミが酢醤油に良く合い、さっぱりとした味に仕上がっています。これからの暑い時期に食欲がなくなってきたてもさっぱりしているのでも食べやすいです。ぜひ皆さんも作って食べてみてください。



1人分の栄養価

エネルギー	…………	54kcal
たんぱく質	…………	4.3g
脂質	…………	1.7g
塩分	…………	0.4g

「いのし」 JA共済より医療機器助成をいただきました

JA共済からの助成を受け「生化学自動分析装置」を更新し、3月12日にお披露目式を行いました。

この助成はJA共済が「交通事故被害者の救命と社会復帰の促進」を目的に、JA系医療機関の救急医療機器、リハビリ器具等の購入に対し財政支援を行っているものです。

神農JAグリーン長野組合長より「病院で有効に使われることで、最終



的には私たちの組合員、地域の方が助かります。私たちも共済普及推進事業を大切にし、組合員に貢献できればと日頃思っており、間接的にも貢献でき、大変喜ばしいことです。」と挨拶をいただきました。

当院では、検査の必要な方が増えており、最新の機器への更新は業務の効率化につながり、助かります。今回助成していただき更新した機器は大切に使わせていただきます。

「いのし」 「第26回地域医療を考える会」を開催しました

3月23日(土)に、長野市篠ノ井のグリーンパレスで「第26回地域医療を考える会」を開催しました。

当日は、小池統括院長による病院の概況説明、診療部長兼外科部長の池野医師による講演「がん治療の最新線くゲノム医療の未来」、心療内科部長の大村医師による講演「認知症の基礎知識」が行われました。



引き続き「いっしょに考えよう保健・医療・福祉・介護」をテーマに懇談会を行い参加者より病院に多くのご意見・ご質問を頂きました。

今回寄せられた多くのご意見を今後の病院運営の参考とさせていただきます。今回ご参加して開催していきます。今回ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。

センター 統合記念式典を開催しました

当センターでは新町病院と篠ノ井総合病院の統合を記念し、4月11日に地元行政・地元医師会・JAなどの関係者を招き、統合記念式典を開催しました。

社浦JA長野厚生連代表理事理事長は「2つの病院が機能分担して高度な医療と地域医療を結合させて支えていくことが可能になりました。これからも地域の皆さまのご支援をいただきながら、選ばれる病院として努力していきたい」とあいさつしました。

当センターは、今回の統合を起点に両病院が一体となり、高度急性期・

急性期・回復期・慢性期医療の一元化をはかり、質の高い保健・医療・福祉の提供体制を堅持・充実させることで、地域における「地域包括ケアシステム」の一翼を担っていくよう努めてまいります。



しののい

市民講座を開催

市民講座を5月25日(土)に開催し、丸山副院長兼整形外科部長が「元氣

でいきいき長生きするための秘訣と、足腰の病気の治療法」をテーマに、講演しました。

参加者の皆さんは熱心に聴講され、講演後の質疑応答では多くの質問が寄せられました。

多くの方々に参加いただき、会場はほぼ満席での開催となりました。ありがとうございます。今後も引き続き、診療・医療・教育活動を通じて、地域医療の向上に努めたいと思います。



しんまち

病院駐車場の環境整備を行いました



5月8日(水)の涼しくなった夕方に、病院駐車場の環境整備を行いました。

職員に加え、新町病院OB会の皆さんにご協力いただき、総勢20名ほどで花壇の草取り・正面玄関前のプランターの花植えをしました。約1時間ほどの作業でしたが、見違えるように綺麗になりました。少しでも

来院されるみなさんが、心地よく過ごせる環境になればと心を込めて作業しました。

しののい

更農高生による植栽

6月17日(月)に更級農業高等学校の生徒さんが、当院正面玄関ロータリーに花を植栽してくれました。マリーゴールドなど色とりどりの花であざやかに彩っていただき、病院を訪れる患者さんを魅了してしました。



南長野医療センター篠ノ井総合病院外来診療担当医表

2019年7月1日現在（担当医表は予告なく変更することがあります）

診療科		月	火	水	木	金	土(1・4週)
内科		倉科	永井	小川	安村	鈴木貞	長坂
		長坂	千野/和田 [㊟]	倉石 [㊟]	長坂	倉石 [㊟]	大学(血内) [㊟]
		中牧(血内)月1	飯村 [㊟]		吉田(神内) [㊟]	高橋(神内) [㊟]	信大
							松井 ^① /一瀬 ^④
	呼吸器	柳沢克	松尾	赤羽	柳沢克	堀内	
	腎臓	穴山	中村	牧野	中村	牧野	
		田村		長沢	田村		
	内分泌	峯村	駒津 [㊟]	峯村	横田 [㊟]	特診 [㊟]	
		横田	横田	柴田	山口	山内 [㊟]	
	消化器		山口			大岩	
牛丸		牛丸	三枝	児玉	三枝		
児玉		柳澤匠		安藤 [㊟]	柳澤匠		
	山崎(肝) [㊟]						
睡眠呼吸センター [㊟]			松尾				
禁煙外来 [㊟]	午後	長坂/千野					
総合診療科		松井	松井/菅谷 [㊟]	三木	山川	牛澤/小池	
		小池	穂苅	鈴木慶	鈴木慶/三木	後藤/鈴木慶	
		山川	鈴木貞 ^① /後藤				
漢方外来 [㊟]	午後		山川	山川			
リウマチ 膠原病 センター	午前	下島	安村	上野	小川	原	
		田中 ^{③⑤}	浦野 [㊟]	浦野 [㊟]	浦野 [㊟]	浦野 [㊟]	
		小野	小野	永井	倉科	小野	
	午後 [㊟]	下島	松井	上野	石井 ^{①③⑤}	原	
		田中 ^{③⑤}			林 ^{①③⑤}	鈴木貞	
	浦野				中村 ^② /松下 ^④		
呼吸器外科			青木			青木	
循環器内科		橋詰	矢彦沢	丸山	鈴木	神崎	交代制
			小塚	小塚	小塚	小塚	
心臓血管外科			名倉/小尾				
小児科	午前	山川	諸橋	諸橋	諸橋	中村	諸橋
		島	中村	中村	島	山川	齊藤
		齊藤	伊藤	島	齊藤	伊藤	伊藤
	午後 [㊟]	長谷川 [㊟]			長谷川 [㊟]	長谷川 [㊟]	
	予防接種	慢性外来	乳児健診/慢性外来	慢性外来	慢性外来		
外科		宮本	池野	宮本	池野	池野	池野
		青木	後藤	五明	宮本	宮本	五明
		秋田	五明	秋田	五明	秋田	青木 ^①
		北濱		岡田	北濱	北濱	後藤 ^④
		渡邊 ^{㊟②④㊟}		青木	後藤	岡田	
整形外科		北川	北川	丸山	丸山	北川	外立
		丸山	外立	外立	野村	外立	野村
		野村	根本	野村	臼田	根本	臼田
		臼田	信大	根本	笠間	信大	根本
				橋爪			(交代制)
スポーツ疾患関節治療センター			丸山	丸山			
脳神経外科		宮下	外間	村田	宮下	外間	交代制
		村田	交代制	船戸	交代制	黒岩	
産科		本道	西村	武田	加藤	佐々	佐々
	午後 [㊟]		佐々	鹿島	中島	本道	
婦人科		鹿島	加藤	本道	武田	西村	中島
		中島	松岡	松岡	松岡	加藤	武田
		西村	中島	加藤 [㊟]	鹿島	武田	西村
		木村 [㊟] ㊟	本道 [㊟] ㊟	木村 [㊟] ㊟	西村	木村 [㊟] ㊟	
	特殊外来 [㊟]	不妊症	不妊症			不妊症	

診療科		月	火	水	木	金	土(1・4週)
泌尿器科	午前	杵渕	鈴木	和食	杵渕	杵渕/中沢	交代制
		中沢	和食	大学	中沢	鈴木 (和食)	
	午後⑦	杵渕	鈴木		杵渕	杵渕/中沢	鈴木
眼科	午前	永田/上野	永田/上野	永田/上野	永田/上野/飯島	永田/上野	
	午後	永田⑧				永田⑧	
皮膚科⑨⑩	午前	木藤	木藤/岡田	岡田	木藤	木藤/岡田	
	午後			木藤			
形成外科⑨⑩	午前	大坪			大坪/大学(月1)	大坪	
	午後		大坪	大坪		レーザー	
耳鼻咽喉科⑨⑩	午前	浅輪	浅輪	交代制	浅輪	浅輪	
		宮嶋	宮嶋		宮嶋	宮嶋	
	午後		専門外来			専門外来	
心療内科⑨⑩		大村	もの忘れ	もの忘れ	大村		専門外来
口腔外科⑨⑩	午前	柴田	柴田	柴田	柴田	柴田	交代制
		中野	中野	中野	中野	中野	
	午後		大学				

● 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、年末年始、当院の定める日 ● 予約・紹介状がないと受診できない診療科があります。詳しくは各外来にお問い合わせ下さい。 ● 救急患者さんにつきましてはこの限りではありません。

⑨:予約制、⑩:初診時に医療機関からの診療情報提供書(紹介状)が必要です、⑪:新患、⑫:午後、○数字:週

当院では、初診時に他の医療機関からの診療情報提供書(紹介状)をお持ちで無い患者さんから選定療養費5,400円(税込)を頂いております。初診の際はできるだけ診療情報提供書をお持ちください。

南長野医療センター新町病院外来診療担当医表

2019年7月1日現在 (担当医表は予告なく変更することがあります)

診療科	月	火	水	木	金	土(1・4週)
内科	本郷	細川	細川	堺澤	本郷	堺澤①
	堺澤	飯村	佐藤		細川	佐藤④
	小瀬川		循環器外来①③ 午後診察※予約制		佐藤	
総合診療科				後藤		
神経内科				中川④ ※予約制		
心療内科			古屋①②③④ ※予約制			
小児科	諸橋	大塚	大塚 (午後・予防接種)	大塚	大塚	信大医師
外科	川手	検査・手術 (外来休診)	川手	検査・手術 (外来休診)	川手	川手
整形外科	篠ノ井GHP①③	竹山	下川	下川	竹山	木下
	竹山②④					
	パート医師⑤					
婦人科		村中 診療開始 午前10:00				
耳鼻科	信大医師 午後診察 受付午後 2:00~4:30		信大医師 午後診察 受付午後 2:00~4:30			信大医師 午前診察 受付午前 8:30~11:30
眼科	吉田	新井(郷)	窪田		平林	吉田
皮膚科					山浦	
泌尿器科			信大医師			
内視鏡検査担当表 ※都合により変更する場合があります						
担当医	細川	佐藤	堺澤	細川・佐藤	堺澤	
	佐藤	堺澤	穂苅	川手・穂苅	穂苅	
	小瀬川	川手				

● 外来受付時間は一部の科を除き午前8時00分~午前11時30分迄です。 ● 休診日:毎月第2・3・5土曜日、日曜日、国民の祝日、年末年始、当院の定める日 ● 循環器内科・神経内科・心療内科の診察は予約制です。

篠ノ井GHP…篠ノ井総合病院医師、○数字:週



南長野医療センター篠ノ井総合病院

私たちは厚生連理念にのっとり、
患者本位の医療の実践に努めます。



南長野医療センター新町病院

いのちと心を大切に
私たちは人のいのちと心を
大切にする医療を実践します

編集後記

「平成」が終わり「令和」へと元号が替わりました。
みなさんも様々な思いで新しい時代を迎えた事と思います。
新元号が発表され、準備期間があったためか、新年を迎えるようなそんな不思議な感覚がありました。
令和は明るい話題が多い良い時代になるといいですね。
南長野医療センターだより第2号をお届けします。皆様でご高覧いただければ幸いです。(A.U)