

# 南長野 医療センターだより

Minami Nagano Medical Center

2021.4 No. **09**  
TAKE FREE



特集

## フレイル

index

- 統括院長就任のごあいさつ……2
- 特集「フレイル」……………3
- 病院のお仕事「ジョブ」……………8
- 栄養科 健康レシピ ……………10
- リハ通信 ……………12
- トピックス ……………13
- 診療担当医 ……………14

# 統括院長就任のごあいさつ

2021年  
4月1日



JA長野厚生連  
南長野医療センター  
統括院長

みやした としひこ  
宮下 俊彦

この度、南長野医療センター統括院長を拝命しました。

平成9年（1997年）篠ノ井総合病院に赴任して24年になります。歴代の院長のもと、病院の拡大を見てまいりました。新町病院は昭和37年（1962年）、篠ノ井総合病院は昭和42年（1967年）に開院した病院です。それぞれ地域の皆様に支えられ病床を増やし、規模を拡大してきましたが、少子高齢化・人口減少の時代を迎え、それぞれ病院の機能の見直しが必要となりました。安定した経営基盤のもとで地域医療を守るために、平成31年（2019年）新町病院（140床）と篠ノ井総合病院（433床）は統合し南長野医療センター（573床）となりました。篠ノ井は急性期の入院、新町は回復期・慢性期の入院を中心とした医療を提供する病院と位置付けています。

救急医療（心筋梗塞、脳卒中、外傷など）、がん診療、周産期医療、災害医療など様々な医療に対応できるよう整備を進めてきましたが、この病院一つですべて完結するのではなく、地域の病院、医院、施設とともに協力、連携して医療を提供させていただきます。

この医療センターには100名を超す医師の他、様々な職種の職員（看護師、薬剤師、検査技師、栄養士、事務職等）約1000名がひとつになつて業務に取り組んでいます。すべての職員がより働きやすい環境をつくり、多職種連携を進め、よりよい安全な医療の提供を目指します。

これまで篠ノ井総合病院では古い病棟を新しい病棟に順次建て替える再構築の方法が行われてきました。2015年に大きな再構築を行い新しい本館棟ができました。救急部門

をはじめ、手術部門、検査部門、外来、病室など整備して新しい医療に対応しています。まだ古い病棟も残っており、次の新しい病棟の建築も計画しています。以前からの多床室は新型コロナウイルス感染症の院内感染予防の面から見直しが必要となりました。新しい病棟では全室個室化を計画しました。プライバシーにもより強く配慮した病室となります。

新型コロナウイルスのパンデミックの中、ようやくワクチン接種が始まり、光が見えてきたところです。院内感染を防いで、病院の診療機能を止めないことがまず重要なことと考えます。正常な診療機能を保ち安定して診療を提供できるよう努力してまいります。長野市南部を中心とする医療を担っている病院としてしっかりと責務を果たしていく所存です。よろしくお願い申し上げます。

# 「フレイル」

篠ノ井総合病院  
リハビリテーション科科長 理学療法士

清水 弘子  
しみず ひろこ



フレイルとは、2014年5月に日本老年医学会が提唱した概念で「Frailty(フレイルティ)(虚弱)」の日本語訳です。わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指しますが、適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ可能性があります。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。高齢者が増えている現代社会において、フレイルに早く気づき、正しく介入(治療や予防)することが大切です。

## フレイルの基準

フレイルの基準には、Friedが提唱したものが一般的に採用されています。Friedの基準には5項目あり、3項目以上該当するとフレイル、1または2項目だけの場合にはフレイルの前段階

であるプレフレイルと判断します。

体重減少…6カ月で2-3kg以上の(意図しない)体重減少

疲れやすい…(この2週間に)訳もなく疲れた感じがする

歩行速度の低下…通常歩行速度1・0m/秒未満(横断歩道が青

信号で渡り切れない)

握力の低下…握力(利き手) 男性26kg以下 女性18kg以下(体重の40%以下)

身体活動量の低下…これまでに習慣的に実施していた軽い運動や体操や定期的なスポーツをしなくなった

フレイルには、体重減少や筋力低下などの身体的な変化だけでなく、気力の低下などの精神的な変化や社会的なものも含まれます。

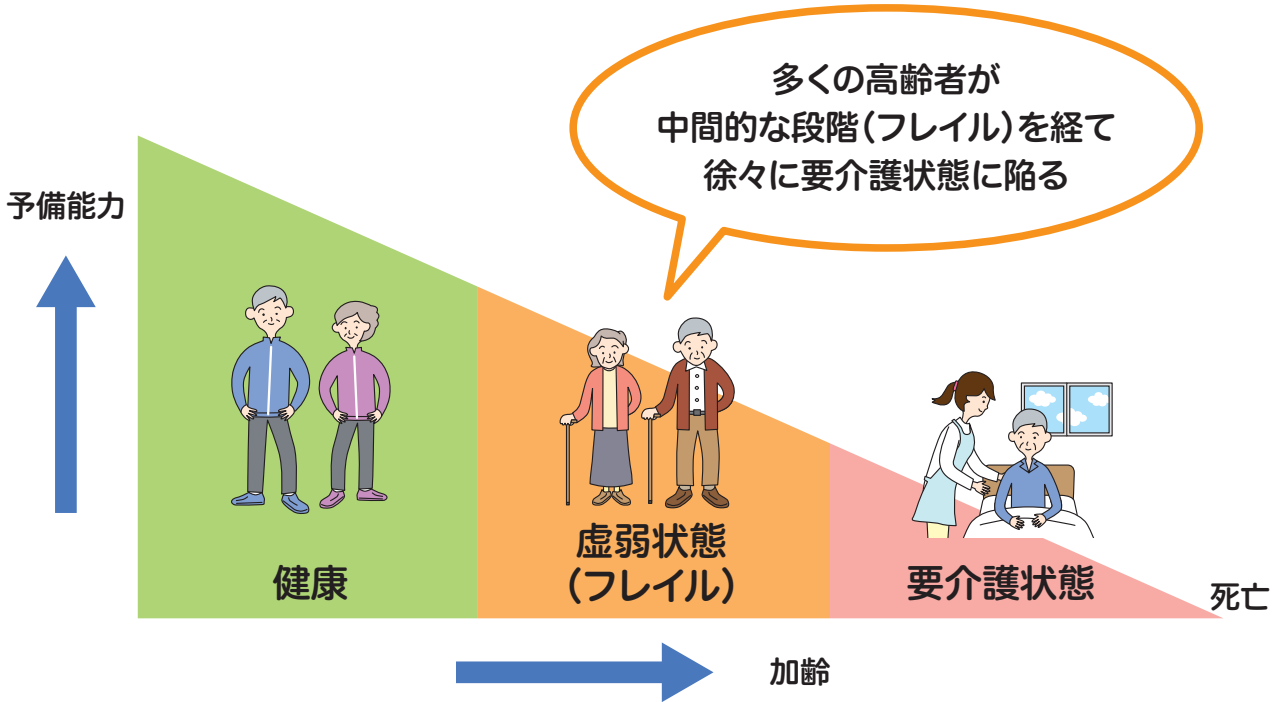
## フレイル状態に至るとどうなるか

フレイルの状態になると、死亡率の上昇や身体能力の低下が起きます。また、何らかの病気にかか

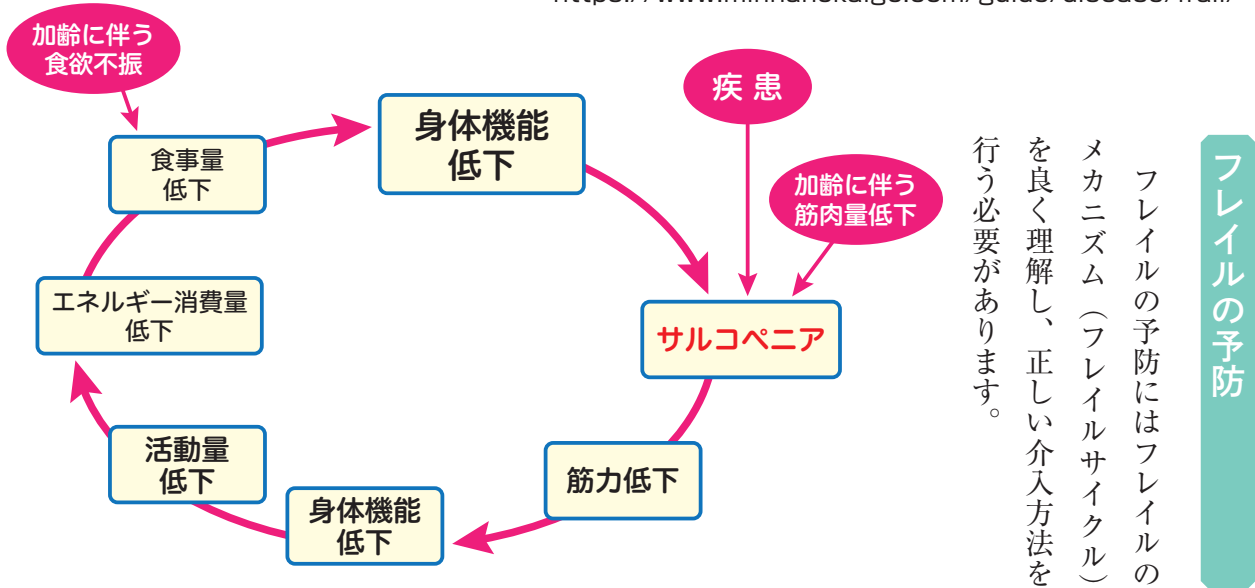
りやすくなったりします。例えば健康な人が風邪をひいても、数日すれば治ります。しかし、フレイルの状態になっていると風邪をこじらせて肺炎を発症したり、身体能力の低下のため転倒して骨折する可能性があります。また、入院すると環境の変化に対応できずに、一時的に自分がどこにいるのかわからなくなったり、自分の感情をコントロールできなくなることもあります。転倒による骨折、病気による入院をきっかけにフレイルから寝たきりになってしまうことがあります。フレイルはそこから回復・改善できる状態なので、早めに対策をすれば、要介護状態に陥るリスクを減らすこともできます。



# フレイルの概念図



<https://www.minnanokaigo.com/guide/disease/frail/>



フレイルサイクルにあるサルコペニアとは、筋肉量が減少して筋力低下や、身体機能低下をきたした状態を指します。

サルコペニアを出発点としてフレイルサイクルを説明すると、まず加齢や病気で筋肉量が低下しサルコペニアを起こすと身体の機能が低下します。具体的には足の筋力低下により歩行速度が落ちたり、疲れやすくなるため全体の活動量が減少します。全体の活動量が減少すると、エネルギー消費量が減り、必要とするエネルギー量も減少します。わかりやすくいうと、動かないとお腹が空かないので食欲もなくなります。加齢による食事量の低下に加えて、食欲低下もあると慢性的に栄養不足の状態になります。慢性的な低栄養の状態は、サルコペニアをさらに進行させ、筋力低下が進むという悪循環へ陥ります。この悪循環を適切な介入によって断ち切らない

と、フレイルサイクルを繰り返して、フレイル状態になる可能性が高くなります。

## フレイルへの介入方法

フレイルサイクルを断ち切る、またはフレイルサイクルのスピードを遅くするための介入方法には、持病のコントロール、運動と栄養、感染症の予防などが挙げられます。

### ① 持病のコントロール

糖尿病や高血圧、腎臓病、心臓病、呼吸器疾患、整形外科的疾患などの慢性疾患がある場合には、まず持病のコントロールをすることが必要です。フレイルの筋力低下には、この後に説明する運動が有効ですが、持病のコントロールがされていないと高齢の方は体を動かすという気持ちになれないこともありま

す。また、持病の治療がうまく

### ② 運動と栄養

サルコペニア、筋力低下に対しては、高齢者であっても適切な運動によって筋力が維持される、ということが一部研究で報告されています。運動は個人に合ったものから始めることが大切です。ベッドの上で足の運動を行うことから始まり、椅子に座ったり立ち上がったりを繰り返したり、歩行距離を徐々に延ばしていくように運動強度を調整します。筋力が低下している状態で、いきなり立ち上がった

り、無理に歩行しようとすると転倒や骨折を起こす危険があります。また運動は栄養とセットで行う必要があります。低栄養状態で運動を行っても筋肉がつかないどころか、低栄養状態を助長してしまいます。筋肉をつける

ために必要な良質なタンパク質を取ることも大切です。

運動には様々な種類があり、運動の種類によって効果も異なります。運動は身体機能の向上のみではなく、ストレスの発散や生活習慣病予防、もの忘れにもよい効果が得られるといわれています。高齢者でも運動の種類や強度に注意して行えば、基礎代謝の向上、筋肉の強化を図ることができます。

運動を行うと、血流の改善、食欲がわく、腸の働きがよくなる、気分がよくなるなどの効果が得られます。ウォーキングやプール運動は、心肺機能の向上が得られ、ウォーキングは骨が丈夫になる効果も得られます。

筋力トレーニングやバランス訓練は筋肉量が増え、筋力を強化できます。ストレッチングは筋肉の柔軟性が促され関節の動きが滑らかとなります。

厚生労働省の運動施策の推進

として、身体活動基準2013

では、運動は息が少し弾む程度の中強度の運動（ウォーキングや水泳、ラジオ体操など）を週2回以上、1回30分以上、習慣化するとよいとされています。

高齢者に対しては、「ストレッチングや体操を1日10分程度」、「散歩やウォーキングを1日20分程度」、「下肢および体幹部の筋力トレーニングを1週間に2回程度」のいずれかの運動を年齢や身体能力に応じて行うことが推奨されています。

・ 散歩や外出などで外に歩いて出掛けること

・ 乗り物を使わずに積極的に歩くこと

・ エレベーターやエスカレーターの使用を控えて階段の上り下りを行うこと

・ 車よりは自転車をこぐ、自転車よりは歩くこと

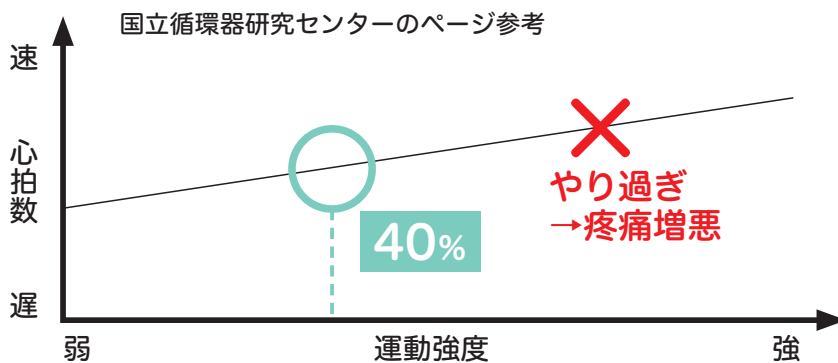


- ・歩幅を少し広げて、少し早めに歩きます。
- ・歩く時には、ひじを大きく振りましょう。
- ・視線は5mくらい先におきましょう。
- ・少し息が早くなる程度のペースで約**10~30分**歩きましょう。  
(途中で休憩を入れても結構です。)

**⚠ やり過ぎ注意 ⚠**

心地よい速度で歩くことでも、効果があります。

おすすめ速度 ▶ **心拍数の40%**



40%運動負荷目安

年齢	20代	30代	40代	50代	60代
心拍数	122	118	114	110	106

※安静時心拍数70で算出

(McDonough SM, Clin J Pain 29:972-81, 2013)

- ・掃除や洗濯などの家事で意識して身体を動かすこと
  - ・ストレッチや筋力トレーニングを行うこと
- 運動の頻度、時間としては、18〜64歳では1日60分以上、65歳以上では1日40分以上、筋力

③ 感染の予防

高齢者の場合は、免疫力が低下していることが多いためインフルエンザや肺炎にかかりやす

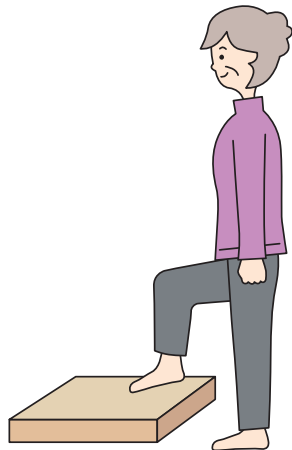
トレーニングやスポーツなどの運動を含めた身体活動を行うことが目標とされています

いといわれています。インフルエンザや肺炎をきっかけに、重症化して入院、そして寝たきりになってしまうこともあります。日頃から適度な運動やバランスのよい食事などにより感染症に強い体作りをするだけでなく、

インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンを接種しておくのもフレイルを予防する1つの方法といえます。

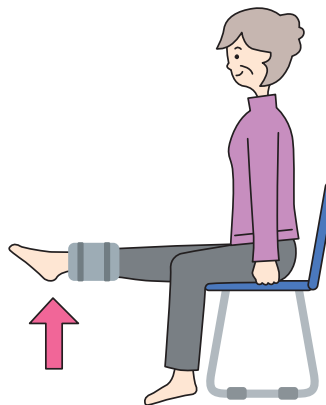
## 踏み台昇降運動

10cm程度の踏み台を用いて、前方に昇り後方に降りる運動を繰り返します。昇降する足の順番を変えたり、左右に昇降したりするのもよいです。



## ひざのばし運動

椅子に座って、片方の膝をゆっくりとまっすぐに伸ばします。伸ばしきったところで**3秒間**止め、ゆっくりと下ろします。余裕があれば重錘バンド(1kg程度)を足首に巻くとよいです。



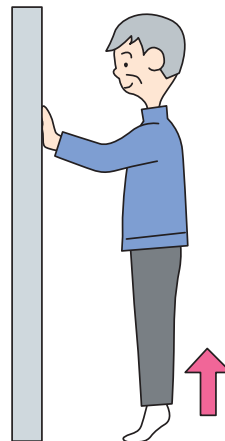
## スクワット

立った姿勢から、正面を見ながらお尻を後につきだすように膝を曲げます。  
※後ろに倒れそうなときは前につかまるものを準備しましょう。



## かかとあげ運動

なるべく膝をのばしたまま、かかとを上げて背伸びをします。  
※後ろや前に倒れそうなときは前につかまるものを準備しましょう。



## ペットボトル腕振り運動

足が痛い方は、椅子に座って500mlのペットボトルに水を入れて両手に持ち、前後に交互にふる運動を行うと腕の有酸素運動になります。水の量を増減することで負荷を調節できます。



参考引用資料: 日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック  
公益社団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット



# 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9回 「歯科衛生士」

今回紹介してくれるのは、  
篠ノ井総合病院 歯科衛生士  
まるやま せりな  
丸山 世里奈さん



歯科衛生士は、口腔外科の外来では、  
歯科診療の補助、検査への案内、歯科保  
健指導、手術室・外来での口腔外科手術  
の準備や介助に携わっています。近年  
では、「口腔衛生や口腔疾患」が誤嚥性  
肺炎や感染性心内膜炎、癌治療、糖尿病、  
骨粗鬆症、ステロイド製剤などの免疫抑  
制治療など、ほかの全身疾患と関わって  
きていることが知られてきており、病棟  
入院患者さんや周術期の口腔ケアも積  
極的に実施しています。

### 外来業務

歯科医院より紹介を受けた患者さ  
んの、問診、検査への案内、抜歯・口  
腔内手術などの外科処置の器械出し  
や準備、助手を行います。入院加療  
が必要な方へは、入院時の説明や案  
内を行います。

歯科治療は苦手という方も多く、  
問診時から声がけをし、リラックス  
して治療を受けて頂くよう心がけて  
います。



### 周術期等口腔機能管理

「周術期」という言葉は聞きなれな  
い方も多いかと思いますが、手術日  
を含めた手術前後の時期を指します。

「周術期」に患  
者さんの口腔  
ケアを行い、

口の中を良い  
状態に管理す  
ることで、誤  
嚥性肺炎や感  
染症などの予  
防、がんの治療での化学療法による

口の中の副作用の軽減をします。

「周術期」の口の中の管理により、  
入院期間の短縮や、抗菌薬の使用量  
が減少したという報告もあります。

### 全身麻酔前後のケア

全身麻酔の治療の前後に歯石除去  
や歯面清掃などの「専門的口腔ケア」  
を行っています。レントゲンで歯の  
状態の確認を行い、口腔内観察、歯  
周病検査、歯石除去やブラッシング  
指導、往診での口腔ケアなどを行  
います。必要に応じて動揺歯の抜歯や  
固定、マウスピースの作成など歯科  
医師と連携して治療を行います。

全身麻酔の治療を受けると、身体  
の抵抗力が落ち、合併症を発生しや  
すくなると言われています。口の中  
には多くの細菌が存在しており、そ  
れが肺や血管の中に入ることで、肺  
炎や感染症などの重篤な合併症に繋  
がります。全身の治療前から十分な



口腔ケアを行い、感染源を除去する  
ことで、安心して手術を受けてもら  
えるようサポートさせて頂いていま  
す。

### 化学療法でのケア

癌で化学療法を受けると、免疫力  
が低下し、健康時よりも口の状態が  
悪化しやすいため、副作用で口内炎  
や口腔乾燥、味覚異常など口のトラ  
ブルが生じる場合があります。口の  
中の清掃が十分でない場合に口内炎  
は悪化しやすく、酷くなると食事が  
満足に取れないなどといった症状が  
出ることもあります。

化学療法による副作用を減らすた  
めに、定期的な口腔内の評価や専門  
的口腔ケアを行い、副作用を抑え、  
さらに副作用が出た場合にもすぐに  
対応し、治療に集中できるように取  
組んでいます。

### 病棟口腔ケア

病棟看護師と連携を取り、病棟で  
入院患者さんの口腔ケアを行って  
います。初診時には歯科医師と共に往  
診にて口腔内の観察を行い、残存歯、  
義歯、粘膜の状態の確認をします。  
その後は患者さんのその日の全身状  
態を確認しながら口腔ケアを行って



# 歯科衛生士のある1日

## 8:30 周術期口腔ケア

化学療法中の患者さんに、各科診察前に口腔外科の外来に来ていただき、口内炎の有無や歯の状態の確認などの口腔内チェック、歯石除去や歯面清掃、義歯の超音波洗浄などのケアを行います。



## 9:00 口腔外科外来

口腔外科の予約患者さんの、問診、検査への案内、口腔外科処置の準備や介助などを行います。スムーズに治療を進めるよう心がけています。

## 12:30 手術室

口腔外科患者さんの全身麻酔や静脈内鎮静下で行われる手術の準備、介助を行います。



## 15:00 病棟口腔ケア

各科入院中の患者さんの口腔ケアを往診にて行います。

## 16:00 カルテの記載

1日のカルテの確認、記載を行い、歯科医師、歯科衛生士と情報交換を行います。

また、翌日の予約患者さんのカルテの確認を行います。

## 17:00 業務終了

口腔外科外来の清掃を行い、翌日に備えます。

### 歯科衛生士になるには

歯科衛生士になるには国家資格を取得しなければなりません。

高等学校を卒業後、歯科衛生士の養成校(専門学校、短期大学、大学等)に進学します。養成校で必要なカリキュラムを修めることで国家試験の受験資格を得ることができます。そして国家試験に合格し、厚生労働省の認可を経て、晴れて歯科衛生士となります。

ています。

歯周病は糖尿病の合併症と言われ

### 糖尿病口腔衛生指導

います。  
口腔は、全身状態の影響を受けやすく、また、口腔のトラブルが、食事、栄養摂取に繋がります。嚥下機能が低下した方では、誤嚥性肺炎の重症化リスクも高まるため、入院中の口腔内の管理は重要です。口腔内の状態を良好に維持し、全身の治療が問題なく進められるようサポートして

ています。

歯周病は糖尿病の合併症と言われ

います。歯周病の治療で血糖コントロールが改善されるとい報告もあり、糖尿病患者さんへ、口腔内チェック、歯周病検査、ブラッシング指導

糖尿病のコントロール不良により、高血糖の状態が続くと、免疫機能が低下します。そのために、歯周病が重症化しやすくなります。  
また、歯周病になると、炎症性物質が多量に作られ、インスリンの働きが抑制されるため、血糖コントロールが悪くなり、糖尿病を悪化させてしまいます。  
このように糖尿病と歯周病は互いに病気の進行に悪影響を与えています。歯周病の治療で血糖コントロールが改善されるとい報告もあり、糖尿病患者さんへ、口腔内チェック、歯周病検査、ブラッシング指導

よう心がけています。

手術室で行う全身麻酔、静脈内鎮

静法での抜歯、口腔領域での骨折、口腔腫瘍などの手術における準備、介助を行います。実際に手術室では、滅菌ガウンを着て助手を行います。事前に歯科医師と術式、使用器具などを確認し、手術がスムーズに進む

手術室  
手術室で行う全身麻酔、静脈内鎮静法での抜歯、口腔領域での骨折、口腔腫瘍などの手術における準備、介助を行います。実際に手術室では、滅菌ガウンを着て助手を行います。事前に歯科医師と術式、使用器具などを確認し、手術がスムーズに進むよう心がけています。





# 健康レシピ

## 菜花

今回の食材



### 食材の栄養について

菜花は、ビタミンA（βカロテン）、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンK、カルシウムを豊富に含みます。また、葉酸、ビオチン、鉄の含有量も野菜の中ではトップクラスです。βカロテンは、皮膚や粘膜を保護したり、活性酸素を除去するといった働き

があり、免疫力を高めたり、風邪やがん予防などに効果があると言われています。葉酸は胎児の発育を助ける働きや貧血を予防する効果があり、ビオチンは皮膚を健康に保ち、皮膚炎の改善に効果が期待されています。又、三大栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質）の代謝に関与し、エネルギー産生を助ける働きがあり、疲労回復効果があると言われています。

### 調理のポイント

菜花は、葉の内側にほこりなどの汚れが溜まりやすいため、ボールに



篠ノ井総合病院栄養科

調理師  
よしむら ゆうじ  
吉村 祐二

管理栄養士  
きたむら しょうしゅう  
北村 章

### 選び方・保存のポイント

葉と茎がやわらかくて張りがあり、切り口がみずみずしいものや、つぼみが開いておらず小さく締まっているものをおすすめです。花が開いたものは苦味が強くなり食感も悪くなるため、花が咲く直前のものを選ぶとよいでしょう。

保存をする際は、テープなどでひとまとめにされているものは外しておきましょう。乾燥を防ぐため新聞紙などに包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てた状態で保存し、2-3日を目安に使用しましょう。長期間保存をしたい場合は、かために茹でて水気をよく切り、小分けにして冷凍保存をすると、少しずつ使えて便利です。

たっぷりの水を張り、振洗いをしてください。水につけ過ぎると、香りや旨味が落ちてしまうので、短時間でさっと洗うようにしましょう。また、長時間茹でてしまうとビタミンCや鉄分、カリウム、葉酸等の栄養素が減少してしまいますので、塩を入れた熱湯でさっと茹でるか、蒸し器や電子レンジ等を利用すると損失を減らすことができ効果的に栄養が摂取できます。



さわら

## 鯖の菜種焼き

### 材料(2人分)

鯖	2切	〔調味料A〕	
塩	少量	マヨネーズ	大さじ2
酒	大さじ1	しょうゆ	大さじ1
卵	1個	塩コショウ	少量
菜花	30g		
玉ねぎ	20g		

### 作り方

- ① 鯖に塩と酒を振っておく。
- ② 卵は茹で卵にし、みじん切りにしてボールに入れる。
- ③ 菜花は沸騰したお湯に塩を入れて、1分ほど茹でる。冷めたら絞ってよく水気を切り、みじん切りにする。
- ④ 玉ねぎもみじん切りにし、水にさらしてから水気をよく切る。
- ⑤ ②、③、④と調味料Aを合わせ、よく混ぜる。
- ⑥ 鯖の水気をとり、オーブン180℃で10分焼く。
- ⑦ ⑥に⑤のをのせて、焦げ目がつくまで1-2分焼いたら完成。

菜花に豊富なβカロテンは、脂溶性ビタミンなので、油と一緒に調理することで、吸収が良くなり効率よく摂取する事が出来ます。



### 1人分の栄養価

エネルギー	297kcal
たんぱく質	21.2g
脂質	21.2g
食塩相当量	1.9g

## 菜花とホタルイカの辛子酢味噌和え

### 材料(2人分)

菜花	100g	〔調味料A〕	
うど	20g	白味噌	大さじ1
ホタルイカ(茹で)	6杯	練りからし	小さじ1
		酢	小さじ1
		砂糖	小さじ1
		みりん	小さじ1

### 作り方

- ① 菜花は5cmほどに切り、沸騰させたお湯に塩を入れて2分程さっと茹でてから、水にさらす。
- ② うどは皮を剥き、5cmの短冊切りにし、酢水に10分程さらしアク抜きをする。
- ③ 沸騰したお湯に酢を入れた後、②を入れて3分程茹でてから、冷水につける。
- ④ 調味料Aを混ぜ合わせておく。
- ⑤ ①と③の水気をよく切り混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤とホタルイカを器に盛り、④をかけたら完成。

ホタルイカは内臓ごと食べられるので、栄養が豊富です。ホタルイカに含まれるビタミンAやビタミンE、鉄分は、菜花に多く含まれるビタミンCと一緒に摂取することで、吸収率が高まります。



### 1人分の栄養価

エネルギー	83kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	1.7g
食塩相当量	0.9g

# リハ通信

## おうち時間で出来る 運動不足解消

昨今のコロナ禍などで外出を控えており、あまり身体を動かしていないという方。また、冬期間で身体が鈍っていると感じている方はいませんか？

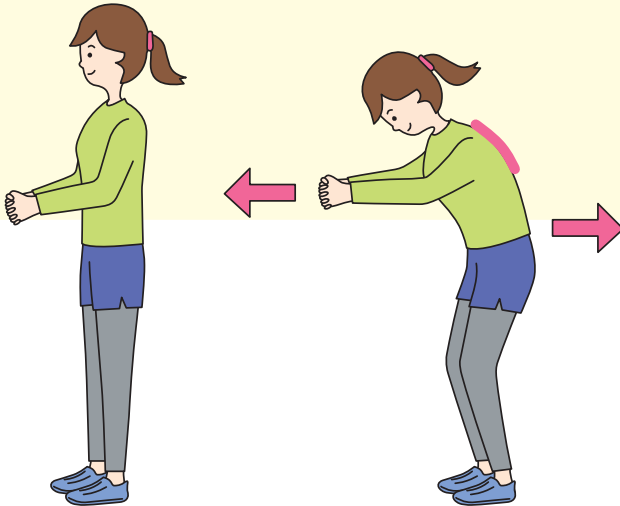
運動不足になると、①筋力低下による転倒・寝たきり、②生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症など)の発症・重症化、③こころの健康を害するリスクの増大など身体に様々な影響が出てきます。

テレビを見ながら…などおうち時間の合間に身体を動かして運動不足を解消しましょう。

体調が優れない場合や身体に痛みなどを感じる場合などは無理をしないようにして下さい。

### 背中伸ばし

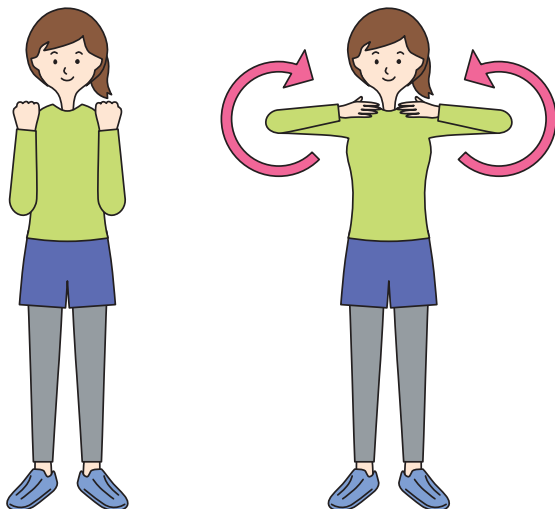
手を前で組み、手を前に伸ばしながら、おへそをのぞくように背中を丸める。



### ひじ回し

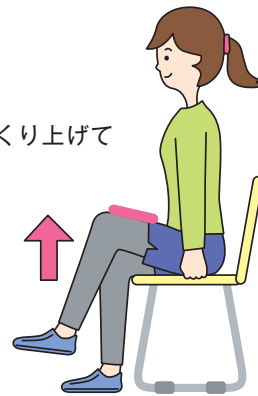
両手を肩に当て、ひじで円を描くように回し肩甲骨を動かす。

(目安:前・後回し5回)



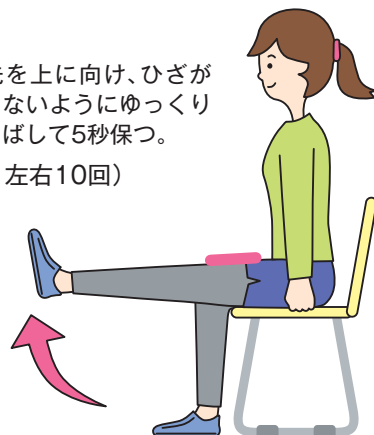
### もも上げ・膝のばし

ひざをゆっくり上げて5秒保つ。



つま先を上に向け、ひざが曲がらないようにゆっくり足を伸ばして5秒保つ。

(目安:左右10回)



新町病院リハビリテーション科  
作業療法士

小林 奈々恵  
こばやし ななえ



しのい

更級農業高等学校生徒会様より  
シトラスリボンを寄贈して頂きました



更級農業高等学校生徒会の皆さんが、医療従事者への感謝の気持ちや応援のメッセージを込めシトラスリボンを制作し、当院へ寄贈してくださいました。

プロジェクト参加の経緯や活動内容を説明していただきました。生徒の皆さんのあたたかい応援メッセージを胸に、今後も地域の皆さんが安心して暮らせるよう医療を提供してまいります。

誰もが新型コロナウイルス感染症に感染するリスクがあるなか、たとえ感染しても地域のなかで笑顔の暮らしを取り戻せることの大切さを伝え、感染された方や医療従事者が、それぞれの暮らしの場所で「ただいま」お迎え、思いやりがあり暮らしやすい社会を目指すプロジェクトです。当日は、生徒会の皆さんが代表で当院を訪れ、プ

しのい

(株)本久さまより  
医療機器寄贈されました



(株)本久様より医療機器を寄贈していただきました。今回寄贈して頂いたのは、点滴台、患者移動補助具、救急カート、歩行器、車いすです。患者さんのために大切に使用させていただきます。

センター

看護師のユニフォームが  
変わりました



令和3年4月より看護師のユニフォームが新しくなりました。動きやすくシンプルな型で、2種類を採用しました。職員のチーム力を高め、皆さんから愛されるユニフォームになればと思います。

# 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4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	佐藤(血内)	倉石 <sup>後</sup>	長坂	倉石 <sup>後</sup>	信大
		中牧(血内)月1 日根野(神内) <sup>予</sup>				臼田(神内) <sup>予</sup>	
	呼吸器	正村	松尾	荒木	正村	堀内 神田 <sup>①③⑤</sup>	
	腎臓	牧野 田村 <sup>後</sup>	穴山	牧野 長沢	中村裕 田村	栗原	
	内分泌	峯村	駒津 <sup>後予</sup>	峯村	横田直 <sup>後</sup> (③以外)	特診 <sup>予</sup>	
		横田直 月1 阿部 <sup>総</sup>	横田直 福嶋	河合 阿部	福嶋 阿部	福嶋 <sup>総</sup> 大岩	
	消化器	牛丸	牛丸	井田	児玉	三枝	特診 <sup>予</sup>
		児玉 小林浩(肝) <sup>後予</sup>	中嶋	三枝 <sup>後</sup>	井田 横田有 <sup>後予</sup>	中嶋	
	睡眠呼吸センター <sup>予</sup>			松尾			
禁煙外来 <sup>予</sup>	午後	千野					
総合診療科		松井	小林優	三木	鈴木慶 <sup>①③⑤</sup>	牛澤	
		小池洋	松井	鈴木慶	山川淳	小池洋 <sup>②④</sup>	
		山川淳	鈴木貞 <sup>①</sup> /後藤 <sup>後②④</sup>	小林優 <sup>①③</sup>	三木 <sup>②④</sup> 小林優 <sup>①</sup> /原 <sup>③</sup>	鈴木慶 <sup>①③⑤</sup>	
漢方外来 <sup>予</sup>	午後		山川淳	山川淳			
リウマチ 膠原病 センター	午前	下島	安村	古川	小川	原	
		永井	浦野 <sup>予</sup>	永井	飯村	浦野 <sup>予</sup>	
	午後 <sup>予</sup>		小野 <sup>②④⑤</sup>	浦野 <sup>予②④⑤</sup>	浦野 <sup>予②④⑤</sup>	小野 <sup>②④⑤</sup>	
		下島 浦野	松井	古川 小岩井	林 <sup>①③⑤</sup> 中村幸 <sup>②</sup> 飯村	鈴木貞	
呼吸器外科		青木孝	藏井		青木孝/藏井		
循環器内科		小林	矢彦沢	丸山拓	小山	小岩	小塚
		小塚	小塚	小塚	小塚	小塚	
			ASO 外来 <sup>後</sup>				
心臓血管外科			名倉/小尾				
小児科	午前	山川直	諸橋	諸橋	諸橋	山川直 <sup>①④⑤</sup>	諸橋
		長谷川	中村真	中村真	長谷川	中村真	黒沢
		島	栗林	島	島	長谷川 <sup>予</sup>	栗林
	午後 <sup>予</sup>	黒沢			黒沢	栗林	
	午後 <sup>予</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		青木亮	池野	宮本	池野	池野	五明
		秋田	朴	青木亮	朴	宮本	青木亮 <sup>①</sup>
		渡邊 <sup>後②④予</sup>	五明	秋田	五明	秋田	朴 <sup>④</sup>
				岡田一 五明	宮本	岡田一	
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	根本	山岸
		山岸	信大	山岸/根本	笠間 信大	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 鹿島	加藤 藤森	本道	西村
	午後 <sup>予</sup>			1か月健診			
婦人科		武田	加藤	本道	鹿島	藤森	武田
		松岡	松岡	松岡	松岡	加藤	藤森
		西村 <sup>予</sup>	藤森 <sup>予</sup>	加藤 <sup>予</sup>	武田 <sup>予</sup>	鹿島 <sup>予</sup>	本道 <sup>予</sup>
		木村 <sup>予総</sup>	本道 <sup>予総</sup>	木村 <sup>予総</sup>	西村 <sup>予</sup>	木村 <sup>予総</sup>	
特殊外来 <sup>予</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				中村卓	
泌尿器科	午前	平山	鈴木尚	和食	鈴木尚	鈴木尚	
	午後⑤	中沢	和食	大学	中沢	平山	
眼科	午前	高野	高野	高野	飯島	高野	
		上野	上野	上野	上野	上野	
皮膚科⑤⑥	午前	岡田な/信大	木藤/岡田な	木藤	岡田な	岡田な	
	午後			専門外来			
形成外科⑤⑥	午前	横山			横山/大学(月1)	横山	
	午後		横山/レーザー④	横山		レーザー②	
耳鼻咽喉科⑤⑥	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⑤⑥		大村	もの忘れ	もの忘れ	大村	検査	
口腔外科⑤⑥	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。

⑤:予約制、⑥: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、⑦:新患、⑧:午前、⑨: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4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	飯村①
	堺澤	飯村	山川淳①②④⑤		細川	佐藤④
総合診療科			細川③		佐藤	
心療内科			穂苅⑨⑩		腎臓内科 中村⑨⑩	
小児科	諸橋		山川直 (午後・予防接種)	後藤	諸橋①④	
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	新井⑨	永田	永田	永田	永田⑨④
皮膚科					小川①③⑤	
泌尿器科			信大医師			

● 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

⑨:予約制、篠ノ井GHP…篠ノ井総合病院医師、⑩: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

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のワクチン接種が本格的に始まろうとしています。  
ワクチンへの不安がある一方、接種により安心した生活が送れる日が来ることに対する期待が大きいのも確かです。  
新年度を迎え新しいに生活をスタートさせた方も多いと思います。マスク生活がすっかり定着した今日この頃ですが、誰もが安心して生活できる日が1日でも早く訪れることを願ってやみません。(A.U)