こころとからだを
オーエンする

岡谷市民病院

岡谷市民病院情報誌
お～えん

2021
Vol.20

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。

認知症予防 健康教室 免疫と栄養

新年を迎えて 事業管理者・病院長挨拶 ……2.3

特集：合併症予防［糖尿病］ …4.5

回復期リハビリテーション病棟 ……6.7

岡谷市民病院　健康教室 ……8.9

認定看護師からの耳より情報
集中ケア認定看護師はここで働いています。…10

年末年始休診のお知らせ ……8

岡谷市民病院 休診カレンダー …9.10

岡谷市民病院 外来診療案内 ……11

レシピ
「和食の魅力について知ろう！」…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。

昨年もコロナの対応に明け暮れた1年でした。職員の皆さんに労いの言葉を捧げるとともに、常日頃の感染防御の務めに感謝の意を強く表します。そして、皆さんが、1日も早い終息に向けて、この緊張した日々一丸となって職務を全うし、そして健やかに過ごされることを祈念しています。

昨年も一昨年に引き続きコロナに罹患された方を数多く診療してきました。諏訪医療圏はもとより圏外からも多くの患者さんを受け入れました。病棟では受け入れる病室とグリーンゾーンを確実に区分し、緊急的な事態に応じて其の都度、院内感染を防ぐために万全を期してきました。また、感染症室で人工透析ができるように配水を完備し、第5波では認知症の方の入院に応じて手厚い医療を提供してきました。言葉に壁のある外国人の方々にはコミュニケーションの取り方に手探りで工夫しました。皆さんの孤軍奮闘、臨機応変の姿勢に管理者として同僚として強く印象づけられました。

コロナのワクチン接種では、病院外に新設された発熱者外来用のスペースがとても有効に活用されています。岡谷市、岡谷市医師会と密に連携していかに早く市民接種を済ませるかが課題でしたが、多くの職種が力合わせて遂行することでスムーズに進んだことには安堵しました。病院は、非常事態にあって先頭きって安心安全な医療を提供する本拠地であることを実感いたしました。

しかしながら新しい年を迎えてうかうかしていられません。早速、”コロナ後の医療再建“に取り掛からなければなりません。これからの病院に何が大切かを本質的なことから考えてみたいと思います。一つは、”病院の質“であります。こんなことを考えてみたことがあるでしょうか？質が高ければ今回のような非常事態を難な

く切り抜けることができると信じています。職員の一人一人が研鑽を積んで医療の実力を伸ばすことがとても重要です。研究心をもって丁寧に勤しんでください。研修センターの益々の充実を図ることは”病院の質“を担保するものであり、皆さんに存分に活用してほしいと念じています。

もう一つは、健康な状態での疾病予防、そして母胎、出産、乳幼児期、学童から思春期、働き盛りの青年期から壮年期、老齢期、そして終末期、このすべてのライフステージを温かく見守ることが医療の本質でもあります。その中で私どものできることとして一般診療をきちんと完結することが望まれています。岡谷市民病院では、産科、脳外科等がないのは残念ですが、現在、できない医療は諏訪赤十字病院や信州大学医学部附属病院に委ねても、内科、小児科、外科等の多くの専門医を擁し、急性期、回復期、地域包括ケア、緩和と多彩な機能を有した特徴を発揮できる貴重な病院です。当院ですべきことはできるだけ増やし、市民に質の高い医療を提供していくことが質向上に繋がるものと考えます。

例年記載していることですが、本院のミッションとビジョンを繰り返したいと思います。これは諏訪圏域の湖北を守る中核病院としての自覚のもとに掲げられたものと理解しています。

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」ことであります。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、とても大きいでしょう。

コロナ禍にあって、地域の方々に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以上に普通にできること、そして職員の一人一人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。

特　集
合併症予防
［糖尿病］

糖尿病・内分泌代謝内科医師　関戸 貴志

糖尿病とその合併症を中心に

糖尿病とは血糖値が高くなる病気で、糖尿病のほとんどを占める2型糖尿病は過食、運動不足、遺伝、加齢など様々な要因が関係して発症します。

また糖尿病は自覚症状がほとんどない病気です。喉が渇く、尿が増える、全身がだるいなどの症状が出ますが、これらの症状が出るのは血糖がかなり高くなったときであり、検診などを受けなければ糖尿病を見つけることはほとんど不可能です。ただ、無症状のまま過ごしていても、知らず知らずの内に合併症が発生するため、治療が必要となります。

糖尿病合併症予防について　糖尿病看護認定看護師から

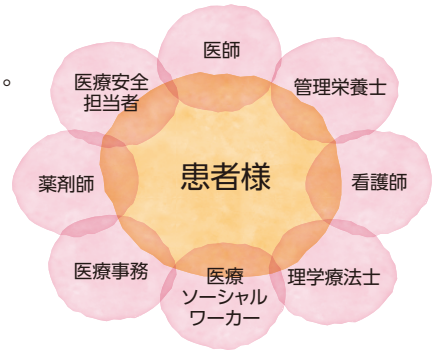
糖尿病看護認定看護師　廣瀬 宏美

糖尿病療養支援

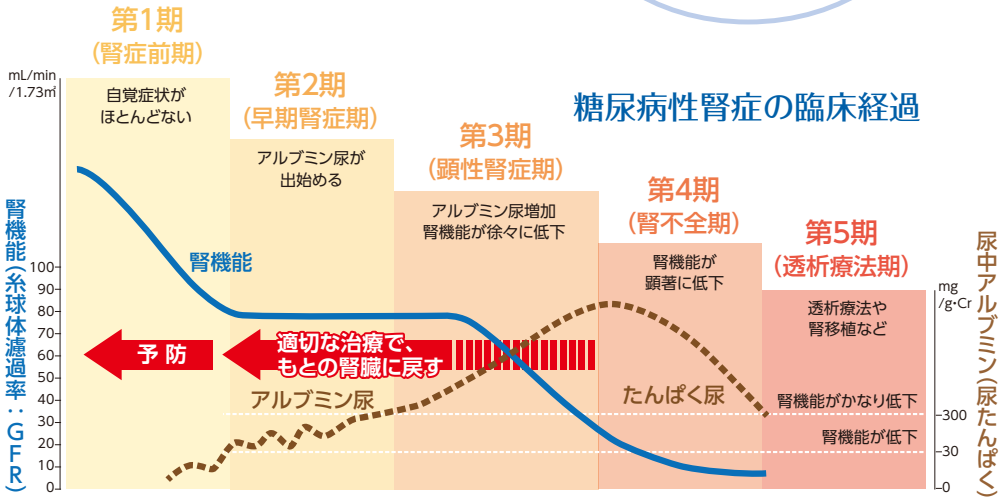
糖尿病の療養を自分の生活と折り合いをつけながら、実行できるようにチームで応援します。
患者様が主役で医療チームは生活サポート応援隊です。

自覚症状の乏しい患者様の体に今何が起こっているのか丁寧に伝えます。

まずは受診していただいた事をねぎらいます。小さな目標を立てていただき、治療を自己中断しないことが悪化防止の要です。



糖尿病性腎症の臨床経過



糖尿病性腎症

左図の臨床経過のように、糖尿病性腎症は第1期から第5期までありますが糖尿病性腎症が原因で透析が必要になる患者様が増えており、早期の治療が大切です。

糖尿病透析予防の食事療養

糖尿病療養指導士・管理栄養士　宮下 祐子

糖尿病が進行し腎機能低下が起こると糖尿病腎症となります。第1期から第5期に分類され食事療法もそれに沿って実行していきます。尿中アルブミンと糸球体濾過量にて食事の目安が分類されていますが、生活背景やその他の病気の有無、体格指数など考慮しながら食事療法を行います。

糖尿病腎症の病期と食事療法

病期	食事				治療、食事、生活のポイント
	総エネルギー[注1] kCal/kg標準体重/日	タンパク質 g/標準体重/日	食塩相当量 g/日	カリウム g/日	
第1期（腎症前期）	25～30	20% エネルギー以下[注2]	高血圧があれば6g未満	制限せず	・糖尿病食を基本とし、血糖コントロールに務める ・降圧治療・脂質管理・禁煙
第2期（早期腎症期）	25～30	20% エネルギー以下[注3]	高血圧があれば6g未満	制限せず	・糖尿病食を基本とし、血糖コントロールに務める ・降圧治療・脂質管理・禁煙・タンパク質の過剰摂取は好ましくない
第3期（顕性腎症期）	25～30[注3]	0.8～1.0[注3]	6g未満	制限せず（高カリウム血症があれば<2.0）	・適切な血糖コントロール ・降圧治療・脂質管理・禁煙・タンパク質制限食
第4期（腎不全期）	25～35	0.6～0.8	6g未満	<1.5	・適切な血糖コントロール ・降圧治療・脂質管理・禁煙・低タンパク食・貧血治療
第5期（透析療法期）	血液透析(HD)[注4]：30～35	0.9～1.2	6g未満	<2.0	・適切な血糖コントロール・降圧治療・脂質管理・禁煙・透析療法または腎移植・水分制限（血液透析患者の場合、最大透析間隔日の体重増加を6%未満とする）
	腹膜透析(PD)[注4]：30～35	0.9～1.2	PD除水量(L)×7.5＋尿量(L)×5(g)	原則制限せず	

注1：軽い労作の場合を例示した　注2：一般的な糖尿病の食事基準に従う　注3：GFR<45 では第4期の食事内容への変更も考慮する　注4：血液および体重コントロールを目的として 25～30 k cal/kg/ 標準体重 / 日までの制限も考慮する　注5：尿量、身体活動度、体格、栄養状態、透析間体重増加を考慮して適宜調整する
（日本糖尿病学会編・著：糖尿病治療ガイド 2018-2019 より抜粋）

糖尿病の合併症は3大合併症である網膜症、腎症、神経障害に加え、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞などの血管の疾患、肺炎、皮膚感染などの感染症など多岐にわたり、全身の臓器に影響を及ぼします。

今回は3大合併症のうち、腎症についてお示ししたいと思います。腎臓は背中に左右1つずつある臓器で血液の老廃物の除去、血管内の水分量や血圧の調整、骨の調節などをしています。腎症の進行によりうまく機能しなくなると老廃物の貯留や全身のむくみなどをきたし尿毒症という状態になって、最終的には人工透析となってしまいます。

糖尿病の合併症の発症、進展予防のためには糖尿病の治療が中心となります。糖尿病の治療の中心は食事、運動療法が基本となり、必要に応じ薬を追加します。当院では腎症の進展予防目的に透析予防指導を行っています。対象となる患者さんには国で決められた条件がありますので、かかりつけの先生に相談してください。

腎不全を防ぐための透析予防指導の流れ

透析予防指導の対象者

- 臨床検査課より前回受診時に HbA1c が 6.5%以上、
- 尿中アルブミン量計測者で尿蛋白が（±）以上
- 糖尿病性腎症２期・３期の患者様

透析予防指導の実施者

- 糖尿病専門医
- 管理栄養士
- 糖尿病看護認定看護師、看護師（日本糖尿病療養指導士）
  糖尿病指導を一定以上実施した看護師

透析予防指導の内容

- 自分の糖尿病の目標について
- ３大合併症（腎症・眼・神経障害）について
- 自分の腎臓の状態を知る
- 腎症の時期に伴う対処方法
- 自分がやってみようとする目標
- 生活の中で工夫していること・困っていること
- 食事療法の実際
- 運動療法の実際
- 服薬の工夫
- インスリン・
  GLP－１製剤の打ち方確認
- 眼科受診・歯科受診について
- フットケア
- 健康診断・特定検診受診について

診察時に、
医師が検査結果等をみながら
対象の方に透析予防指導の実施を勧め、
3回以上の実施を目標とします。

糖尿病性腎症は糖尿病３大合併症の１つです。

血管を傷める合併症を防ぐために、身体に起こっていることを検査データや血圧・体重・血糖などで判断します。腎症３期までは予防が可能です。その時期に大切な腎臓を守るための生活の工夫を一緒に考えサポートします。大切なのは血糖・体重・血圧・脂質を良好にコントロールすることです。そして受診・治療を中断することなく通院していただくことです。

統計によると糖尿病を疑われている方の４割が治療に結びついていません。様々な理由があると思われますが、身体は一つ、病を得ても変わらぬ生活ができますように、受診・治療をしていただきたいと様々な職種の専門家がサポートします。

糖尿病透析予防食事療法は、腎症２期、腎症３期ではタンパク質の過剰摂取は控えること、減塩の実行、適切な体重や血糖のコントロールができるようにします。肥満があればなるべく是正しておきます。症状がさらに進行し腎症４期以降になるとエネルギー不足を起こすことで体タンパクの分解が起こりタンパク制限の意味がなくなってしまうため、しっかりエネルギーを摂取するように考え方が変わります。そのため４期以降は体重の減量が行いにくくなるため腎症３期までのうちに体重コントロールを行うこともあります。血中のカリウム値が高値の場合はカリウム制限を行います。生の果物や野菜を控え、下茹でした野菜や缶詰を使用していきます。塩分については調味料からの塩分と加工食品からの塩分の両方に注意し減塩を実行します。いずれにしても毎日３食食べる食事を注意することで、腎機能の悪化を防ぎ透析導入の時期を遅らせること、ご本人の食生活の質を維持していきます。

腎不全G3カリウム制限の食事

食事療法のポイント

①タンパク質の質にもこだわり良質なタンパク質（卵、肉、大豆・大豆製品、魚、乳製品）を選びましょう

②適塩生活をおくりましょう

調味料の使い方に注意しましょう。減塩調味料を使用したり（カリウム制限のある場合は注意が必要なものもあります）、調味料をかけずにつけるようにしたり、香辛料などを使用し減塩でもおいしく食べる工夫をしましょう。

③自分に必要なエネルギー量で食事をしましょう

病期や体格、検査値等を考慮し、自分にあった食事量で必要なエネルギーをとっていきましょう。体重測定が一番わかりやすい指標です。

④必要な場合は、カリウムやリンの摂取を控えましょう

腎機能低下に伴い、血中のカリウムやリンの値が高くなる場合は、医師の判断で制限を行います。カリウムは茹でこぼしたり流水にさらすことで減少しますし、リンはタンパク質の多い食品に含まれているためタンパク質食品摂取の取り過ぎに注意します。

回復期リハビリテーション病棟

＝回復期リハ病棟

QOL向上プロジェクトの取り組みについて

1 目的

回復期リハビリテーション病棟には脳血管障害、骨折などの手術後の機能回復を目的としリハビリテーションを行っている患者様が入院されています。中には身体の自由が利かない方、筋力の低下などにより転倒の危険性が高い方など、思い通りに動きたくても動けない方が多くいらっしゃいます。そんな方々のQOL(Quality of life)の向上を図るため病棟看護師、リハビリテーション科スタッフで協力し、新たなる取り組みを始めました。

QOLとは「生活の質」と訳されることが多いです。生活の質とはわかりやすく言うと「毎日が充実し、心身が満たされた状態」です。

誰しも望んで入院はしていません。そんな入院生活の中で少しでも活気ある、ハリのある日常になればと思っています。

2 活動内容

月に一回病棟看護師とリハビリテーション科スタッフと共にレクリエーションを企画しています。患者様の体力、病態にあわせそれぞれ難易度を設定し、スタッフも一緒に参加し、どんな方でも楽しく実施できるよう心がけています。また、入院中の患者様に、春には折り紙をちぎり、桜の花びらを表現し、お花見気分を。夏には絵具を使用し花火を描き花火大会など、入院中に過ぎてしまった季節を感じてもらうことも大事にしています。

病棟の味気ない白い壁の中に患者様の作った作品を飾ることで、華やかで季節感のある廊下に変わりました。また、作品を観に廊下へ出る機会ができ、患者様同士の会話が増え、病棟全体の雰囲気が明るくなりました。

これらの活動を通してQOLの向上はもちろん、機能回復の手助けとなれたらと思っています。患者様に活気ある入院生活を送ってもらえるためにアイデアをだし、より良いものを提供できたらと思っています。

転倒防止の取り組みについて

1 目的

病院に入院中の方が、ベッドや車椅子から転落したり、歩行中に転倒する事故報告は、全国的にも数多く報告されています。転び方によっては、外傷により処置や治療を必要としたり、骨折を来すこともあるため注意が必要です。

入院される方は、身体のどこかしらに不調を抱えているため、中には思うように体を動かせない方もいらっしゃいます。また、復調しても、安静により筋力が低下していたり、ふらつきがあることも少なくありません。

回復期リハビリテーション病棟では、脳卒中や骨折後のリハビリテーションによる機能・能力の向上に応じて、病棟での日常生活の拡大を行って徐々に退院に向けた準備を進めます。そのため、活動量の増加による転倒が起きる危険性が高くなります。

とは言え、動く能力のある方が、日中ベッドに寝て過ごすことは、筋力低下の予防や日常生活能力向上の観点からも避けたいものです。

動いていただきたいけれど、転倒は防ぎたい！そんな思いから、リハビリテーション科、回復期リハ病棟看護師共同で、転倒防止の取り組みを行っています。

2 活動内容

①病室のラウンド

回復期病棟看護師と、リハビリテーション科回復期スタッフがチームを組み、1ヵ月に1回、ベッド周囲や病室の転倒防止ラウンドを実施します。その際、個々の患者さんの立ちやすいベッドの高さ、床頭台（テレビ付き棚）やサイドテーブルの位置、ベッドまわりの整理整頓、ベッド柵の種類などを確認・設定します。より個人に合わせたオーダーメイドの患者サービスとなるよう心がけています。

②転倒事例の検証

リハビリテーション医師、看護師、リハビリテーション科スタッフにて転倒の原因、予防策の検討を行っています。

3. 効果の確認

過去の転倒件数に比べて、転倒事例が減少するか確認していきます。2020年上半期と比較すると、2021年上半期は転倒転落件数が減少傾向で推移しております。

また、ラウンドスタッフの意識調査やアンケートも行い、今後の活動方法も模索していきたいと思います。スタッフ一同、安全に患者様が入院生活を送れるよう努力して参ります。

シルキーチャンネルでお届けしました!!

今日からはじめよう！認知症予防
～自粛中でもすぐできる予防法～

認知症とは、一度正常に発達した認知機能が脳の障害によって持続的に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたす状態を指します。

新型コロナウイルス感染拡大に伴う自粛生活は、外からの刺激が低下し身体・心理面と共に、認知症への影響も心配されます。そこで、今日からでも日常生活に取り入れることができる、認知症予防術を天野病院長に教えて頂きました。

適度な運動と脳への刺激

家で過ごす時間が長くなると、テレビをずっと見ていたり、本や新聞、スマホ・携帯で動画を見るなど、視覚や聴覚の刺激に偏ってしまいがちになります。その時間を家族と話したり、知人と電話で話してみてはいかがでしょう。人との交流は知的な刺激となるだけでなく、情緒面を快く刺激し意欲を向上させる効果があります。

近所の散歩もおすすめです。外の空気や風を感じ太陽の光を浴び、歩くだけでも、目や耳など五感を刺激されると共に、筋肉を使いバランスをとるなど、脳を含めた全身が刺激され効果的です。

適度な運動として「ながら運動」はいかがでしょう。テレビを見ながら体操をする、話しながら洗濯物をたたむ、しりとりをしながら散歩をする、歌を歌いながらお風呂に入るなど、２つのことを同時に行うことが脳を刺激します。

そのほかに脳への刺激としては、パズルや間違い探しなどの認知機能トレーニングも効果的です。書店に本が販売されていますし、スマホやタブレット用の脳トレアプリなどもあります。毎日やらなければと考えずに、ゲーム感覚で楽しみながら、空いた時間を活用してみてはいかがでしょう。

バランスのよい食事

栄養バランスのよい食事を意識しましょう。糖尿病、高血圧、高脂血症の人は認知症を発症しやすい傾向にあると言われています。これらの疾患は発症すると脳へのダメージが加わり、血管性認知症へつながることがあります。そのため、疾病の予防や治療が重要です。脂質、塩分、糖分の摂り過ぎに注意しましょう。外食やお惣菜を利用するときには、野菜を追加したり、魚を選ぶなどちょっとした工夫でバランスが良くなります。加えて、食事をする時にはよく噛みましょう。噛む運動も脳を刺激してくれるようです。

何か一つでも構いません、生活の中へ取り入れてみてはいかがでしょう。そして、継続することが大切です。

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

健康教室

免疫力を高めよう
ひと手間でおいしく　バランスよく

新型コロナウイルスの流行による外出制限や運動不足により様々なストレスを感じていませんか。こうした環境の下では腸内環境が乱れて免疫力が低下しやすくなっています。普段の食事に簡単なひと手間を加えることで栄養バランスが整い、免疫力を高めることができます。そこで免疫力を高める食事の工夫について、皆さんへお伝します。

免疫を担っているのは血液の白血球の中にある様々な免疫細胞です。体内の免疫細胞の7割が腸にあり、腸の健康や腸内環境を良好に保つことが免疫力の鍵を握っていると言われています。食生活の乱れや加齢、ストレスにより悪玉菌が増えると免疫力が弱まり、便秘や下痢など様々な不調が現れやすくなります。腸内細菌のバランスを改善するためには、善玉菌の好物となる乳酸菌やオリゴ糖、食物繊維を含む食品を摂ることをおすすめします。

食物繊維は腸内細菌の好物です。特に水に溶ける「水溶性食物繊維」は善玉菌の好物で海藻や果物に多く含まれます。水に溶けない「不溶性食物繊維」はきのこ類や野菜、芋類などに多く含まれ、腸の健康や便秘の改善に役立ちます。水溶性と不溶性の両方をバランスよく摂るのがポイント‼また、酢と一緒に水溶性食物繊維を摂ると「短鎖脂肪酸」が産出され、傷ついた腸壁を修復してくれます。

そして腸内細菌は仲間の菌によって働きがよくなる特徴があります。いろいろな種類の発酵食品を毎日摂り、腸内細菌を改善しましょう。乳酸菌やビフィズス菌などの「発酵食品」と「食物繊維やオリゴ糖」を合わせると腸の健康を守る働きがさらに高まるようです。

それでは、おすすめの組み合わせメニューとちょい足し食材、簡単にできるレシピを紹介します。

いかがでしたでしょうか。食事の工夫を行うことで免疫力を上げることが期待できます。

ぜひ皆さんも取り入れてみてください。

岡谷市民病院 休診カレンダー

□ 休診日

2022 1 January

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

2022 2 February

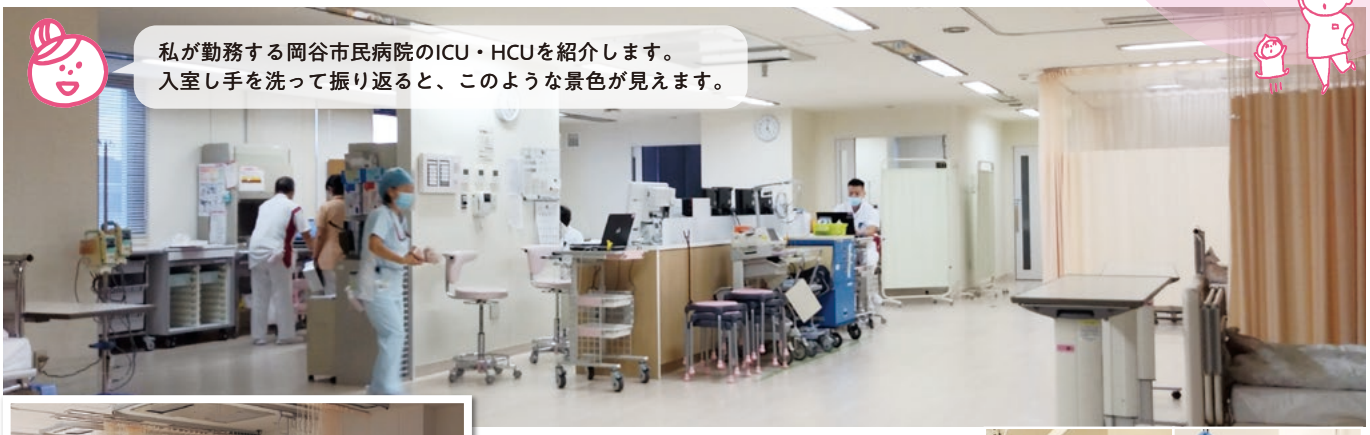
sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11 建国記念の日	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23 天皇誕生日	24	25	26
27	28					

点線に沿って切り取り、二つに折ってお使いください。

岡谷市民病院には8分野10名の認定看護師が在籍しています。これから市民の皆様に知って得する情報をシリーズでお届けします。

認定看護師からの耳より情報

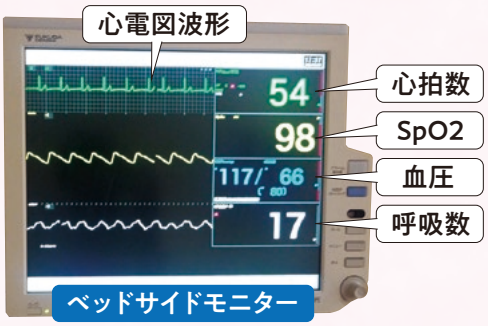
集中ケア認定看護師はここで働いています。



ICU・HCUにはベッドが8床あります。カーテンで仕切られた6床と個室2床です。個室のうち1床は「陰圧室」になり、感染症の患者さんを受け入れることができます。

ベッドサイドモニターの見方

ICU・HCUにはさまざまな医療機器がありますが、患者さんの頭側にあるベッドサイドモニターの見方を説明します。
上から、心電図波形の横の緑色の数値が心拍数、黄色い数値が経皮的酸素飽和度（SpO2）、青い数値が血圧、白い数値が1分間の呼吸回数を表示しています。また、人工呼吸器に繋げると、吸気・呼気の二酸化炭素ガス分圧が表示されるなど、さまざまなモニタリングができます。（体動などで正しく表示されないこともあります。）



ICU・HCUでは、見慣れない機器や聞きなれない言葉が多いと感じる方もいるかもしれません。「これは何だろう？」と思ったときには、遠慮なく聞いてください。患者さんやご家族の**不安が少しでも解消**できるよう、できる限り分かりやすい言葉で説明するように心がけています。

私たち認定看護師はそれぞれの専門分野に関する研修を病院内外で行っています。私は、血圧や脈拍など循環器に関することや呼吸器に関することを担当しています。今は新型コロナウィルス感染症のため「よりあい講座」は行っていませんが、収束したらまた開催できると思います。お会いできる日を楽しみにしています。

（文責　中村理津子）

点線に沿って切り取り、二つに折ってお使いください。

岡谷市民病院 休診カレンダー

休診日

2022 3 March

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 春分の日	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2022 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	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

2022.1.1 現在

		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	向井（ムカイ）　雄一（ユウイチ） 田中（タナカ）　博貴（ヒロキ）	関戸　貴志	髙山（タカヤマ）　昇平（ショウヘイ） （信州大学）	立花　直子 鷲見（スミ）　順教（ヨリノリ）	金山（カナヤマ）　理沙（リサ） （信州大学） 花岡　康子
				予約制	午後	小口（オグチ）　淳（アツシ）	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（イチヤマ）　崇史（タカシ） （第1、3、5週） 町田（マチダ）　良亮（リョウスケ） （第2、4週） 小林（コバヤシ）　信光（ノブミツ）	平山（ヒラヤマ）　二郎（ジロウ） 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（ノウミ）　英智（ヒデトモ） （信州大学） 軽辺（カルベ）　健一（ケンイチ）	翠川（ミドリカワ）　隆（タカシ） 丸山（マルヤマ）　周作（シュウサク） （信州大学）	佐藤　俊夫 田畑（タバタ）　裕章（ヒロアキ） （信州大学）	上甲（ジョウコウ）　謙亮（ケンスケ） （信州大学） 翠川　隆	永江（ナガエ）　歩（アユム） （信州大学） 軽辺　健一 佐藤　俊夫
				再診	午後	軽辺　健一 佐藤（サトウ）　俊夫（トシオ）	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（ナガノ）　聡（サトシ）	梅垣（ウメガキ）　光代（ミツヨ）	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（タチバナ）　直子（ナオコ）	花岡（ハナオカ）　康子（ヤスコ）	花岡　康子	——	中村（ナカムラ）　勝哉（カツヤ）
				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（セキド）　貴志（タカシ）	島田（シマダ）　恭輔（キョウスケ） （信州大学）	平松　邦英 田中　博貴	田中　博貴	上原　由美子 関戸　貴志
				再診	午後	平松（ヒラマツ）　邦英（クニヒデ） 上原（ウエハラ）　由美子（ユミコ）	田中　博貴	関戸　貴志 上原　由美子	——	上原　由美子 平松　邦英
		腎臓内科	——	予約制	午後	——	——	竹前（タケマエ）　宏昭（ヒロアキ）	——	——
		精神科	——	予約制	午前	——	杉山（スギヤマ）　暢宏（ノブヒロ）	——	——	——
		シニアこころ診療科	——	予約制	午前・午後	——	——	天野（アマノ）　直二（ナオジ）	——	——
		心療内科	——	予約制	午前	飯田（イイダ）　俊穂（トシホ）	——	——	——	——
		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	上甲（ジョウコウ）　厳雄（イツオ） 内山（ウチヤマ）　茂晴（シゲハル）	手術日	田中　学 内山　茂晴	上甲　厳雄 鴨居（カモイ）　史樹（フミキ）	鴨居　史樹 薬袋（ミナイ）　一郎（イチロウ）
				再診（予約）		天正（テンショウ）　恵治（ケイジ） （信州大学） 田中（タナカ）　学（マナブ）		春日（カスガ）　和夫（カズオ） 田代（タシロ）　敦泰（アツヒロ）	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（タカギ）　峰生（ミネオ）	南雲（ナグモ）　治夫（ハルオ）	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・再診 （予約制） 午後予約	午前	大橋（オオハシ）　敦子（アツコ） （木庭（キニワ）　幸子（ユキコ）（信州大学） 皆川（ミナガワ）　茜（アカネ）（信州大学））	大橋　敦子 （予約制）	大橋　敦子 小佐野（コサノ）　めぐみ （信州大学）	大橋　敦子 （予約制）	大橋　敦子
					午後	※毎週交代	——		——	
		耳鼻いんこう科	11時まで	初診・再診	午前・午後	梅垣（ウメガキ）　油里（ユリ）	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	——	初診・再診	午前	北川（キタガワ）　敬之（ノリユキ） 三輪（ミワ）　史郎（シロウ） 飯沼（イイヌマ）　伸佳（ノブヨシ）	飯沼　伸佳 澤野（サワノ）　紳二（シンジ）	秋田　眞吾	澤野　紳二	北川　敬之 三輪　史郎 （第2、4週）
			——	予約制	午前	——	——	——	金子（カネコ）　和彦（カズヒコ）	——
		肝胆膵外科専門外来	——	予約制	午前	——	——	——	宮川（ミヤガワ）　眞一（シンイチ） （第1、3週）	——
					午後	——	——	——	（手　術）	——
		呼吸器外科	——	予約制	14～16時	——	——	信大医師 （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（モモセ）　芳隆（ヨシタカ）	百瀬　芳隆	百瀬　芳隆	百瀬　芳隆	——
		心臓血管外科	——	予約制	14～16時	——	——	——	信大医師	——
		泌尿器科	10時まで	初診・再診	午前	吉村（ヨシムラ）　明（アキラ） （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	高橋（タカハシ）　博（ヒロシ）	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（アキタ）　大輔（ダイスケ）	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（シラカワ）　貴士（タカシ） 鈴木（スズキ）　靖子（ヤスコ）	深井（フカイ）　宣子（ノリコ） 鈴木　靖子	白川　貴士 鈴木　靖子	白川　貴士 竹内（タケウチ）　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	今井（イマイ）　寿生（トシオ）	小口　淳	小口　淳	小口　淳
						小口　淳	三澤（ミサワ）　富子（トミコ）	関（セキ）　龍幸（タツユキ）		百瀬　芳隆

※心療内科、児童思春期外来の診療は隔週です。

※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。

令和3年12月24日発行　岡谷市民病院情報誌「お～えん」20号　発行：岡谷市民病院広報委員会　住所 長野県岡谷市本町4-11-33　☎0266-23-8000（代）　印刷：中央印刷株式会社

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～
和食の魅力について知ろう！

2013年12月、国際連合教育科学文化機構（ユネスコ）の無形文化遺産に「和食;日本人の伝統的な食文化－正月を例として－」が登録されました。今回紹介する「擬製豆腐」は、和食の起源とも言われる精進料理の一つです。昔の僧侶は動物性食品を堂々と食べられなかった為、豆腐の中に卵や野菜を混ぜて元の豆腐の形に戻して食べていたことから「擬製豆腐」という名前が付いたそうです。滑らかな口当たりで老若男女問わず食べやすく、彩り良くたんぱく質源や野菜を含むことから普段の食事はもちろん、おせち料理にも使うことが出来ます。年末年始は1年の中で和食を食べる機会が多くなるので、是非和食の魅力について再確認してみてはいかがでしょうか。今回の献立はたんぱく質源が豊富で野菜や乳製品も摂れる栄養満点の行事食を紹介します。

材料2人分

三色丼
ご飯（1人分）……150g
卵　……L玉1個
A
- 砂糖　…小さじ1/2杯
- 食塩・ひとつまみ（0.4g）

油　……小さじ1/2杯
鶏挽肉……60g
B
- 砂糖　…小さじ1/2杯
- 醤油　……小さじ1杯
- みりん…小さじ1/5杯

きぬさや……16g（8枚）
食塩　……少々（0.2g）
桜でんぶ　　…小さじ1

キャベツとしらすの磯和え
キャベツ…120g（葉2枚）
しらす干し
　…10 g（大さじ2/3杯）
乾燥わかめ　……1g
しょうゆ　…小さじ1/2杯

擬製豆腐
絞り豆腐…200g（2/3丁）
卵　……L玉1/2個
人参　……20g（1/5本）
生しいたけ…10g（1個）
みつば　……10g（1本）
油　……小さじ1/2杯
C
- 食塩……小さじ1/5杯
- 醤油……小さじ1杯
- みりん……小さじ1杯
- 砂糖……小さじ1杯

付け合わせ
アスパラ　……40g
食塩……少々（0.2g）

ミルクゼリー
ゼラチン　……1.6g
水　……8g
砂糖　……大さじ1/2
牛乳　……1/2カップ
みかん缶詰…16g（4個）

作り方

三色丼
❶ボウルに卵を入れ溶きほぐし、Aを入れかき混ぜる。
❷フライパンに油を引き熱し、❶を流し入れ、細かくなるまでよく炒め炒り玉子を作る。
❸別のフライパンを熱し、鶏挽肉とBを入れて加熱する。細かくなるまでよくかき混ぜ、汁気がなくなるまで加熱する。
❹きぬさやは千切りに切り、沸騰した鍋に入れてさっと茹で水気を切る。
そこに塩を振って味付けをする。
❺茶碗に炊き上がったご飯を入れ、❷、❸、❹、桜でんぶを彩りよく盛り付けて完成。

擬製豆腐
❶豆腐は水切りをして、あらく崩しておく。人参は千切り、生しいたけは石突きを取り千切りにする。
❷フライパンに油を引き熱し、人参、生しいたけを入れて炒める。野菜がしんなりしたら豆腐を加えてさらに炒める。
❸ボウルに卵を入れ溶きほぐし、Cを入れてかき混ぜ味付けをする。そこに❷と2cmの長さに切った三つ葉を加えてさらに混ぜる。
❹耐熱皿に❸を流し込む。予熱したオーブン170℃で15～20分程度、卵が固まるまで加熱する。
❺❹を切り分けお皿に盛り付けをする。
❻アスパラは3cmの長さに切り、沸騰した鍋に入れてさっと茹で水気を切る。そこに塩を振って味付けをする。❺に添えて完成。

キャベツとしらすの磯和え
❶キャベツは色紙切り、わかめは水で戻し水気を切る。
❷沸騰した鍋にキャベツを入れて茹でる。そこにわかめも加えてさっと茹で、水にとって冷まし、水気を切る。
❸ボウルに❷としらす干し、醤油を加えて和える。お皿に盛り付けて完成。

ミルクゼリー
❶ゼラチンは水を入れてふやかしておく。
❷鍋に牛乳と砂糖を入れて沸騰しないよう弱火で加熱し、砂糖が溶けるまでよくかき混ぜる。そこに❶を加えてよく混ぜ、火を止める。
❸器に❷を流し込み、冷蔵庫で固まるまで冷ます。
❹❸の上にみかん缶詰をのせて完成。