

南長野 医療センターだより

Minami Nagano Medical Center

2024.1
No. 20
TAKE FREE

|特集|

歯科口腔外科

index

新年のごあいさつ	2
特集 歯科口腔外科	4
篠ノ井総合病院 北棟1階のご紹介	10
栄養科 健康レシピ	14
たまご通信	16
トピックス	19
診療担当医	22

2024 新年のご挨拶



JA長野厚生連
南長野医療センター統括院長 兼 篠ノ井総合病院院長
みやした としひこ
宮下 俊彦

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

昨年、新型コロナウイルス感染症は5類の感染症となり、通常の扱いの感染症となりました。それでも感染症には違いはなく病院での感染予防策は今までと同様に継続していかなくてはなりません。ご来院される皆様と病院で働く職員を感染から守り通常の診療を続けていくためには、院内での感染拡大防止対策が必要です。今後ご来院の際には健康チェック、手洗い、マスクの着用についてご理解とご協力をお願いいたします。

昨年、篠ノ井総合病院は10年に及ぶ再構築事業を完了することができました。2013年に着工した篠ノ井総合病院整備第1期工事は2017年竣工、第2期工事は2021年着工し、2023年12月すべての工事を終えることができました。この再構築は次の2025年から2050年の時代を見据え、人口減少、超高齢化社会となる時代に地域の基幹病院として必要な医療を提供する機能を強化するという計画を進めました。災害に強い病院、環境への配慮、予防医療の充実、感染予防、プライバシーの保護、病院アメニティの充実などを目指しました。第2期工事は病棟の集約化、病室の個室化を行い、健康管理センター、リハビリテーション室、訪問看護ステーション、レストラン、売店の移転を行いました。将来の病院、病棟、病室の在り方を考え、特に感染症対策について新棟の病室は全室トイレ付の個室としました。できる限りの安全で快適な環境を整備しました。

また、新町病院と篠ノ井総合病院は統合して、南長野医療センターとして運営されて地域の医療を担っています。篠ノ井は手術などの急性期を中心とした医療、新町はリハビリなどの慢性期を中心とした医療という機能分担を行っています。今後も地域の皆様に安心・安全で良質な医療を提供できる持続可能な医療センターとなることを目指しております。

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。



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
まるやま まさあき
丸山 正昭

新年、明けましておめでとうございます。

私が新町病院に赴任して、9か月が経過しました。2019年4月に篠ノ井総合病院と経営統合し、南長野医療センターとして発足して以来、両病院の連携は強化されつつあります。急性期医療を担う篠ノ井総合病院とリハビリテーションを中心とした慢性期医療を担う新町病院という、それぞれの機能分化を推進し共に健全な経営を維持することは、当初、両院が距離的に離れていることもあり、困難かとも思われましたが、何とか軌道に乗ってきたところです。さらに、長野赤十字病院との連携にも力を入れており、順調に紹介患者数も伸びてきています。また今年も、1月中旬に予定されております病院機能評価に向けて、職員一丸となり、取り組んでいるところです。

4年間に及ぶ新型コロナウイルス感染症は、病院経営にも大きな影響を及ぼし、当院でもクラスターが発生しましたが、本郷 実・前院長の陣頭指揮のもと、何とか乗り切ることができました。しかし、新型コロナウイルス感染症が感染症法上の第5類になったとはいえ、このウイルスが消えたわけではなく、今度はインフルエンザが猛威を振るっておりますので、感染対策の手を緩めることはできません。

その影響により当院では病院祭も未だに開催できない状況が続いていましたので、少しでも地域住民との距離を縮める企画として、昨年、信州新町地区新たな魅力創出イベント実行委員会に積極的に参加しました。イベント企画の「恐竜あらわる！化石博物館を救え！」(令和5年9月15日(金)～18日(月))では当院職員も一般の参加者に交じって、恐竜の着ぐるみを着て「ティラノサウルスレース」に参加しました。また、病院のブースを設け、子供向けの白衣の試着体験なども行いました。今後も、地域に密着した病院であり続けたいと思っております。



当院では、高齢化社会の到来を迎えて、療養型医療施設、介護施設との連携、通所リハビリテーション部門の強化、さらに通院が困難になった高齢者向けに訪問診療・訪問看護の充実に力を入れているところです。新町病院が担っている、地域医療の診療エリアは、長野市西部の山間地にある旧1町・2村と小川村ですが、人口減少の著しい所でもあります。最盛期の昭和30年代は3万人を超える人口があったのですが、現在ではその約1/3の1万人程度まで減少し、さらに高齢化しています。うち旧1村は限界集落の様相を呈しており、5年後にはその地区の人口は限りなく0になると予想されています。当院も慢性的に人手不足ですが、容赦なく押し寄せる少子高齢化の激しい波を真正面から受け止めつつも、病院の機能を維持していく必要があります。引き続き、皆様のご理解、ご支援とご協力をよろしくお願い申し上げます。

世界は戦争に明け暮れ、物価は高騰するといった、厳しい世の中ではありますが、皆さまにとって、本年が少しでも良い年となりますよう、祈念いたします。



篠ノ井総合病院
歯科口腔外科副部長

しまね てつ
嶋根 哲

歯科

口腔外科

|特集|



はじめに

当院歯科口腔外科は近隣のかかりつけの歯科を中心とした医療機関からの紹介で病院歯科口腔外科ならではの診療を行っております。本稿では当院歯科口腔外科の特色について述べたいと思います。

当院“歯科口腔外科”の特色

1 周術期口腔ケア (機能管理)

周術期口腔機能管理とはがん治療（手術療法、抗がん剤治療、放射線療法、緩和治療）、人工股関節や心臓血管手術などの担当医と歯科医が連携し、患者さんの口腔機能管理を実施することです。



当院では周術期口腔機能管理をわかりつけ歯科の先生にご協力いただきながら行っています。

周術期口腔機能管理の治療内容は手術前後での口腔内のクリーニング、感染巣（細菌の供給源）の除去、

口内炎の治療や口腔機能向上など多岐にわたります。

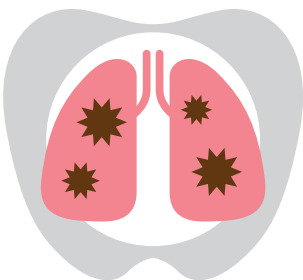
内容

- 口腔内診査
- スケーリング（クリーニング）
- 外科的治療
（拔牙などの感染病巣除去）
- 一般歯科治療
（入院中の応急処置に限る）

効果

比較的簡単な処置で大きな効果が得られます。

- 肺炎が減る。
 - 術後の創部感染（手術した部位の感染）が減少する。
 - 退院が周術期口腔機能管理しない場合と比較して短くなる。
 - 治療に伴う口内炎が減る。
- などたくさんの効果があります。



肺炎発症率の減少



口内炎の減少



創部感染の減少

【表1】

本邦における各種癌における周術期口腔機能管理の有効性			
報告者(報告年)	対象	症例数	周術期口腔機能管理の効果
片岡ら(2008)	口腔癌	112	術後肺炎発症率の減少
上嶋ら(2009)	食道癌	51	気管内細菌検査での検出細菌数と検出菌種の減少/全身性炎症反応症候群(SIRS)期間の短縮傾向
Akutsuら(2010)	食道癌	86	術後肺炎発症率の減少
Hiramatsuら(2014)	食道癌	240	術後肺炎発症率の減少/術前の専門的口腔清掃や歯磨き、舌の清掃が術後肺炎の発症の予防に有効
戸澤ら(2015)	消化器癌	464	術後在院日数、術後絶食期間の短縮(特に胃癌、小腸・大腸癌)
Urunoら(2015)	口腔癌	100	在院日数、抗菌薬投与期間、術後絶食期間の短縮
山村ら(2016)	肺癌	27	術後肺炎発症率の減少/術後38度以上の発熱の減少/術後在院日数の短縮
相澤ら(2016)	肝臓癌	80	術後絶食期間、術後在院日数、術後抗菌薬使用日数の短縮
五月女ら(2016)	食道癌	383	術後肺炎発症率の減少/周術期口腔機能管理の有無が術後肺炎の危険因子
西村ら(2017)	肺癌	264	術後肺炎発症率の減少/術後在院日数の短縮/術後CRP値が低値の傾向
Soutomeら(2017)	食道癌	539	術後肺炎発症率の減少/周術期口腔機能管理の有無が術後肺炎の危険因子
梶尾ら(2018)	肺癌	480	術後肺炎発症率の減少/周術期口腔機能管理の有無が術後肺炎の危険因子
Iwataら(2019)	肺癌	721	術後肺炎発症率の減少/周術期口腔機能管理の有無が術後肺炎の危険因子
Nobuharaら(2019)	大腸癌	698	手術部位感染(SSI)の減少/術後在院日数の短縮/周術期口腔機能管理の有無が術後肺炎の危険因子
Yamadaら(2019)	消化器癌	2744	不明熱の発熱期間の減少/口内炎の減少

論文発表されているものだけでもこれだけあります(表1参照)。歯科口腔外科では対応できない場合があり、近隣かかりつけの先生にご相談いただけますと幸いです。

歯科医院の先生方にもご協力いただいております。一度、かかりつけの先生にご相談いただけますと幸いです。

2 歯科インプラント治療

歯科インプラントとは、欠損歯の問題を解決する目的で顎骨に埋め込む人工的な物質です。人工臓器の一つでインプラント体に人工歯を固定し、かみ合わせを取り戻す治療です。後述しますが歴史も長く確立した安全な治療として歯科医療分野でひろくおこなわれております。

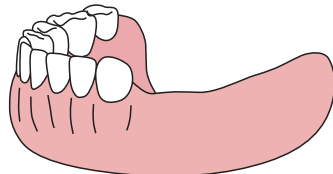
現代の歯科インプラント治療は1952年スウェーデンのルンド大学で研究を行っていたペル・イングヴァール・ブローネマルク教授によって、チタンが骨と結合すること(オッセオインテグレーション)が発見され実用化されています。動物実験を経て、1962年から人間に本格的にインプラント治療が行われるようになり手術方法、インプラント体の形状や表面処理など改良されています。

歯科口腔外科では難症例の受け入れや、骨造成(骨を作る手術)、神経移動術(神経を安全な位置に移動する手術)など専門性の高い治療分野を担当しています。

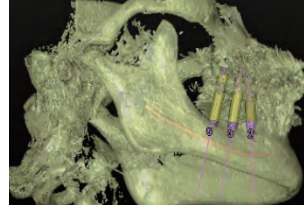
治療概要

大きく分けて以下の治療ステップがあります。

- 各種検査(X線撮影、CT検査、噛み合わせの検査など)
あごの骨、神経、血管や噛み合わせの評価を行います。シミュレーションソフトにより、解析します。
- 一次手術
歯の根となる、インプラント体をあごの骨に埋め込んでいきます。
- 二次手術
歯茎を開いて、インプラントを埋め込むための穴を作り、インプラント体を埋め込みます。
- 二次手術
歯茎を再度開き、解析装置で磁気を当て、骨とインプラントが



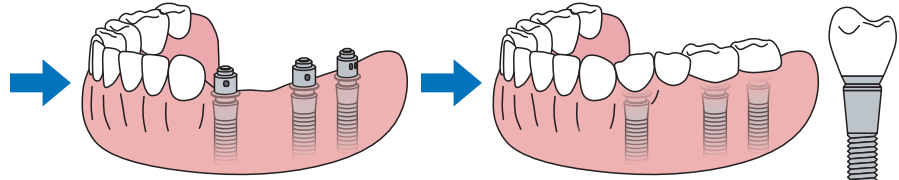
インプラント施工前



シミュレーション解析

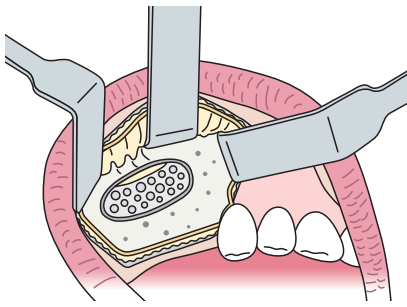


一次手術

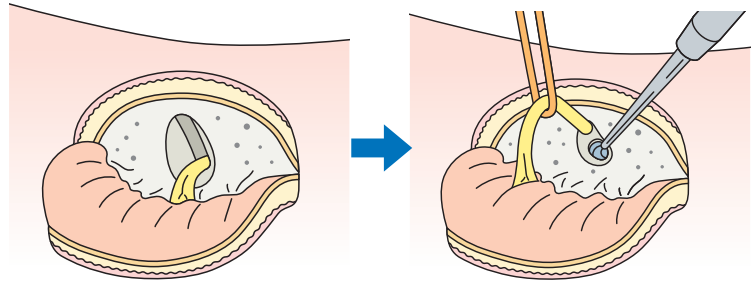


二次手術

完成



サイナスリフト



神経移動術

**骨が不足している
症例への対応**

・サイナスリフト

上顎骨には、上顎洞^{じょうごくどう}という空洞があり、インプラント治療の際に骨量が不十分であると言われることが多いですが、歯科口腔外科では、上顎骨量が足りない方にもインプラント治療を受けていただけるようサイナ

・印象(型取り)

患者様にあわせたオーダーメイドのトレイまたは器を用いて、インプラントの型取りを行います。

・完成

二次処置で装着したキャップを取り外し、歯となる被せ物の土台を取り付けます。被せ物を装着して完成です。

一体化していることを確認します。定着していることが確認できたらインプラントの頭にキャップを装着します。

・骨造成

骨量が足りない時に周囲より骨を採集し足りないところに移植します。その際に、チタンメッシュや特殊な膜を用います。

スリフトを行っています。インプラントを埋め込むのに十分な骨の高さが上顎にない場合に、口腔内に切開を加え上顎洞の底部に骨補填材を埋入して骨再生を行う方法です。



歯科口腔外科外来スタッフ

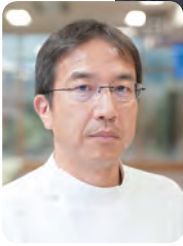
● 神経移動術

垂直的骨量が不十分な下顎臼歯部にインプラント治療を行う際、埋入予定部位に存在する神経（唇の感覚の神経など）をあらかじめ移動させ、インプラントが神経に近接または接触しないようにする方法です。

当科ではインプラント治療は主に信州大学医学部歯科口腔外科学講座の栗田教授にご担当いただいております。大学レベルの難症例の治療が可能となっております。インプラント治療に関し



栗田教授によるインプラント治療



ましてはかかりつけ歯科の先生にまずはご相談・診察いただくのがよいと思います。

3 顎変形症

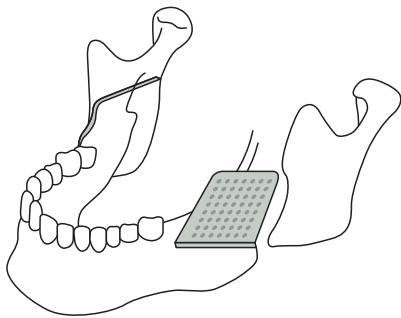
顎変形症とは上顎骨や下顎骨の形や大きさの異常、両者のアンバランスによる咬み合わせの異常（咬合不正）と顔の変形などの症状を示すものです。顎変形症の発生には遺伝的な要素が強いと言われていますが、ほとんどは原因不明です。指しゃぶりや舌を出す癖なども発生要因とする説があります。多くは顎



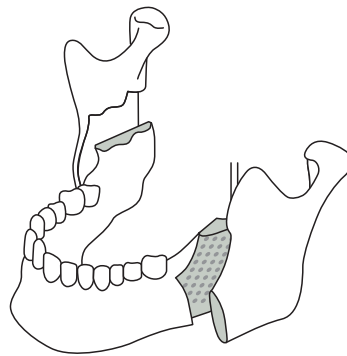
顎変形症の症状がない



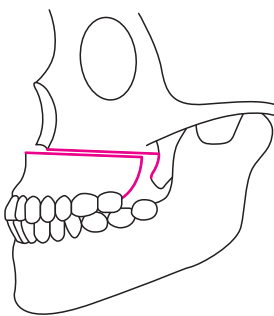
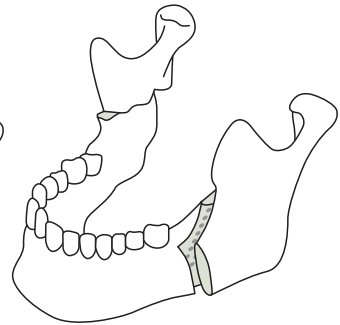
顎変形症の症状がある



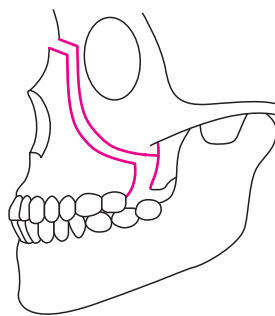
オベゲーザー Obwegeser 法



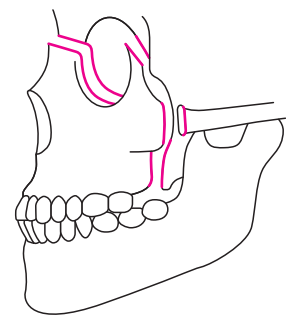
オベゲーザー-ダルポント Obwegeser-Dal Pont 法



Le Fort I 型 骨切り術



Le Fort II 型 骨切り術



Le Fort III 型 骨切り術

骨の成長のアンバランスによるものと考えられ、小さいときは異常に気付かず、思春期のあごが急成長する時期に症状が明らかとなります。

代表的な顎変形症

代表的な顎変形症としては、下顎骨が突き出た下顎前突症、逆に下顎骨が小さい小下顎症、上顎骨が突き出た上顎前突症、前歯が噛み合わない開咬症、ある

いは左右の顔の大きさが異なる顔面非対称などがあり、それぞれに特有の咬合不正と顔面変形を伴います。

顎変形症

- 上顎骨の変形
- 下顎骨の変形
- 上下顎骨の変形
- 成長の過剰による変形と不足による変形



顎変形症に対する手術

顎変形症に対する手術には大きく分けて二つあります。上顎骨、下顎骨といった骨全体を手術で前後、上下、左右に移動したり、歯を含む骨の一部だけを切って動かしたり、噛み合わせと容貌を正しく整えるやり方です。

手術は全身麻酔下で行い、移動させた骨はからだに為害作用のない材料でできたネジやプレートで固定します。あごの安静が得られるよう、顎間固定といって上下のかみ合わせを固定した状態で手術は終了します。手術はすべての操作を口腔内で行います。口の周りや顔にはいろんな感覚器官が集中していて血液の流れが豊富です。骨の中にも太い血管や神経が通っています。切る位置や方向、量には様々な制約や限界があります。したがって、だれもが望みどおりに顎の形を自由に変えられないこともあります。

顎矯正手術・治療で一番大切なのは、患者さんにあった適切な方法（矯正治療と手術との組み合わせなど）を探すことです。

見た目だけの改善に終わることなく、顎顔面の持つ重要な機能の調和を目指して、患者さんとともに治療法を模索し、最良の結果が得られるよう努力していきます。

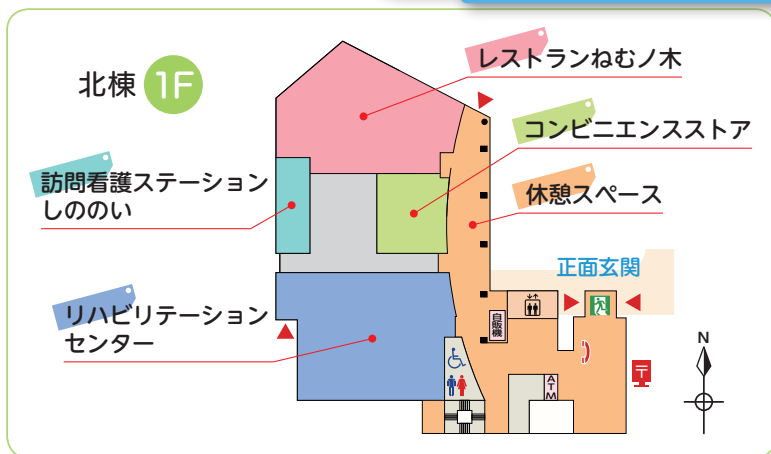
まずはかみ合わせなどについての悩みはかかりつけ歯科の先生にご相談してみてください。

最後に

当院歯科口腔外科は、地域の医療機関と連携をとり、紹介状を持参していただいた上での診察となります。またスムーズな診療ができるよう完全予約制としております。

少しでも歯に痛みや違和感がありましたら、我慢をせずに近隣の歯科医院を受診しましょう。

篠ノ井総合病院 北棟1階のご紹介



リハビリテーションセンター (リハビリテーション科)

リハビリテーション科は、急性期を対象とした医療リハビリテーション部門と生活期（維持期）を対象とした地域リハビリテーション部門で構成されています。地域リハビリテーションは介護保険サービスの一部で通所リハビリテーションがあります。

これまで、別棟にあった通所・訪問リハビリテーションをリハビリテーションセンター内に集約し、効率的な運用を図ることができ、医療・介護へとスムーズなサービスの提供と集中的なリハビリテーションを行うことが可能になりました。リハビリテーション科スタッフも（理学療法士20名、作業療法士10名、言語聴覚士4名）同一フロアに設け情報共有がしやすくなりました。床暖房で冬期も快適な環境でリハビリ

テーションを提供出来るようになりました。床の一部は50cmごとに色を変えることで歩行訓練をしやすくしています。また在宅復帰サポートのための入浴動作訓練用の浴槽や家事動作訓練用のキッチンも設置しています。プライバシー配慮と言語訓練等のため遮蔽ができる個室療法室を2室設けています。

【医療リハビリテーション】

医師の指示のもと、入院後早期から積極的介入し回復を促す事と、予想される二次的な障害を予防する事で、早期離床を実現し、日常生活動作の早期獲得を目的に自立した生活が営めるように援助しています。疾患別（心大血管疾患・脳血管疾患・廃用症候群・運動器・呼吸器・がん）グループ担当制を導入し、各疾患・外傷等へのより専門的な介入を推進しています。更に感染対策として病棟担当制も実施しています。また必要に応じて外来リハビリを実施して



明るく広いリハビリ室



リハビリテーションセンター入り口



通所リハビリテーションの筋トレマシーン



地域リハビリテーション送迎範囲



リハビリテーション科スタッフ

います。本館棟2階にサテライトがあり主に心大血管疾患患者やリハビリテーションセンターまで動線が長い病棟の患者訓練に利用しています。

【地域リハビリテーション】

退院後、自宅生活で感じる活動困難に対応した実動作能力に注目したりハビリを実施しています。適切なトレーニングを維持することで、活動（生活関連動作等）す

る力は改善する可能性があります。専門職である理学療法士・作業療法士が利用者の個々の状況に合わせて対応しています。対象者は、要支援・要介護の認定を行っている方です。（ご希望の方は、ケアマネージャーにご相談して下さい。）

通所リハビリテーションは、平成12年介護保険法施行時に施設認可を受けました。平成18年より包括的高齢者運動トレーニング（CGT）をプログラムに取り入れ、短時間型リハビリテーションとして、筋トレマシーンでの機能訓練や個別リハビリを提供しています。スタッフがご自宅まで車で送迎します。送迎範囲は、図の範囲になります。

訪問リハビリテーションは、実際の生活場面（ご自宅）に訪問し、心身の機能回復を図り、在宅生活において日常生活の自立と社会参加を目的としてリハビリを提供します。病院やリハビリテ

ーション施設への通院が困難な場合、退院退所後の日常生活に不安がある場合にご利用いただけます。実際の生活環境に添った訓練が出来ること、利用者本人が慣れた環境でリラックスして行えることが特徴です。

訪問リハビリテーション内容

- ・筋力、体力低下や麻痺などに対する機能訓練
- ・寝返り、起き上がり、立ち座りなどの基本動作訓練
- ・自宅内や自宅周囲の歩行訓練
- ・食事、排せつ、着替えなどの日常生活動作訓練
- ・福祉用具活用方法のアドバイス
- ・住宅改修のアドバイス
- ・ご家族への介助方法の指導

急性期から生活期（維持期）まで安全で安心なリハビリテーションを提供します。リハビリテーション科をよろしくお願いたします。

訪問看護ステーション しののい

北棟に移転し、病棟や外来、地域医療連携課に近くなったため、これまで以上に連携が図りやすく、情報共有しやすくなりました。

恵まれた環境でスタッフ一同気分も一新され、これまで以上に地域に求められる訪問看護ステーションを目指します。

訪問看護ステーションでは、『お届けします、まごころと安心を』をモットーに、「自宅で安心して暮らしたい」「自分らしく過ごし



訪問看護ステーションしののい入り口

たい」という思いに寄り添った看護を提供できるよう、24時間体制でケアを提供しています。住み慣



プライバシーに配慮した面談室



訪問看護ステーションしののいスタッフ

れた場所で生き生きと生活をした
い方の願いを叶えるとともに、地
域医療に貢献して参ります。

赤ちゃんからご高齢の方まで
疾患や障害問わず、以下の内容
でお悩みの方はぜひ一度ご相談
ください。

- ・自宅で介護したいが家族だけでは不安がある
- ・一人で暮らす家族の健康管理が心配
- ・医療機器の管理に不安がある
- ・住み慣れた場所で最期まで過ごしたい
- ・いつでも相談できる場所が欲しい
- ・リハビリを受けたいが外出が大変 など

訪問看護に御用の方、ご利用希望の方は北棟1階西側に入り口があります。お気軽に訪問看護のインターホンを押してください。（訪問して不在の場合があります。）

レストラン ●ねむノ木●

北棟完成に伴い、レストランねむノ木も北側1階へ移転オープンしました。コロナ禍で、職員のみの方に限定しておりましたが、移転オープンに合わせ、一般の方の利用も可能となっております。

皆様に親しみやすく、くつろいでお食事をして頂けるよう、入口にはレストラン開店当時の看板を再利用、また客席のテーブルや椅子も当時の物を継続して使用しております。知っている方には懐かしく、新規の方には少しレトロな雰囲気味わって頂けます。また、天井が高く、壁一面をガラス張りにし、明るく開放的な空間となっております。

メニューは、昔から親しまれている定番メニューの味を継続して提供しております。またお得な日替わりメニューを2種類用意しております。



明るく開放的な店内



レストラン入り口



コンビニ外観



コンビニ店内



どなたでもご利用いただける休憩スペース

可能な限り地元産の農産物を利用し、安全・安心でおいしいメニューの提供を心がけています。コーヒー一杯からご利用可能ですので、ぜひ来院の際、お時間がありましたらレストランねむの木をご利用ください。

■営業時間

平日／午前10時～午後5時
土曜診療日／午前10時～午後2時
ラストオーダー閉店30分前

コンビニエンスストア
ニューヤマザキデイリーストア
JAすずらん店

正面玄関横から移転し、これまでより面積が広くなり、取扱商品も増えました。バリアフリー視点から通路などを広くし、車椅子のお客様などにも安心してご利用いただけます。

歯ブラシや下着などの生活用品や医療衛生用品、入院生活に必要なものをはじめ、介護用品なども

取り扱っております。ぜひご利用ください。

■営業時間

平日／午前8時～午後7時
土曜／午前8時～午後6時
休診日／午前9時～午後6時

休憩スペース

曲線が特徴的な1階廊下には、テーブルとイスを設置し、休憩スペースを用意しました。診察の待ち時間、休憩などにご利用ください。

今回の
食材

切り干し大根



食材の栄養について

大根を切って乾燥させた乾物が切り干し大根です。大根を日持ちさせる目的で作られており、乾燥させることで生の大根に比べて栄養素や甘みも凝縮されています。乾物の中でも戻す時間が短く灰汁が少ないため扱いやすいことも特徴です。1回分の使用量と比較してもカリウムやカルシウム、食物繊維、ビタミンB群、鉄分、亜鉛などは切り干し大根の方が生の大根より約4〜5倍豊富です。カリウムにはナトリウムを排泄する働きがあるため、高血圧予防に効果があります。食物繊維には水溶性と不溶性のものがありますが、切り干し大根には不溶性食物繊維が多く、便の力増を助けて腸を刺激し、排便を促す働きがあるため便秘解消



新町病院 栄養科
管理栄養士
なら くみ
奈良 久実

に効果的です。長期保存もでき、皮をむくなどの下ごしらえがなく調理も簡単で、忙しい方にも取り入れていただきたい食材です。

調理のポイント

切り干し大根は水で戻すと重量が約4倍に増えますので、使う量を考えましょう。天日干しの間にほこりや汚れがついてしまう場合も多く、保存している間には色が褐色に変化し、独特のにおいも生じます。まず水でもみ洗いをすることで、汚れやおいを洗い出しましょう。それからひたひたになるくらいの水に浸して戻しましょう。この戻し汁には甘味やう

ま味、ビタミン類が溶け出しているため、水に浸さずに乾燥したまま使用することもあります。その場合は水分量を多めにする必要があります。例えば他の具と一緒にだしの中で煮て、みそ汁を作ることもできます。

また、切り干し大根は調味料を使って味付けすることがほとんどです。塩・しょうゆ、砂糖・みりん等の調味料の使い過ぎによる血圧上昇や血糖値上昇とならないように注意しましょう。

手作り切り干し大根を作ってみませんか

たくさん生の大根をいただく機会もあるのではないのでしょうか。余った大根で手作り切り干し大根はいかがでしょうか。大根を切って乾燥させます。切り方(千切り、短冊切り等)や厚さにもよりますが、天日干しは乾燥開始から3〜10日間で完成します。切り方のポイントは大きくなるように切ることです。また、ザルに広げて乾燥させるときに切った大根が重ならないように広げ、乾燥開始から2〜5日目には重なった大根があればほぐしてカビが生えないようにすることです。切り干し大根は密封容器に食品用乾燥剤を入れて常温保存可能ですが、おすすめは保存用袋を二重にした中に入れ、空気を抜いて冷凍庫保存する方法です。乾燥の具合にもよりますが2週間〜1ヶ月の長期保存ができます。



切り干し大根の炊き込みごはん

材料(2合分)

米……………	2合	A	だし……………	1と1/2カップ
切り干し大根……………	乾20g		酒……………	大さじ1
ツナ水煮缶(オイル不使用のもの)……………	小2缶(140g)		しょうゆ……………	大さじ1
人参……………	1/3本(60g)		塩……………	小さじ1/4
えのき……………	100g			

作り方

- ① 米はさっと洗い、30分ほど浸水させる。切り干し大根はボールに入れた水の中でよくもみ洗いし、ひたひたの水に15分ほどつけて戻し、水気をしっかり絞って切っておく。
- ② 人参は細切りに、えのきも食べやすい長さに切っておく。
- ③ 浸水させておいた米をザルに上げて水気をしっかりきり、炊飯器の釜に入れる。
- ④ ③にAを入れてさっと混ぜ、ツナ缶を汁ごと加える。
- ⑤ 切り干し大根、人参、えのきをのせて普通に炊く。
- ⑥ 炊き上がったたら、さっくりと混ぜて、10分蒸らす。

1人分の栄養価 (1/5量)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
274kcal	7.6g	0.6g	55.9g	1.0g

味わい深い切り干し大根の炊き込みごはんです。ツナ缶を加えることでたんぱく質の補給もできるメニューです。今回はオイル不使用のツナ水煮缶を使用しました。この分量で5人分ほど出来上るため、食べきれない場合は冷凍しましょう。だしの中に切り干し大根の戻し汁を加えると、甘味やうま味、ビタミン類を余すことなく取り入れられます。みつばや、干切り生姜、やくみネギ、いりごま等をお好みで飾ると違った味わいも楽しめます。



切り干し大根と水菜のサラダ

材料(2人分)

切り干し大根……………	乾20g	A	レモン果汁……………	大さじ1/4
水菜……………	1株(30g)		オリーブ油……………	小さじ1
生ハム……………	20g		塩……………	0.8g
にんにく薄切り……………	2枚		こしょう……………	少量
			粉チーズ……………	小さじ2

作り方

- ① 切り干し大根はボールに入れた水の中でよくもみ洗いし、ひたひたの水に15～20分浸して戻し、水気を絞る。食べやすい長さに切っておく。
- ② 水菜は洗ってから、3cmくらいの食べやすい長さに切っておく。
- ③ 生ハムは食べやすく裂いておく。
- ④ にんにくはみじん切りにし、Aと混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に①を入れて混ぜ、②の水菜、粉チーズ、③の生ハムを加え和える。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
88kcal	4.1g	4.1g	7.0g	0.8g

切り干し大根を洋風のサラダにしました。粉チーズを加えているためカルシウムとたんぱく質補給にもなります。生ハムを茹でた鶏ささみに変えれば、さらに減塩できます。また、加熱せずに食べられることも切り干し大根の特徴で、加熱によって壊れやすいビタミン類をそのまま摂取できます。

たまご通信

不妊症について
学ぼう！

Series

1

当院の

プレコンセプションケアについて



はじめて

みなさんプレコンセプションケアってご存じでしょうか？プレ（pre）は「の前の」、コンセプション（conception）は「受精・懐妊」で、プレコンセプションケアは「妊娠前の健康管理」という意味になります。プレコンセプションケアという取り組みは2006年アメリカで誕生し、その後世界に広がってきています。『プレコンセプション

ケア』によって、女性やカップルがより健康になること、元気な赤ちゃんをささずかるチャンスを増やすこと、さらに女性や将来の家族がより健康な生活を送れることをめざします。プレコンセプションケアは、妊娠を計画している女性だけではなく、すべての妊娠可能年齢の女性にとって大切なケアです。

助成と対象について

長野県では妊娠を希望する夫婦（事実婚含む）を対象として、夫婦が共に受けた検査費用の一部を助成（上限25,000円）しています。当院は県が指定しているプレコンセプションケア（以下プレコン）実施医療機関です。助成の対象となる夫婦は、

- ① 過去に不妊治療（人工授精、体外受精、顕微授精）を受けたことがないこと
- ② 助成の申請時において、夫婦の双方又は一方が長野県内に住所を有すること
- ③ 検査開始日における妻の年齢が40歳未満であること

●当院で実施している基本検査項目

男性	①精液検査(必須) ③風疹抗体検査
女性	②抗ミューラー管ホルモン (AMH)検査(必須) ③風疹抗体検査 ④葉酸 ⑤フェリチン ⑥TSH/FT4
<p>【基本検査費用】 25,000円(証明書発行料含む)</p>	

が条件になっています。もちろん助成金の対象でないご夫婦も希望があれば同様の検査も可能です。ご相談下さい。プレコンに対して助成金が出る都道府県はそれほど多くはありません。この機会に、今の自分の体について検査してみませんか？



篠ノ井総合病院
不妊治療センター 胚培養士
かねもと じゅん
金本 淳

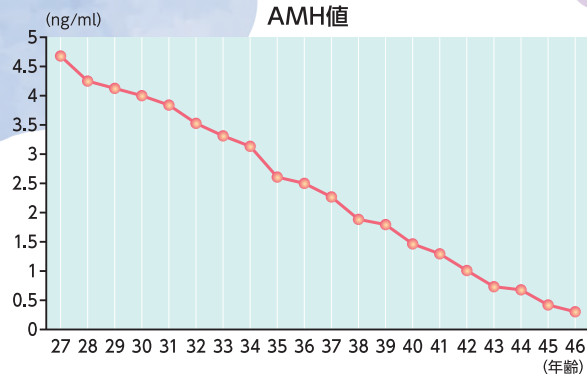
① 精液検査(必須)

不妊の原因の半数は男性にあると言われています。精液検査では、1回の射精による精液量と精液中に含まれる精子の数や濃度、そして運動率、直進率などを調べます。

② 抗ミューラー管ホルモン(AMH)検査(必須)

AMHは血液検査です。AMHの値は卵巣内にある卵子の数(卵巣予備能)に反映すると言われています。値が低い場合、卵巣内に残っている卵子の数が少なく、年齢が増すごとに低下することが分かっています(グラフ)。早めに検査して自身の卵子の数(卵巣予備能)について確認しておきましょう。

年齢	AMH (ng/ml)	年齢	AMH (ng/ml)
27歳	4.69	37歳	2.27
28歳	4.27	38歳	1.90
29歳	4.14	39歳	1.80
30歳	4.02	40歳	1.47
31歳	3.85	41歳	1.30
32歳	3.54	42歳	1.00
33歳	3.32	43歳	0.72
34歳	3.14	44歳	0.66
35歳	2.62	45歳	0.41
36歳	2.50	46歳	0.30



出典先: アクセスAMH (IVD) 添付文書より改編

③ 風疹抗体検査

風疹は妊婦さんが罹ってしまうと、胎児に影響を及ぼしてしまいます。妊娠してから予防接種を受けることはできないため、抗体を持っている場合には妊娠前に予防接種を受ける必要があります。男性も女性と同様にチェックしておくことが推奨されており。

④ 葉酸

葉酸はビタミンB群に含まれるビタミンの一つです。妊娠時に葉酸が不足していると胎児の神経管閉鎖不全(二分脊椎や無脳症など)をおこす可能性が高くなります。妊娠の可能性がある、あるいは妊娠を目指している時期からの摂取が必要です。

⑤ フェリチン

フェリチン不足は鉄が欠乏している状態で、鉄は子宮内膜を作る材料になるため、鉄が欠乏していると子宮内を妊娠しやすい環境に整えることが難しくなり不妊の原因となる可能性があります。

⑥ ホルモン (TSH・FT4など)

妊娠に関わる各種のホルモンバランスが崩れることにより不妊の原因となります。

検査の注意点

- ◇ 検査内容によって受診日数は複数日になることがありますのでご了承ください。
- ◇ 性感染症検査は助成対象外となっておりますので、希望される場合、検査費用は患者さんご負担となります。
- ◇ 当院のプレコンは完全予約制（平日水曜日以外の午後3時〜）です。
- ◇ 予約は平日の午後3時以降に婦人科外来にお電話にてご予約ください。
(026-292-2261)



妊活ながの

当院のプレコンは不妊治療センターが担当しています。検査当日に培養士からプレコンの検査項目について説明していますので、何か質問

ある場合は当日お聞かせください。ともにプレコンに取り組んでいきましよう!!また助成の仕方について不明な点あれば、長野県が運営している妊活ながの（長野県妊活支援サイト）に助成についての詳細がありますのでご参照ください。

当院不妊治療センターの受診方法

- ◇ **これまで他院で治療を受けられていない場合**
患者さんは当日受付（予約なし）で婦人科に受診していただきます。この際に別途定める選定療養費がかかります。
- ◇ **既に他院で治療を受けられている場合**
（紹介状があれば選定療養費はかかりませんが、詳細は病院HP「外来受診される方へ」を参照して下さい）

既に他院で治療を受けている患者さんは、現在の主治医からの紹介状が必要になります。紹介状を記

載していただき、当院へFaxしてもらって下さい。その後当院より受診予約の連絡をさせていただきます。（連絡まで1週間ほどかかることがあります）

妊娠準備学級受講のお願い

体外受精の治療を始める前には、ご夫婦で当院が毎月1回開催している妊娠準備学級を受講していただく必要があります。受診する前でも受講することができですので、体外受精や顕微授精を検討している場合は、早めの受講をお願いします。ここで不妊症についてのお話と体外受精や顕微授精の治療内容・費用・成績などについて説明いたします。

詳細については当院ホームページをご覧ください。



『たまご通信』

2022年4月から保険診療がスタートし、ますます不妊治療は身近な治療方法になってきました。治療中の方も治療を考えている方も、誰かの力になりたいと治療について調べている方にも分かりやすく情報発信していきたいと考えていますので、次回もよろしく願います。



しんまち
信州新町恐竜イベントに
参加しました

信州新町で9月16～18日に行われた「恐竜あらわる！化石博物館を救え！～信州新町恐竜化計画～」のイベントの一つティラノサウルスレース開催時の救護を依頼され参加しました。

新町病院としてレースの会場に設置する救護テントを利用して来場者の健康チェック・相談を受けられるブース、子供の「白衣を着て写真を撮ろう」のブースを設けました。



熱中症警戒アラートが発令されるほどの暑さで、かわいらしい恐竜の着ぐるみの中で汗だくの選手たちの姿に、倒れる人が続出するのではなにかとヒヤヒヤしていました。一人の病人が出ることもなく無事に終える事ができました。

恐竜レースに参加したスタッフも汗だくになりながら大健闘でした。

しんまち
新町消防署との
合同研修会に参加しました

当院と新町消防署の合同研修会が9月20日に行われました。

この研修会は新町消防署と当院が交代で主催し開催していましたが、



新型コロナウイルス感染症の流行により中止が続き4年ぶりの開催となりました。

日頃救急搬送で当院との関わりが大きい長野市消防局新町消防署の救急隊による救急現場活動のシミュレーション2症例の発表が行われ、患者さんの救急車収容から病院搬送までの活動について意見交換が行われました。

長野市消防局管内の救急車には救



急救命士が必ず1名が乗っており必要があれば医師の指示のもと気管挿管、薬剤の投与などの特定医療行為を実施することができます。一刻を争う現場では迅速な処置の為、搬送先の病院との連携が不可欠です。

コロナ禍で救急搬送が急増する中ではありますが、今回の事例検討を踏まえ地域の皆さまが安心して生活できるよう消防署との連携・協力を行っていきます。



しのい
**特殊詐欺被害防止
啓蒙活動が
おこなわれました**

10月16日(月)朝、当院正面玄関前で、長野県警察長野南警察署と長野南防犯協会連合会による特殊詐欺被害防止の啓もう活動の一環として、ビラ配りが行われました。

当院を訪れる方に、「電話でお金詐欺」お金の話にご用心」特殊詐欺、ひ

とごとじゃない」と書かれたチラシ等を配布しました。
特殊詐欺に気をつけましょう。

しんまち
**本郷実名誉院長が
JA功労者に
表彰されました**

11月10日に開催された令和5年度3カ年計画実践交流集会において当院本郷実名誉院長がJA功労者顕彰の紅色功労章に表彰されました。これは長野県農協運動への功績を認められた人が対象のもので今回、在任期間における長野市西山地域の医療



提供体制強化に果たした役割や病院の安定経営も含め、地域医療・保健・福祉の発展に寄与した実績が評価されての受章となりました。

しのい
**JAグリーン長野様より
リンゴを寄贈して
いただきました**

11月22日は、語呂合わせで「いいふじ」と読めることから長野県では「長野県りんごの日」とされています。この度、JAグリーン長野様より地元で栽培されたおよそ30キロの「ふじ」を寄贈していただきました。



贈呈式ではJAグリーン長野組合長栗林和洋様より、「今年は暑く、リンゴには良い天候ではありませんでしたが、何とかおいしいリンゴが収穫できました。地元のおいしいりんごを食べて皆さんに元気になってほしい」とあいさつをいただきました。りんごを受け取った当院宮下俊彦院長からは、「地元産の物を食べるのが一番健康に良い。患者さんに地元産のリンゴを食べていただき早く元気になっていただきたい。」と感謝が伝えられました。
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。

しのい
**JAグリーン長野
壮青年部様より農産物
寄贈していただきました**

JAグリーン長野壮青年部様より地元産農産物を寄贈していただきました。
これは、11月25・26日に南長野運動公園で開催されたJAグリーン長野「グリーンフェスティバル2023」で壮青年部様が地元産農産物を使った宝船を展示し、そこで使用したものです。

JAグリーン長野壮青年部長清滝様より「今回、宝船で使用した農産物

を日頃お世話になっている南長野医療センター篠ノ井総合病院に寄贈させて頂きまます。ご活用ください。」と挨拶を頂きました。

また当院栄養科長西澤より「地元産の農産物を寄贈していただき本当にありがとうございます。今回頂いた農産物は入院患者さんの食事として提供させて頂きまます。ありがとうございます。」と感謝の言葉を述べました。



しいのい 地元自治協議会による 施設視察が行われました

篠ノ井地区住民自治協議会の視察を受け入れました。

今回、地区住民自治協議会の研修の一環として、見学の見学があり、12名の



方が当院を視察されました。

当日は、普段は行くことのないヘリポートや、免振装置を見ていただきました。

また、宮下院長、スタッフ等から当院の災害拠点病院としての役割や設備等についての説明が行われました。

地元住民の方が安心して日常生活が送れるよう、またいざというときに役に立てるよう、努めていきます。

PET/CT検診のご案内

PETとは、がんを見つけるための新たな画像検査法です。

日本人の死亡原因の1位である「がん」。しかし「がん」であっても早期に発見されれば治癒する可能性が高くなります。



▲PET/CT撮影装置

PET/CT検査のメリット

●早期発見

最新鋭のPET/CT装置は従来のCT・MRIなどでは発見が難しかったがんも見つけられる場合が多くあります。

●全身の画像診断

全身を一度に画像診断できます。病気診断、転移、再発の診断に有効です。専門医が診断いたします。

●短時間で終了

PETとCTの一体型装置により約20～30分で検査は終了します。受付から検査終了までは2時間30分程度でお帰りいただけます。

完全予約制(お電話またはインターネットにてご予約ください。)

0120-780-336

受付・診療時間	●月～金 / 8:30～17:00 ●第2・4土 / 8:30～12:00
---------	--

JA長野厚生連
長野PET・画像診断センター

〒380-0928 長野県長野市若里6丁目6番地10号
TEL026-269-0550 FAX026-269-0555
<http://nagano-pet.com>

料金

一般 / 108,900円
県内JA組合員 / 92,565円

南長野医療センター篠ノ井総合病院外来診療担当医表

2024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	【呼吸器内科】 ④午前10:30まで	長坂	永井	小川	安村	鈴木貞	長坂
		中牧(血内)月1	佐藤(血内)	倉石⑥	長坂	倉石⑥	信大
		吉長(神内)⑤				中藤(神内)⑤	
	呼吸器	篠崎	松尾	信大	篠崎	堀内	
						神田①③⑤	
	腎臓	牧野	穴山	牧野	中村裕	熊谷	
		田村⑥		長沢	田村		
	内分泌	峯村	駒津⑥⑤	峯村	横田直⑥(③以外)	特診⑤	
		横田直 月1	横田直	河合	山口	山口⑧	
	消化器	阿部⑧	山口	阿部	阿部	大岩	
牛丸		牛丸	岡	児玉	三枝	特診⑤	
児玉		小林義	三枝⑥	岡	小林義		
	小林浩(肝)⑥⑤			横田有⑥⑤			
睡眠呼吸センター⑤			松尾				
禁煙外来⑤	午後	千野					
総合診療科		松井	小林優	三木	鈴木慶①③⑤	小林優①②③⑤	
		小池洋	松井	鈴木慶	山崎	後藤④	
		山川淳	鈴木貞①/後藤	小林優①③	三木②④	鈴木慶	
				小林優①/原③			
漢方外来⑤	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	永井	小川	原	
		原	浦野⑤	野中	飯村	浦野⑤	
	午後⑤	坂口	小野②④⑤	浦野⑤②④⑤	浦野⑤②④⑤	小野②④⑤	
		下島	松井	野中	林①③⑤	鈴木貞	
	浦野	中村幸①or③		小岩井			
呼吸器外科		青木孝	藏井		藏井		
循環器内科		小林隆	矢彦沢	丸山拓	平森	小岩	小塚
		小塚	小塚	小塚	小塚	小塚	
		田畑	ASO 外来⑥				
心臓血管外科		横山/片桐		横山			
小児科	午前	山川直	諸橋	諸橋	諸橋	山川直①④⑤	諸橋
		長谷川	中村真	中村真	長谷川	中村真	竹内
		日高	矢澤	日高	日高	長谷川⑤	矢澤
	午後⑤	竹内			竹内	矢澤	
	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		高畑	池野	宮本	池野	池野	山本
		(五明)	荻原	高畑	荻原	荻原	五明
		有吉	五明	五明	(五明)	高畑	
		渡邊⑥②④⑤	山本	有吉	山本	有吉	
				宮本	宮本(11'~)		
整形外科		北川	外立	外立	丸山正	北川	交代制
		野村	北川	野村	野村	外立	
		小山	畑	小山/畑	小山	畑	
		奥田	信大	奥田	笠間	奥田	
受付 午前10:30まで					信大		
スポーツ疾患関節治療センター			野村	丸山正/野村			
産科	受付 午前11:00まで ④午前10:30まで	本道	西村	藤森/鹿島	加藤	本道	西村
	午後⑤			1か月健診			
婦人科	受付 午前11:00まで ④午前10:30まで	西村	加藤	本道	藤森	鹿島	藤森
		松岡	松岡	松岡	加藤	加藤	交代制
	⑤		藤森	加藤	鹿島	西村⑧	本道
	木村⑧	本道⑧	木村⑧	西村	木村		
特殊外来⑤	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	(黒岩)	桑原	(桑原)	黒岩	
泌尿器科	午前	松高	鈴木尚	大学	鈴木尚	鈴木尚	
		中沢			中沢	松高	
	午後⑤	松高	鈴木尚		鈴木尚	鈴木尚	
		中沢			中沢	松高	
眼科 受付 ④⑤ 午前10:30まで	午前	赤羽圭	赤羽圭	赤羽圭	赤羽圭	赤羽圭	
		赤羽聡	赤羽聡	赤羽聡	赤羽聡	赤羽聡	
		富原	富原	富原	富原	富原	
皮膚科⑤⑥	午前	岡田/信大	木藤/岡田	木藤	岡田	岡田	
	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	
		小林正	小林正		小林正	小林正	
	午後		専門外来			専門外来	
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	嶋根		嶋根	嶋根	嶋根	交代制
		竹内		竹内	竹内	竹内	
	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。

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、⑩: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7,700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

2024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	細川	野中①
		堺澤	野中	安村	信大医師	佐藤	佐藤④
		野中		細川③		信大医師	
				穂苅⑨⑩ 循環器内科 篠ノ井GHP⑨⑩④		腎臓内科 中村 ⑨⑩①②③⑤	
総合診療科					後藤		
心療内科				雨宮⑩			
小児科	諸橋			山川直 (午後・予防接種)		諸橋①④ 山川直②③⑤	
外科				信大医師 受付午前 9:30～11:00		信大医師 受付午前 9:30～11:00	
整形外科		丸山①③⑤	竹山	丸山②④	下川	竹山	木下①
		竹山②④		篠ノ井GHP①③⑤			篠ノ井GHP④
婦人科			草場 診察開始 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			新井⑩	永田⑩	上野⑩		永田⑩
皮膚科						信大医師 ①③⑤	
泌尿器科				和食			

● 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

⑩:予約制、篠ノ井GHP…篠ノ井総合病院医師、⑨:午後、⑩: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

新年明けましておめでとうございます。2024年の干支は辰(龍)。十二支で唯一、架空の生き物です。人それぞれ龍のイメージは違うと思いますが、自分の中の龍といえば、有名漫画に登場する願い事をかなえてくれる龍です。

辰は古来より中国で権力の象徴とされ、縁起の良い生き物とされています。

2024年が皆さんの願い事がかなう良い1年でありますように。

(J.M)