

# お～えん

医療や健康づくりに役立つ情報を発信し  
皆さまのココロとカラダをお～えんする岡谷市民病院の広報誌



「特集」

## 身近になってきた 遺伝子検査のあれこれ



|                              |  |
|------------------------------|--|
| 【特集】身近になってきた遺伝子検査のあれこれ …2～4  |  |
| 岡谷市民病院公式Instagramはじめました! ……4 |  |
| 新任医師を紹介します ……5               |  |
| 岡谷市民病院 休診カレンダー ……5.6         |  |
| 認定看護師からの耳より情報                |  |
| 「人生会議」考えてみませんか ……6           |  |
| 岡谷市民病院 外来診療案内 ……7            |  |
| 時短で栄養バランス「ドライカレー」 ……8        |  |

表紙の写真：岡谷市民病院の枝垂桜。  
4月初旬から中旬にかけて、ご来院の  
皆様を最初にお迎えます。駐車場で  
縁取る桜並木は4月22日に満開となり  
ました。本誌が発行される5月には  
青々とした葉が風に揺られ、季節の移  
り変わりを身近に感じる事ができます。

「特集」

# 身近になってきた 遺伝子検査の あれこれ



産婦人科 鈴木靖子先生（臨床遺伝専門医）

**Q** 本日は産婦人科の鈴木靖子先生に遺伝子検査のお話を聞きたいと思います。  
先生、実際のところは、どうなんでしょうか？  
遺伝子検査って、まだ身近な検査ではないですよね？

**A** それが正直なところ、どんどん身近になってきています。岡谷市民病院でもやっています。  
例えば、大腸がんになったとき、抗がん剤や分子標的薬といった薬を使うときがあります。  
そのときに、その方のがんにどの薬が効くのかを細かく調べるために、取ったがん細胞のなかの遺伝子までを調べることがあります。その結果で使う薬を選んでいきます。  
そういった意味では、遺伝子の検査は病院で標準治療として、わたしたちの一般診療の中に入ってきているのです。

**Q** でもそれって、高額な自費の検査なのでは？

**A** 健康保険が使える遺伝子の検査がたくさんあり、しかも検査の種類も年々増えています。なぜかと言つとそれは、様々ながんで新しく健康保険が適用になる薬がいくつも出ており、その薬を使うかどうかの判断をするための遺伝子の検査も、保険で受けられるものが出てきているのです。  
5年前にはなかった治療が今はできる、そんな時代になっています。

**Q** 薬を使うかどうかの判断に、遺伝子まで調べることもあるんですか？

**A** はい。『あなたはこの遺伝子の変化を持ってい

るから、この薬が効く可能性があります』といった感じです。

**Q** じゃあ、その変化をもっていなければ、その薬は使えないんですね。

**A** はい、そうなります。

遺伝子の検査をすることで、60%の人が使える薬もあれば、たった4%の人にしか使えない薬もあります。そして、がんによってさまざまな薬があり、遺伝子を調べることで、最初からその薬がその人に効くかどうかの判断ができる検査が出てきました。

それを使って、その人にとって効く可能性が高い薬があるかを選べたり、そもそも遺伝子の組み合わせによっては、術後に抗がん剤をやらなくても再発しにくいものもあり、遺伝子を調べること、術後に抗がん剤をしないという選択がより安心してできる場合もあります。

**Q** さきほど、5年前にはなかった治療が今はできるってことでしたが、治るってことですか？

**A** 『治療ができる』イコール『治る』ではありませんが、新しい治療ができることで治る方も確かにおられます。ただ、このような薬は遺伝子の検査の結果によって使えるか使えないかが決まりますから、検査したからといって必ず治療薬に結び付くわけではありません。

ご自分に効きやすい薬、効きにくい薬が遺伝子の側面から調べられるようになってきているというお話です。

大腸がん、肺がん、乳がん、膀胱がん、卵巣がん、胃がんといったがんを筆頭に、がんの治療の早



## 科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン 日本人のためのがん予防法(5+1)



期から進行期にかけて、主治医が必要と判断した場合には、がん治療のために色々な遺伝子の検査ができる時代になってきたのです。

**Q** 2人に1人が、がんになる時代ですからね。

**A** そうですね。男性では62%の人が、生涯にがんになるといわれていますから、2人に1人以上です。女性は49%の人が生涯にがんになります。がんになった人のうち男性の43%、女性の25%は生活習慣やピロリ菌やウイルスなどの感染が原因でがんになったと考えられます。ですから、がんにならない生活習慣も大事です。

でも、そういった生活習慣などの他に、遺伝や年齢、偶然などといった避けにくい要因でもがんになりますので、がんになったときに早期で発見するためのがん検診もとても大切になってきます。

実際は男性の4人に1人、女性の6人に1人が

がんで亡くなりますので、がんになっても治る人や、他の病気で亡くなる人のほうが多いです。がんは早く見つけた方ほど、治療も軽くすみます。重ねて言いますが、定期健診だけでなく、がん検診も受けることをおすすめします。

**Q** 検診とは別に、遺伝でがんになりやすいかどうか、調べる検査がありましたっけ？

**A** 遺伝性乳がん卵巣がん(HBOC)の検査などがあります。HBOCの検査は、乳がんや卵巣がん、膵がん、前立腺がんになった方で一定の条件を満たす方は2020年から保険適用になっています。

以前は自費で約20万円でしたので、そのときに受けられなかった方で条件を満たす方は今からでも受けることができます。この検査で遺伝子にバリエーションという変化がある場合には、まだがんになっていないほうの乳腺の予防切除と再建や卵巣卵管の予防的切除が2020年から保険適用となりました。有名な例ではハリウッド女優のアンジェリーナ・ジョリーさんが母とおばを乳がん、卵巣がんで亡くし、2013年に検査でご自身がHBOCの遺伝子のバリエーションという変化を持っていると分かり、将来的にがんになることを予防するために乳腺切除と乳房再建、卵巣卵管切除をして話題になりました。遺伝子の検査は、ご自身の治療のためだけではなく、同じ遺伝子を受け継ぐ家系の人たちの健康を維持するための情報としても利用できる時代になっています。

**Q** そうなんですね。『遺伝子』とか『DNA』って、なにか私たちの身体の『設計図』とか言われているから、身体はどこかで眠っている、めったに使わないものだと思っていました。意外と身近なものですんね？

奥のほこりをかぶった善物」みたいに、めったに使わないものだと思ってましたか？実際はもっと身近どころか、わたしたちのカラダは遺伝子を使わない日は一日もないんですよ。

**A** 遺伝子は、「先祖代々から引き継いだ古い蔵の奥のほこりをかぶった善物」みたいに、めったに使わないものだと思ってましたか？実際はもっと身近どころか、わたしたちのカラダは遺伝子を使わない日は一日もないんですよ。

**Q** え？がんになってしまつときや、子供や孫ができるときくらいしか、遺伝子って関係ないって思ってた。普段、カラダは遺伝子を何に使っているんですか？

**A** 私たちのカラダは顕微鏡で見ると、細胞とそれをつなぐ結合組織でできているんですけど、その細胞の一個一個のなかに、遺伝子が入っているんですよ。

**Q** あ、DNAっていう2本のらせん状の紐ですよー！  
なんか生物で習いました。



**A** そうそう、DNAの紐の中には、4つの塩基という分子が、ある順番でスラ〜と並んでいます。その順番が、実は私たちのカラダの成分をつくるための情報なのです。DNAの紐を少しほぐして、その部分を読み取ってその順番どおりにアミノ酸を合成してたんぱく質ができて私たちのカラダが出来上がっていきます。

食べ物や食生活、唾液腺や胃や肝臓の細胞が、それぞれの細胞の中にある遺伝子を専門的に読み

取って、その通りに作っています。免疫細胞が抗体を作ったりするときも、遺伝子の配列通りに作っていきます。

そんなわけで遺伝子の情報を使わないことには、私たちのカラダは1日たりとも機能しないのです。

**Q** 遺伝子っていつよりは、レシピって感じですね！

**A** そうですね。子孫に遺伝していくので遺伝子と呼んでいます。実際は遺伝子の情報は、遺伝するしないに関わらず、その人自身が生きるために必要なものなのです。遺伝子のカラダ中で毎日読み取られて使われているのを、お分かりいただけでしょうか？

**Q** はい。身近で便利で重要なんです。そういえば、最近たまに聞く、『エピジェネティクス』って、何ですか？遺伝子に関係します？

**A** エピってというのは『後から』とか『上から』という意味なので、エピジェネティクスは、『DNAに上からくつついたもの』の研究を言います。

**Q** あー、巻物にくつついたほりみたいなものですか？

**A** もっと重要です。DNAに直接またはDNAのかたまりであるヒストンの上にくつついて遺伝子をオンにしたりオフにしたりする現象のことをいいます。無数の遺伝子がオンになったりオフになったりそういうことを制御するスイッチの研究です。発がんの遺伝子をオフにしたり、

オフになつて免疫を再びオンにしたりすることで、がんを治す薬をつくります。そういった薬がどんどんできて、がんの種類によっては、昨年できなかった治療が今年できるようになったりしているのが現代医療です。

**Q** もう治療がないといわれても、その数か月あとに新しい治療が見つかって治療ができたりすることですか？すごいですね。

**A** でも、治療ができるとしても、がんにならないに越したことはないですから、普段からがんになりにくい生活を心がけてみましょう。よくあるのは、お酒の適量などはご自分が適量と考えている半分くらいが実は適量ということもあります。タバコも発がん性があります。

そして、生活習慣以外にも遺伝や年齢、偶然など生活習慣に関係なくがんになることもあるので、早期発見すれば治療もその分軽いので、がん検診は、みんなで受けましょうね。

国が推奨する科学的根拠が認められた

### がん検診(5つ)

肺がん  
検診



【胸部X線検査】

大腸がん  
検診



【便潜血検査】

子宮頸がん  
検診



【細胞診】

乳がん  
検診



【マンモグラフィ】

胃がん  
検診



【胃内視鏡検査】



【胃部X線検査】



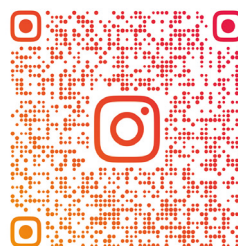
岡谷市民病院公式

Instagram

はじめました！

当院の取り組み、イベント、  
採用情報等をお届けします  
フォローをよろしくお願いします！

okaya\_hosp



OKAYA\_HOSP

# OKAYA CITY HOSPITAL NEW DOCTOR

## 新任医師を紹介します

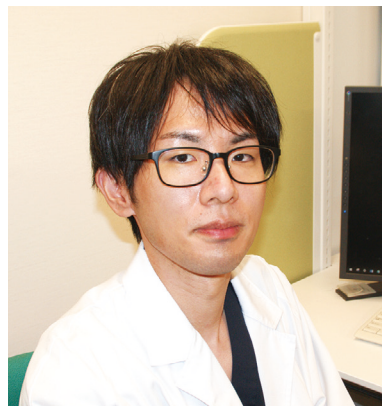


●**市民の皆さんへのメッセージ**  
岡谷市の皆様のお役に立てるように微力ながら尽力してまいります。気になる点、心配な点がございましたらお気軽にご相談ください。これからも何卒よろしく願っています。

●**趣味は何ですか**  
あまり人に誇れる趣味はありませんが、車の運転、温泉巡り、散歩等が好きです。今後は家族の目を盗んで、定期的な口マネットの温泉や、下諏訪の温泉に行くことと企んでいます。



●**医師になられたきっかけ**  
正直に言えば、学生時代にはあまり医療職につきたいと思っただけで、なかつたかと思えます。ただし医師として勤務してからは、判断一つで健康を左右する重要な職であると感じており、職業そのものに皆様の健康を扱う責任感を育てて頂いたと感じています。また専門に関しては、患者さんとの距離感が近く、数多い糖尿病疾患に興味を持ち現在に至ります。



糖尿病・内分泌代謝内科  
あべ まさかず  
**阿部 正和** 医師

●**岡谷市民病院に来られて感じたことは**  
人生で初めて岡谷・諏訪地域に赴任して参りましたが人柄も優しく、コンパクトに必要なもの・場所がまとまっており大変暮らしやすいと実感しております。また院内のスタッフ間の風通しも良く、相談しやすい環境だなと感じています。

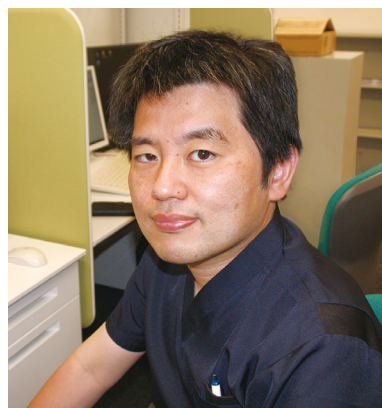
●**市民の皆さんへのメッセージ**  
岡谷市の皆様のお役に立てるように微力ながら頑張つてまいります。何かお困りになる事があればご相談ください。よろしく願いたします。

●**趣味は何ですか**  
ゴルフ、スノーボード等のアウトドアスポーツと音楽全般です。



●**岡谷市民病院に来られて感じたことは**  
設備が素晴らしく、また、病院の先生方やスタッフの皆さんが親切で色々教えて下さるので、明るい良い病院だと思いました。

●**医師になられたきっかけ**  
「私の周りにメンタルの調子をくずされて大変苦労した方がいました。現代のストレス社会において身体だけでなく、精神を病んだ方々を少しでも助けてあげられたらと思うたのがきっかけでした。」



初期研修医  
ながわ ひろひさ  
**名川 裕久** 医師

| 2025 6 June |     |     |     |     |     |     | 岡谷市民病院 休診カレンダー |  |  |  |  |  |  | 2025 7 July |           |     |     |     |     |     |
|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------------|--|--|--|--|--|--|-------------|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|
| sun         | mon | tue | wed | thu | fri | sat |                |  |  |  |  |  |  | sun         | mon       | tue | wed | thu | fri | sat |
| 1           | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   |                |  |  |  |  |  |  |             |           | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   |
| 8           | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |                |  |  |  |  |  |  | 6           | 7         | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  |
| 15          | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  |                |  |  |  |  |  |  | 13          | 14        | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  |
| 22          | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  |                |  |  |  |  |  |  | 20          | 21<br>海の日 | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  |
| 29          | 30  |     |     |     |     |     |                |  |  |  |  |  |  | 27          | 28        | 29  | 30  | 31  |     |     |





# 「人生会議」考えてみませんか

～最期まで自分らしく生きるために～



緩和ケア認定看護師 小林佳子

皆さんは「人生会議」という言葉を聞いたことがありますか？  
将来の医療やケアを前もって考えて、家族や医療従事者と  
話し合っておく取り組みのことです。

なぜ「人生会議」を  
おすすめするのでしょうか？

- 医療や介護の選択を自分が決められる
- いざという時に家族の負担を減らせる
- 望まない延命治療や処置を減らせる

など、自分や家族にとって  
役に立つ内容だからです。

## 自分が自分らしく最期まで生きていくために

- 1 まずは、自分がいま大切にしていることは何か考えてみる。次に、医療や介護・今後の生活についてなど自分がして欲しいこと、して欲しくないことを考えてみる。参考にエンディングノートや手引き書などを使っても良い
- 2 1 で考えたことを家族に知ってもらう
- 3 1 の内容を書面に残す
- 4 かかりつけ医や介護の専門家など身近な医療関係者に知っておいてもらう
- 5 1年に1回程度話し合い見直す



## 話し合いをもつには…

老いや病気、最期の時のことなどは言葉にしにくい内容でもあります。

ポイントとしては、一度に伝えようとしないこと、お互いがリラックスしているときに話すことです。例えば、テレビなどで関連した内容が取り上げられたときに話し始めるのもよい機会でしょう。もちろん、一度話し合ったからといってそれをずっと守る必要はありません。人生の中で心身の健康や環境、家族構成、経済状況などの変化に応じて見直していくことが大切です。健康な内に、人生の節目などに、病気になったときや病気の状態が変化したときなどその時々でお互いに伝え合うこと、相手の話を聞くことをしてみませんか？

感謝の気持ちや大切に思っていることを相手に伝えるいい機会でもあります。「長く連れ添っているからわかっているはず。」「言葉にしたことはないけど、家族だから当然自分の希望は知ってくれているはず。」ではなく、「大切なあなたに自分のことをもっと知ってもらいたい、あなたが困らないためにも伝えておきたい。」ことを言葉にしてみましょう。自分の大切な人と一緒にこれからのことを考え、話し合う「人生会議」始めてみませんか。

## 【考える内容の例】

### 医 療

- ☐ いざという時に誰に治療内容を決めて欲しいか
- ☐ いざという時に人工呼吸器をつけるか
- ☐ いざという時に心臓マッサージをするか
- ☐ 自分で口から食べられなくなったときに胃ろうを作るか、作らないか

### 介 護

- ☐ 介護を誰にして欲しいか
- ☐ どこで生活したいか
- ☐ どんな介護サービスを受けたいか
- ☐ 認知症になったときに誰に頼るか
- ☐ 認知症になったとき大切にしたいことは何か

### 今 後

- ☐ 自分が大切にしていきたいことは何か
- ☐ 誰とどこでどのように暮らしていきたいか
- ☐ 葬儀やお墓について
- ☐ 財産について
- ☐ 最期はどこで迎えたいか
- ☐ 最期は誰に見送って欲しいか

## エンディングノートや各種手引き書などは…

- ・100円均一のお店でもエンディングノートの取り扱いがあります
- ・各病院で違いますがリーフレットなどがある場合があります
- ・医療系の各種学会や医療保険系の各種機構、県や大学、研究会、自治体など公的機関の他、製薬会社や葬儀社でも手引き書などを作成、配布していたり、ホームページでPDFファイルがダウンロードできたりします
- ・厚生労働省のホームページで「人生会議」と紹介され、PDFファイルがダウンロードできます



2025 8 August

## 岡谷市民病院 休診カレンダー

休診日

2025 9 September

| sun      | mon       | tue | wed | thu | fri | sat |
|----------|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|
|          |           |     |     |     | 1   | 2   |
| 3        | 4         | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   |
| 10       | 11<br>山の日 | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  |
| 17       | 18        | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  |
| 24<br>31 | 25        | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  |

| sun | mon        | tue        | wed | thu | fri | sat |
|-----|------------|------------|-----|-----|-----|-----|
|     | 1          | 2          | 3   | 4   | 5   | 6   |
| 7   | 8          | 9          | 10  | 11  | 12  | 13  |
| 14  | 15<br>敬老の日 | 16         | 17  | 18  | 19  | 20  |
| 21  | 22         | 23<br>秋分の日 | 24  | 25  | 26  | 27  |
| 28  | 29         | 30         |     |     |     |     |



# 岡谷市民病院 外来診療案内

休診日／土曜日、日曜、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)

※診療日は変更になる場合がありますので、受診の際はお問い合わせください。

2025.5.13 現在

|        |                       | 診療科                           | 予約診療以外の<br>受付時間 |                       |        | 月曜日                                                       | 火曜日                                            | 水曜日                                      | 木曜日                                   | 金曜日                                              |
|--------|-----------------------|-------------------------------|-----------------|-----------------------|--------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1<br>階 | A<br>ブ<br>ロ<br>ッ<br>ク | 総合診療科<br>(内 科)                | 11時まで           | 予約なし<br>(月～金)         | 午前     | アベ マサカズ<br>ハヤシダ ミエ<br>林田 美江                               | モリシタ カイ<br>森下 開<br>堀 アヤ<br>綾                   | サトウ アイ<br>佐藤 亜位<br>オオハシ シンイチロウ<br>大橋 慎一郎 | タチバナ ナオコ<br>立花 直子<br>スミ ヨリノリ<br>鷲見 順教 | タカハシ ヒデカズ<br>高橋 秀和<br>(信州大学)<br>ナカノ マコト<br>中藤 清志 |
|        |                       | 呼吸器センター                       | 11時まで           | 予約なし<br>(月～金)<br>・予約制 | 午前     | バババ ヒロキ<br>馬場 大喜<br>(信州大学)<br>コバヤシ ノブミツ<br>小林 信光          | ヒラヤマ ジロウ<br>平山 二郎<br>林田 美江                     | 平山 二郎<br>小林 信光                           | 林田 美江                                 | 平山 二郎                                            |
|        |                       |                               |                 | 予約制                   | 午後     | 小林 信光                                                     | ——                                             | 小林 信光                                    | ——                                    | 平山 二郎                                            |
|        |                       | 循環器センター                       | 11時まで           | 予約なし<br>(月～金)<br>・予約制 | 午前     | アオキ タケノリ<br>青木 壮則<br>(信州大学)<br>カルベ ケンイチ<br>軽辺 健一          | ミドリカワ タカシ<br>翠川 隆<br>ニシカワ ケン<br>西川 賢<br>(信州大学) | ノモト フミカ<br>野本 史佳                         | ニシカワ ケン<br>西川 賢<br>(信州大学)<br>翠川 隆     | オオクマ リ<br>大熊 ゆかり<br>(信州大学)<br>軽辺 健一<br>野本 史佳     |
|        |                       |                               |                 | 予約制                   | 午後     | 軽辺 健一<br>野本 史佳                                            | 翠川 隆<br>軽辺 健一                                  | ——                                       | 翠川 隆                                  | 軽辺 健一                                            |
|        |                       | 消化器内科                         | ——              | 予約制                   | 午前     | ナガノ サトシ<br>永野 聡                                           | ウメガキ ミツヨ<br>梅垣 光代                              | 永野 聡                                     | 梅垣 光代                                 | 永野 聡                                             |
|        |                       |                               |                 |                       | 午後     | 永野 聡                                                      | 梅垣 光代                                          | 永野 聡                                     | 梅垣 光代                                 | ——                                               |
|        |                       | 脳神経内科                         | 11時まで           | 予約なし(月～水・金)<br>・予約制   | 午前     | 立花 直子                                                     | 中藤 清志                                          | 中藤 清志                                    | 上野 晃弘<br>(予約)                         | 立花 直子                                            |
|        |                       |                               |                 | 予約制                   | 午後     | 立花 直子                                                     | 中藤 清志                                          | 中藤 清志                                    | 上野 晃弘                                 | 立花 直子                                            |
|        |                       |                               | ——              | 院外紹介制                 | 午前・午後  | ——                                                        | ——                                             | ——                                       | 中藤 清志                                 | ——                                               |
|        |                       | 糖尿病センター<br>糖尿病<br>内分泌<br>代謝内科 | 11時まで           | 予約なし(月～水・金)<br>・予約制   | 午前     | 佐藤 亜位                                                     | ——                                             | 北原 順一郎<br>阿部 正和                          | 阿部 正和                                 | 森下 開<br>佐藤 亜位                                    |
|        |                       |                               |                 | 予約制                   | 午後     | ヒラマツ クニヒデ<br>平松 邦英<br>森下 開                                | ——                                             | 佐藤 亜位<br>ユモコ<br>上原 由美子                   | ——                                    | 平松 邦英<br>上原 由美子                                  |
| 2<br>階 | B<br>ブ<br>ロ<br>ッ<br>ク | 精神科                           | ——              | 予約制                   | 午前     | ——                                                        | スギヤマ ノブヒロ<br>杉山 暢宏                             | ——                                       | ——                                    | ——                                               |
|        |                       | シニアこころ診療科                     | ——              | 予約制                   | 午前・午後  | ——                                                        | ——                                             | アマノ ナオジ<br>天野 直二                         | ——                                    | ——                                               |
|        |                       | 心療内科                          | ——              | 予約制                   | 午前     | イダ トシホ<br>飯田 俊穂                                           | ——                                             | ——                                       | ——                                    | ——                                               |
|        |                       | 児童思春期外来                       | ——              | 予約制                   | 午前     | 飯田 俊穂                                                     | ——                                             | ——                                       | ——                                    | ——                                               |
|        |                       | 整形外科<br>リウマチ科                 | 11時まで           | 予約なし(月～水・金)           | 午前     | ウチダ ミコ<br>内田 美緒                                           | 手術日                                            | タナカ マチア<br>田中 学                          | ニッポ フミカズ<br>新津 文和                     | ジョウゴウ イツオ<br>上甲 厳雄                               |
|        |                       |                               |                 | 予約制                   |        | ウチヤマ シゲハル<br>内山 茂晴<br>コヤマ スグル<br>小山 傑<br>(信州大学)<br>田中 学   |                                                | 内山 茂晴<br>カズイ<br>春日 和夫                    | 鴨居 史樹<br>春日 和夫                        | 内田 美緒<br>春日 和夫<br>ハタケナカ テルヒ<br>畠中 輝枝             |
|        |                       |                               |                 | 予約制                   |        | ——                                                        |                                                | 新津 文和<br>アツヒロ ケイジ<br>田代 敦泰               | 上甲 厳雄<br>天正 恵治<br>(信州大学) (第2、4週)      | ——                                               |
|        |                       | 小児科                           | 11時まで           | 予約なし(月～金)<br>・予約制     | 午前     | ナグモ ハルオ<br>南雲 治夫<br>タカギ ミネオ<br>高木 峰生                      | クラタ タカシ<br>倉田 敬<br>南雲 治夫                       | 信州大学医師<br>(診療9時から)                       | 南雲 治夫<br>高木 峰生                        | 倉田 敬<br>南雲 治夫                                    |
|        |                       |                               |                 | 予約制                   | 午後     | 慢性外来                                                      | 慢性外来                                           | 予防接種                                     | 慢性外来<br>予防接種                          | 慢性外来<br>予防接種                                     |
|        |                       | 皮膚科                           | 10時30分<br>まで    | 予約なし(月～水・金)<br>・予約制   | 午前     | オオハシ アツコ<br>大橋 敦子<br>信州大学医師                               | 手術日                                            | 大橋 敦子<br>信州大学医師                          | アトピー・<br>乾癬外来<br>(予約)                 | 大橋 敦子                                            |
|        |                       | 耳鼻咽喉科・頭頸部外科                   | 11時まで           | 予約なし(月～水・金)<br>・予約制   | 午後     | 大橋 敦子                                                     | ——                                             | 大橋 敦子                                    | ——                                    | 大橋 敦子                                            |
|        |                       |                               |                 |                       | 午前・午後  | ウメガキ ユリ<br>梅垣 油里                                          | 信州大学医師<br>(午後手術のため<br>人数制限あり)                  | 梅垣 油里                                    | 梅垣 油里                                 | 梅垣 油里                                            |
|        | C<br>ブ<br>ロ<br>ッ<br>ク | 外 科                           | 11時まで           | 予約なし(月～金)<br>・予約制     | 午前     | ヨコイ ケンタ<br>横井 謙太<br>ミワ シロウ<br>三輪 史郎<br>イイナマ ノブヨシ<br>飯沼 伸佳 | 飯沼 伸佳<br>サワノ シンジ<br>澤野 紳二                      | アキタ シンゴ<br>秋田 眞吾                         | 澤野 紳二<br>横井 謙太                        | 交代制                                              |
|        |                       |                               |                 |                       | 午後     | 交代制                                                       | 飯沼 伸佳                                          | 交代制                                      | 横井 謙太                                 | 交代制                                              |
|        |                       | 肝胆膵外科専門外来                     | ——              | 予約制                   | 午前     | ——                                                        | ——                                             | ——                                       | ——                                    | ミヤガワ シンイチ<br>宮川 眞一<br>(第1、3週)<br>(手術)            |
|        |                       | 呼吸器外科                         | ——              | 予約制                   | 14～16時 | ——                                                        | ——                                             | 信州大学医師<br>(第1、3、5週)                      | ——                                    | ——                                               |
|        |                       | 総合診療科<br>(外科)                 | 11時まで           | 予約なし(月～金)             | 午前     | モモセ ヨシタカ<br>百瀬 芳隆<br>大橋 慎一郎                               | 百瀬 芳隆<br>大橋 慎一郎                                | 百瀬 芳隆                                    | 百瀬 芳隆                                 | 大橋 慎一郎                                           |
|        |                       |                               |                 | 予約制                   | 午後     | ——                                                        | 大橋 慎一郎                                         | ——                                       | 大橋 慎一郎                                | 大橋 慎一郎                                           |
|        |                       | 小児外科                          | 11時まで           | 予約なし(月～水・木)<br>・予約制   | 午前     | 百瀬 芳隆                                                     | 百瀬 芳隆                                          | 百瀬 芳隆                                    | 百瀬 芳隆                                 | ——                                               |
|        |                       | 心臓血管外科                        | ——              | 予約制                   | 14～16時 | ——                                                        | ——                                             | ——                                       | 信州大学医師                                | ——                                               |
|        |                       | 腫瘍内科                          | ——              | 予約制                   | 午前     | ——                                                        | ——                                             | ——                                       | ——                                    | シノヅ アキヒロ<br>進士 明宏<br>(第2、4週)                     |
|        |                       | 泌尿器科                          | 11時まで           | 予約なし(火～金)<br>・予約制     | 午前     | ——                                                        | ヒラガタ シロウ<br>平形 志朗                              | イシヅカ オサム<br>石塚 修                         | 平形 志朗                                 | 石塚 修                                             |
| E      | D<br>ブ<br>ロ<br>ッ<br>ク | 眼 科                           | ※別記             | 予約なし(月～金)             | 午前     | タカハシ ヒロシ<br>高橋 博                                          | 高橋 博                                           | 高橋 博                                     | 高橋 博                                  | 山梨大医師<br>(人数制限あり)                                |
|        |                       |                               |                 | ・予約制(午後予約)            | 午後     | ——                                                        | ——                                             | ——                                       | ——                                    | ——                                               |
|        |                       | 特殊歯科・口腔外科                     | ——              | 予約制                   | 午前・午後  | タケツ アツシ<br>瀧沢 淳                                           | 瀧沢 淳                                           | 瀧沢 淳<br>手術日                              | 瀧沢 淳<br>手術日                           | 瀧沢 淳                                             |
|        |                       |                               |                 |                       | 午後     | 手術日                                                       | 鈴木 靖子                                          | ——                                       | ——                                    | 鈴木 靖子                                            |
|        |                       | 産婦人科                          | 11時まで           | 予約なし(月～金)<br>・予約制     | 午前     | シラカワ アツシ<br>百川 貴士<br>スズキ マスコ<br>鈴木 靖子                     | 鈴木 靖子<br>フカイ ノリコ<br>深井 宣子                      | 白川 貴士<br>鈴木 靖子                           | 白川 貴士<br>タケウチ 竹内 はるか                  | 白川 貴士<br>鈴木 靖子                                   |
|        |                       |                               |                 | 予約制                   | 午後     | 手術日                                                       | 鈴木 靖子                                          | 手術日                                      | ——                                    | 鈴木 靖子                                            |
|        |                       | リハビリ科                         | ——              | 予約制                   | ——     | ——                                                        | ——                                             | シゲマツ サトシ<br>重松 理                         | ——                                    | ——                                               |
|        |                       | 健診センター                        | ——              | 予約制                   | ——     | 上原 由美子                                                    | イマイ トシオ<br>今井 寿生                               | 上原 由美子                                   | 三澤 富子                                 | 上原 由美子                                           |
|        |                       |                               |                 |                       | ——     | 宮川 眞一                                                     | ミサワ トモコ<br>三澤 富子                               | マキシマ ヒデキ<br>牧島 秀樹                        | タケウチ コウキ<br>竹内 恒旗                     | スハラ ダイスケ<br>春原 大輔                                |

※特殊歯科口腔外科は、かかりつけ医の「紹介状」が必要です。  
※眼科の受付時間 (月)10時まで  
(火)～(木)初診10時30分まで、再診受付は11時まで  
(金)10時30分まで(ただし、金曜日は人数制限あり)  
※皮膚科の月曜日は当院医師と信大医師(毎週交代)との2人体制です。

※「予約制」の診療科は、事前にお問い合わせください。  
心臓血管外科、シニアこころの診療科→予約センターまで  
児童思春期外来→心療内科外来まで  
精神科→精神科まで  
健診センター→直通電話 23-8050



左記以外は、診療科まで  
お問い合わせください。

# 時短で栄養バランス「ドライカレー」

カレーはお子様から高齢の方まで親しみのある料理で、1品の中に肉や野菜も入り満足感があります。今回紹介するドライカレーは一般的なカレーに比べて水気の少ないカレーを指します。時間をかけて煮込み味を引き出すカレーとは異なり、ドライカレーは炒めることが主な調理法で、素早く作ることができます。また、カレールウではなくカレー粉を使うことで味の調整が自由にでき油分や塩分を抑えられます。その上、肉と野菜が入るため蛋白質、食物繊維、ビタミンの摂取ができます。新生活が始まった方も多く何かと忙しいこの季節。つい食事をおろそかにしがちですが、バランスの取れた食事は心と体の健康を支える大切な要素です。献立を参考に取り入れてみてはいかがでしょうか。



1人分の  
エネルギーは581kcal  
蛋白質は22.8g  
塩分は2.5gだよ！



## ドライカレー

### 【材料(2人分)】

鶏ひき肉 ……100g  
(他の肉でも可)  
たまねぎ ……70g(中1/4個)  
にんじん ……30g(1/4本)  
ピーマン ……20g(小1個)  
にんにく ……1g(1/4片)  
しょうが ……1g(薄切り1枚)  
油 ……小さじ1

水 ……60cc  
カレー粉 ……小さじ1/2  
パン粉 ……小さじ1/2  
トマトケチャップ ……大さじ1  
中濃ソース ……大さじ1  
醤油 ……小さじ1/2  
コンソメ粉 ……小さじ1/2  
粉チーズ ……小さじ1/2  
塩 ……0.2g(1つまみ)  
こしょう ……少々

### 【作り方】

- 1 たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうがは皮をむき、全てみじん切りにする。
- 2 Aの調味料を合わせておく。
- 3 フライパンに油を入れ熱し、①のにんにく、しょうがを炒める。香りが立ったら、①の残りの食材を炒める。
- 4 ③にひき肉を加え、塩・こしょうをふって炒める。肉に火が通ったらカレー粉とパン粉を加えさらに炒める。
- 5 ④に水60ccとAを加えて水分が飛ぶまで炒める。
- 6 ご飯にのせて完成。

【上記メニュー他の材料】 ご飯(1人分) ……150g

## ブロッコリーのソテー

### 【材料(2人分)】

ブロッコリー ……130g(小房8個)  
むきあさり水煮 ……40g  
バター ……4g  
塩 ……0.8g(2つまみ)  
こしょう ……少々

### 【作り方】

- 1 ブロッコリーを小房に切り、軟らかくなるまで茹で水気を切る。
- 2 フライパンにバターを入れ熱し、①とむきあさり水煮を加えさっと炒める。
- 3 ②に塩・こしょうをふって炒め、全体に味がついたらお皿に盛り完成。



### 【材料(2人分)】

かぶ ……40g(1/2個)  
きゅうり ……20g(1/3本)  
カニカマ ……1本  
ゆずドレッシング ……大さじ1  
他のドレッシングでも可

### 【作り方】

- 1 かぶは厚さ0.3cmのいちょう切りにし、さっと茹でて冷水で冷やし水気を切る。きゅうりは厚さ0.3cmの輪切りにする。カニカマは細く割いて食べやすい長さに切る。
- 2 ①とドレッシングを混ぜて、味が全体になじむようにする。
- 3 器に盛り完成。



## お茶ゼリー

### 【作り方】

### 【材料(2人分)】

粉末麦茶 ……1.6g  
牛乳 ……100cc  
砂糖 ……14g  
アガー ……1.6g  
※ゼラチンや寒天でも可。その場合は規定の分量に合わせてください。

- 1 砂糖とアガーを混ぜておく。
- 2 鍋に粉末麦茶と牛乳を入れて、火にかける。
- 3 ②に①を入れよく溶かし90℃以上にする。容器に1個50cc程度ずつ分ける。
- 4 ③を冷蔵庫で冷やし、固まったら完成。