

お～えん

医療や健康づくりに役立つ情報を発信し

皆さまのココロとカラダをお～えんする岡谷市民病院の広報誌



「特集」 放射線科

最新の磁気共鳴診断装置を導入



特集2：医療ソーシャルワーカー（MSW）の 業務を紹介します	4.5
岡谷市民病院 休診カレンダー	5.6
新しい科を紹介いたします「腫瘍内科」・ 第9回 岡谷市民病院「病院祭」・新任医師紹介 ...	6
岡谷市民病院 外来診療案内	7
おいしく減塩をしよう「鶏肉の磯香ムニエル」	8

表紙の写真

2023年6月19日より稼働を始めたシー
メンスヘルスケア株式会社製のMRI装置、
「MAGNETOM Altea」です。

※シーメンスヘルスケア株式会社は信州大学医学部
附属病院の他、県内でも多くの施設で導入され
ているメーカーです。



岡谷市民病院
OKAYA CITY HOSPITAL



「特集」

放射線科

最新の磁気共鳴診断装置を導入

シーメンスヘルスケア(株)製MRI装置
「MAGNETOM Altea 1.5T」



質の高い医療を提供するために

当院では患者さんに丁寧かつ安全・安心で質の高い医療を提供するため、計画的な医療機器の更新を進めています。この度、その一環として磁気共鳴診断装置（以下MRI装置）を最新の機器に更新し、令和5年6月19日より稼働しております。

「MAGNETOM Altea」はAI技術(Deep Resolve)を搭載しており、鮮明な画像(高分解能)を短時間(高速撮影)で得られるようになりました。

また従来のMRI装置と比べ、マグネットの開口部は大きく、長さは短くなっている為、開放的な環境でより楽な体位で安心して検査をお受けいただけるシステムとなっています。検査時に発生する音も従来よりも静かになっており、心理的負担を軽減するとともに、音による体動のリスクや検査中止のリスクの低減にも有効です。





検査時の苦痛を少しでも軽減出来ればと考え、部屋の内装や照明にも工夫をしています。



MR装置を使用するMRI検査とは、強い磁石と電磁波を利用して体内を画像化する検査法であり、主に脳・腹部・脊椎・四肢・骨盤・血管等に生じた病気の早期発見など、さまざまな目的で行われる精密検査です。

当院では年間約3,000件の

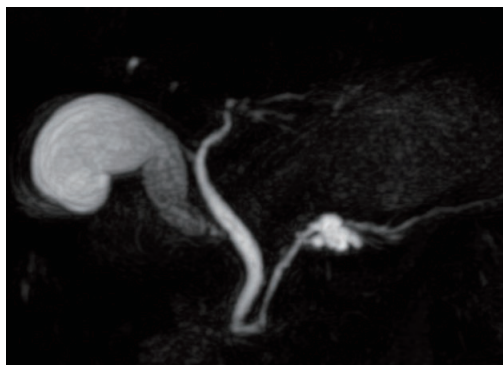
MR装置の必要性と最新の装置の特徴

MR検査が行われており、検査の内訳としては頭部領域が約4割、整形領域が約4割、腹部領域その他が約2割となります。

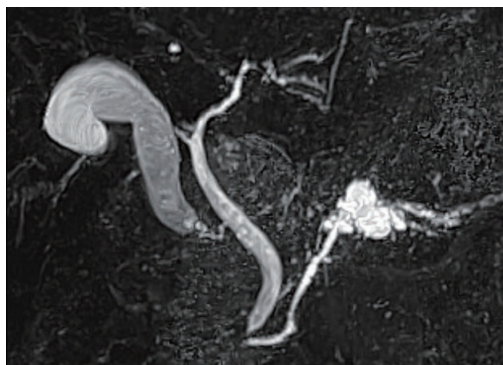
MR装置は、急性期の脳梗塞に対する診断能力に優れており、CTでは画像に現れない段階の梗塞巣についても即座に診断可能となっています。整形領域においても、解剖学的な情報、神経や筋肉、腱、骨折など他の装置では得られない情報が分かります。腹部領域については、腫瘍や炎症の検索、MRCP（MR胆管膵管撮影）などにおいて診断治療に成果をあげています。

この検査のイメージは「狭い、音がうるさい、時間がかかる」などかと思われそうですが、今回導入した装置は今までの装置に比べ開口部が広く音も静かであり、AI（人工知能）技術により、撮影時

MRCP画像(MR胆管膵管撮影)



旧型装置：撮影時間4分



新型装置：撮影時間2分

新型装置は旧型装置と比較して撮影時間が短い、鮮鋭度が高く細い胆嚢管が明瞭に描出されています。



間も大幅に短縮できることが大きな特徴となっております。また、機器の性能が向上したことで、前立腺癌に対する

全身骨転移検査や下肢などの血管系の検査が高画質で撮影可能となりました。

最新の機器を導入したことに

より、これからもなお一層、地域医療に貢献してまいりたいと考えております。



〈特集2〉

医療ソーシャルワーカー MSW の業務を紹介します

皆さん、医療ソーシャルワーカーをご存じですか？ 聞きなじみのない職種かもしれませんが、病院などの医療機関で働く福祉の専門職で、**MSW (Medical Social Worker)**とも呼ばれています。今回はMSWの業務内容や役割について紹介させていただきます。



病気やけがをすると治療のことだけでなく、医療費や生活費のこと、介護のこと、家族のこと、仕事のことなど様々な心配ごとが生じます。例えば「入院費が払えるか心配」「体が不自由になって今まで通りの生活ができない」「介護が必要な状態になった家族がいる」「病気やけがのため仕事ができない」など、患者さんやご家族だけではどのように対処したらよいのか分からないことが出てきます。介護保険制度や障害者手帳、年金制度などの必要な情報を提供し、安心して治療や療養に専念できるよう一緒に解決の糸口を見つけるのがMSWの役目です。

どんな時でも
相談の電話が
かかってきます。



病棟から戻り
カルテを入力しながら、
情報共有や
相談をします。



「いつまで病院に置いてもらえますか？」

もっとも多い相談は退院後の生活に関するものです。何をどうして良いか分からないとき、MSWは患者さんやご家族の気持ちをお聞きし、介護保険制度の説明や在宅で受けられるサービスの案内、施設探しのお手伝いをします。

紺色のポロシャツが
目印です



医療福祉相談室

MSWは地域医療支援課 医療福祉相談室に所属しています。MSWは福祉の専門職であり、6名全員が社会福祉士の国家資格を有しています。退院支援看護師1名、事務員1名とともに日々の業務にあたっています。

社会福祉士とは

社会福祉士とは、「社会福祉士及び介護福祉士法」にもとづく国家資格です。

社会福祉士は『専門的知識及び技術をもって、身体上若しくは精神上の障害があること又は環境上の理由により日常生活を営むのに支障がある者の福祉に関する相談に応じ、助言、指導、福祉サービスを提供する者その他の関係者との連絡及び調整、その他の援助を行うことを業とする者』です。

社会福祉士は高齢者施設、児童福祉施設、障がい者支援施設、社会福祉協議会、医療機関、地域包括支援センター、地方公共団体等で活躍しています。



退院カンファレンス

患者さん、ご家族を中心に、ケアマネジャーも招いて退院前の話し合い(カンファレンス)を開催。介護保険では医療と介護との連携が不可欠です。

整形外科回診



リハビリテーション科回診



循環器内科回診



回診

回診では患者さん一人ひとりに声を掛けながら状態を確認。医師、MSW、退院支援看護師、病棟看護師、薬剤師、リハビリ、栄養士等の多職種がそれぞれ専門職の視点から意見を出し合い、治療の見通しやリハビリ、退院支援の進捗状況を確認する大切な時間です。

✿ ✿ 外来患者さんや他の医療機関、ケアマネジャーからの相談にも乗っています ✿ ✿

- 各種制度案内（介護保険制度、障害者手帳、難病医療費助成制度、特定疾病療養受療証、年金制度等）
- 施設案内
- シニアこころ診療科の予診
- ケアマネジャー等から送られてくる連絡票の取り次ぎ
- 医療費の支払い、経済的問題への支援
- 他の医療機関からの回復期リハビリテーション病棟への転院相談
- など

入院患者さんだけでなく外来患者さんの相談にも乗っています。誰に話したら良いか分からない、誰かに話を聞いてもらいたいと思うときはお声がけください。

ご利用方法 相談は無料です。ご相談のある方はお近くの病院スタッフにお声がけいただくか電話にてお問い合わせください。

☎0266-23-8000（病院代表）

（予約が優先となりますので、初めての方はご一報のうえお越しください）

受付時間 月曜日～金曜日 10:00～16:00



2023

9

September

岡谷市民病院

休診カレンダー

休診日

2023

10

October

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
					1	2	1	2	3	4	5	6	7
3	4	5	6	7	8	9	8	9 スポーツの日	10	11	12	13	14
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
17	18 敬老の日	19	20	21	22	23 秋分の日	22	23	24	25	26	27	28
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				

10/14(土)

午前9時30分
～午後2時第9回
岡谷市民病院
「病院祭」

今回で9回目となる岡谷市民病院「病院祭」を
10月14日(土)午前9時30分から開催します。

こどもから大人まで楽しんでもらえるイベント
などたくさん企画しています。

職員一同、多くの方のご来場をお待ちしており
ます。



お知らせ

新しい科を紹介します
腫瘍内科

7月から毎月第2、4金曜日の午前中に腫瘍
内科の診療が始まりました。

診療内容は、がん全般の診断を行い、各診療
科と相談したうえで速やかに治療方針を決定し、
薬物療法を中心とした治療や手術など最適な
治療を提供していきます。

診療受付は、予約制でかかりつけ医の紹介
状が必要です。

OKAYA CITY HOSPITAL
NEW DOCTOR

新任医師を紹介します



市民の皆さんへのメッセージ
至らぬ点もあるかと思いますが、優
しく見守って頂けたら嬉しいです。
精進して参ります。

趣味は何ですか
ドライブやゲーム。
最近は猫と遊ぶこと
です。



医師になられたきっかけは
将来を考えていた高校生の時、なり
たいと思ったからです。

岡谷市民病院に来られて感じたことは
諏訪湖が見える、景色がきれいな病
院だと思いました。



整形外科
ウチダ
内田 美緒
ミオ
医師

✂ 点線に沿って切り取り、
二つに折ってお使いください。

2023 11 November

岡谷市民病院 休診カレンダー

休診日

2023 12 December

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		

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 31	25	26	27	28	29	30



岡谷市民病院 外来診療案内

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。

2023.7.14 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 博貴 ハヤシダ ミエ 林田 美江	モリシタ カイ 森下 開	佐藤 亜位 オオハシ シンイチロウ 大橋 慎一郎	タチバナ ナオコ 立花 直子 スミ ヨリノリ 鷺見 順教	ヤマザキ リョウ 山崎 棕 (信州大学) アヅマ マツヒロ 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	赤羽 順平 (信州大学) 小林 信光	平山 二郎	平山 二郎 小林 信光	林田 美江	平山 二郎
				再診	午後	小林 信光	—	小林 信光	—	平山 二郎
		循環器センター	11時まで	初診・再診	午前	町田 圭介 (信州大学) 軽辺 健一	翠川 隆 翁 佳輝 (信州大学)	佐藤 俊夫 伊藤 黄 (信州大学)	春原 大輔 (信州大学) 翠川 隆	大熊 ゆかり (信州大学) 軽辺 健一 佐藤 俊夫
				再診	午後	軽辺 健一 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	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	立花 直子	松野 淳洋	松野 淳洋	松野 淳洋	中村 勝哉 (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	佐藤 亜位	金澤 佐奈 (信州大学)	北原 順一郎 田中 博貴	田中 博貴	森下 開 佐藤 亜位
				再診	午後	平松 邦英 森下 開	—	佐藤 亜位 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 宏昭 (諏訪日赤) 立花 直樹(第2) (諏訪日赤)	—	—		
精神科	—	予約制	午前	—	杉山 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	—					
B ブ ロ ッ ク	整形外科 リウマチ科	11時まで	初診・再診	午前	内田 美緒 内山 茂晴	手術日	田中 学 内山 茂晴	日野 雅仁 嶋居 史樹	内田 美緒 日野 雅仁	
			再診(予約)		大正 恵治 (信州大学) 田中 学		春日 和夫 田代 敦泰	春日 和夫 田代 敦泰		
2 階	C ブ ロ ッ ク	小児科	11時まで	初診・再診	午前	高木 峰生 南雲 治夫	南雲 治夫 高木 峰生	信州大学医師 (診療9時から)	高木 峰生 南雲 治夫	南雲 治夫 高木 峰生
				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	午前	大橋 敦子 信州大学医師	手術日	大橋 敦子 信州大学医師	アトピー性皮膚炎 乾癬外来 (再診)	大橋 敦子 (再診)
			再診(予約)	午後	大橋 敦子	—	大橋 敦子	—	大橋 敦子	
	耳鼻咽喉科・頭頸部外科	11時まで	初診・再診	午前・午後	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	横井 謙太 三輪 史郎 飯沼 伸佳	飯沼 伸佳 澤野 紳二	秋田 眞吾	澤野 紳二 飯沼 伸佳 横井 謙太	横井 謙太
				予約制	午前	—	—	—	金子 和彦 (第2、4週)	三輪 史郎 (第2、4週)
		肝胆膵外科専門外来	—	予約制	午前 午後	—	—	—	宮川 眞一 (手術) (第1、3週)	—
		呼吸器外科	—	予約制	14~16時	—	—	信州大学医師 (第1、3、5週)	—	—
		総合診療科 (外科)	11時まで	初診	午前	百瀬 芳隆 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	—	—	—	信州大学医師	—	
腫瘍内科		—	予約制	午前	—	—	—	—	進士 明宏 (第2、4週)	
泌尿器科		11時まで	初診・再診	午前	—	平形 志朗	石塚 修	平形 志朗	石塚 修	
	予約制		午後	—	平形 志朗	平形 志朗	平形 志朗	石塚 修		
眼 科	※別記	初診・再診 (午後予約)	午前	高橋 博	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	箱山 友祐	箱山 友祐	箱山 友祐 手術日	箱山 友祐 手術日	箱山 友祐		
E	産婦人科	11時まで	初診・再診	午前	白川 貴士 鈴木 靖子	深井 宣子 鈴木 靖子	白川 貴士 鈴木 靖子	白川 貴士 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 太田 隼也	今井 寿生 三澤 富子	上原 由美子	三澤 富子	百瀬 芳隆 上原 由美子	

※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→予約センターまで
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、診療科まで
お問い合わせください。

おいしく減塩をしよう「鶏肉の磯香ムニエル」

みなさんは1日当たりの食塩摂取量の目標量をご存じですか？健康日本21（第二次）では目標量は8gとなっています。しかし、令和元年国民健康・栄養調査によると食塩摂取量の平均値は10.1gでした。減塩は難しいと思う方も多いと思いますが、生活の中で小さな工夫をするだけでも減塩に繋がるため今回はいくつかの例と献立をご紹介します。

①香りを楽しむ：香辛料や酸味、香味野菜などを用いることで塩分を少なくし風味を楽しんでおいしく食べることができます。

②メイン料理に塩分を：しっかり味付けをしたものを1品。その後は塩分を控えてメリハリをつけることで満足感を得られます。

③とろみを使う：舌にとどまる時間を長くすることで塩味を感じやすくなります。とろみは片栗粉を水に溶かして火にかけることで簡単に作ることができます。

④旬の食材を使う：旬の食材は食材本来においしさがあるため調味料を減らすことで素材本来の味を楽しめます。今回紹介する献立では**①、④**を用いて減塩をしています。



材料(2人分)

【ご飯】

ご飯(1人分)……150g

【鶏肉の磯香ムニエル】

鶏皮なしもも肉 ……140g(2切れ)
食塩 ……2つまみ(0.4g)
こしょう ……少々
小麦粉 ……大さじ1
青のり ……1つまみ(0.1g)
植物油 ……大さじ1杯

【もやしの炒め物】

もやし ……140g(1/2袋)
ねぎ ……20g(1/5本)
卵 ……40g(1個)
A-植物油 ……小さじ1/2杯弱
B-植物油 ……小さじ1/2杯
C-醤油 ……小さじ1/2杯
食塩 ……2つまみ(0.4g)
こしょう ……少々

【きゅうりとみょうがの酢の物】

きゅうり ……80g(1本弱)
みょうが ……10g(1個)
乾燥わかめ ……0.2g
食塩 ……2つまみ(0.4g)
砂糖 ……小さじ1/2杯
D-酢 ……小さじ1杯強
醤油 ……小さじ1/2杯

【ピーマン炒め】

ピーマン ……50g(1個半)
植物油 ……小さじ1/2杯
食塩 ……2つまみ(0.4g)

付け合わせ

1人分の
エネルギーは529kcal
蛋白質は23.1g
塩分は1.6gだよ！

【フルーツ】

季節のフルーツ ……適量



作り方

【鶏肉の磯香ムニエル】

- ①鶏肉に食塩、こしょうを振り、下味をつけておく。
- ②青のりと小麦粉を混ぜ合わせる。
- ③②を①の両面にまぶす。
- ④フライパンに油を入れ熱し、③を入れ火が通るまで加熱する。
- ⑤中まで火が通ったら、お皿に盛り付け完成。

【ピーマン炒め】

- ①ピーマンを洗い、細切りにする。
- ②フライパンに油を入れ熱し、①を入れる。
- ③②に塩を加え炒める。
- ④火が通ったら、鶏肉の磯香ムニエルに添えて完成。

【もやしの炒め物】

- ①もやしを水でよく洗う。

- ②ねぎを洗い、斜め切りにする。
- ③ボウルに卵を割り入れ、溶きほぐす。
- ④フライパンにAの油を入れ熱し、③を入れまぜながら加熱し、炒り卵にする。火が通ったらお皿に移す。
- ⑤フライパンにBの油を入れ熱し、①、②を炒める。
- ⑥⑤に火が通ったら④の卵を加え、さらにCを加える。
- ⑦全体に調味料が混ざったら器に盛り付け完成。

【きゅうりとみょうがの酢の物】

- ①きゅうりを洗い、皮をしまに剥いて輪切りにする。
- ②みょうがを洗いせん切りにする。
- ③乾燥わかめを水戻しし、水気をよく切る。
- ④①と②と③を混ぜ、Dを加える。
- ⑤よく混ざったら器に盛り付け完成。