

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.13



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8回岡谷市民病院「病院祭」2.3

- 岡谷市民病院2019年糖尿病教室 ...2
- 岡谷市民病院健康教室のご案内3
- 職場紹介 Aブロック4・5
- 休診カレンダー 9,10月5
- 市民公開講座(麻酔科)6
- 新任医師を紹介します6
- 休診カレンダー 11,12月6
- 岡谷市民病院 外来診療案内 ...7
- レシピ エスカベッシュ8



第8回

岡谷市民病院「病院祭」

10/12 (土)

午前9時30分
～午後2時

令和と共に

～愛され信頼される病院へ～

今年で8回目となる岡谷市民病院「病院祭」を10月12日(土)午前9時30分から開催します。

こどもから大人まで楽しんでもらえるイベントなどをたくさん企画しています。職員一同、多くの方のご来場をお待ちしております

みんな来てね。
待ってるよー。



写真は昨年ようすだよ!
今年も楽しみだね。



岡谷市民病院 2019年 糖尿病教室

参加費無料
事前申し込み不要

糖尿病専門医をはじめ病院職員が講師となり、糖尿病についていろいろな分野のお話をします。
参加費無料・事前予約不要ですので、ご興味のある方はご参加ください。

会場 岡谷市民病院 3階大会議室

時間 毎回 14:00～15:15

開催日程	日程	内容と講師
	8月27日(火)	薬は高い?怖い?面倒くさい? 教えて!検査結果の見方 薬剤師 検査技師
	9月24日(火)	ズボラでもできる!血糖値を下げる運動 理学療法士
	10月23日(水)	食事を我慢しないで血糖値を下げるには なぜ、糖尿病のあの人が透析になったか 管理栄養士
	11月14日(木)	糖尿病専門医 平松邦英 医師 決め手は予防!合併症の話 糖尿病看護認定看護師



11月14日は
世界糖尿病デー
です!



岡谷市民病院 透析室 TEL:0266(23)8000(代)



体験・イベント 盛りだくさん!!

- 講演会・寸劇・ミニコンサート
- 抹茶コーナー・作品展示
- ちびっこドクター・ちびっこナースに変身
- 内視鏡・腹腔鏡・電気メス体験
- 骨密度無料測定
- 救急車・消防車乗車体験
- キッチンカーの出店・物販など



岡谷市民病院健康教室のご案内



参加費無料
事前申し込み不要

血管に何がよくて何が悪いかわかりますか?
今より健康になるために
～血管のメンテナンスしていますか?～

【日時】令和元年 10月4日(金)
13～15時(12時受付開始)

【場所】岡谷市民病院 3階 大会議室

【内容】

- ①生活習慣病とは?
生活習慣病が及ぼす
血管への影響について
講師:岡谷市民病院 循環器内科医師 佐藤俊夫先生
- ②「病気になりにくい若々しい血管をつくる理想の一日」
の紹介

※必要な方は筆記用具をお持ちください。



おいしく食べて元気なからだ
～お口の中から健康に～

【講師】岡谷市民病院

特殊歯科口腔外科 相澤仁志 先生
歯科衛生士 佐藤直美 さん

【日時】令和元年 9月10日(火) 13～15時

【場所】岡谷市民病院 3階 大会議室

【内容】特殊歯科口腔外科 相澤先生によるお口の中のお話
歯科衛生士によるお家で簡単にできる歯磨きのお話
看護師によるおいしく食べるための体操 など



おいしく食べられなくなるって
どういこと?
意外と知らないお口のこと、
一緒に学んでみませんか?



岡谷市民病院 庶務課 TEL:0266(23)8000(代)

1 階

Aブロックの職場を紹介します



総合診療科

どの科を診療してよいのかわからない患者さんを診察、初期診断をし、必要に応じて専門科を紹介させて頂いたり、他院や当院他科から紹介を頂いて総合的に診療する科です。

禁煙外来も行っていますので、禁煙したい方はぜひご相談を！



点滴・処置室

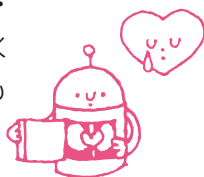
点滴・処置室は、各科の点滴注射を行っている間、安静にお休みして頂くお部屋です。

また、検査や処置をこちらで行うこともあります。



循環器内科

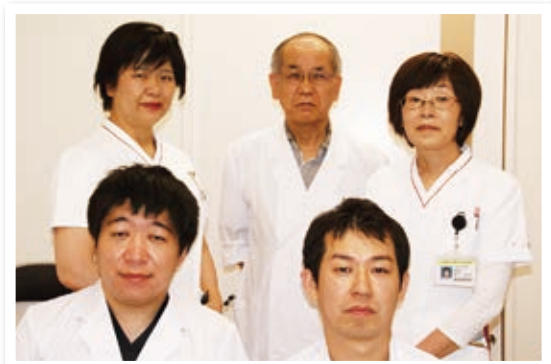
循環器内科は、常勤医師3名と非常勤医師5名で、狭心症・心筋梗塞・心不全・高血圧など多くの疾患の診察を行い、水曜日・木曜日には心臓カテーテル検査も行っています。



糖尿病センター

糖尿病センターは、糖尿病専門医2名を含む医師5名、糖尿病看護認定看護師1名、日本糖尿病療養士有資格看護師1名のスタッフで対応しています。血糖が高いとわかったら、是非受診しましょう。

透析予防指導、リブレ、フットケアなど、お気軽にご相談ください。



消化器内科

消化器内科は、今年4月1日より常勤医師2名で診察を行っています。腹痛、嘔吐、下血、貧血、黄疸等、様々な症状の消化器疾患を治療しています。上下部消化管内視鏡検査や、ピロリ菌の除菌、C型慢性肝炎の内服治療なども行っています。



呼吸器内科

呼吸器内科では、常勤医師3名、非常勤医師2名が勤務しています。健診後の検査・喘息・慢性閉塞性疾患など呼吸に関する疾患の診察を行っています。

また、金曜日午後には、気管支鏡検査を行っています。咳・痰が気になる方は、お気軽に相談下さい。



シニアこころ診療科

シニアこころ診療科は、うつ病・せん妄・認知症等に対して、毎水曜日に診察をおこなっています。予約制となっておりますので、予約センターへご相談ください。



脳神経内科

脳神経内科は、立花医師、大橋医師、中村医師の3名と看護師1名で対応させて頂いております。主に脳梗塞、パーキンソン病、頭痛、物忘れなど、神経系に関する病気の診察をしています。一人ひとりに診察に時間のかかる病気が多いので、お待たせすることがありますが、お気軽にご相談ください。



精神科

精神科は、毎火曜日に診察を行っています。まずは、ご相談からお受けして、診察へのご案内をさせていただきます。

心療内科

心療内科では、児童思春期外来も含め、毎週月曜日の午前中に診療を行っています。当科は、ストレスによる心身の不調に対して、内科的にアプローチしています。また、ストレスをコントロールし、心身ともにリフレッシュしていただくための心理療法も導入しています。



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



市民公開講座を開催しました

市民公開講座は、市民の皆さんや地域住民を対象に、病気や医療に関する様々な情報を提供し、健康増進や疾病予防に取り組むとともに、岡谷市民病院をより身近に感じてもらうために定期的に開催しています。

7月13日(土)に、岡谷市民病院麻酔科医師清水可方先生を講師に「人類と感染症」と題した市民公開講座を開催しました。今回も、多くの皆さんにご参加いただきました。



【ドクター^{Fresh}紹介】 新任医師を紹介します



- 先生の専門は何でしょうか。
整形外科です。
現在は骨折などを主に診ています。
- 岡谷市民病院にいられて感じたことは。
明るく、スタッフの皆さんも親切で働きやすいです。
- 医師になられたきっかけは。
学生時代に痛みの治療について考えたことがきっかけでした。
- 趣味は何でしょうか。
読書です。最近、ランニングを始めました。
- 市民の皆さんへのメッセージを
お願いします。
よりよい結果のため一緒に治療していきましょう。どうぞよろしくお願いします。



整形外科
あべ ゆきほ
阿部 雪穂 医師

✂ 点線に沿って切り取り、二つに折ってお使いください。

2019 11 November							岡谷市民病院 休診カレンダー							2019 12 December						
sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
					1	2	1	2	3	4	5	6	7							
3	4 <small>振替休日</small>	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
17	18	19	20	21	22	23 <small>勤労感謝の日</small>	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
24	25	26	27	28	29	30	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	倉石 貴文 平山 二郎	佐々木 信和 (信州大学)	向井 雄一	立花 直子 鷺見 順教	生山 裕一 (信州大学) 大橋 信彦	
				予約制	小口 淳	小口 淳	—	小口 淳	—	
		呼吸器センター	11時まで	初診・再診	市山 崇史 (第1,3,5週) 後藤 憲彦 (第2,4週) 小林 信光	ヒラヤマ ジロウ 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	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	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	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	立花 直子	大橋 信彦	大橋 信彦	大橋 信彦	中村 勝哉	立花 直子
				再診	立花 直子	大橋 信彦	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	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	関戸 貴志 上原 由美子	平松 邦英 関戸 貴志
再診	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	—	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	—	—	—	—		
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	阿部 雪穂 内山 茂晴	—	田中 学 内山 茂晴	阿部 雪穂 鴨居 史樹	田中 学 鴨居 史樹	
				再診(予約)	天正 恵治 (信州大学) 田中 学	春日 和夫 (信州大学) 田代 敦泰	春日 和夫 田代 敦泰	春日 和夫 信大医師		
2階	Cブロック	小児科	11時まで	初診・再診	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	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	10時30分 まで	初診・再診	大橋 敦子 (木庭 幸子 皆川 茜)	手術・検査	大橋 敦子	慢性疾患外来	大橋 敦子	
	Dブロック	耳鼻いんこう科	11時まで	初診・再診	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	
				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	
		外科	11時まで	初診・再診	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	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	—	
		肝胆脾外科専門外来	—	予約制	午前	—	—	宮川 眞一 (第1,3週)	—	
		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	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時まで	初診・再診	吉村 明	吉村 明	手術	手術	吉村 明	吉村 明		
		予約制	午後	—	検査	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)		
特殊歯科・口腔外科	—	紹介制	午前・午後	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)	
				午後	—	—	—	—	—	
健診センター		予約制		上原 由美子 小口 淳	今井 寿生 関 龍幸	今井 寿生 小口 淳	今井 寿生 三澤 富子	今井又又は小口 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：初診は10時まで。予約のない再診は10時30分まで。午後は予約のみ。
 (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(ただし、金曜日は人数制限あり)

※皮膚科の月曜日は当院医師と信大医師(毎週交代)との2人体制です。
 ※「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
 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

ご飯

ご飯(1人分) ……150g

魚のエスカベッシュ

白身魚 ……140g(2切れ)

生姜 ……1/3かけ

A 醤油 ……大さじ1/2杯

酒 ……小さじ1/2杯

片栗粉 ……大さじ1/2杯

油 ……適量

春雨(干) ……10g(戻し量50g)

たまねぎ ……30g(中1/6個)

きゅうり ……40g(中1/2本)

トマト ……40g(中1/4個)

B 酢 ……小さじ1杯

食塩 ……少々

砂糖 ……小さじ1杯

長芋の含め煮

長芋 ……110g(長さ10cm程度)

玉葱 ……60g(中1/3個)

人参 ……40g(中1/5本)

いんげん ……20g(2本)

C 和風顆粒だし 小さじ1/3杯

砂糖 ……小さじ1杯

醤油 ……大さじ1/2杯

酒 ……小さじ1/2杯

水 ……カップ1/2杯

作り方

魚のエスカベッシュ

- 1 生姜はすりおろし、Aと合わせる。そこに白身魚を入れ、下味をつけるために10分程度つけ込む。
- 2 春雨は茹でて、冷水で冷やし、8～10cmの長さに切っておく。玉葱は薄切り、きゅうりは千切り、トマトは拍子切りに切る。玉葱は水にさらし、水気を切る。
- 3 ①をペーパータオルなどで水分を拭き、片栗粉をまぶす。
- 4 天ぷら鍋に油を入れ熱し、160～180℃になったら③を入れ揚げる。中まで火が通ったらバットなどに取り出し、油をきる。
- 5 混ぜ合わせたBに②を入れ混ぜる。
- 6 お皿の上に④を盛り付け、⑤のをせて完成。

長芋の含め煮

- 1 長芋は皮をむき乱切りし、酢水(分量外)につけておく。玉葱は2cmの色紙切り、人参は乱切り、いんげんは2cmの長さに切る。
- 2 沸騰したお湯にいんげんを入れさっと茹でる。茹で上がったお湯をきっておく。
- 3 鍋に水と人参を入れて茹でる。柔らかくなったら玉葱、長いもを入れて茹で、Cを入れ煮詰める。
- 4 お皿に③を盛り付け、②のをせて完成。

切り干し大根ごまネーズサラダ

- 1 切り干し大根は水でもみ洗いのする。たっぷりの水の中に水洗いした切り干し大根を入れて15～20分戻す。戻したあと、沸騰したお湯で固茹でしておく。※茹で終わったらザルにあげ水気を切り、冷やしておく。
- 2 人参は千切りにし、茹でしておく。三つ葉はさっと茹で上げ、水気を切り、2～3cmの長さに切る。
- 3 ささ身は筋を取り除いて、沸騰したお湯に入れて茹でる。茹で上がったお湯をきり、冷ましたらほぐす。
- 4 混ぜ合わせたDと①、②、③を混ぜて、盛り付ける。
※切り干し大根は水戻して、水気をきるだけでも食べられます。

すまし汁

- 1 なんと巻きは半月切りに、サラダ葱は小口切りにする。
- 2 鍋に水を入れ沸騰させる。そこにだしとなると巻きを入れる。Eをいれて味を調べ、最後にサラダ葱を加えてさっと茹でて完成。

病院食の中から常食の献立を紹介します



～調味量と乾物の効能～

エスカベッシュ

エスカベッシュとは、揚げた魚を酢に漬け込んだスペイン風の南蛮漬けのことです。旬の魚や野菜を使っていつもの食卓の1品に、またおつまみとしていかがでしょうか。酢は血液をサラサラにする・疲労回復・血圧やコレステロール値の減少など病気の予防や健康を導く効果から、アンチエイジングなど内面から体をきれいにしてくれる力など様々なパワーを秘めています。減塩のアイテムでもある酢ですが、調理酢は糖分や塩分が多く入っているため、使用量には注意が必要です。

また、切り干し大根はとて噛みごたえがあります。早食い防止で肥満予防、脳を刺激し活性化させるなど良いことばかりです。さらに天日で干すことにより栄養素が凝縮されて栄養価が高いことでも知られています。定番の調理法として煮物がありますが、目先を変えて洋風サラダにしてみるのもおすすめです。



1人分
エネルギー 637 k cal
塩分 2.9g ダヨ!

