

こころとからだを  
オーエンする

岡谷市民病院情報誌

2019  
Vol.12



# 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

職場紹介：化学療法室・血液透析室 ……4  
Dブロック(特殊歯科口腔外科) ……5  
Eブロック(産婦人科) ……5  
休診カレンダー 6,7月 ……5

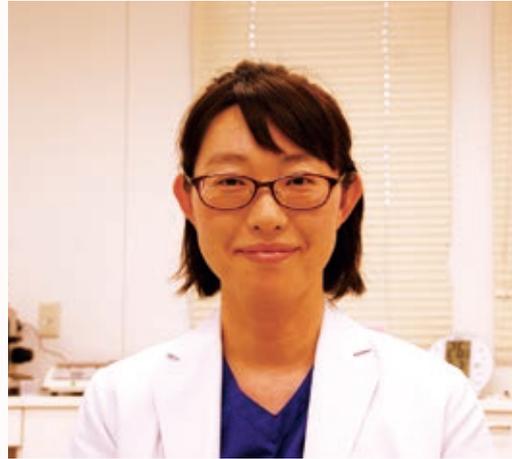
風しんの感染を拡大させる可能性があります…6  
休診カレンダー 8,9月 ……6  
岡谷市民病院 外来診療案内 ……7  
レシピ 豚肉の香り焼き ……8



# 【Fresh ドクター紹介】

皮膚科

おおはし  
大橋 敦子  
あつこ  
医師



- ① 皮膚科です。
- ② 病棟・外来スタッフは、フットワークが軽く、他の医療専門職との連携も取りやすいと感じています。一丸となった医療を提供できる環境であると思います。
- ③ 人の役に立つ仕事がしたいと思い、医師を志しました。今は、地元である岡谷の医療に貢献したいと思っています。
- ④ 畑仕事、インテリア、食べ歩き
- ⑤ 皮膚のお悩みが解決できるよう、真摯に取り組んでまいります。是非ご相談ください。

脳神経内科

おおはし  
大橋 信彦  
のぶひこ  
医師



- ① 神経内科です。脳梗塞やパーキンソン病などを診ています。
- ② 明るい雰囲気でもとも働きやすい病院だと感じました。
- ③ 医師である父の影響が強かったように思います。
- ④ 旅行、自転車
- ⑤ 少しでも市民の皆様のお役に立てればと思っておりますので、よろしくお願ひします。



呼吸器内科

むかい  
向井 雄一  
ゆういち  
医師



- ① 呼吸器内科
- ② 市民に対して開かれた病院であり、混んでいます。
- ③ 人の役に立てればと思つて。
- ④ 散歩
- ⑤ よろしくお願ひします。



# 新任医師を紹介します

4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。

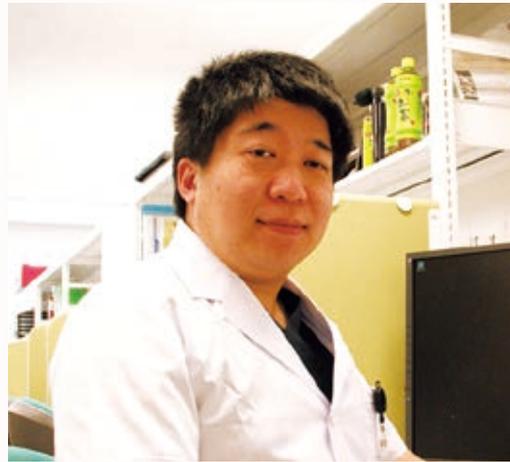


## 先生への質問

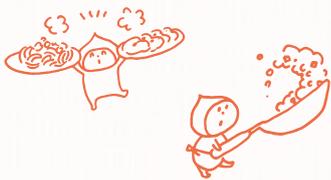
- ① 先生の専門は何でしょうか。
- ② 岡谷市民病院に来られて感じたことは。
- ③ 医師になられたきっかけは。
- ④ 趣味は何でしょうか。
- ⑤ 市民の皆様へのメッセージをお願いします。

糖尿病・内分泌代謝内科

倉石 貴文 医師  
くらいし たかふみ

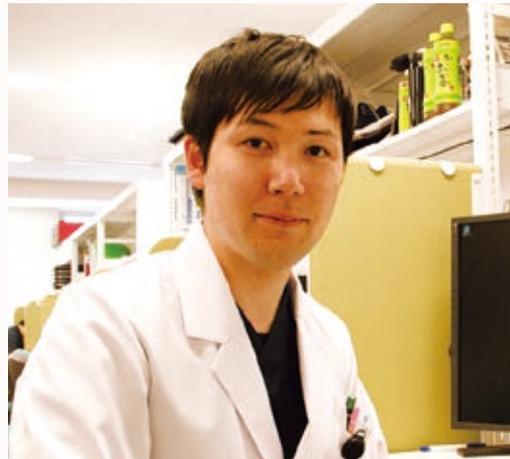


- ① 糖尿病内科、内分泌内科です。
- ② とても明るく、雰囲気の良いところだと感じました。
- ③ 昔から興味がある仕事でした。
- ④ 料理、自転車です。
- ⑤ 皆さんの健康のお役に立てればと思います。よろしくをお願いします。



外科

蒲池 厚志 医師  
かまち あつし



- ① 外科です。
- ② スタッフの皆さんが明るく優しくとても良い病院だと思います。
- ③ 人の役に立つ仕事をしたい、医師になりました。
- ④ 冬になるとスノーボードをやります。
- ⑤ 皆様の健康長寿にお役にたてればと存じます。よろしくをお願いします。



初期研修医

山崎 愛子 医師  
やまざき あいこ



- ① 初期研修医として各診療科の病棟や救急外来にいます。
- ② あいさつが素晴らしく、フットワーク軽く働く職員ばかりとても気持ちが良いです。
- ③ 子どもの頃から人と直接関わる仕事がしたいと思っていました。
- ④ 松本山雅の試合観戦、サザンオールスターズのライブに行く、読書
- ⑤ 少しでも皆様のお力になれるように頑張ります。よろしくをお願いします。





2階

## 化学療法室 血液透析室を紹介します

### 化学療法室

化学療法とは、がん治療の一つで抗がん剤などの薬物療法のことをいいます。当院の化学療法室は10床のベッドがあり、看護師2名で、安全で安心できる治療、看護を提供しています。

室内は、点滴治療を落ち着いて受けていただけるよう、明るい色で統一しており、患者様の作った作品なども展示しています。抗がん剤治療ときくと、治療の効果や副作用など様々な不安があると思います。私たちは患者様やご家族一人一人と向き合って、安心できる治療を支えていきたいと思っています。また化学療法室にはがん化学療法認定看護師がいます。がんのこと、治療のことなど相談をお受けしています。不安なことなどあれば、お気軽にご相談ください。



### 血液透析室

透析室は、透析を通して市民・地域社会に貢献できることを目指し、透析患者さんが、社会生活に適應できるよう援助しています。安全で安楽な透析療法を目指し、医師3名・看護師12名・臨床工学技士5名・看護助手1名が協働し運営を行っています。ベッド数は30床で、月・水・金2クール（午前・夜間）、火・木・土2クール（午前・午後）で行っています。

現在約85名の外来透析患者様が通院・入院透析をされています。透析の導入期及び保存期の指導、透析導入など、患者さまの状況に合わせ対応しています。



**透析とは：**働きが低下した腎臓の代わりに、老廃物（体にとって不用なもの）や余分な水分を体の中から取り除く治療法を「透析」と呼びます。「透析」には、「腹膜透析」と「血液透析」とがあります。「腹膜透析」は、患者さん自身の腹膜を用いて、「血液透析（HD）」は、血液を体外に取り出してダイアライザーという透析器に通すことで透析を行います。当院では、「血液透析」を行っています。

**どうして透析が必要なの？：**腎臓の働きが悪くなると、体の中に老廃物がたまり、尿毒症になります。このような場合、働きが低下してしまった腎臓の代わりに老廃物を取り除く治療（腎代替療法：透析）をしないと、命にかかわる深刻な状態になってしまいます。



透析室では看護師・臨床工学技士と毎日カンファレンスを行い、患者様の栄養状態や体重変化（水分量）・生活の変化などについて情報共有を行って透析患者さんが、社会生活に適應できるよう援助しています。



2階

## Dブロック外来 特殊歯科口腔外科 Eブロック外来 産婦人科を紹介します



### 特殊歯科口腔外科

特殊歯科口腔外科では常勤歯科医師 1 名、常勤歯科衛生士 3 名で診療を行っております。

かかりつけ医の先生からの紹介に対する、おやしらず抜歯など口腔外科専門領域の外来診療と、がん外科手術や抗がん剤治療中の患者さんに対する口腔ケア、入院患者さんへの一般歯科処置、歯科インプラント治療を主に行っております。

平成 29 年 1 月より、外来で処置困難な口腔外科治療の手術を手術室で開始いたしました。また木曜日には、信大からの非常勤歯科医師による摂食嚥下外来を開いております、飲み込みの検査や食事の指導を行わせていただいております。

事前にご連絡をいただき予約をとっていただくと、ほとんどお待たせすることがないので、是非ご協力よろしくお願いいたします。



### 産婦人科外来

産婦人科外来では、常勤医 1 名、パート医師(女医) 2 名、助産師 3 名のスタッフが勤務しています。

婦人科疾患の診察を主に行っていますが、妊娠判定や産後の母乳相談も行っています。また、市検診・人間ドックの婦人科検診も行っています。皆さん積極的に検診を受けましょう！(注：乳房検診は外科です!!)

かかりにくい科だとは思いますが、検診をしばらく受けていない方、婦人科系で心配な症状がある方など、是非お越しください。

「やさしく・親切に・分かりやすく」をモットーにお迎えします。



5 おーえん

2019 6 June							岡谷市民病院 休診カレンダー							2019 7 July						
sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
						1		1	2	3	4	5	6							
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
9	10	11	12	13	14	15	14	15 海の日	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
23 30	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31										

✂ 点線に沿って切り取り、二つに折ってお使いください。

# ⚠️ 風しんの感染を拡大させる可能性があります

風しんから、あなた自身と周りの人を守るために風しんに対する抵抗力を確認・獲得しましょう

1962(昭和37)年4月2日～1979(昭和54)年4月1日生まれの男性の方は、

**風しんの抗体検査及び予防接種が原則無料\***となります。

WHY?

## Q:なぜ風しんへの抵抗力が必要なの?

**A** ・成人は小児に比べて症状が重くなる可能性があります。



WHAT?

## Q:風しんに感染すると何が問題なの?

**A** ・電車や職場など人が集まる場所で、多くの人に感染させる可能性があります。  
 ・妊娠早期の妊婦に風しんを感染させると、赤ちゃんが先天性風しん症候群になる可能性があります。



HOW?

## Q:では、どうしたら良いの?

**A** ・まずは、風しんへの抵抗力を確認するため、抗体検査を受けましょう。  
 2019年4月以降、クーポン券が届きますのでクーポン券に従って抗体検査を受けて下さい。  
 2019年度は、1972(昭和47)年4月2日～1979(昭和54)年4月1日生まれの男性に市区町村がクーポン券を送付します。  
 なお、2019年度にクーポン券が送付されない対象者も市区町村に希望すればクーポン券を発行し、抗体検査を受けられます。  
 注意:子どもの頃に風しんに感染したかどうか記憶が曖昧な場合も抗体検査を受けましょう。  
 ・風しんへの抵抗力が無いこと(抗体なし)がわかった場合、  
 風しんへの抵抗力(免疫)をつけるため、予防接種を受けましょう。



### 抗体検査

職場での健康診断や近隣の  
 病院・診療所で受けられます。  
 \*  
 クーポン券を使えば抗体検査は無料となります。

### 抗体あり

・風しんへの抵抗力があります。

### 抗体なし

・風しんへの抵抗力がありません。  
 ・風しんにかかるリスクがあります。

### 予防接種を受けましょう

原則無料となります。\*

### 風しんとは

感染者の咳やくしゃみ、会話などで飛び散るしぶき(飛沫)を吸い込んで感染します。  
 小児は発熱、発疹、首や耳の後ろのリンパ節が腫れて、数日で治ります。まれに、高熱  
 や脳炎になって入院することがあります。  
 成人は高熱・発疹の長期化や関節痛など重症化の可能性があります。

### 先天性風しん症候群とは

妊娠初期(20週以前)に風しんに感染すると、赤ちゃんが先天性心疾患・白内障・難聴  
 を特徴とする先天性風しん症候群をもって生まれてくる可能性が高くなります。

※2019年4月以降、順次クーポン券が届く予定ですが、  
 自治体により事業の開始時期や対応が異なるため、  
 お住まいの市区町村にお問い合わせ下さい。



風しん 厚生労働省



©北条司/NSP・「2019 劇場版シティーハンター」製作委員会

お一えん 6

✂️  
 点線に沿って切り取り、  
 二つに折ってお使いください。

2019 8 August

### 岡谷市民病院 休診カレンダー

休診日

2019 9 September

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

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16 敬老の日	17	18	19	20	21
22	23 秋分の日	24	25	26	27	28
29	30	31				



# 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
1 階	Aブロック	総合診療科(内科)	11時まで	初診	午前 池田 修一 倉石 貴文	佐々木 信和 (信州大学)	向井 雄一	池田 修一 鷺見 順教	生山 裕一 (信州大学) 池田 修一
				予約制	午後 小口 淳	小口 淳	—	小口 淳 池田 修一	池田 修一
		呼吸器センター	11時まで	初診・再診	午前 市山 崇史 (第1,3,5週) 後藤 憲彦 小林 信光	平山 二郎 向井 雄一	平山 二郎 小林 信光	向井 雄一	平山 二郎 小林 信光
				再診	午後 小林 信光	向井 雄一	小林 信光	向井 雄一	平山 二郎
		循環器センター	11時まで	初診・再診	午前 木村 和広 (信州大学) 軽辺 健一	翠川 隆 丸山 周作 (信州大学)	佐藤 俊夫 田畑 裕章 (信州大学)	井出 翔吾 (信州大学) 翠川 隆	永江 歩 (信州大学) 軽辺 健一 佐藤 俊夫
				再診	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 永野 聡	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	初診・再診	午前 立花 直子	池田 修一 大橋 信彦	大橋 信彦	中村 勝哉	立花 直子
				再診	午後 立花 直子	池田 修一 大橋 信彦	池田 修一 大橋 信彦	—	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 関戸 貴志	山下 浩 上原 由美子	平松 邦英 倉石 貴文	関戸 貴志 上原 由美子	平松 邦英 関戸 貴志		
		再診	午後 平松 邦秀 倉石 貴文	倉石 貴文	関戸 貴志	—	上原 由美子		
精神科	—	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	—	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	※心療内科、児童思春期外来の診療は隔週です。					
禁煙外来	15時~16時	予約制	午後 —	小口 淳	—	—	—		
2 階	Bブロック	整形外科 リウマチ科	11時まで	初診・再診	午前 上甲 巖雄 内山 茂晴	—	田中 学 内山 茂晴	鴨居 史樹	信大医師 上甲 巖雄
				再診(予約)	午後 天正 恵治 (信州大学) 田中 学	—	春日 和夫 田代 敦泰	春日 和夫 田代 敦泰	鴨居 史樹 春日 和夫
Cブロック	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	南雲 治夫	
			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	
Dブロック	皮膚科	10時30分 まで	初診・再診	午前 大橋 敦子	検査・処理	大橋 敦子	検査・処理	大橋 敦子	
				午後 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	
E	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	梅垣 油里	梅垣 油里	梅垣 油里	
				午後 梅垣 油里	梅垣 油里	梅垣 油里	梅垣 油里	梅垣 油里	
2 階	Dブロック	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 蒲池 厚志 飯沼 伸佳	北川 敬之 澤野 紳二
				再診	午後 澤野 紳二 蒲池 厚志	今井 寿生 飯沼 伸佳	蒲池 厚志 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	—	
		呼吸器外科	—	予約制	14~17時 —	—	濱中 一敏 (第1,3,5週)	—	—
		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 —	—	—	—	—
		—	—	—	午後 —	—	—	信大医師	—
		泌尿器科	10時まで	初診・再診	午前 吉村 明 (第1,3,5週)	吉村 明	手術	手術	吉村 明
		—	—	—	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)
—	—	—	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		
—	—	—	午後 —	—	—	—	—		
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)	
				午後 上原 由美子	今井 寿生	今井 寿生	今井 寿生	今井 又小口 百瀬 芳隆	
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 又小口 百瀬 芳隆	
				午後 小口 淳	関 龍幸	小口 淳	三澤 富子	百瀬 芳隆	

※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。  
 ※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 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)

※「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。





病院食の中から常食の献立を紹介します

～工夫した食事で季節の変わり目を乗り切ろう～

## 豚肉の香り焼き

夏に向けて気温が上昇し始めるこの季節ですが、急な気温の変化で疲れやすかったり、食欲が無くなり栄養バランスが崩れがちです。そんな時は、香味野菜やスパイスを取り入れて食欲そそる献立にしてみませんか。今回紹介する「豚肉の香り焼き」の豚肉には、疲労回復のビタミンとも呼ばれるビタミンB<sub>1</sub>を多く含みます。にらやにんにくは唾液や胃液の分泌を活発にして食欲を刺激すると共に、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高めてくれる働きがあります。また、「キャベツの辛子和え」は、ピリツとした辛子醤油がキャベツの甘みを引き立て、より食べやすくなります。毎日の食事で必要な栄養を補うために、普段の食事に一工夫して暑さに打ち勝つ身体作りを心がけましょう。



1人分  
エネルギー 607kcal  
塩分 1.7gダヨ!

### 材料2人分

#### ご飯

・ご飯(1人分)……150g

#### 豚肉の香り焼き

豚肉ロース…120g(2枚)

★ みそ ……大さじ1杯

砂糖 ……大さじ2/3杯

みりん ……小さじ1/2杯

にら ……3g(1本)

にんにく ……1/2かけ

油 ……小さじ1/2杯

#### 付け合わせ

##### ピーマン塩味

ピーマン ……50g(約2個)

油 ……小さじ1/2杯

食塩 ……少々

#### かぼちゃの甘辛煮

かぼちゃ

…140g(約1/8個)

砂糖 ……大さじ2/3杯

醤油 ……小さじ1杯強

酒 ……小さじ1/2杯

和風顆粒だし

…小さじ1/4杯

水 ……カップ1/2杯

#### キャベツの辛子和え

キャベツ…100g(葉2枚)

干しえび

……大さじ1/2杯強

★ 醤油 ……小さじ1杯強

辛子粉 ……少々

(練り辛子でも可)

#### フルーツ

季節の果物 ……適宜

### 作り方

#### 豚肉の香り焼き

- 1 豚肉は軟らかくするために、麺棒でたたき、一回り大きくする。
- 2 にらは小口切りにする。にんにくはすりおろす。
- 3 ★をよく混ぜ合わせ、2を入れる。
- 4 豚肉の表の面に3のたれをまんべんなくつける。
- 5 フライパンを熱し、油をなじませ、4を並べてフタをし、中火で火が通るまで蒸し焼く。

#### ピーマン塩味

- 1 ピーマンは種を取り除き、0.5cm幅の千切りにする。
- 2 フライパンを熱し、油を加え1を入れさっと炒める。塩を入れて味付けをし、肉の横に添える。

#### かぼちゃの甘辛煮

- 1 かぼちゃはわたと種を取り除き、食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に1を入れ◆を加える。強火にかけ煮立ったら弱火にして落とし蓋をして10～15分ほど煮る。

#### キャベツの辛子和え

- 1 キャベツは色紙切りにして、沸騰したお湯に入れ、軟らかくなるまで茹でる。茹で終わったら湯を切っておく。
- 2 ♣を混ぜ合わせる。
- 3 ①と②、干しえびを混ぜ合わせる。