

こころとからだを  
オーエンする

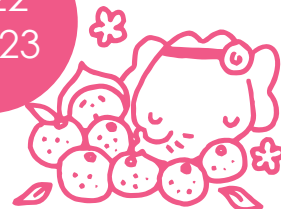
# 岡谷市民病院情報誌

2022  
Vol.23



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。



内山病院長が2022-2023の名医(Best Doctors)として  
ベストドクターズ社より選出されました (p4参照)

**新年を迎えて** 事業管理者・病院長挨拶 .....2.3

**特集:病院機能評価の認定を取得しました** .....4.5

The Best Doctors in Japanとは ...4

年末年始休診のお知らせ .....5

特集2:膵臓がん .....6.7

インフルエンザ総合対策に関して ...8

ドクター紹介 .....9

認定看護師からの耳より情報

抗がん剤治療を安心して受けてもらえるように...10

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「和風れんこんハンバーグ」 .....12



# 新年を迎えて



岡谷市民病院  
事業管理者

天野 直二

新年明けましておめでとうございます。

昨年コロナに翻弄された1年でした。このような中にも  
つても住民の方々の一般診療を大切にし、緊急的な要請にも  
臨機応変に対処してきました。職員の診療に対する真摯な姿  
勢に同僚として管理者として勇気づけられます。コロナのワ  
クチン接種では、岡谷市、岡谷市医師会と密に連携してス  
ムーズに進めてきました。まだまだ終息に至っていない現状で  
すが、「コロナ後の医療再建」を見据えて、これからの病院  
に何が大切かを再考してみたいと思います。

いつも申していることですが、「病院の質」を担保するこ  
とがとても重要です。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ます。そのためにも職員の一人  
一人が研鑽を積んで実力を伸ばすことが望まれます。未病期  
に始まって、周産期・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、そして人生の最終段階、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と  
考えています。岡谷市民病院では、急性期、回復期、地域包  
括病棟、療養、緩和と多彩な機能を有し、その特徴を発揮で  
きる地域の中核病院です。当院ですべきことをできるだけ増  
やし、地域の方々に質の高い医療を提供することが質の向上  
に繋がると信じています。

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、地域の方々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、新病院に対する皆様の期待に応え、信頼  
され親しまれる病院を目指す」ことです。このビジョンとミ  
ッションを恒常的に念頭において診療に携わる意義はとても  
大きいでしょう。

コロナ禍にあっても、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。



岡谷市民病院  
院長

内山 茂晴

新年あけましておめでとうございます。

2023年を迎えるにあたり、気持ちを新たにし、充実した楽しい1年にしたいものです。昨年もCOVID-19に振り回され続けた1年でした。コロナウイルスはここの1年でさらに弱毒化し、致死率が低くなってきたのですが、その代わりより感染力の高いウイルスとなりました。その結果、コロナ騒動から一度も院内感染を起こしていなかった当院においても、クラスターが発生し、3病棟を次々と閉鎖せざるを得ないという憂き目にありました。このような過剰な対応をしているのは2類であるからに他ならず、インフルエンザと同等の扱いにすることで、通常運営に近い形で仕事ができるのではないかと思います。

コロナ関連の暗い話ばかりでは、新年の挨拶としてはいささか不適切かもしれません。明るい話といえば、昨年5月に病院機能評価を受審し、再試なく見事合格を勝ち取りました。皆様の不断の努力の結果多くの審査項目で優秀な成績を収めることができたのですが、課題もありました。今年はそ

これらの課題をクリアしていくことが必要で、それはきっとこの病院の実力を上げていく一因になると思います。

それに関連して私は皆様にお願ひしたいことがあります。ぜひ今年の目標の一つにしていたきたい。それは凡事徹底です。それぞれのルーチンワークを恙なくこなしていくこと、ごく平凡な当たり前のことを徹底して継続して実行することが安全安心の医療を提供するというにおいて大切なことです。その継続した観察が新事実を見出し、医療の進歩につながる発見なるかもしれません。皆様には漫然とルーチンワークをこなすのではなく常に注意深く観察し記録する、ということをお願いいたします。

今年は卯年です。兎は飛び跳ねるため、卯年は、景気が上向き、回復すると言われています。株式市場にとっては相性の良い年回りとなりますが、医療界にとってはどうでしょうか。科学を第一に生きている医療人にとっては干支のことなど気にしてはどうかと思いますが、自分たちの力ではコントロールできない事態が続いているため、ふとそう思うくなる気持ちもあります。私も高く飛び跳ねたい気持ちはありますが、脆弱な骨格のところをあまり無理に飛び跳ねると着地にでも失敗すれば、骨折しますから、慎重にいかうと思っています。飛び跳ねるにも地道な事前準備が必要です。日々実力をつけるべく努力をしていってください。その先には必ず明るい未来が待っているものです。



# 病院機能評価の認定を 取得しました

岡谷市民病院は、公益財団法人日

本医療機能評価機構による「病院機

能評価 (3rdG:Ver2.0) 認定期間

2021年8月21日～2026年8

月20日」の認定を取得しました。

病院機能評価は、国民が安全・安

心な医療が受けられるよう、病院が

提供している医療を第三者の立場か

ら評価し、一定水準に達しているこ

とが認められた病院を認定するもの

であります。



## 表紙のお話

### The Best Doctors in Japan とは

ベストドクターズ社により、膨大な数の医師に対して、「もし、あなたやあなたの家族が、あなたの専門分野の病気にかかった場合、どの医師に治療をお願いしますか？」とアンケートを行い、その中で治療能力、研究結果、最新医療情報への精通度などを考慮した上で、ある一定以上の評価を得た医師を名医 (Best Doctors) と選出するというものです。

2022年度8月現在、日本では7,315名が選出されています。

ベストドクターズ社については右をご参照ください。 <https://bestdoctors.com/japan/>



岡谷市民病院では、2006年から認定を取得しており、今回で4回目の認定更新となります。

審査は5月26日と27日の2日間にわたり、6名の審査員が書類審査、面接審査、ケアプロセスを行った結果、8月19日付で認定取得となりました。

医療を取り巻く環境は、少子高齢化の進展、医療技術の進歩及び医療提供の場の多様化等により大きく変わってきています。今後、課題について継続的に改善に取り組むなかで、臨機応変に対応し、患者さんならびにご家族に安全で安心な医療を提供し、地域に貢献できる市民病院を目指してまいります。

(以下、日本医療機能評価機構ホームページより抜粋)

病院機能評価とは病院の質改善活動を支援するツールです

病院機能評価は、我が国の病院を対象に、組織全体の運営管理および提供される医療について、当機構が中立的・科学的・専門的な見地から評価を行うツールです。

当機構は、病院機能評価を通じて、病院の質改善活動を支援しています。

病院機能評価は、国民が安全で安心な医療が受けられるよう、4つの評価対象領域から構成される評価項目を用いて、病院組織全体の運営管理および提供される医療について評価します。

- 1 領域 「患者中心の医療の推進」
- 2 領域 「良質な医療の実践1」
- 3 領域 「良質な医療の実践2」
- 4 領域 「理念達成に向けた組織運営」

病院機能評価は、各専門領域（診療管理、看護管理、事務管理）の知識と経験を有する評価調査者（以下「サーベイヤー」）が、チームとなって実際に病院を訪問し、審査を行います。

適切な審査を行うために、当機構はサーベイヤーの要件として、病院管理経験等の一定の資格要件と当機構の研修を修了することと設定しています。

サーベイヤーは、中立性および公平性を保持して審査に臨みます。

## 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<br>(水) | 29<br>(木) | 30<br>(金) | 31<br>(土) | 1<br>(日・祝) | 2<br>(月) | 3<br>(火) | 4<br>(水) |
| 診療        | 休診        | 休診        | 休診        | 休診         | 休診       | 休診       | 診療       |



# 膵臓がん

毎年、「世界膵臓がんデー」が開催され全国的に様々なイベントが開催されます。今年は11月17日に行われましたが、県内でも信州癌プロジェクトなどを介して、膵臓がんについて知る機会が増えてきています。

膵臓がんは、男性では肺癌、大腸癌、胃癌に次いで4番目、女性では大腸癌、肺癌に次いで3番目に死亡者数の多い疾患です。

自覚症状が出にくく発見されにくい特徴があり、症状が出てきたころには癌が進行していることが多いため、早期での発見が有効な治療につながります。



## 働き

膵臓は胃の背側に存在する長さ約15cm、太さ約3cmの細長い臓器です。

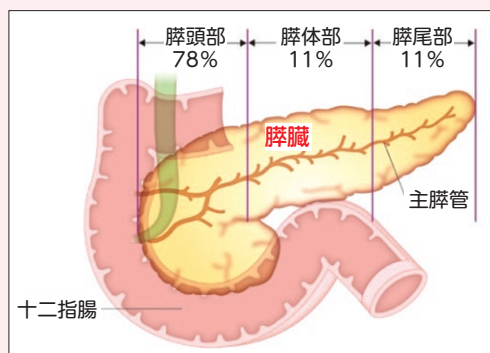
膵臓の機能は大きく分けて

**外分泌機能**(消化液:膵液を分泌してタンパク質や脂肪、炭水化物の消化を助ける働き)と、

**内分泌機能**(血糖や消化管運動を調節するホルモンを産生する働き)があります。

## 膵臓がんとは

膵臓がんの発生部位



膵癌の約9割は、膵液の通り道である膵管の上皮(じょうひ)細胞の中から発生します。一般的に膵臓がんという場合は、「膵管がん」のことをさします。膵臓は、「膵頭部(すいとうぶ)」「膵体部(すいたいぶ)」「膵尾部(すいびぶ)」の3つの部位に分けられます。がんが発生する部位としては、十二指腸に近い「膵頭部」がもっとも多く8割近くを占めています。

## 膵臓がんの危険因子



- **嗜好** (喫煙、大量飲酒、赤身の肉や加工肉など)
- **関連疾患** (糖尿病、慢性膵炎、膵管内乳頭粘液性腫瘍、膵のう胞、肥満など)
- **家族歴** (家族性膵がん、遺伝性疾患、他の家族性がん)

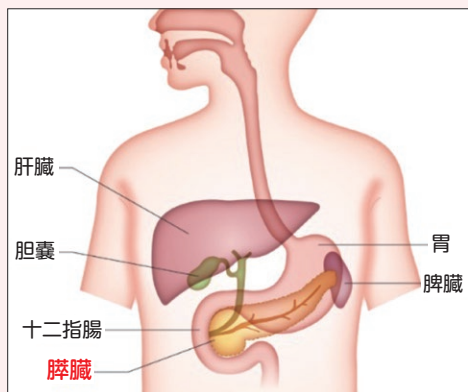
これらの因子は一つだけで起こるわけではなく、複数の因子が複合的に作用して発生すると考えられています。



## 症状

膵臓がんは、早期のうちにはほとんど症状がありません。膵臓がんが進行すると、腹痛、食欲不振、お腹が張る（腹部膨満感）、皮膚や白目が黄色くなる（黄疸）、体重減少、腰や背中への痛み、などの症状が見られるようになります。また、糖尿病を新たに発症したり、それまであった糖尿病が急に悪化したりすることもあります。がんが膵頭部にできた場合は、消化液の出口が詰まって黄疸などの症状が出やすくなるため、膵体部や膵尾部にできた場合に比べると早めに発見される傾向があります。

膵臓の位置関係



## 検査

腹部超音波、造影CT、MRIなどによる画像検査で、病変の位置、大きさ、遠隔転移の有無などを確認します。さらに、血液検査や、内視鏡検査（ERCPなど）等を補助的に用いて、治療方針を決定します。

## 治療

膵臓がんの治療は手術による切除と、薬物療法（抗がん剤治療）、放射線治療がありますが、基本的に完全な切除が可能であれば、手術を行うのが標準的な治療となります。

**手術**はがんの存在する部位によって、膵頭十二指腸切除術、膵体尾部切除術などが行われます、いずれの手術も消化器外科領域では最も複雑で難易度の高い手術であります、おなかの中の最も深い位置、かつ複雑な部位にできるがんのため、手術が非常に複雑で切除が困難であり、出血量も多くなりがちです。私たち外科医の習熟した手技にさまざまな医療機器を組み合わせることで、手術中の出血をできるだけ少なくするとともに、手術前後のトラブルを極力少なくするように努めつつ、根治を目指して治療を行っています。

**薬物療法**は、徐々に進歩しているとはいえ使用可能な抗がん剤の種類もその治療成績も十分とは言えません。少なからず副作用もあることから、患者さんの年齢・体力などを考慮して、使用する薬剤を選択して行います。

**放射線治療**については、抗がん剤との併用による効果や、骨転移などによる痛みを改善させる効果はみとめるものの、放射線単独での癌治療としては有効性が期待できないため推奨されていません。

おわりに

冒頭に記載した通り、膵臓がんは、症状が出にくいことからちょっとした変化を見逃して進行してしまうことが多い疾患ですので、気になること、不安なことがあれば、それを放置せず、まずは相談することが第一歩です。最寄りの医療機関、もしくは当院に気兼ねなくご相談ください。



# インフルエンザ総合対策に関して

この冬のインフルエンザ流行に備え、「インフルエンザ対策」をお知らせします。2020年より新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の世界的大流行は継続しており、インフルエンザとの同時流行が発生した場合には、複雑な発生動向を辿ることへの懸念や医療崩壊発生の可能性が考えられます。

## 咳エチケット

- ・咳やくしゃみが出るときは、マスクを着用しましょう。万が一、マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻をおさえ、他の人から顔を背けて1m以上離れましょう。
- ・鼻水や痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時は、すぐに手を洗いましょう。
- ・咳をしている人に、マスクの着用をお願いしましょう。



※咳エチケットを心掛けることは、周囲にウイルスをまき散らさない効果があるだけでなく、周りの人を不快にさせないためのマナーにもなります。

## 予防接種

インフルエンザワクチンの予防接種には、発症をある程度抑える効果や重症化を予防する効果があります。特に高齢者や基礎疾患のある方など、罹患すると重症化する可能性が高い方には、特に効果が高いと考えられています。

予防接種の接種回数に関して、13歳以上の方は1回接種を原則としています。ただし、医学的な理由により、医師が2回接種を必要と判断した場合はその限りではありません。なお、定期の予防接種は1回接種としています。

定期の予防接種対象となる方は、以下の通りです。

- ① 65歳以上の方
- ② 60～64歳で心臓・腎臓もしくは呼吸器の機能に問題があり身の回りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害があり日常生活がほとんど不可能な方

これらの方は、定期の予防接種として、1回のインフルエンザワクチン接種を受けることが可能となります。



**Q.** インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンは、同時に接種することはできますか？

**A.** 同時接種は可能です。インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンの同時接種に関して、単独で接種した場合と比較して有効性及び安全性が劣らないとの報告があること等を踏まえ、令和4年7月22日開催の審議会において議論された結果、実施が可能となりました。

（参考）厚生労働省「令和4年度 今冬のインフルエンザ総合対策について」 日本感染症学会「2022-2023年シーズンのインフルエンザ対策について」

新型コロナウイルス感染症の流行が始まった2020年2月以降、インフルエンザウイルス検出の報告はほとんど見られておらず、COVID-19対策として普及した感染予防がインフルエンザの感染予防においても有効だったと考えられます。一方、過去2年間、国内での流行がなかったために社会全体のインフルエンザに対する集団免疫は低下しているとされ、一旦感染が起こると特に小児を中心に社会全体として大きな流行となる恐れがあります。市民の皆様におかれましては、ご家庭や職場・教育機関などにおいて、マスクの適切な着用、手洗い・うがい、三密の回避や喚起などの基本的感染対策の徹底をよろしくお願いいたします。ご心配・ご不明なことがありましたら、当院にご相談ください。

# 【okaya ドクター紹介】

## 新任医師を紹介します

どうぞ  
よろしく!!



10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。



歯科・口腔外科  
はこやま ゆうすけ  
箱山 友祐 医師

○先生の専門は何でしょうか。  
一般歯科、口腔外科です。

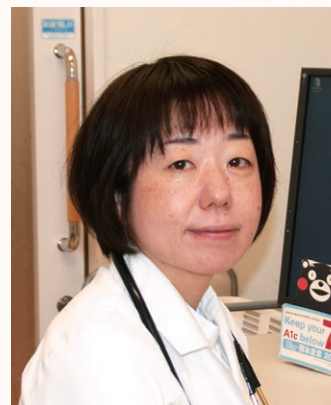
○岡谷市民病院にいられて感じたことは。  
暖かい雰囲気病院だと感じました。  
スタッフの皆さんの挨拶がとても良いと思います。

○医師になられたきっかけは。  
ものを口から食べられるということは人にと  
ってとても幸せなことです。そんな仕事に就  
いて人を助けられたらいいな  
と思いこの道を選びました。

○趣味は何でしょうか。  
サッカー(23年やっていました)、  
野球(今、小学生の子どもとやっています)、  
スキー、バイクツーリング、コーヒーとアル  
コール



○市民の皆さんへのメッセージをお願いします。  
自身の専門性を生かして地域の皆さまのお役  
に立てるよう精進して参ります。  
困ったことがありましたら何でもご相談くだ  
さい。



内科  
さとう あい  
佐藤 亜衣 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。  
職員の皆さんが優しく温かいです。事業管理者の天野先生、  
病院長の内山先生を筆頭に、先生方の医療に対する熱いパ  
ッションを感じます。大きな窓から明るい光が差し込み外の  
景色がよく見え気候と季節を感じられる病棟がとても素  
敵です。病院食に手間と愛情がこもっています。通勤途中に  
図書館のユリノキを見上げるのが日課になりました。

○医師になられたきっかけは。  
小学生の時にインドのコルカタという街で3年間暮らしま  
した。その時の経験、マザー・テレサの貧しい人、病める人に  
寄り添う姿に感銘を受けたことです。

○趣味は何でしょうか。  
お酒を飲みながらのお料理です。



○市民の皆さんへのメッセージをお願いします。  
糖尿病診療は看護師、薬剤師、栄養士など様々な職種がそ  
れぞれの専門性を活かして皆で患者さんを支えるチーム医  
療です。皆さんが糖尿病と楽しく付き合っていけるように  
「また来たい外来」を目指します。  
また、各科の先生方と連携し血糖値や内分泌のコントロール  
によって他の疾患の治療がよりよく行えるよう縁の下の  
力持ちになることができれば幸いです。

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



# 「抗がん剤治療を安心して 受けてもらえるように」

がん化学療法看護認定看護師 小野美咲

がん治療は手術療法、放射線療法、薬物療法（抗がん剤治療）、緩和ケアがあり、これらの治療を組み合わせた集学的治療が行われます。近年では免疫療法も注目されており、治療の選択肢は大きく広がっています。

特に抗がん剤治療については、「食事が食べられなくなるかも」「吐き気がでたらどうしよう」「脱毛するの?」といった副作用への不安や「仕事続けられるの?」といった生活に関わる疑問など、さまざまな心配が浮かんでくるのではないのでしょうか。

そこで今回は、抗がん剤治療を受ける方の不安を安心に変える支援についてお話します。

## 治療前に

### ■診察後の面談

- ・治療内容を確認しながら、治療への思いを聞きます
- ・治療のスケジュールや副作用について詳しく説明します  
※抗がん剤は、がんの種類によって使う薬や使う量が違うので、1人1人の副作用の出方が異なります
- ・仕事や家事、趣味などに合わせた対応の方法を一緒に考えていきます
- ・治療費について説明します



## 治療中は

### ■受診の時は、副作用の確認

自宅で困ったことがあったか、副作用症状の程度などを詳しく聞きます  
聞いた内容は、治療を続けるための重要な情報になります



### ■初回治療の翌日は電話訪問

点滴治療の翌日に電話訪問を行い、体調や副作用の確認をします

### ■電話相談窓口

平日は化学療法室、夜間休日は救急外来へ副作用等の相談ができます



がん治療を続けることは、さまざまな不安を抱えてながら生活していくことになります。  
その不安をできるだけやわらげ、安心できる治療を支えていきたいと考えています。

1人で悩まずに、どんなことでも相談してください。

2023 3 March

岡谷市民病院 休診カレンダー

休診日

2023 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<br>春分の日 | 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<br>30 | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29<br>昭和の日 |



# 岡谷市民病院 外来診療案内



|           |                       | 診療科                           | 予約診療以外の<br>受付時間 |                       |                              | 月曜日                                                | 火曜日                    | 水曜日                      | 木曜日                              | 金曜日                                |
|-----------|-----------------------|-------------------------------|-----------------|-----------------------|------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| 1階        | A<br>ブ<br>ロ<br>ッ<br>ク | 総合診療科<br>(内 科)                | 11時まで           | 初診                    | 午前                           | 田中 博貴<br>向井 雄一                                     | 金澤 佐奈                  | 佐藤 亜位<br>大橋 慎一郎          | 立花 直子<br>鷲見 順教                   | 金山 理沙<br>(信州大学)<br>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 秀和<br>(第1, 3, 5週)<br>篠崎 有矢<br>(第2, 4週)<br>小林 信光 | 平山 二郎<br>向井 雄一         | 平山 二郎<br>小林 信光           | 向井 雄一                            | 平山 二郎<br>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<br>(信州大学)<br>軽辺 健一                           | 翠川 隆<br>翁 佳輝<br>(信州大学) | 佐藤 俊夫<br>田畑 裕章<br>(信州大学) | 増田 一摩<br>(信州大学)<br>翠川 隆          | 大熊 ゆかり<br>(信州大学)<br>軽辺 健一<br>佐藤 俊夫 |
|           |                       |                               |                 | 再診                    | 午後                           | 軽辺 健一<br>佐藤 俊夫                                     | 翠川 隆<br>軽辺 健一          | ——                       | 翠川 隆                             | 軽辺 健一                              |
|           |                       | 消化器内科                         | ——              | 再診                    | 午前<br>午後                     | 永野 聡<br>永野 聡                                       | 梅垣 光代<br>梅垣 光代         | 永野 聡<br>永野 聡             | 梅垣 光代<br>梅垣 光代                   | 永野 聡<br>——                         |
|           |                       | 脳神経内科                         | 11時まで           | 初診・再診                 | 午前                           | 立花 直子                                              | 松野 淳洋                  | 松野 淳洋                    | 松野 淳洋                            | 中村 勝哉<br>(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<br>糖尿病<br>内分泌<br>代謝内科 | 11時まで           | 初診・再診                 | 午前                           | 佐藤 亜位                                              | 島田 恭輔<br>(信州大学)        | 平松 邦英<br>田中 博貴           | 田中 博貴                            | 金澤 佐奈<br>佐藤 亜位                     |
|           |                       |                               |                 | 再診                    | 午後                           | 平松 邦英<br>金澤 佐奈                                     | ——                     | 佐藤 亜位<br>上原 由美子          | ——                               | 平松 邦英<br>上原 由美子                    |
|           |                       | 腎臓内科                          | ——              | 予約制                   | 午後                           | ——                                                 | ——                     | 竹前 宏昭<br>(諏訪日赤)          | ——                               | ——                                 |
|           |                       | 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                 | ※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<br>ブ<br>ロ<br>ッ<br>ク | 整形外科<br>リウマチ科                 | 11時まで           | 初診・再診                 | 午前                           | 新津 文和<br>内山 茂晴                                     | 手術日                    | 田中 学<br>内山 茂晴            | 日野 雅仁<br>鴨居 史樹                   | 新津 文和<br>日野 雅仁                     |
|           |                       |                               |                 | 再診(予約)                | 午後                           | 天正 恵治<br>田中 学<br>(信州大学)                            |                        | 春日 和夫<br>田代 敦泰<br>(信州大学) | 春日 和夫<br>田代 敦泰                   | 春日 和夫<br>田代 敦泰                     |
|           | C<br>ブ<br>ロ<br>ッ<br>ク | 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<br>(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<br>予防接種                     | 慢性疾患<br>予防接種                       |
|           |                       | 皮膚科                           | 10時30分<br>まで    | 初・再診<br>(予約制)<br>午後予約 | 午前                           | 大橋 敦子<br>(木庭 幸子<br>(信州大学))                         | 大橋 敦子<br>(予約制)         | 大橋 敦子                    | 大橋 敦子<br>(予約制)                   | 大橋 敦子                              |
|           |                       |                               |                 | 午後                    | 皆川 茜<br>(信州大学)<br>※毎週交代      | ——                                                 | ヤマグチ 夏希<br>(信州大学)      | ——                       | 駒田 悠<br>(信州大学)                   |                                    |
|           | 耳鼻いんこう科               | 11時まで                         | 初診・再診           | 午前・午後                 | 梅垣 油里<br>(午後手術のため<br>人数制限あり) | 梅垣 油里                                              | 梅垣 油里                  | 梅垣 油里                    | 梅垣 油里                            |                                    |
|           | D<br>ブ<br>ロ<br>ッ<br>ク | 外 科                           | 11時まで           | 初診・再診                 | 午前                           | 横井 謙太<br>平野 翔平<br>三輪 史郎<br>飯沼 伸佳                   | 飯沼 伸佳<br>澤野 紳二         | 平野 翔平<br>秋田 眞吾           | 澤野 紳二<br>飯沼 伸佳<br>横井 謙太<br>平野 翔平 | 横井 謙太                              |
|           |                       |                               |                 | 予約制                   | 午前                           | ——                                                 | ——                     | ——                       | 金子 和彦<br>(第2, 4週)                | 三輪 史郎<br>(第2, 4週)                  |
|           |                       | 肝胆脾外科専門外来                     | ——              | 予約制                   | 午前<br>午後                     | ——<br>——                                           | ——<br>——               | ——<br>——                 | 宮川 眞一<br>(第1, 3週)<br>(手術)        | ——                                 |
|           |                       | 呼吸器外科                         | ——              | 予約制                   | 14~16時                       | ——                                                 | ——                     | 信大医師<br>(第1, 3, 5週)      | ——                               | ——                                 |
|           |                       | 総合診療科<br>(外科)                 | 11時まで           | 初診                    | 午前                           | 百瀬 芳隆<br>大橋 慎一郎                                    | 百瀬 芳隆<br>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 明<br>(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<br>(午後予約)               | 午前<br>午後        | 高橋 博                  | 高橋 博                         | 高橋 博                                               | 高橋 博                   | 山梨大医師<br>(人数制限あり)        |                                  |                                    |
| 特殊歯科・口腔外科 | ——                    | 紹介制                           | 午前・午後           | 箱山 友祐                 | 箱山 友祐                        | 箱山 友祐                                              | 箱山 友祐                  | 箱山 友祐                    |                                  |                                    |
| E         | 産婦人科                  | 11時まで                         | 初診・再診           | 午前                    | 白川 貴士<br>鈴木 靖子               | 深井 宣子<br>鈴木 靖子                                     | 白川 貴士<br>鈴木 靖子         | 白川 貴士<br>竹内 はるか          | 鈴木 靖子<br>白川 貴士                   |                                    |
| 健診センター    |                       |                               | 予約制             |                       | 上原 由美子<br>小林 周平              | 今井 寿生<br>三澤 富子                                     | 上原 由美子<br>駒場 渉         | 三澤 富子<br>栗田 菜花           | 百瀬 芳隆<br>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

### ご飯

ご飯(1人分)……150g

### 和風

#### れんこんハンバーグ

合挽肉……100g

食塩

…ひとつまみ(0.6g)

醤油……小さじ1杯

こしょう……少々

玉葱……50g(1/4個)

油……小さじ1/2杯

れんこん

……50g(1/3節)

絞豆腐……20g

卵……1/5個

パン粉……大さじ1杯

牛乳……大さじ2/3杯

大根……80g(長さ5cm)

和風顆粒だし

……小さじ1/5杯

醤油

……小さじ1と1/2杯

みりん……小さじ1/2杯

しそ葉……1枚

### ほうれん草の

#### おかかサラダ

ほうれん草

……60g(1/4袋)

ハム……1枚

キャベツ

……40g(葉1/2枚)

マヨネーズ

……大さじ1杯

青じそドレッシング

……小さじ1杯

かつお節……0.8g

#### 切り干し大根の田舎煮

切り干し大根……16g

人参……30g(1/6本)

豚肉……20g

油……小さじ1杯

和風顆粒だし

……小さじ1/5杯

砂糖……小さじ1杯

醤油

……小さじ1と1/2杯

みりん……小さじ1/2杯

果物 適宜

## 作り方

### 和風れんこんハンバーグ

- ①玉葱はみじん切りにする。フライパンに油を入れ熱し、玉葱を炒める。しんなりしたら火を止め、粗熱を取る。
- ②蓮根は皮をむいてあらみじん切りにする。絞豆腐は水気を切っておく。
- ③卵は器に割り入れ溶きほぐしておく。
- ④ボールに合挽肉、①、②、A、Bを入れて粘りがでるまで混ぜ合わせる。
- ⑤④を丸く成型し、真ん中をくぼませる。
- ⑥フライパンに油を入れ熱し、⑤を焼く。焼き目がついたらひっくり返して反対側も焼き、中まで火を通す。
- ⑦大根をおろし金ですりおろす。大根おろしとCと合わせておく。
- ⑧しそ葉を千切りにする。
- ⑨お皿に⑥を盛り付け、⑦をかけ、⑧を散らして完成。

### ほうれん草のおかかサラダ

- ①キャベツは千切りにする。ほうれん草は1.5cmの長さに切る。鍋にお湯を入れ沸騰させ、キャベツ、ほうれん草の順番に入れ加熱し、火が通ったらザルにあげ水気を切り冷ます。
- ②ハムは千切りにする。
- ③ボールに①、②、Dを入れ混ぜ合わせる。お皿に盛り付けて完成。

### 切り干し大根の田舎煮

- ①切り干し大根はもみ洗いをし、水に漬けて戻す。水気を切り、食べ易く切っておく。人参は千切りにする。
- ②鍋に油を入れ熱し、①と豚肉を入れて炒める。全体に油が回ったらEとひたひたになるくらいまで水を入れ煮汁が少なくなるまで煮る。
- ③②をお皿に盛り完成。

病院食の中から常食の献立を紹介します

～よく噛んで食べよう～

## 和風れんこんハンバーグ

近年は、軟らかい食べ物や噛まなくても栄養補給ができるものが増えています。そのため、弥生時代に比べると1食当たりの噛む回数は1/6に、戦前と比べても1/2以下に激減したといわれています。よく噛んで食べると、ホルモン分泌が高まり食欲が抑えられ、ゆっくり味わうことで薄味・適量で満腹感が得られます。また、あごの発達やむし歯の予防などの効果も期待できます。よく噛んで食べるためには、噛み応えのある食材や料理を多く取り入れる、食材を大きく切るなど献立の工夫も大切です。今回紹介する献立は病院で実際に提供している作り方ですが、ハンバーグに入っているれんこんを大きく切る、生野菜で食べられる食材は生野菜で使用する、など各ご家庭に合わせてよく噛めるようにアレンジして作ってみましょう。

1人分  
エネルギー 705 kcal  
塩分 2.3g ダヨ!

