

こころとからだを
オーエンする

岡谷市民病院情報誌

2020
Vol.15



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。



職場紹介:在宅ケアセンター ……2.3
便秘と下剤について ……4.5
岡谷市民病院 休診カレンダー ……5.6

新任医師を紹介します ……6
岡谷市民病院 外来診療案内 ……7
レシピ おぼろ昆布の蒸し魚 ……8



2 階 在宅ケアセンターを紹介します



居宅介護支援事業所

居宅介護支援事業所には、ケアマネージャー（介護支援専門員）がおり、介護サービスを利用するための窓口として、利用者の皆様の支援を行っています。岡谷市民病院居宅介護支援事業所は、ケアマネージャーが5名、事務員が1名で対応しています。

ケアマネージャーは介護の知識を幅広く持った専門家として、介護サービスの利用にあたり次のような役割を担っています。

- ・利用者や家族の相談に応じアドバイスします
- ・利用者の希望に沿ったケアプラン（サービス利用計画）を作成します
- ・サービス事業者との連絡や調整をします
- ・施設入所を希望する方に適切な施設を紹介します

その他、病院内にある事業所なので、病院内のスタッフとの連携が図りやすく、退院後も不安なく在宅生活が送れるように支援しています。

介護についてご相談がありましたら、お気軽にご連絡下さい。

営業時間：月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

※緊急時は24時間対応いたします

電 話：0266-23-8700 FAX：0266-23-8740





在宅ケアセンターは病院の2階にあります。在宅ケアセンター内には、訪問看護ステーションと居宅介護支援事業所があります。

訪問看護ステーション

岡谷市訪問看護ステーションには、看護師5名(管理者1名を含む)、理学療法士1名、事務員1名が常勤しています。訪問看護とは、看護師がお宅に訪問して、その方の病気や障がいに応じた看護を行うことです。健康状態の悪化防止や回復に向けてのお手伝いをしています。主治医の指示を受け、病院と同じような医療処置も行い、自宅で最期を迎えたいという希望に沿った看護も行っています。看護には以下のようなものがあります。



- ・健康状態の観察
- ・療養生活の相談とアドバイス
- ・リハビリテーション
- ・点滴や注射などの医療処置
- ・痛みの軽減や服薬管理
- ・緊急時対応
- ・主治医やケアマネージャー等との連携

地域の皆様が、病気や障がいがあっても、在宅で安心して療養できるように、私たち訪問看護スタッフがご支援させていただきます。

電 話 : 0266-23-2000 FAX : 0266-78-3623



便秘と下剤について

岡谷市民病院薬剤科DIより

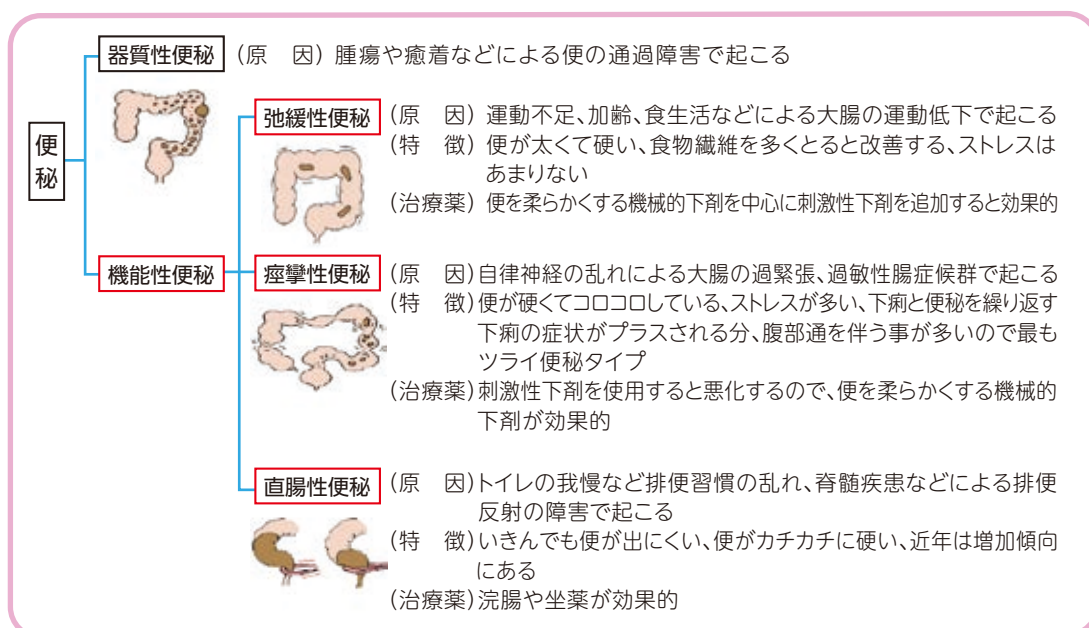


排便時には「ロダンの考える人」のような前かがみの姿勢が理想とされています。ぜひ試してみてください。

便秘でお悩みではありませんか？厚生労働省の平成28年の国民生活基礎調査によると日本人の約800万人（男性 2.5%、女性4.6%）の方が便秘を患っています。「便が毎日出ない＝便秘」と思われがちですが、慢性便秘症診療ガイドライン2017では、便秘とは「本来体外に排出すべき便を十分量かつ快適に排出できない状態」と定義されています。食事量が少ない人は本来体外に排出すべき便も少ないため排便回数が減って当然です。各々の生活環境、体の状態にあった排便状況であるのかが重要なのです。そのため便秘の状態も各々異なります。下剤を効果的に使うためには、便秘のタイプや薬の性質を知る事が大切です。今回は、①【便秘のタイプ】②【下剤の分類と特徴】について簡単になりますがご紹介します（先発品で記載）。

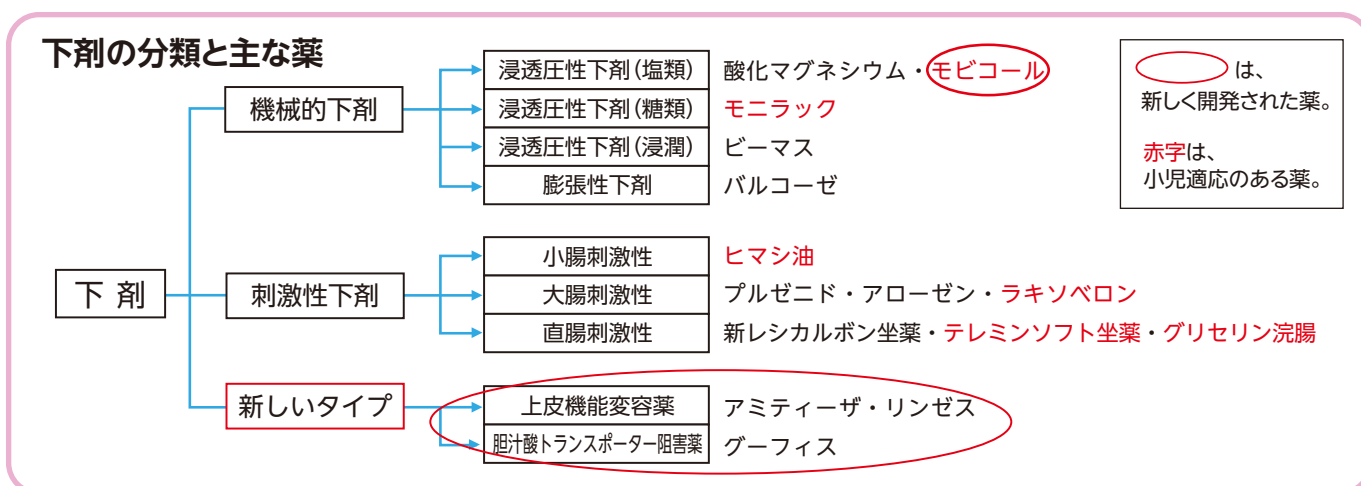
①【便秘のタイプ】

今回はイメージしやすい様に今までの分類で簡単に説明します。一般的に言われる便秘は「機能性便秘」に位置づけられ、さらに「弛緩性便秘」、「痙攣性便秘」、「直腸性便秘」の3タイプに分けられ、それぞれ原因、特徴、治療薬が異なります。



②【下剤の分類と特徴】

今までは、体の中の水を大腸内に引き込み便を軟らかくする「機械的下剤」と、腸を刺激して腸の動きを良くする「刺激性下剤」の2つのタイプに大きく分けられていました。しかし最近では、新しいタイプの「上皮機能変容薬」、「胆汁酸トランスポーター阻害薬」と呼ばれる下剤や小児便秘に使える「浸透圧性下剤(塩類)」などが加わりました。タイプ別に特徴を見てみましょう。



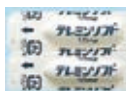
1つ目は、「機械的下剤」についてです。

- ・中でも浸透圧性下剤が、慢性便秘症診療ガイドラインにおいて「最もおすすめできる便秘薬」であり、酸化マグネシウム(塩類性下剤)が第一選択薬として頻繁に使われています。
- ・体の中の水を大腸内に引き込み便を軟らかくする薬です。
- ・作用は穏やかで、長期使用による耐性(薬が効きにくくなる)や依存性(薬が無いと便が出ない)が起きにくい。
- ・腸の動きはあるが便が硬くて出ないという人に向いていますが、便は柔らかいが出ないという人には不向きです。特に痙攣性便秘に効果的です。
- ・酸化マグネシウムは腎臓の働きが下がっている人が長期使用すると高マグネシウム血症を起こすことがあるので注意が必要です。初期症状として嘔吐・徐脈・筋力低下・傾眠などがあります。
- ・新薬として小児便秘に使えるモビコール配合内服剤が2018年11月に発売されました。小児には便を柔らかくする薬から治療を開始することが原則とされていますので、本剤が発売されたことは小児領域では大きな成果です。



2つ目は、「刺激性下剤」についてです。

- ・代表的な薬にプルゼニド、ラキシベロン、グリセリン浣腸、テレミンソフト坐薬、新レシカルボン坐薬があります。
- ・腸を刺激して腸の動きを良くする薬です。
- ・作用は強めで速く、長期使用により耐性(薬が効きにくくなる)や依存性(薬が無いと便が出ない)を生じることがあるので注意が必要です。そのため、屯用または短期間の使用がおすすめされています。
- ・プルゼニド、ラキシベロンは、腸の動きが弱まり便秘になった弛緩性便秘に向いていますが、痙攣性便秘には腸の痙攣をさらに悪化させてしまうので使えません。
- ・ラキシベロンには液体タイプがあり微調整できて便利です。
- ・グリセリン浣腸、テレミンソフト坐薬、新レシカルボン坐薬は、直腸性便秘に効果的です。



3つ目は、約30年ぶりに発売されました「新しいタイプの下剤」についてです。

上皮機能変容薬と呼ばれるアミティーザ・リンゼス、胆汁酸トランスポーター阻害薬と呼ばれるグーフィスがあります。今までの薬が主に大腸で作用するのに対し、これらは小腸で作用します。また耐性(薬が効きにくくなる)や依存性(薬が無いと便が出ない)がなく安全性・有効性に優れていて、「浸透圧性下剤」と同様にガイドラインにおいて「最もおすすめできる便秘薬」となっています。服用に関しては、屯用または短期間ではなく定期的に服用することで自然な排便を促します。今までの薬で効果がみられない方への使用に向いている薬です。

「アミティーザ」(2012年11月発売)

- ・小腸の粘膜上皮にあるクロライドチャンネルという場所に作用し、体の中の水を小腸内に引き込み便を軟らかくして便の滑りを良くする薬です。
- ・妊婦には使用できません。



「リンゼス」(2017年3月発売)

- ・小腸のグアニル酸シクラーゼC受容体という場所に作用し、体の中の水を小腸内に引き込み便を軟らかくして便の滑りを良くする薬です。
- ・消化管知覚過敏(腹痛・腹部不快感)を改善させる効果もあるため、便秘型過敏性腸症候群の治療にも使えます。
- ・特に腹痛を伴うような便秘に効果的です。



「グーフィス」(2018年4月発売)

- ・小腸の胆汁酸を再吸収する場所(胆汁酸トランスポーター)を阻害することで、大腸に流れ込む胆汁酸量を増やします。胆汁酸には大腸内の水を増やす作用と大腸の動きを良くする作用があり、この2つの作用で便秘を改善させます。
- ・食事の影響を受け効果が減ってしまうため食前服用となっていますので、飲み忘れには注意してください。
- ・他の薬にくらべて効果が速く、個人差はありますが服用後5時間程で排便がみられます。



③【まとめ】

今回は新しい薬も含めてのご紹介でしたので、まずはかかりつけ医とよく相談して頂き適切な薬を選択して頂ければと思います。また、今回ご紹介できませんでした、服用している薬の影響で起きる「薬剤性便秘」もありますのでご心配の方は医師、薬剤師へご相談ください。便秘の治療は、生活習慣の改善(食事、運動、睡眠、飲酒など)と薬物治療を組み合わせで行います。まずは生活習慣の見直しをしてみましょう。今回の記事が皆様の便秘治療のヒントになれば幸いです。

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

Fresh ドクター紹介

新任医師を 紹介します



どうぞ
よろしく!!

4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。



外科
くろいわ ゆうだい
黒岩 雄大 医師

○先生の専門は何でしょうか。
外科です。

○岡谷市民病院にいられて感じたことは。

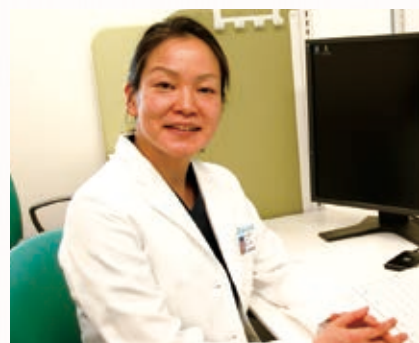
初期研修で1カ月程岡谷市民病院にはお世話になりましたが、変わらず良い雰囲気でも働きやすいです。

○医師になられたきっかけは。

○趣味は何でしょうか。

小さい頃からテレビゲームが好きなので、今も時間を見つけてやっています。

○市民の皆さんへのメッセージをお願いします。
岡谷市の医療に貢献できるよう頑張ります。



産婦人科
すずき やすこ
鈴木 靖子 医師

○先生の専門は何でしょうか。
産婦人科です。小学生から100歳超えのかたまで、女性が困っている症状には対応致します。

○岡谷市民病院にいられて感じたことは。

地域の患者さんに信頼されている病院だと、通っている患者さんたちを見て感じました。患者さんの信頼に、日々応えようとスタッフが長年やっていらした結果なんだと感じました。

○医師になられたきっかけは。

代々医者の家系なので医者になりたいとは思っていたのですが、高校生の時にすぐお腹が痛くなった時に「誰か助けて」と強く思ったことがあって、その後から、自分がそういうように求められる職業に就きたいと思ったのがきっかけです。

○趣味は何でしょうか。

スカッシュをやっていたのですが、どなたか近くでやれるところを知っていたら教えてください。



○市民の皆さんへのメッセージをお願いします。

この地域の女性が、家庭や職場で元気に活躍できるように、健康をサポート致します。何か症状があればお気軽にご相談ください。



後期研修医
いわきり けいた
岩切 啓太 医師

○先生の専門は何でしょうか。
将来の診療科は、現時点ではまだはっきりと決まっておりません。岡谷市民病院と信州大学附属病院での二年間の研修の中で、自分が専門にしたい分野を見つけないと思っています。

○岡谷市民病院にいられて感じたことは。

医師の先生方をはじめ、職員の皆様に親切にして頂き、また分からないことを尋ねると、とても丁寧に教えて頂けるので、本当に恵まれた環境で研修させて頂いていると感じております。

○医師になられたきっかけは。

医師である父親の影響が大きいです。

○趣味は何でしょうか。

軽音楽部に所属していたので、音楽を聴いたりするのが好きです。オススメなどありましたら、教えて頂けると大変嬉しいです。



○市民の皆さんへのメッセージをお願いします。

まだ、至らない部分が多々ありますが、精一杯医療に従事して参りますので、よろしく願いいたします。

✂ 点線に沿って切り取り、
二つに折ってお使いください。

2020 8 August

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

岡谷市民病院 休診カレンダー

休診日

2020 9 September

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 敬老の日	22 秋分の日	23	24	25	26
27	28	29	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	総合診療科(内科)	11時まで	初診	午前	倉石 貴文 平山 二郎	関戸 貴志	向井 雄一	立花 直子 鷺見 順教	生山 裕一 (信州大学) 花岡 康子
			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 (第2, 4週) 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	能見 英智 (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)	辻中 佑介 (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
			再診	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	花岡 康子	花岡 康子	中村 勝哉	立花 直子
			再診	午後	立花 直子	花岡 康子	花岡 康子	—	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	島田 恭輔 (信州大学)	平松 邦英 倉石 貴文	倉石 貴文	上原 由美子 関戸 貴志
			再診	午後	平松 邦英 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	—	—	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	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	大正 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
	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	大橋 敦子 (木庭 幸子 (信州大学) 皆川 茜 (信州大学) ※毎週交代)	—	大橋 敦子 奥高 俊和 (信州大学)	—	大橋 敦子
			予約制	午前	—	大橋 敦子	—	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 眞吾 北川 敬之 三輪 史郎	飯沼 伸佳 澤野 紳二 伊野 寿生	三輪 史郎 北川 敬之 秋田 眞吾	澤野 紳二 黒岩 雄大 飯沼 伸佳	北川 敬之 澤野 紳二
			再診	午後	澤野 紳二 黒岩 雄大	今井 寿生 飯沼 伸佳	黒岩 雄大 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	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	—	—	—	—	—
	—	—	再診	午後	—	—	—	信大医師	—
	泌尿器科	10時まで	初診・再診	午前	吉村 明	吉村 明	手術	手術	吉村 明
			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)
	—	—	再診	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 鈴木 靖子	深井 宣子 鈴木 靖子	白川 貴士 鈴木 靖子	白川 貴士 竹内 はるか	鈴木 靖子 白川 貴士
			再診	午後	上原 由美子	今井 寿生	今井 寿生	今井 寿生	今井又は小口
	健診センター	—	予約制	—	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、受診の際は事前に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。予約のない再診受付は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。





病院食の中から常食の献立を紹介します

～うま味を活用しよう～

おぼろ昆布の蒸し魚

甘味・酸味・塩味・苦味・うま味の基本味の中で「うま味」は食べ物のおいしさを感じさせる重要な味です。「うま味」成分には昆布や野菜などに含まれるグルタミン酸、魚介類や肉類に含まれるイノシン酸、干しいたけに含まれるグアニル酸などがあります。これらの成分は単独より組み合わせることでうま味を数倍強く感じることができます。これを「うま味の相乗効果」と呼んでいます。今回紹介する献立の「おぼろ昆布の蒸し魚」は脂質や塩分が少なく淡泊な味付けですが、とろろ昆布や野菜のグルタミン酸と白身魚のイノシン酸による「うま味の相乗効果」で手軽に美味しく食べる事ができます。また、うま味の刺激は唾液分泌を促進させます。酢やレモンなど酸味の刺激も一気に唾液分泌を増やすことができますが持続性がありません。一方うま味の刺激は一気に唾液分泌を増やす上にその効果が持続し、味覚障害の症状を緩和することができたり消化吸收を助けるなど様々な効果があるといわれています。

材料2人分

ご飯

ご飯(1人分) ……150g

おぼろ昆布の蒸し魚

白身魚 ……70g・2切れ

こしょう白 ……少々

人参 ……20g(中1/5本)

玉ねぎ ……40g(中1/5個)

とろろ昆布 ……4g

サラダ葱 ……1/2本

ほんだし ……小さじ1/5杯

しょうゆ ……小さじ1杯強

本みりん ……小さじ1/2杯

水 ……60cc

なすの含め煮

なす ……120g(1本)

がんもどき ……30g(2個)

砂糖 ……小さじ1/2杯

醤油 ……大さじ1/2杯

みりん ……小さじ1/2杯

だし汁 ……100cc

しめじのおろし和え

しめじ ……50g(1/2パック)

大根 ……60g(厚さ2cm程度)

酢 ……大さじ2/3杯

砂糖 ……小さじ1杯

食塩 ……ひとつまみ

しょうゆ ……小さじ1/2杯

フルーツ

季節の果物 ……適宜

作り方

おぼろ昆布の蒸し魚

- 1 白身魚にこしょうを振っておく。
- 2 人参と玉ねぎは千切り、サラダ葱は小口切りにする。Aの調味料をあわせておく。
- 3 耐熱容器に①を並べて、その上に人参と玉ねぎをのせる。
- 4 蒸気のアがった蒸し器に③を入れ、強火で10分程度蒸す。
- 5 蒸しがあがった④を取り出し、とろろ昆布をのせ、そこにAの調味料をかける。
- 6 ⑤の上にサラダ葱を散らす。

なすの含め煮

- 1 がんもどきは熱湯をかけて油抜きをし、半分に切っておく。茄子は乱切りに切る。
- 2 鍋に①とBの調味料を加える。強火にかけ煮立ったら弱火にして落とし蓋をして煮汁がなくなるまで10～15分ほど煮る。

しめじのおろし和え

- 1 しめじは石突きを取り小房にわけておく。
- 2 大根は皮を剥いておろし器ですりおろし、ザルにあげて水気を切っておく。Cの調味料を合わせておく。
- 3 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら①を入れて茹でる。茹で上がったザルにあげて水気を切り冷ましておく。
- 4 ボールに②と③を入れて混ぜ合わせる。



1人分
エネルギー 491 kcal
塩分 2.1g ダヨ!