

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.17



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。



令和2年度 岡谷市民病院 市民公開講座 新型コロナウイルス感染症について ～岡谷市民病院の取り組み～

検査

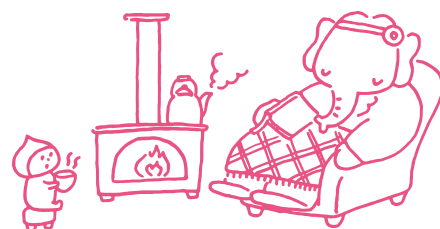
- ・抗原検査
ーウイルスの一部(抗原)があるかを調べる
- ・PCR(遺伝子検査)
ーウイルス遺伝子があるかを調べる
- ・抗体検査
ーウイルスへの攻撃物質(抗体)があるかを調べる



新年を迎えて

事業管理者・病院長挨拶	2.3
新型コロナウイルス感染症について	4.5
新型コロナウイルス感染症対策で 整備した機器のご紹介	6
職場紹介その1：栄養科	7
年末年始休診のお知らせ	8

こわいのはコロナウイルスだけじゃなかった ヒトパピローマウイルスって何？	8.9
岡谷市民病院 休診カレンダー	9.10
職場紹介その2：庶務課	10
岡谷市民病院 外来診療案内	11
レシピ 豚肉ソテー	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。

昨年は2月にクルーズ船ダイヤモンドプリンセス号から2名のコロナの患者さんを受け入れてからCovid-19の対応に明け暮れた1年でした。まだまだ終息には到っていませんが、感染拡大防止に向けた皆さんの一致団結した行動を称賛するとともに今後も気を緩めることがないようにエールを送ります。

Covid-19から多くのことを学びました。人類の感染症に対する考え方に甘さがあり、その盲点をついてきたようなウイルスであります。

不顕性感染が多いこと、症状が多彩であること、そして一部の人に強く襲いかかり、最悪、死に至る病となりました。当院は感染症指定医療機関であり、率先して感染防止のために活動する責務があります。感染症者をどのようにケアし治療していくのか、そのために病室がどうあるべきか、設備で不十分な面はないか、感染をいち早く診断し安全を早期に確保すること、職員が感染しないこと、院内にウイルスを入れないこと、風評被害にどのように立ち向かうかなど、このような直接的な課題はすぐにでも解決すべきことでした。

二次的に波及する今後の課題も多々あります。一番大きいのはやはり財政的な側面で病院の運営に関することです。当初は存続まで関わるのではないかと危惧しましたが、医療を取り囲む状況がどんなに悪化しても私どもはこの病院の使命を思い起こし、より良い病院にするに



はどうしたらいいかを考えて、ポジティブな志向を最優先と考えました。今までしっかりできたことは普段から培ってきた研鑽の賜物と信じて、さらにつき進んでいく年にしていきたいと考えています。

岡谷市民病院は諏訪医療圏でも湖北地域の中核病院です。さまざまな医療上の要請に対していつでも臨機応変に対応できる病院の体制づくりが望まれています。今更ながらこの意味の重要性を実感いたします。

例年、年頭のあいさつでも紹介していますが、今年も皆さんと一緒に確認したいと思います。それは岡谷市民病院のミッションとビジョンであり、普段からの心構えになるものです。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」ことです。このためにも恒常的にこのビジョンとミッションを念頭において診療に携わることの意義は大きいと考えます。

地域医療はこの地域に根差した医療のことであり、丁寧な医療を提供し続けることです。単に病床数をコントロールするだけでなく、良質な医療の提供に向かって研鑽を積むことが、地域医療構想の根幹であると考えています。そして、このコロナ禍にあつて、院内感染の防止に努め、地域の方々には安心安全な場所として来院していただくこと、普段からの医療が今まで通り普通にできること、さらに職員の一人ひとりが自らの質の向上に専念し、専門性を高めていただくことを切に願うばかりです。



ウイルス名はSARSコロナウイルス2 (SARS-CoV-2)に決まりました。多くの場合、無症状または感冒様症状を伴う軽症で自然治癒していきますが、重症例の報告もあります。

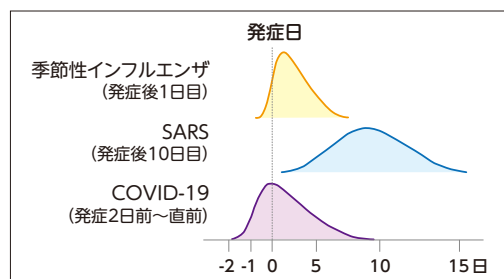
感染経路は、飛沫感染・接触感染・特定の条件下においては、空気感染が原因となります。空気感染は日本ではエアロゾル感染とも言われています。

飛沫感染はマスクをしていない状況で感染した人が、咳やくしゃみをした場合、ウイルスを含んだしぶき(飛沫)で感染します。お互いにマスクを着用することが予防になります。マスクは、症状がない場合から着けていることが大事です。人の咽頭から排出されるウイルスの量は、症状のでる2日ほど前から症状がでるまでがピークになります。そのため症状がなくても日頃からマスクをしましょう。

エアロゾル感染は、咳やくしゃみをした場合のしぶき(飛沫)は水分を含んでいるので、だいたい1mほどで床に落ちてしまいますが、一部空気中に漂うものもあり、それが感染源になります。感染している人と同じ空間・換気の悪い場所に長時間滞在していることで感染するリスクが高まります。そのため“3密の回避”を心がけてください。



疾患別 感染者のウイルス排出の状況



COVID-19は症状の出る2日前から危険です

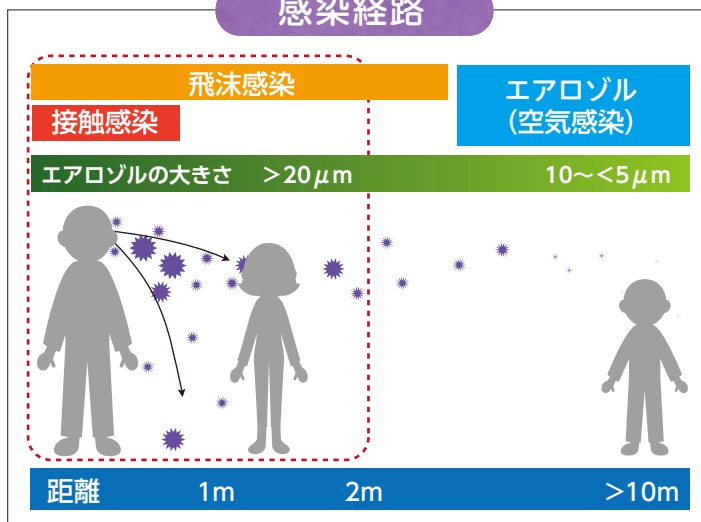
3密の回避

1. 換気の悪い密閉空間
2. 多数が集まる密集場所
3. 間近で会話や発声する密接場面

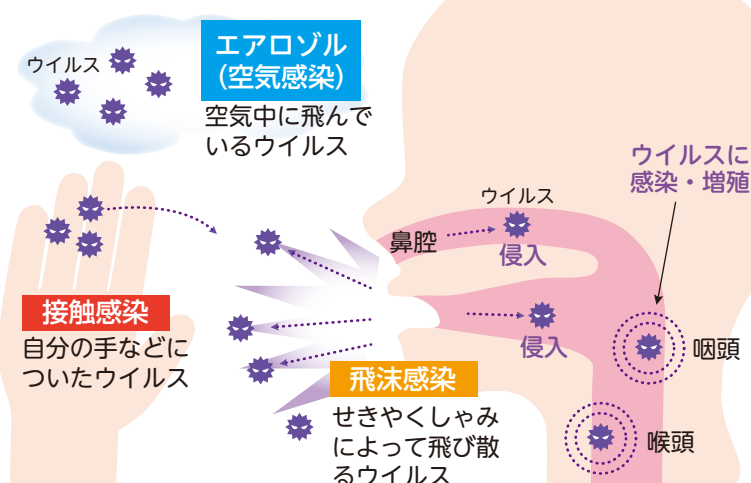


3つの条件が揃う場所がクラスター(集団)発生リスクが高い!

感染経路



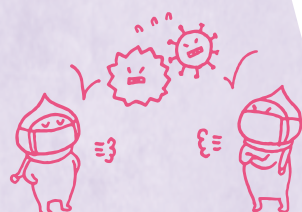
三つの感染経路



接触感染は、色々な所を触っている手は、いつ感染源になるかわかりません。自分の口や鼻からウイルスを取り込んでしまいます。そのため手を洗うこと(手指衛生)が大事になってきます。

接触感染予防のため手指衛生は大事ですが、アルコール製剤や手洗いのし過ぎで手荒れを起こさないように、スキンケアも大事にしてください。荒れた手肌にはウイルスや細菌が付きやすい状態になってしまいますので、気を付けましょう。

新型コロナウイルス感染症について



11月28日にカノラホールで開催された市民公開講座で小林医師、源田看護師による講演が行われました。新型コロナウイルス感染症が流行りだしてから、もうすぐ1年が経過しようとしています。

令和2年1月には“新型肺炎”と紹介され、みなさんの感染予防意識・衛生意識が高まりました。そのおかげか冬季に流行する季節性インフルエンザは、例年にはない落ち着いた感染流行状況で過ごすことができました。

これからの感染流行が懸念されている＜季節性インフルエンザ感染症＞と、＜新型コロナウイルス感染症＞の感染経路はほぼ同じです。予防対策の継続が大事です。

新型コロナウイルスが発見される以前は、人に感染する原因であるコロナウイルスとして6種類がわかっていました。

そのうち4種類は感冒症状として現れる、一般に“風邪”の原因とされているウイルスです。他の2種類は、重症急性呼吸器症候群 (Severe acute respiratory syndrome:SARS〈サーズ〉)と中東呼吸器症候群 (Middle East Respiratory Syndrome:MERS〈マーズ〉)です。

SARSは2003年にSARSコロナウイルス (SARS-CoV) によって流行し、WHOから全世界に“異形肺炎”と注意喚起がされました。日本では疑い例の症例報告のみでした。MERSは2012年に中東アラブ地域等で流行しました。

新型コロナウイルス感染症の感染症名は、国際正式名称: (Coronavirus Disease 2019:COVID-19〈コビット19〉)です。これは2019年に確認されたコロナウイルスによる病気と言う意味になります。

新型コロナウイルス感染症対策で 整備した機器のご紹介



【 陰圧エアートtent 】

今回購入した陰圧tentは2重の天幕による高い気密性により、エアートtent内部の気圧を陰圧に保つことにより、ウィルスの拡散を防止しています。

備え付けの空気清浄機は0.3ミクロンの浮遊物の除去を99.97%行います。

また、設置も容易でわずか15分程度で準備が可能です。



【 AI温度検知サーモグラフィカメラ 】

AIを活用した「顔認証デバイス」と「サーモグラフィカメラ」の組み合わせにより、わずか0.5秒で温度測定を行い、発熱の疑いのある人を見分けることが可能です。

当院では、正面玄関にてすべての来場者への、手指消毒、直近2週間程度の行動や体調の変化などをお聞きする簡易的な問診、サーモグラフィカメラや非接触型体温計をしようした検温を実施しており、感染対策に努めております。



【 全自動遺伝子解析装置 「GENECUBE」 】

12月から稼働しているPCR検査機器です。新型コロナウイルスの検査を一度に複数行うことができます。全国の医療機関で広く使用されています。

【 全自動遺伝子解析装置 「Gene Xpertシステム」 】



世界各国で使用されているPCR検査機器です。4月に検査試薬が発売され、当院では7月に導入しました。操作が簡便で迅速性に優れています。検査時間は約一時間です。

栄養科の紹介

栄養科では、管理栄養士5名、栄養士1名、直営調理員5名、委託職員26名の計37で活動しています。(資格：日本糖尿病療養指導士3人、日本臨床栄養代謝学会NST専門療法士2人、がん病態栄養専門管理栄養士1人、在宅訪問管理栄養士1人)

栄養科には大きく分けて2つの業務があります。それぞれの業務内容を紹介します。

①給食管理業務

入院患者さまの治療の一環として、アレルギー、摂食機能状態、病状などを考慮し病院食を提供しています。病棟への配膳は温冷配膳車を使用し、安全に美味しく召し上がって頂けるよう努めています。また、食事が入院中の楽しみの1つになればと思い、メッセージカードを添えて行事食を提供しています。病院食は「治療の為に食事」であり、いろいろな制約がありますが、「病院の食事は美味しかった」と一人でも多くの方に感じて頂けるよう、心を込めて食事を作っています。



②栄養管理業務

外来と入院の患者さまの栄養状態を把握し、治療に必要な栄養素や食事が確保できるよう、医師の指示により患者さま及びそのご家族を対象に個別栄養食事指導を行っています。調理の具体的な方法や工夫などを一緒に考えることにより、継続して食事療法が行えるよう支援しています。患者さまのご希望で受けることもできますので、その際は担当医にご相談下さい。

(月曜日～金曜日、午前8:45～12:15・午後13:30～16:30まで
1回の指導時間は概ね30分程度 予約優先)

NST(栄養サポートチーム)

NSTとはNutrition(栄養) Support(支える) Team(目的のために協力して行動するチーム)の頭文字をとった名称です。医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、臨床検査技師、歯科衛生士、言語聴覚士など様々な職種が集まってチームで活動しています。患者さまの栄養状態改善について各職種から専門的な意見を出してもらい、毎週水曜日に話し合いと病棟回診を行って最適な栄養管理を目指しています。現在NST専門療法士という専門の資格を取得した管理栄養士が専任となって活動しています。当院はNST稼働施設・専門療法士教育認定施設の認定を受けており、専門療法士を多く輩出しています。



がん検診って受けたほうがいいの？

毎年1万人以上がかり、2800人以上が命を落としている子宮頸がんですが、もしも自分や家族にがんがある場合に、早く診断されるためには、どうすれば良いのでしょうか？不正性器出血（生理ではないときにショーツに血が付く）などの症状があってから、すぐに病院にかかれば良いのでしょうか？

実は、不正性器出血の症状があつてすぐに病院にかかったのに、すでに進行がんになっていた、ということもあるのが、子宮頸がんの特徴です。がんの早い段階で診断されるためには、なにも症状がなくても、年1回の子宮がん検診を受けておくことが大切なのが、わかりますね。

がんになる前に治したいなら

子宮頸がんは、前がん病変^{しきゅうけいびん いけいせい}といって、がんになる前段階が存在することがわかっています。

その前がん病変を、子宮頸部異形成といいます。

これもやはり、ヒトパピローマウイルスによって引き起こされます。ウイルスが性行為でうつった場合、多くは自然な免疫力で排除されますが、喫煙などのさまざまな因子が重なったりして、自分の免疫力よりもウイルスの感染力のほうが強い場合に、子宮頸部にウイルスが持続感染する（住み着いてしまう）場合があります。数か月から数年かけて、子宮頸部異形成を発症します。この段階は、ほとんどの方で無症状なため、子宮がん検診を受けてみて、初めて自分の子宮に異形成がある、と分かることが多いです。

がんになる前に治したいと思ったら、やはり、子宮がん検診が必要だと思います。

異形成は、前がん状態ですので、どれくらいがんに近いかにより、軽度、中等度、高度と3段階に分類されます。

軽度異形成は、自然に治る率が80～90%といわれており、治るかどうかが、定期検査をしながら慎重に経過をみていきます。中等度異形成や高度異形成になると、自然には治りにくくなります。中等度異形成が何か月も続く場合は、レーザー子宮頸部蒸散術といって、表面をレーザーであぶるようにする手術で9割が治ります。高度異形成は、レーザーをかけるだけでは治らないことが多いので、子宮頸部円錐切除術といって、異常な部分を取り除くための、子宮頸部を円錐形に部分切除する手術が適応になります。高度異形成よりも病気が進行すると、上皮内がんといって、ごく初期の子宮頸がんとなります。できれば、がんになってから手術をするよりも、がんになる前の段階で手術をするほうが、リスクが低いと考える患者さんが増えてきています。

レーザー子宮頸部蒸散術と子宮頸部円錐切除術は、当院で施行できます。手術を受けた後の妊娠、出産も可能です。医療保険が使えますので、がん検診で異形成を指摘されたら、中等度異形成以上の段階のかたは、そのあとの進行が早い場合もあるので、かかりつけの先生と相談して、どの段階で手術をするか、いろいろと検討をされるのが良いと思います。

当院では毎日2名ずつの婦人科専門医が外来を担当しています。男性医師もとても優しいですし、平日のどの曜日にも女医がいますので、お気軽にご相談ください。



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 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	1 (金・祝)	2 (土)	3 (日)	4 (月)
休診	診療	休診	休診	休診	休診	休診	休診	診療



こわいのはコロナウイルス
だけじゃなかった



ヒトパピローマウイルスって何？

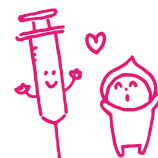
産婦人科 鈴木 靖子先生

20代でもかかる子宮のがんを知ってください

今年7月に、日本産科婦人科学会から、日本人の子宮頸がんしきゅうけいの最新の治療成績が報告されました。I期の子宮頸がんの5年生存率（がんと診断されてから5年経って生きている率）は93%、II期は76%、III期は59%、IV期では31%という結果でした。がんの早い段階で診断された人のほうが、生存率が高いことがわかります。

また、どの年齢に多いかも、発表されました。一番多い年代は40代で全体の26.9%、次が30代で19.3%、3番目に多いのは60代でした。20代は、全体に占める割合は低いものの、その若さでIV期という進行がんで見つかった方も5例いました。

子宮がんの治療は、手術で子宮を摘出したり、子宮に放射線を当てたり、抗がん剤を使ったりするため、命が助かったとしても、その後、赤ちゃんを産めない身体になってしまうことが多いのが特徴です。将来こどもがほしいと思っている女性にとって、自分の命と将来の赤ちゃんの存在、そのどちらも危うくなるのが、子宮頸がんなのです。



子宮頸がんは、ほとんどの場合、ヒトパピローマウイルス（HPV）というものの感染が引き金になり起きてくることがわかっています。このウイルスは、性行為をきっかけに人から人にうつっていきます。ウイルスがうつるのを予防するワクチンがありますが、うつったウイルスを消すワクチンはまだできていません。そのため、性行為をもつまえにワクチンを接種する必要があります。日本では、小学5年～高校1年生までの女子が、定期接種の対象となっており、公費でワクチンをうつことができます。ワクチンによる副反応ではないかといわれる症状で訴訟が起きたため、厚生労働省は積極的推奨を控えていますので自動的に学校で接種されることはありませんが、ワクチン接種を希望される場合はひきつづきこの年齢の女子は公費で受けられるので、保護者のかたは、近くの病院へご予約ください。（この年齢を過ぎた場合は1回2～3万円×3回接種分の自費負担が必要です。）

多くの産婦人科医や小児科医が、訴訟の際におこなわれた調査結果をみて、ワクチンをうつことのメリット（子宮頸がんにかかり死亡する可能性を下げられること）のほうが、ワクチンをうつリスクを上回ると考えて、自分の子供や周囲にワクチン接種を勧めています。私たち医師は、日々の仕事のなかで、小学生や中学生の子供さんを残して亡くなる40代の患者さんと、あとに遺されて途方にくれる旦那さんを見ることがあります。そして、自分の娘や息子には、できれば将来、そういう思いはさせたくない考えるのです。

コロナと違い、ヒトパピローマウイルスのワクチンはすでに開発されて世界中で接種されていますが、現在、日本での接種率は1%まで下がっています。世界的には、男女にかかるウイルスなので、男子にも女子にも公費で接種する国が増えていますが、日本はこの6年以上、逆の方向に進んでいる状況です。

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



庶務課の紹介



庶務課は院内の事務部の一つで、患者さんと直接関わる機会は少ないのですが、病院の裏方的存在として日々業務をこなしております。職員は、事務部長を筆頭に、庶務課長、経営企画担当3名、庶務担当4名、人事担当3名、用度情報担当7名にて構成され、病院運営に関する様々な業務を担う部署です。

庶務

庶務担当は、庶務課の経営企画担当、用度情報担当、人事担当の業務を除いた庶務課が担当すべき業務を担当しています。

具体的には、施設基準に関することや職員の健康診断に関すること、また、郵便物の収受、仕分け、発送や院内の掲示物の管理など、幅広い諸々の業務を担当しています。より良い病院になるよう、職員4人体制で日々、仕事に励んでいます。



経営企画

庶務課の経営企画担当は、現在3名の職員と1名の兼務職員の計4名で業務を行っております。業務内容は、病院経営に対する経営企画や経営分析、予算・決算、日々の出納業務、広報の企画立案などとなります。

また、今年度は新型コロナウイルス感染症に関連する補助金の申請や、それに伴う補正予算なども行っています。

用度情報

用度情報担当の業務は非常に幅広く、ボールペン等の事務用品から手術や検査等に使用する医療材料の購入事務、また、今年度に導入したX線循環器診断装置などの高額医療機器に関しても購入の計画や事務をおこなっております。

その他、設備管理および器械等の賃借や保守委託契約等もおこない、価格の交渉や在庫の調整をしたりとコスト管理も大切な業務となっております。

また、情報分野では電子カルテシステムの運用管理から、院内で使われる多くのシステムの管理を担っております。

病院運営がスムーズに行えるよう、多種多様な業務に携っており、医師や看護師などの医療職、各種業者などに関わる機会が多いのも特徴となっております。

人事

人事担当は、採用活動や給与、報酬から福利厚生まで会計年度任用職員を含めた人事全般に関する事務を担当する部署です。

病院は様々な専門職により構成されていますので、職員が働きやすくなるよう、人的資源の面から支えることが業務です。職員にとって、安心して働け、働きやすい環境を作る。それが患者さんへより良い医療の提供につながる様に業務に取り組んでおります。

2021 3 March

岡谷市民病院 休診カレンダー

休診日

2021 4 April

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 春分の日
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	17
18	19	20	21	22	23	24
25	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	クライン 倉石 貴文 ヒラヤマ 平山 二郎	関戸 貴志	向井 雄一	立花 直子 スミ 鷲見 順教	イフヤマ 生山 裕一 (信州大学) ユウイチ 花岡 康子
				予約制	午後	オグチ 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	イシヤマ 市山 崇史 (第1, 3, 5週) アサヒ 後藤 憲彦 (第2, 4週) コバヤシ 小林 信光	ヒラヤマ 平山 二郎 ムカイ 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	ノウミ 能見 英智 (信州大学) カルベ 軽辺 健一	ミドリカワ 翠川 隆 マルヤマ 丸山 周作 (信州大学)	佐藤 俊夫 タバタ 田畑 裕章 (信州大学)	ツジナカ 辻中 佑介 (信州大学) 翠川 隆	ナガエ 永江 歩 (信州大学) アユム 軽辺 健一 佐藤 俊夫
				再診	午後	軽辺 健一 サトウ 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	ナガノ 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	タチバナ 立花 直子	ハナオカ 花岡 康子	花岡 康子	ナカムラ 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	セキド 関戸 貴志 (信州大学)	シマダ 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	ヒラマツ 平松 邦英 ウエハラ 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 杉山 暢宏	——	——	——		
シニアこころ診療科	——	予約制	午前・午後	——	——	アマノ 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						
禁煙外来	15時30分～16時	予約制	午後	小口 淳	小口 淳	——	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	センスイ 泉水 康洋 ウチヤマ 内山 茂晴	——	田中 学 内山 茂晴	泉水 康洋 フミキ 嶋居 史樹	田中 学 嶋居 史樹
				再診(予約)	午後	テンショウ 大正 恵治 (信州大学) タナカ 田中 学	カスガ 春日 和夫 アヅヒロ 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	タカギ 高木 峰生	ナグモ 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	オオハシ 大橋 敦子 キニワ 木庭 幸子 (信州大学) ミナガハ 皆川 茜 (信州大学) ※毎週交代	——	大橋 敦子 オモダカ 面高 俊和 (信州大学)	——	大橋 敦子 坂井 柚季 (信州大学)
				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	ウメガキ 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	
	D ブ ロ ッ ク	外 科	11時まで	初診・再診	午前	アキタ 秋田 眞吾 キタガワ 北川 敬之 ミウ 三輪 史郎	イヌマ 飯沼 伸佳 澤野 紳二	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 クロイワ 黒岩 雄大	イマイ 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	——	——	カネコ 金子 和彦	——
				肝胆脾外科専門外来	——	予約制	午前	——	——	ミヤガワ 宮川 眞一 (第1, 3, 5週)
		呼吸器外科	——	予約制	14～17時	——	——	ハマナカ 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	モモセ 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	ヨシムラ 吉村 明 (第1, 3, 5週)	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 午後	タカハシ 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	アキタ 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	シラカバ 白川 貴士 スズキ 鈴木 靖子	フカイ 深井 宣子 鈴木 靖子	白川 貴士 鈴木 靖子	白川 貴士 タケウチ 竹内 はるか	鈴木 靖子 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 ミサヲ 三澤 富子	今井又は小口 トミコ 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：(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

豚肉ソテー

きのこ和風ソース

豚肉ソース

……2切れ(160g)

下味用 塩……少々

こしょう……少々

小麦粉 ……大さじ2/3杯

油 ……大さじ2/3杯

生しいたけ ……1個

マッシュルーム缶

…16g(スライス6枚)

しめじ ……1/6パック

三つ葉 ……1本

和風顆粒だし ……少々

水 ……1/4カップ

砂糖 ……小さじ1杯

醤油 ……小さじ1杯

食塩 ……少々

酒 ……小さじ1/2杯

片栗粉・小さじ1/5杯

水 ……小さじ1/5杯

春菊のお浸し

春菊 ……2/3袋

人参 ……30g(中1/5本)

かつお節 ……1g

醤油 ……小さじ1杯

カニ風味かまぼこ ……5g

もやしのソテー

もやし ……1/2袋

赤ピーマン ……1/10個

黄ピーマン ……1/10個

油 ……小さじ1/2杯

食塩 ……少々

こしょう ……少々

かき卵汁

卵 ……2/3個

サラダ葱 ……1/2本

和風顆粒だし

…小さじ1/2杯

食塩 ……少々

醤油 ……小さじ1/2杯

酒 ……小さじ1/5杯

本みりん・小さじ1/5杯

片栗粉・小さじ1/2杯

水 ……小さじ1/2杯

作り方

豚肉ソテーきのこ和風ソース

- ①豚肉は筋切りをして両面に塩、こしょうと小麦粉をまんべんなくつけておく。
- ②しいたけは軸を取り除き薄切りにする。しめじは石づきを切り落とし小房に分けておく。マッシュルーム缶は水気を切っておく。
- ③フライパンに②とAを入れて煮る。火が通ったら2cmの長さに切った三つ葉を加えてさっと煮る。そこに水溶き片栗粉を加えてとろみを付ける。
- ④別のフライパンに油をひき熱し、①を入れて両面焼く。焼き色がついて中まで火が通ったら取り出す。
- ⑤④を食べやすい大きさに切り、お皿に④を盛り付け、その上から③をかけて完成。

春菊のお浸し

- ①春菊は3cmの長さに切る。人参は短冊切りにする。
- ②鍋に人参と水を入れて茹でる。人参が軟らかくなったら春菊を加えて色よく茹でる。春菊も軟らかくなったら取り出して水にさらし、水気を切って冷ましておく。
- ③ボールに②、醤油、かつお節を入れ、混ぜ合わせて完成。

もやしのソテー

- ①赤ピーマンと黄ピーマンはヘタと種を取り除き千切りにする。
- ②フライパンに油をひき熱し、①ともやしを入れて炒める。野菜に火が通ったら塩・こしょうを加えて味付けをしてさらに炒め、完成。

かき卵汁

- ①サラダ葱は小口切りに切る。卵は割卵し、かき混ぜておく。
- ②鍋に水を入れ加熱し沸騰させる。そこにBとサラダ葱を加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ③弱火～中火にして溶き卵を流し入れ、軽くかき混ぜて完成。

病院食の中から常食の献立を紹介します

～食事で免疫力を高めよう～

豚肉ソテーきのこ和風ソース

これからの季節は新型コロナウイルスに加えて風邪やインフルエンザの流行が予想され、さらに「免疫力」という言葉が注目を集めています。食事で免疫力を高める主なポイントとして、①免疫細胞の主成分となる良質なたんぱく質を摂ること、②腸内環境を整えること、③免疫細胞を強化する働きがあるビタミン・ミネラルを摂ることが挙げられます。今回紹介する献立では、良質なたんぱく質として豚肉(主菜)と卵(汁物)を使用しています。また、腸内環境を整える1つの方法として野菜類を多く摂ることが必要ですが、この献立で170gと約半日分の野菜を摂ることができます(厚生労働省が取り組む「健康日本21(第2次)」では1日350g以上の野菜を摂取することが目標とされています)。免疫力を高めるためには、ある特定の食品だけを食べていれば良いという訳ではありません。主食・主菜・副菜を揃えたバランスの良い食事を3食摂取することで必要な栄養素を補うことができ、免疫力を高めることができます。



1人分
エネルギー 611 kcal
塩分 2.5g だよ!