

こころとからだを  
オーエンする

岡谷市民病院情報誌

2017  
Vol.8



岡谷市民病院

# 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：第6回 岡谷市民病院「病院祭」開催しました! .....4.5

新年のご挨拶 .....2.3  
病棟紹介：東5病棟 .....6  
                  西5病棟 .....7  
予約センターよりお知らせ  
新任医師を紹介します .....8

糖尿病教室を開催しました .....9  
COPDとは? .....10  
岡谷市民病院 外来診療案内 .....11  
レシピ ちゃんぽん風うどん .....12





## 新年のご挨拶

岡谷市病院事業管理者 平山 二郎

新年あけましておめでとうございます。

最近、世の中ではIT、ICT、IoT、AI、BDなどの英語の略語が頻繁に使われ、これらを知らないと感じます。私は、いまだに、携帯電話（ガラケー…ガラパゴス携帯電話）を使用しておりスマートフォンに変更できない輩の一人です。パソコンのキーも左右2本の指でたたいている体たらくです。岡谷市民病院におけるICT（情報通信技術の活用）化はこれまで放射線画像管理システムやオーダーリングシステムを順次導入し、平成24年7月に本格的な電子カルテシステムの運用が開始されました。最初は診察中の患者さんとのコミュニケーションが疎かになりがちだというデメリットがありました。検査データや画像の取り込み、患者情報の管理、保存、閲覧の容易さなどメリットが数多くあり、今では診療に

無くてはならないツールとなっています。

運用から5年がたちそろそろ更新の時期となりましたが、その間、ICT、AI（人工知能）などの進歩はとどまるところを知らません。近頃の天気予報が限られた地域の雨や風や雷の予報が正確になってきたのは長年の天気図のBD（ビッグデータ）をスーパーコンピュータで解析出来るようになったためでしょう。将棋のAIは膨大な過去の棋譜データを記憶解析するだけではなく、それを応用して自分で学習する能力が加わった点が大きな進歩です。将棋電王戦ではAIが羽生善治名人を破った佐藤天彦新名人に勝利し、AIの優越性を証明しました。しかし、医療の世界ではX線CTやMRIなどの画像や顕微鏡による病理検査におけるAIの診断能力はまだまだ専門医を凌駕することは難しいとのこと。天気図や棋譜と違って人間は生き物であり、

その構造と機能の生理学的、病理学的多様性と複数因子の関係性の複雑さのためでしょうか。治療に関するAIの応用ではI型糖尿病の患者さんに人工すい臓が使われるようになりました。私の患者さんの中にも信大で人工すい臓で治療をしている方がいます。腹部に人工すい臓が埋め込まれており、血糖値を自動測定してそれに必要なインスリン量を自動的に注入するようです。インスリンの自己測定と自己注射から解放され患者さんにとっては福音です。また、障がい者や高齢者の方には介護をサポートするロボットが登場してきています。日常生活の介助だけでなく、相手の簡単な問いかけには言葉での対応も可能で「癒し」の機能も兼ね備えているようです。さらに、一人暮らしの高齢者にはICTを応用した遠隔見守り機能が開発されれば、生活の中で孤立しがちなお年寄りでも生活支援がうけられるようになるでしょう。今後の高齢化社会への対応にはICTを用いて自己の健康診断や診療のデータを個人ベースで管理し、それらを病院、診療所、医療介護従事者が情報共有できるセキュリティのしっかりしたシステムの構築が必要となってくるでしょう。







## 新春のご挨拶

岡谷市民病院院長 天野 直二



新年明けましておめでとうございます。新しくなった岡谷市民病院も丸2年が経過しました。昨年は懸命な思いであつという間に過ぎてしまいました。これからはゆとりが出てきますと病院の内容と質が問われる時代になるかと思えます。そのためにも何をしたらいいかを皆さんとともに考えていくタイミングを迎えました。

新しい年を迎えるにあたり、病院の進むべき道はどうあるべきでしょうか。昨年の年頭のあいさつでも書きましたが、岡谷市民病院の「使命（ミッション）」と「目指す姿（ビジョン）」はとても大切な心構えです。ですので今年も確認していききたいと思えます。

ミッションは、「地域の総合病院として、急性期から慢性期までの幅広い診療機能等を維持し、高度で総合的な医療を提供することにより、市民の生命と健康を守る」こ

とであります。ビジョンは、「新病院として整備された病院施設を最大限活用し、高度で良質な医療を安定して提供できる体制を整備することにより、新病院に対する市民の期待に応え、信頼され親しまれる病院を目指す」ことです。

さらに一昨年の機能評価で確認した点、そしてとくに指摘された点について見直し、恒常的に進歩し続けることを忘れてはならないと思えます。とても欲張った言い方になりますが、これからの病院にとって必要なことはこの辺で言い尽くされているように感じます。

今年にやっていきたいことをより具体的に述べてみたいと思えます。これからの病院にとって必要なことは、職員の一人ひとりが研鑽を積んで、自らの質の向上に専念できることであります。高度で良質で、安全・安心な医療を提供するためには、人材

の育成は不可欠であり、教育と研修の充実に向けた組織及び制度の整備と充実を図ることが喫緊な課題と考えています。そのため「研修センター（仮称）」の開設に向けて鋭意努力していますが、皆さんの厚い協力をお願いします。

もう一つ大切な課題は人材の確保であり、医師だけではなくさまざまな職種に適正な配置に向けた人材の獲得に専念していきますので支援をよろしくお願いいたします。

この少子高齢化の時代に言われている地域医療構想では、これから10年、20年先を見据えた、地域に根ざした医療の展開が囁かれています。それには思いやりのもとに丁寧な医療を提供し続けることが真の理念であり、病院の質的向上が喫緊の課題と考えます。一人ひとりのスタッフが大事にされ、皆さんがいつも良質の医療の提供に向かつて研鑽を積んで励んでいけるように願っています。

今年も確実な軌道に乗せて中核病院としてこの地域の健康と安心・安全を守っていきたいと思えます。よろしくお願いたします。





平成29年10月22日



# 第6回 岡谷市民病院「病院祭」開催しました!

病院祭当日は、台風の接近により悪天候となりましたが、多くの市民の皆様にご来場いただきました。これからも、「思いやり」の基本理念の下、心温まる患者サービスを提供し、地域の人々に信頼され親しまれる病院をめざします。



華道部による作品



バイオリンコンサート



写真部作品



救急車・消防車  
乗車体験



職員による  
販売コーナー



ジャズバンド



内視鏡・腹腔鏡体験



認定看護師による  
アロマハンドマッサージ



医師団による  
寸劇『舌きりうなぎ』







松本大学大学院健康科学研究科教授  
松本大学人間健康学部スポーツ健康学科 学科長  
根本賢一先生による特別講演会



心臓超音波体験  
(心エコー)



骨密度無料測定

当院総合診療科  
鷺見医師による  
ミニ講演会



各部署  
紹介ポスター



ドクターナースに変身



バルーンアート



抹茶無料コーナー



放射線クイズラリー



リハビリテーション科  
体験コーナー







## 東5病棟を紹介します 5階

### 東5病棟は

主に外科・消化器内科・神経内科・泌尿器科・耳鼻科の患者さんが入院されています。

当院の急性期病棟は3病棟ありますが、その中でも1番ベッド数が多い55床の病棟です。

スタッフは看護師31名、看護助手4名、医療クラーク1名の36名です。私たちは患者さんの安全を第一に考え安心して入院生活を送れるように援助しています。



### 病棟の特徴

各科の手術、検査、化学療法などの予定入院のほかに、緊急入院が必要となった患者さんへの対応も行っています。患者さんの不安を最小限に安心して手術、検査、治療が受けられるように努めています。また、急性期の患者さんだけでなく慢性期・終末期の患者さんの看護もさせていただいています。疼痛緩和や精神的サポートを行い患者さん・ご家族の意向に沿った援助が行えるよう頑張っています。

患者さんが退院後もスムーズに生活ができるように、入院時より退院後の生活を考え患者さんやご家族の要望を確認し、医師・看護師・薬剤師・理学療法士・医療ソーシャルワーカー等の多職種と協働で退院支援を行っています。患者さんが1日でも早く退院できるよう専門知識を高め、よりよい看護が提供できるように努力していきます。



## 西5病棟を紹介します 5階

### 回復期リハビリ病棟とは…

病状の安定した患者様に対して、寝たきり防止と、家庭復帰を目的として、医師・看護師・リハビリ担当者が一緒となりリハビリを計画的に行う病棟です。



### リハビリの様子

#### 理学療法 (PT)

座る・立つ・歩くなどの基本動作の練習や運動を行い、日常生活が困らないようにしていくことが目的です。

#### 作業療法 (OT)

着替えや家事など、実用的な動作を入院前の状態により近づけることを目的に練習を行います。

#### 言語聴覚療法 (ST)

お話しをする能力や、飲込みを良くすることを目的に練習を行います。

### 看護



回復期では毎日リハビリができる体調管理が重要です。その一環として、病棟では入院中の事故を防ぎ、スムーズにリハビリができる環境を整えています。睡眠・排泄リズム、食事の摂取状態、体調の悪化はないか、褥瘡などの危険や転倒のリスクはないかなど、患者さんの体調を常に観察しています。



当病棟では日常生活動作の向上を目指し、一日でも早く地域生活に戻れるよう支援させていただきます。退院後、自宅や地域で安心して生活できるよう、医師・看護師・コメディカルによる家庭環境を把握し、患者さん本人やご家族へ退院後の生活のアドバイスをいたします。





## 再診の予約日時変更の窓口が変わりました

これまで再診の予約時間の変更を希望されるときは、午後2時から4時までの間に各診療科へご連絡いただくようお願いしていましたが、10月2日から連絡先と受付時間が次のように変わりましたのでお知らせします。

**連絡先** 「予約センター」☎0266-23-0489（おーよやく）

**受付時間** 平日 午前8時30分から午後5時まで

※診療科と調整後に、あらためて看護師から連絡させていただく場合がありますので、ご了承ください。



神経内科  
小川 おがわ  
有香 ゆか  
医師

## 【Fresh】ドクター紹介

### 新任医師を紹介します

10月1日から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。



どうぞ  
よろしく!!

○先生の専門は何でしょうか。

認知症、脳梗塞、パーキンソン病など脳の病気、末梢神経障害などです。

○岡谷市民病院にいられて感じたことは。

病院の施設が新しくきれい。職員同士のあいさつが元気だと感じました。患者さんは高齢でもお元気の方が多く感じています。

○医師になられたきっかけは。

小学生から中学生の時に祖母、父が病のため長く治療が必要で、その時に興味を持ちました。

○趣味は何でしょうか。

4歳になる息子と遊ぶ。愛車でドライブ。映画、アニメ、マンガ。

○市民の皆様へのメッセージをお願いします。

早く岡谷に慣れ、皆さんと一緒に医療を頑張りたいと思います。



## 岡谷市民病院 糖尿病教室 を開催しました。

糖尿病教室は、今まで入院患者さんをご家族を対象に行っていましたが、今年から糖尿病に興味のある方など、どなたでも参加できるようにし、糖尿病について理解を深めていただけるようにしました。糖尿病の基礎や合併症・日常生活などをテーマに、9月から1月までの毎月第3水曜日に開催しています。

平成29年9月20日、第1回目の糖尿病教室を岡谷市民病院3階大会議室で開催したところ、参加者は80人を超え、多くの方の糖尿病に対する関心の高さを感じました。

前半は糖尿病専門医の平松医師による「糖尿病について」の講義を行いました。

糖尿病とはどんな病気なのか、どんな治療が必要なのかを分かりやすくお話していただきました。

特に高齢糖尿病患者さんのHbA1cの基準は、今までは7%以下が目安とされていましたが、最近では自分の年齢を10で割った値が目安となり、例えば70歳の方は7%・80歳の方は8%がその患者さんの目安となるなど、最新の情報について説明していただきました。

後半は高林薬剤師による「薬物療法について」の講義があり、インスリン療法は早めの導入が望ましいことなどをお話していただきました。

教室の最後は、希望者に血糖値の測定をおこない、現在のご自分の状況を知っていただく良い機会となりました。

参加者の方からは「勉強になった」「5回参加していきたい」との声をいただきました。

皆さんの声を励みに、これからの糖尿病教室も開催してまいりますので、皆さんの参加をお待ちしております。



岡谷市民病院 内科外来 TEL:0266(23)8000(代)



# COPD とは？

日本語で慢性閉塞性肺疾患と訳します。主にタバコが原因で肺に炎症が起こる病気です。国内で推定 500 万人以上の方が COPD だといわれています。2016 年の COPD による死亡者数は 15,686 人でした。男では、死亡順位の第 8 位でした。

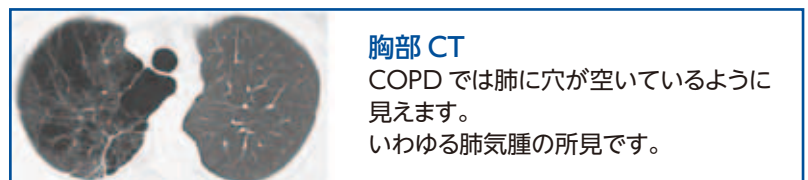
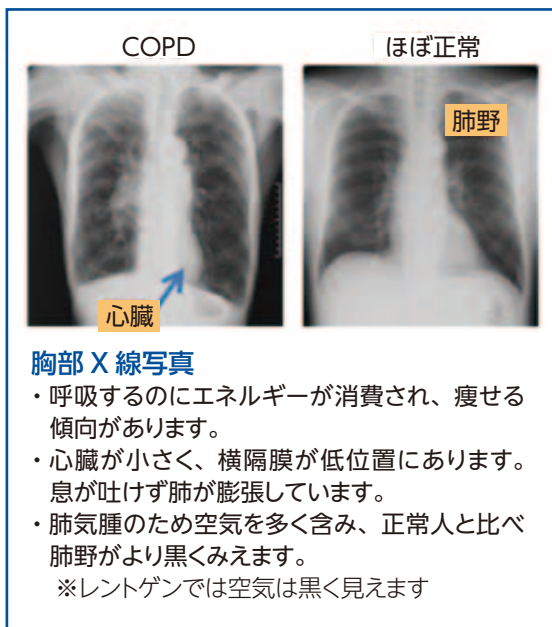
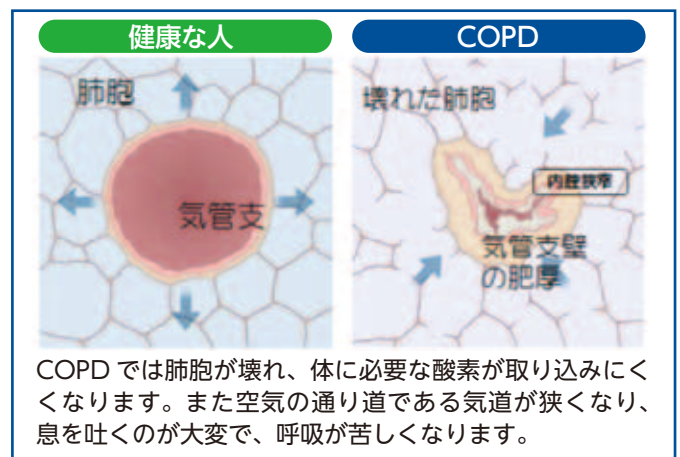
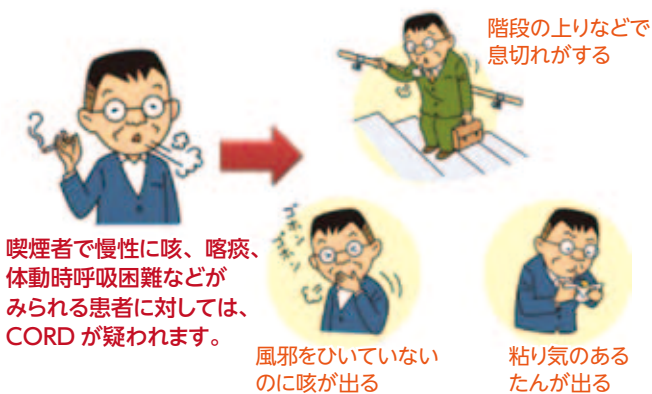
COPD 患者さんの 90%以上に喫煙歴があるので、「肺の生活習慣病」、「タバコ肺」とも呼ばれており、タバコなどの有害な空気を吸い込むことで、空気の通り道である気道や、酸素の交換を行う肺（肺胞）などに障害が生じます。

今まで肺気腫や慢性気管支炎と呼ばれていた病気と同じです。主な症状に息切れ、咳、痰、喘鳴などがあります。この病気に罹ると空気の出し入れがうまくいかず、通常の呼吸ができず、息切れが起こります。進行すると、着替えや入浴程度の動作でも息切れを起こし、日常生活に支障をきたします。

「COPD の増悪」といった病態があります。感染・大気汚染などを契機に息切れ、咳、痰の増加、胸部不快感の出現などを認めます。急激に状態が悪化することもあり、安定期の治療の変更あるいは追加治療が必要になります。重症化すると、入院加療も必要になります。

COPD では肺癌・気胸・肺炎などの呼吸器疾患以外にも、心・血管疾患（虚血性心疾患、高血圧症、心不全、心房細動）、骨粗鬆症、消化器疾患、うつ病なども発症しやすく、全身に影響を及ぼします。

## COPD の症状



## COPD を治療しないとどうなるの？



## COPD に対する当院の取り組み

治療の基本である「禁煙指導」、増悪を防ぐ「ワクチン接種（インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチン）」、息切れを和らげる「薬物療法」、呼吸に関係する筋力を鍛え運動能力を高める「呼吸器リハビリテーション」、体重減少を防ぐ「栄養指導」、病気が進行し低酸素血症になったときに導入する「在宅酸素療法」などの治療を行っています。



※ある一定の基準を満たせば禁煙治療は保険適応になります。



# 岡谷市民病院 外来診療案内

	診療科	予約診療以外の受付時間		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 鷲見 順教 倉石 貴文	矢山 貴之 (信州大学)	松原 美佳子 (信州大学)	鷲見 順教 倉石 貴文	曾根原 圭 (信州大学)	交替制	
			予約制	午後 小口 淳	小口 淳	—	小口 淳	—	—	
	呼吸器センター	11時まで	再診	午前 和田 洋典 (初診) 金城 匠	平山 二郎	平山 二郎 金城 匠	小坂 充 (信州大学) 金城 匠 (初診)	平山 二郎 曾根原 圭 (信州大学)	—	
			午後	金城 匠	—	金城 匠	信大医師	平山 二郎	—	
	循環器センター	—	再診	午前 木村 和広 (信州大学) 軽辺 健一	翠川 隆 三枝 達也 (信州大学)	佐藤 俊夫 持留 智昭 (信州大学)	板垣 惟 (信州大学) 翠川 隆	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 川嶋 彰	梅垣 光代	永野 聡	梅垣 光代	永野 聡	—	
			午後	永野 聡	梅垣 光代	川嶋 彰	梅垣 光代	—	—	
	神経内科	11時まで	初診・再診	午前 立花 直子	福島 和広	小川 有香	小川 有香	立花 直子 池田 修一 (信州大学)	—	
			午後	立花 直子	—	池田 修一 (信州大学) (第2水曜日13時~16時)	小川 有香	立花 直子 池田 修一 (信州大学)	—	
	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 平松 邦英	山下 浩 上原 由美子	平松 邦英 横田 直和 (信州大学)	宮腰 若菜 上原 由美子	平松 邦英 永井 稔	—	
			午後	永井 稔	倉石 貴文	永井 稔	信大医師 宮腰 若菜	上原 由美子	—	
精神科	10時まで	予約制	午前 —	杉山 暢宏	—	—	—	—		
シニアこころ診療科	—	予約制	午前・午後 —	—	天野 直二	—	—	—		
心療内科	11時まで	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。		—	—	—		
児童思春期外来	—	予約制	午前 飯田 俊穂	—		—	—	—		
禁煙外来	15時~16時	予約制	午後 —	小口 淳	—	—	—	—		
Bブロック	整形外科 リウマチ科	10時30分まで	初診・再診	午前 内山 茂晴 上甲 敏雄	—	春日 和夫 田代 敦泰	鴨居 史樹	上甲 敏雄 中山 健太郎 (信州大学)	—	
			再診(予約)	田代 敦泰 天正 恵治 (信州大学)	—	内山 茂晴	田代 敦泰 春日 和夫	鴨居 史樹	—	
2階	小児科	11時まで	初診・再診	午前 高木 峰生	南雲 治夫	信大医師 (診療9時から)	高木 峰生 竹内 史穂子	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 御子柴 育朋 三宅 知美 (信州大学)	浅井 裕子	識訪 学 (信州大学)	浅井 裕子	浅井 裕子	—	
			再診	浅井 裕子	—	浅井 裕子	—	浅井 裕子	—	
			再診	午後 浅井 裕子	—	浅井 裕子	—	浅井 裕子	—	
	耳鼻いんこう科	11時まで	初診・再診	午前 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 (人数制限あり)	—	
	外科	11時まで	初診・再診	午前 秋田 眞吾 北川 敬之 三輪 史郎	飯沼 伸佳 澤野 紳二	三輪 史郎 北川 敬之 秋田 眞吾	澤野 紳二 飯沼 伸佳	北川 敬之 澤野 紳二	交替制	
			再診	午後 澤野 紳二	今井 飯沼 伸佳	秋田 眞吾	今井 寿生 澤野 紳二	澤野 紳二 北川 敬之	—	
		—	予約制	午前 —	—	—	金子 和彦	—	—	
	Dブロック	総合診療科(外科)・小児外科	11時まで	初診・再診	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	午前 —	—	—	—	—	—
		泌尿器科	10時30分まで	初診・再診	午前 会田 靖夫	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 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 相澤 仁志	相澤 仁志	相澤 仁志	相澤 仁志	相澤 仁志	—		
E	産婦人科	11時まで	初診・再診	午前 白川 貴士	深井 宣子 (白川 貴士)	白川 貴士	白川 貴士 竹内 はるか	深井 宣子 (白川 貴士)	—	
			—	—	—	—	—	—	—	
健診センター	—	予約制	午前 上原 由美子	今井 寿生	今井 寿生	今井 寿生	今井又は小口	—		
			午後 小口 淳	関 龍幸	小口 淳	三澤 富子	百瀬 芳隆	—		

※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)(土)10時30分まで(ただし、金曜日は人数制限あり)

※「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  
 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。





材料2人分

ちゃんぽん風うどん

- ゆでうどん ……480g (2玉)
- 豚ももす切り肉 ……100g
- かまぼこ ……20g (約2cm)
- キャベツ ……120g (約2枚)
- にんじん ……20g (約3cm)
- 玉ねぎ ……40g (約1/5個)
- 干しいたけ ……1/2枚
- しょうが ……0.4g
- にんにく ……0.2g
- 塩こしょう ……少々
- 植物油 ……10g (大さじ1杯弱)
- ★ だし汁 ……400cc
- 食塩 ……2g (小さじ1/2杯弱)
- しょうゆ ……16g (大さじ1杯弱)
- みりん ……10g (小さじ1杯半)
- 片栗粉 ……4g (小さじ1杯)
- ごま油(仕上げ用) ……2g (小さじ1/2杯)

チンゲン菜の和え物

- チンゲン菜 ……160g (約2株)
- かつお節 ……適宜
- しょうゆ ……6g (小さじ1杯)

果物

- 季節の果物 ……適宜

作り方

ちゃんぽん風うどん

- ① かまぼこににんじんは短冊切り、キャベツは色紙切り、たまねぎと戻した干しいたけはせん切り、しょうがとにんにくはみじん切りにしておく。
- ② フライパンに油を熱し、しょうがとにんにくを炒める。香りが出てきたら肉を入れて炒める。
- ③ ②の肉に火が通ったら、キャベツ・玉ねぎ・にんじん・干しいたけを加えて更に炒め、塩こしょうで味を調える。
- ④ ③に★の調味料を合わせて加える。
- ⑤ ④にかまぼこを加えて煮立たせる。2分くらい煮たところで、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、絹さやを加える。仕上げにごま油をたらす。
- ⑥ うどんは1～2分程度好みの硬さに茹でてから湯を切る。器にうどんを盛り、⑤の具をかける。

チンゲン菜の和え物

- ① チンゲン菜は2cmの角切りにして、茹でてから冷ましておく。
- ② かつお節としょうゆを加えて和える。

野菜を上手に取り入れよう

ちゃんぽん風うどん

ちゃんぽんは一説によると「様々なものを混ぜる」という意味があるそうです。いつもの麺類を具沢山にして野菜を多めに取り入れてみてはいかがでしょうか。ちゃんぽんに多く入るキャベツにはビタミンCとビタミンUが豊富です。聞き慣れない「ビタミンU」ですが、キャベツから発見されたビタミン様物質の一種で、キャベジンとも呼ばれます。薬の名前でもあるように、胃腸の粘膜修復に必要なたんぱく質の合成に必要です。生姜も体を温め血行を良くしてくれるため寒い時期に有効な食材です。年末年始で食生活が乱れやすくなりますし、風邪などの感染症にもかかりやすくなる時期ですので、野菜を上手に取り入れて体をいたわりたいですね。ただし麺類は塩分が多くなりますのでスープを飲み干さないなど工夫した食べ方が必要です。



1人分  
エネルギー 550 kcal  
塩分 3.8g ダヨ!

