

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



「歳のせい」とあきらめないで。これからの私を支える手の正しい守り方

大切な“**手の健康**”に 向き合いましょう



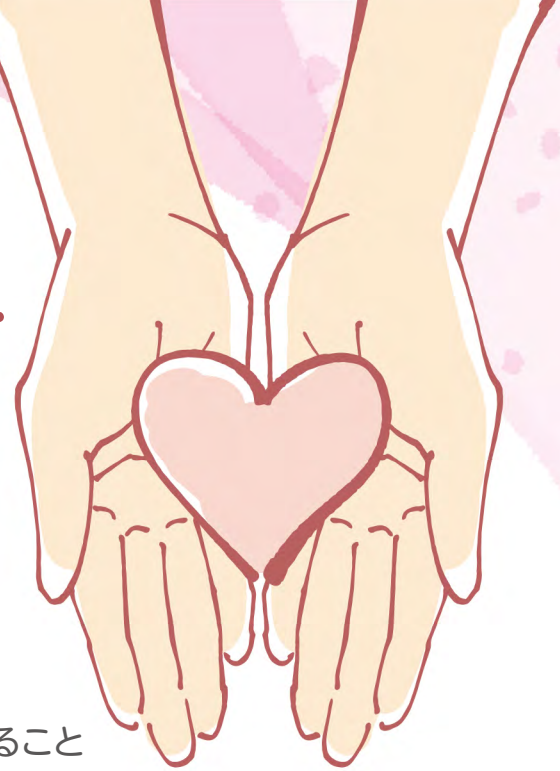
Contents

- 特集
- 新任医師紹介
- 外来診療案内
- 献立紹介

大切な“手の健康”に向き合いましょう

整形外科部長 林 正徳

私たちの手は、物をつかむ、つまむ、書くなど、日常生活のあらゆる場面で活躍しています。しかしその一方で、加齢や体の変化の影響を受けやすい部位でもあります。特に女性では、更年期を境に手の不調を感じる方が増えることが知られており、近年「メノポハンド」として注目されています。



更年期と手の不調の関係

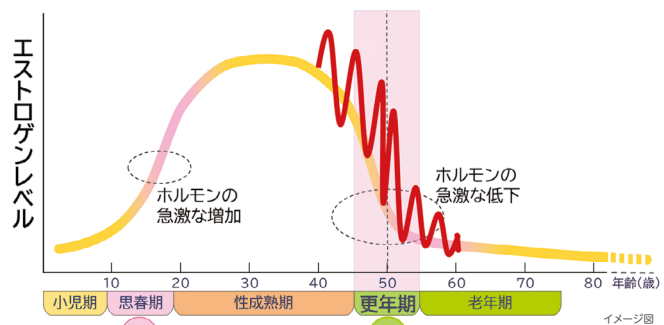
女性ホルモン（エストロゲン）は、骨や関節、腱の柔軟性や健康を保つ重要な役割を担っています。しかし、更年期に入るとこのホルモンは急激に減少します。女性ホルモンは40歳代後半から大きく低下し、それに伴って体にさまざまな変化が現れます（図1）。手においても例外ではなく、

- 朝のこわばり
- 指の痛みや腫れ
- 曲げ伸ばしのしにくさ
- 手のしびれ
- 物をつかむ力の低下

といった症状が現れやすくなります。こうした状態が「メノポハンド」と呼ばれ、手指の変形性関節症（ヘバーデン結節、ブシャール結節、母指CM関節症）、手指や手関節の腱鞘炎（ばね指、ドケルバン病）、手根管症候群など、複数の疾患が関与している場合も少なくありません（図2）。

（図1）

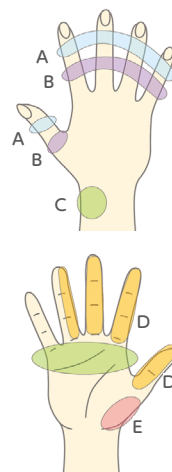
女性の一生におけるエストロゲンレベルの変化



大塚製薬株式会社 作成

（図2）

主な手外科疾患



疾患名	症状
A ヘバーデン結節	指の第1関節が腫れて痛い
B ブシャール結節	指の第2関節が腫れて痛い
C 1) ばね指 2) ドケルバン病	1) 指の付け根が痛い 2) 親指の付け根から腕が痛む
D 手根管症候群	小指以外の指がしびれる
E 母指CM関節症	親指の付け根が痛む

大塚製薬㈱「更年期ラボ」HPより引用

他の病気との見分けが重要です

手の痛みやこわばりは、更年期による変化だけでなく、関節リウマチなどの他の疾患でも生じます。特に更年期以降は複数の要因が重なりやすいため、自己判断で放置することは望ましくありません。医療機関では、症状や経過を確認し、必要に応じて血液検査や画像検査を行い、適切な診断を行います。

治療と日常生活でできること

メノポハンドに対する治療は、症状に応じて行われます。

- 手の使い方の見直しや安静
- ストレッチやリハビリテーション
- 湿布や内服薬による痛みの軽減
- 注射による治療
- エクオールの補充
- 手術療法



など、多角的なアプローチが可能です。

早期に対応することで、症状の進行を防ぎ、手の機能を維持することが期待できます。

手の不調は「体からのサイン」です

手は「健康のバロメーター」ともいわれます。日常生活で最もよく使う部位だからこそ、小さな変化にも気づきやすい反面、我慢してしまいがちです。「少し気になるけれど、そのうち良くなるだろう」と放置せず、気になる症状があれば早めにご相談ください。

更年期にみられる手の不調「メノポハンド」は、女性ホルモンの変化と深く関係しています。さらに、エクオールといった新しい知見も加わり、予防や治療の選択肢は広がっています。

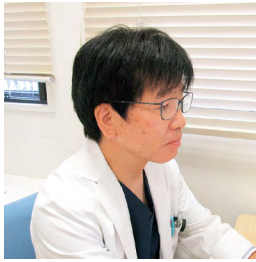
大切な手を長く健康に保つために、正しい知識を持ち、早めに対処することが重要です。日々の生活を快適に過ごすためにも、手のサインを見逃さず、適切なケアを心がけましょう。

当院の健診センターでもエクオールを取り扱っております。

ご希望の方は健診センター 2066-23-8050（直通）までお問い合わせください。

新任医師を紹介します

①岡谷市民病院に赴任して感じたことは？ ②医師になったきっかけは？ ③趣味は何ですか？ ④ひとことメッセージ



整形外科・リウマチ科

はやし まさのり
林 正徳 医師

A

- ①とても働きやすい病院だと思います。
- ②自分が身につけた知識や技術によって、人の役に立てる仕事だと思ったからです。
- ③音楽鑑賞、ドラム、ウイスキー
- ④専門知識を生かして、地域の皆さまのお役に立てるよう努めてまいります。

A

- ①新しい病院で院内は明るく、全体に活気があると感じました。
- ②親族にがんが多く、がんの治療をしたかったので
- ③スポーツ観戦（特にバスケットボール）
- ④4月から主に内視鏡と健診を担当しています。地域医療、予防医学に貢献していきたいと思います。よろしくお願いします。

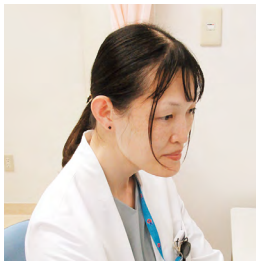


総合診療科

すずき ふみたか
鈴木 史恭 医師

A

- ①アットホームな雰囲気、一丸となって地域の人たちにより良い医療を提供しよう！と一人ひとりが考えて仕事をしている病院なんだなあと感じました。
- ②生物学者にでもなろうかと思っていたところ、父から「研究医という道もあるよ」と言われたことが始まりでした。
- ③小さい頃から習い事で続けてきた楽器の演奏です。あまり練習はできていませんが、年に1~2回ほどアマチュアのオーケストラに参加して細々とバイオリンを弾いています。無料・子連れOKのオーケストラなのでご興味のある方はお声がけください♪
- ④一人ひとりの患者さんと向き合いながら、少しでもお役に立てるよう頑張ります！

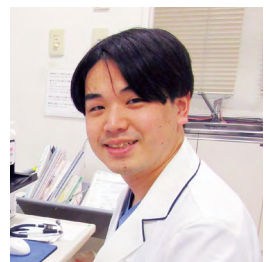


脳神経内科

もりた ゆうき
森田 有紀 医師

A

- ①大学病院での経験を経て、現在は患者様とじっくり向き合う中で、その方の人生に寄り添う中長期的な視点が必要だと感じています。
- ②医師として働く父の背中に憧れ、医師を志しました。
- ③映画やドラマ鑑賞で、最近はスター・ウォーズのドラマシリーズ「マンダロリアン」にハマっています。また、手先を動かすペーパークラフトも良いリフレッシュの時間になっています。
- ④岡谷の皆さまが住み慣れた地で、健やかに過ごせるよう、誠心誠意サポートさせていただきます。



循環器内科

みかみ やすひろ
三上 恭弘 医師



初期研修医

しもむら しげのり
下村 成宣 医師

A

- ① 病院で働いている方々も患者さんも良い人ばかりで、毎日元気に働いております。地元岡谷の病院に戻ってきて良かったと強く感じております。
- ② 岡谷市役所で病気によって苦しんでいる人をサポートする仕事をしていましたが、それがきっかけで病気を直接治せる医師に憧れるようになり、目指してみようと思いました。
- ③ 車です。ほぼ全財産をつぎ込んでいたので、飲みに行くお金がなくなりましたが幸せです。大学時代に部活でやっていたゴルフとバンド活動もいつか再開したいです。
- ④ まだまだ学ぶことばかりですが、一生懸命研鑽を積み、岡谷市の皆さまの健康に貢献できるよう努めてまいります。

A

- ① 上級医の先生方、また、コメディカルの方々が皆優しく接して下さります。患者さんも初期研修医の私に「頑張ってください」と声をかけてくださって、とても朗らかな気持ちで日々研修しています。
- ② 自分がアトピーや気管支喘息で病院に行く機会が多く、先生方や看護師の方たちに優しくしていただいて医療職に憧れを抱いておりました。
- ③ スポーツ観戦です。サッカーならプレミアリーグ、野球ならメジャーリーグを観ています。
- ④ 皆様に受け入れていただけるように、丁寧で優しい医師になりたいと思っています。応援のほどよろしく申し上げます。



初期研修医

はなおか しょうだい
花岡 翔大 医師

2026 **6** June

岡谷市民病院 休診カレンダー

休診日

2026 **7** July

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
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

(令和8年5月1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		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
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 立花 直子	佐藤 亜位 大橋 慎一郎	立花 直子 鷲見 順教	工藤 大和(信大) 森田 有紀
		午前8時～午前11時	予約なし(月～金)・予約制	午前	北口 良晃(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
	呼吸器センター	午前8時～午前11時	予約制	午後	小林 信光	—	小林 信光	—	平山 二郎
			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)	三上 恭弘	西川 賢(信大) 翠川 隆	大熊 ゆかり(信大) 軽辺 健一 三上 恭弘
	循環器センター	午前8時～午前11時	予約制	午後	軽辺 健一 三上 恭弘	翠川 隆 軽辺 健一	—	翠川 隆	軽辺 健一
			—	午前	永野 聡	梅垣 光代	永野 聡	梅垣 光代	永野 聡
	消化器内科	—	予約制	午後	—	—	—	—	—
	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	森田 有紀	森田 有紀	上野 晃弘(予約)	立花 直子
			予約制	午後	立花 直子	森田 有紀	森田 有紀	上野 晃弘	立花 直子
	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	院外紹介制	午前・午後	—	—	—	森田 有紀	—
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	
精神科	—	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	
		—	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	—	—	—	—	
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	午前8時～午前11時	予約なし(月・水・金)	午前	久米田 慶裕	—	根本 和明(信大)	安川 紗香(信大)	上甲 巖雄
			予約制	午後	林 正徳 田中 学 小山 傑(信大)	手術日	内山 茂晴 林 正徳 田中 学 春日 和夫	上甲 巖雄 春日 和夫 鴨居 史樹	内山 茂晴 久米田 慶裕 春日 和夫 泉水 康洋(信大)
			予約制	午後	—	—	田代 敦泰	天正 恵治(信大・第2,4)	—
Cブロック	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9時から) 倉田 敬	南雲 治夫 高木 峰生	倉田 敬 南雲 治夫
			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
	神経発達診療科	—	予約制	午後	—	—	—	米田 衆介	
	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
予約制			午後	大橋 敦子	—	大橋 敦子	—	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	午前	—	信大医師	—	—	—	
		予約制	午後	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	
2階	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 紳二	秋田 眞吾	澤野 紳二 横井 謙太	交代制
			予約制	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 眞一(第1・3)
			予約制	午後	—	—	—	—	(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 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	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	
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	山梨大医師(人数制限あり)	
		予約制	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	—	
Eブロック	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 百瀬 浩晃 深井 宣子	白川 貴士 鈴木 靖子	白川 貴士 百瀬 浩晃	白川 貴士 鈴木 靖子
			予約制	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	—	—	
健診センター	—	予約制	—	上原 由美子 宮川 眞一 泉 雅軌	今井 寿生 三澤 富子	上原 由美子 牧島 秀樹	三澤 富子 皆川 健斗	上原 由美子	

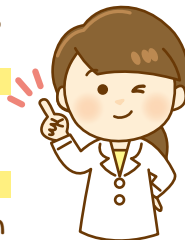
- 特殊歯科口腔外科は、かかりつけ医の「紹介状」が必要です。
- 眼科の受付時間:(月)10時まで
(火)～(木)初診10時30分まで、再診受付は11時まで
(金)10時30分まで(ただし、金曜日は人数制限あり)
- 皮膚科の月曜日は当院医師と信大医師(毎週交代)との2人体制です。

- 「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
精神科…精神科まで
健診センター…直通電話 23-8050
上記以外は、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)



食べやすい工夫で 栄養をしっかりと



栄養科 管理栄養士 新井 めい

鶏肉のホワイトソースはたんぱく質を豊富に含む鶏肉に加えて、牛乳を使ったホワイトソースでカルシウムも補えるメニューです。牛乳を料理に取り入れることで無理なく乳製品を摂ることができます。

また金時豆の田舎煮はやさしい味付けの料理です。金時豆には食物繊維や鉄分が豊富に含まれています。これらの栄養素は国民健康栄養調査の結果で食事摂取基準以下の摂取量となっており意識して取り入れたい食品のひとつです。芋類や肉等入れる具材を変えてみるとまた違った味や食感が楽しめます。食べやすさやなじみのある味付けを大切にしながら、さまざまな食材を取り入れてしっかりと食べていきましょう。



材料 (2人分)

《ご飯》

- ・ご飯 (1人分) 150g

《鶏肉のホワイトソース》

- ・鶏肉もも皮付き 140g・1/2枚 (1人70g)
- ・塩 1つまみ弱
- ・こしょう 少々
- ・小麦粉 10g (大さじ1)
- ・油 10g (大さじ1弱)
- ・たまねぎ 30g
- ・にんじん 20g
- ・マッシュルームスライス水煮 14g
- ・牛乳 50g
- ・小麦粉 5g (大さじ1/2)
- ・バター 5g
- A {
 - ・コンソメ 0.8g
 - ・塩 1つまみ
 - ・こしょう 少々

《金時豆の田舎煮》

- ・金時豆 (乾) 40g
- ・だいこん 60g
- ・にんじん 30g
- B {
 - ・ほんだし 0.4g
 - ・醤油 8g (小さじ1.5)
 - ・砂糖 6g (小さじ2)
 - ・酒 2g (小さじ1/3)
 - ・水 40ml

《すまし汁》

- ・しめじ 20g
- ・サラダねぎ 14g
- ・だしパック 適量
- ・塩 1.0g
- ・醤油 6g (小さじ1.5)
- ・酒 1g (小さじ1/5)
- ・みりん 1g (小さじ1/6)

《季節のフルーツ》

作り方

(1人分) ○エネルギー 679kcal
○蛋白質 23.9g ○塩分 2.6g

《鶏肉のホワイトソース》

- ① 鶏肉に塩、こしょうを振り、下味をつけておく。
- ② ①に小麦粉を振り、両面にまぶす。
- ③ フライパンに油を入れ熱し、②を入れ火が通るまで加熱する。途中で裏返し両面に焼き色を付ける。
- ④ たまねぎは5mmの薄切りにする。にんじんは皮をむき3mm幅の千切りにする。
- ⑤ 鍋に湯を沸かし、④を茹でる。火が通ったらザルにあける。
- ⑥ 鍋にバターを入れ熱し、強火で小麦粉を入れて煎るよう炒める。
- ⑦ ⑥に牛乳を少しずつ混ぜながら入れ、中火で沸騰するまでかき混ぜる。そこへAのコンソメ、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ⑧ ⑦に⑥、マッシュルームを入れてさっと煮る。
- ⑨ ③を食べやすい大きさにそぎ切りし、⑧をかけて完成。

《金時豆の田舎煮》

- ① たっぶりの水に一晩浸けてもどした金時豆をそのままくづくとならない火加減で軟らかくなるまで煮る。
- ② ①が軟らかくなったら、ザルにあげ、ゆで汁を捨てて水をかけ、再度豆を鍋に移し豆が浸るくらいの水を入れて煮る。
- ③ だいこん、にんじんを1.0cmのさいの目切りにする。
- ④ 鍋に水と③を入れて軟らかくなるまで煮て、ザルにあける。
- ⑤ ②の鍋に④とBを入れて具材に味が染み渡るまで煮る。
- ⑥ 全体に味がなじんだら完成。

《すまし汁》

- ① しめじは石づきを取りほぐしておく。サラダねぎは1.5cmの長さに切る。
- ② だしパックでだし汁を作る。(1人150cc程度)
- ③ ②に①を入れ具材に火が通るまで煮る。調味料を入れ味をととのえて完成。