

こころとからだを
オーエンする

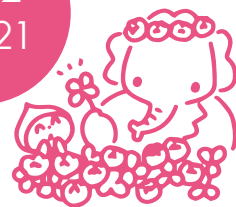
岡谷市民病院情報誌

2022
Vol.21



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1：ドクター紹介 ……2.3

特集2：地域医療支援課を紹介しします…4.5

認定看護師からの耳より情報

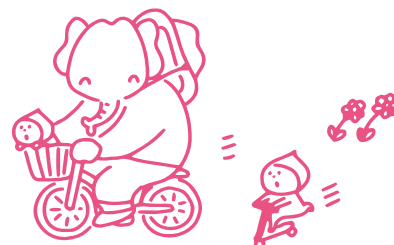
「もしかして認知症？」と気になった時のために …6

岡谷市民病院 休診カレンダー …5.6

岡谷市民病院 外来診療案内 ……7

レシピ

「食事のバランスを考えよう！」 ……8



【okaya ドクター紹介】

どうぞ
よろしく!!



新任医師を紹介します

4月から岡谷市民病院に勤務している、
5人の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。

○先生の専門は何でしょうか。

消化器一般外科（特に肝胆膵領域）です。



外科
よこい けんた 医師
横井 謙太

○岡谷市民病院にいられて感じたことは。

暖かい雰囲気病院と感じました。すべての
スタッフの優しさや連携も暖かさのあらわれ
と思います。

○医師になれたきっかけは。

元々、他の人の役に立つ仕事をしたいと思っ
ていましたが、高校の担任の「おまえなら医
師になれる」の一言で決意しました。

○趣味は何でしょうか。

ドライブ、温泉、
岡谷へ来てから
運動不足解消もかねて
サイクリングを始めました。



○市民の皆さんへのメッセージをお願いします。

より確実、より安全な手術による治療を目指
すだけでなく、患者さん、ご家族に寄り添っ
た暖かい医療を提供できるように努めていき
ます。今後ともよろしく願いいたします。

○先生の専門は何でしょうか。

救急医療です。これまではDMAT（災害医療
派遣チーム）の活動もして参りました。



総合診療科
おおはし しんいちろう 医師
大橋 慎一郎

○岡谷市民病院にいられて感じたことは。

看護師やパラメディカルの方々と医師の距離が
近く感じられます。廊下や階段で交わす一言が、
働きやすい職場環境につながると思います。

○医師になれたきっかけは。

そもそも、「何故、心臓は勝手に動き続けるのだ
ろう?」という人体への興味です。その興味が世
の becoming ならば、と医師を志望しました。

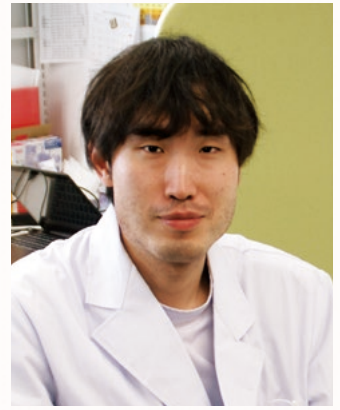
○趣味は何でしょうか。

ランニングとスポーツ観戦（特に学生野球）
です。私が足をひきずって歩いている
時は、走りすぎた後です。



○市民の皆さんへのメッセージをお願いします。

私の専門がこの病院でどのようにお役に立てる
か模索しつつ診療して参ります。また、マラソン
大会等の市民スポーツ大会での救護や災害医療
にも関わって参ります。よろしくお願い致します。



脳神経内科
まつの あつひろ
松野 淳洋 医師

○先生の専門は何でしょうか。
脳神経内科です。

○岡谷市民病院にいられて感じたことは。

各科の先生とのご相談が非常にしやすく、様々な見地から診療を行やすいと思います。また、各スタッフの方々も非常に親切で、医療スタッフ同士の連携もよく取られている様に思います。

○医師になられたきっかけは。

中学、高校時代に手塚治虫の「ブラックジャック」をよく読んでおり、大きなきっかけになったと思います。

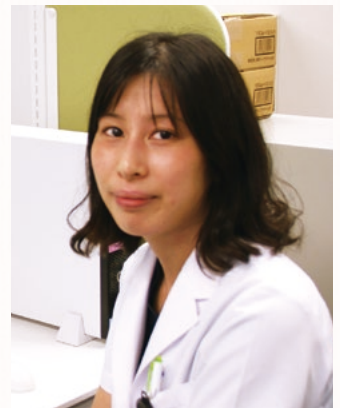
○趣味は何でしょうか。

今はサイクリング、ドライブが中心です。以前は、鉄道旅行にも時には行っていました。



○市民の皆さんへのメッセージをお願いします。

微力ですが、少しでも医療において地域の役に立てれば幸いです。皆様から教わることも多いかと思いますが、宜しくお願い致します。



糖尿病・内分泌代謝内科
かなざわ さな
金澤 佐奈 医師

○先生の専門は何でしょうか。
糖尿病・内分泌代謝内科です。

○岡谷市民病院にいられて感じたことは。

病院内の雰囲気明るく、スタッフ同士の距離が近い病院だと感じました。

○医師になられたきっかけは。

祖母が病気になった時に、身近に相談できる人がいたら心強かった、という話を聞いて、医師を目指すようになりました。

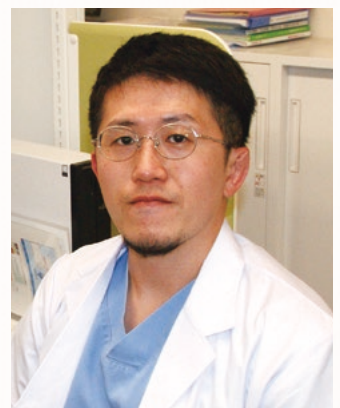
○趣味は何でしょうか。

旅行です。
早く新型コロナウイルス感染症が落ち着き、色々な所に行けるのを願っています。



○市民の皆さんへのメッセージをお願いします。

岡谷市民病院に来て間もないため、慣れるまではご迷惑をおかけすることもあるかと思っています。「病気ではなく、病人をみる」という気持ちを忘れず、頑張りたいと思います。よろしく宜しくお願い致します。



外科
ひらの しょうへい
平野 翔平 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。

病院から見える諏訪湖を臨む眺望の美しさに感動しました。スタッフの皆様も優しく親切で働きやすいと感じました。

○医師になられたきっかけは。

幼い頃は『不死の薬』を作りたいと思っていたのですが、さすがに無理と悟りました。せめて命を救う仕事がしたいと考えるようになり、医師を志しました。

○趣味は何でしょうか。

スポーツ観戦（ラグビー、バスケットボールなど）、筋トレ、ウクレレ、寝溜め。



○市民の皆さんへのメッセージをお願いします。

みなさんのお力になれるよう様、一生懸命頑張ります。病気と闘う上で不安に思うことは何でも相談してください。よろしく宜しくお願い致します。



地域医療支援課を紹介します



地域医療支援課という部署が岡谷市民病院の中にあることをご存じですか。
聞きなれない部署で、何をしているところなのか分からない方もいらっしゃると思います。
そこで、今回は地域医療連支援課について紹介させていただきます。

地域医療支援課は **地域医療連携室**・**医療福祉相談室**・**診療サポート室** の3つで構成されています。

◎地域医療連携室

地域医療連携室には、地域医療連携と予約センターの2つの機能があり、看護師3名、事務員3名が勤務しております。

連携窓口として、地域の医療機関の先生や職員の皆様、またその他、福祉関連施設・機関の皆様と連携をはかり、患者様の受診予約に関わるご依頼やご要望に、できる限り迅速に対応できるよう心がけております。



○地域医療連携

地域医療連携室の主な業務としては、他病院様との受診や転院の調整などがあります。

また、より円滑な連携をはかるための一環として、医療機関様への情報の発信（連携室だよりの発行）や圏内の医療従事者の皆様と協同の学習会・講演会の企画・準備なども行っております。

そのほか、地域の皆様の健康の保持と増進をはかるため、「よりあい講座」の企画・運営も行っています。院内スタッフ 医師・薬剤師・看護師などが医療に関すること、健康に関することなどについて講座を開催させていただきます。毎年約80種類の講座を準備しておりますので、地域の健康教室などにぜひご活用ください。よりあい講座の詳細は病院ホームページよりご覧ください。

○予約センター

ここでは、地域の先生方からご紹介いただいた患者様の受診予約をお取りしております。紹介状をお持ちの患者様やご家族様からご連絡をいただいても予約をお取りできます。再診予約の変更もお受けしております。

紹介状の話

紹介状とは正式には「診療情報提供書」と言い、患者様の健康、疾病に関する情報を医師が他の医師に伝えるためのお手紙です。

紹介状をお持ちになると、かかりつけ医様からの検査や処方薬、これまでの患者様のご様子などの情報をいただけるため、不要な二重検査等がなくなり、お体等への負担を減らすことができます。

また、予約をお取りいただき受診していただくことで、当日の診療が円滑に進みます。

そのため、かかりつけ医様から紹介状を出していただく事と、事前に予約をお取りになることをお勧めしております。



◎医療福祉相談室



医療福祉相談室は、医療ソーシャルワーカー6名、入退院支援看護師1名、事務員1名が勤務しております。

主な業務として外来では精神面、金銭面などに不安を抱える方への支援や、さまざまな制度に関する説明などを行っております。入院患者様には退院後までを見据え、患者様・ご家族の意向を大切に退院支援を行っております。チームワークよく、フットワーク軽くお互いに補完しながら「患者・家族中心」の支援を心がけております。

お気軽にご相談ください。



◎診療サポート室



診療サポート室では、看護師3名、医師事務1名で外来通院の患者様が安全、確実に検査を受けられるよう、事前に検査説明や中止薬の説明を行っております。

また、入院患者様に対しては、入院生活の説明や各関連部署との連携をもって、安心して入院生活をおくっていただけるような援助を行っております。

案内時には患者様やご家族との話をゆっくりと聞きながら安心して検査・入院を受けていただけるよう個室にて対応しております。

不安なことなどあれば、お気軽にご相談ください。



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 海の日	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30



認知症看護認定看護師 宮川英司

「もしかして認知症？」と気になった時のために

身近な人で「もしかして認知症？」と気になったことはありませんか？寿命が長くなることに伴い、認知症はより身近な病気になっています。家族が認知症の症状に気づくと、驚き、戸惑い「他人には知られたくない」と思うこともあるでしょう。相談することをためらい、必要な支援につながらないと、認知症の症状は悪化し家族も疲労困憊してしまいます。今回は、認知症の初期症状を知り、支援につながる方法についてお話しします。



認知症の初期症状

- ◆ **ものの忘れがひどくなる** (同じことを何度も言う・聞く、数分前・数時間前の出来事を忘れる、財布などを盗まれたと人を疑うなど)
- ◆ **時間がわからなくなる** (午前・午後の区別がつかない、約束の日時や場所を間違えるなど)
- ◆ **理解力・判断力が低下する** (状況や説明が理解できない、料理・計算・運転などのミスが多くなるなど)
- ◆ **人柄が変わる** (怒りっぽくなる、自分の失敗を人のせいにするなど)
- ◆ **不安感が強い** (一人になると怖がったり寂しがったりするなど)
- ◆ **意欲がなくなる** (身だしなみを構わなくなる、趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなるなど)

生活に支障が出てきたら相談や受診を考えましょう

受診

認知症は専門の医師に診てもらう必要があります。当院にも専門の医師がおり、詳しい検査・診察ができます。

まずはかかりつけ医に相談してみましょう。症状は伝わりにくいため、本人の様子や気付いた変化などを紙に書いて持参することをお勧めします。早めの受診や治療が大切です。



相談

地域包括支援センター（岡谷市役所 介護福祉課内）は介護や医療、福祉の総合相談窓口です。高齢者に関する悩みや相談に応じてくれます。他にも「認知症の人と家族の会」などの機関で電話相談を受け付けています。

詳しくは、「認知症安心ガイド(岡谷市認知症ケアパス)」や「介護保険なんでも読本 岡谷版」をご覧ください（岡谷市役所 介護福祉課で配布中。インターネットで検索し、ダウンロードも可能）。

認知症と診断されても人生が終わるわけではありません。周囲の理解と支援によってできることはたくさんあります。家族の穏やかな日々と、認知症になってもその人らしい人生を歩んでいくために診断を受け、様々な支援を活用していくことが大切です。



おーえん 6

✂ 点線に沿って切り取り、二つに折ってお使いください。

2022 8 August

岡谷市民病院 休診カレンダー

休診日

2022 9 September

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 山の日	12	13
14	15	16	17	18	19	20
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 敬老の日	20	21	22	23 秋分の日	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	A ブ ロ ッ ク	総合診療科 (内 科)	11時まで	初診	午前	タナカ 田中 博貴 ムカイ 向井 雄一	関戸 貴志	金澤 佐奈 大橋 慎一郎	立花 直子 スミ 鷲見 順教	カサヤマ 金山 理沙 (信州大学) 松野 淳洋
				予約制	午後	――	――	大橋 慎一郎	――	――
		呼吸器センター	11時まで	初診・再診	午前	タカハシ 高橋 秀和 (第1, 3, 5週) シラザネ 篠崎 有矢 (第2, 4週) コバヤシ 小林 信光	ヒラヤマ 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
					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 オキナ 翁 佳輝 (信州大学)	佐藤 俊夫 タバタ 田畑 裕章 (信州大学)	マスダ 増田 一摩 (信州大学) 翠川 隆	オオクマ 大熊 ゆかり (信州大学) 軽辺 健一 佐藤 俊夫
					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 マダノ 永野 聡	ウメガキ 梅垣 光代 サトシ 梅垣 光代	永野 聡 永野 聡	梅垣 光代 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 ナオコ 立花 直子	マツノ 松野 淳洋 アツヒロ 松野 淳洋	松野 淳洋 松野 淳洋	松野 淳洋	チカムラ 中村 勝哉 (信州大学)
					午後	立花 直子	松野 淳洋	松野 淳洋	――	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 タカシ 関戸 貴志	シマダ 島田 恭輔 (信州大学)	ササホ 平松 邦英 田中 博貴	田中 博貴	金澤 佐奈 関戸 貴志
					午後	ヒラマツ 平松 邦英 カサヤマ 金澤 佐奈	クニヒデ 邦英 佐奈	――	――	平松 邦英 上原 由美子
		腎臓内科	――	予約制	午後	――	――	タケナカ 竹前 宏昭 (諏訪日赤)	――	――
	精神科	――	予約制	午前	――	スギヤマ 杉山 暢宏 ノブヒロ	――	――	――	
シニアこころ診療科	――	予約制	午前・午後	――	――	アマノ 天野 直二 ナオジ	――	――		
心療内科	――	予約制	午前	イイダ 飯田 俊穂 トシホ	※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						
2 階	B ブ ロ ッ ク	整形外科 リウマチ科	11時まで	初診・再診	午前	ジョウコウ 上甲 厳雄 ウチヤマ 内山 茂晴	手術日	田中 学 内山 茂晴	上甲 厳雄 カメイ 鴨居 史樹	田中 学 鴨居 史樹
				再診(予約)	午後	テンシヨウ 天正 恵治 (信州大学) タナカ 田中 学 マリア 田中 学		カサガ 春日 和夫 タシロ 田代 敦泰 アツヒロ 田代 敦泰	春日 和夫 田代 敦泰	春日 和夫 ハタナカ 畠中 輝枝
	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 ミネオ	ナグモ 南雲 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	オオハシ 大橋 敦子 キニョウ 木庭 幸子 (信州大学) ミナガワ 皆川 茜 (信州大学) ※毎週交代	大橋 敦子 (予約制)	大橋 敦子 コサノ 小佐野 めぐみ (信州大学)	大橋 敦子 (予約制)	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 コリ	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	11時まで	初診・再診	午前	ヨコイ 横井 謙太 ヒラノ 平野 翔平 ミロ 三輪 史郎 イイダ 飯沼 伸佳	飯沼 伸佳 サワノ 澤野 紳二	平野 翔平 アキタ 秋田 眞吾	澤野 紳二 飯沼 伸佳 横井 謙太 平野 翔平	横井 謙太
				――	予約制	午前	――	――	――	金子 和彦 カズヒロ 三輪 史郎 (第2, 4週)
		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週)	――
		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)	11時まで	初診	午前	モモヤ 百瀬 芳隆 オオハシ 大橋 慎一郎	百瀬 芳隆 大橋 慎一郎	百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	大橋 慎一郎
				予約制	午後	――	大橋 慎一郎	――	大橋 慎一郎	大橋 慎一郎
		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	14～16時	――	――	――	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	タカハシ 高橋 博 ヒロシ	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 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	シラカワ 白川 貴士 スズキ 鈴木 靖子 タカシ 鈴木 靖子	フカイ 深井 宣子 リノコ 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 ユミコ 上原 由美子 コバヤシ 小林 周平 シュウヘイ	今井 寿生 イマイ ミサヲ 三澤 富子 トミコ	上原 由美子 クマバタ 駒場 渉 ワタル 栗田 菜花 サイカ	百瀬 芳隆 上原 由美子	

※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。



材料2人分

オムライス

ケチャップライス

卵

ごはん(2人分) …300g
 玉葱 …40g(中1/5個)
 油(玉葱用) …小さじ1杯
 鶏肉 ……………60g
 バター(鶏肉用)
 ……………小さじ1杯
 グリンピース …6g(6粒)
 塩 …ひとつまみ(0.4g)
 こしょう ……………少々
 ケチャップ …大さじ2杯
 卵 ……………2個
 牛乳 ……大さじ1.5杯
 バター ……大さじ2/3杯
 ケチャップ ……大さじ2杯

春雨サラダ

春雨 ……………25g
 水菜 ……………25g(1/8袋)
 赤ピーマン …16g(1/6個)
 玉葱 ……16g(1/12個)
 ハム ……………10g(1/2枚)
 マヨネーズ …大さじ1杯
 醤油 ……小さじ1/5杯
 酢 ……小さじ1/5杯
 食塩 …ひとつまみ(0.4g)

A



アスパラのソテー

アスパラガス…90g(5本)
 人参 ……16g(1/6本)
 バター ……小さじ1杯
 塩 ……ひとつまみ(0.6g)
 こしょう ……………少々

コンソメスープ

白菜 ……………60g
 パセリ ……………1g
 乾燥わかめ ……0.8g
 コンソメ ……小さじ1杯
 塩 ……ひとつまみ(0.6g)
 こしょう ……………少々
 醤油 ……小さじ1/5杯

B

作り方

オムライス

- 1 鶏肉は1.5cm角に切る。玉葱は荒くみじん切りにする。
- 2 フライパンに油を入れ熱し、玉葱を入れ炒め、火が通ったら取り出す。
- 3 再度フライパンにバターを入れ熱し、鶏肉を炒める。鶏肉の色が変わったら②とグリンピース、塩、こしょうを入れ炒める。
- 4 ③にご飯を入れ、ほぐしながら炒める。そこにケチャップを加え、全体になじませるようにさらに炒めて火を止める。
- 5 ボウルに卵を割り入れ、溶きほぐす。そこに牛乳を加え混ぜる。
- 6 別のフライパンにバターを入れ熱し、⑤を入れフライパン全体に広げ加熱する。
- 7 ⑥に火が通ったら火を止める。④を卵の中心よりやや手前にのせ、卵を向こう側からそっと④にかけオムレツ型に整える。
- 8 ⑦をお皿に移し、ケチャップを上からかけて完成。

春雨サラダ

- 1 沸騰したお湯に春雨を入れ、3分茹でる。ザルにあげ、水をかけて冷まし、食べやすい長さに切り水気を切っておく。
- 2 水菜は2cmの長さに切り、赤ピーマンとハムは千切り、玉葱は薄切りにする。
- 3 沸騰したお湯に玉葱を入れ、赤ピーマン、ハム、水菜も加え加熱し、火が通ったら水気を切り冷ます。
- 4 ③とAを混ぜ合わせ、お皿に盛り付け完成。

アスパラのソテー

- 1 アスパラガスは皮を剥いて斜め切り、人参は千切りにする。
- 2 フライパンにバターを入れ熱し、人参を炒める。人参が軟らかくなったらアスパラガスを入れさらに炒める。
- 3 ②に塩・こしょうを入れさらに炒め味を整える。火を止め、お皿に盛りつけ完成。

コンソメスープ

- 1 白菜は短冊切り、パセリはみじん切りにする。乾燥わかめは水に戻し、水気を切る。
- 2 鍋に湯を沸かし、そこに①を入れ煮る。Bを入れて味を整える。お椀に盛りつけ完成。

病院食の中から常食の献立を紹介します



～ 食事のバランスを考えよう! ～

人気のオムライスに野菜をプラス

オムライスは老若男女問わず人気の料理で、1品だけでも食べ応えがあり満足感があります。しかし、栄養バランスを考えると、炭水化物のご飯、たんぱく質の卵や鶏肉、脂質は摂ることができますが、ビタミンやミネラルが摂れる野菜類が少なく偏った食事になってしまいます。オムライスにはサラダやスープを追加することによって野菜類を摂ることができ、栄養バランスも良くなり充実した献立となります。

1人分
 エネルギー 659kcal
 塩分 3.3g ダヨ!

