2019.7.1 Vol.112

JA長野厚生連

長野松代総合病院だより

Nagano M.G.H.

〔長野松代総合病院理念〕

［基本理念］
地域社会を背景とし、環境にも配慮した、安全で良質な医療への、いきいきとした挑戦

［基本方針］
1. 質の高い愛のある誠実な医療・保健・福祉事業の推進による社会への貢献
2. 人と人との信頼の創造と、患者・医療者間の権利・義務の遵守
3. 現場からの持続的研究（RESEARCH）にもとづいた医療（CARE・CURE）の実践

ここは南の島？（東館3階屋上庭園　棕櫚（しゅろ）の木）

目次

長野松代総合病院　看護部 ……2
認定看護師（CN：Certified Nurse）の活躍 3
診療最前線「整形外科」……4
最新医療照明は健康な未来を照らす……6
すぐに役立つ医療の知識「目は口ほどに物を言う」7
ひとりでもできる健康体操～アンチエイジング～ 7
オストメイト（ストーマ保有者）患者会「ほおずきの会」を設立しました 8
イベント情報「地域医療フォーラムinながの」・「第26回長野松代総合病院　病院祭・医療展」8
風しんの追加対策について…… 9
新任医師紹介…… 9
ロビーコンサート開催日程 …… 9
介護者・介護予防教室開催日程 …… 9
旬を味わう「枝豆」……10
長野松代総合病院職員の講演・学会発表一覧 10
まちのお医者さんを紹介します ……11
外来診療案内（若穂、ちくま診療所、JAビル診療所）11
外来診療案内（松代）……12

TEL（026）278-2031／FAX（026）278-9167
URL http://www.nagano-matsushiro.or.jp

日本医療機能評価機構 認定第 JC1236 号

長野松代総合病院　看護部

統括看護部長より

統括看護部長
坂本　洋子

2019年4月より統括看護部長となりました。未熟ではありますが、精一杯努めてまいります。

看護部では看護部理念である、看護師の職業倫理を遵守し、安全で信頼される質の高い看護の提供を実現するため、患者さんの権利を尊重し、患者さんの視点に立った看護を推進しております。南長野地区の公的基幹病院として地域と連携した看護を行い、さらに、豊かな人間性を持つ自立した看護師の育成にも力を入れております。

看護師としてチーム医療を進めていく中で、時に優しく時に厳しく患者さんを支え、1日も早く健康を取り戻して元の生活を送れるようにサポートさせていただいております。

また、働き方改革関連法の施行により、看護職員がやりがいと誇りを持って働き続けられる環境づくり、職場づくりにも取り組んでおります。

チーム医療の一員として地域の皆様に信頼していただけるように、看護部一丸となって努力してまいりますので、これからもよろしくお願いいたします。

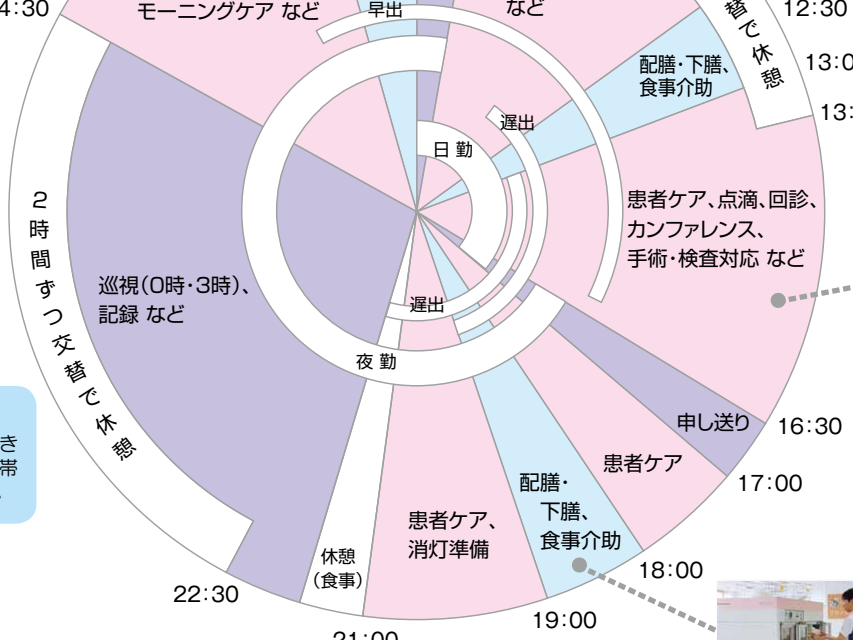
看護部組織（2019 年 7 月現在）

■看護職員数：449 名（附属若穂病院看護部も含む）
■看護部職種：保健師/助産師/看護師/介護福祉士/看護補助者 など

約 40 名のフレッシュな職員が仲間入りしました

病棟看護師たちの一日

病棟には様々な勤務形態で働く職員がいます。



日勤（昼間）
看護師約 15 名、ナーシングアシスタント（看護補助者）約 6 名、病棟薬剤師 1 名、病棟事務 1 名が勤務しています。

早出
早朝から勤務し、採血やモーニングケア、食事介助など夜勤者の業務をサポートします。

遅出
日勤者と時間をずらして勤務し、手術・検査対応、患者ケアなど日勤者、夜勤者の業務をサポートします。

夜勤（夜間）
日勤者から業務を引き継ぎ、準夜帯・深夜帯の勤務にあたります。

※業務内容と勤務形態は一般的な例です。

認定看護師（CN：Certified Nurse）の活躍

認定看護師は、それぞれ特定の看護分野において、専門知識や看護技術などを用いてケアを実践し、様々な場面で患者・家族や医療スタッフが直面する問題や疑問等の相談を受け、改善策を導き出せるように指導しています。

感染管理認定看護師　嶋田奈奈恵

感染管理認定看護師は、患者さんやご家族、職員など「すべての人々を感染源から守ること」が仕事です。院内を巡視し、手洗いなどの感染防止対策が正しく実践されているかを確認しています。また、職員教育や他施設の巡視、市民への講演等も行っています。

緩和ケア認定看護師　風間恭子

緩和ケアは「重い病を抱える患者やその家族一人ひとりの身体や心などの様々なつらさをやわらげ、より豊かな人生を送ることができるよう支えていくケア」と定義されます。がんだけでなく心不全の患者さんとも関わるようになりました。些細なことでも、気になることがあればお問い合わせください。

がん性疼痛認定看護師　西村知佳

がん患者さんとご家族の様々な苦痛を軽減することを目標に活動しています。医師や、他のスタッフと共に、身体的な痛みに対し個々に合った鎮痛薬を検討する等、疼痛緩和ができるように努めています。また、患者さんやご家族の気持ちに寄り添い、その人らしく生きることができるよう支援しています。

がん化学療法看護認定看護師　横井千鶴

がんの治療の中で、抗がん剤治療、免疫療法など薬物療法が選択肢となる患者さんやご家族に対し、治療選択に対する意思決定、副作用に伴う身体の苦痛、がんの病気自体や治療の不確実さへの不安、今までの生活と治療との間で折り合いをつけ、新たな生活環境を整える相談などに乗っています。

皮膚・排泄ケア認定看護師　丸山聡美

「皮膚・排泄ケア」の排泄ケア領域では、手術によって腹壁に作られた排泄口（ストーマ）をお持ちの方（オストメイト）の術前・術後ケア、装具の選択、在宅でのケアに関する実践指導・教育を行っています。また、失禁ケアの相談にも乗っています。

2018 年 11 月に、患者さんの声に応えて、オストメイト患者会「ほおずきの会」を設立しました（※8 ページ参照）。

皮膚・排泄ケア認定看護師　松本香里

創傷・ストーマ・排泄に関連した皮膚のケアに対して専門的に関わる認定看護師です。その中で主に創傷領域に携わり、褥瘡予防のマットレス調整やスキンケア方法の実践・教育、抗がん剤・分子標的薬による皮膚トラブルのケアなどを行っています。

脳卒中リハビリテーション看護認定看護師　奈良本敬子

脳卒中は発症後もさまざまな機能障害を起こします。合併症予防のため発症早期から多職種と連携し、早期離床や、患者さんの ADL を高めるため、個々に応じたリハビリテーションを提供し、その人らしい生活が送れるように回復支援や再発予防に取り組んでいます。

認知症看護認定看護師　檀原知里

認知症看護では、入院中だけではなく認知症の人々とその家族が住み慣れた地域で生活できるように支援を行います。認知症サポートチームを結成し、入院患者さんがより快適に入院生活を送れるように活動しています。外来通院中の患者さんの相談にも乗っています。

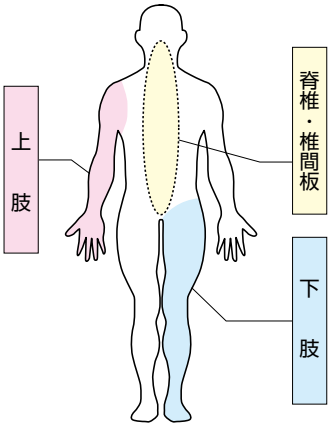
看護部からのお知らせ　カムバックナース研修会開催

結婚や出産等で医療現場を離れた潜在看護師の復帰を支援する「カムバックナース研修会」を開催します。

■日時：2019 年 10 月 4 日・11 日・18 日・25 日（金）　13：00 ～ 15：00
■内容：看護倫理、医療安全、感染予防、注射・採血手技、
　　AED・輸液ポンプの使い方、その他基礎看護技術など
■お申し込み・お問い合わせ：026-278-2031（代表）（看護部 坂本、小林聖）
　　※院内保育施設もご利用いただけます。

診療最前線

整形外科



望月 正孝　中村 順之　松永 大吾　北原　淳　山﨑 郁哉　瀧澤　勉

小山 勇介　尾﨑 猛智　水谷 康彦　豊田　剛　小藤田能之

整形外科は、骨・関節・筋肉・靭帯・腱・脊髄・神経の疾患および外傷による損傷を治療します。首から腰にかけての脊椎、上肢および下肢の疾病、外傷を主に扱う診療科です。

整形外科では、それぞれの医師の専門性を重視し、長野医療圏の整形外科の拠点および最終病院として、急性外傷から慢性疾患まで、メディカルスタッフも参加したチーム医療を行っています。

2018 年患者数
外来：55,806 人
（1 日平均 210.0 人）
入院：27,852 人
（1 日平均 76.4 人）
2018 年手術件数：1353 件
外傷：706 件
（上肢 200 件、下肢 495 件、脊椎など 11 件）
疾病：647 件
（上肢 197 件、下肢 336 件、脊椎など 114 件）

関節外科

関節外科では、膝関節や股関節など下肢関節疾患を中心に診療を行っています。変形性膝関節症に対しては、「関節鏡手術」「膝周囲骨切り術」「人工膝関節置換術」などの手術を、患者さんの年齢や活動レベル、ニーズに応じて選択しています。特に、膝周囲骨切り術は比較的活動性が高い患者さんに行っている手術で、ここ数年で劇的にその適応が拡大され、手術手技や固定器具が改良されています。

また、従来、変形性膝関節症の患者さんには高位脛骨骨切り術を行ってきましたが、最近では、高位脛骨骨切り術に大腿骨遠位端骨切り術を組み合わせた Double level osteotomy という手術も行っています。長野県ではまだほとんど行われていませんが、術後にその患者さん本来の膝機能を発揮しやすくなると考え、当院では適応を選んで積極的に取り入れています。

Double level osteotomy

《人工関節センター》

人工膝関節置換術

当院が得意とする手術の一つで、年間約１６０関節に施行しています。近年、様々な特徴を持った人工関節が開発されており、変形の程度や年齢・活動性を考慮し、また機能している部分を最大限温存できるように、術式を使い分けています。

人工膝関節手術の術式

UKA（単顆置換型）	
■膝内側のみ置換する	
TKA（全置換型）	BCR 型（両十字靭帯温存型）
	■前十字・後十字靭帯ともに温存する
	CR 型（後十字靭帯温存型）
	■後十字靭帯のみを温存する
	CS 型、PS 型（十字靭帯代償型）
	■損傷した十字靭帯の機能を補う

UKA　TKA（BCR 型）

人工股関節置換術

「前方アプローチ（ＤＡＡ）」という股関節前方から行う手技は、皮膚切開が短く、筋肉・神経・血管への負担も少なく早期からリハビリテーションを行えるため、世界でも徐々に普及しています。当院ではＤＡＡに工夫を加えたＡＭＩＳ（エイミス）という手技を導入し、年間約70～80例に施行しています。安定して脚を保持できる装置（レッグポジショナー）を使用し、レントゲン透視画像を確認しながら人工関節をより正確に設置することで、安定した手術成績を収めています。

術中は、レッグポジショナーを用いて下肢の動きを抑制します。

上肢の外科

上肢の外科はおもに肩関節から手指までの疾患及び外傷を治療します。肩関節では腱板断裂、五十肩、変形性肩関節症、肘では変形性肘関節症、肘部管症候群、手関節および手では腱鞘炎、手根管症候群、母指のＣＭ関節症、変形性手関節症などの変性疾患に対する治療を行います。また肩、肘、手関節のスポーツ障害、反復性肩関節脱臼、肩、肘、手関節及びそれらの周囲の骨折、さらに上腕、前腕、手指の骨折、変形治癒骨折に対しても治療を行っています。

デュピュイトラン拘縮に対し、手術治療だけでなく注射による治療も行っています。

脊椎外科

高齢社会となり、加齢に伴う脊椎脊髄疾患（骨粗鬆症、脊椎圧迫骨折、脊柱管狭窄症、靭帯骨化症、頚髄症などの疾患）が増加しています。問診と詳細な診察に、Ｘ線、ＭＲＩ、ＣＴ、骨密度などの画像解析を加え診断します。治療はまず手術以外の方法による症状緩和、あるいは日常生活上のアドバイス、薬物療法、運動療法、リハビリテーション、および当院ペインクリニックと連携したブロック治療などの保存療法を行います。それでも症状が改善しない場合に手術療法を選択し、顕微鏡や高解像能透視装置、術中脊髄誘発電位、脊椎内視鏡を駆使して低侵襲で安心安全な除圧術・固定術・矯正術を行います。

腰椎分離すべり症のＸ線画像

スポーツ整形外科

スポーツによる外傷や障害全般を対象としており、県内外から多くの患者さんが来院します。治療の中心はリハビリテーションと外科的治療（手術）で、患者さんの競技種目や身体特性を考慮して最適な治療法を選択しています。特に前十字靭帯再建術・半月板縫合術・軟骨移植術など膝関節や足関節の関節鏡視下手術の件数は全国的にも突出しています。

当科の理念は「時間がかかっても最高の状態に持っていく」ことであり、早期競技復帰を望む患者さんからすればもどかしく感じる場合もあるかもしれませんが、流行に流されることなく、高みを目指して診療にあたっています。

きめ細やかで充実したリハビリテーションを提供しています。

整形外科初診患者さんはかかりつけ医からの紹介状（診療情報提供書）が必要です

整形外科は完全予約制で、初診患者さんは紹介状が必要です。
なお、緊急入院を要する場合は従来どおり、紹介状がなくとも救急診療にて対応いたします。

人が持つ治癒力をサポートする病院環境を目指して

最新医療照明は健康な未来を照らす

快適な入院生活を送っていただくため、当院は最新設備を導入しています。この度、中央手術部に特殊照明設備を新規導入しました。

手術室の照明

手術室の照明は無影灯（むえいとう）と天井照明の組み合わせが一般的です。多くの手術室は「ハロゲン光の無影灯＋蛍光灯の天井照明」が使用されてきましたが、近年、LEDの急速な普及により、手術室の照明環境も大きく変わりました。

無影灯

無影灯とは、手術室で使用する専用照明器具で、術者の手や医療器具の影が術野を暗くしないよう、多数の電球が取り付けられています。従来の無影灯（ハロゲン光）は熱を出すため術者は大汗をかきながら手術をしていましたが、熱を発生しない高性能LEDの普及により手術環境は劇的に改善しました。家庭用照明の明るさが300lx（ルクス）程度であるのに対し、術者の手元の明るさは2万lx以上の明るさが求められています。

手術室に新規導入された無影灯（写真上）。無影灯の下に術者の手や医療器具があっても、全く影ができません（写真右）。

天井照明

無影灯がLEDとなり明るくなったため、周囲が暗いと手元との明暗差で目が疲れます。無影灯と天井照明との照度バランスは重要です。当院では2019年4月に、ワンタッチで天井照明と無影灯を連動させて照度調節ができる、長野県内初の照明システムを導入しました。

今までのハロゲン電球は寿命が短く1年程度で交換が必要でしたがLEDの寿命は8～10年と長いため、維持費の削減が図れます。また、消費電力の大きな削減も期待できます。

（麻酔科部長　水戸野裕之）

中央手術部内の明るさの工夫

【手術前準備・清掃】
床に落ちている糸くずなどが目立つような明るさです。

【内視鏡手術】
室内を暗くすることで、内視鏡で視る体内がより明るく感じます。

【手　術】
強い光は交感神経を刺激するため、術者は集中して手術ができます。

【患者入退室】
心が落ち着くといわれる夕暮れ時の明るさにしています。

すぐに役立つ 医療の知識

目は口ほどに物を言う

ヒトは視覚から約8割の情報を得るといわれています。ことわざにもあるように、眼はヒトの感情を表現する重要な臓器であり、直径24㎜の小さな球体の中に、様々なドラマが隠れています。

眼科受診の流れ

眼科検査室で、看護師による問診が終わると…

↓

視能訓練士（ORT）による **検査**

↓

医師による **診察**

検査は、視野・眼位・白内障手術前検査などを行います。

診察は、細隙灯（さいげきとう）という拡大鏡がついた診察台に顔をのせ、部屋を暗くして行います。「こんな暗い所にいて眼が悪くならないですか」と聞かれることもあります。しかし、透き通った部位（角膜・前房水・水晶体・硝子体・網膜）の微細な変化を、光の反射を利用して確認しているため、周囲を暗くすると診察しやすくなります。

眼科一般診療、学校の眼科検診後に受診を勧められた方のご相談のほか、眼鏡の相談や処方も行っています。また、人間ドックや健康診断で精密検査が必要となった方の診察も行っています。

（眼科部長　長田ひろみ）

細隙灯による診察

ひとりでもできる 健康体操 ～アンチエイジング～

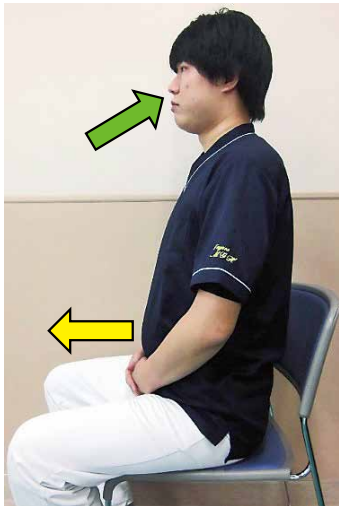
「メタボリックシンドローム」「ロコモティブシンドローム」この2つを予防するには運動が大切と言われています。このコーナーでは、簡単で・どこでも・誰でもできる運動をシリーズで紹介していきます。ぜひ日常の運動に取り入れてみてください。

「腹式呼吸」

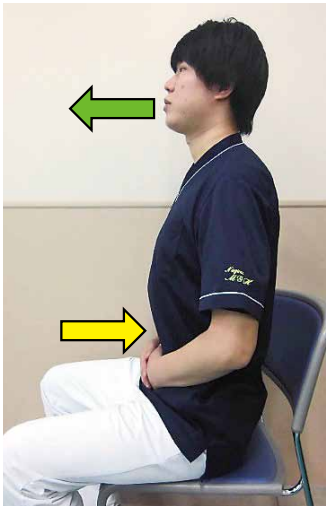
リハビリテーション部　理学療法士　楢本　和也

下腹部の動きを意識しながら呼吸をすることで、自律神経のバランスが整えられ、身体的にも安定した状態になります。「幸福ホルモン」といわれているセロトニンの分泌を促し、メンタルにもよい影響があるといわれています。

①鼻から息をゆっくり吸い込み、お腹を膨らませます。



②口から息をゆっくり吐き出し、お腹をへこませます。



ポイント！ 下腹部に手を当て、下腹部の動きを意識しながら行いましょう。

回数は1日5回くらいから始め、慣れたら体調に応じて増やしていき10～20回程度を目安に行ってください。やり過ぎると過換気となり、めまいなどの症状が出ることもありますので注意して行いましょう。

ここで紹介した運動は、病院のホームページ（リハビリテーション部：http://www.nagano-matsushiro.or.jp/dept/092_reha）から印刷することができます。
よく見える所に貼って運動をしてみましょう。

オストメイト（ストーマ保有者）患者会「ほおずきの会」を設立しました

当院では、“ストーマを持つ患者同士の会があったら…”という患者さんの声をもとに、オストメイト（ストーマ保有者）の教育、相談、情報共有、親睦の場づくりを目的とした患者会「ほおずきの会」を設立しました。

消化器外科医師、泌尿器科医師、皮膚・排泄ケア認定看護師、医療ソーシャルワーカーなど、様々な職種が患者さんやご家族をサポートします。

ストーマとは？

手術によっておなかに新しく造られた便や尿の排泄の出口のこと。ストーマには人工肛門や人工膀胱といった種類があり、ストーマを持つ方を「オストメイト」といいます。

「ほおずきの会」へ入会しませんか？

入会金・年会費無料

※必要の都度、実費を徴収する場合がございます。

ほおずきの会では、オストメイトとそのご家族、ご友人の方のご入会をお待ちしています。

＜活動内容＞

・入浴やスポーツなどについての相談
・ストーマ装具等の情報提供
・懇親会　　など

【お問合せ】TEL：026-278-2031（代表）
当院で手術された方…外科または泌尿器科外来
当院以外で手術された方…地域医療連携課

ほおずきの会ニュース

2018 年 11 月 10 日（土）、設立会・記念講演会を当院ホールまほろばで開催

ストーマ療法士・皮膚・排泄ケア認定看護師の品田ひとみ氏による記念講演会や装具展示、座談会などが行われました。

北館 1 階多目的トイレにオストメイト対応設備を設置

北館 1 階の整形外科外来と外科外来の間にある多目的トイレに、オストメイト対応の設備を設置しました。

イベント情報

地域医療フォーラム in ながの（第 32 回地域医療懇談会）

2019 年 10 月 12 日（土）　15：00 ～ 16：30（予定）

地域住民の皆さんに医療や健康に関する話題を提供し、病院や地域に関する理解を深めていただくイベントです。よりよい地域医療について、一緒に考えてみませんか？

多くの方のご来場、お待ちしております！

第 26 回 長野松代総合病院　病院祭・医療展

2019 年 10 月 13 日（日）　10：00 ～ 16：00

当院医師による医療講演のほか、ドクターヘリ飛来や栄養管理部による地産地消フレンチの提供、各種検診、中庭でのイベントなど多数の企画をご用意いたします。

風しんの追加対策について

この度、国の政策により、2022年3月31日までの3年間、風しんの抗体検査および予防接種を公費で受けられるようになりました。対象となる方は、市区町村から交付されたクーポン券を利用し、まず抗体検査を受けていただきます。検査の結果、十分な量の抗体がないと判断された方は、予防接種をご検討ください。

なぜ風しんへの対策が必要？

風しんは、感染者の飛沫（唾液のしぶき）などによって他の人にうつる、感染力が強い感染症です。妊娠早期の妊婦が感染すると、出生児の眼や耳、心臓に障害が出る可能性があります。成人が感染すると、まれに重篤な合併症を併発することがあり、無症状でも他の人にうつすことがあります。

感染を拡大させないためには、社会全体が免疫を持つことが重要といわれています。

対象者
1962（昭和37）年4月2日～1979（昭和54）年4月1日の間に生まれた男性

対策実施期間
2019年4月1日～2022年3月31日

●受診方法

外来受診や人間ドック受診時に抗体検査を希望される方
↓
診察前または人間ドック受付時に各受付窓口へお申し出ください。

外来受診や人間ドック以外での抗体検査を希望される方
↓
事前に内科外来の予約をお取りください。

受診当日の持ち物
①保険証
②住民票のある市町村から交付されたクーポン券
③本人確認書類
（運転免許証、マイナンバーカード等）

※これらの書類が不足した場合、クーポン券を用いた抗体検査を実施することはできませんのでご注意ください。

※2019年度は、1972（昭和47）年4月2日から1979（昭和54）年4月1日生まれの対象者へ、住民票のある市町村から順次発送されます。
※クーポン券の即時発行を希望される方は、各市町村窓口へお問い合わせください。

●お問合わせ
026-278-2031（代表）
※夜間・休診日は抗体検査および予防接種を行っておりません。また、待ち時間短縮のため、事前予約にご理解とご協力をお願いいたします。

新任医師紹介
（2019年7月1日より）

整形外科医師
小山　勇介

ロビーコンサート　開催日程

場所：長野松代総合病院正面玄関ロビー

開催日	コンサート名	出演者
7月18日(木) 18:45～	ボサノバナイト ～夏の夜　心地よいひと時をご一緒に～	Two moon (お～じ（山極優子）、竹内浩一)
8月29日(木) 18:45～	ブルーエンジェルスコンサート（ピアノ・チェロ・声楽）	ブルーエンジェルス
9月19日(木) 18:45～	たそがれオレンジ５コンサート（ピアノ・バイオリン他）	たそがれオレンジ５

※参加無料。どなたでもご来場いただけます。
【お問合せ】
地域医療連携課　TEL：026-278-2031（代表）

介護者・介護予防教室　開催日程

場所：松代公民館

開催日	テーマ	講師
7月24日(水) 10:00～	家でもできる認知症予防体操	作業療法士 久保田美咲
8月28日(水) 10:00～	認知症のお薬について	薬剤師 渡辺紀子
9月11日(水) 10:00～	人生会議をご存知ですか	訪問看護師 菅原優子
9月25日(水) 10:00～	口腔内を知ろう ～よく噛んで安全な食事をするために～	歯科衛生士 山越瑞貴

※参加無料。どなたでもご参加いただけます。
【お問合せ・参加お申し込み】
地域包括支援センター　TEL：026-278-2058（直通）

旬を味わう ～枝豆～

枝豆つくね
（1人分：369kcal、塩分1.5g）

〈材料：2人分〉

・枝豆……50ｇ（中身のみ）
※冷凍の枝豆でも代用可
・鶏ひき肉……250ｇ
・長ねぎ……1/3本
・サラダ油……大さじ1
〈付けあわせ〉
・レタス……2枚
・レモン……1/4個
・ミニトマト……4個
〈A〉
・すりおろし生姜…小さじ1
・塩コショウ……少々
〈タレ〉
・醤油……大さじ1
・砂糖……大さじ1
・酒……大さじ1

〈作り方〉

① 枝豆を茹でる。
② 枝豆は飾り用を残し、後は粗く刻む。
③ 長ねぎはみじん切りにする。
④ ボウルに鶏ひき肉とAを加え、粘りが出るまでよくこねる。
⑤ 粘りが出たら②と③を加えて混ぜ合わせ、6等分にして形を整える。
⑥ フライパンに油を熱して、両面こんがりきつね色になるまで焼く。
⑦ 焼き目がついたら弱火にしてふたをし、中まで火を通す。
⑧ 火が通ったらタレを加え、強火にして煮からめる。
⑨ お皿にレタスを敷き、盛り付けて飾り用の枝豆を散らしたら完成。

枝豆は7月から8月ごろに旬を迎えます。「畑の肉」と呼ばれている大豆の完熟前の実を食すもので、枝付きのまま茹でることから枝豆と呼ばれています。夏の定番おつまみとして人気が高く、現在は冷凍技術の普及によってスーパーの冷凍コーナーなどで一年を通して手に入るようになりました。市場に多く出回っている枝豆は、さやに白い産毛を持つもの（白毛豆、青豆）ですが、そのほかにも茶豆、黒豆などの品種があります。

枝豆を選ぶ際は、さやの色が淡い緑で、産毛の密度が高いものが新鮮です。豆が育ちすぎておらず、粒がそろっていることもポイントです。枝豆は時間が経つと、豆がやせて甘みが失われてしまうので、手に入れたその日のうちに茹で、小分けにしてさや付きのまま冷凍保存するのがオススメです。

枝豆は、食物繊維、マグネシウム、鉄分、カリウム、葉酸（＊）などが豊富です。さやがあるため、茹でても栄養価が失われにくいという利点もあります。

＊葉酸…ビタミンB_{12}と共に赤血球を作る働きがあることから造血のビタミンとも呼ばれています。また妊娠中の胎児の発育に欠かせない栄養素でもあります。妊娠中は進んで摂るようにしましょう。

参考文献：「最新版　知っておきたい栄養学」学研プラス

長野松代総合病院職員の講演・学会発表一覧（2019.3 ～ 2019.5）

学会発表			学会名	開催地	
・新潟労災病院ならびに長野松代総合病院における内視鏡的胃内バルーン留置術の経験	内科	前川　智	第 12 回内視鏡下肥満治療（胃内バルーン留置術）トレーニングコース　BIB® and Orbera™ System Training Workshop	由布市	2019.3
・Functional Capacity in Preoperative Assessment is Associated with Comorbid Coronary Artery Disease in Patients Undergoing Carotid Endarterectomy	内科	中嶋　博幸	第 83 回日本循環器学会学術集会	横浜市	2019.3
・未破裂前交通動脈 kissing aneurysms に対してクリッピングが奏功した一例	脳神経外科	村岡　尚	第 48 回日本脳卒中の外科学会学術集会	横浜市	2019.3
・治療困難な上矢状静脈洞部硬膜動静脈瘻に対するペースト状骨充填剤を用いた流入血管遮断法	脳神経外科	横田　陽史	第 48 回日本脳卒中の外科学会学術集会	横浜市	2019.3
・急性期脳卒中後の上肢麻痺に対する複合的な上肢集中練習の試み：ケースシリーズ	リハビリテーション部	小渕　浩平	第 44 回日本脳卒中学会学術集会	横浜市	2019.3
・XLIF Case Review	整形外科	北原　淳	Degenerative Lumbar Disease XLIF® & Advanced XLIF® Expanded Indications Course	San Diego, America	2019.4
・摘出術を施行した両膝巨大痛風結節の 1 例	整形外科	水谷　康彦	第 63 回日本リウマチ学会総会・学術集会	京都市	2019.4
・Impact of CT-imagebased RM in TA-AAD	外科	梅村謙太郎	AATS 99th Annual Meeting 2019（アメリカ胸部外科学会）	Toronto, Canada	2019.5
・肋骨固定によるヘルニア修復術を肝切除と同時に施行した高度肥満肋間ヘルニアの一例	外科	梅村謙太郎	第 17 回日本ヘルニア学会学術集会	四日市市	2019.5
・SPECT-CT リンパシンチグラフィーから観た下肢続発性リンパ浮腫患者のリンパ流路についての解剖学的な検討	形成外科	澁川　直彦	第 62 回日本形成外科学会総会・学術集会	札幌市	2019.5

まちのお医者さんを紹介します

当院では地域の診療所との連携を密に、役割に応じた医療の提供を行っております。地域でご活躍されている開業医の皆さまをご紹介します。

かいぬま耳鼻咽喉科医院

院長：海沼　和幸 先生

開業のきっかけ

千曲市で耳鼻咽喉科を開業されていた降旗啓恵先生に幼い頃お世話になったことで医師（耳鼻咽喉科）に興味を持ち、生まれ育った地元に貢献したいと思い開業しました。

特徴

昨今、老年性難聴で補聴器を必要とする方が増加しています。当院では認定補聴器専門店の協力を得て、毎週補聴器専門外来を行っています。適合した貸出し用補聴器を2週間程、生活の中で使用していただき、聞こえ方などに納得していただいた上で補聴器を提供しています。難聴とともに耳鳴りやめまいの方も増えています。薬の内服で改善しない重症の耳鳴りの方にTRT療法（補聴器のような装置で耳鳴りを雑音で抑制する訓練装置）を行い、多くの方に効果を認めています。めまいは、良性発作性頭位めまい症の方が多く、頭を動かす理学療法で多くの方が改善しています。アレルギー性鼻炎に関しては、積極的に原因抗原の同定検査を行い、根治を期待できる舌下免疫療法を含めて、いろいろな治療法を提案させていただいています。

地域の方へひとこと

正確な診断のもと、クリニックで治療すべきか、病院へ紹介するべきかを適切に判断することが最も重要な役割と考え診療しています。

安心して受診していただける「かかりつけ医」をめざして、スタッフと共に努めて参りますのでどうぞ宜しくお願いいたします。

かいぬま耳鼻咽喉科医院

〒 389-0802 千曲市内川 611-1　　TEL：026-275-3341
［診療科目］耳鼻咽喉科、アレルギー科
［休診日］木曜日、土曜日午後、日曜日、祝日
［ホームページアドレス］ http://www.kainuma-ent.com/

附属若穂病院外来診療案内　（2019年7月1日現在）

	診療科	月	火	水	木	金	土
若穂	内科	北澤	北澤・三澤（15:00~17:00）	北澤		北澤・田中（15:00~17:00）	（予約のみ）
	総合診療	北澤	北澤	熊木	熊木	熊木	熊木
	小児科		清水（15:00~17:00）			池野	
	外科	熊木	熊木	熊木	熊木	熊木	
	整形外科	望月（第2・要問い合わせ）	中村		中村	中村	堀内・瀧澤
	その他診療科		皮膚科（15:00~17:00）	泌尿器科（14:00~16:00）			脳神経外科

＊診療時間：午前は8時30分～12時まで、午後の診療時間は各科にお問い合わせください。
＊時間内（8時30分～17時）は救急対応も致します。　＊その他診療科の担当医師については各科にお問い合わせください。

第2・第4・第5土曜日は休診となります

住所：長野市若穂綿内 7615-1　　TEL：026-282-7111

ちくま診療所診療案内

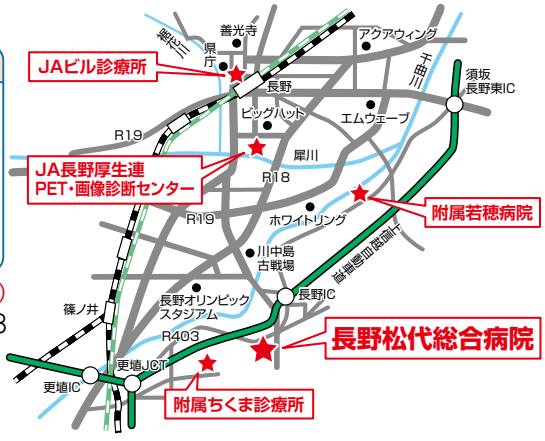
ちくま診療所	毎週金曜日
	7月5・12・19・26日 8月2・9・23・30日 9月6・13・20・27日 ※8月16日は休診です。 ※第1・3・5金曜日は内科医師、第2・4金曜日は整形外科医師が診療を行います。

診療時間 14：30～17：00
住所：千曲市森 1401-7
TEL：026-273-8511

JAビル診療所診療案内

JAビル診療所	火曜日	金曜日
	内科	内科以外 外科、整形外科、脳神経外科、皮膚科、泌尿器科、耳鼻咽喉科の医師が診療を行います。担当医師については直接お問い合わせください。 ※皮膚科医師の診療は木曜日（不定期）

診療時間 15：00～17：00（要予約）
住所：長野市南長野北石堂町 1177-3
TEL：026-236-2396



JA長野厚生連 PET・画像診断センター

住所：長野市若里 6-6-10　TEL：0120-780-336

月によって担当医が変わります。各診療所にお問い合わせください。

長野松代総合病院だより　令和元年七月一日発行／長野市松代町松代一八三番地／JA長野厚生連長野松代総合病院／発行責任者 統括院長 春日 好雄　TEL〇二六―二七八―二〇三一　FAX〇二六―二七八―九一六七

外来診療案内

（2019年7月1日現在）

■全科予約診療を行っています■
■急患の場合はいつでも対応します■

松代

診療科	専門的な治療	月	火	水	木	金	土
内科	総合診療	石津(新患) 新澤・三澤・新井	小野(新患) 宮原・酒井 田中・横関 石津(予約制PM)	石津(新患) 田中・新澤 新井(予約制PM)	新井(新患) 横関・宮原・三澤	石津(新患) 酒井・横関	新井(新患) 三澤・田中
	呼吸器	山中	宮原・田中・横関	田中	宮原・横関	横関・山中	田中
	消化器	新澤	前川	新澤	前川		前川
	循環器	三澤・小塚	循環器病診連携(AM) 中嶋(PM)	百瀬	三澤	中嶋 循環器病診連携(AM)	百瀬
	神経		酒井	酒井(予約制PM)		酒井	
	糖尿病代謝				熊谷(PM)		
	腎臓			山口 (外来に要問合せ)	藤井		
	禁煙				山中(14:00より)	宮原(15:00より)	
	ダイエット		前川 (外来に要問合せ)		前川 (外来に要問合せ)		前川 (外来に要問合せ)
	肺がんセンター(内科系)		山中 (予約制15:30より)			宮原 (予約制15:30より)	
心療内科・精神科 (予約制)		福家	福家(AM)	福家(AM)／認知行動療法(予約制PM)	福家	福家	長峯(第2)
小児科		池野(AM/PM) 清水(AM)	清水(AM) 池野(PM)	清水(AM/PM) 小児漢方外来 池野(予約制14:00より)	池野(AM) 清水(PM)	清水(AM/PM) 信大医師(AM)	池野・清水
外科	一般	中田	沖田	中田・大久保	梅村	沖田・大久保	梅村
	消化器病センター 消化器	中田	沖田	中田	中田	沖田	中田
	乳腺・甲状腺センター 乳腺内分泌(甲状腺)	春日・渡邉	春日・渡邉		春日・渡邉・梅村		
	肺がんセンター(外科系)					信大医師 (AM)	
整形外科 (予約制)	関節疾患・人工関節センター	瀧澤	堀内(AM)・小藤田(AM) 豊田(AM)・中村(PM)	瀧澤	瀧澤・豊田 中村 (PM)	小藤田	堀内・中村・小藤田
	脊椎・脊髄疾患	山﨑		山﨑・北原		山﨑・北原	北原
	上肢(肩・肘・手指)疾患	瀧澤	豊田	瀧澤	瀧澤・豊田・水谷	水谷	瀧澤(第2) 豊田・水谷
	スポーツ障害	松永・望月	松永・望月	松永・尾﨑		松永・尾﨑	松永・望月 ・尾﨑(第4)
	外傷・一般整形	小山	望月・小藤田・豊田	小山・尾﨑	豊田・水谷	小藤田・水谷・尾﨑	望月・小藤田 豊田・水谷・尾﨑(第4)
	新患	水谷・尾﨑	信大医師	望月		小山	北原
リウマチ科		瀧澤・山﨑	堀内	瀧澤・山﨑	瀧澤・倉石	山﨑	瀧澤(第2)・堀内
形成外科	形成	宮澤／宮澤 (AM)　(予約制PM)	重吉(AM) 矢野(PM)	澁川(AM) 宮澤(第1・2・3PM) 澁川(第4PM)	宮澤(AM) 澁川(PM)	澁川(第1PM) 宮澤(第2・3・4・5PM)	
	美容		宮澤(予約制PM)	宮澤 (予約制 第4PMのみ)		宮澤 (予約制 第1PMのみ)	
脳神経外科		中村・村岡	村岡・北村	中村・村岡	荻原・中村・北村	村岡・中村	中村・村岡
心臓血管外科			清水(AM)	清水(AM)		清水(PM)	
皮膚科・アレルギー科		瀧澤(AM/PM)	瀧澤(11:30まで)	瀧澤(AM/PM)	佐藤(11:30まで)	瀧澤(AM)	瀧澤(11:30まで)
泌尿器科		中川・増山・平山 信大医師(第1・3・5) (10:00まで)	中川・増山・平山	中川・増山・平山	山岸・平山 (10:00まで)	中川・増山	平山
産婦人科		澤口(AM/PM)	澤口	澤口	澤口(AM/PM)	澤口 (第1・3 予約制)	澤口
眼科		村松(AM)	長田	長田	土屋 (外来に要問合せ)	長田(AM)	服部(第4) (予約制)
耳鼻咽喉科		矢野・田澤 (11:00まで/PM)	矢野・田澤 (11:00まで)	矢野・田澤 (11:00まで)	矢野・田澤 (11:00まで/予約制PM)	矢野・田澤 (11:00まで/第1・3・5PM)	信大医師 (11:00まで)
放射線科		村田(読影)	村田(読影)	村田(読影)	村田(読影)	村田(読影)	村田(読影)
麻酔科	ペインクリニック	鬼頭	鬼頭(第1・3土曜の週)	鬼頭	鬼頭		鬼頭
歯科口腔外科	顎機能再建・ インプラントセンター	青木・荒井・仲宗根 須田・新保 (AM/予約制PM)	青木・荒井 仲宗根・須田 (AM/PM)	青木・荒井 仲宗根・須田 (AM/PM)	青木・荒井 仲宗根・須田 (AM/PM)	青木・荒井・仲宗根 須田・齋藤 (AM/予約制PM)	青木・荒井 仲宗根・須田

＊内科の予約外患者の受付は午前11時まで。　＊心療内科は予約制となっておりますので事前に外来へお問い合わせください。
＊整形外科は新患も予約制となっております。初診の方は紹介状が必要です。
＊眼科の診療については外来にお問い合わせください。　＊泌尿器科の月・木曜日の予約外患者の受付は午前10時まで。
＊形成外科の月～木曜日の予約外患者の受付は午前11時まで。
＊午後の診療：小児科2時～5時・皮膚科4時～5時・産婦人科4時～5時・形成外科1時30分～4時・耳鼻咽喉科2時～4時・歯科口腔外科2時15分～5時

第1・第3・第5土曜日は休診となります

外来診療は午前8時30分から12時まで。但し、小児科・皮膚科・産婦人科・形成外科・耳鼻咽喉科・歯科口腔外科は、午後外来診療を行っている日もありますので、参考にしてご利用ください。