

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.14



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。



新年を迎えて 病院長挨拶 ……2

岡谷市健康づくりがん予防講演会 ……3

岡谷市民病院健康教室 第1弾・第2弾 …4.5

職場紹介:Bブロック(整形外科) ……6

(救急外来・内視鏡室) ……7

認定看護師紹介 ……8.9

岡谷市民病院 休診カレンダー …9.10

新任医師を紹介します

年末年始休診のお知らせ ……10

岡谷市民病院 外来診療案内 ……11

レシピ おせち料理 ……12



新年を迎えて



岡谷市民病院
事業管理者・病院長

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あつという間に丸4年が経過しました。病院は昨年も毎日毎日懸命に活動してきました。今年もよろしくお願い申し上げます。現在の私どもの立ち位置を考えると内実が問われる時代になってきました。何をすべきかそれぞれの立場を尊重して考えていきたいと思えます。

新しい年を迎えるにあたり、長野県に発生した台風19号の大災害についてまず語る必要があります。罹災された方々が、今もいかに大変な思いをして生活を送っているかを慮ると惻隱の情を抱かざるを得ませ

ん。この岡谷で病院として何ができるかを真剣に考える機会になりました。現地に赴けなくても医療上のいろいろな要請に対して、いつでも対応できる体制を構築しておくことが大切です。日常的な医療には余裕が必要であり、病院がこのような大変な事態に災害医療の中心的な役割を果たすという自覚を職員全体が共有することも今更ながら大切と認識しました。

さて、昨年の年頭のあいさつでも紹介したことですが、岡谷市民病院の「使命（ミッション）」と「目指す姿（ビジョン）」は私どもの普段からの心構えです。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」であり、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」とことです。このためにもこのビジョンとミッションを恒常的に念頭において診療に携わ

ることの意義も共有したいと思えます。

さらに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す。高度で良質で、安全・安心な医療を提供するには、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と制度の整備を図ることが課題です。そのために研修センターが立ち上がりました。活動的にはまだ不十分でこれから十分に機能を発揮しますから、今、自分の専門性を考えて自らの向上に努めていただきたいと思います。

さて、近年の地域医療構想もこの10年先を見据え地域に根ざす医療の展開と思っていました。先だつての厚労省の発表は地域医療を推進するという大義なのに効率性に焦点を合わせた嫌いが見え隠れします。しかしながら、私どもが丁寧な医療を提供し続けること、良質の医療の提供に向かって研鑽を積んで励んでいけることが地域医療構想の一環と考えています。

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全・安心を守っていききたいと思います。よろしく願いいたします。



岡谷市民病院 市民病院長補佐
研修センター長
消化器外科部長
三輪史郎先生

消化器がんを知る。 検診は予防の一步。

去る9月21日岡谷市健康推進課で進める、市民の健康づくりの一環としてがん征圧月間にちなんで消化器がんについてのがん予防講演会を行いました。その内容について概説いたします。

消化器がんとは、食べ物の消化吸収代謝合成などを司る臓器にできるがんで、食道がん、胃がん、大腸がん、肝臓がん、胆道がん、膵臓がんなどです。がんは死因別死亡率の第1位で、がんの部位別死亡率は男性では「1. 肺がん 2. 胃がん 3. 大腸がん」、女性は「1. 大腸がん 2. 肺がん 3. 膵臓がん」の順になっています。岡谷市においても同様の傾向がありました。年齢階級別にみたがんの罹患率の推移を見ると年齢とともに増加することが示され、老年になってからの検診がより重要です。特に胃がん大腸がんは早期発見で死亡率が低下するがんです。

さて、がん予防ということになると、ご自身で何ができるでしょうか。禁煙、節酒、体を動かす、食生活を見直す、適正体重を維持する。この5つの健康習慣を実践することで、実践しなかった場合よりがんのリスクが約40%低くなります。「がんを予防するための新12か条」が国立癌研究センターより提唱されており、ホームページなどで確認していただければ幸いです。しかし、残念ながらこれさえ守れば絶対にがんにならないという方法はありません。

また、がんの進行度、悪性度についても解説しました。進行度は腫瘍の大きさ、リンパ節転移、遠隔転移の三つの要素から、ステージIからステージIVに分類され、ステージが上がるほど治りにくいということになっています。悪性度は、細胞のタチの悪さや解剖学的な位置の悪さが問題であり、見つかりにくいがんとして胆道がん、肝臓がん、膵臓がんがあります。しかし、胃がんの中にもタチの悪いがんがあり、膵臓がんの中にも比較的タチの良いがんもあります。

がんの撲滅ということはたやすいことではありませんが、皆さんの検診への意識の変化で、治る人が増えればその一步となると思います。



国立癌研究センターホームページより



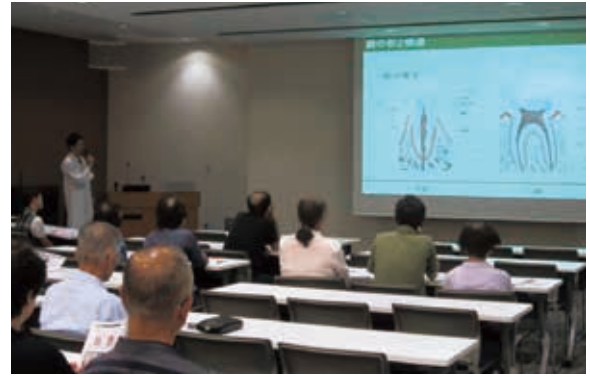


おいしく食べて元気なからだ ～お口の中から健康に～

9月10日(火)開催



「おいしく食べる」ために食べ物の入口である「お口の中」について特殊歯科口腔外科医師の相澤先生にお話しをしていただきました。



次に「大切な唾液」を促すためのマッサージを行いました。

唾液には

- ①食べ物を飲み込みやすくする
 - ②味を感じやすくする
 - ③消化酵素としての働きをする
 - ④細菌の働きを抑える（抗菌作用）
 - ⑤歯の再石灰化を促進する
- などの働きがあります



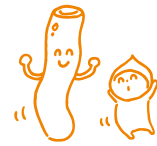
美味しく食べることは、楽しく生きることにつながります。

家族で食卓を囲んで笑顔でお話しながら食べるのは最高の幸せです。

お口の中から健康にして、おいしく食べて元気なからだをつくりましょう!



血管のメンテナンスを していますか？



10月4日(金)開催



今より、健康になるために

生活習慣病が及ぼす血管への影響について循環器内科の佐藤俊夫医師にお話ししていただきました。

次に看護師による寸劇「病気になりにくい若々しい血管をつくる理想の一日」を紹介しました。



若々しい血管を保つには

- ① バランスのよい食事を食べる
- ② 軽い息切れする程度の有酸素運動週間
- ③ 朝起きたらコップ1杯の水を飲みましょう
- ④ 血圧測定のポイントを大切にしましょう
- ⑤ 塩分は6g/日
- ⑥ 脂肪酸・コレステロールの多い食事は控えましょう
- ⑦ 湯船は38度～40度・つかるのは10分程度



130名もの多くの方にご来場いただきました。
ありがとうございました。



1階

Bブロックの職場を紹介します



整形外科

整形外科は頸から足先までの骨・関節・筋肉・神経・腱・靭帯などの診察や関節リウマチの治療を行っています。特に肩・肘・手首・手などについては専門医が充実しており、他院からの紹介の方も大勢受診されています。また最近多い、いつの間にか骨折の原因となりうる骨粗鬆症がご心配の方は骨密度の検査をお勧めします。私たちは皆様の健康的な明るい未来のためにお手伝いします。



救急外来

救急外来では、救急担当看護師 2 名と救急担当の医師が毎日交替で診察を行っています。

救急で来られる方は内科・外科・整形は勿論、小児科・耳鼻科他全ての患者さんが対象になります。急性の疾患、外傷等生命の危機に瀕している方に対し、緊急の処置治療を優先して行う場でもあります。患者様が安心して治療して頂けるように取り組んでいます。



内視鏡室

内視鏡室は上下部消化管内視鏡、膀胱鏡、気管支鏡を毎日 40 名程行っています。消化器内視鏡医師 常勤 2 名 パート医師 4 名、泌尿器科医師 1 名、呼吸器内視鏡医師 3 名、看護師 5 名（うち消化器内視鏡技師 3 名）、看護助手 1 名、で検査、治療に対応しています。

今年から小腸内視鏡も導入されて治療の幅が広がっています。

まずは、年に 1 度の健診で胃カメラ検査をお勧めします。決して楽ではない検査ですが検査前におひとりずつ問診して安心し安全に検査を行えるように、前準備します。

お待たせすることがあると思いますが、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。



認定看護師8分野10名になりました



認定分野	氏名	活動内容
感染管理	源田 和子	医師・看護師・薬剤師・臨床検査技師・事務員と感染対策チームを結成し、院内ラウンドを行っています。看護部門のリンクナースと協働し、職員・病院利用者の感染防止に努めています。
皮膚・排泄ケア	小野 園枝 関澤 美幸	入院患者の褥瘡予防・治療を中心に褥瘡回診、院内ラウンドに加え、外来患者、在宅療養患者の褥瘡管理活動も行っています。
集中ケア	中村 理津子	集中治療を必要とする患者さんの全人的アセスメント、ケアを中心に活動し、スタッフのフィジカルアセスメント能力向上に努めています。
緩和ケア	野溝 弘子 小林 佳子	緩和ケア病棟を中心に、患者さん、御家族の心情に寄り添い、「その人らしい生活」を守るため、日々活動しています。
がん化学療法看護	小野 美咲	化学療法を行う患者さんの心身のケアをしたり、進化を続ける新たな治療方法に対応し、院内への周知活動に努めています。
糖尿病看護	廣瀬 宏美	糖尿病とともに生活している方の合併症予防するように、フットケア外来・糖尿病教室を開催し、生活支援の活動をしています。
認知症看護	宮川 英司	認知症をもつ患者さんのアセスメント、対応について院内外に向けて活動し、院内デイケアの企画・運営も担っています。
訪問看護	牛澤 弘恵	在宅療養者さんやその家族が安心して在宅で過ごしていけるように支援をしています。また多職種との連携や、訪問看護の啓発活動を行っています。



認定看護師紹介シリーズ



皮膚・排泄ケア認定看護師

入院患者の褥瘡予防・治療を中心に褥瘡回診など院内での活動に加え、外来患者、在宅療養患者の褥瘡管理活動も行っています。また、人工肛門を持つ方、おむつかぶれや失禁など排泄に関する相談やケアにもあたっています。入院中から退院後まで安心して過ごしていただけるよう患者様やそのご家族も全力で支援させていただきます！

感染管理認定看護師

感染防止対策の対象は病院に入院されている患者さんだけでなく、患者さんのご家族、職員や職員の家族も含まれます。感染の拡大を防止するためには、地域全体にて取り組む必要があります。医療従事者のみならず、全ての皆様のご協力により感染予防につながります。

みなさんがまず実践できる手指衛生と咳エチケットが大事になってきますので、ご協力をお願いします。

咳エチケットとは

①

咳など
感冒症状がある時は、
マスクを着用
しましょう

②

咳やくしゃみをする時は、顔を人にむけないようにお願いします

③

使用した
ティッシュは
ゴミ箱にすて
てください



※その後は手洗いを
お願いします



集中ケア認定看護師

集中ケア認定看護師の役割は、生命の危機状態にある患者の病態変化を予測した重篤化の予防や、廃用症候群などの二次的合併症の予防、回復のための早期リハビリテーションの実施などです。ICUに入室される患者さんや患者さんを支えるご家族の不安が少しでも軽減できるように、また、できる限り患者さんやご家族の希望に添える看護を提供したいと思っています。そのために、わかりやすい言葉で説明するよう心掛けていますので、お気軽にご相談ください。

2020 1 January 岡谷市民病院 休診カレンダー 2020 2 February

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

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 建国記念の日	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 天皇誕生日	24 休日	25	26	27	28	29

✂ 点線に沿って切り取り、二つに折ってお使いください。

【Fresh】ドクター紹介

新任医師を紹介します

10月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。



特殊歯科口腔外科
秋田 大輔 医師
あきた だいすけ



○先生の専門は何でしょうか。
歯科です。その中で口腔外科という分野を専門にしています。

○岡谷市民病院にいられて感じたことは。
皆さん気さくで、すぐ働きやすい環境だと感じました。

○医師になられたきっかけは。
父親に勧められたのがきっかけです。

○趣味は何でしょうか。

小学校から大学まで野球部でしたので、野球は大好きです。広島県出身ですので、カープファンです。

○市民の皆さんへのメッセージをお願いします。

市民の皆さまのお役に立てるよう頑張ります。

年末年始休診のお知らせ

年末年始の外来診療は下記の通りとなります。皆さまには大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



12月					1月					
27 (金)	28 (土)	29 (日)	30 (月)	31 (火)	1 (祝)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)	6 (月)
診療	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	診療

✂ 点線に沿って切り取り、二つに折ってお使いください。

2020 **3** March **岡谷市民病院 休診カレンダー** 休診日 2020 **4** April

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
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20 春分の日	21	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31					26	27	28	29 昭和の日	30		

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 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	午後 小口 淳	小口 淳	—	小口 淳	—
		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	ヒラヤマ 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	ミドリカワ 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	大橋 信彦	大橋 信彦	中村 勝哉	立花 直子
				再診	午後 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	午前 関戸 貴志	ヤマシタ 浩	平松 邦英 倉石 貴文	関戸 貴志	上原 由美子 関戸 貴志
再診	午後 平松 邦秀 上原 由美子			倉石 貴文	関戸 貴志 上原 由美子	—	上原 由美子 平松 邦英		
精神科	—	予約制	午前 —	スギヤマ 暢宏	—	—	—		
シニアこころ診療科	—	予約制	午前・午後 —	—	アマノ 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	—	—	—		
Bブロック	整形外科 リウマチ科	11時まで	初診・再診	午前 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)	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	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	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
		皮膚科	10時30分 まで	初診・再診	午前・午後 大橋 敦子 (木庭 幸子(信州大学) 菅川 茜(信州大学) ※毎週交代)	手術・検査	大橋 敦子	慢性疾患外来	大橋 敦子
	耳鼻いんこう科	11時まで	初診・再診	午前・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	
				外科	11時まで	初診・再診	午前 秋田 真吾 北川 敬之 三輪 史郎	イネマ 伸佳 澤野 紳二 今井 寿生 飯沼 伸佳	三輪 史郎 北川 敬之 秋田 真吾
	Dブロック	—	予約制	午前 —	—	—	金子 和彦	—	
				午後 —	—	—	(手術)	—	
		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 —	—	—	—	信大医師
泌尿器科		10時まで	初診・再診 予約制	午前 吉村 明 (第1,3,5週)	吉村 明	手術 検査	手術 吉村 明	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・午後 秋田 大輔	秋田 大輔	秋田 大輔	秋田 大輔	秋田 大輔		
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		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 貴士 小口 淳	

※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 (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

～バランスを考えて食べよう～ おせち料理

おせち料理はお正月に欠かせない伝統的な行事食として受け継がれています。しかし、日持ちをさせる為に、調理法も濃い味付けで煮込んである料理や加工食品の使用も多いです。そのため塩分や糖分が多く偏った食事になっています。また、健康日本21では1日350g以上の野菜を食べることが推奨されていますが、おせち料理だけでは野菜が不足してしまいます。年末年始は栄養バランスが乱れがちになりますが、食品の選び方や調理法、食べる量に注意してバランスのとれた食事を心がけましょう。今回紹介する献立の「松風焼」は表面にけしのみ（ごまでも可）や青のりを飾り、裏は何も飾らないことから「1年間、隠し事無く正直な生き方ができるように」という意味合いがあります。

材料2人分

ご飯

ご飯(1人分) ……150g

松風焼

鶏挽肉 ……120g

玉葱 ……60g(中1/3個)

油 ……小さじ1/2杯

干しいたけ ……2g(1個)

片栗粉 ……小さじ1杯

パン粉 ……大さじ2/3杯

卵 ……1/3個

みそ ……大さじ2/3杯

砂糖 ……小さじ1杯

みりん ……小さじ1/2杯

いりごま(白) ……小さじ1/2杯

青のり ……少々

付け合わせ

アスパラソテー

アスパラガス…50g(2本)

バター ……小さじ1/2杯

食塩 ……少々

こしょう ……少々

高野豆腐の含め煮

高野豆腐(戻す前)

……………20g(1個)

玉葱 ……60g(中1/3個)

人参 ……40g(中1/5本)

いんげん ……20g(2本)

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

小松菜の梅肉和え

小松菜 ……90g(1束)

えのきたけ・20g(1/5袋)

醤油 ……小さじ1杯

練り梅 ……小さじ1杯

みりん ……小さじ1/2杯

フルーツ

季節の果物 ……適宜

作り方

松風焼

- 1 玉葱はみじん切りに切る。干しいたけは水で戻した後、水気をしぼりみじん切りに切る。
- 2 オーブンは170℃に余熱をしておく。
- 3 フライパンに油を入れ熱し、たまねぎを炒める。炒め終えたらお皿に取り出し冷ましておく。
- 4 ボウルに干しいたけ、鶏挽肉、**3**、**A**を入れて粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- 5 パウンド型にクッキングシートを敷いておく。そこに**4**を入れて表面をならす。
- 6 予熱したオーブンに**5**を入れ20分焼く。
- 7 焼き終えたら表面にいりごま、青のりをふりかけ、均等に切り分けて完成。

アスパラソテー

- 1 アスパラガスは茹でて水気を切り、3cmの長さに切る。
- 2 フライパンにバターを入れ熱し、**1**を入れてさっと炒める。塩・こしょうで味付けをし完成。

高野豆腐の含め煮

- 1 高野豆腐はぬるま湯で戻した後水気をしぼり、乱切りに切る。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。茹で上がったら水気をきる。
- 3 鍋に水と人参を入れて煮る。軟らかくなったら玉葱、高野豆腐を入れて煮て、**B**を入れ煮詰める。
- 4 お皿に**3**を盛り付け、**2**のをせて完成。

小松菜の梅肉和え

- 1 小松菜とえのきたけは2.5cmの長さに切る。
- 2 **C**を混ぜ合わせておく。みりんのアルコールが気になる場合は煮切って使うと良い。(梅干しを使用する場合は、梅干し1個の種を取り除き、細かくたいておく)
- 3 沸騰したお湯に小松菜とえのきを入れさっと茹でる。茹で上がった後ザルにあげ水気をきり、冷やしておく。
- 4 **2**と**3**を混ぜ合わせて完成。



1人分
エネルギー 611 kcal
塩分 2.3g ダヨ!

