

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.3



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。



特集 新任医師を紹介します2.3

- 部署紹介4.5
- 紫外線による皮膚障害とその対策について6
- 外来診療案内7
- レシピ 晩春から初夏にかけての健康食8



【Fresh ドクター紹介】



さとう としお
佐藤 俊夫 医師
循環器内科

○先生の専門は何でしょうか。
循環器診療一般。

○岡谷市民病院にいられて感じたことは。

病院も新しく、スタッフの表情が明るいと感じました。

○医師になられたきっかけは。

幼少期に見た町の診療所が、アットホームで明るかったのが印象的で、漠然とした憧れのようなものがあつたように思います。

○趣味は何でしょうか。

家族と過ごせる時間が何よりの楽しみです。

○市民の皆様へのメッセージをお願いします。

赴任して間もないですが、循環器救急疾患の多い病院だと感じています。微力ですが、お役に立てるよう尽力致します。



ふくしま かずひろ
福島 和広 医師
神経内科

○先生の専門は何でしょうか。

神経内科（脳や脊髄、末梢神経、筋肉の病気をみる内科）です。主には認知症、パーキンソン病、脳梗塞、頭痛、てんかん、神経難病などを診療している科です。

○岡谷市民病院にいられて感じたことは。

職員の皆さんが親切で仲良く活気があり、たいへん良い病院だなと感じました。

○趣味は何でしょうか。

読書。

○市民の皆様へのメッセージをお願いします。

岡谷地域の医療に少しでも貢献できるよう努力致します。



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 こうじ
林 幸治 医師
整形外科

○先生の専門は何でしょうか。
整形外科です。骨・筋肉の治療で、生活の質を向上させる分野です。

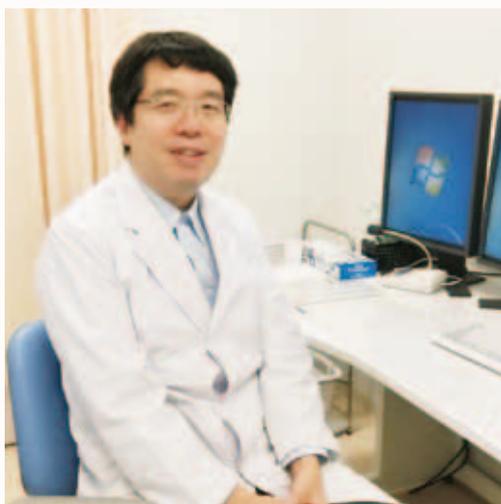
○岡谷市民病院にいられて感じたことは。
病院が新しいです。

○医師になられたきっかけは。
血縁者の不幸で、何か力になれることがあればと思いたったことです。



○趣味は何でしょうか。
登山とドライブ。ハケ岳は、冬によく登りました。気分転換で、ビーナスラインはよく登ります。

○市民の皆様へのメッセージをお願いします。
外傷を始め、全力で治療へあたららせて頂きます。



なぐも はるお
南雲 治夫 医師
小児科

○先生の専門は何でしょうか。
免疫膠原病です。

○岡谷市民病院にいられて感じたことは。
新しい病院できれいな建物の中で仕事ができることは嬉しいです。外の重機の音が少々気になりますが。

○医師になられたきっかけは。
最初は医師になろうとは思っていませんでした。

化学の実験が好きだったので理学部が薬学部に行こうと思ったのですが、医師を選んでいました。

○趣味は何でしょうか。
音楽鑑賞。



○市民の皆様へのメッセージをお願いします。
岡谷市の医療のために微力ながらお役に立てればと思いますのでよろしくお願ひ致します。

放射線科を紹介します

放射線科ではX線検査、CT検査、MRI検査、核医学検査などを行い、診療に必要な情報を画像として提供しています。放射線技師12名、受付事務1名が在籍し、検査を受ける患者さんの負担をできるかぎり軽減できるように「思いやり」をもって接するように努めています。



CT室とスタッフ



一般撮影装置とスタッフ



一般撮影風景



保有装置

- 一般撮影装置 4台
胸腹部・全身骨・組織の撮影（俗称：レントゲン撮影）
- 乳房撮影装置 2台
乳房専用装置での撮影、マンモグラフィー検査
- X線TV装置 2台
透視下にて行う消化器・整形・泌尿生殖器領域の撮影・処置
- CT装置 2台
コンピュータ解析による人体の輪切り画像の撮影。
東芝メディカル社製 320列1台と64列1台。
- MRI装置 1台
磁気と電波を用いた人体の任意断面の撮影。GE社製 1.5T
- 核医学装置 1台
放射性薬品を用いた人体の生理機能の画像検査。
シーメンス社製 SPECT/CT
- 骨密度装置 2台
骨密度の検査
- 血管撮影装置 2台
心臓・四肢等の血管の撮影
- 外科用Cアーム装置 2台
手術室での透視・撮影
- 移動型撮影装置 4台
入院患者様の病室でのレントゲン撮影
- 巡回健診 車載撮影装置（胸部・胃部） 3台
県内各地へ巡回し胸部・胃部のレントゲン撮影
- 画像処理
各種検査で得られた画像を解析し、疾病の診断に有用な情報（3D処理）の取得。
ワークステーションは県内に2台しかない最新装置です。

病理診断科を紹介します



病理医の石井恵子先生が常勤で配属されています。

臨床医が採取した組織や細胞を顕微鏡でみて、癌の診断などを行っています。



いつも真剣な石井先生

検査科を紹介します

採血室

新病院になり、検査科の採血室の受付システムが新しくなりました。

初診の場合各科から採血室へ、再診の場合、病院玄関の再診受付機にて受付処理をしたあと採血室へ来ていただきます。採血室入口に検査受付機がありますので、診察券を入れ、出てくるピンク色の整理券と尿コップ（検尿のある人）を取り、診察券を抜いて採血室内でお待ちいただきます。整理番号が案内パネルに表示されるので、表示されている番号の採血台へ行きます。

採血が終わったら針を刺したところを止血できるまでしっかり押さえていただきます。検尿や心電図、超音波検査、レントゲン等そのあとはスタッフが案内しますのでご安心下さい。



採血室入口の検査受付機



案内パネル拡大



採血台と案内パネル

検体検査室

生化学・血液・一般検査があります。血液・尿等の成分を測定し、体の状態を知る検査です。新病院では生化学の機械（肝・腎機能等）が新しくなり、測定時間が短縮されています。



顕微鏡を使った血液検査



正確な検査結果を心掛けています



生化学検査
(短時間で何十項目もできる検査機器)

生理検査室

心電図・肺機能・超音波（エコー）・脳波・筋電図等、患者さんの体に直接機械を付け検査します。新病院では各検査が個室で行うことができ、プライバシーが確保されました。



ハイレベル・親切・やさしい・生理検査

輸血

血液が足りない人に、他の人の血液を安全に輸血できるように検査しています。



細心の注意をはらいます

細菌検査室

感染症の原因となる菌やウイルスを調べています。



クリーンベンチで細菌検査を行っています

紫外線による皮膚障害とその対策について



皮膚科 塩原順子

しよしよめに

今年は御柱祭の年です。諏訪湖周辺の標高は平均 760mほどで平地より高く、また晴天率も高く、御柱祭の時期は紫外線の強い季節にもあたるので、特に紫外線対策が必要です。紫外線による皮膚障害とその対策について述べたいと思います。

紫外線による皮膚障害について

フロンガスの使用によりオゾン層が破壊され、地上に届く紫外線の増加が問題になっています。1998年、母子手帳から日光浴を勧める記述がなくなりました。有害作用の方が格段に多いからです。紫外線に対する反応は、メラニン色素の量・性状の反映である皮膚の色調によって個人差があります。70%程の日本人は紫外線にあたると赤くなり、その後黒くなります。17%程の色白の人は紫外線にあたった後も赤くなるだけで黒くならず、13%程の色黒の人は赤くなりません。色白の人は特に紫外線による皮膚障害を受けやすいので注意が必要です。

紫外線による皮膚障害は4つに分けられます。①急性障害（日焼け：sun burn サンバーン・sun tan サンタン）、②免疫抑制、③慢性障害（光老化：シミ・しわ、良性腫瘍、光発癌）、④光線過敏症です。

①急性障害

日本語の「日焼け」という言葉は紫外線により皮膚が赤くなる「サンバーン」と、その後黒くなる「サンタン」を含めて使われています。サンバーンは紫外線による熱傷：日光皮膚炎、サンタンはその結果おこるメラニンの増加による色素沈着です。サンバーンは熱傷ですので、紅斑・水疱ができ、強い疼痛があります。その後傷んだ皮膚が脱落となり、サンタンが残ります。



（図1：御柱祭での鉢巻き部分を残した日焼け）

②免疫抑制

紫外線は皮膚の細胞を障害し、局所の免疫を低下させます。御柱祭のあと、紫外線暴露・客人を迎えた疲れなども相まって、皮膚科外来は帯状疱疹・単純疱疹の患者さんでにぎわっています。両者は内在している水痘帯状疱疹ウイルス、ないし単純疱疹ウイルスに対する免疫力が低下したことによる再活性化です。紫外線による免疫力の低下は、反復されることにより次の慢性皮膚障害の発生増加にもつながってきます。



（図2：帯状疱疹）

③慢性障害（光老化：シミ・しわ、良性腫瘍、光発癌）

光老化とは長年の紫外線暴露により真皮の弾性線維が破壊され、皮膚が厚くゴワゴワになり、色も濃くなることです。通常の老化とは異なり、被覆部はきれいなままで、顔・後頸部・手背など露光部のシミ、しわとなって現れます。また紫外線は細胞のDNAに傷をつけ、その修復の間違いの蓄積が発癌につながります。高齢者の露光部の赤いざらざらとした局面は、日光角化症と呼ばれる表皮内癌です。その一部が進行して有棘細胞癌になります。他にも顔に主にみられる基底細胞癌、悪性黒色腫の悪性黒子型は紫外線が発症に関与しています。



（図3：日光角化症（赤い矢印）と有棘細胞癌（青い矢印））

（図4：日光角化症（赤い矢印）と基底細胞癌（緑い矢印））

④光線過敏症

色白の青年・中年女性の腕などに、初夏の強い日差しにさらされた際にみられる湿疹は、多形日光疹とよばれます。一番多い光線過敏症で、皮膚が紫外線に対応できないためにおこります。また薬剤（ある種の抗菌薬・降圧剤・湿布薬など）との相乗作用で起こる光線過敏症もあります。稀ですが小児期より皮膚癌が多発する先天性光線過敏症もあります。



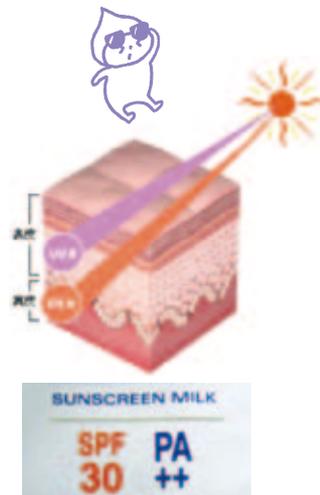
（図5：薬剤による光線過敏性皮膚炎）

紫外線対策：オーストラリアに学ぶ

紫外線の強さは緯度、高度、また天候により異なります。同じ場所でも快晴の時に比べ、曇りでは約60%、雨では約30%の紫外線量になります。春から秋にかけては、曇りでも日中は紫外線対策が欠かせません。オーストラリアは年間を通して晴天の日が多く、紫外線が強いので、ことに白人で皮膚癌の増加が問題になりました。このため1980年代にSun Smart Programが導入されました。諏訪地区のモデルにもなりうるため紹介します。特に力を入れているのが子どもへの紫外線予防指導で、「Slip, Slop, Slap, Wrap」というスローガンを合言葉に、徹底した対策がとられています。「長そでのシャツを着よう！日焼け止めを塗ろう！帽子をかぶろう！サングラスをかけよう！」で、まさにポイントをついた指導です。（目にも紫外線はよくありません。）

地上に届く紫外線は、表皮でサンバーンを起こすUVB（中波長紫外線）と、真皮まで届きしわやサンタンを起こすUVA（長波長紫外線）とがあります。日焼け止めの強さは、UVBに対する指標として、SPF（Sun Protection Factor）が用いられます。塗布しない時に比べ何倍サンバーンしにくくなるかという指数で、現在の日本ではSPFの上限は50+となっています。もう一つ、UVAに対する指標のPA（Protection grade of UVA）も併用され、+++などと表示されます。日焼け止めの十分な効果を得るためには、屋外にでる20分ほど前に厚めに塗り、汗をかいたら再び、また2時間をめどに塗り直すことが必要です。

乳幼児期から老年期まで、生涯紫外線対策は必要です。ことに保育園・学校で紫外線対策の教育・実践が望まれます。プール全体に屋根・テントで覆いをする自治体が少しずつつできていますが、明日を担う子どもたちのため、紫外線の強い諏訪地区でもぜひ進めてほしいです。



（図6：紫外線予防と日焼け止め）

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
A ブロック 1 階	総合診療科 (内科)	11時まで	初診	午前 スミ ヨリノリ 鷺見 順教	倉澤 幸史 (信州大学)	イフヤマ ユスイチ 生山 裕(5) 山田 美和 (第2・4) (信州大学)	鷺見 順教	イチヤマ タカシ 市山 崇史 (信州大学)	交替制
			再診	午後 オグチ アツシ 小口 淳	小口 淳	—	小口 淳	—	—
	呼吸器センター	11時まで	再診	午前 ウダ ヒロノリ 和田 洋典 (初診) マルノ タカシ 丸野 崇志	ヒラヤマ シロウ 平山 二郎	平山 二郎 丸野 崇志	堀内 俊道 (第1・3・5) オザワ ヨウコ 小沢 陽子 (第2・4) 丸野 崇志 (初診)	平山 二郎 市山 崇史 (信州大学)	—
				午後 丸野 崇志 和田 洋典	—	丸野 崇志	信大医師	平山 二郎	—
	循環器センター	—	再診	午前 キムラ 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 ヨヤマ ジョウ 小山 潤 (信州大学)	サトウ トシオ 佐藤 俊夫 モリドメ トモアキ 持留 智昭 (信州大学)	コマツ トシノリ 小松 稔典 (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 佐藤 俊夫	—
				午後 軽辺 健一 佐藤 俊夫	翠川 隆 軽辺 健一	—	翠川 隆	軽辺 健一	—
	消化器内科	—	再診	午前 カワシマ アキコ 川嶋 彰	ウメダキ ミツヨ 梅垣 光代	永野 聡	梅垣 光代	永野 聡	—
				午後 ナガノ サトウ 永野 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 ウチバタ ナオコ 立花 直子	フクシマ カズヒロ 福島 和広	福島 和広	福島 和広 エダヅ オオキ 江澤 直樹	立花 直子	—
				午後 立花 直子	福島 和広	—	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 コヒデ 平松 邦英	ヤマシタ コウ 山下 浩 ウエハラ 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 ミノル 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 アベヒロ 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	※心療内科、児童思春期外来の診療は隔週です。				—
児童思春期外来	—	予約制	午前	飯田 俊穂	—				—
禁煙外来	14時～15時	予約制	午後	上原 由美子	—				—
B ブロック	整形外科	10時30分まで	初診	コバヤシ シンスケ 小林 伸輔	—	カサガ カズオ 春日 和夫 ハヤシ コウジ 林 幸治	田代 敦泰 林 幸治	小林 伸輔	—
		再診	午前 タシロ アツヒロ 田代 敦泰 テンシヨウ ケイジ 天正 恵治 (信州大学)	—	田代 敦泰	春日 和夫 小林 伸輔 (隔週)	春日 和夫 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	
C ブロック 2 階	小児科	11時まで	初診・再診	午前 タカギ ミネオ 高木 峰生	ナグモ ハルオ 南雲 治夫	信大医師 (診療9時から)	高木 峰生	南雲 治夫	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 (火)は9時30分まで	初診	午前 ミコシバ ヤストモ 御子柴 育朋 ニヤク トモキ 二宅 知美 (信州大学)	シハラ ジュンコ 塩原 順子	塩原 順子	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 ウメダキ ユリ 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 アラシ タクマ 荒居 琢磨 ミワ シロウ 三輪 史郎	イスマ ノブヨ 飯沼 伸佳 澤野 紳二	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	イマイ トシオ 今井 飯沼 寿生 伸佳	秋田 真吾	今井 寿生 澤野 紳二	澤野 紳二	—	
総合診療科(外科)・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	—	—	—	信大医師	—	
泌尿器科	10時30分まで	初診・再診	午前 アイダ ヤスオ 会田 靖夫	ヨシムラ アキラ 吉村 明	会田 靖夫	手術	会田 靖夫	—	
		予約制	午後	—	検査	吉村 明	吉村 明	—	
眼科	*別記	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	山梨大医師 (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 林 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 シロカワ タカシ 白川 貴士	フカイ ノリコ 深井 宣子	白川 貴士	タケウチ はるか 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	—	

※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。
 ※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(人数制限あり)

※「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

左記以外は、診療科まで
お問い合わせください。



材料1人分

ごはん

ご飯……………150g

スパニッシュオムレツ

じゃがいも ……35g
 たまねぎ……………35g
 ベーコン ……8g
 油……………1.5g
 砂糖……………2g
 塩……………0.5g
 こしょう ……0.02g
 卵 ……55g
 砂糖……………1.5g
 塩……………0.4g
 酒……………1g
 油……………4g

付けあわせ

ブロッコリー ……25g
 マヨネーズ ……5g
 酢……………0.2g

作り方

スパニッシュオムレツ

- 1 じゃがいも、たまねぎ、ベーコンはそれぞれ5ミリ角の色紙切りにする
- 2 フライパンに油を熱し、①を炒めて火を通し、調味料で下味をついたら、火を止めてあら熱を取る
- 3 ボウルに卵を溶きほぐし調味料と②を混ぜ合わせ、油を熱したフライパンで両面を色よく焼く
- 4 人数分に切り分ける

付け合わせ

- 1 ブロッコリーは、色よく茹でて水にとり、水気をきっておく
- 2 マヨネーズと酢を混ぜて①のブロッコリーにかける

タケノコと豚肉の旨煮

- 1 にんじん、筍は2～3センチの乱切りにする
- 2 いんげんは2～3等分にする
- 3 鍋に豚肉と筍を炒め、ひたひたのだし汁を入れて加熱し、さらににんじんを入れる
- 4 砂糖、みりん、しょうゆを順に入れて煮る
- 5 調味液が少なくなってきたら、いんげんを入れて火が通るように煮る

ほうれん草のおひたし

- 1 ほうれん草は、よく洗い、食べやすく切って茹でる
- 2 水気を絞り、醤油であえて鰹節をかける

すまし汁

- 1 なんと、椎茸は食べやすく薄切りにする
- 2 だし汁を煮立て①を入れて火が通ったら調味料で味を調える

タケノコと豚肉の旨煮

茹で筍 ……35g
 にんじん……………10g
 いんげん ……10g
 豚小間切れ肉 ……15g
 砂糖……………3g
 醤油……………5g
 みりん ……1g
 油

ほうれん草のおひたし

ほうれん草……………50g
 醤油……………3g
 かつお節 ……0.5g

すまし汁

なんと ……10g
 生椎茸 ……10g
 塩……………0.4g
 醤油……………5g
 酒……………0.5g
 みりん ……0.5g
 だし汁 ……180cc

病院食の中から常食の献立を紹介します



彩りよくヘルシーなスパニッシュオムレツ
 晩春から初夏にかけての健康食

スパニッシュオムレツにはお好みで、色とりどりの野菜を入れると華やかになります。
 付け合わせのマヨネーズには酢を入れてのばします。

1人分
 エネルギー 592kcal
 塩分 3.69gダヨ!

