

# 南長野 医療センターだより

Minami Nagano Medical Center

2020.7 No. 06

TAKE FREE



/特集/

# DMAT 結成

index

|             |    |
|-------------|----|
| 特集「DMAT結成」  | 2  |
| 医療Q&A       | 6  |
| リハ通信        | 7  |
| 病院のお仕事「ジョブ」 | 8  |
| 栄養科 健康レシピ   | 10 |
| お知らせニュース    | 12 |
| トピックス       | 13 |
| 診療担当医       | 14 |

南長野医療センター篠ノ井総合病院

# DMAT 結成

災害が全国各地から報道され、長野県でも昨年の台風19号により甚大な被害を被り、その傷痕はまだ癒えていません。災害医療体制は不十分であることが、熊本地震などで報告され、災害拠点病院の新規指定などが進められています。

篠ノ井総合病院は免震構造や有事ライフラインが整備された医療施設です。令和2年3月には県より地域災害拠点病院に認定され、あわせて長野県DMAT指定病院にもなりました。これにより当院は、災害時対応に大きな責任を背負いました。

まだまだ結成間もない当院DMATですが、出勤に備え日々トレーニングを行うなど、スキルを高めていきますので、よろしくお願いします。



## 災害派遣医療チーム

### Disaster Medical Assistance Team

【DMATとは】

災害発生からおおよそ48時間以内から活動できる機動性をもった、専門的な訓練を受けた医療チーム。

災害現場での医療活動に加え、被災地病院支援や被災地外への患者搬送なども担います。

現在、長野県には13チームあります。

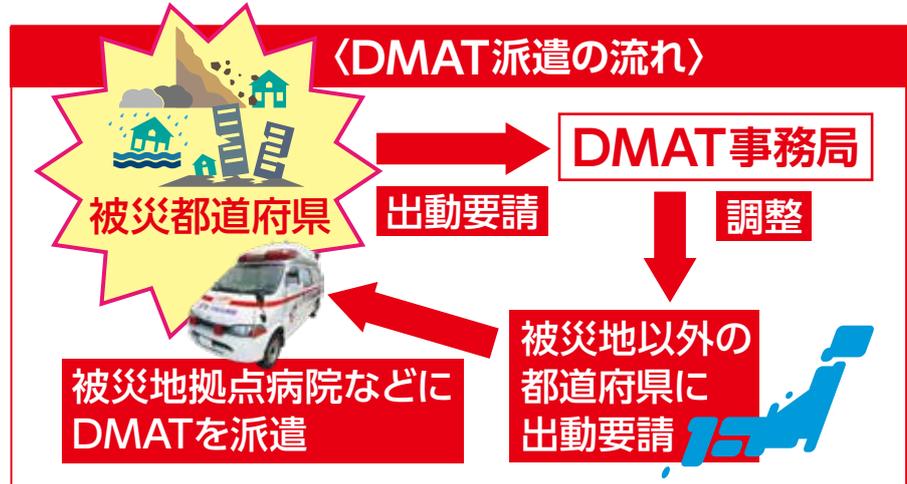
【チーム編成】

DMATは、医師、看護師、調整員で構成されます。1チーム約5名です。普段は病院内で通常勤務していますが、災害発生時に召集されて災害現場で活躍します。

【DMAT隊員になるには】

DMATの指定医療機関に勤務しており、厚生労働省または都道府県が実施する研修を受講し合格する必要があります。





# 災害現場におけるDMATの主な活動

**要請があれば**

**現場へ駆けつける**

災害では当該地域の行政が、また、大規模事故などでは担当消防の判断により、DMAT指定医療機関へ出動要請が出されます。指

定医療機関では待機要請や自動待機基準によりDMATを準備して活動を開始します。移動や食糧調達などは全てDMATが確保しなければなりません。DMAT

隊員であることが明瞭にわかるように、所属や職名の入ったユニフォームを着用します。

## 現場で災害医療活動を行う

出動したDMAT隊員は、災害現場や医療機関に分配され、活動を行います。主な活動内容は被災地域内での医療情報収集と伝達、負傷者のトリアージ・応急治

療・搬送、災害現場での消防との連携（メディカルコントロール）、被災地域内の医療機関への医療支援と強化です。行政との連携も必要となり、医療活動に留まらないのが実際です。

## 主な活動時間は

**48時間以内から72時間まで**

災害や事故発生時から48時間以内の時間を急性期と呼んでいます。DMATはこの急性期の間に現場に駆け付け、災害医療を開始することが使命です。急性期は一番負傷者が発生し、かつ発生から72時間以内に必要な医療措置を行う事が、負傷者の生存率を決めるポイントとなるためです。DMAT設立当初の目標であった72時間までの活動期間ですが、近年の災害で内容も期間も増えています。東日本大震災時には

1ヶ月に及ぶDMAT派遣も行われましたし、コロナウイルス対応でのDMAT派遣も行われています。日本医師会、日本赤十字社などと連携して途切れない災害（医療）対応を行うことが現在のDMATには求められており、大きな責任を負うのがDMATおよび災害拠点病院です。



# 当院のDMAT隊員をご紹介します。

これまでの経験を災害現場で

日本でも最古参のDMAT隊員として経験を積んで来ました。当院に赴任してからはDMATとしての活動はできなかったのですが、本年の災害拠点病院指定を受けて、有事平時や院内院外を問わない災害医療提供を目指して参ります。

被災地のために

全力を尽くしたい

産婦人科の医師として仕事をしていましたが、東日本大震災の医療救護派遣を経験し、災害医療にも関わるようになりしました。今回、当院が災害拠点病院に指定され、それにもなつて養成されたDMATチームの一員となれたことを大変誇りに思っています。まだ新米のDMAT隊員ではありますが、災害時には被災地のために全力を尽くしたいと思います。また平時には院内外の防災面での関わりも増やせていければと考えています。篠ノ井DMATチームをよろしくお願ひします！

平時から

人としての成長も

DMAT養成研修では多くの知識も詰め込みましたが、初めて会う研修生と様々なシチュエーションでのシミュレーションを実践しました。任務を遂行するために意見を交わし、戦略を立てていきます。時間の制限もありあおられます(泣)そんな状況だと、その人の人柄が前面に出てきます。有事の際は多くの人と難局を乗り越えていかなければなりません。そこには互いを尊重し合う、豊かな人間性が必要だと強く感じました。DMAT隊員として、災害の知識だけでなく、人としても成長していかなければと思っています。また、災害拠点病院の指定も受けたので、体制作り、教育にも力を注ぎたいと思っています。これからもよろしくお願ひします。

これまでの業務での

経験を活かしたい

この度、DMATとして活動する事となりました。これもひとえに職場の皆様のご協力と、ご指導して下さいました皆様、背中を押して応援してくれた家族のおかげだと承知しております。これまでの業務での経験を活かし、新しい事を吸収し学びDMATとして、その時その場所そしてその人が何を必要としているのか、しっかりと考えていきたいと思ひます。

まだまだ至らぬ事ばかりですが、責務を果たせるように精進する所存です。今後とも皆様のご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願ひします。



●関口 幸男  
所属…救命センター  
職種…医師  
役割…統括DMA

DMAT



●西村 良平  
所属…産婦人科  
職種…医師  
役割…医師

DMAT



●小林 健一  
所属…救命センター  
職種…看護師  
役割…看護師、救急看護認定看護師

DMAT



●塚田 賢一  
所属…本5西病棟  
職種…看護師  
役割…看護師

DMAT

## 少しでも力になりたい

4月から入職した手術室看護師の西澤翔太郎です。DMAT隊員としては3年ですが、昨年の台風19号被害での実働がある程度ですであまり慣れていません。しかし、今年から当院にDMATが立ち上がり、少しでもお力添えできればと思います。災害は忘れた頃にやってくると言われていましたが、今は水害・地震・噴火・新型コロナウイルスなど私達を襲う災害がどんどんやってきています。篠ノ井DMATの立ち上げから参加させて頂いていることを誇りに思い、少しでも防ぎえる死を減らせるよう精進していきますので、今後とも宜しくお願いします。



●西澤 翔太郎  
所属…手術室  
職種…看護師  
役割…看護師

DMAT

## チームの目となり耳となり

医師や看護師が治療を行うということはみなさんもイメージできると思います。一方、業務調整員(ロジスティックスとも言い、略してロジと呼ばれます)の働きがチーム活動を左右すると言われます。ロジの主な仕事は、様々な情報を整理してスムーズな活動につなげることです。

一口に「情報」と言っても混乱した災害現場での情報収集は想像以上に大変です。チームの目となり耳となつて、人一倍の気配りと機転の利いた対応ができるよう取り組んでいきます。



●田中 宏治  
所属…薬剤部  
職種…薬剤師  
役割…薬剤師、業務調整員

DMAT

## チームの医療活動が

## 円滑に進められるように

今回、DMAT隊員となることができましたのも、長野県での2日間、東京での3日間の研修へ参加できるようサポートしてくれたみなさんのおかげと感謝しています。今後は、篠ノ井総合病院DMATの業務調整員として、チームの医療活動が円滑に進められるような役割になれたらと思います。機敏、機転、気配りを意識し、医療活動以外でのあらゆることを引き受けられるような気持ちを持ち活動していきたいと思っています。



●大久保 元樹  
所属…総務課  
職種…事務  
役割…業務調整員

DMAT



# 医療 Q & A

## 「新型コロナウイルス感染症の検査」

臨床検査科

**Q1 PCR検査(PCR法)とは何ですか？**

**A** 1983年にアメリカの生化学者マリス博士が発見した、遺伝子の特徴的な一部を切り取り増幅させて検出する方法です。

感度が高いことが長所ですが、判定までに時間がかかる・専用機器・熟練した人材が必要ななどの短所があります。

**Q2 抗原検査・抗体検査とは何ですか？**

**A** 抗原検査とは体内に入ったウイルスのタンパク質を検出する検査です。

現在感染しているかどうかを調べます。

抗体検査とは体内に入ったウイルスを除去しようと身体が作り出したタンパク質を検出する検査です。過去に感染していたかどうかを調べます。抗体は、数日〜数か月して作られます。

**Q3 偽陰性・疑陽性とは何ですか？**

**A** 新型コロナウイルス感染症の検査でも偽陰性・疑陽性は起こ

りえます。検査には感度と特異度という指標があります。感度とは陽性を正しく陽性と診断できる割合のこと、特異度とは陰性を正しく陰性と診断できる割合のことです。偽陰性とは本当は罹患しているのに検査で陽性にならないことで、逆に疑陽性とは罹患していないのに検査結果が陽性となることです。

**Q4 PCR検査が保険適応になりましたが、今までも何が変わるのでですか？**

**A** 新型コロナウイルス感染症患者が増加することを懸念して3月から保険適応となりました。かかりつけ医や検査を実施できる医療機関の判断で検査が可能となったこともあり、多くの国民が検査を受けやすくなりましたが、あくまで新型コロナウイルス感染症の診断・治療・及び感染防止のためとなっています。



### ■ 総論 ■

PCR検査は優れた方法ですが、どんな検査も万能ではありません。抗原や抗体の検査キットもPCR法と比較して感度が低い場合がありますとされていますが、手技が簡単で短時間で結果が出ます。

新興感染症である新型コロナウイルス感染症の検査を取り巻く状況は、発展途上ではありますが、それぞれの使いどころ、長所・短所を理解し、検査の限界を知ったうえで使い分けていくことが重要です。

◇当センターは一般の方のPCR検査を受け付けておりません。

◇当センターは感染症指定医療機関ではありません。



# 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 かがすか まこと  
春日 信

## 「糖尿病に対する 運動療法の注意点」



糖尿病は、インスリン（筋肉にブドウ糖の吸収を促すホルモン）の作用が十分でないため、血液中のブドウ糖が過剰になっている状態です。糖尿病の治療において運動は重要です。インスリンに十分作用しなくなった筋肉が、運動を続けることでインスリンに作用しやすくなります。

しかし、注意点もあります。

### 【低血糖発作に注意しましょう。】

運動量や薬の作用、食事量など様々な要因で血液中のブドウ糖が必要以上に減少することがあります。血液中のブドウ糖が必要以上に減少すると、ブドウ糖を栄養源

にしている脳が活動できなくなり、低血糖発作の症状に空腹感・冷汗・動悸などがあります。この時点でブドウ糖の補給をしないと意識障害に至ります。無症状で意識障害に至ることもあるそうです。

### 【水分を取りましょう。】

運動により汗をかき、脱水症状になることがあります。コップ一杯程度が目安です。

### 【食事や薬は

いつも通りに取りましょう。】

食事量が足りなかったり、薬の量が多かったりすると低血糖発作を起こすことがあります。以前、食欲がなく食事をとらずに糖尿病



の薬を飲み、その後運動中に低血糖発作を起こして倒れたということがあります。

### 【体調の悪いときは運動をしない。】

発熱している時などは、血液中のブドウ糖の増減が乱れます。低血糖発作などが起こりやすくなります。

### 【足の様子を観察しましょう。】

糖尿病の合併症のひとつに神経障害があります。手足の感覚が鈍くなります。足の怪我に気付かず、傷から感染・壊死を起こし、足の切断をしなければならなかったことがあります。

### 【運動は

食後1〜2時間が最適です。】

食べたものが消化・吸収され血液中のブドウ糖が過剰になるのがこの時間帯です。逆に朝食前は血液中のブドウ糖が少なく、この時間帯に運動すると低血糖発作を引き起こします。

以上のように、糖尿病の治療に運動は欠かせませんが、危険性もあります。不安に思われた方は医師・看護師・栄養士・検査技師・リハビリ職員に相談してみてください。

# 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6回 「管理栄養士」

今回紹介してくれるのは、

篠ノ井総合病院 栄養科 管理栄養士

きたむら しょう なかざわ みほ  
北村 章 さん(左) 中澤 美保さん(右)



患者さんの病態に応じて栄養管理を  
させて頂いているのが、私達管理栄養士  
です。

入院患者さんが回復するため、病態に  
合った献立作成から食事の提供を行い、  
医師の指示のもと、栄養指導も行ってお  
ります。現代は食に関する情報があふ  
れており、間違った情報も少なくありま  
せん。正しい情報・知識をお伝えしなが  
ら、個人に適した食事についてお話しさ  
せて頂きます。病院の管理栄養士の仕  
事について、この機会に知って頂けたら  
幸いです。

### 入院栄養相談

入院栄養相談は、主に治療食を召  
し上げている患者さんを対象に行  
なっています。

ご自宅での食生活をお聞きし、食  
事バランスや適した食事量について、  
調理方法のポイントなどを説明させ  
て頂きます。また病棟毎に担当する  
管理栄養士が決まっており、食思不  
振のある方、低栄養の方、咀嚼・嚥下  
が困難な方等を対象に、嗜好を取り  
入れた食べやすい食事内容への変更  
や患者さんの栄養管理をさせて頂い  
ています。



### 献立作成

入院患者さんの食事の献立作成は、  
管理栄養士と調理師で共同し行なっ  
ています。旬の食材を使用し、患者  
さんに喜んで頂ける食事作りに努め  
ています。退院後の食事として参考  
にして頂ける食事になるように努力  
しています。

### 食事の盛りつけと確認

調理師と共同し、治療食や嚥下調  
整食の調理や盛り付け、また患者さ  
んに提供する食事が正しい内容に  
なっているかを確認しています。嚥  
下調整食では、患者さんの嚥下状態  
に合わせた食事を作成し、食べやす  
さだけではなく見た目や味付けも工  
夫をしています。

食事内容の確認では、アレルギー  
がある患者さんには、アレルギー除  
去した食事が献立に沿って調理、盛  
り付けできているか、また食思不振  
がある方には、嗜好に応じた食事が  
個別に対応できているか等の確認  
を行い、入院患者さんに安全で美味  
しい食事の提供ができるよう努め  
ています。

### NST(栄養サポートチーム)

NSTとは、低栄養のリスクがあ  
る患者さんに対して原因を分析し、  
栄養状態改善の為に多職種で検討し  
て栄養管理を行っているチームのこ  
とです。食事形態の変更や補助食品  
の追加を病態に合わせて行い、適切  
な栄養量の摂取ができるように対応  
しています。また食事での栄養摂取  
が困難な方には、経管栄養や輸液で  
の栄養摂取についても提案していま  
す。低栄養のリスクがある患者さん  
に対して、早期介入し治療に寄与で  
きるようにするためにも栄養管理は  
大切です。



# 管理栄養士のある1日

## 8:30 食材の納品・検品

発注した食材がそろっているか、良い状態であるか確認をします。

## 9:00 外来・入院栄養指導

栄養指導予約患者さんの情報を確認し、栄養指導の計画を立てます。患者さん一人ひとりの生活スタイルや食事のスタイルに合わせた指導ができるよう心がけています。



## 11:00 入院患者 食事準備(盛りつけ・確認・配膳)

食種や食事形態など個々にあった食事が提供できるよう盛りつけを行い、チェックをします。



## 13:30 調乳

NICU入院中の赤ちゃん用のミルクを作ります。低体重児用の特殊なミルクを作ることもあります。

## 14:30 外来・入院栄養指導

入院している患者さんに栄養指導を行います。また食欲不振で食べられない患者さんに対し個別に対応することも検討します。

## 17:00 業務終了

1日の申し送りや翌日の仕事の確認をし、終了となります。

### 管理栄養士になるには

管理栄養士養成施設で学び、管理栄養士国家試験に合格し、厚生労働大臣の免許を受けて「管理栄養士」になることができます。また、栄養士養成施設で学んだ人も、卒業後に栄養士として働き、管理栄養士国家試験に合格すれば「管理栄養士」になることができます。

### 外来栄養相談

外来患者さんに対して受診の際、栄養指導室で行っています。

食事は一日三食、毎日の事なので生活習慣や生活環境に密接しています。患者さんの行動変容に繋がられるためにも、患者さんに適したわかりやすく具体的なアドバイスが出来るよう努めています。患者さんから気軽に相談される存在になれるよう心掛けています。

### 特定保健指導

特定保健指導では健康診断を受けた方に対し、健康管理センターで保健師さんと共同でメタボリックシンドロームの予防を目的とした食生活相談を行っています。メタボリックシ



ンドロームの予防を目的とした食生活相談を行っています。メタボリックシ

ンドロームが進行すると、動脈硬化の原因となり、心筋梗塞や脳梗塞のリスクへ繋がってしまいます。未然に防ぐ為にも、特定保健指導を通じて生活習慣の改善について相談させて頂くことは、管理栄養士としてやりがいを感じるひとつです。

### 透析室での栄養相談

毎週透析室で、透析患者さんの栄養相談を継続で行なっています。毎

月の患者さんの検査結果より、食事からの影響を受けるカリウム、リン、塩分、水分量について、どんな食品に多く含まれるか、摂りすぎているかを透析中に患者さんへお話しさせて頂きます。食事量の低下による低栄養の状態の方には、食べやすい食品や調理の工夫、補助食品等の紹介をしています。透析患者さんは、制限が多い食生活になります。継続できる食事になるように患者さんと相談しながら行っています。



# 健康レシピ



新町病院 栄養科  
管理栄養士  
なみ実  
奈良久

今回の食材

## モロヘイヤ (別名トロロナ)



### 食材の栄養について

独特な粘りが特徴の「モロヘイヤ」ですが、栄養も豊富で夏の緑黄色野菜として注目されています。

モロヘイヤはカルシウムを多く含んでいます。カルシウムは骨や歯を丈夫にし、骨粗鬆症の予防やイライラの解消などにも効果を発揮します。そのほかにもβ-カロテンやビタミンB群や食物繊維などを豊富に含んでいます。また、モロヘイヤは加熱してから刻めばトロロに似た粘りが出ますが、その成分は水溶性食物繊維の一種であるムチンで胃の粘膜をうるおし保護する効果があると言われており、のど越しが良くなりますので食欲の落ちがちな夏場に試していただきたい野菜です。

### 調理のポイント

生で食べるにはクセがあつて食感も悪いので、加熱調理することで葉の食感の悪さが軽減され、渋みのようなクセもなくなります。そして生より加熱調理した方が、カサを減らすことができるため量を多く食べることが出来ます。火の通りがものすごく早い野菜なので、加熱する場合は「最後にさっと」加えましょう。ゆでてしまうとビタミンB群などの水溶性の栄養が溶け出た水分を捨ててしまうことになり、スープにして溶け出した栄養を余すところなくいただく調理方法をおすすめします。

### 鮮度を保つには・・・

モロヘイヤは鮮度が落ちると葉がしなび、茎の切り口(根元部分)が茶色く変色してきますので、2日程で食べきりましょう。水分がなくならないよう、水分を保ちながら冷蔵(茎を軽く湿らせ、新聞紙で包みポリ袋に入れて野菜室)保存しましょう。冷凍保存する場合は、葉を摘んで耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで1分加熱し水で冷やし、水気を絞って刻んでから小分け冷凍しましょう。味噌汁やスープ、炒め物などにさっと使えて便利です。

## モロヘイヤのコロッケ

### 材料(2人分)

モロヘイヤ …… 40g  
じゃが芋 2~3個(200g)  
玉ネギ …… 1/4個(50g)  
豚ひき肉 …… 40g  
サラダ油 …… 小さじ1  
塩 …… 小さじ1/4  
コショウ …… 少量  
小麦粉・パン粉 …… 各適量  
溶き卵 …… 1個分  
揚げ油

### 作り方

- ① じゃが芋は半分に切り、ラップに包んで電子レンジ(600W)で3分加熱する。皮を除いてボールに入れ、熱いうちにマッシャーやフォークなどでつぶす。
- ② 玉ネギはみじん切りしておく。
- ③ モロヘイヤは葉を摘み、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで1分加熱し水で冷やし、水気を絞って刻んでおく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉と②を入れて炒め、塩コショウを加え混ぜる。
- ⑤ ①に③と④を加えて木べらでよく混ぜ合わせる。バットなどに入れて平らにならし、人肌程度にさましてからコロッケの形に整えて別のバットに並べ、乾かないようにラップをかけて完全にさます。
- ⑥ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⑦ 170℃(中温)に熱した揚げ油で⑥をゆっくり揚げ、衣がこんがり色づきカリッとになったら油をよくきる。

お好みのソースで食べてください。ご家庭の手作りコロッケの具材のひとつにモロヘイヤを加えてみてはいかがでしょうか。カルシウムはビタミンDと一緒に摂ると吸収が良くなるので、豚ひき肉や玉ネギの代わりにビタミンDを多く含むきのこ類やしらすを入れたコロッケもおすすです。



### 1人分の栄養価

エネルギー …… 286kcal  
たんぱく質 …… 9.8g  
脂質 …… 18.3g  
食塩相当量 …… 0.2g

## モロヘイヤのスープ

### 材料(2人分)

モロヘイヤ …… 60g  
水 …… 1と1/2カップ  
コンソメ …… 小さじ1  
塩 …… 小さじ1/4  
溶き卵 …… 1個分

### 作り方

- ① モロヘイヤは葉を摘み、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで1分加熱し水で冷やし、水気を絞って刻んでおく。
- ② 水とコンソメを鍋に入れ中火にかけ塩で調味し、煮立ったところへ①と溶き卵を加えて、半熟状になったら出来上がり。

中華風スープにする場合はコンソメを鶏ガラスープに変えて最後にコショウやゴマ油を加える、普段の味噌汁に加熱して刻んでおいたモロヘイヤを加える等、アレンジを楽しんでみてください。モロヘイヤに含まれるビタミンB群は水溶性のビタミンなので、汁ごと飲む料理はおすすめです。



### 1人分の栄養価

エネルギー …… 53kcal  
たんぱく質 …… 4.5g  
脂質 …… 2.8g  
食塩相当量 …… 0.3g

# 新型コロナウイルス感染症を防ごう

新型コロナウイルス感染症流行に伴い、飛沫感染や接触感染、近距離での会話への対策を取り入れた「新しい生活様式」が行政から公表されました。

新型コロナウイルス感染症は、無症状や軽症の人であっても、他の人に感染を広げる例があります。自らを感染から守るだけでなく、自らが周囲に感染を拡大させないことが不可欠です。

人と身体的距離をとることによる接触を減らすこと、マスクをすること、手洗いをすることが重要です。一人ひとりが、日常生活の中で「新しい生活様式」を心がけることで、新型コロナウイルス感染症をはじめとする各種の感染症の拡大を防ぐことができます。



## 感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

### ①手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの前に ・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

### ②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやる

マスクがない時  
とっさの時

マスクを着用する (口・鼻を覆う)    ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う    袖で口・鼻を覆う

何もしずに咳やくしゃみをする

### 正しいマスクの着用

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う

咳やくしゃみを手でおさえる

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan    厚労省 厚生労働省

■ 詳しい情報はこちら

厚労省 検索



### 接触感染に注意しましょう!

新型コロナウイルスの感染経路として飛沫感染のほか、接触感染に注意が必要です。  
**人は、“無意識に”顔を触っています!**  
そのうち、目、鼻、口などの粘膜は、約**44パーセント**を占めています!



## 災害拠点病院に指定されました

当院は3月25日に長野県より地域災害拠点病院に指定されました。

災害拠点病院とは、災害発生時に災害医療を行う医療機関を支援する病院のことで、災害時に多発する重篤救急患者の救命医療を行なうための高度な診療機能を有し、被災地からの重症傷病者の受入れ機能を有するとともに、

傷病者等の受入れ及び搬出を行なう広域搬送への対応機能、自己完結型の医療救護チームの派遣機能、地域の医療機関への応用資器材の貸出し機能を有する病院のことです。

なお、あわせて長野県DMAT指定病院に指定されました。今後より安全で質の高い医療の提供を目指してまいります。

## 医師による病状説明等の時間内実施について

近年、医師の長時間労働が健康に影響を与えることが大きな問

題となっています。

厚生労働省「医師の働き方改革」のなかでも、病院で勤務する医師の労働時間短縮に向けた取り組みが求められています。

当院では、医師等職員の長時間労働を是正し、働き方を見直すことで、患者さんへよりよい医療を提供することができると考えます。

つきましては、患者・ご家族の皆さまへの医師による病状説明は、緊急の場合をのぞき、左記のようにさせていただきます。

皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

## 患者・ご家族の皆さまへのお願い

厚生労働省では医師の負担軽減や長時間労働の短縮に向けた取り組みを推進しています。

当院におきましても、より安全で質の高い医療を実現するため、医師の長時間労働による健康への影響を考慮し、診療時間外・休日労働の削減に取り組んでいます。

このたび取り組みの一つとして患者さんおよびご家族の皆さまへの手術や病状、治療方針などの医師による説明時間を以下のようにさせていただくことといたしました。

ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

令和2年5月  
南長野医療センター篠ノ井総合病院長

1. 手術・病状・治療方針などの説明は、原則として平日の時間内（8：30～17：00）に行います。
2. 休日や夜間は、当直医師又は当番医師らが主治医の代わりに対応する場合があります。

◇緊急の場合はこの限りではありません



## 重要 新型コロナウイルス感染症対策に関するお知らせ

当センターでは医療機能を維持し当センターの役割を果たすために、感染対策の強化に取り組んでおります。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

- 現在実施している対策は当センターホームページをご覧ください。

<主な対策>

面会禁止

マスク着用

等

# 南長野医療センター篠ノ井総合病院外来診療担当医表

2020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                    |                     | 原                | 永井/小池健 <sup>⑨</sup>              | 小川                   | 安村                     | 鈴木貞                  | 長坂                               |
|                       |                     | 長坂               | 千野(下)/和田(下)                      | 倉石 <sup>⑨</sup>      | 長坂                     | 倉石 <sup>⑨</sup>      | 大学(血内) <sup>⑨</sup>              |
|                       |                     | 中牧(血内)月1         | 吉田(神内) <sup>⑨</sup>              |                      |                        | 臼田真(神内) <sup>⑨</sup> | 信大                               |
|                       |                     |                  |                                  |                      |                        |                      | 松井 <sup>①</sup> /一瀬 <sup>④</sup> |
|                       | 呼吸器                 | 近藤               | 松尾                               | 荒木                   | 近藤                     | 堀内                   |                                  |
|                       |                     |                  |                                  |                      |                        | 神田 <sup>①③⑤</sup>    |                                  |
|                       | 腎臓                  | 牧野               | 穴山                               | 牧野                   | 中村裕                    | 栗原                   |                                  |
|                       |                     | 田村               |                                  | 長沢                   | 田村                     |                      |                                  |
|                       | 内分泌                 | 峯村               | 駒津 <sup>⑨</sup>                  | 峯村                   | 横田直 <sup>⑨</sup> (③以外) | 特診 <sup>⑨</sup>      |                                  |
|                       |                     | 横田直              | 横田直                              | 柴田                   | 川田                     | 川田紹                  |                                  |
| 消化器                   |                     | 福嶋 <sup>⑨</sup>  | 川田                               | 福嶋                   | 福嶋                     | 大岩                   |                                  |
|                       |                     | 牛丸               | 牛丸                               | 高                    | 児玉                     | 三枝                   | 特診 <sup>⑨</sup>                  |
|                       |                     | 児玉               | 翠川                               | 三枝 <sup>⑨</sup>      | 高                      | 翠川                   |                                  |
|                       | 小林浩(肝) <sup>⑨</sup> |                  |                                  | 横田有 <sup>⑨</sup>     |                        |                      |                                  |
| 睡眠呼吸センター <sup>⑨</sup> |                     |                  | 松尾                               |                      |                        |                      |                                  |
| 禁煙外来 <sup>⑨</sup>     | 午後                  | 千野               |                                  |                      |                        |                      |                                  |
| 総合診療科                 |                     | 松井               | 松井 <sup>前</sup> /小林 <sup>⑨</sup> | 三木                   | 山川淳                    | 牛澤 <sup>①③⑤</sup>    |                                  |
|                       |                     | 小池洋              | 穂苅                               | 後藤 <sup>①</sup> /鈴木慶 | 鈴木慶 <sup>①③⑤</sup>     | 小池洋 <sup>②④</sup>    |                                  |
|                       |                     | 山川淳              | 鈴木貞 <sup>①</sup> /後藤             |                      | 三木 <sup>②④</sup>       | 鈴木慶 <sup>①③⑤</sup>   |                                  |
|                       |                     |                  | 後藤 <sup>⑨</sup>                  |                      |                        |                      |                                  |
| 漢方外来 <sup>⑨</sup>     | 午後                  |                  | 山川                               | 山川                   |                        |                      |                                  |
| リウマチ<br>膠原病<br>センター   | 午前                  | 下島               | 安村                               | 田中莉                  | 小川                     | 原                    |                                  |
|                       |                     | 坂口               | 浦野 <sup>⑨</sup>                  | 永井                   | 坂口                     | 浦野 <sup>⑨</sup>      |                                  |
|                       |                     | 飯村               | 小野 <sup>②④⑤</sup>                | 浦野 <sup>⑨</sup>      | 浦野 <sup>⑨</sup>        | 小野 <sup>②④⑤</sup>    |                                  |
|                       | 午後 <sup>⑨</sup>     | 下島               | 小野                               | 浦野                   | 林 <sup>①③⑤</sup>       | 鈴木貞                  |                                  |
|                       |                     | 浦野               | 松井                               |                      | 浦野                     | 中村 <sup>②</sup>      |                                  |
|                       |                     |                  |                                  | 田中莉                  |                        |                      |                                  |
| 呼吸器外科                 |                     |                  | 青木孝                              |                      |                        | 青木孝                  |                                  |
| 循環器内科                 |                     | 小林               | 矢彦沢                              | 丸山拓                  | 小山                     | 矢彦沢                  | 小塚                               |
|                       |                     | 小塚               | 小塚                               | 小塚                   | 小塚                     | 小塚                   |                                  |
| 心臓血管外科                |                     |                  | 名倉/小尾                            |                      |                        |                      |                                  |
| 小児科                   | 午前                  | 山川直              | 諸橋                               | 諸橋                   | 諸橋                     | 中村真                  | 諸橋                               |
|                       |                     | 島                | 中村真                              | 中村真                  | 島                      | 山川直 <sup>①④⑤</sup>   | 黒沢                               |
|                       |                     | 黒沢               | 横田沙                              | 島                    | 黒沢                     | 横田沙                  | 横田沙                              |
|                       | 午後 <sup>⑨</sup>     | 長谷川 <sup>⑨</sup> |                                  |                      | 長谷川 <sup>⑨</sup>       | 長谷川 <sup>⑨</sup>     |                                  |
|                       | 予防接種                | 慢性外来             | 1か月健診/慢性外来                       | 慢性外来                 | 慢性外来                   |                      |                                  |
| 外科                    |                     | 宮本               | 池野                               | 宮本                   | 池野                     | 池野                   | 五明                               |
|                       |                     | 青木亮              | 石坂                               | 青木                   | 石坂                     | 宮本                   | 青木亮 <sup>①</sup>                 |
|                       |                     | 秋田               | 五明                               | 秋田                   | 五明                     | 秋田                   | 石坂 <sup>④</sup>                  |
|                       |                     | 渡邊 <sup>⑨</sup>  |                                  | 岡田一                  | 宮本                     | 岡田一                  |                                  |
|                       |                     |                  | 五明                               |                      |                        |                      |                                  |
| 整形外科                  |                     | 北川               | 外立                               | 丸山正                  | 丸山正                    | 北川                   | 外立                               |
|                       |                     | 丸山正              | 北川                               | 外立                   | 野村                     | 外立                   | 野村                               |
|                       |                     | 野村               | 山岸                               | 野村                   | 根本                     | 山岸                   | 山岸                               |
|                       |                     | 根本               | 信大                               | 山岸/根本                | 笠間                     | 信大                   | 根本                               |
|                       |                     |                  |                                  |                      |                        | (交代制)                |                                  |
| スポーツ疾患関節治療センター        |                     |                  | 丸山正/野村                           | 丸山正/野村               |                        |                      |                                  |
| 産科                    |                     | 本道               | 西村                               | 武田                   | 加藤                     | 藤森                   | 西村                               |
|                       | 午後 <sup>⑨</sup>     |                  |                                  | 鹿島                   |                        | 本道                   |                                  |
|                       |                     |                  | 1か月健診                            |                      |                        |                      |                                  |
| 婦人科                   |                     | 鹿島               | 加藤                               | 本道                   | 武田                     | 西村                   | 藤森                               |
|                       |                     | 松岡               | 松岡                               | 松岡                   | 松岡                     | 加藤                   | 武田                               |
|                       |                     | 西村 <sup>⑨</sup>  | 藤森 <sup>⑨</sup>                  | 加藤 <sup>⑨</sup>      | 鹿島 <sup>⑨</sup>        | 武田 <sup>⑨</sup>      | 本道 <sup>⑨</sup>                  |
|                       |                     | 木村 <sup>⑨</sup>  | 本道 <sup>⑨</sup>                  | 木村 <sup>⑨</sup>      | 西村 <sup>⑨</sup>        | 木村 <sup>⑨</sup>      |                                  |
|                       | 特殊外来 <sup>⑨</sup>   | 不妊症              | 不妊症                              |                      |                        | 不妊症                  |                                  |

| 診療科     |     | 月   | 火    | 水        | 木         | 金     | 土(1・4週) |
|---------|-----|-----|------|----------|-----------|-------|---------|
| 脳神経外科   |     | 宮下  | 外間   | 村田       | 宮下        | 外間    | 交代制     |
|         |     | 村田  | 交代制  | 猪俣       | 交代制       | 上條    |         |
| 泌尿器科    | 午前  | 杵渕  | 鈴木尚  | 和食       | 杵渕        | 杵渕/中沢 | 交代制     |
|         |     | 中沢  | 和食   | 大学       | 中沢        | 鈴木尚   |         |
|         |     | 和食② |      |          |           | (和食)  |         |
|         | 午後⑦ | 杵渕  | 鈴木尚  |          | 杵渕        | 杵渕/中沢 |         |
|         |     |     |      |          |           |       | 鈴木尚     |
| 眼科      |     | 吉田  | 新井   | 高野       | 飯島        | 家里    |         |
|         |     | 上野あ | 上野あ  | 上野あ      | 上野あ       | 上野あ   |         |
| 皮膚科⑦⑧   |     | 午前  | 木藤   | 木藤/岡田な   | 岡田な       | 木藤    | 木藤/岡田な  |
|         |     | 午後  |      |          | 木藤        |       |         |
| 形成外科⑦⑧  |     | 午前  | 大坪   |          | 大坪/大学(月1) | 大坪    |         |
|         |     | 午後  |      | 大坪/レーザー④ | 大坪        |       | レーザー②   |
| 耳鼻咽喉科⑦⑧ |     | 午前  | 浅輪   | 浅輪       | 交代制       | 浅輪    | 浅輪      |
|         |     |     | 渡邊   | 渡邊       |           | 渡邊    | 渡邊      |
|         | 午後  |     | 専門外来 |          |           | 専門外来  |         |
| 心療内科⑦⑧  |     | 大村  | もの忘れ | もの忘れ     | 大村        | 検査    |         |
| 口腔外科⑦⑧  |     | 午前  | 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。

⑦:予約制、⑧: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、⑨:新患、⑩:午前、⑪:午後、⑫: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5,500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

2020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              | 佐藤        | 堺澤             | 本郷       | 安村①     |
|                            | 堺澤           | 中村裕             | 安村        |                | 細川       | 佐藤④     |
|                            | 小瀬川          |                 |           |                | 佐藤       |         |
| 総合診療科                      |              |                 |           | 後藤博            |          |         |
| 心療内科                       |              |                 | 矢崎⑨       |                |          |         |
| 小児科                        | 諸橋           |                 | 大塚        |                | 篠ノ井GHP   |         |
|                            |              |                 | (午後・予防接種) |                |          |         |
| 外科                         | 川手           | 検査・手術           | 川手        | 検査・手術          | 川手       | 川手      |
|                            |              | (外来休診)          |           | (外来休診)         |          |         |
| 整形外科                       | 篠ノ井GHP       | 竹山              | 下川        | 下川             | 竹山       | 木下      |
|                            | ①③⑤          |                 |           |                |          |         |
|                            | 竹山②④         |                 |           |                |          |         |
| 婦人科                        |              | 村中              |           |                |          |         |
|                            |              | 診療開始 午前10:00    |           |                |          |         |
| 耳鼻科                        | 信大医師         |                 | 信大医師      |                |          |         |
|                            | 午後診察         |                 | 午後診察      |                |          |         |
|                            | 受付午後         |                 | 受付午後      |                |          |         |
|                            | 2:00～4:30    |                 | 2:00～4:30 |                |          |         |
| 眼科                         | 永田           |                 | 永田        | 永田             | 永田       | 永田⑦④    |
| 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<br>小瀬川 | 佐藤・堺澤<br>川手・横田有 | 堺澤<br>穂苅  | 細川・佐藤<br>川手・穂苅 | 堺澤<br>穂苅 |         |

● 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

⑦:予約制、篠ノ井GHP…篠ノ井総合病院医師、⑫: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

新型コロナウイルス感染症に対する対応が長引く中、私たちの生活にも大きな影響がでています。見えないウイルスとの戦いはまだまだ続きそうですが、マスクの着用・手洗いなど日常生活の中でできることを一人ひとりが行い感染拡大防止をしていきましょう。(A・U)