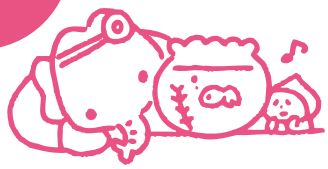
こころとからだを
オーエンする

岡谷市民病院

岡谷市民病院情報誌 お～えん

2022
Vol.22



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。

↑幸せに歩き続けるために
（股関節、膝の痛み）
整形外科　田中学医師

岡谷市民病院 よりあい講座

↓口腔　顔面の機能と嚥下について
リハビリテーション科

特集1：帯状疱疹 …2.3

よりあい講座のご案内 ……4
ドクター紹介 ……5
認定看護師からの耳より情報
「紫外線から皮膚を守る」 ……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!
「ソースカツ丼＋野菜のおかず」……8

特集

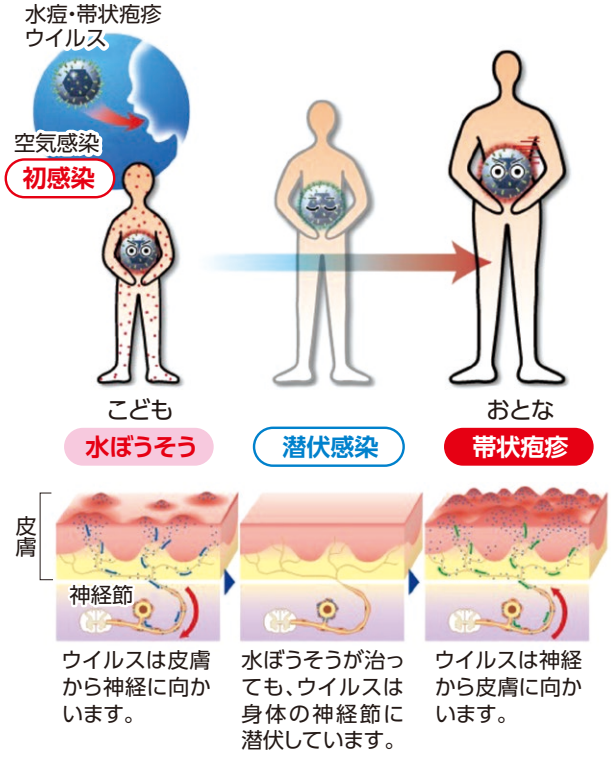
帯状疱疹（たいじょうほうしん）

帯状疱疹とは

ちょっと意外に思うかもしれませんが、帯状疱疹と水痘（水ぼうそう）は同じウイルス（水痘・帯状疱疹ウイルス）が原因で起こる皮膚の病気です。子供のころ、このウイルスにはじめて感染したときは皆さんがよく知っている〝水ぼうそう〟として発症します。

水ぼうそうが治ったあとも、このウイルスは体内から完全にいなくなるわけではなく、身体の神経節に逃げ込み眠った状態で隠れています（潜伏感染）。身体のなかにウイルスがいても普段は何事もなく生活がおくれます。しかし、加齢やストレス、過労などで免疫力が低下すると、潜んでいたウイルスが再び活動を始めます。そしてそのウイルスが神経を伝って皮膚に到達し暴れだします。それが帯状疱疹なのです。

実に90％以上の大人はこのウイルスを体内にもっていると言われており、免疫が低下し始める年齢（50歳過ぎ）になってくると帯状疱疹の発症が増え始め、80歳までに約3人に1人が帯状疱疹を発症するといわれます。近年は増える傾向にあるので注意が必要です。



図：帯状疱疹こんな病気　マルホ株式会社より

症状

特徴的なのは片側のみに症状がでるということです。体の左右どちらかに、神経の通り道に沿ってピリピリと刺すような痛みや知覚異常、かゆみが数日から1週間続き、これに続いて赤い斑点と小さな水ぶくれが帯状に現れます。この帯状の皮膚症状から〝帯状疱疹〟という名前がついているわけです。困ったことに皮膚症状だけでなく、一部の方には軽度の発熱やリンパ節腫脹、頭痛などの全身症状がみられることもあります。重症化すると38度以上の発熱が持続したり、全身に水ぼうそう様の発疹がみられたり、運動障害などの合併症を伴うこともありますので油断は禁物です。

発疹が出現してから1週間までは拡大がみられますが、その後、治癒にむかい約2週間でかさぶたとなり3週間でかさぶたは脱落します。皮膚の症状が軽快した後も、強い痛みが続くこともあります（帯状疱疹後神経痛）。

写真：財団法人 日本皮膚科学会HPより

帯状疱疹の合併症

ウイルスの発症する場所によって、厄介な合併症がおこることもあります。たとえば頬部(ほっぺた)、下顎(あご)から肩にかけての帯状疱疹の場合、同側の顔面神経麻痺、味覚障害、内耳障害を伴うことがあります。また、まれに炎症が高度な場合、運動麻痺が起こります。上肢に多く、腕が上がらなくなったり、筋肉の萎縮を伴うこともあります。腹部の帯状疱疹では腹筋の麻痺により同側の腹部が膨らんだり、便秘を伴うことがあります。外陰部領域の帯状疱疹では尿が出なくなることがあります。

治療法

重症化や帯状疱疹後神経痛を防ぐため”抗ウイルス薬“の全身投与をできるだけ早期に開始することが大切です。この”できるだけ早く“というのが非常に重要なポイントとなります。ウイルスが目覚めて活動を開始し、どんどんと増殖して勢力を増やす前に、薬を使ってウイルスの増殖を抑えてあげることが、重症化や合併症の抑制につながります。

抗ウイルス薬の治療と併せて重要なのが、痛みのコントロールです。できるだけ早く痛みを抑えるほうが、後の痛みが残りにくいと言われています。皮疹が出現している時期は、消炎鎮痛薬等を使用します。帯状疱疹後神経痛には、神経の痛みに効果的な薬剤を用います。神経ブロックや温熱療法などの局所療法を組み合わせることもあります。神経麻痺を合併した場合は、早期に副腎皮質ステロイドの全身投与が必要となることがあります。

日常生活の注意

帯状疱疹にかかったら、できるだけ安静にしましょう。患部が冷えると痛みがひどくなるため、患部は冷やさず、温めて血行をよくしましょう。また、帯状疱疹が他の人にうつることはありませんが、水ぼうそうにかかったことのない乳幼児には水ぼうそうを発症させる可能性がありますので、接触は控えましょう。

予防するには

帯状疱疹は免疫力の低下が原因で発症します。帯状疱疹にならないためには、食事のバランスに気をつける、睡眠をきちんととるなど、日頃から体調管理を心がけることが大切です。

最近では50才以上の方を対象としたワクチンがあります。

ワクチン接種により帯状疱疹に対する免疫を強化することで発症を予防したり、たとえ発症しても症状を軽くすることができます。ただし、任意の予防接種となるため、費用は全額自己負担となります。

おわりに…

帯状疱疹は発症の予防、早めの治療が大切です。日頃から体調管理を心がけ、帯状疱疹かなと思った時はあなどると重症化、合併症で困る患者さんもいますので心配な方はできるだけ早く皮膚科にいらしてください。

ひとり言

「人類とウイルスの共生」

ウイルスは生物なのか？非生物なのか？この問いには専門家の間でも議論があるところで一つの正しい答えはありません。そのことを横に置いておいて、人間の歴史はウイルスや細菌との共生の歴史といえます。人類がアフリカのサバンナを出て集落をつくり、家畜を飼うようになってから、ますますこれらの小さなものたちとの共生が進んできたと言えます。人類は長い歴史の中で天然痘、結核やコレラなどの病原菌やウイルスと戦ってきました。人間と最初は相性が悪かったウイルスも、だんだんと優しくなって人間に取り込まれていくのです。共生こそが人類とウイルスの歴史なのです。彼らも人間なくして生きていけないのです。

今回のテーマの“水痘帯状疱疹ウイルス”というのは人間と仲良く共生している代表的なウイルスのひとつです。子供のころに、ちょっと辛い水疱や発熱をおこしますが、たいていの方はこのウイルスを体のなかに取り込んだまま、平穏に過ごすことができます。ただし、ストレスや老化など免疫力が低下することがあるとウイルスも「ご主人がなんだかおかしいぞっ」て目覚めるわけです。それが帯状疱疹ということになっちゃうわけです。普段からウイルスと一緒に生きているということを意識し、ウイルスたちに心配されないように元気でほがらかに前向きな生活を心がけるのはどうでしょうか。

岡谷市民病院 よりあい講座のご案内

ご活用ください

岡谷市民病院では、2006年より自治体、高齢者学級、子育て学級、学校など、地域のみなさまからのご要望に応じて希望の会場で講座を開催する「よりあい講座」を行っております。

病気・治療に関することから療養・介護のことまで、医師をはじめとする専門の医療スタッフがご希望の内容に合わせて講座を開催いたします。

講座内容は病気・治療編で44講座、生活・療養編で33講座ご用意しております。その中から選んでいただくか、ご要望に応じてテーマの調整もいたします。

講座内容［病気・治療篇］

1. うつ病について
2. 認知症について
3. 精神障害　全般について
4. 不眠症について
5. いびきと睡眠時無呼吸症候群
6. 気管支喘息について
7. COPD(慢性閉塞性肺疾患)について
8. 肺がんについて
9. 消化器疾患の内視鏡
10. 高血圧と降圧治療ついて
11. 脳梗塞と脳出血
12. 認知症ー治療できる認知症ー
13. パーキンソン病について
14. 自己免疫性脳炎について
15. 糖尿病について
16. 骨粗しょう症と骨折について
17. 肩の痛みについて
18. 幸せに歩き続けるために(股関節、膝の痛み)
19. 大人と子どものスポーツ障害について
20. おねしょのはなし
21. 小児の低身長症について
22. 子どものメタボリックシンドローム
23. 小児の食物アレルギー
24. 小児のリウマチについて
25. 小児の感染症について
26. 子どもに迫る身近な危険「異物誤飲」
27. 鼠径ヘルニア・水嚢・停留精巣
28. 乳がん
29. 救急対応
30. 災害関係
31. 消化器のがん(胃、肝臓、膵臓、大腸)
32. 黄疸(おうだん)とがん
33. 胆石症
34. そ経ヘルニア(脱腸)について
35. 腹腔鏡手術について
36. がん医療における心のケア
37. 多死社会と緩和ケア
38. 更年期障害とどう向き合うか
39. デリケートなかゆみについて
40. 手遅れになる前に防ごう―婦人科の疾患―
41. 子宮脱ってどんなものなの?
「おしもに何かがはさまる…」「尿がもれやすい…」
42. “いつのまにか不妊“になる前に
将来産みたいときのために聞く話
43. 脳卒中のリハビリテーション
44. 口腔がんについて

講座内容［生活・療養篇］

1. 生活に役立つ薬のはなし
～気を付けたい薬の飲み方・飲み合わせ～
2. サプリメント　漢方薬について
3. 喘息の薬について　～吸入薬とは～
4. 腰痛体操
5. 肩の体操
6. 口腔　顔面の機能と嚥下(えんげ)について
7. ロコモ体操
8. 糖尿病の食事について
9. 病院の食事について
10. 毎日の食事で気を付けたいこと
11. この検査をすると、どんな事がわかるの?
12. 放射線検査について(装置と画像)
13. 生活習慣病について
14. 感染予防　今何をしたらいい?
15. 皮膚ケアの最新情報と褥瘡対策の基本
16. 人工肛門の基礎知識
17. 血圧のおはなし
18. 脈拍のおはなし
19. 緩和ケア病棟ってどんな所?
入院される方や過ごし方について
20. 「人生の最終段階における意思決定」を一緒に
考えましょう　～いつかくるその時のために～
21. がんと共に生きる
～医療者と一緒に症状と向き合いましょう～
22. 抗がん剤治療をすすめられたら
23. 抗がん剤治療を受けながら生活するために
必要なことは?
24. 糖尿病を悪化させないために
25. 糖尿病とフットケアについて
26. 認知症の人の理解と接し方・介護の方法
27. 在宅で何となく変な時の対応
28. 病気や障害があってもその人らしく在宅で
生活するために　～訪問看護の役割～
29. AEDの使い方と救急蘇生
30. 子どもの家庭看護
(よくある病気の症状と対処方法、子どもの事故)
31. 介護保険について
32. 自分に合った歯ブラシや歯磨き粉の選び方と
歯磨きが上手になる方法
33. 口腔ケアの基礎と実践

※詳しくは病院ホームページをご覧ください。
※以上の講座以外にも、ご希望のものがありましたら、地域医療連携室までご相談ください。

お申込み方法

- ご希望日の2か月前までにお申し込みください。
- 開催は平日の月～金、午前10時～午後9時までとさせていただきます。
- 「よりあい講座」受講申込み書(ホームページより印刷可能)を提出(FAX可)していただくか、お電話で「団体名、代表者氏名、住所、電話番号、FAX番号、希望講座名、日時、場所、予定人数」をお知らせください。
- 日時、講師の調整をし、担当から連絡いたします。

※感染の状況により、中止やオンライン(Zoom)での開催となることがありますのでご承知おき下さい。
※会場手配や進行は申し込まれる団体・グループなどでお願いします。
※政治、営利、宗教、陳情、収益を目的とした催しには出席できません。
※診療業務に支障のない範囲での出席となる都合上、日程、講師等ご希望に添えない場合もございます。

ぜひご活用ください。

お問い合わせ

地域医療連携室
☎ 0266-23-8003
FAX 0266-23-8011

okaya ドクター紹介

新任医師を紹介します

7月から岡谷市民病院に勤務している、2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。

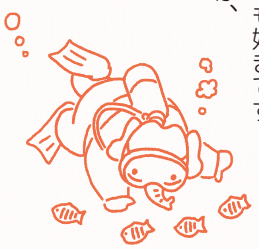
整形外科
日野（ひの）　雅仁（まさひと）　医師

○先生の専門は何でしょうか。
整形外科です。
一般的な外傷と肩関節を中心に勉強しています。

○岡谷市民病院に来られて感じたことは。
スタッフが働きやすい環境を作って下さっており、診療しやすいと感じます。

○医師になられたきっかけは。
中学校の先生との進路相談で勧められたのがきっかけです。

○趣味は何でしょうか。
スポーツ観戦は比較的何でも好きです。
最近はあまりやれませんが、スキューバダイビングも好きです。



○市民の皆さんへのメッセージをお願いします。
地域医療に役立てるように取り組みます。
宜しくお願い致します。

整形外科
新津（にいつ）　文和（ふみかず）　医師

○先生の専門は何でしょうか。
整形外科です。

○岡谷市民病院に来られて感じたことは。
とてもコンパクトな町に大きな病院があり、岡谷市民の地域医療に貢献している素晴らしい病院であると感じました。

○医師になられたきっかけは。
幼少の頃より、祖父・父の背中を見て育ちましたので、見えないレールは敷かれておりました。それに反発するかのように、一時は別のレールに乗り換えましたが、再度考え直し遅ればせながら、医師になりました。

○趣味は何でしょうか。
これと言った趣味はありません。ただ、学生時代アメリカンフットボールをしており、体力・チームワークには自信があります。最近はコロナなどでジム通いができず、7～8kg程肥えてしまいました。体が重いです。ショックです。

○市民の皆さんへのメッセージをお願いします。
地域医療に少しでも貢献できるように、日々精進致します。若輩者ですが何卒宜しくお願い申し上げます。

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	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	

2022 10 October

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

認定看護師からの耳より情報

「紫外線から皮膚を守る」

皮膚・排泄ケア認定看護師
小野園枝・関澤美幸

紫外線は、長波長紫外線(UVA)と中波長紫外線(UVB)があり、紫外線量は季節、時間、緯度、標高などで異なります。標高が1000m高くなると紫外線の量は約10%も増加するといわれています。岡谷市の標高は約800mです。海抜0mの場所と比較すると約8%も紫外線の量が多いということになります。紫外線が強い時期は夏だけではありません。とくに5月～8月が多く、1日のうちでは10時～14時が最大となるといわれ、曇り空でも約50%は透過するそうです。また、地表面の性質によっても紫外線の反射率が変わります。（表1）

「効果的に紫外線から皮膚を守り、皮膚老化を防ぎましょう！」

表1　紫外線(UVB)の反射率

新雪	80%
砂浜	10～25%
水面	10%～20%
アスファルト	10%
草地・土	10%以下

参考文献：メディカルレビュー社 スキンケア最前線

皮膚の老化とは？

生理的な老化（加齢）　皮膚老化　光老化（紫外線）

皮膚の老化には、加齢などによる生理的な老化と紫外線による光老化があります。光老化とは、長期間日光にくり返し当たることで、顔面や頸部、手背などが黄ばみ・色素斑や太くて深いしわが増え、光沢がなくなることをいいます。光老化の予防には、UVBとUVAに有効なサンスクリーン剤（例：日焼け止めクリーム）をうまく使用することが重要です。

表2　紫外線の種類と日焼けの関係

紫外線タイプ	日焼けタイプ	サンスクリーン剤（日焼け止め）	選択と使用方法
UVB	赤い日焼け（サンバーン）	SPF10～50 SPF1は20分 例：SPF20＝400分の効果	日常予防：SPF15以上 アウトドア：SPF30以上
UVA	黒い日焼け（サンタン）	PA+～++++ +が多いほどUVAを防ぐ	日常予防は++程度で十分に予防できます

参考文献：学研メディカル秀潤社 改訂第2版 スキントラブルケアパーフェクトガイド

※サンスクリーン剤(日焼け止めクリーム)は、ご自身の皮膚や嗜好に合った製品を選びましょう。
また、汗や水に濡れるとサンスクリーン剤が落ちてしまうため、長時間の外出をする際は塗り直しをおすすめします。

点線に沿って切り取り、二つに折ってお使いください。

岡谷市民病院 休診カレンダー

休診日

2022 11 November

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

2022 12 December

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	31

岡谷市民病院 外来診療案内

2022.9.1 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	田中（タナカ）　博貴（ヒロキ） 向井（ムカイ）　雄一（ユウイチ）	関戸　貴志	金澤　佐奈 大橋 慎一郎	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） 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	高橋（タカハシ）　秀和（ヒデカズ） （第1、3、5週） 篠崎（シノザキ）　有矢（ユウヤ） （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） 翁（オキナ）　佳輝（ヨシキ） （信州大学）	佐藤　俊夫 田畑（タバタ）　裕章（ヒロアキ） （信州大学）	増田（マスダ）　一摩（カズマ） （信州大学） 翠川　隆	大熊（オオクマ）　ゆか里（リ） （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）	松野（マツノ）　淳洋（アツヒロ）	松野　淳洋	松野　淳洋	中村（ナカムラ）　勝哉（カツヤ） （信州大学）
				再診	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	関戸（セキド）　貴志（タカシ）	島田（シマダ）　恭輔（ヤスホ） （信州大学）	平松　邦英 田中　博貴	田中　博貴	金澤　佐奈 関戸　貴志
				再診	午後	平松（ヒラマツ）　邦英（クニヒデ） 金澤（カナザワ）　佐奈（サナ）	——	関戸　貴志 上原 由美子	——	平松　邦英 上原 由美子
		腎臓内科	——	予約制	午後	——	——	竹前（タケマエ）　宏昭（ヒロアキ） （諏訪日赤）	——	——
		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）	※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				
	Bブロック	整形外科 リウマチ科	11時まで	初診・再診	午前	新津（ニイツ）　文和（フミカズ） 内山（ウチヤマ）　茂晴（シゲハル）	手術日	田中　学 内山　茂晴	日野（ヒノ）　雅仁（マサヒト） 鴨居（カモイ）　史樹（フミキ）	新津　文和 日野　雅仁
				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 畠中（ハタナカ）　輝枝（テルエ）
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） ※毎週交代	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 駒田（コマダ）　悠（ハルカ）（信州大学） 小田中（オダナカ）愛子（アイコ）（信州大学） ※毎週交代
					午後	——			——	
		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	11時まで	初診・再診	午前	横井（ヨコイ）　謙太（ケンタ） 平野（ヒラノ）　翔平（ショウヘイ） 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）	平野　翔平 秋田（アキタ）　眞吾（シンゴ）	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（カネコ）　和彦（カズヒコ）	三輪　史郎 （第2、4週）
		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）	11時まで	初診	午前	百瀬（モモセ）　芳隆（ヨシタカ） 大橋（オオハシ）　慎一郎（シンイチロウ）	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	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（ウエハラ）　由美子（ユミコ） 小林（コバヤシ）　周平（シュウヘイ）	今井（イマイ）　寿生（トシオ） 三澤（ミサワ）　富子（トミコ）	上原 由美子 駒場（コマバ）　渉（ワタル）	三澤　富子 栗田（クリタ）　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。

令和4年8月25日発行　岡谷市民病院情報誌「お～えん」22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

～ 食事のバランスを考えよう！～

ソースカツ丼＋野菜のおかず

豚肉はビタミンB群を豊富に含み、その中でもビタミンB_1は100gあたりの含有量があらゆる食品の中でもトップクラスで、他の肉類に比べても5～10倍多く含まれています。ビタミンB_1は糖質をエネルギーへ変換する際に必要となるビタミンです。この働きにより疲労回復効果が期待でき、残暑による倦怠感が続く今の時期にぴったりです。また、ソースカツ丼だけでは野菜不足となってしまうため、野菜が食べられるおかずを足すとバランス良く食べることができます。なますは、お正月のイメージがありますが、夏でもさっぱりと頂くことができ、彩りも良くおすすめの献立です。

材料2人分

ソースカツ丼

ご飯（2人分）　……300g
豚肉ロース…160g（2切れ）
塩 ……ひとつまみ（0.6g）
こしょう　……少々
小麦粉 ……小さじ2
卵……1/5個
パン粉　……大さじ2杯
揚げ油　……適量
A
- 醤油 ……大さじ1杯
- 中濃ソース…大さじ1杯
- 砂糖 ……大さじ1杯
- みりん……小さじ1杯

キャベツ　…80g（大1枚）
塩　……少々（0.2g）

五目なます

白菜 ……90g（2枚）
えのき茸　…20g（1/5袋）
きゅうり…10g（長さ3cm）
油揚げ ……10g（1/2枚）
錦糸卵
- 卵　……1/5個
- 塩　……少々（0.2g）
- 油 ……小さじ1/5杯

B
- 塩 ……小さじ1/5杯
- 砂糖 ……小さじ1杯
- 酢 ……大さじ1杯

セロリー炒め

セロリー　……90g（1茎）
人参　……10g
（直径4cm、長さ5cmを1/4本）
油 ……小さじ1/2杯
C
- 醤油 ……小さじ1杯
- 和風顆粒だし …小さじ1/5杯
- 砂糖 ……小さじ1/5杯
- みりん……小さじ1杯
- 酒 ……小さじ1/2杯

七味唐辛子　……少々

フルーツ

季節の果物　……適宜

作り方

ソースカツ丼

❶豚肉は筋に切れ目を入れ、両面に塩・こしょうを振って下味をつける。
❷ボールに卵を割り入れほぐす。❶に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
❸フライパンに油を入れ180℃に熱し、❷を入れきつね色になるまで両面揚げる。火が通ったら取り出し油を切り、食べやすい大きさに切る。
❹鍋にAを入れ、中火でひと煮立ちさせ、火が通ったら火をとめる。
❺キャベツは千切りにし、塩を振っておく。
❻丼にご飯、❺、❸の順に盛り付け、❹をかけて完成。

五目なます

❶白菜ときゅうりは千切りにする。えのき茸は軸を取り除き2cmの長さに切る。油揚げは1cm幅に切る。
❷錦糸卵を作る。ボールに卵を割り入れほぐす。フライパンに油を入れ熱し、溶き卵を流し込み薄く広げ、弱火で両面焼く。火が通ったら取り出しさまして千切りにする。
❸鍋に水を入れ沸騰させる。白菜、えのき茸、油揚げを入れ加熱し、火が通ったらザルにあげて水気を切り冷ます。
❹ボールに❷、❸、きゅうり、Bを入れ混ぜ合わせ、味が整ったら完成。

セロリー炒め

❶セロリーは筋を取り除き、縦半分に切って斜め薄切りにする。人参は短冊切りにする。
❷フライパンに油を入れ熱し、❶を入れて炒める。野菜に火が通り軟らかくなったらCを入れて更に炒める。味がなじんだら七味唐辛子を入れ混ぜ、火を止めて完成。