

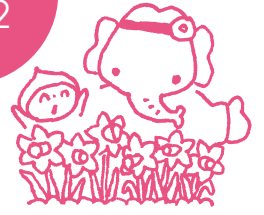
こころとからだを  
オーエンする

岡谷市民病院情報誌

2016  
Vol.2



# お～えん



岡谷市民病院情報誌「お～えん」は、皆さまを応援する岡谷市民病院の広報誌です。  
安心して医療を受けていただくために、医療や健康づくりに役立つ情報を発信していきます。



新病院屋上から八ヶ岳を望む 撮影:緩和ケア病棟スタッフ

## 特集 認知症 ……2.3

- 新任医師を紹介します ……4
- 新病院駐車場整備工事 ……6
- レシピ ……8
- 部署紹介 健診センター ……5
- 外来診療案内 ……7



# 認知症に対する社会の取り組み

岡谷市民病院 病院長 天野直二

高齢者は多くの病気を抱えるようになり、家庭や社会において新しい課題がみられるようになります。認知症では身体疾患や精神症状の適切な診断と実りある治療が必要であり、生活する場の確保という視点も看過できません。団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、どのような障害を得ても、自分

らしく住み慣れた地域で最後まで人生を送ることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築が国挙げて行われつつあります。また、認知症初期集中支援チームを編成することは喫緊の課題です。認知症が疑われる人や認知症患者さん及びその家族を訪

問し、必要な医療や介護の導入・調整や、家族支援などの初期の支援を行い、自立生活のサポートを行うチームです。高齢者の増加により医療と介護にとっては地域での包括的な連携が逼迫しています。市民病院は岡谷市の医療や介護の中心として積極的に責務を果たさなくてはなりません。

## 認知症 II

# 認知症にはどのような病気があるのでしょうか？

岡谷市民病院神経内科 立花直子

## 1 認知症

認知症とは、いったん正常に発達した知的機能が持続的に低下し、複数の認知障害があるために社会生活に支障をきたすようになった状態を指します。認知障害の中でも記憶症状は中心となる症状で、早期に出現しやすい傾向にあります。ただし記憶障害以外にも、あたかも本当におこった事のような幻覚をみる、同じ事を同じ時間に繰り返し、ものの名前が出てこなくなる、

うまく歩けなくなる、尿を漏らしてしまうなどの症状から始まることもあり、注意が必要です。認知症と鑑別が必要な状態には、加齢による認知機能の低下（いわゆる生理的な物忘れ）、意識障害やせん妄、うつ状態による仮性認知症、精神発達遅滞などがあります。特に高齢の方にみられやすい生理的な物忘れですが、年齢を重ねるとどなたにも多少は起こることで病的な状態とはいえません。認知症の物忘れは体験全体が抜け落ちてし

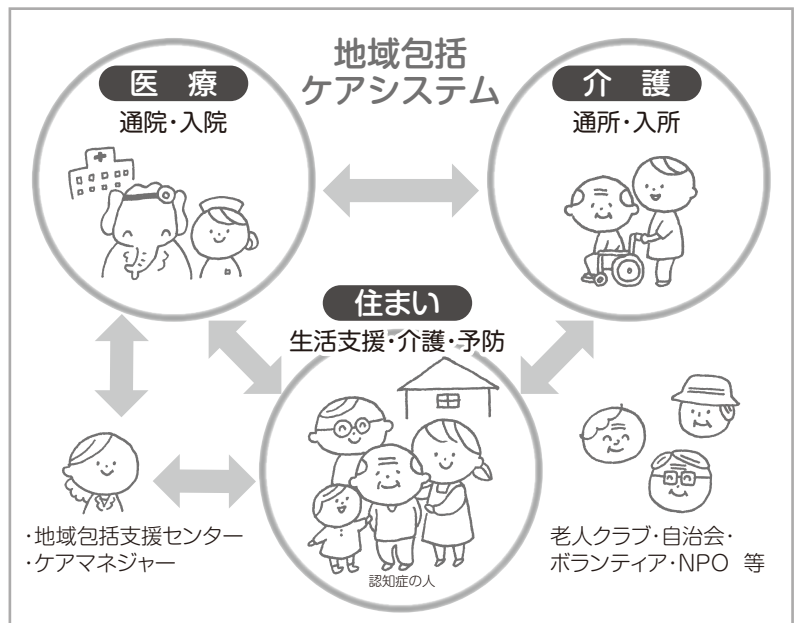
まうのに対し、加齢による物忘れは体験の一部、たとえば人の名前や物を置いた場所などが思い出せないという特徴があります。簡単なヒントで思い出せる場合も多々あります。いわゆる認知症の中核となる症状には、記憶障害・見当識障害・判断力低下・失行があり、周辺症状として不安や抑うつ・徘徊・妄想・せん妄・不眠などがあげられます。認知症の治療はこれらの中核症状や周辺症状の改善を目的に行われます。

## 認知症施策推進総合戦略 (新オレンジプラン)

～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～の概要

### 7つの柱

- ① 認知症への理解を深めるための普及・啓発の推進
- ② 認知症の容態に応じた適時・適切な医療・介護等の提供
- ③ 若年性認知症施策の強化
- ④ 認知症の人の介護者への支援
- ⑤ 認知症の人を含む高齢者にやさしい地域づくりの推進
- ⑥ 認知症の予防法、診断法、治療法、リハビリテーションモデル、介護モデル等の研究開発及びその成果の普及の推進
- ⑦ 認知症の人やその家族の視点の重視





## 2 四大認知症

四大認知症とはアルツハイマー病、脳血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症を指します。その中でアルツハイマー病は約半数、脳血管性認知症とレビー小体型認知症が20%ずつを占めます。高齢化が進んだ結果アルツハイマー病と脳血管性認知症の合併例も増えてきています。

アルツハイマー病は物忘れを主症状とした病気です。当初は財布やキャッシュカードなどの大切な物を置き忘れるなどの症状が主体ですが、進行してくと家族の顔も見分けられなくなり、約10年で寝たきり状態になってしまいます。脳にはアミロイドβタンパクやタウタンパクという特殊なタンパク質がたまり神経細胞が傷害されることが解っていますが、海馬という記憶を司る部位の萎縮が特徴です。治療薬としては内服薬や貼付剤が4種類発売されています。

それに対し脳血管性認知症は脳梗塞や脳出血、くも膜下出血などをきっかけに、脳の細胞が死んでしまい起こります。

この場合の物忘れはまだら認知症といわれ、無気力で何も出来ないかと思うと次の時にはきちんと出来るなど、症状が日によって違うことがあります。治療は脳血管障害の治療や高血圧・高脂血症・糖尿病の治療が主体になります。

レビー小体型認知症では脳の神経細胞にレビー小体という特殊なタンパクが出現します。初期から物忘れより幻視や幻覚が目立つたり、パーキンソン症状から始まることもあります。一日のうちでぼーっとしている時としっかりしている時とが出現し、それを繰り返しながらだんだん悪化していきます。塩酸ドネペジルというアルツハイマー病と同じ薬が有効とされています。

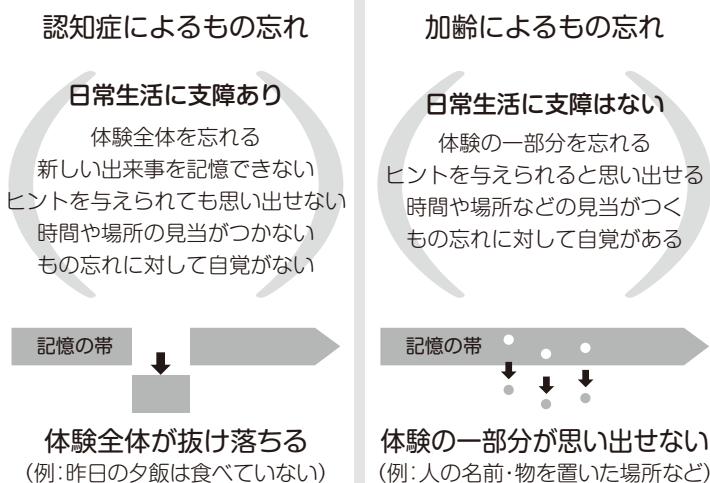
前頭側頭型認知症は前頭葉や側頭葉が萎縮することで起こります。そのため物忘れはひどくないのですが常識外れな行動が目立つようになります。また、同じ行動を繰り返す、なかなか言葉が出ずオウム返しを繰り返す、中には社会のルールを無視した行動をしてしまうという場合もあります。残念ながら有効な治療法は見つかっていません。

## 3 治療により改善する認知症

認知症ではないかと疑われる病態の中には、適切な治療で症状が消失する物があります。いわゆる「治る認知症」です。認知症の診断時にはこれらを治療し改善しうる認知症を見逃さないようにすることが大切です。

転倒し頭を打った後、数週間でおきる慢性硬膜下血腫、髄液の循環障害で起きる正常圧水頭症、内分泌障害の甲状腺機能低下症や副甲状腺機能亢進症、アルコール中毒やビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>12</sub>欠乏症などでも起こります。慢性硬膜下血腫は血腫除去術を行うことで、正常圧水頭症では循環の悪くなった髄液を腹腔内にバイパスし流すことで症状の改善が期待できます。内分泌障害には適切な内服治療を行います。ビタミン欠乏症は、普通の食事をとっていても胃や腸の手術後などに起こることが知られています。ですから注意が必要です。食事をとらずにアルコールを多飲する方は一般的に栄養障害になりやすく、さらにアルコールの影響が加わって脳の萎縮が進行します。

### 認知症と加齢に伴う生理的な物忘れの違い



認知症はこれからも増加すると言われており、約10年後の2025年には700万人を突破、65歳以上の5人に1人が認知症と診断されるといふ試算もあります。認知症はゆっくり進むことが多く、療養中にけがや骨折などの不慮の事故を防ぎ、最後の日まですこやかに穏やかに生活できることが大切です。そのため地域ネットワークも徐々に整備されており社会全体で認知症の方を支える仕組みが作られています。また、治療し改善しうる認知症を見逃さないことも非常に大切です。

岡谷市民病院はこれからも認知症の診断治療やサポートに積極的に取り組んでいく方針です。

# 【Fresh ドクター紹介】

どうぞ  
よろしく!!



## 新任医師を紹介します

新しく岡谷市民病院に勤務している、フレッシュなドクターを紹介します。皆様の温かいご支援をお願いします。



はやし きよのり  
**林 清永** 医師  
歯科 口腔外科

10月  
より

○先生の専門は何でしょうか。

口腔外科です。腫瘍や顎骨骨折、親知らずの抜歯の手術などを中心に行う口の中の外科的処置に特化した分野です。

○岡谷病院にいられて感じたことは。

職員の皆さんが明るくて活気があり良いなと感じました。

○趣味は何でしょうか。

自転車、スキー、音楽鑑賞、鉄道模型など

○市民の皆様へのメッセージをお願いします。

歯科医師として口腔機能向上に努めてまいりますと考えております。



わたなべ たつお  
**渡邊 達夫** 医師  
小児科

11月  
より

○先生の専門は何でしょうか。

小児血液腫瘍。

○岡谷病院にいられて感じたことは。

小児科に限らず、他科の先生方がとても優しく医局の雰囲気が良い。

○医師になられたきっかけは。

子供の頃に闘病記を読んで、「小児がんを治したい」と思ったこと。

○趣味は何でしょうか。

釣り

○市民の皆様へのメッセージをお願いします。

岡谷市の子供たちのため、全力を尽くします。

※4月より他院へ異動となります。





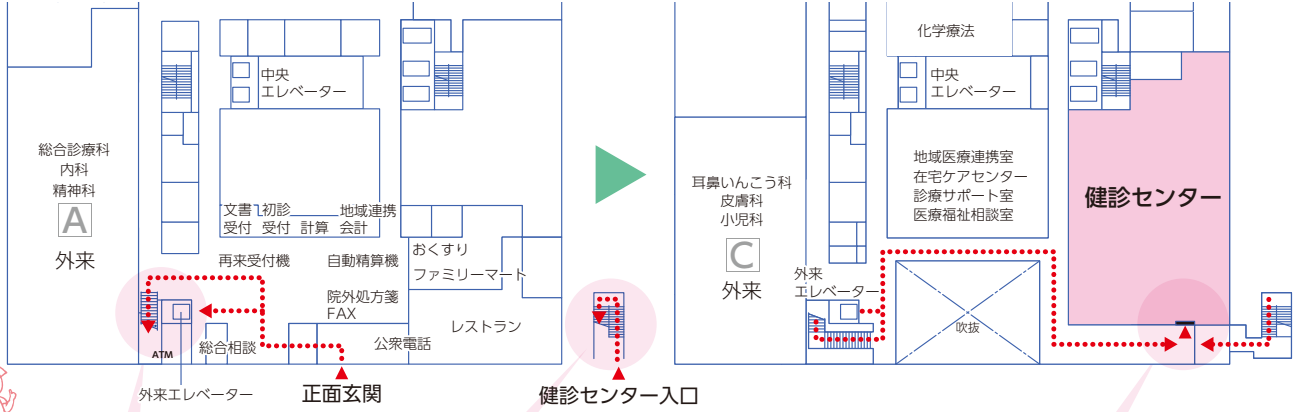
# 健診センターを紹介します

健診センターでは、院内で行う健康診断や人間ドックと、  
検診車で事業所様に伺う巡回健診を行っております。



1階入口案内図

2階健診センター入口案内図



院内エントランスからは、  
**左手の階段**または  
**外来エレベーター**で  
2階へお越しください。

病院正面**右側**の**専用階段**で直接  
お越しいただくこともできます。  
入口の開錠…午前7時



**ご注意**：土・日・祝日、夜間(午後6時～午前7時)、  
冬季(路面凍結による危険防止)は閉鎖いたします。

健診センターの開錠…午前7時20分



入口に置いてある  
**番号札**をとって  
お待ちください。

## 健診基本検査項目

実施日…月～金曜日(祝日除く)

項目	コース	A 健診	B 健診	生活習慣病予防検診 (一般健診)	日帰り ドック
診察		○	○	○	○
身体計測		○	○	○	○
体脂肪					○
視力注		○	○	○	○
眼底・眼圧					○
聴力注		○	○	○	○
心電図		○	○	○	○
胸部レントゲン		○	○	○	○
胃カメラ・バリウム				○	○
便潜血				○	○
腹部超音波					○
血液検査注			○	○	○
尿検査注		○	○	○	○

## 2日ドックについて

実施日…火～水曜日

\*日帰りドックにプラスして下記の  
項目を付けた3コースがあります。

項目	コース	通常	大腸 内視鏡	アンチ エイジング
糖負荷試験		○		
大腸カメラ			○	○
胸部CT		○	○	○
頸部超音波				○
ABI				○
毛髪ミネラル				○
甲状腺ホルモン				○
骨密度		○		○
ビタミンD				○

こころにできるんだね



注 ……コースにより内容が異なります

進学・就職に伴う健診は、基本検査項目と異なるため、必ずお問い合わせください。 **予約制となっております**

## 巡回健診(バス健診)について

当センターのスタッフとともに、デジタルX線  
装置搭載の検診車が、皆様  
の事業所まで直接伺い、  
現在長野県内のほぼ全域  
で、健康診断を行って  
おります。



## ストレスチェックについて

平成27年12月に労働安全衛生法が改正され、  
労働者が50名以上の事業所では、全員を対象  
としたストレスチェック検査を1年  
1回行うことが義務化されました。  
当センターでも職業性ストレス  
チェックを行っております。



☎0266-23-8050(健診センター直通) FAX 0266-22-2195

# 新病院駐車場整備工事

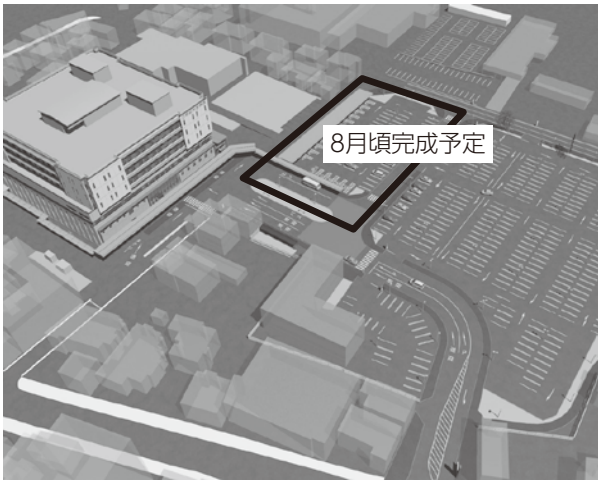
## 工事のため仮設駐車場配置が変更になります。

昨年11月から旧岡谷病院の解体工事、駐車場整備工事を行っています。3月からは新病院の正面に位置します。旧手術棟部分の解体・整備工事を始めます。

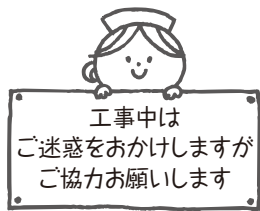
これに伴い、新病院正面の仮設駐車場が工事現場となり、駐車ができなくなります。新たに、市役所側に35台の仮設駐車場を整備しましたので、こちらをご利用いただくようお願いいたします。

3月からの駐車場の配置は下図のとおりです。仮設駐車場は砂利敷ですのでご不自由をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。また、4月中旬には、仮設駐車場を西側に拡大します。

8月頃には、65台の正面駐車場が完成する予定です。すべての駐車場・外構が整備できるのは年末となります。



駐車場完成予想図 平成28年12月完成予定



共栄工業

通り抜け不可

図書館

図書館駐車場

工事のため  
駐車できません

岡谷市民病院

時間外・救急入口

旧北病棟

旧南病棟

工事現場

4月中旬  
西側へ拡大

旧外来病棟

看護師宿舎

県道下諏訪辰野線

市役所

仮設駐車場増設

セブンイレブン

正面玄関

# 岡谷市民病院 外来診療案内

	診療科	初診受付		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
1階	総合診療科 (内科)	11時まで	初診	午前 シン 辛 タヒロ 太廣	スズキ 鈴木 智大 (信州大学)	タカハシ ヒデカズ 高橋 秀和 (第1・3・5) ニシエ キンイチ 西江 健一 (第2・4) (信州大学)	オグチ アツシ 小口 淳	キタグチ ヨシアキ 北口 良晃 (信州大学)	交替制	
	(外科)	再診	午後	辛 太廣	—	—	小口 淳	—	—	
		初診・再診	午前	モモセ ヨシタカ 百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	—	—	
	呼吸器センター	11時まで	再診	午前 ホッタ ジュンイチ 堀田 順一 (初診) マルイ タカシ 丸野 崇志	ヒロヤマ シロウ 平山 二郎 堀田 順一	平山 二郎 丸野 崇志	堀田 順一 丸野 崇志 (初診)	平山 二郎 北口 良晃 (信州大学)	—	
	循環器センター	—	再診	午前	カムラ カズヒロ 木村 和広 (信州大学) カルベ ケンイチ 軽辺 健一	ミドリカワ タカシ 翠川 隆 コヤマ ジュン 小山 潤 (信州大学)	千田 啓介 清水 邦彦 (信州大学) 翠川 隆 持留 智昭 (信州大学)	シメズ クニヒコ 清水 邦彦 (信州大学) 翠川 隆	ヤマサキ サエコ 山崎 佐枝子 (信州大学) 軽辺 健一 千田 啓介	—
				午後	軽辺 健一 クイスク 千田 啓介	翠川 隆	—	翠川 隆	軽辺 健一	—
	消化器内科	—	再診	午前	カワシマ アキラ 川嶋 彰	ウメガキ ミツヨ 梅垣 光代	永野 聡	梅垣 光代	永野 聡	—
				午後	ナガノ サトシ 野野 聡	梅垣 光代	川嶋 彰	梅垣 光代	川嶋 彰	—
	神経内科	11時まで	初診・再診	午前	タチバナ ナオコ 立花 直子	ハヤシ リョウイチ 林 良一	林 良一	エザワ ナオキ 江澤 直樹	立花 直子	—
				午後	立花 直子	林 良一	林 良一	林 良一 江澤 直樹	立花 直子	—
	糖尿病センター 糖尿病 内分泌 代謝内科	11時まで	初診・再診	午前	ヒラマツ 邦英 平松 邦英	ヤマシタ コフ 山下 浩 ウヱハラ ユミコ 上原 由美子	平松 邦英 永井 稔	山下 浩 上原 由美子	平松 邦英 永井 稔	—
				午後	ナガイ ミル 永井 稔	山下 浩	—	信大医師	平松 邦英 上原 由美子	—
	精神科	10時まで	予約制	午前	—	—	—	スギヤマ ノブヒロ 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 天野 直二	—	—	—
心療内科	11時まで	予約制	午前	イダ トシホ 飯田 俊穂	—	—	—	—	—	
児童思春期外来	—	予約制	午前	飯田 俊穂	※心療内科、児童思春期外来の診療は隔週です。					
禁煙外来	14時～15時	予約制	午後	上原 由美子	—	—	—	—	—	
整形外科	10時30分まで	初診	午前	コバヤシ シンケイ 小林 伸輔	—	カスガ カズオ 春日 和夫	小林・田代	小林 伸輔	—	
		再診	午前	タナロ アツホ 田代 敦泰 デンジョウ ケイジ 天正 恵治 (信州大学)	—	田代 敦泰	春日 和夫	春日 和夫 コヤマ マチシ 小松 雅俊 (信州大学)	—	
リウマチ科	10時30分まで	初診・再診	午前	—	—	—	—	—	春日 和夫	
2階	小児科	11時まで	初診・再診	午前	タカキ ミネオ 高木 峰生	ワタナベ タツオ 渡邊 達夫	信大医師 (診療9時から)	高木 峰生	渡邊 達夫	交替制
			再診	午後	慢性外来	アレルギー喘息	予防接種	慢性疾患 予防接種	慢性疾患 予防接種	—
	皮膚科	11時まで	初診	午前	ミコシバ サストモ 御子柴 育朋 ミヤケ トモエ 三宅 知美 (信州大学)	シオハラ ジュンコ 塩原 順子 (受付9時30分まで)	塩原 順子	塩原 順子	シライ タクシ 白井 拓史 (信州大学)	塩原 順子
			再診	午後	塩原 順子	—	塩原 順子	—	塩原 順子	—
			再診	午後	塩原 順子	—	塩原 順子	—	塩原 順子	—
	耳鼻いんこう科	11時00分まで (土)は10時まで	初診・再診	午前 ウメガキ コリ 梅垣 油里	梅垣 油里 (午後手術のため 人数制限あり)	梅垣 油里	梅垣 油里	梅垣 油里	梅垣 油里 (人数制限あり)	
	外科	11時まで	初診・再診	午前	アキタ シンゴ 秋田 真吾 アライ 琢磨 ミヤ 史郎	澤野 紳二 イイスマ ノブヨシ 飯沼 伸佳	三輪 史郎 秋田 真吾 荒居 琢磨	澤野 紳二	荒居 琢磨 澤野 紳二	交替制
			再診	午後	澤野 紳二 荒居 琢磨	今井 寿生 飯沼 伸佳	アカムラ トシオ 中村 大輔	今井 寿生 澤野 紳二	澤野 紳二	—
			—	予約制	午後	—	—	—	オスネ カズヒコ 釜谷 和彦	—
	小児外科	11時まで	初診・再診	午前	モモセ ヨシタカ 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	午前	—	—	—	—	—	—
				午後	—	—	—	信大医師	—	—
	泌尿器科	10時30分まで	初診・再診	午前	アキタ ヤスオ 会田 靖夫	ヨシムラ アキラ 吉村 明	会田 靖夫 検査	手術 吉村 明	会田 靖夫 吉村 明	—
			再診	午後	—	—	—	—	—	—
眼科	11時まで (月)は10時まで (土)は10時30分まで	初診・再診 (午後予約)	午前	タカハシ ヒロシ 高橋 博	高橋 博	高橋 博	高橋 博	ハナダ 道枝 花田 道枝 (人数制限あり)	高橋 博 (第3土曜日のみ)	
			午後	—	—	—	—	—	—	
特殊歯科 口腔外科	—	紹介制	午前	ハヤシ キヨノリ 清永 清永	林 清永	林 清永	林 清永	林 清永	—	
			午後	林 清永	林 清永	林 清永	林 清永	林 清永	—	
産婦人科	11時まで	初診・再診	午前	シラカワ タカシ 白川 貴士	フカイ ノブコ 深井 宣子	白川 貴士	タケウチ 竹内 はるか	深井 宣子	—	
人間ドック (日帰り)	—	予約制	午前	イマイ トシオ 今井 寿生	今井 寿生	今井 寿生	今井 寿生	今井 寿生	—	

※休診日:第2・4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。  
 ※特殊歯科口腔外科は、かかりつけ医の「紹介状」が必要です。

※「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…地域医療連携室まで  
 児童思春期外来…心療内科外来まで  
 精神科…精神科まで  
 人間ドック…健診センターまで



病院食の中から常食の献立を紹介します



## 美しい彩りで食欲増進 梅肉でさっぱりといただける鶏肉のレシピ

今回は、鶏肉を使ったさわやかな味の料理を紹介します。  
梅肉と青じその色が食欲をそそります。  
鶏肉 1 切れでも見た目にも満足感のあるお料理です。

1 人分  
エネルギー 577 kcal  
塩分 3.53g ダヨ！



### 材料1人分

**ごはん**  
米 75g(ご飯で150g)

### 梅肉チキン

鶏皮付きもも肉…70g  
塩 ……0.3g  
こしょう ……0.03g  
油 ……1g  
練り梅 ……6g  
すりごま ……1g  
みりん ……2g  
しその葉 ……0.5g

### 付け合わせ

ブロッコリー ……30g  
塩 ……0.1g

### マカロニサラダ

シェルマカロニ ……12g  
きゅうり ……20g  
塩 ……0.2g  
にんじん ……15g  
たまねぎ ……5g  
ツナ缶 ……10g  
マヨネーズ ……11g  
塩 ……0.3g  
酢 ……0.5g

### 作り方

#### 梅肉チキン

- 1 鶏肉は塩こしょうをして 190℃のオーブンで 7分焼く
- 2 練り梅とみりとすりごまを混ぜる
- 3 ①の焼けた肉に②のソースをぬり更に 190℃で3分焼く
- 4 皿に盛りつけ、千切りにした青じそをのせる

#### 付け合わせ

- 1 ブロッコリーは小房にわけて食べやすい硬さに茹でて、塩をまぶす

#### マカロニサラダ

- 1 マカロニは規定の時間で茹でる
- 2 きゅうりは4つ割にして斜めに薄切りにして塩もみをして水気を絞る
- 3 玉ねぎは縦横半分に切り薄くスライスして水にさらして絞る
- 4 人参は食べやすい長さの千切りにして茹でる
- 5 材料を全て混ぜ合わせ味付けをする

#### 切り干し大根の田舎煮

- 1 切り干し大根は塩水で洗い、硬めに茹でておく
- 2 人参は5センチ長さの拍子切り、油揚げは1.5センチ長さの短冊切りにする
- 3 鍋に油を入れ切り干し大根と人参を入れて炒める
- 4 だし汁をひたひたに入れて調味料を入れて、油揚げを入れて煮汁がなくなるように煮る

#### みそ汁

- 1 には食べやすい長さに切る
- 2 わかめは水で洗う
- 3 煮立った出し汁に、にらとわかめを入れて煮えたら、味噌を溶き入れる