

# 長野松代総合病院だより



Nagano  
M.G.H.

## 〔長野松代総合病院理念〕

### 〔基本理念〕

地域社会を背景とし、環境にも配慮した、安全で良質な医療への、いきいきとした挑戦

### 〔基本方針〕

1. 質の高い愛のある誠実な医療・保健・福祉事業の推進による社会への貢献
2. 人と人との信頼の創造と、患者・医療者間の権利・義務の遵守
3. 現場からの持続的研究 (RESEARCH) にもとづいた医療 (CARE・CURE) の実践

## 謹賀新年



冬の皆神山(屋上ヘリポートより)

## 目次

毎年人間ドックを受けましょう 精密検査も忘れずに 一健診を活かして健康長寿に…	2	を行っています/リハビリテーション部職員の論文が最優秀論文賞に選ばれました(面会制限)…	8
認知症を防ぐにはどうすればいい? ……	4	トピックス(第27回病院祭・医療展開催、中庭花壇植え替え、JAグリーン長野様よりりんご寄贈、附属若穂病院第15回健康まつり開催)	8
漢方薬で癒すところとカラダ⑩ ……	5	旬を味わう「ほうれん草」……	10
知っておきたい診療技術「忘れないで ワクチンの効果」……	6	長野松代総合病院職員の講演・学会発表一覧	10
すぐに役立つ医療の知識 シリーズ たばこの有害性④「たばこと皮膚障害」……	7	まちのお医者さんを紹介します……	11
健康ガイド「冬の歩き方のコツを理解して転倒を予防しよう」	7	外来診療案内(若穂、ちくま診療所、JAビル診療所)	11
おしらせ掲示板(歯科口腔外科で日帰り入院手術		外来診療案内(松代) ……	12



## 毎年人間ドックを受けましょう 精密検査も忘れずに

― 健診を活かして健康長寿に ―

人間ドックは身体の状態を確認し、ご自身の生活習慣について見直す絶好の機会です。当院では年間7000名以上の方に人間ドックなどの健診を実施し、そのうち、40〜50名にがんが発見されています。健診で見つかるがんは早期がんが多く、治療後も治療前の生活を維持することが可能です。また、毎年健診を受けることは生活習慣病の改善につながり、脳卒中や心筋梗塞などのリスク低減が期待できます。

※体験談は患者さんの個人情報に配慮して掲載しており、年齢は実際のものとは異なります。

### 人間ドックで健康意識向上

#### Aさん（58歳男性）の場合

人間ドックは毎年基本コースを受診。メタボリック



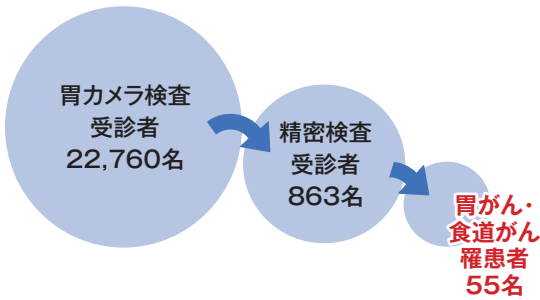
シンδροームに該当し、毎年特定保健指導も受けていましたが、改善できていませんでした。52歳の人間ドック時に保健師に勧められ、しぶしぶ受けた胃カメラ検査で早期胃がんが発見され、内視鏡で切除しました。それが健康意識を高めるきっかけになり、生活習慣を改善し禁煙も達成しました。現在は標準体重を維持し、健康的な生活を送っています。

#### 解説

Aさんは管理職でデスクワークのため、身体活動量が少ない方です。喫煙と毎日2合以上の飲酒が習慣で、肥満・高血

圧・肝機能異常を指摘されました。今まで一度も胃カメラ検査を受けたことがなく、年齢的にもがんの発症リスクが高いAさんに胃カメラ検査をお勧めしました。初めは渋っていたAさんですが、苦痛が少ない経鼻カメラで行えること、喫煙や飲酒、肥満は胃がん・食道がんのリスクを高める要因となることなどを十分説明して、胃カメラ検査を受けていただきました。

当院人間ドックの胃カメラ検査で発見された  
胃がん・食道がん件数  
(2020年度～2023年度)



## がん検診でがんを早期発見

#### Bさん（65歳女性）の場合

15年前、右乳がんの手術歴があり、健診での乳がん検診は受けていませんでした。その後、定期受診が終了してから受けた人間ドックでマンモグラフィ検査を勧められ、年に一度、乳がん検診を受けるようになりました。3年目に左乳房に異常陰影が見つかり精密検査を受けたところ、早期の乳がんと診断されました。



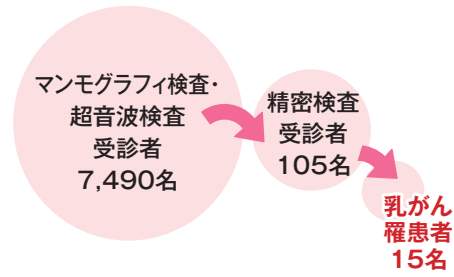
#### 解説

Bさんは乳がんの手術後の定期受診が終了して人間ドックを受けるようになってからは、オプション検査でマンモグラフィ検査を行ってきました。Bさんのように術後の経過観察が終了すると安心しがちになりますが、検診を継続していくことが大切です。

一度、乳がんの治療が終了したから『もうがんには罹らない』ということではなく、乳房以外の部位についても検診を受けるこ

とが、がんの早期発見につながります。

当院人間ドックの乳がん検診  
(マンモグラフィ検査・超音波検査)で  
発見された乳がん件数  
(2020年度~2023年度)



### 精密検査は必ず受けましょう

#### Cさん (43歳男性) の場合

ある年の人間ドックで便潜血検査陽性の結果となりま



した。仕事が落ち着いたら近くの病院で精密検査を受けよう。紹介状を受け取っていただきました。しかし、中間管理職で忙しいことを理由にして受けず、人間ドック担当者から精密検査の受診状況の確認通知が送られてきましたが放置してしまいました。再度電話で保健師に受診を勧められ、初めて受けた大腸内視鏡検査で早

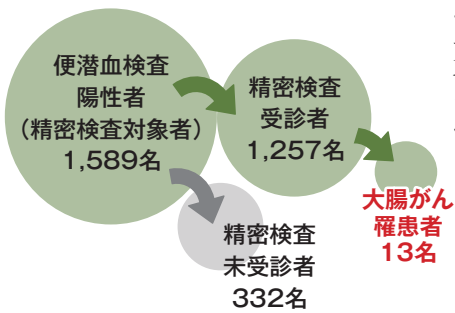
期がんが発見され、内視鏡的切除術を受けました。

#### 解説

Cさんは便潜血検査陽性を指摘されましたが働き盛りであり、身体のことを気にかけながらも精密検査を受けていませんでした。『ぜひ検査を受けていただきたい』と繰り返し受診勧奨を行い、精密検査を受けていただきました。

便潜血検査陽性になった方多くは良性の大腸ポリープや痔核による出血などで、心配のないことが多いですが、ポリープは大きくなるとがん化することもあります。何も問題がないことを確認するためにも精密検査を受けていただくことが大切です。

当院人間ドックの便潜血検査で  
発見された大腸がん件数  
(2020年度~2023年度)



### 思い描いた人生を送るために

人間ドックで要精密検査と判定される場合は自覚症状がないことがほとんどです。その時点で精密検査を受けていただくことが病気の早期発見に繋がります。

精密検査を受けていただくまでが健診です。異常があった場合は生活習慣の改善を行い、精密検査が必要なものについては遅滞なく検査を受けていただくことが必要です。経年変化を見るためにも、年に一度は健診を受けましょう。

#### ◎健康管理センターの

#### おすすめ検査

がんや動脈硬化による心臓・脳血管疾患、認知症など多くの疾患は生活習慣との関連性が高いことがわかっていきます。現在増えている認知症も『MCIスクリーニング検査プラス』でリスクを確認することができます。

さまざまなオプション検査がありますので、人間ドックと併せてより価値のある健診をお受けください。

(健康管理センター)

### 人間ドックのご案内

当院の人間ドックでは、4つのコースと、専門ドックとしての脳ドックのみのコースを設けています。各科専門医による診察を多く取り入れており、希望により受けられるオプション検査も豊富です。

#### コース

- 1泊2日 ● 通院2日 ● 1日
- 3時間 ● 脳ドック

#### オプション検査

- ◇ 腫瘍マーカー検査
- ◇ 心筋マーカー検査
- ◇ 睡眠時無呼吸症候群検査
- ◇ 脳ドック
- ◇ 骨粗鬆症検診
- ◇ 子宮頸がん検診
- ◇ 腸内フローラ検査
- ◇ 肝臓・膵臓MRI検査
- ◇ LOXindex®
- ◇ MCIスクリーニング検査プラス®

#### ご予約・お問い合わせ

長野松代総合病院

健康管理センター

TEL: 026-278-3500 (直通)

※受付時間: 平日9時~16時

詳しくは、ホームページをご覧ください!





多くの方にご参加いただいた地域医療フォーラムinながの  
(第33回地域医療懇談会)

当院では、地域に密着した、信頼される病院づくりを目指し、地域医療フォーラムinながの(地域医療懇談会)を毎年開催しています。「認知症の予防と最新治療を学ぶ」をテーマに開催した今回のフォーラムには260名の参加があり、地域の方の関心の高さがうかがえました。

地域医療フォーラムinながの(第33回地域医療懇談会) 医療講演より  
認知症を防ぐにはどうすればいい?  
〜認知症の予防・早期発見と検査・最新治療について〜

診療部長・神経内科部長 酒井 寿明

### 認知症の予防

認知症を予防するため、まずはご自身の生活習慣を見直してみましよう。

#### 【普段の生活に取り入れてほしい5つのキーワード】

- ① 挑戦(好奇心を持つ)
  - ② 変化(普段やらないことをする)
  - ③ 生きがい(夢中になれることを見つける)
  - ④ 孤独の回避(積極的に人と関わる)
  - ⑤ 利他の精神(自分のためではなく他者のために行う)
- おすすめの活動は、創作料理を作る、ダンスを踊る、パズルを作る・解く、家庭菜園や畑で野菜を作る、歌を歌うなどです。また、昔の絵や写真を見て、思い出を語ることも効果的だといわれています。

さらに、生活習慣を改善するための具体的な取り組みを3つ紹介します。

#### 【生活習慣の改善】

##### 一日30分から1時間程度の運動を取り入れる

運動することで、脳の血流量が増加します。おすすめは、さつさか歩き3分+ゆつくり歩き3分を5セット行う「インターバル散歩」です。まずは、週に4回程度の運動を5ヶ月継続することを目標にしましょう。



##### 食べ過ぎ・飲み過ぎに注意する

バランスよく必要な栄養を摂りましょう。身体に良いとされる脂肪酸を多く含むサバ・イワシなどの青魚や、えごま油・アマニ油を取り入れましょう。オリーブオイルやナッツもおすすです。また、食べ過ぎ防止のため、食物繊維が豊富なわかめ・昆布・ひじきなどの海藻や、きのこ類を取り入れ、よく噛んで食べましょう。

##### 十分な睡眠をとる

長すぎず、短すぎない睡眠をとりましょう。23時前に就寝し、7時間程度の睡眠がおすすめです。6時間未満の場合、認知症リスクが高まるともいわれています。また、長い昼寝は夜の不眠につながります。30分以内がよいでしょう。

60歳からの筋トレは無駄といわれた時代もありましたが、90歳でも筋肉量は増加し、さらに脳も刺激されるなど良いことがたくさんあることがわかってきました。今は人生100年時代。これからは過去の常識にとらわれず、自分に挑戦し元気に過ごしていきたいでしょう。

多くの種類の食品を摂るための合言葉\*  
「さあ、にぎやか(に)いただく」

さかな・あぶら・にく・ぎゅうにゅう・やさい・かいそう・いも・たまご・だいず・くだもの

ロコモチャレンジ! 推進協議会・東京都健康長寿医療センター研究所

\*「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10種の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉です。



医療講演を行う  
酒井寿明 神経内科部長

「できる」ことから

「できそうな」ことから

「楽しく」できることから

はじめまじょうじ

### 認知症の早期発見

認知症になる前には、軽度認知障害（MCI）と呼ばれる時期があります。MCIの段階で運動や認知トレーニングを取り入れると、認知機能の維持・改善が期待できると考えられています。

認知機能が低下してくると、日常生活や仕事の意欲が低下し、もの忘れやミスが増えてきます。そのため、外出に消極的になったり、料理や洗濯などの家事で失敗することが増えたり、新しい仕事を覚えようと

当院の人間ドック（オプション検査）やエイジングケア科では、MCIを早期発見するためスクリーニング検査「MCIスクリーニング検査プラス」を受けられます。

なかつたりします。自分やご家族の異変に気づいたら、早めに医療機関を受診しましょう。

最後に酒井部長は、最新の治療としてレカネマブの効果や副作用について解説し、「レカネマブのように、有効な治療薬も出てきています。認知症と診断されたからといって、治療を諦めなくてもよい時代になりました。必要以上に恐れることなく、できることをやっていけばいいのです。とにかく早めに相談・受診をしましょう」と話しました。

（地域医療フォーラムinながの 実行委員長 瀧澤好廣）

## 漢方薬で癒す こころとカラダ

18

冷え性と女子ケアアップに

当帰芍薬散

長野県の冬は寒いので、冷え性の方も多いのではないのでしょうか。冷え性の治療は漢方薬の得意分野です。冷えの部位や原因によって、いくつかの処方方が考えられるため、漢方医にとっては悩ましい選択となります。

その中で、手足の先が冷え、むくみややすく、頭痛・腹痛や下痢を訴えがちな若い女性の場合、**当帰芍薬散**が有効です。余分な水分を取り、細い血管の血流を良くする働きが期待できます。女性は男性に比べ、骨盤内



の内臓の血流が悪いことがあります。そうしたケースでは、血液が十分に流れると卵巣の機能も上がるため、女性にとって大切なホルモンであるエストロゲンの分泌が高まります。エストロゲンは、月経を整え、皮膚をみずみずしく保ち、まつ毛や髪の毛を綺麗にします。当帰芍薬散は、若い女性の健康と美容にイチオシの処方です。

（小児科部長 池野一秀）

## 当帰芍薬散

とうきしゃくやくさん

### 【効能又は効果】

筋肉が一体に軟弱で疲労しやすく、腰脚の冷えやすいものの次の諸症：貧血、倦怠感、更年期障害（頭重、頭痛、めまい、肩こり等）、月経不順、月経困難、不妊症、動悸、慢性腎炎、妊娠中の諸病（浮腫、習慣性流産、痔、腹痛）、脚気、半身不随、心臓弁膜症

※必ず医師の指示のもと服用してください。

### 池野医師の書籍紹介

#### Dr.イケノの 思春期お悩み相談室 漢方薬で癒すこころとカラダ

著：池野一秀  
価格：3,278円（税込）  
B6判・180頁  
発行：新興医学出版社



当院1階売店  
「ハーモニー」  
にて好評発売中!

# 知っておきたい 診療技術

忘れないで

## ワクチンの効果

### インフルエンザワクチン

今年もインフルエンザが流行する季節がやってきました。

インフルエンザの致死率は0・01%とそれほど高くありませんが、感染者数が多いため、国内では毎年3000人程度の方が亡くなっています。特に60歳以上の致死率は0・55%で、200人に一人の方が亡くなっていることとなります。

ワクチンが存在しない感染症と違い、インフルエンザは信頼性の高いワクチンが開発されていますので、強く接種をお勧めします。



インフルエンザワクチン接種

### ワクチンの効果

発症予防効果は40〜60%で、発症率を約半分抑えることができます。致死率を下げる効果は82%と、かなり高い有効性が確認されています。

インフルエンザワクチンの効果は約5ヶ月程度持続すると考えられており、11月に接種した方は、4月ごろまで有効です。

### ワクチンの副反応

注射部位の痛みや腫れなどは10〜20%の方に、発熱や頭痛、全身倦怠感などは5〜10%の方にあります。アナフィラキシーを起こす方はごく稀です。

### 新型コロナウイルス

2024年12月、当院における新型コロナウイルス感染症による入院患者は、以前と比べて少なくなっています。しかし、新型コロナウイルスの感染力はインフルエンザと比べてはるかに強いいため、一旦流行すると、あつという間に第12波が押し寄せてくる可能性があります。

### ワクチンの効果

新型コロナウイルス感染症の致死率は、60歳以上で約2%と、とても危険な感染症です。しかし、60歳以上の方が新型コロナウイルスを接種すると、致死率を約7分の1に抑えることができます。また入院が必要となるほど悪化するのを約半数に抑える効果もあります。

### ワクチンの副反応

副反応はインフルエンザワクチンより出やすく、50%程度の方に注射部位の痛みや腫れが、10〜50%の方に発熱や全身倦怠感、関節痛などがあります。そのため、若い方にはインフルエンザワクチンほどお勧めするわけではありませんが、高齢の方にはできるだけ接種していただきたいと思えます。アナフィラキシーを起こすことは、インフルエンザと同じくごく稀です。

### ワクチン接種のお知らせ

当院でワクチン接種を希望する場合、内科かかりつけの方およびワクチン接種のみを希望す

る方は完全予約制になります。事前にお電話でご予約ください。内科以外にかかりつけの方は、各科外来にご相談ください。※ワクチン接種は、市町村による補助が受けられる場合があります。詳しい内容は各市町村にお問い合わせください。※インフルエンザワクチンと新型コロナウイルスワクチンは接種間隔を空けずに接種が可能です。

電話での予約受付時間

平日15時〜17時

(感染症内科部長 田中俊憲)

### 長野県新型コロナウイルスワクチン接種相談センター

長野県では、新型コロナウイルス定期接種に係る副反応を疑う症状等の専門的な相談に看護師が対応するコールセンターを開設しています。

接種後の副反応などの症状や接種前の疑問・不安などがありましたらご相談ください。



▲「長野県新型コロナウイルスワクチン接種相談センター」を開設します

開設期間…令和6年10月1日〜  
令和7年3月31日  
受付時間…平日の午前9時〜午後5時  
電話番号…026-1235-7380



図1 BBCのウェブサイトに掲載された画像。22歳の双子が40歳でどのような風貌になるか作られたもので、左が喫煙者、右が非喫煙者を想定している。

図1はBBCに掲載された画像ですが、喫煙が皮膚の老化を促進する様子が分かりやすく示されています。たばこは皮膚の老化に大きく関与していることが分かっています。喫煙は紫外線と同程度の老化リスクがあり、特にしわの形成に深く関わっているようです。皮膚の老化防止には、紫外線対策と並んで禁煙は不可欠でしょう。

たばこと皮膚障害

シリーズ たばこの有害性④

すぐに役立つ  
医療の知識

喫煙の影響をさらに強く受けるのが掌蹠膿疱症です(図3)。これは手足に膿を持った皮疹が多発する病気で、喫煙で著しく悪化することが分かっています。喫煙をしながら治療するのはとても難しいです。

このほか、抜け毛やニキビ・皮膚がんにもたばこの影響があることが知られています。皮膚をきれいに保つためにも禁煙が強く推奨されます。

(皮膚科部長 瀧澤好廣)

いくつかの皮膚の病気にも喫煙が関係しています。代表的なもののが乾癬(図2)で、皮膚に厚いカサカサした皮疹が多発する病気です。喫煙で悪化することが知られており、さらに心筋梗塞などの循環器疾患を生じやすくなることも分かっています。



図2 乾癬の皮膚症状



図3 掌蹠膿疱症 足の裏の皮疹

健康ガイド

～いきいきとした生活を送るために～

「メタボリックシンドローム」や「ロコモティブシンドローム」を予防するには運動が大切といわれています。このコーナーでは「簡単で」「どこでも」「誰でも」できる運動や、日常生活のコツを紹介します。ぜひ日々の生活に取り入れてみてください。

冬の歩き方のコツを理解して転倒を予防しよう

リハビリテーション部 理学療法士 田中宏典

冬は雪や氷で路面状況が悪く、転倒事故が増えます。冬の歩き方を習得して、この冬も転倒を防ぎましょう。

冬の歩き方の3つのコツ

1 歩幅を小さくする

歩幅が大きいと足を高く上げる必要があり、身体の揺れが大きくなり転倒しやすくなります。滑りやすい所では歩幅を小さくして歩きましょう。また、両足の幅は20cm程度開いて歩くと安定します。



2 足裏全体をつけて歩く

足裏全体をつけて、すり足のようになると安定します。ただし、完全に地面をすって歩くとつ



3 重心を落とす

重心が高いとバランスを崩しやすくなります。上半身を少し前かがみにして膝を軽く曲げて歩くと、尻もちをつくような転び方を防げます。また、片側に荷物を持つと重心が偏るため、重い荷物は背負って両手を空けるとバランスを取りやすくなります。

雪や氷の上を歩く際はペンギンをイメージして歩きましょう。時間に余裕をもって安全を心がけ、この冬を乗り越えましょう。



## お知らせ掲示板

### ▶ 歯科口腔外科で日帰り入院手術を行っています

歯科口腔外科では、静脈内鎮静法を用いた抜歯・小手術を日帰り入院で行っています。仕事や学業など日常生活への影響を最小限に抑えて治療を受けていただけます。

詳しくは歯科口腔外科外来へお問い合わせください。



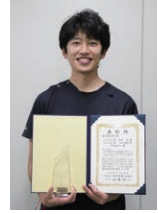
【お問い合わせ】  
TEL：026-278-2031（代表）  
※お電話は平日15時から17時までにお問い合わせいたします。

### ▶ リハビリテーション部職員の論文が学術誌の最優秀論文賞に選ばれました

当院リハビリテーション部の小淵浩平作業療法士の論文が、学術誌『作業療法』第42巻において最優秀論文賞に選ばれました。

### —受賞論文—

『急性期病床入院中の脳損傷者に対するドライビングシミュレーターを用いた自動車運転評価と運転再開・非再開の関係性—ケースコントロール研究—』



受賞した小淵作業療法士

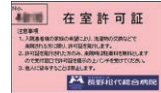
### 面会制限について（お願い）

現在、入院患者さんへの面会は在室許可証登録者の方のみとなっています。

面会の際は、不織布マスクの着用、手指消毒など病棟での感染対策にご協力いただき、必ずスタッフステーションにお声掛けください。

ご理解とご協力をお願いいたします。

登録者の方は、来院時に在室許可証を忘れずにお持ちください



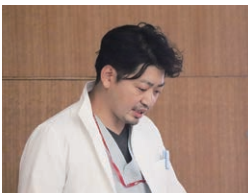
## トピックス

### 第27回病院祭・医療展開催

第27回病院祭・医療展を10月13日（日）に開催しました。今年には『共に創る健康な地域社会〜長野松代総合病院の挑戦〜』をテーマに各種イベントを開催し、およそ2500人もの方々にご来場いただきました。

小笠原邦茂 歯科口腔外科部長と神林玄隆 総合診療科部長が医療講演を行い、口腔内や腸の健康と全身の病気の関係について解説しました。生活習慣の改善など日々の生活に取り入れやすいポイントも紹介しました。

各診療科のパネル展示では病気の治療などについて、職員がパンフレットや模型などを使用しながら来場者へ説明を行いました。



医療講演を行う小笠原部長(写真上)と神林部長(写真下)

模擬医療機器を使った内視鏡手術体験コーナーでは、来場者は画面を見ながら手術機器の操作に挑戦しました。粉末飲料やラムネ菓子などを薬に見立てた調剤体験なども、自分専用の「お薬」を作ることができ、昨年と同様、親子連れの長い列ができていました。また、様々な細菌をアニメで紹介し、来場者が顕微鏡を覗いて細菌を探す検査技師体験コーナーも設けました。



顕微鏡を覗いて細菌を探そう

人気企画の院内ツアーには、屋上へリポートに飛来したドクターヘリを間近で見学しようと多くの来場者が集まりました。機内を見学したり記念撮影を行ったりと貴重な機会を楽しみました。

形成外科による美容フェアでは、ホームケア用品の販売を行ったほか、宮澤季美江形成外科部長が「スイーツセミナー」として講演しました。聴講者には焼き菓子とドリンクを





屋上ヘリポートでのドクターヘリ見学

提供し、女性を中心に多くの方が美容医療について学びました。また、心肺蘇生法について説明

を行った救急フェア、書道家の伊藤倫さんに好きな文字を書いてもらう書道コーナーなども盛況でした。中庭では当院プラスバンド部によるコンサート、エレクトーンやジャズ演奏を行い、大変にぎわいました。そのほかにも屋外イベントとして、お祭りひろばやキッチンカーの出店、消防車・救急車見学コーナーも設けました。

### 中庭花壇植え替えを行いました

園芸福祉あんずの会様、JAGグリーン長野女性部松代総支部の皆様にご協力いただき、中庭花壇の植え替えを行いました。花壇のデザインはあんずの会の方に作成していただいております、今回のメイン花壇のテーマは『癒しの波動』です。今回植

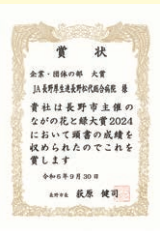
えた花々は、昨年の夏の暑さとこの冬の寒さに耐えて育ち、春には美しい花を咲かせます。花の役割は人の心を癒すことであり、暑さや寒さを乗り越えて咲く『癒しの波動』が多くの人の心に届きますように…との思いが込められています。花壇には、ビオラ（5種類）とダイアンサスを合わせて約200本植えました。優しい色合いに植栽された中庭花壇をぜひご覧ください。



心を込めて植栽しました

当院の緑化活動への取り組みが、長野市主催「ながの花と緑大賞2024」で企業・団体の部大賞を受賞しました。

今後も来院される方々が心からくつろげる「癒しの空間」を提供できるように取り組んでまいります。



### JAGグリーン長野様より

りんご寄贈

11月22日がいい（11）ふじ（22）で「長野県りんごの日」であることにちなみ、JAGグリーン長野様よりりんご（サンふじ）が寄贈されました。本院で行われた贈呈式では、JAGグリーン長野 栗林代表理事組合長様より瀧澤統括院長へりんごが手渡されました。

りんごは毎年寄贈いただいております、今年は害虫による被害がなかったものの、立派なりんごができたのがうれしいです。いただきたいりんごは入院患者さんのお食事で提供されました。

JAGグリーン長野様、りんごを丹精込めて作られた生産者の皆様、いつもありがとうございます。



11/22



11/23

贈呈式（写真上：本院、写真下：若穂病院）

### 附属若穂病院

第15回健康まつり開催

附属若穂病院第15回健康まつりを11月23日（土・祝）に開催しました。

三澤卓夫循環器内科部長が心不全の治療について医療講演を行ったほか、医師への医療相談、保健師・看護師による血圧・体脂肪などの測定コーナーを設けました。

ラウンジでは、若穂幼稚園の園児の皆さんによる歌の披露、エレクトーン演奏、長野松代総合病院プラスバンド部による演奏が行われました。歌や演奏には来場者から大きな拍手が送られ、会場は盛り上がりを見せました。

また同日、JAGグリーン長野様よりりんご、JAGグリーン長野女性部若穂総支部様からはアルミ缶収集の収益金で購入した「床置き型手すり」が寄贈され、熊本院長が感謝の言葉を述べました。



満席となったプラスバンド部演奏

# 旬を味わう



## ～ほうれん草～

ほうれん草の海苔巻き  
(1人分：65kcal、塩分0.6g)

＜材料：2人分＞

- ・ほうれん草 …………… 1袋
- ・人参 …………… 15g
- ・ちくわ …………… 2本
- ・焼き海苔 …………… 2枚

＜作り方＞

- ① 人参はちくわの長さとおさに合わせてカットし茹でる。ほうれん草は1分ほどさっと茹で、しっかりと水分を絞る。
- ② 海苔の上にほうれん草と、人参を挿したちくわをのせる。
- ③ しっかりと巻いて、巻き終わりを下にして数分ほど置いてからカットする。
- ④ お好みに醤油やポン酢をかけるとよりおいしく食べていただけます。

＜ポイント＞

- ・ほうれん草の水分はしっかりと絞みましょう。
- ・巻いたらすぐカットせず、数分ほど置いてからカットすると、きれいな断面になります。
- ・海苔はさっと火であぶると香りが豊かになります。

ほうれん草は、β-カロテン、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、Kなどのビタミンやカリウム、鉄、葉酸などのミネラルを豊富に含み、風邪予防に効果的な緑黄色野菜です。ほうれん草は年中出回っていますが、冬採りのものは「寒締め」と呼ばれ、ビタミンC（\*）がより豊富です。収穫前にあえて冬の寒さにあてて栽培したものは、甘みが増し、栄養価も高くなります。

ほうれん草の品種は、東洋種・西洋種・混合種の3種類があります。東洋種は葉肉が薄く、アクが少ないため、おひたしで食べられました。西洋種は葉が丸く、肉厚なため、炒め物などに向いています。現在は、その両方を掛け合わせた混合種が主流になっています。かつてのほうれん草はシユウ酸などのアクがあるため、下茹でするの

が基本でしたが、現在の混合種はアクが少ないため下茹ですなくても美味しく食べることができます。

ほうれん草を選ぶ際は、葉の色が濃く、葉先までピンとしていて、軸が短めで、根の赤みが鮮やかなものを選びましょう。保存する際は、湿らせた新聞紙でほうれん草を包み、ビニール袋に入れて、野菜室で立てて保存します。

茹でる際は、ほうれん草の根元に十字の切り込みを入れ、塩を入れたたっぷりのお湯で1分茹でます。茹でたほうれん草は、流水で冷やすときれいな色が保てる上に、アクを抜くことができます。また、茹でるとかさが減り、たくさん食べることができるとともに、食物繊維を豊富に摂ることができます。

\*ビタミンC：鉄分の吸収を助け、貧血予防の効果があります。ビタミンCは茹でたほうれん草100gの中に69gも含まれていますが、熱に弱いので、短時間で茹でるようにしましょう。茹で時間が1分であれば、ビタミンCはあまり減少しないといわれています。

参考文献：日本芸文社「あたらしい栄養事典」

## — 長野松代総合病院職員の講演・学会発表一覧 (2024.9~2024.11) —

学会発表

・内側楔状開大型高位脛骨骨切り術患者の術後 Knee injury and Osteoarthritis Outcome Scoreに影響する術前因子	リハビリテーション部	竹内 誠 貴
・両側同時人工膝関節全置換術後の歩行自立日数に影響する術前因子の検討	リハビリテーション部	小林 柊 貴
・MASLDに対する内視鏡的胃内バルーン留置術の有効性の検討	消化器内科	前川 智
・Elizabethkingia meningosepticaの同定に苦慮した慢性閉塞性肺疾患の1例	臨床検査病理部	小林 加 奈
・Nutrition Support Team介入患者における血清亜鉛値と栄養指標項目との関係	臨床検査病理部	竹内 文 奈
・Nutrition Support Team介入患者における血清亜鉛値と栄養指標項目との関係	臨床検査病理部	竹内 文 奈
・当院HCU患者の転帰先の予測指標としてのFunctional Status Score for the ICU使用の有効性の検討	リハビリテーション部	関 幸 尋
・回復期リハビリテーション病棟における低体重(BMI20kg/m <sup>2</sup> 以下)患者の栄養管理について	栄養管理部	山本 久 美
・薬剤師によるニルマトレルビル錠/リトナビル錠の処方支援	薬 劑 部	長田 和 士
・甲状腺の胸腺様分化を示す癌(CASTLE)の1例	臨床検査病理部	大谷 里 美
・Associations between health-related quality of life and meaningful activity among community-dwelling older adults: A cross-sectional study	リハビリテーション部	小 濑 浩 平
・Predicting Outcomes in Acute Stroke Patients at 2 Weeks Post-Admission Using Decision Tree Analysis	リハビリテーション部	小宮山 貴 也
・帯状疱疹後神経炎による重度上肢麻痺に対する作業療法	リハビリテーション部	町田 智 紀
・通所リハビリテーションにおけるリハビリテーション会議の有効活用によりADLが向上した超高齢要介護者の1例	リハビリテーション部	青木 貴 志

学会名

第12回日本運動器理学療法学会学術大会	開催地	2024.9
第12回日本運動器理学療法学会学術大会	横 浜 市	2024.9
第45回日本肥満学会・第42回日本肥満症治療学会学術集会	横 浜 市	2024.10
2024年度日臨技 関甲信支部・首都圏支部 医学検査学会(第60回)	軽井沢町	2024.10
2024年度日臨技 関甲信支部・首都圏支部 医学検査学会(第60回)	軽井沢町	2024.10
第73回日本農村医学会学術総会	新 潟 市	2024.10
第73回日本農村医学会学術総会	新 潟 市	2024.10
第73回日本農村医学会学術総会	新 潟 市	2024.10
第34回日本医療薬学会年会	千 葉 市	2024.11
第63回日本臨床細胞学会秋期大会	千 葉 市	2024.11
第8回アジア太平洋作業療法学会	札 幌 市	2024.11
第8回アジア太平洋作業療法学会	札 幌 市	2024.11
第58回日本作業療法学会	札 幌 市	2024.11
第11回日本地域理学療法学会学術大会	高 槻 市	2024.11

## まちのお医者さんをご紹介します

当院では地域の診療所との連携を密に、役割に応じた医療の提供を行っております。地域でご活躍されている開業医の皆さまをご紹介します。

### 医療法人啓成会 岡田内科



院長：大林 英子 先生

#### 開業のきっかけ

1963年に祖父が開業し、1982年に父が継承いたしました。2020年から私と夫の大林賢史が長野に来て、父と3人で診療を行っていましたが、私どもが来てまもなく父のがんが発覚して治療に専念することになり、2021年に私どもが事業継承いたしました。

#### 特徴

糖尿病内科と循環器内科を専門として標榜していますが、在宅医療にも力を入れています。スタッフが一丸となって、患者様が安心できる医療を提供していきます。2024年3月に新クリニック棟での診療を開始し、患者様を明るい雰囲気でお迎えできるようにスタッフ一同、心がけています。

#### 地域の方へひとこと

私ども啓成会グループでは、岡田内科のほか、北長池に老人保健施設（コンフォート岡田）、西鶴賀町に特別養護老人ホーム（コンフォートにしつが）、介護付き有料老人ホーム（コンフォートごんどう）など介護事業も多く行っています。医療と介護のプロフェッショナルとして地域貢献をしたいと思っています。

#### 医療法人啓成会 岡田内科

〒380-0814 長野市西鶴賀町1528  
TEL：026-235-1788

啓成会グループ  
岡田内科  
ホームページ



【診療科目】 内科、糖尿病内科、循環器内科、在宅診療  
【休診日】 水曜日午後、土曜日午後、日曜日、祝日  
\*第3土曜日は休診日 \*木曜日午後は在宅診療・検査のみ  
【ホームページアドレス】 <https://kmhg.jp/list/okadanaika/>

## 附属若穂病院外来診療案内 (2025年1月1日現在)

診療科	月	火	水	木	金	土
内科		新井・三澤 (15:00~17:00)	新井・北澤 (13:00~17:00)	石津	北澤・田中 (15:00~17:00)	北澤
総合診療	熊木	熊木	熊木	熊木	北澤	北澤
小児科			池野		池野	
整形外科	熊木 (第2・要問い合わせ)	望月 (第2・要問い合わせ)	中村	熊木	熊木	堀内・瀧澤 (第1) (第3)
その他診療科		皮膚科 (15:00~17:00)	泌尿器科 (14:00~16:00)	中村	中村	脳神経外科

第2・第4・第5土曜日は  
休診となります

\* 診療時間：午前8時30分～12時まで（新患受付時間は10時30分まで）。午後の診療時間は各科にお問い合わせください。  
\* 内科北澤医師の新患受付時間は、水曜日13時～15時30分、金・土曜日8時30分～10時30分。 \* 内科三澤医師の新患受付時間は16時まで。  
\* 外科熊木医師の新患受付時間は11時まで。 \* 整形外科の火・木・金曜日の新患受付時間は10時30分まで。 \* 泌尿器科の新患受付時間は15時30分まで。  
\* 時間内(8時30分～17時)は救急対応も致します。 \* その他診療科の担当医師については各科にお問い合わせください。

住所：長野市若穂綿内 7615-1 TEL：026-282-7111

### ちくま診療所診療案内

ちくま診療所	第1・3金曜日
	(内科) (整形外科) 2月 7日・21日 3月 7日・21日 4月 4日(予定)・18日(予定)

診療時間 14:30～17:00  
住所：千曲市森 1401-7  
TEL：026-273-8511

### JAビル診療所診療案内

JAビル診療所	火曜日	金曜日
	内科	内科以外 外科、整形外科、脳神経外科、 皮膚科、泌尿器科、耳鼻咽喉科 の医師が診療を行います。担当 医師については直接お問い合わせ ください。

診療時間 15:00～17:00 (要予約)  
住所：長野市南長野北石堂町 1177-3  
TEL：026-236-2396

### JA長野厚生連長野PET・画像診断センター

住所：長野市若里 6-6-10 TEL：0120-780-336



月によって担当医が変わります。各診療所にお問い合わせください。

# 外来診療案内

(2025年1月1日現在)

■全科予約診療を行っています■

■急患の場合はいつでも対応します■

長野松代総合病院だより 令和七年一月一日発行／長野市松代町松代一八三番地／JA長野厚生連長野松代総合病院／発行責任者 統括院長 瀧澤勉 TEL〇二六上二七八上二〇三二 FAX〇二六上二七八上九一六七

診療科	専門的な治療	月	火	水	木	金	土	
内科	総合診療	新井 神林(PM)	佐藤 石津(PM)	神林	新井	新井 神林(第2・4)	新井・神林	
	呼吸器	轟	宮原・田中 横関	田中	宮原・横関	横関・轟 信大医師	田中	
	消化器	新澤・安原	前川	新澤・安原	前川	安原(第1・3・5)	前川	
	循環器	三澤	南長野医療 センター医師 (第1・3・5) 長野日赤医師(第2・4)	信大医師	三澤	南長野医療 センター医師	南長野医療 センター医師	
	神経		酒井	酒井(予約制PM)		酒井		
	糖尿病代謝				信大医師(PM)			
	ダイエット		前川 (外来に要問合せ)		前川 (外来に要問合せ)		前川 (外来に要問合せ)	
心療内科・精神科 (予約制)			岡田	岡田	岡田	岡田(AM/PM)	長峯(第2)	
小児科		清水(AM) 信大医師(AM) 池野(PM)	池野(AM/PM) 清水(AM)	清水(AM/PM) 信大医師(AM)	池野(AM) 清水(PM)	清水(AM/PM) 信大医師(AM)	池野・清水	
	思春期漢方外来 (予約制)	池野(PM)	池野(AM/PM)	池野(PM)	池野(AM)			
外科	一般	中田	沖田	中田・黒岩	中田	沖田・黒岩	中田	
	消化器病センター 消化器	中田	沖田	中田	中田	沖田	中田	
	乳腺・甲状腺センター 乳腺内分泌(甲状腺)	渡邊・春日	渡邊・春日		渡邊・春日			
	肺がんセンター(外科系)					信大医師 (13:00より)		
整形外科 (予約制)	新患	信大医師	信大医師	望月	信大医師	北原	豊田・中井	
	再診	関節疾患・ 人工関節センター					松永 望月	松永 中村
		脊椎・脊髄疾患	瀧澤	北原	瀧澤 松永	瀧澤 北原	尾崎(第2・4)	瀧澤(第2)
		上肢(肩・肘・手)疾患	松永	堀内	山崎	豊田	中井	望月(第2)
		スポーツ障害	望月	中村(PM)	中井	倉石 中村(PM)	山崎	尾崎(第2・4) 堀内
外傷・一般整形								
リウマチ科		瀧澤	豊田・堀内	瀧澤・山崎	豊田・瀧澤・倉石	山崎	瀧澤(第2)・堀内	
形成外科・美容外科	形成	宮澤(AM) (11:00まで) 宮澤・星野 (予約制PM)	交替制(AM) (外来に要問合せ) 吉野(PM) (13:30~15:30)	星野・吉野(AM) (10:30まで)	宮澤(AM) (11:00まで) 吉野 (予約制PM)	交替制(AM) (外来に要問合せ) 星野・吉野(PM) (13:30~15:30)	星野・吉野(第2) 宮澤・星野(第4) (予約制)	
	美容			宮澤 (予約制PM)	宮澤 (予約制PM)			
脳神経外科		中村		中村・村岡	中村・信大医師	中村	中村	
心臓血管外科				清水 (第3予約制)				
皮膚科・アレルギー科		瀧澤(AM/PM)	瀧澤(11:30まで)	瀧澤(AM/PM)	信大医師(第1・3・5) 瀧澤(第2・4) (11:30まで)	瀧澤(11:30まで)	瀧澤(11:30まで)	
泌尿器科 (初診受付10:00まで)		中川・清水・蜂谷 信大医師(第1・3)	中川・清水・蜂谷	中川・清水・蜂谷	清水 山岸(第4)	中川 岡根谷(第3・5)	蜂谷	
産婦人科		澤口(11:30まで)	澤口(11:30まで)	澤口(11:30まで)	澤口(11:30まで)	澤口(予約制)	澤口(11:30まで)	
眼科		長田(第1・4AM) 関(第3AM) (9:30より)	長田(AM) 長田(予約制PM)	長田(AM) 長田(予約制PM)	土屋 (不定期・予約制)	長田(AM)	手術日(第2・4) 柚木(第4)	
耳鼻咽喉科		矢野 (11:00まで/PM)	矢野 (11:00まで)	田澤 (11:00まで)	矢野 (11:00まで)	矢野(11:00まで/5 PM第1・3・5 土曜の週)	信大医師 (12:00まで)	
放射線科		村田(読影)	村田(読影)	村田(読影)	村田(読影)	村田(読影)	村田(読影)	
麻酔科	ペインクリニック	鬼頭		鬼頭	鬼頭		鬼頭	
歯科口腔外科	顎機能再建・ インプラント センター	新患	交替制	小笠原 (11:00まで)	深代 (11:00まで)	小笠原・山藤 (11:00まで)	交替制	
		再診	交替制 齋藤(第1・4)	深代・山藤 (AM/PM) 小笠原(予約制) 新保(第2)	小笠原・深代 (AM/PM) 山藤(予約制)	小笠原・山藤 (AM)	交替制	深代(第2) 山藤(第2・4) 小笠原(第4) 小笠原(第4) (11:00まで)

第1・第3・第5土曜日は休診となります

外来診療は午前8時30分から12時まで。但し、心療内科・小児科・形成外科・皮膚科・耳鼻咽喉科・歯科口腔外科は、午後外来診療を行っている日もありますので、参考にご利用ください。

\*内科の予約外患者の受付は午前11時まで。\*心療内科は予約制となっておりますので事前に外来へお問い合わせください。\*整形外科は初診・再診ともに予約制となっております。初診の方は紹介状が必要です。\*形成外科の午前診療(火・金・土曜日を除く)の予約外患者の受付は午前11時まで。ただし、水曜日の予約外患者の受付は午前10時30分まで。\*泌尿器科の初診の方の受付は午前10時まで。\*産婦人科の予約外患者の受付は午前11時30分まで。\*眼科の月曜日の診察は午前9時30分から。月～土曜日の予約外患者の受付は午前11時まで。木曜日の診察については外来へお問い合わせください。\*午後診療:心療内科14時～15時30分・小児科14時～16時30分・形成外科13時30分～15時30分・皮膚科16時～17時・耳鼻咽喉科15時～16時・歯科口腔外科14時15分～16時15分