

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.4

お～えん



岡谷市民病院

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 駐車場整備スケジュールについて ……2.3

- 新任医師を紹介します ……3
- 部署紹介 リハビリテーション科 ……4.5
- 寄贈していただいた品々 ……6
- 外来診療案内 ……7
- レシピ 残暑から初秋にかけての健康食 ……8



特集 駐車場整備スケジュールについて

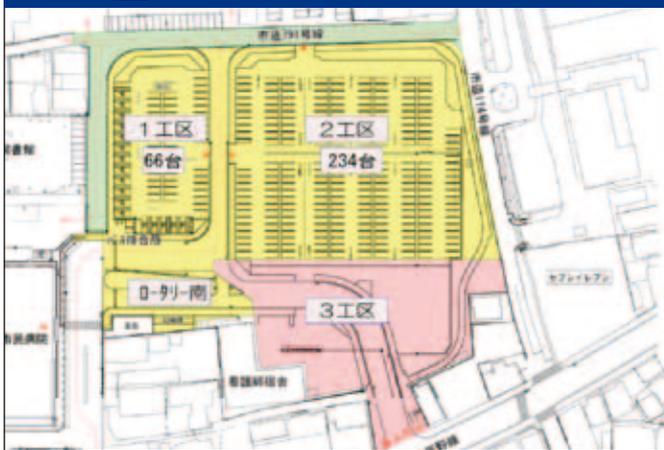


当院では、平成28年11月中旬の工事完了及び駐車場全面使用開始に向けて、駐車場整備を進めております。現在の進捗状況及び今後の予定についてお知らせいたします。

駐車場整備は計画通りに進んでおり、8月12日に1工区(66台)が完成し、使用を開始しております。9月下旬に2工区(234台)、11月中旬に3工区(42台)が完成予定となっており、順次使用を開始いたします。また、平成28年12月頃からシルキーバスの病院への乗り入れが始まる予定となっております。

病院ご利用の方にはご不便をおかけしておりますが、ご理解ご協力いただきますようお願いいたします。

2 9月下旬 2工区使用開始(234台)



1 8月12日 1工区使用開始(66台)



3 11月中旬 3工区使用開始(42台)



1工区完成写真





どうぞ
よろしく!!

Fresh ドクター紹介

新任医師を紹介いたします

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いたします。皆様の温かいご支援をお願いします。

総合診療科

鷲見 順教 医師

○先生の専門は
何でしょうか。



総合診療内科です。総合診療科は、どの科を受診して良いかわからない患者さんの窓口となる科です。主に初診の患者さんの診察を担当し、初期診断をつけるのが仕事です。その上で適切な専門科に紹介することが多いですが、総合診療科だけで診断・治療を完結することもあります。

○岡谷市民病院に来られて感じたことは。

新しくきれいなので気持ち良く働けます。

○医師になられたきっかけは。

生まれ故郷が無医村でした。医師の必要性を強く感じ、へき地医療に従事したいと思いました。

○趣味は何でしょうか。

家族と一緒に過ごすこと。

○市民の皆様へのメッセージをお願いします。

初診外来でお会いすることが多いと思います。丁寧な診察と説明を心掛けて参ります。よろしくお願い致します。



リハビリテーション科を紹介します

リハビリテーション科では、脳卒中・神経難病・整形外科術後・心筋梗塞後・廃用症候群などで入院されている患者さんの、体の麻痺や障害からの回復を支援し、自宅退院や職場復帰を目指して日々の診療に当たっています。具体的には、食べる、排泄する、といった日常生活動作の自立に向けたアプローチから、立つ、歩く、利き手の回復、言語の回復など、その人の状態に合わせた訓練を行っています。

理学療法士 (PT)

理学療法士 (PT) が行うリハビリの目的は、「身障者の基本的な動作能力を回復させること」です。障害や後遺症のある「体の部位」に注目し、腕の曲げ伸ばし等の運動療法、温熱や電気刺激等の物理療法、服の着替えや入浴等を模擬訓練する日常生活活動 (ADL) といった手法を用いて、目標となる部位の能力・機能を回復させるためのリハビリテーションを行います。



作業療法士 (OT)



作業療法士 (OT) が行うリハビリの目的は、「身体障害者と精神障害者の応用動作能力と社会的適応能力を回復させること」です。手工芸や芸術、遊びやスポーツ等の「創作活動やレクリエーション」、日常動作である「生活活動」等の「行為(作業)」を通し、次の段階である「社会復帰する為の訓練」をさせて、日常生活をスムーズに送るための複合的な動作が可能になるよう、リハビリテーションを行います。

言語聴覚士 (ST)



言語聴覚士 (ST) とは、音声機能、言語機能又は聴覚に障害のある者についてその機能の維持向上を図るため、問題の本質や発現メカニズムを明らかにし、対処法を見出すために様々なテストや検査を実施し、評価を行った上で、言語訓練その他の訓練、これに必要な検査及び助言、指導その他の援助を行うことを業とする者です。言語聴覚士が対象とする主な障害は、失語症や言語発達遅滞等のことばの障害、聴覚障害などのきこえの障害、音声障害や構音障害等の声や発音の障害、摂食・嚥下障害等の食べる機能の障害などがあります。

通所リハビリテーション

当院の退院者、通院者を対象として、適応があると認められた方に病院と家庭との中間的な施設である通所リハビリテーションを行っています。全身状態のチェック、入浴、食事、個別でリハビリテーションを行います。



岡谷市民病院リハビリテーション科の仕事・役割

2015年10月に新病院がスタートし、リハビリテーション（リハビリ）科も新しい訓練室（写真1）で、日々、患者さんの退院や社会復帰に向けた訓練のお手伝いをさせて頂いております。スタッフは、起き上がり・座位保持・起立・歩行など基本的動作の訓練を行う理学療法士（PT）が26名、食事や排泄などの日常生活動作や家事・復職訓練を行う作業療法士（OT）が10名、言語や食べる訓練を行う言語療法士（ST）が7名、デイケアスタッフが3名おり、さらに、リハビリ専門医2名を含めた各診療科の医師・歯科医師・歯科衛生士・看護師・社会福祉士とも協力しながら、皆で一丸となって患者さん一人ひとりに合わせた訓練を提供しております（写真2）。



重松 理 医師



写真1



写真2

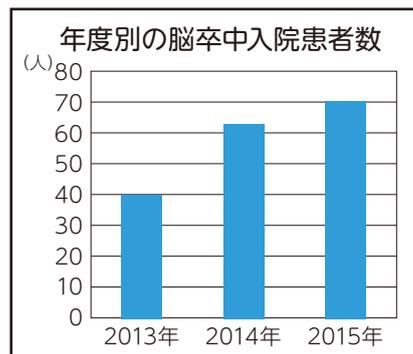


図1

リハビリ訓練を必要とする患者さんで多いのは、骨折や脳卒中後遺症により手足に麻痺や筋力低下が残存した人達です。その様な方々は、急性期病院で治療を受けた後、自宅退院に向けた訓練のため当院の回復期リハビリテーション病棟を利用されており、その数は年々増加しております（図1）。そこでは、休日もリハビリ訓練が行われるほか、日常生活を通じて繰り返し動作の確認や修正が行われ、自分で出来ることを増やし、他人に介助してもらうことを減らすよう努めています。その他、骨折以外の整形疾患・神経難病・呼吸器疾患・循環器疾患などの患者さんにも、身体機能の維持・向上や疼痛緩和目的でリハビリ訓練を提供しております。

最近では、ニューロリハビリテーションやロボットを使用したリハビリ訓練など、新たな技術も開発されつつあります。まだまだ改善を要する点は多くありますが、常に新しい知識の習得と技術の向上に努め、よりよいリハビリ訓練を患者さんに提供出来る様、スタッフ一同努力して参ります。

最後に、現代日本が直面する高齢化社会に関連し、私見を述べさせて頂きます。高齢化社会とそれに伴う医療費増大は、国や地方の財政に大きな負担となっております。そのため、寝たきり防止・入院期間の短縮・医療費削減は至上命題であり、その解決の一翼を担うであろうリハビリの果たすべき役割は、今後ますます重要になってくると思います。また、超高齢化の進む2025年に向け、厚生労働省も高齢者の尊厳を維持しながら自立生活支援をする「地域包括ケアシステム」の構築を目指しております。岡谷市においても、2015

年には16.7%であった75歳以上の人口が、2025年には21.9%に達すると推測されております（図2）。出来るだけ多くの人に、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けてもらうために、私たちリハビリスタッフが出来る事は何か。今後、色々な方のご意見やご要望を参考に検討・実践し、少しでも岡谷市の皆様のお役に立てるようにして参りたいと考えております。

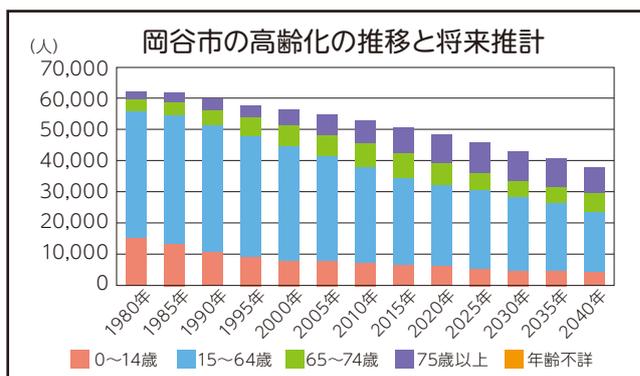


図2



☎0266-23-8000

寄贈していただいた品々

岡谷市民病院では、開院からほぼ一年を迎え、各種団体や市民の皆さまより様々な品を寄贈していただきました。披露が遅くなってしまいましたが、この一年間に頂いた品を感謝を込めて披露させていただきます。



◆レリーフ(壁画)「Leoの魔法」より
岡谷市連合壮年会様
正面ロビー



◆デジタルサイネージ(7台)
TPR株式会社様
正面ロビー他



◆版画(5点)
公益財団法人 ハーモ美術館様
3F 大会議室入口



◆七宝焼「廻・記憶」
向山 伊保江様
外来階段踊り場



◆大型置時計
三師会(岡谷市医師会・
岡谷市下諏訪歯科医師会・
岡谷下諏訪薬剤師会)様
正面ロビー



◆1人掛けソファー(12脚)・テーブル
岡谷市高齢者クラブ連合会様
2F 健診センター



◆ロビーチェア(5台)
八十二銀行岡谷支店様
正面ロビー



◆自動血圧計
市立岡谷病院
看護専門学校同窓会様
1F 内科外来



◆木製ベンチ(8脚)
ウッドブリッジ事業
協同組合様
正面玄関 他



◆絵画(ピエゾグラフ)
「あかね色の町」
原田 泰治様
2F 待合室



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	スミ ヨリノリ 鷺見 順教	クラサワ ヨキフミ 倉澤 幸史 (信州大学)	イフヤマ ユスイチ 生山 裕一 (第1・3・5) ヤマカミ ミチヨシ 山中 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	オグチ アツシ 小口 淳	小口 淳	—	—	—		
	呼吸器センター	11時まで	再診	ウダ ヨウスケ 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	ホリウチ トシミチ 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)	—	
			再診	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	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	ヤマノ サエコ 山崎 佐枝子 (信州大学) 軽辺 健一 佐藤 俊夫	—	
			再診	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	カワシマ アキコ 川嶋 彰 ナガノ サトシ 永野 聡	ウメダキ ミツヨ 梅垣 光代	永野 聡	梅垣 光代	永野 聡	川嶋 彰	—
			再診	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	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 エヅワ オオキ 江澤 直樹	立花 直子	—	
			再診	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	ヒラマツ コウヘイ 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	平松 邦英 上原 由美子	平松 邦英 永井 稔	—		
		再診	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	—	スギヤマ アツヒロ 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	—	—	—	—		
2階	整形外科	10時30分まで	初診	ハヤシ コウジ 林 幸治	—	カサガ カズオ 春日 和夫	田代 敦泰 林 幸治	林 幸治	—	
			再診	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 コマツ マサトシ 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	
3階	小児科	11時まで	初診・再診	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	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	ミコシバ ヤストモ 御子柴 育朋 ニ宅 トシユキ 知美 (信州大学)	ショハラ ジョウコ 塩原 順子	ニヘイ タツヤ 二瓶 達也 (信州大学)	塩原 順子	塩原 順子	塩原 順子	
			再診	塩原 順子	—	塩原 順子	—	塩原 順子	—	
			再診	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	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	アキタ シンゴ 秋田 真吾 アライ タクマ 荒居 琢磨 ミワ シロウ 三輪 史郎	イスマ ノブシ 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	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	—	
			予約制	—	—	—	金子 和彦	—	—	
	総合診療科(外科)・小児外科	11時まで	初診・再診	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	—	—	—	—	—		
泌尿器科	10時30分まで	初診・再診	アイダ 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	—		
眼科	*別記	初診・再診 (午後予約)	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)		
特殊歯科 口腔外科	—	紹介制	ハヤシ キヨノリ 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	シロカワ タカシ 白川 貴士	フカイ ノブコ 深井 宣子 (白川 貴士)	白川 貴士 竹内 はるか	白川 貴士 竹内 はるか	深井 宣子 (白川 貴士)	—		
人間ドック(日帰り)	—	予約制	—	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×2

ごはん

ご飯……………150g×2

鶏肉の

バーベキューソース

鶏皮付きもも切り身 ……70g×2切
 酒 ……小さじ1/3杯
 しょうゆ ……小さじ2/3杯
 しょうが ……1.5g
 小麦粉 ……10g
 油 ……小さじ2杯
 はちみつ ……小さじ2杯
 にんにく ……1g
 玉ねぎ ……10g
 しょうゆ ……小さじ1/2杯
 ※ ……小さじ1/2杯
 酒 ……小さじ1/3杯
 砂糖(あれば三温糖) ……小さじ1杯強
 レモン果汁 ……小さじ1杯

※バーベキューソース

付け合わせ

ブロッコリー ……1人分2房×2

作り方

鶏肉のバーベキューソース

- 1 しょうが・にんにくはすりおろし、玉ねぎはみじん切りにしておく
- 2 鶏肉は酒・しょうゆ・おろししょうがで漬け込み下味をつける
- 3 バーベキューソースの調味料と玉ねぎを鍋に入れて一煮立ちさせる
- 4 2の鶏肉に小麦粉を付け、フライパンに油を熱して鶏肉を焼く
- 5 皿に4を乗せて3のソースを上からかけ、塩茹でしておいた付け合わせのブロッコリーを添える

コロコロポテトサラダ

- 1 ジャガイモは1.5cmの角切りにきゅうり、にんじん、チーズはいずれも1cmの角切りに切る
- 2 ジャガイモとにんじんは軟らかくなるまで茹でる
- 3 全ての材料を混ぜ合わせ、調味料と和える

もやし磯風味

- 1 もやしを茹で、余分な水気を絞っておく
- 2 もやしと調味料を混ぜ合わせる

すまし汁

- 1 ほうれん草は食べやすい大きさに切り、茹でしておく
- 2 しいたけは薄切りにする
- 3 だし汁を煮立て2を入れて火が通ったら調味料で味を調え、1を入れる

コロコロポテトサラダ

じゃがいも ……100g
 きゅうり ……50g
 にんじん ……30g
 チーズ ……16g
 塩 ……ひとつまみ
 こしょう ……少々
 シーザーサラダドレッシング ……大さじ1杯半

もやし磯風味

もやし ……100g
 青のり ……適宜
 しょうゆ ……小さじ1杯

すまし汁

ほうれん草 ……20g
 椎茸 ……8g
 塩 ……小さじ1/5杯
 しょうゆ ……大さじ1/2杯
 酒 ……小さじ1/5杯
 みりん ……小さじ1/5杯
 だし汁 ……360cc

病院食の中から常食の献立を紹介します



スパイスの効いたバーベキューソースで食欲増進！
 残暑から初秋にかけての健康食

鶏肉のバーベキューソースにはしょうがやにんにくの香辛料が入っているので、食欲が落ちているときには食欲増進や疲労回復の効果があります。コロコロポテトサラダはマヨネーズではなくシーザーサラダドレッシングで調味することで、いつもとひと味違うポテトサラダに仕上がると思います。



1人分
 エネルギー 541 kcal
 塩分 3.16g グヨ!