

# お～えん

2025  
Vol. 32

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

岡谷市において24年ぶりとなる「長野県総合防災訓練」を実施

## もしもの時に、患者さんと 地域を守るために「備える」





## 岡谷市病院事業管理者 天野直二 ご挨拶

### 新年を迎えて

新年明けましておめでとうございます。昨年末よりインフルエンザが流行し、引き続き新型コロナウイルスへの注意も欠かせない状況が続いております。とくに免疫力が低下する高齢者の方々は、些細なきっかけから肺炎や尿路感染症などを発症することがあり、十分な注意が必要です。私どもはこれまで多様な疾患に対応してまいりましたが、日常生活における心がけによって最も予防しやすいのが感染症です。本年もどうかお身体を大切にされ、健やかにお過ごしください。

さて、当院は地域の皆様から期待される病院として活動を続けてまいりましたが、病院を取り巻く経営環境は年々厳しさを増しています。低く抑えられた診療・介護報酬のもと、人件費や医療機器・材料費の高騰に対応しつつ、職員の士気を維持するため懸命に努力してきました。しかし、医療・介護分野全体は危機的状況にあり、このまま赤字運営が続けば、当院の医療体制の縮小を余儀なくされる可能性も否定できません。現行の医療政

策について、その理念の高さとは裏腹に、現実との乖離を感じざるを得ないのが実情です。

岡谷市民病院は、急性期から慢性期、回復期、緩和ケア、在宅医療まで幅広い機能を担い、諫訪医療圏湖北地域の中核病院として地域医療構想を堅実に支えてまいりました。このような厳しい状況下においても、職員には常に当院のミッションである「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こと」、またビジョンである「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、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」を忘れないよう伝えております。本年も地域の皆様の信頼に応えられる医療を提供すべく、全力で取り組んでまいりますので、変わらぬご指導とご支援を賜りますようお願い申し上げます。





## 病院長 内山茂晴 ご挨拶

新年明けましておめでとうございます。新しい年を迎え、皆様にはご健勝のこととお慶び申し上げます。2026年の干支は午(うま)です。「午」は、力強く大地を駆け抜ける姿から、躍動感や成長、そして成功を象徴する動物とされています。私は午(うま)といえば、一日に千里を走るという三国志の赤兎馬(せきとば)を思い出します。赤兎馬の如く颯爽とたくましく前向きに、私たち岡谷市民病院も地域医療に貢献してまいります。

昨年は、皆様に支えられながら、質の高い医療を提供できるよう努めてまいりました。特に、高齢化が進むこの地域において、多職種によるチーム医療の推進に力を入れ、在宅医療との連携も強化しました。本年も、地域住民の方々の健康を第一に考え、急性期から慢性期に至るまでよりきめ細やかな医療サービスを提供していきます。

私たち職員は、医療の進歩に対応すべく、日々研鑽を積んでいかなければなりません。新しい医療技術の導入や、研修

会への積極的な参加を通じて、専門知識と技術の向上に努める必要があります。個々の成長が、病院全体の質の向上につながると信じています。毎年のように申し上げてますが、各部署では研究会、学会発表はもちろんのこと、論文発表までにも是非取り組んでいただきたい。

本年は、地域の中核病院として、さらにその役割を発展させていきたいと考えています。具体的には、当院の特徴である多機能のそれぞれの充実、予防医療の推進や、他の医療機関との更なる連携を構築していきます。地域の皆様が、住み慣れた場所で健康に過ごせるよう、多方面からサポートできる体制を強化してまいります。変化を恐れず、常に最善の医療を追求し続けるようお願いします。

最後になりますが、皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りし、年頭のご挨拶とさせていただきます。



## 特集

# もしもの時に、患者さんと 地域を守るために「備える」

病院では日々の診療だけでなく、災害に備えた取り組みも欠かせません。

今回の特集では、職員一人ひとりが真剣に取り組む防災訓練の様子をご紹介します。

## 岡谷市において24年ぶりとなる「長野県総合防災訓練」を実施

この訓練は、関係する機関と地域住民が協力をして、さまざまな訓練を総合的に実施することにより、実際に災害が起きてしまった時に、すぐに対応ができるようにすることや、参加者はもちろん、地域の皆さんに広く防災意識を高めていただくことを目的に実施されたものです。

訓練は、湖畔公園をメイン会場として約110機関が参加し、ヘリコプターを用いた救出訓練やドローンによる状況調査、水難救助など約40種目の訓練が実施され、その一環として当院を会場とした災害医療訓練が行われました。



長野県知事・岡谷市長の訓練視察

# 岡谷市民病院では、医師をはじめ、約180名の職員が参加

## 訓練目標

- ① CSCA<sup>\*</sup>の確立
- ② マニュアルに沿った初動対応
- ③ 情報収集及び整理
- ④ 支援 DMATとの協働
- ⑤ 適切なエリア運営
- ⑥ 問題点の抽出

※CSCA …災害医療では多数の傷病者や混乱が生じるため、まず「誰が指揮するか」を明確にし、活動者自身や現場の安全を守り、正確な情報を共有し、状況を評価することが不可欠です。これらを体系化したのが CSCA であり、後続のトリアージ・治療・搬送 (TTT) へとつながります。

### トリアージ



### CSCA



### DMAT・DPAT



訓練目標を掲げ、参加した職員一人ひとりが、本番さながらに緊張感を持って訓練を行うことができました。

# 岡谷市民病院 よりあい講座

市民の皆様へ健康を保つ秘訣やいざという時に役立つ知識を、  
当院の医療スタッフがお届けします。

## ▶令和7年度実施のよりあい講座

講座名	講師	開催場所	参加者
生活に役立つ薬の話 ～気をつけたい薬の飲み方・飲み合わせ～	薬剤師	岡谷蚕糸博物館	長野県シニア大学受講者 32名
毎日の食事で気をつけたいこと	栄養士	長地公民館	いちい学級 32名
小児のがんを知ろう	小児科 医師	岡谷南高校	JRC(青少年赤十字)部 17名
毎日の食事で気をつけたいこと	管理栄養士	岡谷東部中学校	保護者・教職員 35名
この検査をすると何がわかるの?	検査技師	湊公民館	いちい学級 15名
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	歯科衛生士	川岸公民館	いちい学級 24名
生活に役立つ薬の話 ～気をつけたい薬の飲み方・飲み合わせ～	薬剤師	上浜公民館	上浜地区 市民 32名
人がたおれている。 救うのはあなただ ～倒れている人を見つけても困らない対応～	看護師	諏訪湖ハイツ	「高齢者生きがい デイサービス」 サロン活動代表者 16名
感染対策 今何をしたらいい	感染管理認定看護師	イルフプラザ (生涯学習課)	いちい学級 27名
口腔 顔面の機能と嚥下について	言語聴覚士(リハ)	長地公民館	いちい学級 27名
感染予防	感染管理認定看護師	岡谷市社会福祉 協議会	岡谷市社会福祉協議会 職員 19名
子どもの姿勢の作り方	理学療法士(リハ)	川岸小学校	小学2年生と保護者 児童40名・大人30名
口腔 顔面の機能と嚥下について	言語聴覚士(リハ)	小井川平成会館	小井川区 男の居場所 メンバー 22名
13 講座		368 名	

# よりあい講座のようす

私たちにできることを考え  
えて一日を大切に  
過ごしていきたい



血液検査結果表の  
見方がわかりました。  
参加して良かった。

自分たちが  
できるボランティアで  
微力ながらでもサポートが  
できるという実感が  
持てた



またこうした講座を  
受けたい！

手洗いの大切さが  
よくわかりました



実技があって  
大変良い研修でした。  
体験するとよりわかり  
やすいと思います



## よりあい講座 ご案内

岡谷市民病院の医師をはじめとする医療スタッフが、お住まいの地域に出向いて講座を開催いたします。  
講座費用は無料です。講座内容や受講申込方法など詳細につきましては、岡谷市民病院ホームページより  
「病院のご案内」⇒「地域医療支援」⇒「よりあい講座」をご覧ください。

お問い合わせ 岡谷市民病院 地域医療連携室 TEL.0266-23-8000(代)

# 第11回岡谷市民病院「病院祭」 ～見て、さわって、医療体験フェスタ～ 開催しました

令和7年10月11日(土)に今回で11回目となる「病院祭」が開催されました。今年は内容を一新し、「体験と医療啓発」を大きなテーマに、子ども向けのお仕事体験コーナーやクイズラリーを計画。雨の降る中、多くの家族連れや近隣にお住まいの皆さま、650名にご来場いただきました。



ご来場ありがとうございました!

# 冬の乾燥から皮膚を守りましょう ～保湿剤はいつ塗る？どう塗る？～

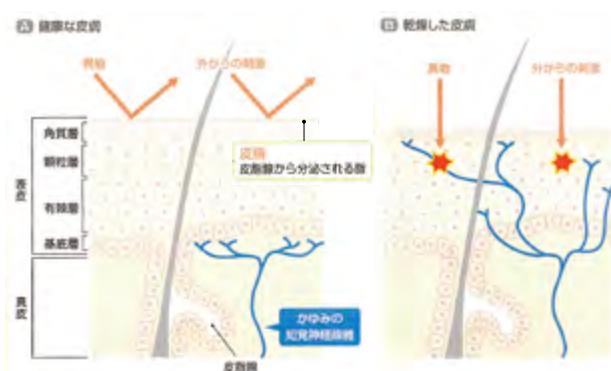
担当：皮膚・排泄ケア認定看護師 小野 園枝

冬になると空気が乾燥し、皮膚も乾燥します。皮膚の乾燥はかゆみの症状を起こします。「かゆいからこすれば、かゆみが良くなる」とあかすりなどを使っていませんか？乾燥した皮膚は傷つきやすく、かくことでさらにかゆみが強くなります。そこで今回は保湿剤の成分や塗るタイミング、塗る方法について考えてみましょう。

## 乾燥するとなぜかゆみを感じるのでしょう

皮膚の乾燥は、角質のバリア機能を低下させ、かゆみを感じる神経が刺激を受けやすくなり、かゆみが増します。特に冬は熱いお湯への入浴や暖房器具によって皮膚の乾燥がひどくなります。このような状態の皮膚を「ドライスキン」と呼びます。

予防策の代表的なものに「保湿」があります。



## いつ、どんな保湿剤を使えば良いでしょうか

保湿剤は、入浴後15分以内に全身に塗るのがおすすめです。ローション系の保湿剤は伸び易く使いやすいです。また、入浴剤の中に保湿成分が入ったものもあります。普段の手洗いのあとにも、こまめに保湿することをお勧めします。塗る量はティッシュペーパーがくっつくくらい、たっぷりと塗りましょう。

保湿剤の成分	特 徴
ワセリン	油性で皮膚そのものの水分を補うのではなく、水分の蒸散を抑制する。入浴後、角質が水分を含んだ後、使用すると良い。べたつき感がある。
セラミド	角質と角質の間の脂質成分。セラミドが減少した皮膚は保湿剤の効果が長続きしない。皮膚の水分が蒸散を抑制する働きを持つ。
尿 素	角質溶解作用、保湿効果がある。10%以上の含有で保湿効果が得られる。刺激性があるため、傷があるときは使わない。

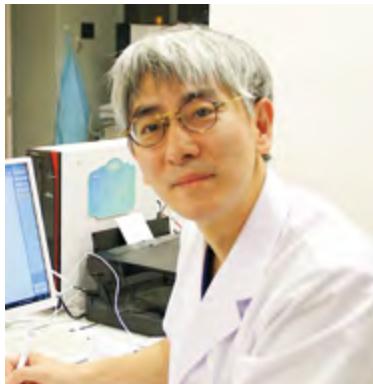
※保湿剤の形状には、ローション系、クリーム系などがあります。自分に合った、使いやすいものを選びましょう。成分の特徴を上の表に示しました。

## 保湿剤の効果

皮膚表面の水分量を測定する機械(スキンチェック)を使って、保湿剤の効果を試してみました。保湿前後の皮膚の状態の変化を見てください。保湿することで皮膚のつやも変化しますね。



## 新任医師を紹介します



麻酔科 部長  
ひらばやし たかのぶ  
**平林 高暢** 医師

**Q** 趣味は何でしょうか。

A 趣味はキノコ狩りとそば打ちです。今年も何度かキノコ狩りに出かけ、収穫を楽しみましたが、熊の出現が報道されたため途中からは自粛しました。また、そば打ちは毎年新そばの季節になると欠かさず行っており、香り高いそばを自ら打つことを楽しみにしています。

Q

## 岡谷市民病院に赴任されて感じたことは。

A

当院の規模に比して、多くの手術を行っていると感じています。

Q

医師になられたきっかけは。

A

専門的な技術を身につけたいと考え、医師を志しました。

Q

## 市民の皆さんへのメッセージをお願いします。

A

地域の皆様に安心して医療を受けていただけるよう、力を尽くしてまいります。

# 岡谷市民病院 年末年始休診のお知らせ



年末年始の外来診療は下記のとおりとなります。

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ひ申し上げます。

# 岡谷市民病院 外来診療案内

(令和7年12月12日現在)

●休診日:土曜日、日曜日、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。

	診療科	予約診療以外の受付時間	予約の有無	担当時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
A プロック 1階	総合診療科 (内科)	午前8時～ 午前11時	予約なし(月～金)	午前	阿部 正和 林田 美江	森下 開 堀 綾	佐藤 亜位 大橋 慎一郎	立花 直子 鷺見 順教	高橋 秀和(信大) 尾澤 一樹
	呼吸器センター	午前8時～ 午前11時	予約なし(月～金)・ 予約制	午前	馬場 大喜(信大) 小林 信光	平山 二郎 林田 美江	平山 二郎 小林 信光	林田 美江	平山 二郎
	循環器センター	午前8時～ 午前11時	予約なし(月～金)・ 予約制	午前	青木 壮則(信大) 軽辺 健一	翠川 隆 西川 賢(信大)	野本 史佳	西川 賢(信大) 翠川 隆	大熊 ゆかり(信大) 軽辺 健一 野本 史佳
			予約制	午後	軽辺 健一 野本 史佳	翠川 隆 軽辺 健一	—	翠川 隆	軽辺 健一
	消化器内科	—	予約制	午前 午後	永野 聰	梅垣 光代	永野 聰	梅垣 光代	永野 聰
	脳神経内科	午前8時～ 午前11時	予約なし(月～水～金)・ 予約制	午前	立花 直子	尾澤 一樹	尾澤 一樹	上野 晃弘(予約)	立花 直子
			予約制	午後	立花 直子	尾澤 一樹	尾澤 一樹	上野 晃弘	立花 直子
			院外紹介制	午前・午後	—	—	—	尾澤 一樹	
	糖尿病センター 糖尿病 内分泌 代謝内科	午前8時～ 午前11時	予約なし(月～水～金)・ 予約制	午前	佐藤 亜位	—	北原 順一郎 阿部 正和	阿部 正和	森下 開 佐藤 亜位
			予約制	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
B プロック	整形外科 リウマチ科	午前8時～ 午前11時	予約なし(月～水～金)	午前	久米田 慶裕	手術日	香山 竜平(信大)	安川 紗香(信大)	上甲 厳雄
			予約制		内山 茂晴 小山 傑(信大)		田中 学	鴨居 史樹	久米田 慶裕
			予約制	午後	—	春日 和夫	春日 和夫	上甲 厳雄	泉水 康洋(信大)
	精神科	—	予約制	午前	—	杉山 暢宏	—	—	—
C プロック	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	—	—	—	—
	児童思春期外来	—	予約制	午前	飯田 俊穂	—	—	—	—
	整形外科 リウマチ科	午前8時～ 午前11時	予約制	午前	久米田 慶裕	手術日	香山 竜平(信大)	安川 紗香(信大)	上甲 厳雄
			予約制		内山 茂晴 小山 傑(信大)		田中 学	鴨居 史樹	久米田 慶裕
D プロック 2階	小児科	午前8時～ 午前11時	予約なし(月～金)・ 予約制	午前	南雲 治夫 高木 峰生	倉田 敬 南雲 治夫	信大医師 (診療午前9時から)	南雲 治夫 高木 峰生	倉田 敬 南雲 治夫
	神経発達診療科	—	予約制	午後	慢性外来	慢性外来	予防接種	慢性外来・予防接種	慢性外来・予防接種
	皮膚科	午前8時～ 午前 10時30分	予約なし(月～水～金)・ 予約制	午前	大橋 敦子 信大医師	手術日	大橋 敦子 信大医師	アトピー・乾癬外来 (予約)	大橋 敦子
	耳鼻咽喉科 頭頸部外科	午前8時～ 午前11時	予約なし(月～金)・ 予約制	午後	大橋 敦子	—	大橋 敦子	—	—
				午前	梅垣 油里	信大医師 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
E プロック	外科	午前8時～ 午前11時	予約なし(月～金)・ 予約制	午前	横井 謙太 三輪 史郎 飯沼 伸佳	飯沼 伸佳 澤野 純二	秋田 真吾	澤野 純二 横井 謙太	交代制
				午後	交代制	飯沼 伸佳	交代制	横井 謙太	交代制
	肝胆脾外科 専門外来	—	予約制	午前	—	—	—	—	宮川 真一(第1・3) (手術)
	呼吸器外科	—	予約制	午後2～4時	—	—	信大医師(第1・3・5)	—	—
	総合診療科 (外科)	午前8時～ 午前11時	予約なし(月～金)	午前	百瀬 芳隆 大橋 慎一郎	百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	大橋 慎一郎
				午後	—	大橋 慎一郎	—	大橋 慎一郎	大橋 慎一郎
	小児外科	午前8時～ 午前11時	予約なし(月～木)・ 予約制	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	午後2～4時	—	—	—	信大医師	—
	腫瘍内科	—	予約制	午前	—	—	—	—	進士 明宏(第2・4)
	泌尿器科	午前8時～ 午前11時	予約なし(火～金)・ 予約制	午前	—	平形 志朗	石塚 修	平形 志朗	石塚 修
F プロック	眼科	別記※	予約なし(月～金)・ 予約制(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	—	高橋 博	高橋 博	高橋 博	—
	特殊歯科 口腔外科	—	予約制	午前	瀧沢 淳	瀧沢 淳	瀧沢 淳	瀧沢 淳	瀧沢 淳
				午後	—	手術日	手術日	手術日	—
G プロック	産婦人科	午前8時～ 午前11時	予約なし(月～金) 予約制	午前	百瀬 浩晃 鈴木 靖子	鈴木 靖子 深井 宣子	白川 貴士 鈴木 靖子	白川 貴士 竹内 はるか	白川 貴士 鈴木 靖子
				午後	手術日	鈴木 靖子 百瀬 浩晃	手術日	百瀬 浩晃	鈴木 靖子
	リハビリ科	—	予約制	—	—	重松 理	—	—	—
H プロック	健診センター	—	予約制	上原 由美子 宮川 真一	今井 寿生 三澤 富子	上原 由美子 牧島 秀樹	三澤 富子 竹内 恒旗	上原 由美子 春原 大輔	上原 由美子 春原 大輔

※眼科の受付時間:(月) 午前8時～午前10時

(火)～(木) 初診午前8時～午前10時30分、再診受付は午前11時まで  
(金) 午前8時～午前10時30分(ただし、金曜日は人数制限あり)

●特殊歯科口腔外科は、かかりつけ医の「紹介状」が必要です。

●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・シニアこころ診療科…予約センター 23-0489まで

児童思春期外来…心療内科外来まで

健診センター…直通電話 23-8050

上記以外は、各診療科までお問い合わせください。

問合せ▶岡谷市民病院  
Tel.23-8000(庶務課)



# 体を温め 風邪をひかないようにしよう

寒さが一段と厳しくなる12月。朝晩の冷え込みに体もぐっと冷えてきますが、そんな時に体の中から温めてくれる『生姜焼き』を紹介します。

「生姜」には「ジンゲロール」や「ショウガオール」という成分が含まれており、血行を促進して体を温める働きがあります。また、加熱すると「ショウガオール」の働きが強まり冷えやすい手足の末端まで温めてくれることも期待できます。

酢の物のもずくには、水溶性食物纖維の一種である「フコイダン」という成分が含まれており、免疫力を高める働きがあるため風邪や感染症が流行する時期にもぴったりです。また、酢の物の酸味が食欲を刺激して消化を助けたり、油の多い主菜の後にも口の中をさっぱり整えます。

寒さや忙しさで体調を崩しやすい年末ですが、温かい料理とバランスのとれた食事で心も体も健やかに過ごしましょう。



## (1) 材料 (2人分)

### 《豚肉の生姜焼き》

・豚肉ロース	120g (60gを2切れ)
・生姜 (チューブでも可)	6g (1/2片)
・たまねぎ	60g (小1/2個)
・油	大さじ1
A {	
・砂糖	小さじ1弱
・しょうゆ	小さじ1
・みりん	小さじ1/2

### 《付け合わせ》

・キャベツ	70g (小2枚)
・にんじん	30g (1/5本)
・塩	1つまみ (0.4g)

### 《もずくの酢の物》

・もずく (味なし)	50g
・きゅうり	10g (1/10本)
・えのきたけ	20g (1/5パック)
B {	
・酢	小さじ2
・砂糖	小さじ1
・塩	1つまみ (0.4g)

\*味付けもずくの場合はBの調味料はなし

### 《みそ汁》

・木綿豆腐	30g (1/10丁)
・ねぎ	20g (1/5本)
・だしパック	適量
・みそ	大さじ1弱 (8g)

### 《ご飯》

・ご飯 (1人分)	150 g
-----------	-------

### 《季節のフルーツ》

## 作り方

### 《豚肉の生姜焼き》

- 生姜の皮をむき、すりおろす。たまねぎは皮をむき0.3cm幅のせん切りにする。
- Aと①の生姜を合わせて調味液を作る。調味液に豚肉とたまねぎを1時間程度漬ける。
- フライパンに油を入れて、②から肉だけ先に取り出して色がつくまで焼く。肉は食べやすい大きさに切って皿に盛る。
- ②のたまねぎを汁ごと炒めて、③の肉の上に盛り完成。

### 《付け合わせ》

- キャベツ、にんじんを0.3cm幅の千切りにする。
- ①をお湯でさっと茹で、水気を切り分量の塩をふる。
- 豚肉の生姜焼きに添えて完成。

### 《もずくの酢の物》

- もずくはザルにあけ、食べやすい長さに切る。きゅうりは縦半分に切り、斜めに薄く切る。えのきは石づきを取り3cm程度の長さに切る。
- ①のえのきはお湯でさっと茹で、水気を切る。
- もずく、きゅうり、②とBを和え全体に味がなじんだら器に盛り完成。

\*味付けもずくを使用する場合はBは加えずに作ってください。

### 《みそ汁》

- 豆腐は1.0cmのさいの目切りにする。ねぎは0.5cm幅の斜め切りにする。
- だしパックでだし汁を作る。(1人150cc程度)
- ②に①を入れて火を通しすぎないようにさっと煮て、みそを溶いて入れる。

(1人分) ○エネルギー 545kcal ○蛋白質 19.3g ○塩分 2.3g