

南長野 医療センターだより

Minami Nagano Medical Center

2021.1
No. 08

TAKE FREE

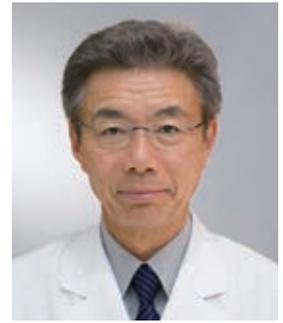
特集

し きゅう けい

子宮頸がん

index

新年のご挨拶	2
特集「子宮頸がん」	4
病院のお仕事「ジョブ」	12
栄養科 健康レシピ	14
リハ通信	16
トピックス	17
診療担当医	18



JA長野厚生連
南長野医療センター
統括院長

小池 健一

2019年4月に篠ノ井総合病院と新町病院は経営統合し、JA長野厚生連南長野医療センターとなりました。総ベッド数は573床(篠ノ井総合病院 433床、新町病院 140床)です。

ここ数年間で篠ノ井総合病院の医師、薬剤師、放射線技師等による、新町病院の外来診療と入院診療に対する支援の輪は大きく広がっています。特に、2019年4月から開始した新町病院への常勤医師の派遣は、新町病院の医療提供体制に大きく貢献しています。両病院は同じ電子カルテを運用できるようになったことから、紹介・逆紹介の患者さんも年々増えています。このような実績が評価され、篠ノ井総合病院は2018年8月に地域医療人材拠点病院、2019年10月にはへき地医療拠点病院の指定を受けました。1つの病院となったので、これからはそれぞれの病院の課題は共通の問題として捉え、解決に向け知恵を絞っていききたいと思えます。



JA長野厚生連
南長野医療センター
副統括院長 兼
新町病院院長

本郷 実

新年明けましておめでとうございます。日頃は当院の運営に際し、地域住民の皆様、JA、行政の皆様には格別なご支援を頂きまして誠にありがとうございます。

新町病院は長野市街地から車で約40分、山紫水明の地、信州新町に1962年設立された病床140床、職員約180名から成る長野市南西部、峡南・西山地域の基幹病院です。当院には一般病床の他、リハビリ・退院支援など密度の高い医療を提供する地域包括ケア病床、慢性疾患患者さんが長期療養入院可能な療養型病棟が存在します。長野県厚生連の大英断により、当院は2019年4月長野市南部の急性期基幹病院である篠ノ井総合病院と経営統合して南長野医療センターを創設し再出発しました。各部門では人事交流が進み、小池統括院長先生のご指導により篠ノ井総合病院から当院への患者紹介体制を整備・強化する目的で2018年10月に開始された、同院の複数医師による当院入院患者の主治医制度導



JA長野厚生連
南長野医療センター
篠ノ井総合病院院長

宮下 俊彦

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

昨年のこの「センターだより」の新年号には「感染予防」の特集が組まれていました。(病院ホームページの広報誌バックナンバーからごらんいただけます)新型コロナウイルス感染症についてはまだ取り上げられていませんでした。1年前には現在の社会の状態を想像することもできませんでした。

「感染予防」にはインフルエンザやノロウイルスを意識してその予防のため手洗いの方法等、記載されています。これはどんな病原体・ウイルスに対しても人間が共に生きていくために必要最小限な方法です。いまでは日常の習慣になっていないといけませんし、これからも同じように対応していくことが求められます。

病院ではこのような状況でも今まで普通に行われていた診療を今まで通り継続する必要があります。病院で起きてはならないのは院内感染です。そのため皆様が入館される時、また入院患者さんとの面会等、

新型コロナウイルス感染症のために救急患者や入院患者は減少していますが、常に最新の医療技術を導入し、脳卒中・心筋梗塞・がん等に対する治療成績を向上させなければなりません。また、南長野医療センターとして急性期から回復期・慢性期までシームレスな医療を提供していくことが責務だと思えます。

2019年10月12日に過去最大級の勢力で日本列島に上陸した台風19号は、関東甲信や東北地方を中心に記録的な大雨を降らせ、甚大な被害をもたらしました。2020年3月、篠ノ井総合病院は地域災害拠点病院とDMAT指定病院に認可されたことから、救急医療に加え災害医療にも力を入れるつもりです。

センターがここまで発展できたのは、地域住民の皆様、地元J.A、地元市町村などの行政、地元医師会、信州大学などの関係大学の絶大なご支持、ご援助、ご指導あつての賜物と感謝しております。これからも「患者本位の医療」を実践することにより、患者満足度の高い病院を目指しますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

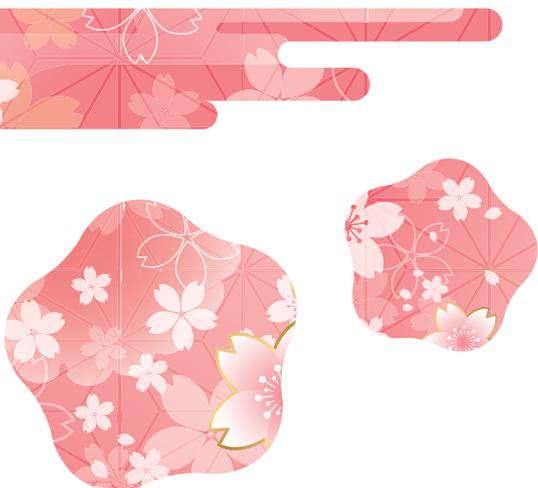
入、それに引き続く若手常勤医師の長期派遣は新町病院の入院患者数増加および当院医師の負担軽減に繋がり、病院収支の安定化に向けて着実な成果が見られています。現在、当院では地域包括ケア病床数の増加、篠ノ井・川中島・長野市街地など診療圏外からの紹介患者数のより一層の増加、支出の削減などにより経営基盤の安定化、働き方改革などの諸課題に日々取り組んでいます。2019年11月に端を発し現在世界的パンデミックを引き起こしている新型コロナウイルス感染症の存在は、都会から離れた過疎地の一地方病院の役割を再認識させ、全職員一丸となり未曾有の難治性感染症への対応策を協議・構築する良い機会となりました。今後に向けて課題は山積みですが、院内感染、地域の医療崩壊を阻止するべく、職員と一丸になり日々本感染症と戦って行きたいと思えます。

私どもは病院目標『まごころ、やさしさ、思いやりで創る地域一体型医療』を遂行して「へき地拠点病院」として誇りある病院づくりに責任を果たし、引き続き地域に貢献していく所存です。皆様のご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。本年が皆様にとって良い年となりますことを心より願っております。

今までより強い制限があります。患者さん、またその医療を支える職員を感染から守るためにマスクの着用、手洗いの励行をぜひお願いします。引き続きご理解ご協力をお願いします。

この一年、皆様も新型コロナウイルス感染症に対して新しい生活様式を求められてこられました。が今後も同じような状態が続いていくと思われまします。しかし、病気は新型コロナウイルス感染症だけではありません。様々な病気に対してしっかりと対処できるようにまた皆様に安心して当院をご利用いただけるよう努力してまいります。

最後になりましたが皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。今年もよろしくお祈り申し上げます。



「子宮頸がん」

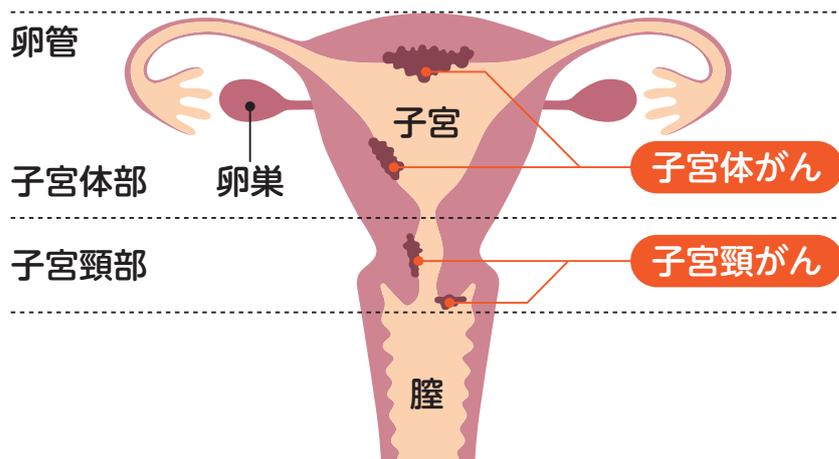
若年層で罹患・死亡が漸増！ 実は予防が可能なんです

はじめに

今回は子宮頸がんについて、最近の話題も含めてご紹介したいと思います。子宮は女性の骨盤内に存在し、鶏の卵くらいの大きさの臓器で妊娠、分娩にかかわる臓器です。子宮下部の管状の部分を子宮頸部、子宮上部の袋状の部分を子宮体部と呼び、それぞれの部位に生じるがんを子宮頸がん、子宮体がんといいます（図1）。子宮

頸がんは子宮がんのうち約7割程度を占めます。以前は発症のピークが40～50歳代でしたが、最近では20～30歳代の若い女性に増えてきており、30歳代後半がピークとなつていきます（図2）。国内では、毎年約1万人の女性が子宮頸がんにかかり、約3000人が死亡しており、また2000年以後、患者数も死亡率も増加しています（図3）。

図1 子宮頸がん



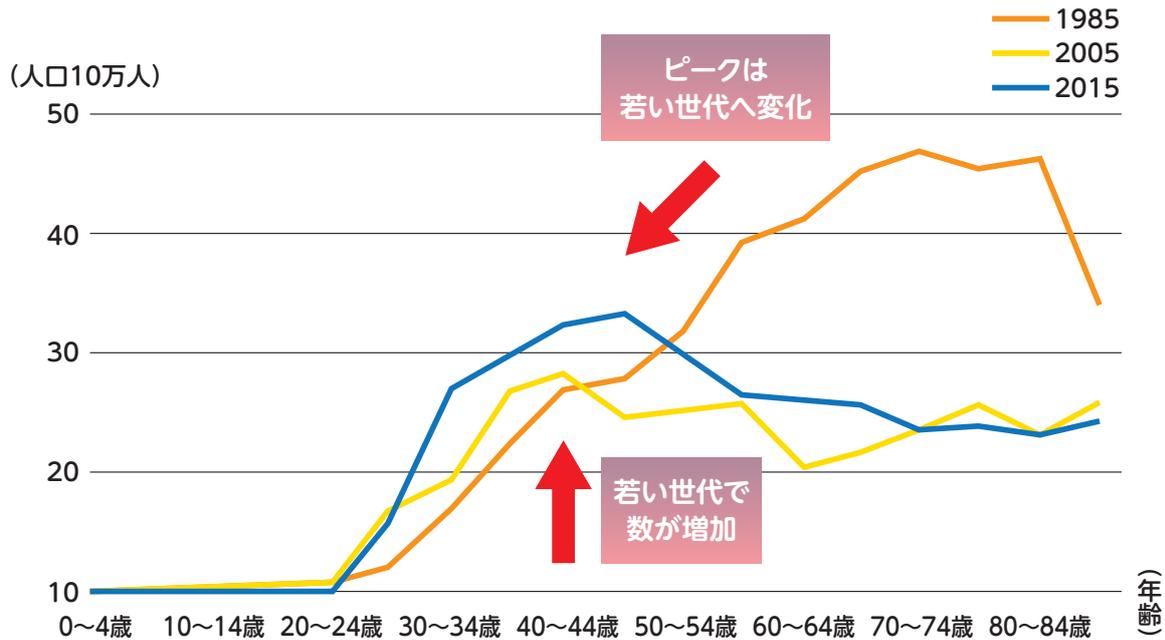
- 子宮の“入り口”子宮頸部に発生
- 主症状は性器出血
- 年間1万人が発症し3千人が死亡
- 30歳代から40歳前半が発症のピーク

篠ノ井総合病院
産婦人科部長

加藤 清



図2 子宮頸がんの年齢階級別罹患率(上皮内がんを含まない)

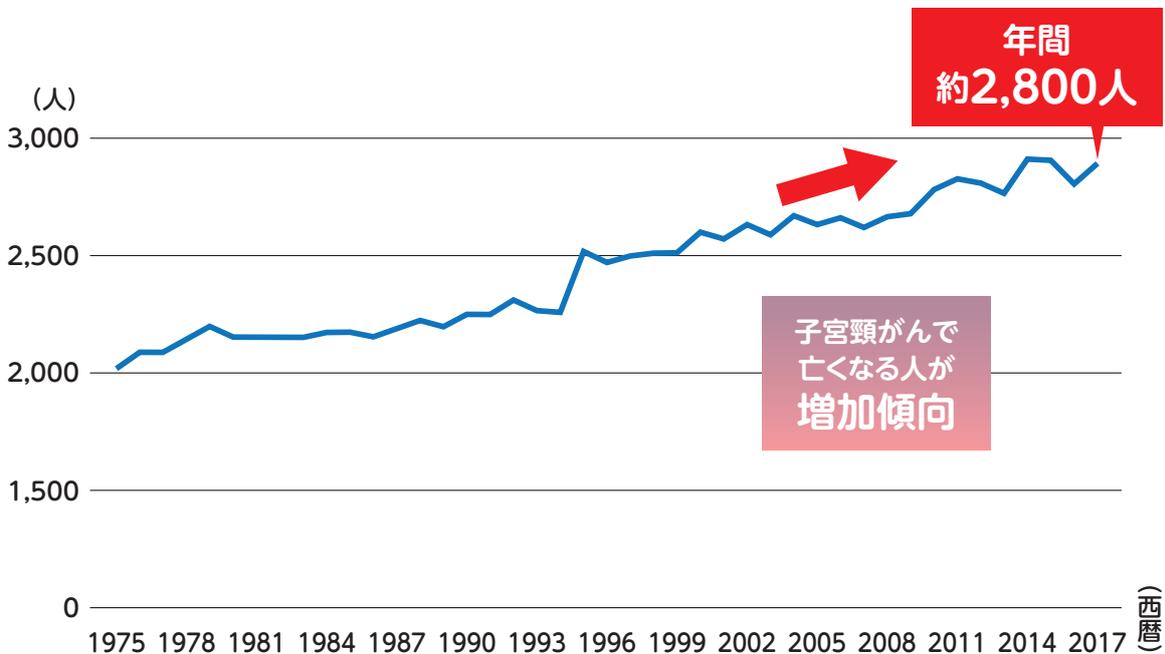


- ◆子宮頸がんは若い人がかかる病気に変化しています
- ◆30歳代で子宮頸がんになる人も増えています
- ◆子宮頸がんになると治療が必要となり、妊娠に影響します

(出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」データから子宮頸がんとしての報告数より作図)

©JSOG All Right Reserved

図3 子宮頸がん死亡者数



- ◆多くの先進国では子宮頸がんて亡くなる人は検診の普及で減少しています
- ◆世界全体でも検診とワクチンの普及で病気になる人が減る予測が立てられてきています
- ◆一方日本では子宮頸がんになる人も亡くなる人も増える傾向にあります

(出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」データから子宮頸がんとしての報告数より作図)

©JSOG All Right Reserved

病気の原因

子宮頸がんのほとんどは、ヒトパピローマウイルス（HPV）というウイルスの感染が原因であることがわかっています。ハラルド・ツア・ハウゼン博士が子宮頸がんはHPVに起因することを発見し、その功績で2008年にノーベル賞を受賞していることでも知られています。HPVとは「乳頭腫（イボのような突起物）」を発生させるウイルスで、200種類以上の遺伝子型（タイプ）が同定されています。このウイルスは非常にありふれたウイルスであり、性的接触により子宮頸部に感染し、初回性交後4〜5年で50〜60%の女性が感染するともいわれています。特に15種類程度のハイリスクタイプと分類されるウイルスに持続感染が生じるとがん化する可能性があるといわれています。

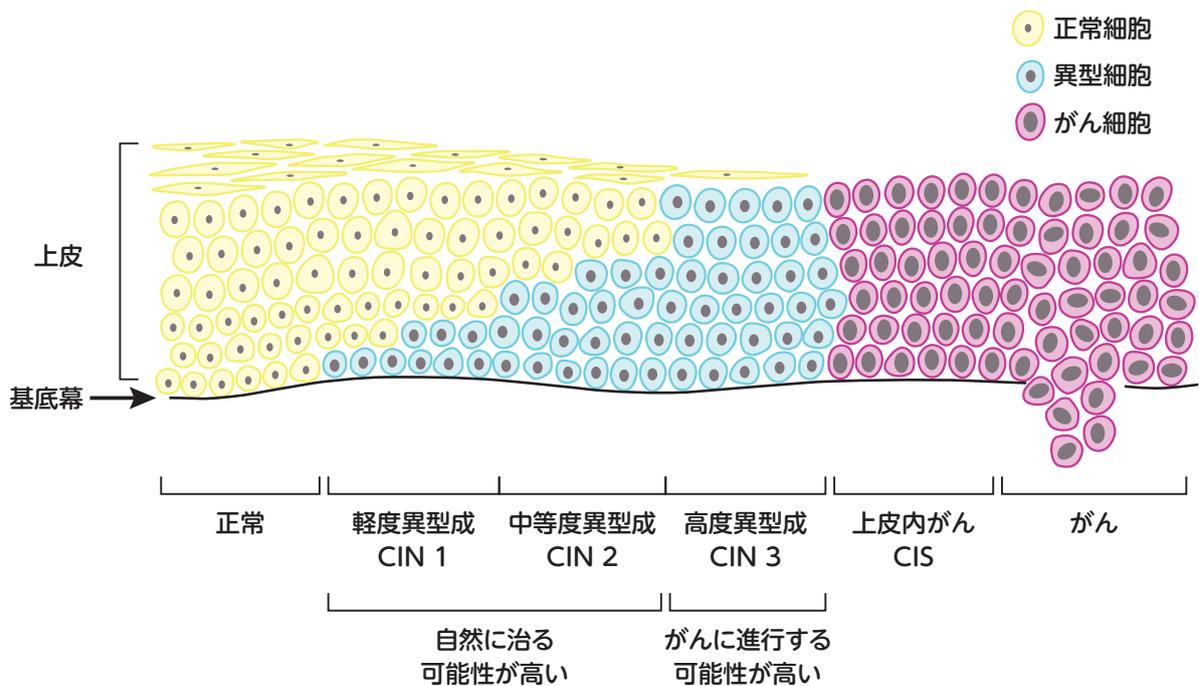
HPVに感染しても、その段階ではなんの症状も見受けられません。90%の人においては免疫の力でウイルスが自然に排除されますが、10%の人ではHPV感染が長期間持続します。自然治癒しない一部の人は異形成とよばれる前がん病変を経て、数年以上をかけて子宮頸がんに進行します。

子宮頸がんの病気の発生過程は、がんの前の段階である異形成、子宮頸部の表面だけにがんがある上皮内がん、そして周囲の組織に入り込む浸潤がんに分類されます（図4）。

子宮頸がん検診

子宮の入り口付近の頸部をブラシなどで擦って細胞を集め、顕微鏡でがん細胞や前がん病変の細胞を見つける細胞診検査を行います。この検査を子宮頸がん

図4 子宮頸がんができるまで



検診と呼びます。出血などの症状がなくても、20歳を過ぎたら、2年に1回の子宮頸がん検診を受けましょう。またHPVワクチンを接種した方も子宮頸がん検診を受けることが奨められています。

2019年の我が国における子宮頸がん検診の受診率は43.7%と報告されており、諸外国に比べて低率となっている点が危惧されています。

症状

子宮頸がんは通常、早期にはほとんど自覚症状がありませんが進行するにしたがって異常なおりもの、月経以外の出血（不正出血）、性行為の際の出血、下腹部の痛みなどが現れてきます。これらの症状がある方は、婦人科に早めにかかって診察を受けて下さい。

診断方法

まずスクリーニング検査として子宮頸部の細胞診検査を行います（前述の子宮頸がん検診と同様）。細胞診の結果、異形成やがんの疑いがある場合には、コルポスコピーという拡大鏡で病変部の観察を行いながら子宮頸部の組織を採取（生検）し、顕微鏡で検査する病理組織検査を行います。これにより異形成や上皮内がん、または浸潤がんであるかの診断を行います。もし子宮頸がん（浸潤がん）と診断されたら、次に内診や画像検査（CT、MRI、PETなど）を行い、子宮の周囲にある組織へのがんの広がりやリンパ節・他臓器への転移の有無を調べます。これらの結果に基づきがんの進行期（ステージ）を決定します。（図5）

治療

子宮頸がんの治療方法は、手術療法、放射線療法、化学療法（抗がん剤）の3つを単独、もしくは組み合わせで行います。病気の進行期（ステージ）と患者さんの年齢や治療後の妊娠希望の有無、基礎疾患（持病）の有無などにより、最適な治療法を選択することが大切です。

(1) 前がん病変（高度異形成）・上皮内がん・微小浸潤がん（進行期IA1期）の治療

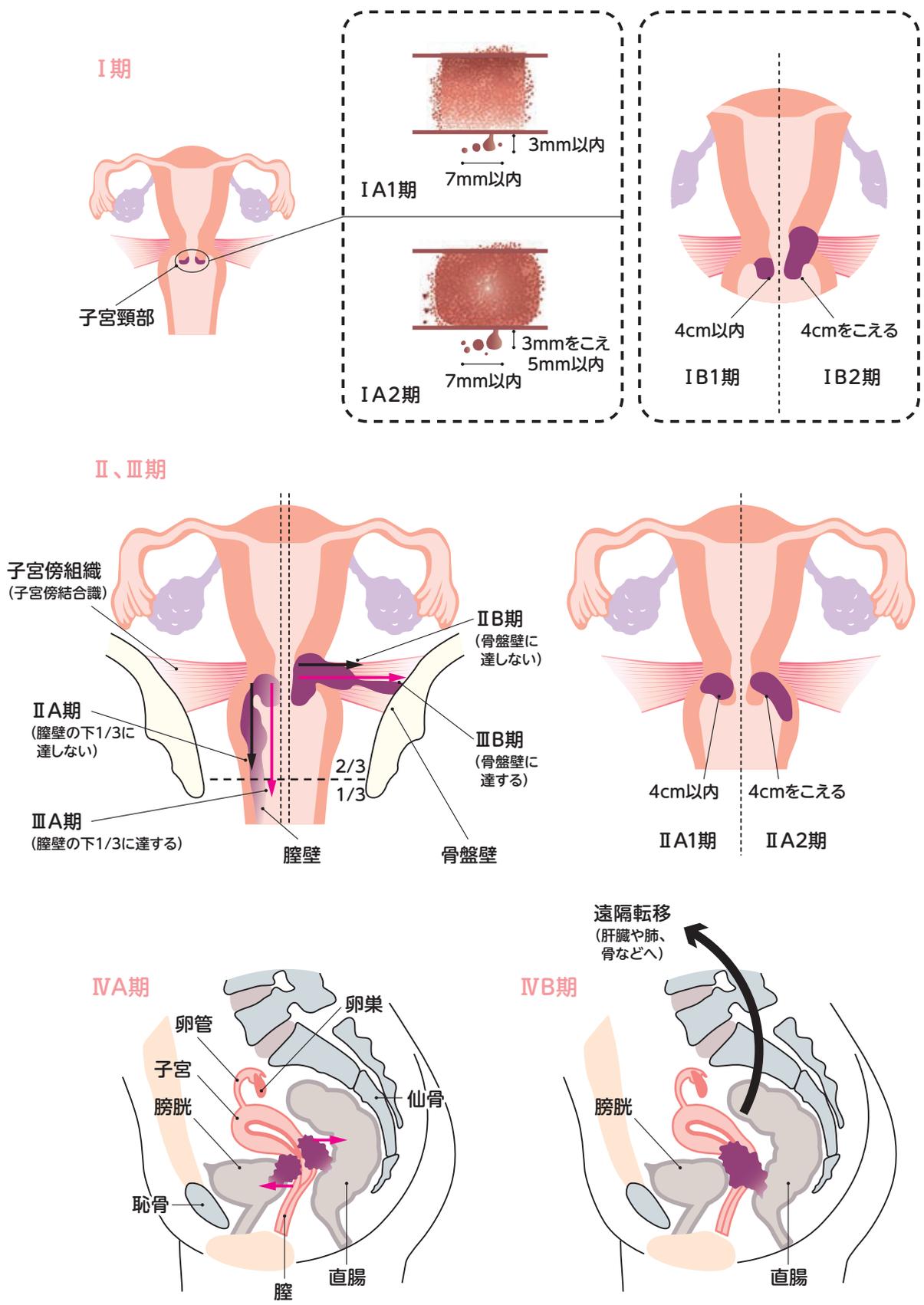
妊娠・出産の希望がある場合には子宮を温存する治療として、子宮の入り口付近のみを部分的に切除する子宮頸部円錐切除術を行います。この治療では子宮を温存できるとは限りませんが、デメリットとして、円錐切除により子宮頸部が短くなって、治療後妊娠した場合に早産する率が高くなったりする

ことがあります。異形成の場合はレーザーなどで病変部を焼くだけの治療法もあります。一方、子宮を残す希望がない患者さんには、子宮のみの摘出（単純子宮全摘術）が選択されます。

(2) 進行期IA2期からII B期の治療

がんが目に見える程度の塊となり子宮頸部に留まっているか、子宮周囲の組織に少し広がっている進行期です。治療としては、手術を選択する場合は広汎子宮全摘術（IA2期の場合は、准広汎子宮全摘でもよい）とよばれる子宮頸がんの根治手術を行います。これは子宮に加えて膣の一部、卵巣、子宮周囲の組織やリンパ節を広範囲に摘出します。将来妊娠できるようにしたいという希望が強い場合は、可能であれば子宮頸部とその周囲のみを広範囲に切除して子宮体部を温存する手術（広汎子宮頸部切除術）を行うこともあります。

図5 子宮頸がんの進行の分類



日本婦人科腫瘍学会 編. 患者さんご家族のための子宮頸がん 子宮体がん 卵巣がん 治療ガイドライン第2版

す。手術療法の後遺症として、排尿感覚が鈍くなって尿が出にくくなる排尿障害や下肢のリンパ

浮腫、卵巣機能消失によるホルモン欠落症状などがあり、短期間で改善する場合がありますが、長期に持続する場合があります。

一方、この進行期の患者さんで手術を選択しない場合は、放射線の単独療法や、抗がん剤の点滴と放射線治療を併用する同時化学放射線療法が選択されます。

放射線治療の副作用として胃腸障害、下痢、皮膚炎、腸閉塞などがあり、また、抗癌剤の副作用として吐き気の他に血液毒性（好中球減少、貧血、血小板減少）

や腎毒性などがあります。また手術をした患者さんにおいても、再発のリスクが高いと判断されるケースでは、術後に放射線治療または化学療法あるいはその併用治療を追加することがあります。

ます。

子宮頸がん予防ワクチン（HPVワクチン）について

HPVの感染を予防することにより子宮頸がんの発症を防ぐHPVワクチンが開発され、現在世界の70カ国以上において国のプログラムとして接種が行われています。現行のHPVワクチンにより子宮頸がんの60〜70%を予防できると考えられており、WHOはその有効性と安全性を

確認し、性交渉を経験する前の10歳代前半に接種をすることが推奨されています。日本ではHPVワクチンは2009年12月に承認され、2013年4月より定期接種となつていますが、接種後に多様な症状が生じたとする報告により、2013年6月より自治体による積極的勧奨は差し控えられるています。

このような多様な症状の原因がワクチンであるという科学的な証拠は示されておらず、厚生労働省

専門部会においても因果関係は否定されています。つい最近厚生労働省がHPV（子宮頸がん）ワクチンの積極的な接種勧奨を控えていることで、避けられたはずの子宮頸がん患者が約1万7000人、死者が約4000人発生するとの推計を大阪大学の研究チームが発表しました。できるだけ多くの人が早くワクチン接種を受けられるようになることが望ましいと日本産科婦人科学会は主張しています。

なお日本では現在2種類もしくは4種類のウイルスに対して有効なワクチンが「定期予防接種」として小6〜高1の女性であれば無料で接種できます（厚労省が2020年3月19日に発表した「新型コロナウイルス感染症の発生に伴う定期の予防接種の実施に係る対応について」により、高校生は2年生はこの対象となり定期接種

として接種できる自治体もあります）。

9種類のHPVウイルスに対して有効であるとされる新規のワクチンも国内で2020年7月21日に承認されています。直近では2020年10月、スウェーデンのチームが「HPVワクチンが子宮頸がんそのもののリスクを63%低下させた」との研究成果を発表しました。このようにワクチン接種率が高い海外の国々では子宮頸がんは将来は稀にしかみられないがんとなることが予想されている病気と位置づけられています。

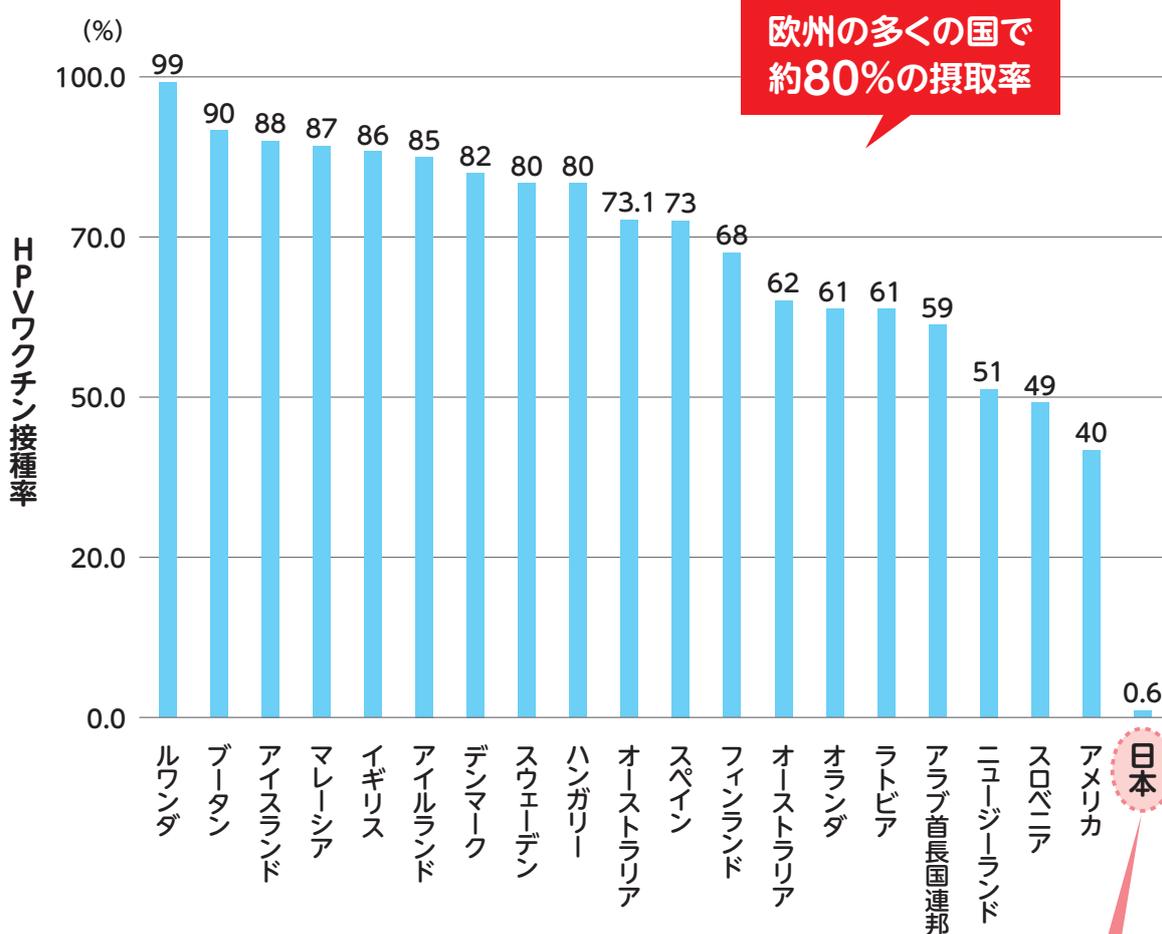
なお子宮頸がんワクチンという名前から、女性にしか関係のないものだと思われがちですが、HPVは口腔がん、咽頭がん、外陰がん、膣がん、肛門がん、陰茎がんなどの原因にもなるため、海外では男性にも接種されています。

す。

す。

す。

各国の子宮頸がんワクチン接種率



欧州の多くの国で
約80%の摂取率

日本の子宮頸がんワクチン接種率は極端に低い

(出典:Garland SM, et al. Clin Infect Dis. 2016より作図) ©JSOG All Right Reserved

おわりに

子宮頸がんはウイルス感染にと
もない発症するものがほとんどで
あり、性交渉の経験がある女性は
発症のリスクがあること、HPV
ワクチン接種によりかなりの発症
を防ぐことが可能であること、子
宮頸がん検診を定期的に行うこと
とで早期の段階で病変を見つける
ことが可能であるがんであること
をご理解いただければ幸いです。

参考

日本産科婦人科学会ホームページ





し きゅう け い
子宮頸がん

Q & A

Q1 子宮頸がん検診で何が分かりますか？

A 細胞を顕微鏡で見ることによって、がん、一歩手前の状態が分かります。顕微鏡だけで難しい場合は追加でHPV検査も併用することもあります。

Q2 検診はどんなことをするのですか？

A 問診、視診・内診、細胞診を行います。

Q3 検診は何歳から受ければ良いですか？

A 通常は20歳からが対象です。

Q4 子宮頸がんワクチンとはなんですか？

A 子宮頸がんの原因であるHPVの感染を防いで子

宮頸がんを予防するためのワクチンです。小学校6年生から高校1年生までの女子が無料で受けられます。

Q5 子宮頸がんワクチンはどこで接種できるのですか？

A 小児科、産婦人科、内科などで接種可能です。お住まいの市町村またはかかりつけの医療機関にお問い合わせください。

Q6 ワクチンを接種すれば検診を受けなくても良いのですか？

A 残念ながらワクチンは全てのHPVに対して有効というわけではありません。子宮頸がんワクチンを接種することと、定期的な検診で細胞を調べることが必要です。

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8回 「理学療法士」

今回紹介してくれるのは、
新町病院 理学療法士
きたざわ ようすけ
北沢 洋輔さん



新町病院のリハビリテーション部門では、理学療法士15名・作業療法士7名・言語聴覚士2名の3職種が働いています。働く場所は病院内、訪問リハビリテーション、通所リハビリテーションと別れています。今回は病院内で働く理学療法士について紹介します。

理学療法士の主な仕事は、医師の指示のもと、病気やケガなどで低下した身体機能をできる限り患者さんや家族の希望に沿えるよう、回復を促し、地域での生活を送っていただくことです。

対象疾患

理学療法の対象となる疾患は、脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患。骨折や関節症、筋肉や靭帯損傷などの運動器疾患、肺炎などの呼吸器疾患、内科や外科疾患の手術や治療で動けないために起こった廃用症候群、その他難病などが対象になります。

理学療法の流れ

① 医師からの理学療法の指示のもと、患者さんの発症から入院までの経過、入院後の経過、家族状況、現在可能な日常生活動作などを確認します。当院の場合、他の急性期病院からの転院患者さんも多いため、紹介状や報告書からも同様の内容把握をします。

② 患者さんの所へ伺い、リハビリテーションを始めることを説明します。了解を得てからバイタルチェックを行い、患者さんとお話する中で身体機能の低下により何が困っているか、どうしたいのかを伺います。ご家族にお会いできる場合は、ご家族からも希望を伺います。その後、実際に手足がどれくらい動かないか、関節は固くないか、むくみ・腫



れ・痛み・しびれや麻痺があるか、起き上がることはできるか、腰かけていることはできるか、立ち上がることはできるか、車いすに移れるか、歩くことはできるかなどを確認していきます。痛みや腫れ、関節の硬さなどがある場合は原因の確認、また、各動作ができない場合は痛み、麻痺のせいなのか、筋力低下のせいなのか、麻痺のせいなのかを確認していきます。この一連の流れを評価していきます。

③ 評価の情報をもとに、医師、看護師、医療ソーシャルワーカー等と相談し、リハビリテーションの内容、目標などを決めます。主な内容は、
・ 関節可動域練習・手術や、療養のため動きにくくなった関節を動くようにする練習です。軟部組織の

マッサージや筋肉のストレッチもします。

・ 筋力強化練習・病気やケガで弱くなった筋力を強くする練習です。理学療法士が手で抵抗を加えたり、おもりや機械も使うこともあります。

・ 基本動作練習・寝返り・起き上がり・腰かける・立ち上がる・座るなどの基本的な動きの練習です。

・ 歩行練習・歩く練習です。杖や歩行器、平行棒などを使うこともあります。段差やスロープ、階段、屋外の不整地などの練習も必要に応じて行います。

・ 物理療法・電気や低周波、電磁波、超音波、水（お湯）、パライフィン、牽引器などの機械を使って、血流を良くしたり、痛みをやわらげたりする治療です。

・ 呼吸練習・肺などの呼吸器疾患の患者さんに呼吸の仕方や痰の出し方の練習をします。

その他患者さんそれぞれの生活に合わせ、実際に必要な日常生活動作の練習を行います。



理学療法士のある1日

8:30 出勤・ミーティング

各スタッフの1日のスケジュール・会議等の確認をします。



8:40 外来・入院のリハビリテーション

外来患者さんのほとんどが予約制で行っています。



12:00 休憩

13:00 入院のリハビリテーション

リハビリテーション室や病棟でリハビリテーションを行ないます。

15:00 カンファレンス

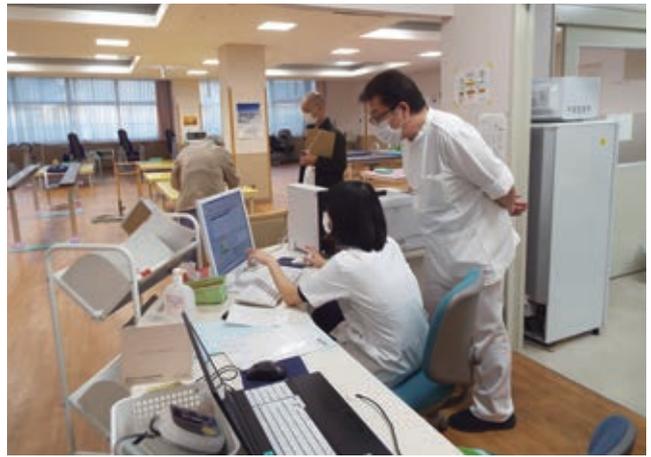
患者さんの退院後の方向性を決めるために多職種で話し合います。

16:00 入院のリハビリテーション



16:40 1日の記録、書類作成

17:00 業務終了



④ 患者さんの退院後の方向性を決めるために、カンファレンスを行います。患者さん・ご家族・医師・看護師・医療ソーシャルワーカー・ケアマネジャー・リハビリスタッフなどが参加し、話し合いを行います。患者さんやご家族の希望にできる限り近づけるよう、退院のためには何が必要で、どれくらいの期間が必要かなどを話し合います。

⑤ 退院が決まると、ご自宅で安全に生活するために玄関・居間・寝室・お風呂場・トイレなど、手すり

今回は入院患者さんを例に理学療法

終わりに

理学療法士は国家資格です。養成校は専門学校、短期大学、大学と種類がありますが、養成校を卒業すると国家試験の受験資格が得られます。その後国家試験に合格すると理学療法士として働くことができます。

理学療法士の資格

な介護用品などの選定をご自宅に伺い行きます。

の紹介をしました。当院では、外来通院で理学療法を受ける患者さんもいます。その他、介護保険分野では訪問リハビリテーションや通所リハビリテーション（デイケア）でも理学療法士が働いています。また定期的に近隣の介護老人福祉施設に出張し、入所者のリハビリテーションを行っています。地域では健康教室や転倒予防教室なども行っています。私たちは患者さんが、笑顔で暮らしていることに喜びを感じて、日々仕事をしています。



健康レシピ

今回の食材 / りんご



食材の栄養について

古来「1日1個のりんごを食べると医者いらず」と言われてきましたが、りんごの効能は様々あります。

体内のナトリウムを排泄する働きのあるカリウムを豊富に含み、高血圧の予防に効果があるほか、食物繊維であるペクチンが豊富で、コレス

テロールを低下させる効果もあります。

りんごの食物繊維である水溶性アップルペクチンは、腸内で悪玉菌を抑え、善玉菌を増やす整腸作用があり、便秘の改善、大腸がんの抑制作用があります。

その他、血液をサラサラにする効果もあり、心筋梗塞、脳梗塞等の病気の予防にも役立ちます。

冬になると漬け物を食べる機会が増える長野県。漬け物を食べる量に気を付けるとともに、りんごを食べべて高血圧を予防しましょう。(ただし、りんごの食べ過ぎは血糖値や中性脂肪が高くなるので注意しましょう。)



新町病院
管理栄養士
なかがわ ひろみ
中沢 公美

調理のポイント

りんごは水でよく洗い、皮をつけたまま調理すると彩りがよく、皮や皮の近くに含まれている食物繊維やポリフェノールなどの栄養も摂れるので、皮ごと調理することをおすすめします。

生で食べる場合は、塩水かレモン汁を加えた水に浸すと変色を防げます。

選び方・保存のポイント

りんごは保存性が高い果物です。りんごの季節は寒い時期が中心なので、冬などは暖房が入っていないところに、箱に入れたままか新聞紙に包んでおくだけで1ヶ月は大丈夫です。また、りんご特有のシャリシャリ感や爽やかさを味わうため、冷蔵庫に保存するのも適しています。その場合、りんごから出るエチレンガスによって、冷蔵庫内の野菜や他の果物が熟成されすぎて傷みやよくなるので、りんごは必ず他の野菜や果物とは別々にポリエチレン袋や容器に入れて保存しましょう。

りんごと豚肉煮

材料(2人分)

豚こま切れ肉 …………… 100g
玉ネギ …………… 中1/4個(50g)
りんご …………… 皮つき1/3個(80g)
しめじ …………… 50g(1/4株)
サラダ油 …………… 小さじ1
水 …………… 1/3カップ(70cc)
酒 …………… 大さじ1
みりん …………… 大さじ1
しょうゆ …………… 大さじ1
片栗粉 …………… 適量

作り方

- ① 玉ネギは薄く切り、りんごはいちょう切りにする。
しめじは石づきを取ってほぐしておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、玉ネギを入れ、色が透明になるまで炒める。
- ③ 豚肉、酒を加えてさらに炒め、豚肉の色が変わったら分量の水を入れ、中火で煮る。
- ④ 沸騰したらりんごとしめじを加え、しめじがやわらかくなるまで弱火で煮る。
- ⑤ みりん、しょうゆを加え、再び沸騰したら、水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。

りんごは煮崩れしにくい紅玉がおすすめです。
玉ネギ、きのこにも血液をサラサラにする効果があります。



1人分の栄養価

エネルギー …… 176kcal
たんぱく質 …… 12.1g
脂質 …… 7.3g
食塩相当量 …… 1.4g

りんごと白菜のはちみつしょうがサラダ

材料(2人分)

白菜 …………… 70g
りんご …………… 皮つき1/6個(40g)
レモン果汁 …………… 小さじ1/2
A [おろししょうが …………… 小さじ1
はちみつ …………… 小さじ2
レモン果汁または酢 …………… 大さじ1
アーモンド(食塩不使用のもの) …… 6粒

作り方

- ① フライパンにアーモンドを入れ、弱めの中火でゆっくりから炒りする。カリッとなったらざるに移し、冷めたらあらく刻む。
- ② 白菜はせん切りにする。りんごは細切りにし、レモン果汁を加えてからめる。
- ③ ボールにAを混ぜ合わせ、②を加えてあえ、①を加えて全体を混ぜ合わせる。

すっきりと辛味がきいたドレッシングでさっぱりと食べられます。
食塩相当量0gの減塩おかずです。
レモン汁や酢に含まれているクエン酸にも血液をサラサラにする効果があります。



1人分の栄養価

エネルギー …… 61kcal
たんぱく質 …… 1.0g
脂質 …… 1.8g
食塩相当量 …… 0g

リハ通信

骨盤底筋群を鍛えて尿トラブルを改善しよう

尿漏れや頻尿などの尿トラブルに悩んでいる方は60歳代で約70%、40歳代でも約45%いると言われてます。これらの尿トラブルは、それだけでは死に至るような重篤な病気ではありません。しかしそれらがあるだけで、「外出先で失敗したらどうしよう」「恥ずかしい」「人に会いたくない」などの思いから行動が制限されて、生活の質(QOL)（自分の身の回りのことが自分でできて、肉体的・精神的・社会的に自分の人生を満足しているかどうか）が低下してしまうことがよくあります。尿トラブルに悩んでいる方は「尿漏れは年齢的な

問題で仕方ないこと」と我慢してしまう人が多いようです。骨盤底筋群という深層にある筋肉が衰えると尿トラブルを招く要因だと言われてます。自分の骨盤底筋群がどのような状態になっているかは深層の筋肉であるため、自己判断が難しいです。ここに骨盤底筋群の衰えによって現れやすい症状を10項目挙げてみました。10項目のうち1つでも当てはまれば、骨盤底筋群が衰えているということになりますので、ぜひ、骨盤底筋群体操を行い、尿トラブルを改善しましょう。



篠ノ井総合病院リハビリテーション科
作業療法士
なわしろ じゅんこ
苗代 潤子

チェックしてみよう！

<input type="checkbox"/> おしりがたるんできた気がする	<input type="checkbox"/> くしゃみや笑うとき尿もれが気になる
<input type="checkbox"/> 腰が痛い	<input type="checkbox"/> 座っているとき気づくと猫背になっている
<input type="checkbox"/> 下腹がぼっこりと出てきた	<input type="checkbox"/> 運動する習慣がない
<input type="checkbox"/> 便秘気味である	<input type="checkbox"/> 長時間座っていることが多い
<input type="checkbox"/> 片足で30秒以上立つことが難しい	<input type="checkbox"/> 残尿感がある

骨盤底筋群を鍛えてみよう！

【ポイント】

- ①1日1セット以上、いつ行ってもいいです。
- ②毎日行いましょう（効果が現れるまで少なくとも1ヵ月から3ヵ月かかります）。
- ③痛みがある場合は中止しましょう。

【エクササイズ1】

リラックスした姿勢で肛門や膣を速く締める(5回)・締めたまま5秒保つ(5回)を1セットとします。姿勢は仰向けに寝た状態でも座った状態でも大丈夫です。

呼吸は止めずに

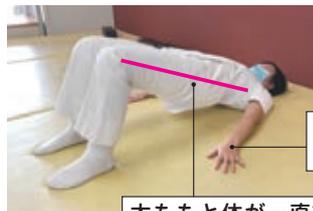


肛門や膣に力を入れる

【エクササイズ2】

お尻上げをして、お尻の筋肉を刺激することで連結している骨盤底筋群を鍛えます。5秒キープ3回を1セットとします。

5秒キープ



手の力を使わない

太ももと体が一直線になるように、お尻を上げる

【エクササイズ3】

お尻上げのバージョンアップとして足の間にタオルを挟むとより効果的です。

丸めたタオルを挟む



背中とは反らないように

* 参考引用文献：前田慶明著 尿もれ、下腹ぼっこり解消！骨盤底筋の使い方 株式会社池田書店出版 2020年1月25日発行



JAグリーン長野様よりりんごを寄贈して頂きました。

11月22日(いいふじの日)「長野県りんごの日」にちなみ、11月27日(金)に、JAグリーン長野様より

りんごを寄贈していただきました。贈呈式では、JAグリーン長野神農組合長より小池統括院長にりんごが手

渡されました。頂いたリンゴは入院患者さんの昼食として提供し、大変好評でした。JAグリーン長野様、生産者の皆様、ありがとうございました。

新型コロナウイルス感染症関連のお願い

新型コロナウイルス感染症が疑われる方へ

発熱等の症状が生じた場合には、まずは、かかりつけ医等身近な医療機関へ電話でご相談ください。かかりつけ医等に心当たりがない方や、土日祝日や夜間など相談先に迷った場合は、お住いの「受診・相談センター」へ電話でご相談ください。

「予約の患者さんへ」

予約日に、発熱やせきなどの風邪症状、強いだるさや息苦しきがある場合は、来院前に電話でご相談ください。

お知らせ

人間ドックにオプション追加「腸内フローラ検査」

腸内フローラとは、腸内に生息する常在細菌の集合体で、私たちの腸には約100兆匹の細菌が住み着いています。近年、「腸内フローラ」が私たちの健康に密接に関係していることが研究で解明されており、腸内フローラの乱れにより様々な病気にかかる危険が高まることもわかってきました。

- 下痢や便秘などおなかの悩みでお困りの方
- 糖尿病、アレルギー等の疾患を抱えている方
- お肌のトラブルを抱えている方
- なかなかダイエットが成功しない方

右記に該当する方は腸内フローラが関係しているかもしれません。一度検査をしてみませんか？お問い合わせは当センター健康管理科まで

北棟解体工事のお知らせ

篠ノ井総合病院の北棟解体工事を実施しています。ご不便・ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力のほどお願い申し上げます。

【工事期間】

2020年11月16日(月)～

2021年3月31日(水)まで

【工事概要】 北棟解体



南長野医療センター篠ノ井総合病院外来診療担当医表

2021年1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	小川	安村	鈴木貞	長坂
		長坂	吉田(神内)㊟	倉石㊟	長坂	倉石㊟	大学(血内)㊟
		中牧(血内)月1				臼田真(神内)㊟	信大
							松井①/一瀬④
	呼吸器	近藤	松尾	荒木	近藤	堀内	
						神田①③⑤	
	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㊟㊟	峯村	横田直㊟(③以外)	特診㊟	
		横田直	横田直	柴田	川田	川田㊟	
消化器		福嶋㊟	川田	福嶋	福嶋	大岩	
		牛丸	牛丸	高	児玉	三枝	特診㊟
		児玉	翠川	三枝㊟	高	翠川	
	小林浩(肝)㊟㊟						
睡眠呼吸センター㊟			松尾				
禁煙外来㊟	午後	千野					
総合診療科		松井	松井前/小林㊟	三木	山川淳	牛澤	
		小池洋	穂苅	鈴木慶	鈴木慶①③⑤	小池洋②④	
		山川淳	鈴木貞①/後藤		三木②④	鈴木慶①③⑤	
			後藤㊟②④				
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	田中莉	小川	原	
		坂口	浦野㊟	永井	坂口	浦野㊟	
		飯村	小野②④⑤	浦野㊟②④⑤	浦野㊟②④⑤	小野②④⑤	
	午後㊟	下島	小野	浦野	林①③⑤/中村②	鈴木貞	
		浦野	松井		浦野	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①④⑤	黒沢
		黒沢	横田沙	島	黒沢	横田沙	横田沙
	午後㊟	長谷川㊟			長谷川㊟	長谷川㊟	
	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①
		秋田	五明	秋田	五明	秋田	石坂④
		渡邊㊟②④㊟		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㊟			鹿島		本道	
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㊟	藤森㊟	加藤㊟	鹿島㊟	武田㊟	本道㊟
		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)
脳神経外科		宮下	外間	村田	宮下	外間	交代制
		村田				上條	
泌尿器科	午前	平山	鈴木尚	和食	鈴木尚	鈴木尚	交代制
	午後 [㊦]	中沢	和食	大学	中沢	平山	
眼科	午前	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 [㊦] [㊧]	午前	岡田な/信大	木藤/岡田な	木藤	木藤/岡田な	木藤/岡田な	
	午後			木藤			
形成外科 [㊦] [㊧]	午前	大坪			大坪/大学(月1)	大坪	
	午後		大坪/レーザー ^㉔	大坪		レーザー ^㉔	
耳鼻咽喉科 [㊦] [㊧]	午前	浅輪	浅輪	交代制	浅輪	浅輪	
	午後	渡邊	渡邊		渡邊	渡邊	
心療内科 [㊦] [㊧]	午前	大村	もの忘れ	もの忘れ	大村	検査	
	午後		専門外来			専門外来	
口腔外科 [㊦] [㊧]	午前	草深	草深	草深	草深	草深	交代制
	午後	中野	中野	中野	中野	中野	
			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。

㊦:予約制、㊧: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、㊨:新患、㊩:午前、㊪: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5,500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

2021年1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	山川	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 [㊦]			
小児科	諸橋		大塚 (午後・予防接種)		篠ノ井GHP	
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GHP ①③⑤	竹山	下川	下川	竹山	木下
	竹山 ^{②④}					
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			
眼科	永田		永田	永田	永田	永田 [㊦] ^④
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	佐藤・堺澤 川手・信大	堺澤 穂苅	細川・佐藤 川手・穂苅	堺澤 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

㊦:予約制、篠ノ井GHP…篠ノ井総合病院医師、㊪:午後、○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

新しい年を迎えました。
新型コロナウイルス感染症の感染拡大から1年が過ぎようとしています。
昨年は感染症の流行に伴い私たちの生活様式も大きく変わった年でした。
さて今年は丑年です。丑年には、先を急がず目の前を確実に進めることが将来の成功につながっていくといわれています。
せっかちな私ですが丑年の1年、じっくりと着実に進んで行けたら…と思います。
今年がみなさまにとって良い一年になりますように。(A・U)