



Nagano
M.G.H.

2026. 秋
Vol. 141

JA長野厚生連

長野松代総合病院だより

〔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



秋の真田公園

目次

はしか(麻疹)にご注意ください……………	2	トピックス(中学生職場体験学習/サマーチャレンジボランティア/㈱長野県A・コープ様から車いす・歩行車寄贈)、11月は医療安全推進月間です、附属若穂病院 第17回健康まつり開催のお知らせ、新任医師を紹介します…	9
診療最前線「形成外科」……………	4	旬を味わう「じゃがいも」……………	10
漢方薬で癒すところとカラダ②……………	5	長野松代総合病院職員の講演・学会発表一覧	10
知っておきたい診療技術「診療報酬改定について」	6	面会について……………	10
すぐに役立つ医療の知識 シリーズ たばこの有害性⑩「たばこと脳疾患」……………	7	まちのお医者さんを紹介します……………	11
おしえて保健師さん「『踏み台昇降』始めてみませんか」	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(職員の名札デザインをリニューアル/各種ワクチン接種/「高気圧酸素治療」サイトができました/第一駐車場に障害者等用駐車スペース増設/介護者教室開催) …	8	外来診療案内(松代)……………	12

TEL (026) 278-2031 / FAX (026) 278-9167
URL <https://www.nagano-matsushiro.or.jp>



長野松代総合病院
ホームページ

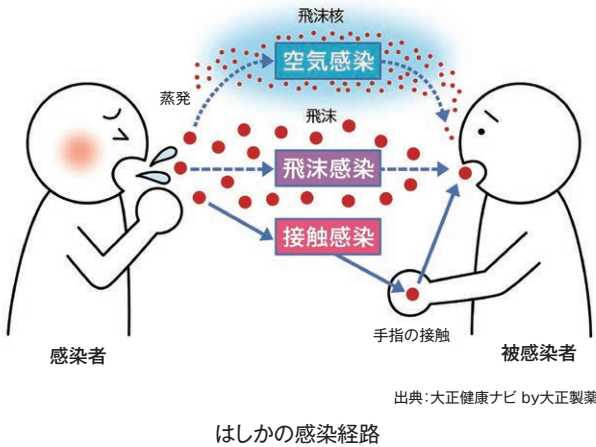
感染力が非常に強い

はしか(麻疹)にご注意ください

はしかとはどんな病気？

はしかは、医学用語では「麻疹」と表記します。皮膚の発疹が麻の実のように見えることから古代中国で命名されました。

はしかの原因は麻疹ウイルスで、空気感染・飛沫感染・接触感染により感染します。空気感染するため感染力が非常に強く、免疫を持っていない人が感染すると、ほぼ100%発症す



るといわれています。はしかは

1人の患者から平均12～18人に感染していきます(基本再生産数)。これは新型コロナウイルスやインフルエンザと比べても格段に大きな数値です。

感染症	基本再生産数
はしか(麻疹)	12～18
新型コロナウイルス(デルタ株)	5～9.5
風疹	6～7
インフルエンザ	1.2～1.4

感染症の基本再生産数

はしかは、古来から『一生に一度は感染する通過儀礼のような病気』と考えられていました。はしかによって死亡した方も多く、江戸幕府5代将軍の徳川綱吉なども、はしかで命を落としたといわれており、決して軽く見てよい病気ではありません。

はしかの症状

はしかの症状は1～3週間の潜伏期間の後、発熱、咳、鼻汁、目の充血などの前駆症状が始まります。2～4日間ほど続いた後

潜伏期間 (1～3週間)
ウイルスが体内に侵入してから症状が出るまでの期間

前駆症状 (2～4日間)



発熱・咳・鼻汁・目の充血など。特徴的な皮疹なし

皮膚の発疹



出典：沖縄県はしか0プロジェクト

胸や腹などの体幹を中心に、小さくて赤い発疹

解熱、発疹の消失

免疫アムネジア (最長1年間)

はしかの症状

に胸・腹などの体幹を中心に皮膚の発疹が出現します。はしか患者の約30%は肺炎などの合併症を発症します。また、1000人に1人程度は、致死率が非常に高い脳炎を発症します。

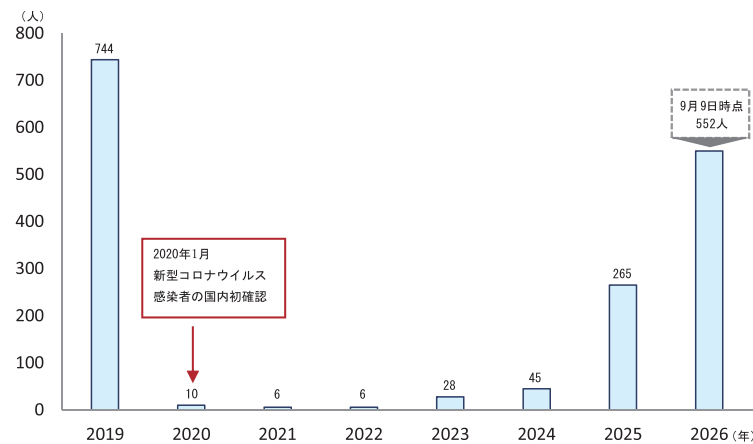
症状の回復後には「免疫アムネジア」と呼ばれる免疫低下状態がしばらく続き(最長1年間)、この期間は肺炎など他の感染症に感染するリスクが高くなります。

はしかの治療

はしかの治療には特效薬がありません。症状に合わせた対症療法(解熱剤や水分・栄養の点滴など)と、合併症の治療(肺炎に対する抗菌薬など)を行います。

はしかの流行

日本国内では平安時代以降の文献にたびたび登場しており、江戸時代には13回の大流行があったと記録されています。1862



出典:「麻疹 発生動向調査 速報グラフ 2026年」(国立健康危機管理研究機構 感染症情報提供サイト) (https://id-info.jih.go.jp/surveillance/idwr/diseases/measles/graph/2026/meas26-36.pdf) をもとに長野松代総合病院作成

国内はしか患者数の推移

ワクチン	発症予防効果
麻疹・風疹ワクチン	2回接種でほぼ100%
水痘(水ぼうそう)ワクチン	1回接種でほぼ100%
おたふくかぜワクチン	1回接種で88% 2回接種で99%
日本脳炎ワクチン	75~95%
BCG(結核)	52~74%
インフルエンザワクチン	約60%

各種ワクチンの発症予防効果

麻疹ワクチンは現在、2回の接種が義務付けられているため、十分な免疫を獲得し、はしかに感染するリスクが低い人も

年の流行時には、江戸だけでも24万人(人口の約5分の1)の死者がいたと記録されています。1978年に麻疹ワクチンの接種が義務付けられたため、2015年には感染の排除状態(感染者ゼロ)となりましたが、その後、外国から麻疹ウイルスが持ち込まれたことによる国内発症が確認されており、2019年と2025年は特に感染が拡大しました。今年の感染者数は既

麻疹ワクチン

感染予防には麻疹ワクチンが非常に効果的です。発症予防効果は、2回接種で96%以上とされており、インフルエンザワクチンと比べて大きな効果があります。

に552人(9月9日現在)で、昨年の人数を超えています。長野県内でも5月までに3人が発症しています。

感染を予防するために

第一には、感染者との接触を避けることです。特に、発疹の出現する4日前から発疹出現後の4日間は感染力が強いとされていますので、注意が必要です。もし接触したことが判明した場合は、速やかに医療機関あるいは保健所にご相談ください。接触後72時間以内であればワクチン接種で、それ以降でも接触後6日以内であれば、免疫グロブリン製剤の注射により発症を抑えることができます。

第二には、予防接種を受けてはしかの免疫を付けることです。麻疹ワクチンの効果は非常に強力で信頼できます。十分な免疫があるか不安な方は抗体検査を受けることをお勧めします。当院では内科外来にご相談ください。

はしかが流行した場合、インフルエンザや新型コロナウイルスと同様、手洗いやマスク着用にある程度予防効果があります。しかし、空気感染するウイルスであるため、通常の不織布マスクでは十分とはいえません。医療用あるいは防塵用のN95マスクであれば感染防止可能ですが、一般の方が入手するのはなかなか難しいでしょう。不織布マスクでも咳やくしゃみによる飛沫の拡散は抑えられます。「無いよりはまし」くらいに考えてください。



医療用N95マスク

今後、本格的に国内で流行するような状況となれば、インフルエンザや新型コロナウイルス以上の大流行となる可能性が高いため、皆さんも正しい知識と準備が必要です。

(感染症内科部長 田中俊憲)

診療最前線

形成外科



その悩み、形成外科で
解決できるかもしれません

「見た目はとても大事」

形成外科では主に、身体の表面に生じたキズややけど、腫瘍（できもの）、生まれつきの異常、見た目の悩みなどに対する治療を行っています。顔や手など人から見える部分はもちろん、衣服で隠れる部分であっても、見た目の状態は患者さんの生活や気持ちに大きな影響を与えます。当科では、塗り薬（外用薬）や手術、レーザーなどを駆使して、機能だけではなく形態的にも、より美しくする治療を行っています。

キズや病気を治すだけでなく見た目を整えることは、患者さんが自分らしさを取り戻すことでもあり、その人の生活の質（QOL）を向上させることにもつながります。「人の視線が気になって外出を控えている」「傷あとを見るたびに辛い」などの悩みは、決して特別なもので

はありません。私たちは、見た目はとても大事であるということを念頭に、身体の問題だけでなく、精神的な健康も支えています。



外来処置

①「よくある」相談」

出血・かさぶたを繰り返し、なかなか治らないキズがあります

治療をしているにも関わらず一ヶ月以上治らないキズの場合、「適切な治療を行えていない」もしくは「悪性の腫瘍である」可能性が考えられます。そういういった、なかなか治らないキズ

の治療は形成外科の得意分野です。



なかなか治らない足のキズ

乳頭がへこんでいます

乳頭が乳輪より奥に引き込まれている「陥没乳頭」かもしれません。授乳がうまくできなかったり、乳輪の下に膿が溜まり（乳輪下膿瘍）、腫れや痛みを繰り返したりすることがあります。乳頭保護器具の装着や、手術で乳頭を形成することにより症状が改善します。

当院は近隣の助産院と連携し、陥没乳頭による授乳トラブルの相談も受けています。

爪の周りが膿んでしまいました

爪や爪周りのトラブルも形成外科にご相談ください。「ささくれが治らない」「膿んで痛い」

など、治療しているのになかなか治らない方は、異物が入り込んでいる可能性があります。当院では、足の爪のトラブルに対する治療も行っています。巻き爪には、ワイヤー治療や陥入爪手術（フェノール法、ガター法、部分抜爪）を行います。また、痛みはないものの、自分で爪を切ることが難しい方のために、自費で爪切り処置も行っています。



爪の周りが膿んだ手の指

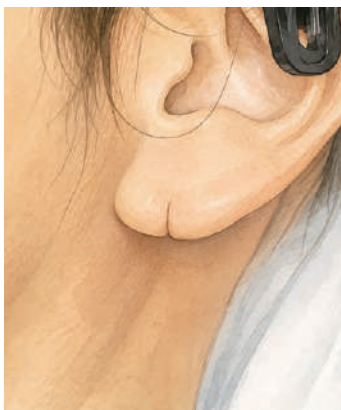
耳たぶが裂けていることを指摘されて気になっています

耳たぶの先端が裂けている状態を「耳垂裂」と呼びます。先天性（生まれつき）のこともあれば、後天性のこともあります。後天性の多くは外傷によるもので、「ピアスが引っかった」

などが原因となることが多いで
す。

裂けてからあまり時間が経っ
ていなければ、縫合などの処置
で治療が可能です。時間が経過
し断面が乾くと、裂けた部分が
自然に着くことはなく、手術に
よる治療が必要になります。

当院では、30分ほどの日帰り
手術（自費診療）で治療できま
す。術後は入浴時に患部をよく
洗い、1日1回軟膏を塗って
ガーゼを当てていただきます。
約1週間で抜糸します。キズの
赤みや硬さが軽減するまで2〜
3ヶ月程度を要します。抜糸後
に、温泉やプール、運動の制限
などはありません。



耳垂裂

子どもが転んで膝にけがをし
ました

擦りキズや切りキズは、でき

るだけキズあとが残らないよう
に治療します。治ったあとの日
焼け予防やテーピングなどのケ
アについても丁寧に指導します。
また、子どもによくある「トゲ
が刺さった」「ドアに指をはさん
だ」「爪が取れた」などのけがの
治療も積極的に行っています。



膝の擦りキズ

* * * *

当院は、地域の診療所に近い
役割も果たしているため、「なん
か、ずっと治らないんです」と
いう、患者さんの小さな困りご
とに寄り添う診療を心がけてい
ます。ご心配なことがありまし
たら、お気軽に形成外科へご相
談ください。「とりあえず話だけ
聞いてみたい」という方のご連
絡も歓迎します。

（形成外科部長 星野夕紀）

漢方薬で癒す
こころとカラダ

25

胃の不調に胃苓湯

季節の変わり目には、自律神
経が変化するため、体のあちら
こちらに不調が起きます。秋
は食欲が増す季節のほずです
が、「少し食べるとお腹が張っ
て食べられない」「いつまでも
水分が胃に残っている」といっ
た訴えも多く聞かれます。この
ような症状は、胃に食物や消化
液が溜まり、消化がなかなか進
まない状態です。仰向けになっ
て胃のあたりを揺ると「ちゃ
ぽちゃぽ」音がする場合もあり

ます。

東洋医学ではこれを「胃内停
水」と呼び、胃苓湯などが適応
となります。成分は、胃の働き
を改善する「平胃散」と水分の
分布を正常化する「五苓散」を
合わせたものです。今年の春か
ら梅雨時も胃苓湯が大活躍でし
たが、秋にもこの処方が必要な
患者さんが増えます。

（小児科部長 池野一秀）



胃苓湯

いれいとう

【効能又は効果】

食あたり、夏バテ、冷え腹、
急性胃腸炎、腹痛の治療に使用
されます。

通常、水瀉性の下痢、嘔吐
があり、口渇、尿量減少を伴う
人に用いられます。

※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

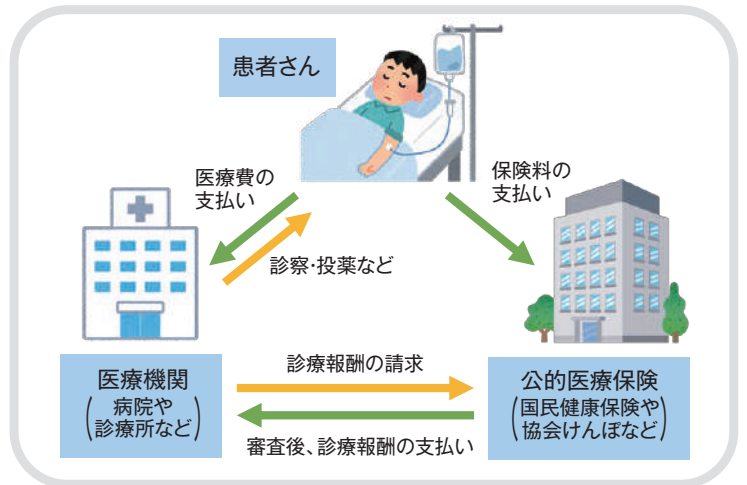
診療報酬改定について

病気やけがで医療機関を受診する際に、患者さんは定められた負担割合に応じて医療費の一部を窓口で支払います。残りの医療費は、国民健康保険や協会けんぽなどの公的医療保険での審査を経て医療機関に支払われます。診察や投薬などに対して支払われる医療費のことを「診療報酬」といい、2年に1回行われる価格などの内容の見直しのことを「診療報酬改定」といいます。

医療機関の収入のほとんどは診療報酬です。最近の医療機関の経営を取り巻く環境は、全国



医事課総合受付の様子



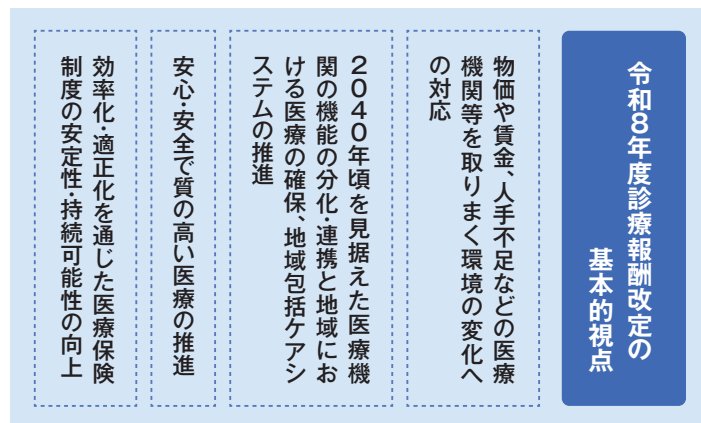
保険診療の流れ

的な物価高騰や賃金上昇への対応など、一層厳しさを増しています。そのような中、令和8年6月に診療報酬改定が実施されました。

診療報酬改定の視点

診療報酬の見直しは、患者、公的医療保険、医療機関、学識経験者などの代表者からなる国の機関（中央社会保険医療協議会）で行われます。ここでは、社会保障制度を安定的に提供で

きるように、改定内容が検討されます。令和8年度は、4つの基本的視点に基づき診療報酬改定が行われました。



厚生労働省 保険局 令和8年度診療報酬改定の基本方針について

改定の主な内容と 窓口負担額の変更

今回の改定では、初診料や入院基本料が引き上げられ、入院中の食費が1食あたり510円から550円となりました。また、医療情報システムの標準化

やデータの利活用を通して、安全で良質な医療の提供を目指す「医療DX」の推進が求められています。同時に、外部からの悪意ある攻撃から病院機能を守るための「サイバーセキュリティ対策」を講じる必要性、さらには物価高騰についても対応が急務となっており、これらに要する経費の一部も患者さんにご負担いただくようになりました。

新たな診療報酬は、6月分の医療費より適用されています。

高額療養費制度の 見直し

令和8年8月より、高額療養費制度が見直され、月々の自己負担限度額が引き上げられました。一方で、「年間上限額」が新設され、患者さんの負担増加に対する配慮もされています。

* * *

医療費の内訳は、お渡ししている診療明細書に記載されています。ご不明な点がございましたら、医事課の総合受付へお問い合わせください。

（医事課長代理 宮澤健太郎）

すぐに役立つ

医療の知識

シリーズ たばこの有害性⑩

たばこと脳疾患



喫煙すると、ニコチンが脳内に入り、幸福感を感じる神経伝達物質「ドーパミン」が過剰に分泌されます。しかし、時間が経ちニコチンが減ると、ドーパミンの分泌も低下するため、再び喫煙したくなり依存症につながりやすくなります。

◆たばこがもたらす悪影響



たばこは喫煙関連3大疾患である「がん」「慢性肺疾患」「心臓病」だけでなく、脳にも重大な悪影響を与えます。

たばこには5000～7000種類の化学物質が含まれています。これらが脳と血管に作用すると慢性的な炎症を起こし、血管の障害や動脈硬化、血流低下、血圧上昇を引き起こし、脳血管障害を発症しやすくなります。

特に女性は、

エストロゲン（女性ホルモン）の低下により、血管の障害をより発症しやすい状態になるため、危険性は男性の2倍に増大するといわれています。

脳梗塞	2.0～4.0倍
脳出血	1.5～2.0倍
くも膜下出血	2.0～5.0倍
アルツハイマー型認知症	1.6～2.3倍
血管性認知症	2.0～2.8倍

非喫煙者と比べた脳疾患発症のリスク

喫煙は脳の老化を促進し、脳容積の減少や萎縮、脳年齢の加速、神経ネットワークの障害を引き起こし、認知症にもなりやすくなります。また、頭部外傷後の骨や傷の治りを遅らせ、脳機能の回復も妨げます。

◆副流煙も危険



禁煙後も、病気のリスクが回復するには数十年かかるといわれています。火のついたたばこの先端から出る「副流煙」にもたばこと同様の害があるため、周囲の人を守るためにも、たばこは今すぐにもやめるべきでしょう。

（脳神経外科部長 中村裕一）

おしえて保健師さん

『踏み台昇降』始めてみませんか

ウォーキングを始めても、暑い夏や寒い冬になると続かなくなってしまう方はいませんか？

そんな方におすすめなのが、踏み台昇降です。踏み台昇降は、高さ10～30cm程度の台を昇り降りする有酸素運動です。天候に左右されずに自宅で行うことができ、体力づくりや生活習慣病予防、足腰の筋力維持に役立ちます。ウォーキングより消費カロリーは高く、体重60kgの方が15分間踏み台昇降を行うと約70～100kcal消費できるといわれています。屋内で手軽に取り組めるため、すき間時間の運動におすすめです。

～毎日の運動習慣づくりに、
踏み台昇降を取り入れてみませんか～

専用のステップ台や階段、段差を利用して行います。初めての方は低い段差を選び、5～10分程度から始めてみましょう。慣れてきたら少しずつ時間を延ばしてみましょう。ふらつきやすい方や、膝・腰に不安がある方は、始める前に医師や理学療法士に相談しましょう。



専用のステップ台は
ホームセンターなどで
購入できます！



ワンポイントアドバイス！転倒には十分注意し、無理をせず行っていきましょう

- 背筋をまっすぐ伸ばし、腕を振ることを意識すると効果的です
- 転倒を防ぐため、安定した台を選びましょう
- 痛みや体調不良を感じたら、無理をせず中止しましょう
- 壁や手すりの近くで行うと安心です

お知らせ掲示板

▶ 職員の名札デザインをリニューアル

職員の名札デザインをリニューアルし、名前を「ひらがな」と「ローマ字」表記に変更しました。

名札には、当院から見える北アルプスの山並みと病院がデザインされており、所属ごとに5種類のカラーが使われています。名前は名字のみを表示し、読みやすく親しみやすいデザインにしました。

職員のプライバシー保護のための取り組みとして、ご理解のほどよろしくお願いいたします。



▶ 各種ワクチン接種について

インフルエンザワクチン、新型コロナワクチン

ワクチン接種は予約制です。詳しくは当院ホームページをご覧ください。



带状疱疹ワクチン

50歳を過ぎると带状疱疹にかかるリスクが高まります。予防にはワクチン接種が効果的です。接種をご希望の方は、内科外来・皮膚科外来へご相談ください。

令和8年度中に定期接種の対象年齢(65/70/75/80/85/90/95/100歳以上)に該当する方は、お住まいの市町村からの補助を活用し、積極的に受けましょう。

※带状疱疹ワクチンは、種類によって2ヶ月の間隔を空けて2回接種するものがあります。接種希望の方はお早めにご予約をお願いします。



長野松代総合病院
ホームページ

【各予防接種についての
お問い合わせ・お申し込み】
TEL：026-278-2031（代表）
※お電話は平日15時から17時
までをお願いします。

▶ 当院ホームページに「高気圧酸素治療」サイトができました

高気圧酸素治療は、大気圧よりも高い圧力をかけた装置の中で高濃度（100％）の酸素を吸入することにより、病態の改善を



図る治療法です。

ホームページでは、対象疾患や治療の流れ、当院の治療体制の特長、治療

の進め方などについて紹介しています。

外来での高気圧酸素治療も可能です。当院へ患者さんのご紹介を希望する医療機関の方はぜひご覧ください。

長野松代総合病院
ホームページ
「高気圧酸素治療」



▶ 第一駐車場に障害者等用駐車スペースを増設しました

第一駐車場（立体駐車場内）に「障害者等用駐車スペース」2区画を増設しました。

車いすを使用している方や歩行が困難な方が安全に乗り降りできるように駐車スペースを広く設けています。お体が不自由な方が優先して利用できるように、ご理解とご協力をお願いいたします。



▶ 介護者教室開催について（今年度最終回）

自宅で介護をしている方や介護に関心のある方など、どなたでも参加していただけます（参加費無料）。参加をご希望の方は、前日までに下記へお申し込みください。

11/18（水）

『人生会議～ACP～』
（講師：社会福祉士）

【時間】10：00～11：30 【場所】松代公民館

【お問い合わせ・お申し込み】
長野市地域包括支援センター
長野松代総合病院
TEL：026-278-2058（直通）



トピックス

中学生職場体験学習を 受け入れています

当院では中学生の職場体験学習を受け入れています。今年度はこれまでに4校から生徒が参加し、施設見学や受付業務体験、病棟での看護補助体験、医療技術部見学などを行いました。生徒たちは、様々な部署で多くの専門職が連携して業務を行っている様子を見学し、働くことの意義や仕事のやりがい、将来の進路について考える機会となりました。



薬剤師から説明を受ける中学生

サマーチャレンジボランティアを 受け入れました

長野市社会福祉協議会が主催する「サマーチャレンジボランティア」は、中学生・高校生・大学生が夏休み期間中に社会福祉施設や医療機関、各種団体でボランティア活動を行う事業です。



タオルを交換する高校生

今年度は9名の参加者が、延べ15日間にわたり正面玄関での車いす利用者介助や病棟での寝具・タオル交換、配膳補助などの活動を行いました。

（株）長野県A・コープ様から車いす、 歩行車を寄贈いただきました

9月14日（月）

（株）長野県A・コープ様より、当院に車いす1台と歩行車3台、附属若穂病院に肘跳ね上げ式車いす1台を寄贈いただきました。車いすと歩行車は、『車いすを贈ろう募金』によって購入されたものです。寄贈式で瀧澤勉統括院長は、「当院は高齢の患者さんが多く、車いすと歩行車は院内の移動に非常に重要なもの。寄贈は大変ありがたいことであり、患者さんの利便性向上のため大事に使わせていただきたい」と謝意を述べました。



寄贈された車いす(左)と歩行車(右)

11月

医療安全推進月間です

今年度のテーマは、『伝える勇気
受け止める優しさ みんなでつくる安全な医療』です。

医療の安全を守るためには、医療者だけではなく患者さんやご家族を含めて、医療に関わる一人ひとりが気づいたことや不安に思うことを安心して伝えられることが大切です。また、その言葉を「言ってくれてありがとう」という気持ちで受け止め、互いに支え合うことが安全な医療の実現につながります。

安全で安心な医療の提供のため、今後ともご協力をお願いいたします。

◆医療安全川柳◆

昨年度に引き続き、『安全な医療』に関する皆さんの思いや心がけ、エピソードなどを川柳で募集しました。

皆さんから応募いただいた川柳は、院内選考で最優秀賞・優秀賞・優良賞を決定します。受賞作品を含めたすべての作品は院内に展示するほか、当院ホームページに掲載します。

長野松代総合病院
ホームページ

新任医師を紹介します



循環器内科医師
楠目 祐基
(2026年7月27日より)

くずめ ゆうき

附属若穂病院 第17回健康まつり 開催のお知らせ

附属若穂病院では、『地域と歩む ～健やかな未来へ～』をテーマに、第17回健康まつりを開催します。

日時 11月22日（日）9:00～12:10

各種イベント

- ・医療講演（総合診療科 佐藤公洋主任医師）
- ・医療相談
- ・健康相談
- ・救急訓練体験（BLS）
- ・長野松代総合病院プラスバンド部演奏
- ・救急車見学
- ・ちびっこナース
- ・キッズコーナー
- ・エレクトーン演奏
- ・若穂幼稚園児による合唱
- ・作品展示
- ・軽食販売 など



楽しい企画を
ご用意しております！

お問い合わせ

附属若穂病院 健康まつり実行委員会
TEL: 026-282-7111（代表）
お問い合わせ時間：平日9:00～17:00

旬を味わう



～じゃがいも～

じゃがいもと豚肉のカレー揚げ
(1人分：331kcal、塩分1.6g)

材料・4人分

- | | |
|-----------------------|------------------|
| ・じゃがいも(今回は男爵).....中1個 | ・小麦粉.....大さじ1 |
| ・にんにくの芽.....120g | ・揚げ油.....適量 |
| ・豚肉もも角切り.....280g | ・炒め油.....大さじ1 |
| ・塩.....少々 | ・三温糖.....大さじ3 |
| ・こしょう.....少々 | ・醤油.....大さじ1と1/2 |
| ・片栗粉.....大さじ3 | ・カレー粉.....小さじ1 |
- (A)

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、乱切りにして水にさらしておく。
- ② にんにくの芽は2cm幅に切る。
- ③ 豚肉は、塩とこしょうで下味を付けておく。
- ④ (A)を鍋に入れ、火にかけてひと煮立ちさせる。焦がさないようにかき混ぜる。
- ⑤ ①をざるに上げ、ペーパータオルで水気をしっかり取り、160℃の揚げ油で揚げる。表面がきつね色になったら取り出し、油を切る。
- ⑥ ボウルに片栗粉と小麦粉を混ぜ、③を入れ、よくまぶす。
- ⑦ ⑥を180℃の揚げ油で揚げる。表面がカリッとし、中まで火が通ったら取り出し、油を切る。
- ⑧ フライパンに炒め油を引いて火にかけ、②を炒める。シャキッとした食感が残る程度でOK。
- ⑨ ④に⑤、⑦、⑧を入れよく絡めて、お皿に盛り完成。

じゃがいもは一年を通して手に入りやすく、旬は春(5月～7月)と秋(9月～11月)の2回です。春の新じゃがいもは水分が多く皮ごと調理するのに適しており、秋のじゃがいもはデンプン質が多く、煮崩れしにくいためホクホクした食感が楽しめます。

じゃがいもには男爵、メークインなどの定番品種があります。男爵は加熱するとホクホクした口当たりになるためコロッケなどに、メークインは煮崩れしにくいため、肉じゃがなどの料理に向いています。私たちの生活に欠かせない重要な野菜として、国の指定野菜に定められています。

じゃがいもに多く含まれる栄養素には糖質、食物繊維、ビタミンC(*)、カリウムがあります。ビタミンCは水溶性で、本来調理による損失

が大きい栄養素ですが、じゃがいもに含まれるビタミンCはデンプンで保護されているため失われにくく、熱にも強いのが特徴です。じゃがいもは、「皮が薄くてしわがない」「色にムラがない」「丸みを帯びている」「しつかりとした硬さがある」「芽が出ていない」ものを選び、風通しの良い冷暗所で保存しましょう。

じゃがいもの芽や皮の緑の部分には、ソラニンという毒素が含まれており、大量に摂取すると下痢や吐き気を起こすため、きちんと取り除きましょう。



*ビタミンC：水溶性ビタミンの一種で、体内では合成できないため、食品からの摂取が必要な栄養素です。抗酸化作用をもち、健康維持に幅広く関与します。

参考文献：株式会社西東社「一生役立つ きちんとわかる栄養学」

長野松代総合病院職員の講演・学会発表一覧(2026.4～8)

学会発表

- ・生物学的製剤の変更を要した重症喘息症例の後方視的検討
- ・症例検討「両側高度反膝の17歳」
- ・分野の広がりの中で形成外科の魅力と研鑽のかたち
- ・上肢リンパ浮腫における圧迫療法離脱を目指したリンパ経路再建術
- ・OWDTO 患者における KOOS の経時的変化 ―OWHTO 患者との比較検討―
- ・災害が起こったらどうだった？被災地における整形外科医の対応
- ・高気圧酸素治療を行った指尖部損傷の4例
- ・重症軟部組織感染症における高気圧酸素治療
- ・擦式手指消毒剤使用量と看護師の個人因子との関係
- ・長野松代総合病院における死亡統計の推移
- ・理学療法士専門チームによる前十字靱帯再建術後の体系的な術後管理は手術を要するCyclops Syndromeの発生率を低減し得るか

呼吸器内科	小島 里香
整形外科	豊田 剛
形成外科	都倉加保里
形成外科	都倉加保里
リハビリテーション	竹内 誠貴
整形外科	森川 精二
形成外科	星野 夕紀
形成外科	星野 夕紀
看護部	近藤 絢美
医事課	小林 将也
リハビリテーション	藤田 拓

学会名

- 第66回日本呼吸器学会学術講演会
- 第7回北信越Knee Osteotomy研究会
- 第69回日本形成外科学会総会・学術集会
- 第69回日本形成外科学会総会・学術集会
- 第7回北信越Knee Osteotomy研究会
- 第99回日本整形外科学会学術総会
- 第18回日本創傷外科学会総会・学術集会
- 第18回日本創傷外科学会総会・学術集会
- 第76回日本病院学会
- 第76回日本病院学会
- 日本スポーツ整形外科学会2026

開催地

神戸市	2026.4
福井市	2026.4
徳島市	2026.4
徳島市	2026.4
福井市	2026.4
神戸市	2026.5
浜松市	2026.7
浜松市	2026.7
京都市	2026.7
京都市	2026.7
札幌市	2026.8

面会について

入院患者さんへの面会方法は、感染状況により変更となることがあります。詳しくは当院ホームページをご確認ください。

なお、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がけください。

ご理解とご協力をお願いいたします。

来院時は在室許可証(ピンク色のカード)を忘れずにお持ちください



長野松代総合病院
ホームページ
「付き添いご面会」



まちのお医者さん を紹介します

当院では地域の診療所との連携を密にして患者さんに医療の提供を行っております。当院と関係が深く、地域で活躍されている先生方をご紹介します。

けんたろう脳神経外科



院長：飯島 健太郎 先生

開業のきっかけ

1946年から千曲市で市民の健康を支えてきた飯島医院の志を引き継ぎ、そして私の経験を生かした診療を行いたいと考え、3代目飯島医院としてけんたろう脳神経外科を開院しました。

特徴

当院では頭痛、認知症、てんかん、脳卒中、頭部外傷、一般皮膚科疾患、生活習慣病、風邪などの対応を行っています。またリハビリテーション施設を設け、介護通所リハビリも行っています。退院後のリハビリから生活期でのリハビリまで長期間にわたって皆様を支えています。

地域の方へひとこと

“こんなクリニックがあったらいいな”を形にできました。市民の皆様にもスタッフにも喜んでいただける診療を心掛けています。頭痛や認知症、脳卒中後の症状などでお困りでしたら、ぜひ当院を頼ってください。

けんたろう脳神経外科

〒387-0015 千曲市鑄物師屋403-2

TEL：026-214-3380

【診療科目】脳神経外科、リハビリテーション科、皮膚科、内科

【休診日】第2・4月曜日、日曜日、祝日

【ホームページアドレス】<https://kentaro-clinic.com>

附属若穂病院外来診療案内 (2026年10月1日現在)

若穂	診療科	月	火	水	木	金	土
	内科	佐藤 (10:00~12:00)	三澤 (15:00~17:00)	新井(午前/13:30~15:30) 北澤(13:00~17:00)	石津 (新患要問い合わせ)	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	
	外科	熊木	熊木	熊木	熊木	熊木	
	整形外科	望月 (第2・要問い合わせ)	中村		中村	中村	瀧澤 (第3)
	その他診療科		皮膚科 (15:00~17:00)	泌尿器科 (14:00~16:00)			脳神経外科

* 診療時間：午前は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。* 内科の午後の新患受付時間は、水曜日は15時まで、火・金曜日は16時まで。* 外科の新患受付時間は11時まで。* 整形外科の火・木・金曜日の新患受付時間は10時まで。
* 皮膚科の新患受付時間は16時15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。

第2・第4・第5土曜日は
休診となります

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)
	11月 6日・20日
	12月 4日・18日
	1月 8日・15日 (第2金曜日)

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、泌尿器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)

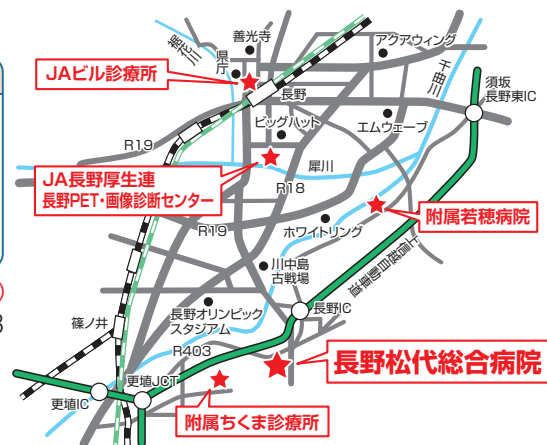
住所：長野市南長野北石堂町 1177-3

TEL：026-236-2396

担当医については、各診療所の診療日にお問い合わせください。

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



外来診療案内

(2026年10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■

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。

診療科	専門的な治療	月	火	水	木	金	土
内科	総合診療	新井・宮野	佐藤・宮野 石津(予約制PM)	佐藤	新井・宮野	新井(第2・4) 佐藤	新井 宮野(第4)
	呼吸器	小島	宮原・田中 横関	田中	宮原・横関	横関・小島 信大医師	田中
	消化器	新澤・安原聡	前川	新澤・安原聡 坂戸	前川	安原聡(第1・3・5) 坂戸	前川 坂戸(第2)
	循環器	三澤	楠目・南長野医療 センター医師	楠目 信大医師	三澤	楠目・南長野医療 センター医師	楠目
	神経		酒井	酒井(予約制PM)		酒井	
	糖尿病代謝				信大医師(PM)		
	禁煙					宮原(15:00より) (予約制)	
	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	岡田(AM/PM)	長峯(第4)
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・酒井	中田・瀬原田	沖田・酒井	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)		瀧澤 望月(第1・3・4・5) 森川 松永(AM) 小松	北原 豊田 小林 中村(PM) 信大医師	瀧澤 望月 香山 森川 山崎 松永	瀧澤 北原 豊田 小林 森川 中村(PM) 尾崎(第4PM) 小松	北原 望月 香山 山崎 堀内(第4) 松永(AM)	中村 豊田 瀧澤(第2) 望月(第2) 香山(第2) 小林(第4) 堀内(第2)
代リウマチ科		瀧澤	豊田	瀧澤・山崎	瀧澤・豊田	山崎	豊田 瀧澤(第2) 堀内(第2)
形成外科・美容外科	形成	星野・都倉(AM) (10:30まで) 星野(PM)	都倉(PM)	星野・都倉(AM) (10:30まで)	星野・都倉(PM) (予約制)	星野・都倉(AM) (10:30まで) 星野・都倉(PM) (予約制)	星野(第2) 都倉(第4) (予約制)
	美容			星野 (予約制PM)			
脳神経外科		中村		中村・村岡	信大医師・中村	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(11:30まで)	瀧澤(11:30まで)	瀧澤 (11:30まで/PM)	信大医師 (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・青木・長田 信大医師(第1・3)	中川・青木・長田	中川・青木・長田	長田	中川 岡根谷(第1・4・5)	青木
産婦人科		澤口(11:00まで)	澤口(11:00まで)	澤口(11:00まで)	澤口(11:00まで)	信大医師 (11:00まで)	澤口(11:00まで)
眼科		關(第1・3AM) 長田(第4AM) (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		田澤(PM)	長野日赤医師 (PM)	田澤 (11:00まで)		長野市民医師 (PM)	信大医師 (11:00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 (予約制)	ペインクリニック	鬼頭(AM)		鬼頭(AM)	鬼頭(AM)		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	山藤	小笠原・山藤	交替制
		再診	交替制 齋藤(第4)	山藤(AM/PM) 小笠原(予約制) 新保(第2)	小笠原(AM/PM) 山藤(予約制) 新保(第3)	小笠原・山藤 (AM) 齋藤(第5)	交替制

*内科の予約外患者の受付は午前11時まで。 *外科の初診の方の受付は午前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・麻酔科は初診・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。 *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。 *午後の診療:心療内科14時～15時30分・小児科14時～16時30分・形成外科14時～15時30分・皮膚科15時30分～16時30分・耳鼻咽喉科14時～16時・歯科口腔外科14時15分～16時15分