

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



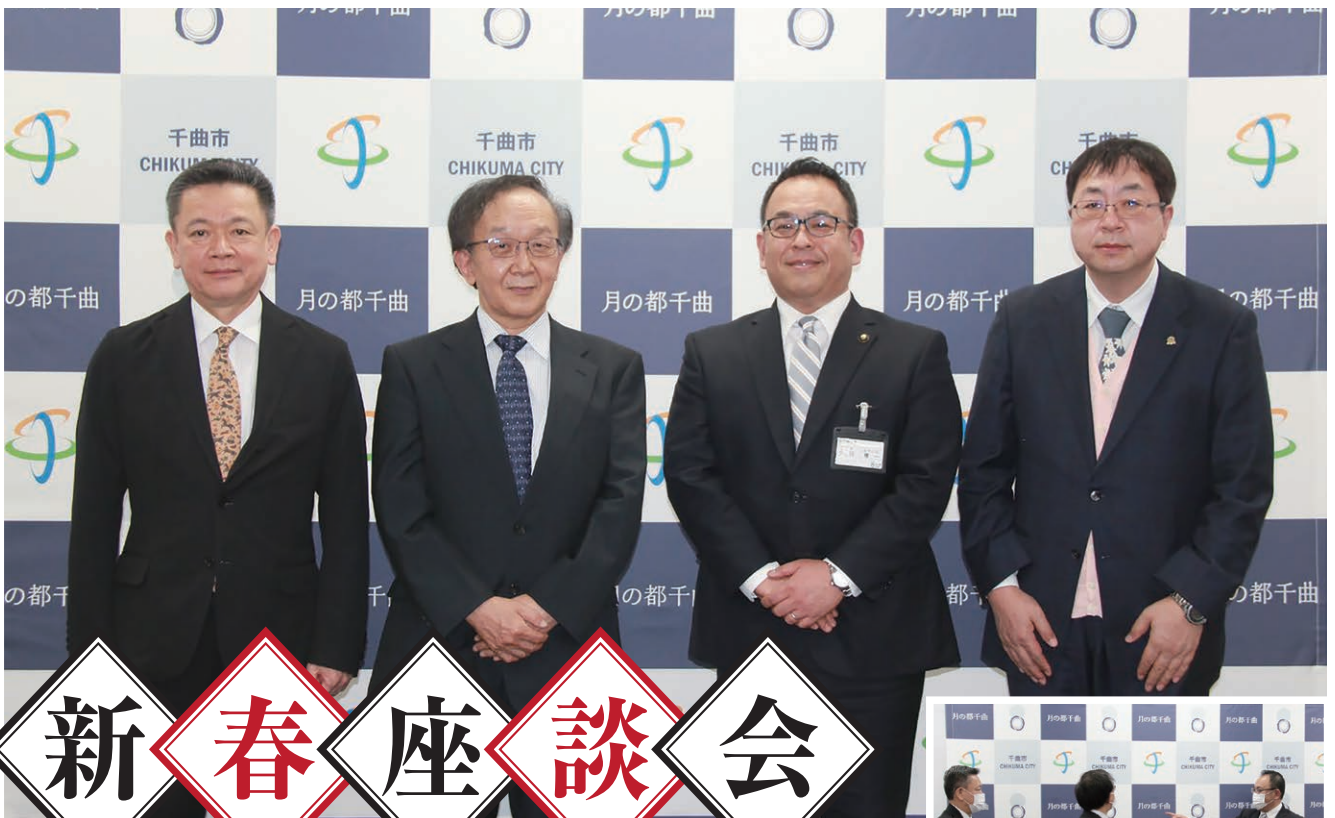
謹
賀
新
年

屋上ヘリポートから望む冬の山々

目次

新春座談会……………	2	各種開催報告(秋の中庭花壇植替え、「園芸福祉あんずの会」へ感謝状贈呈、JAグリーン長野様よりりんご寄贈、2022年度総合防災訓練実施)……………	9
知っておきたい診療技術「美容外来で新しい診療が始まりました」……………	6	受診される患者さんへ……………	9
すぐに役立つ医療の知識「一酸化炭素中毒」…	7	旬を味わう「ブロッコリー」……………	10
ひとりでもできる健康体操「認知機能の低下を予防しよう」……………	7	長野松代総合病院職員の講演・学会発表一覧	10
お知らせ掲示板(院内感染対策継続中!!/感染対策の基本/1泊2日人間ドックを受けませんか?/コロナ禍でも、定期的な診察・健診/検診を受けましょう)……………	8	まちのお医者さんをご紹介します……………	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





「人をてらす 人をはぐくむ 人がつながる 月の都 ～文化伝承創造都市・千曲～」を千曲市の将来像として掲げている小川修一千曲市長と、2022年を振り返りながら今後の展望についてお話ししました。



中村裕一統括院長（以下中村）..
 本日はよろしくお願ひします。
 千曲市長に就任されて3年目の年ですか。

小川修一千曲市長（以下小川）..
 おかげさまで2022年11月で2年が経ちました。

中村..千曲市役所は、明るくてきれいな建物ですね。

小川..千曲市役所新庁舎は、2019年8月に開庁しました。新庁舎は、低階層に市民利用の多い窓口部門を集約配置し、利便性を向上させています。また、免震構造を採用し、非常用発電機も有していますので、大地震などの災害時には防災拠点にもなる建物です。2019年の台風のと きも災害活動の拠点として、役割を果たすことができました。

中村..災害時に行政の機能が維持されていると、千曲市民のみならずは安心ですね。

小川..その他に、太陽光・地中熱などの自然エネルギーを活用したり、雨水を再利用するなど、環境に配慮した施設にもなっています。

中村..長野松代総合病院は長野市南部の病院で、千曲市と隣接していることもあり、多くの千曲市民の方に利用していただいています。

小川..旧埴科郡といえは松代町も一緒ですから、そういう意味でも親近感がありますね。公的医療機関である貴院には大変お世話になっております。

身近な病院
 —長野松代総合病院



千曲市役所新庁舎

瀧澤 勉 院長（以下瀧澤）… 外来も入院も、当院の患者さんの2/3割は千曲市の方です。

熊木 俊成 附属若穂病院院長（以下熊木）… 千曲市からですと附属若穂病院は長野松代総合病院を越えてさらに10kmも離れています。「診てもらいたい先生がいる」ということで通ってくださる方もいます。

中村… 以前は長野電鉄屋代線があり通院には便利だったのですが、2012年3月に廃止となりました。今は当院を経由する代替バスが運行していますが、本数が少ないので通院し

にくい方もいるかもしれません。**熊木**… 若穂病院も代替バスが經由していますが、やはり本数が増えるともっと利用しやすくなると思います。

瀧澤… 実際、千曲市からバスで通院されている方も少なくありません。千曲市から通っている患者さんから「（一人では）もう病院に通えなくなってしまった。近くの開業医を紹介してほしい」と言われることがあります。近隣の開業医の先生方とは連携が取れていますので安心してご紹介しています。が、ずっと診ている患者さんが通えなくなってしまうのは残念です



小川 修一 千曲市長

ね。これからも何かあったときには当院を頼っていただいたいと思っておりますが、高齢の方の交通手段の確保は今後の課題のひとつではないでしょうか。
小川… 2006年には千曲市の森地区に長野松代総合病院附属の「ちく

ま診療所」を開設していただきました。

中村… ちくま診療所は、地域の方の強い要望を受けて開設しました。

瀧澤… ちくま診療所には当院の医師を定期的に派遣していて、

今は内科と整形外科が主体となつて診療を行っています。冬の時期はインフルエンザワクチン接種も行っています。

コロナ禍でも健診／検診を

中村… 新型コロナウイルス感染症の影響で、人間ドックも制限せざるを得ないときがありました。しかし、予防は大切ですし、院内の感染対策も十分に行っていますので、敬遠せずに健診／検診等を受けてほしいと思います。

小川… 病気の早期発見には人間ドックも大切ですね。千曲市役所にも貴院で人間ドックを受



長野松代総合病院 中村 裕一 統括院長

けている職員が多くいます。**瀧澤**… 人間ドックも利用者の約3割が千曲市の方です。特に鼻から（経鼻）の胃カメラは「苦痛が少なくてよい」と好評をいただいています。

小川… 私はいつも口から胃カメラを受けていますが、鼻からの方が楽でしょうか。

熊木… 私は若穂病院で人間ドックの胃カメラを担当しています。ほとんど経鼻で行っていますが、鼻からですと、痛くなければ話をしながらでも受けられます。きつと、あまりの楽しさにびっくりしますよ。

小川… 千曲市役所では2022

年10月より正規職員に加えて、会計年度任用職員（非常勤職員）の多くが共済組合に加入しました。今後、組合の補助を利用して人間ドックを受ける職員が増えると思いますが、鼻からの胃カメラを受けたことのない人は、私も含めて一度挑戦してみるとよいということですね。

感染拡大が続く 新型コロナウイルス感染症

中村..2022年は新型コロナウイルス感染症の第6・7・8波闘いの一年でした。また、長野県



長野松代総合病院 瀧澤 勉 院長

内の感染者数も第7波から下がりにらずに、再拡大してしまいました（2022年12月現在）。
瀧澤..私たちは、当院かかりつけの患者さんだけでなく、千曲市内の病院で受け入れが困難となった患者さんや、病状が悪化した患者さんの受け入れも行っています。

小川..現在、学校・保育園等の児童・生徒や園児以外の正確な感染者数を千曲市では把握できていません。高齢者などの感染状況はいかがでしょうか。

瀧澤..当院の患者さんを調査したところ、第6・7波は第1〜5波と比べて高齢の患者さんが多

くなっています。当院の感染症病床への入院も、ほとんどが高齢の方です。
小川..貴院には、新型コロナウイルスの検査や入院患者の受け入れなど様々な面でご協力をいただき、本当に感

謝しています。
中村..この冬は新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行も懸念されています。我々も、病院機能が維持できるように十分な対策をしていきたいと思

積極的な地域支援 —千曲市の取り組み

小川..新型コロナウイルス感染症のまん延により、近年は外出を控える傾向にあり、消費が落ち込みました。千曲市では、経済対策の一環として、2022年末にキャッシュレス決済のポイント還元（20%）や、お店がデジタルクーポンを独自に発行するための支援を行いました。近隣では初めての試みだと思います。
熊木..20%還元はすごいサービスですね。こういったサービス



附属若穂病院 熊木 俊成 院長

を積極的に行っているのは魅力的だと思います。

小川..ただ、スマートフォンなどにあまり馴染みのない高齢者などにはお得感が伝わらないかもしれませんので、年齢に関係なく「エイジレス」に取り組めるように市でもサポートしています。

熊木..大変な面もあるかと思いますが、市でサポートしてくれているのはいいサービスですね。

小川..デジタルクーポンの発行支援は、地元の中小店舗を対象に行っています。キャッシュレス決済のポイント還元は生活支援となるよう大手スーパーマー



ケット、ドラッグストアなどでも使えるようにして、少し差別化を図っています。その他に農業に対する支援として、野菜など園芸施設栽培農家に対する燃油高騰対策支援、きのこの培地資材価格の高騰に対する支援を行っています。特に千曲市は、きのこやトルコギキョウなどの栽培が盛んですからね。

中村：電気・ガスの料金が高くなって困っている方も多いのではないのでしょうか。

瀧澤：当院も光熱費は約1.5倍になりました。

小川：そうですね。円安や物価高騰による負担は家計にも重くのしかかってきています。千曲市では市民の家計を応援するため、千曲市に住民登録のある方に対し市内の店舗で利用できる「ちくま生活応援券」の配布も行いました。

住み慣れた地域で 自分らしい暮らしを

小川：千曲市では、団塊の世代が75歳以上となる2025年をめぐりに、医療と介護の両方を必要とする高齢者が、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けていける体制づくりを目指しています。

中村：私たちも通院だけでなく入院から退院まで、住み慣れた地域で一貫した治療を受けられるということは、患者さんにとってもご家族にとっても良いことだと考えています。

瀧澤：当院は、急性期から慢性期まで一貫した治療が行える「地

域完結型医療」を提供する体制を整えています。今は治療が終わっても自宅に戻るのがなかなか難しく、施設へ移るといっても多くなっていますが、できるだけ地域に密着し、みなさんを支えていきたいと考えています。

熊木：若穂病院では、長野松代総合病院のような急性期病院での治療を終え、病状が安定したあとも継続的な療養が必要な慢性期の患者さんの入院を受け入れています。今、近隣には若穂病院のような機能を持つ病院が少ないため、地域の方にとっては非常に大切な病院であると思っています。若穂病院では、長野松代総合病院だけでなく様々な病院からの転院を受け入れており、千曲市在住の方も多く入院されています。

小川：地域における医療・介護の関係機関が連携を図れるよう、ぜひご協力をお願いいたします。
中村：もちろんです。その他に、近隣にも様々な病院がありますので、当院ならではの特色を出していきたいと考えています。



小川 修一 千曲市長
—プロフィール—

長野県千曲市(旧・更埴市)屋代出身。
明治大学法学部法律学科を卒業。

- 平成12年7月 行政書士登録
(長野県行政書士会)
- 平成23年9月 千曲市議会議員(1期目)
- 平成24年7月 千曲市議会議員(2期目)
- 平成27年4月 長野県議会議員(1期目)
- 令和2年11月 千曲市長 就任

最近では、エイジングケア診療やダイエツト診療、美容診療などを行っています。気になる方はぜひお問い合わせいただきたいと思います。

私たちは、地域完結型医療の提供だけでなく、講演会や市民公開講座などを開催して、地域のみなさんに還元していきたいと思っています。

当院は多くの千曲市民の方に利用していただいている病院です。今後ともよろしくお願いいたします。

知っておきたい 診療技術

美容外来で新しい
診療が始まりました

医療機関で行う脱毛治療

当院では光治療器を用いた脱毛治療を行っています。IPL（インテンス・パルス・ライト）という光を照射して、メラニン色素を持つ毛根周囲の組織を熱凝固させ、毛が生えてこなくなるようにします。

〈実際の治療法〉

治療を希望される部位を事前に剃毛してきていただきます。目を保護するプロテクターをつ



男性のひげ脱毛の様子

け、冷却ジェルを塗りながら光を照射します。部位によりですが、1ヶ所10〜20分程度です。パチンパチンと輪ゴムではじかれるような痛みがあります。

〈繰り返し治療が必要〉

毛は伸びて抜け落ち、また生えるという「毛周期」を繰り返しています。成長期の毛は照射した光に反応しますが、抜け落ちて休んでいる毛根（退行期や休止期）は反応しにくいいため、1回の照射ですべての毛に効かせることはできません。毛周期に合わせて複数回照射を行う必要があります。回数は部位や毛の太さ、濃さなどによって異なります。

〈病院で脱毛を行うメリット〉

脱毛は毛根周囲の組織にダメージを与える医療行為です。照射の際には、医師、看護師が患者さんの痛みや皮膚の色を観察しながら出力を調整します。万一、皮膚が赤くなる、ヒリヒリするなどのトラブルが生じた場合でも、病院であればすぐに

対応することができます。

* * *

現在当院では、男性のひげ・わき、女性のわき・デリケートゾーン（外陰部）の脱毛治療を行っています。男性のひげの脱毛は、毎日の手入れが楽になる、女性のデリケートゾーンの脱毛は、生理中の不快感が軽減されるなどのメリットがあります。形成外科には女性の常勤医師2名が在籍しています。プライバシーに配慮して治療を行います。

ピアス穴あけ

自分で市販のピアッサーを使ってピアス穴をあける方も多しと思えますが、自分以外の人にピアス穴をあけるのは医療行為であるため、医療機関以外ではできません。自分で穴をあけると、まっすぐに貫通しなかったり、思っていた場所と違うところに穴があいてしまったりすることがあります。また清潔な環境下で行わないと化膿してしまうなどのトラブルになることがあります。

* * *

当院では単回使用のピアッサーを用いて清潔に穴あけを行います、あけた後のアフターケアについても指導しています。万一、化膿してしまったり、ケロイドになってしまった場合でも、医療機関であれば早めに対応することができます。



穴あけをする位置を相談して決めます

お問い合わせは
形成外科へ

TEL(代表):
026-278-2031
(平日午後3時〜5時)

ホームページも
Check!!



長野松代総合病院
各診療科の紹介「美容外来」

脱毛およびピアス穴あけは自費診療です。完全予約制となりますのでご希望の方は形成外科外来までお問い合わせください。
(形成外科部長 宮澤季美江)

すぐに役立つ

医療の知識

一酸化炭素中毒

キャンプ中のテント内で一酸化炭素中毒が発生したというニュースを耳にしたことがあると思います。一酸化炭素中毒は火災やストーブの不完全燃焼で発生します。

ここで人間の体について、おさらいします。我々人間は呼吸により酸素を取り込みます。取り込んだ酸素は赤血球にくっついて、体の隅々まで運ばれます。問題の一酸化炭素は、酸素の250倍も赤血球とくっつきやすいため、一酸化炭素が血中に大量に入ると赤血球が酸素の代わりに一酸化炭素とくっついてしまい、全身へ十分な酸素を運べなくなり



画像出典：(一社)日本ガス石油機器工業会

ます。これが一酸化炭素中毒です。

おもな症状

症状としては頭痛、めまい、視力低下、脱力感などですが、吸い込む一酸化炭素の濃度が高いほど、また、さらされる時間が長いほど重症になる傾向があります。一酸化炭素は無味無臭なので、一酸化炭素中毒とは気づきにくい点に注意が必要です。最悪の場合は死に至ることもあります。症状や状況から一酸化炭素中毒が疑われれば採血検査で診断を確定します。

予防法と治療法

予防には換気をしっかりと行うことが大切です。もし一酸化炭素中毒になってしまった場合は、速やかな酸素投与を行います。重症の場合は高気圧酸素療法などが行われることもあります。



高気圧酸素療法

(内科統括責任者 宮原隆成)

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いわれています。このコーナーでは「簡単に」「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。ぜひ日常生活に取り入れてみてください。

「認知機能の低下を予防しよう」

リハビリテーション部 言語聴覚士 小坂夏未

「フレイル」という言葉が最近聞かれるようになりました。フレイルとは、「健康」と「要介護」の間の状態であり、「加齢に伴って体や心が弱っている」ことをいいます。体だけでなく、認知機能の低下もフレイルの原因となります。一人でも簡単にできる体操で認知機能低下を予防しましょう。

① 指折り体操

手を開いた状態から、1～5まで数を数えながら両手の親指から順番に折っていきましょう。手が閉じた状態になったら、逆に小指の方から開いていきましょう。

*慣れてきたら、片手は開いた状態から、もう片方は閉じた状態からというように左右で変えることで難しくなります。



② 後出しじゃんけん



自分の右手と左手でじゃんけんをします。右手から始めた場合、左手は右手に勝つ(負ける)ように後出しで手を出しましょう。

③ 音読



新聞や簡単な本など、どんなものでもいいので声に出して読んでみましょう。音読を行うことで、認知機能の低下を予防するだけでなく、口やのどといった食事に必要な器管も鍛えることができます。

おしらせ掲示板

▶院内感染対策継続中!!

新型コロナウイルス感染対策強化のため、来院される方に正面玄関での検温、手指消毒をお願いしております。

また、院内では不織布マスクの着用・こまめな手洗いと手指消毒・咳エチケット・他の方との距離を取るなどの感染対策にも引き続きご協力をお願いいたします。



▲正面玄関での検温



▲外来待合室では間隔をあけてお座りください



◀正面玄関に設置している手指消毒剤



当院と附属若穂病院は、感染防止対策を徹底している医療機関に発行される、日本医師会「みんなで安心マーク」を取得しています。

※面会について

原則、**面会禁止**とさせていただきます。

*ただし、入退院時の送迎や状態が不安定な場合、病状説明時など、ご家族の来院が必要と判断された場合においてはこの限りではありません。

一般希望者向けPCR検査の実施について

海外渡航や社会活動、企業活動等のため検査を希望される**無症状の方を対象**とした自費の新型コロナウイルス検査（PCR検査）を実施しています。

ご希望の方は当院ホームページで詳細をご確認ください。

※完全予約制 ※健康保険適用外です

予約・お問い合わせ専用ダイヤル

070-4369-2433（月～金曜日 9:00～16:00）

※土曜、休診日を除く ※お掛け間違いにご注意ください。

きちんと継続できていますか？

感染対策の基本

マスク

- *顔にフィットする大きさを選び、鼻から顎までしっかり覆いましょう。
- *感染防止効果の高い「不織布マスク」を使用しましょう。



石けんで手洗い

- *十分に泡立て、指先や指の間、手首までしっかり洗いましょう。
- *手指消毒剤（アルコール製剤）も使用しましょう。



うがい

- *まず口に水を含んで「ブクブクうがい」をし、新しい水を含んだら上を向いてのどの奥まで数回「ガラガラうがい」をしましょう。



▶1泊2日人間ドックを受けませんか？

人間ドックは、定期的にご自身の健康を振り返ることができる良い機会です。1泊2日人間ドックでは、日帰り人間ドックよりも多くの検査項目を受けることができ、多彩なオプション検査もご用意しています。



お気軽にお問い合わせください。

TEL：026-278-3500
（健康管理センター直通）

コロナ禍でも、定期的な診察・健診/検診を受けましょう

新型コロナウイルス感染症の流行により、医療機関の受診や必要な健診/検診を控えていませんか？

医療機関や健診/検診実施会場では、皆さんに安心して受診していただけるように感染対策に努めています。病気の早期発見・早期治療のために、ご自身の感染対策を行ったうえで必要な診察や検査は継続して受けましょう。

各種 開催報告

秋の中庭花壇植替え

ボランティア「園芸福祉あんずの会」の皆さんとJAグリーン長野女性部松代総支部の皆さん、当院職員が中庭花壇の植替えを行いました。今回の花壇デザインのテーマは“希望の光”で、あんずの会の皆さんにデザインしていただきました。



花壇には、寒さに強く冬でも元気に咲く3種類のビオラが200本植えられました。ご来院の際はぜひ中庭の花壇をご覧ください。

美しい花壇づくりにいつもご協力いただいているボランティアの皆さん、ありがとうございます。



▲参加した皆さんと記念撮影

「園芸福祉あんずの会」へ感謝状贈呈

当院中庭パティオは「園芸福祉あんずの会」の皆さんにより、2007年から植替え等の管理にご協力いただいています。長年にわたる会の取り組みを称え、会代表の宮澤たつ江様へ感謝状が贈られました。

中村統括院長は「花壇は患者さんやご家族の精神的な回復の助けになっている。会の精神を大切に、今後も中庭の手入れを続けていきたい」と、これまでの協力へ感謝の言葉を述べました。



JAグリーン長野様より、りんご寄贈

11月22日が“いい(11)ふじ(22)”で「長野県りんごの日」であることにちなみ、JAグリーン長野様よりりんご(サンふじ)が贈られました。りんごは毎年いただいております、JAグリーン長野安藤猛代表理事常務様より手渡されました。



蜜がたっぷり入っています▶



りんごは入院患者さんのお食事で提供されました。JAグリーン長野の皆さん、りんご生産者の皆さん、いつもありがとうございます。

2022年度総合防災訓練実施

通報訓練では夜間に発生した火災を想定し、事務職員が専用電話で消防署へ模擬通報しました。また、火災受信盤が作動した場合の対応も確認しました。

このほか、地震等でエレベーターに人が閉じ込められた際の救出訓練やエアストレッチャーを使った患者さんの搬送、訓練用消火器を使った消火訓練も行いました。



◀消防署へ現場の状況を伝える訓練者



停止したエレベーターを開錠して、安全に救出する手順を学びました▶

受診される患者さんへ

当院では、紹介状(診療情報提供書)をお持ちでない初診の方や、以前の傷病の治療終了後に新たに発生した傷病で受診される方には「選定療養費」として、2,500円(税込)をご請求させていただいております。

初診時には、かかりつけ医など他の医療機関からの紹介状をお持ちいただきますようお願いいたします。



旬を味わう



～ブロッコリー～

ブロッコリーのココット焼き
(1人分：135kcal、塩分0.8g)

〈材料：4人分〉

- ・ブロッコリー……………80g
- ・玉ねぎ……………40g
- ・ミニトマト……………4個
- ・ベーコン……………2枚
- ・バター……………20g
- ・卵……………2個
- ・牛乳……………100ml
- ・顆粒コンソメ……………小さじ1/2
- ・塩、胡椒……………少々

〈作り方〉

- ①ブロッコリーは小房に分ける。玉ねぎは薄切り、ミニトマトは半分に分ける。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンにバターを入れて中火で熱し、玉ねぎ、ベーコン、顆粒コンソメ、塩・胡椒を加えて炒める。ブロッコリーを入れて、1～2分間蒸し焼きにする。
- ③ボウルに卵と牛乳を入れて混ぜ、②を加えて混ぜる。
- ④ココット皿に③を4等分にして入れ、トマトをのせる。
- ⑤170℃に熱したオーブンで25～30分焼く。

ブロッコリーは地中海周辺地域が原産といわれ、キャベツや白菜の仲間です。普段食べている部分はつぼみが集まった「花蕾(からい)」と呼ばれる部分です。収穫せずそのまま育てると黄色い小さな花がたくさん咲きます。ブロッコリーは一年中手に入りますが、涼しい気候を好み、おいしい旬の時期は冬から春(11～3月)といわれています。

れ、βカロテンやビタミンC(＊)が豊富に含まれます。きれいな緑色が特徴で、料理の彩りとして見た目にもおいしさを加えられます。加熱時間が長いと色が悪くなるため、短時間加熱がおすすめです。

選ぶときは、つぼみが密集して中央が盛り上がっているものを選びましょう。花が開いたものや変色したものは避けましょう。

＊ビタミンC：抗酸化作用を持ち、免疫力を高め風邪などの感染症予防に効果があるといわれています。水に溶けやすく、損失しやすい特徴があるので、茹でる場合は加熱時間を短くすると良いです。炒め物や電子レンジ加熱など茹でない調理法で損失を少なくすることができます。

参考文献：日本文芸社「あたらしい栄養事典」

— 長野松代総合病院職員の講演・学会発表一覧(2022.9～2022.10) —

講演

・特別講演Ⅱ 神経伝達物質と漢方薬

小児科 池野 一秀

学会名

令和4年度 日本東洋医学会長野県部会学術集会

開催地

松本市 2022.10

学会発表

・HPV(子宮頸がん)ワクチン関連神経免疫異常症候群(HANS)と誤診されていた不定愁訴の一例

小児科 池野 一秀

学会名

第49回日本小児東洋医学会学術集会

開催地

出雲市/Web開催 2022.9

・長野県内小中高生10万人の電子情報端末使用実態調査1 アンケートの概要

小児科 池野 一秀

第40回日本小児心身医学会学術集会

(Web開催) 2022.9

・長野県内小中高生10万人の電子情報端末使用実態調査2 小中高生による電子情報端末の使用時間

小児科 池野 一秀

第40回日本小児心身医学会学術集会

(Web開催) 2022.9

・長野県内小中高生10万人の電子情報端末使用実態調査3 電子情報端末使用の目的とその内容

小児科 池野 一秀

第40回日本小児心身医学会学術集会

(Web開催) 2022.9

・長野県内小中高生10万人の電子情報端末使用実態調査4 電子情報端末使用での生活・健康への問題点

小児科 池野 一秀

第40回日本小児心身医学会学術集会

(Web開催) 2022.9

・麻酔覚醒時のST低下を契機に重症3枝病変が判明し緊急冠動脈バイパス手術を施行した1症例

麻酔科 横山 雄悟

日本心臓血管麻酔学会第27回学術大会

京都市/Web開催 2022.9

・急性期の脳損傷者におけるドライビングシミュレーターを用いた自動車運転評価と運転再開可否の関係性：探索的観察研究

リハビリテーション部 小淵 浩平

第56回日本作業療法学会

京都市/Web開催 2022.9

・長野松代総合病院附属若穂病院人間ドックの実状と今後の課題

附属若穂病院管理部 松井 勇樹

第63回日本人間ドック学会学術大会

千葉市/Web開催 2022.9

・診断書作成に対するインセンティブは、整形外科勤務医の社会的貢献度を評価することにつながる可能性がある

整形外科 松永 大吾

第139回中部日本整形外科災害外科学会・学術集会

大阪市 2022.10

・腰椎MRI検査で遅発性に輝度変化を認め診断に至った化膿性脊椎炎の2例

整形外科 尾崎 猛智

第139回中部日本整形外科災害外科学会・学術集会

大阪市 2022.10

・OWhITQの中期臨床成績

整形外科 豊田 剛

第2回日本Knee Osteotomy and Joint Preservation研究会

東京都 2022.10

・集中治療室における半座位時足底接地の効果

看護部 岩下 遼太郎

第41回長野県看護研究学会

松本市/Web開催 2022.10

・心不全患者にとって最適な指導とは～自己管理に向けて～

看護部 田中 雅大

第41回長野県看護研究学会

松本市/Web開催 2022.10

・外来受診時における難聴高齢者の思い

看護部 浅野 恵美

第41回長野県看護研究学会

松本市/Web開催 2022.10

・急性期病棟の整形外科一般病棟における認知症ケアの実践

看護部 小林 可奈

第41回長野県看護研究学会

松本市/Web開催 2022.10

・自宅退院した患者家族の思いを知る

看護部 上野 実紅

第41回長野県看護研究学会

松本市/Web開催 2022.10

・一退院後の患者家族への調査から～

リハビリテーション部 半田 敬典

第71回日本農村医学会学術総会

山口市 2022.10

・地域在住高齢者のボランティア活動への参加と介護予防・介護給付費用との関連：5年間の後方視調査

リハビリテーション部 小淵 浩平

第1回日本老年療法学会学術集会

恩納村/Web開催 2022.10

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。

医療法人 おかむら耳鼻咽喉科



院長：岡村 光司 先生

開業のきっかけ

1999年からこの地で父が耳鼻咽喉科を開業しておりました。

私は信州大学や長野赤十字病院で経験を積んだのちに、地域医療に貢献したく2020年6月から父に代わって診療を始めました。

特徴

以前勤務していた市中病院では、アレルギーや難聴といったよく見られる疾患から、重症感染症や癌といった命に関わる疾患まで、幅広い治療に携わってきました。患者様が感じる不安は、普段と違う小さな変化や異常だと思えます。ささいなことでも気軽に相談でき、不安を取り除くための検査や説明、治療ができる診療所を目指しています。

地域の方へひとこと

耳鼻咽喉科の病気は、鼻・耳の症状など勉強や仕事、会話や睡眠など生活の質に関わるものが多くあります。地域の皆様の安心や生活の質の向上を目指し、スタッフ一同これからも励みたいと思います。

医療法人 おかむら耳鼻咽喉科

〒388-8008 長野市合戦場1-11-2

TEL：026-290-7787

【診療科目】耳鼻咽喉科

【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】<https://ssc7.doctorqube.com/okamura/>

附属若穂病院外来診療案内 (2023年1月1日現在)

	診療科	月	火	水	木	金	土
若穂	内科		新井・三澤 (15:00~17:00)	新井・北澤 (13:00~17:00)	石津 (10:00~12:00)	北澤・田中 (15:00~17:00)	北澤
	総合診療	熊木	熊木	熊木	熊木	北澤	北澤
	小児科			池野		池野	
	整形外科	熊木	熊木	熊木	熊木	熊木	
	その他診療科	望月 (第2・要問い合わせ)	中村	皮膚科 (15:00~17:00)	泌尿器科 (14:00~16:00)	中村	中村
							脳神経外科

* 診療時間：午前8時30分～12時まで(新患受付時間は10時30分まで)。午後の診療時間は各科にお問い合わせください。
 * 内科北澤医師の新患受付時間は、水曜日13時～15時30分、金・土曜日8時30分～10時30分。 * 内科三澤医師の新患受付時間は16時まで。
 * 外科熊木医師の新患受付時間は11時まで。 * 整形外科の火・木・金曜日の新患受付時間は10時30分まで。 * 泌尿器科の新患受付時間は15時30分まで。
 * 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	第1・3金曜日	
	(内科)	(整形外科)
	2月 3日・17日	
	3月 3日・17日	
	4月 (未定)	

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。

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長野厚生連長野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。

外来診療案内

(2023年1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■

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、心療内科・小児科・形成外科・皮膚科・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、参考にご利用ください。

診療科	専門的な治療	月	火	水	木	金	土	
内科	総合診療	石津・境澤 新井 神林(PM)	石津	石津・境澤	新井	石津・境澤 神林(第2・4) 新井(第1・3・5)	新井・神林	
	呼吸器	村元(予約制) 武内	宮原・田中 横関	田中	宮原・横関	横関・武内 村元(予約制) 信大医師	田中	
	消化器	新澤	前川	新澤	前川		前川	
	循環器	三澤 信大医師	長野日赤医師・ 南長野医療 センター医師	信大医師	三澤	南長野医療 センター医師	南長野医療 センター医師	
	神経		酒井	酒井(予約制PM)		酒井		
	糖尿病代謝					信大医師(PM)		
	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)	
心療内科・精神科 (予約制)		岡田(AM/PM)	岡田(AM)	岡田(AM/PM)	岡田(AM)	岡田(AM/PM)	長峯(第2) 岡田(第4)	
小児科		清水(AM) 信大医師(AM) 池野(PM)	池野(AM/PM) 清水(AM)	清水(AM/PM) 信大医師(AM)	池野(AM) 清水(PM)	清水(AM/PM) 信大医師(AM)	池野・清水	
	思春期漢方外来 (予約制)	池野(PM)	池野(AM/PM)	池野(PM)	池野(AM)			
外科	一般	中田	沖田	中田・菅谷	井地	沖田・菅谷	井地	
	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)	渡邊・春日	渡邊・春日		渡邊・井地・春日			
	肺がんセンター(外科系)					信大医師 (13:00より)		
整形外科 (予約制)	新患	尾崎	信大医師	望月・土屋	小岩	北原	豊田・土屋	
	再診	関節疾患・ 人工関節センター		北原		松永	松永	
		脊椎・背髄疾患	瀧澤	豊田	瀧澤 松永	北原	望月	中村 土屋
		上肢(肩・肘・手指)疾患	松永	水谷	尾崎	豊田	尾崎	瀧澤(第2)
		スポーツ障害	望月	小岩	土屋	水谷	小岩	望月(第2)
外傷・一般整形		堀内	堀内 中村(PM)	山崎	倉石	土屋 山崎	尾崎(第4) 堀内	
リウマチ科		瀧澤	豊田・堀内	瀧澤・山崎	豊田・瀧澤・倉石	山崎	瀧澤(第2)・堀内	
形成外科・美容外科	形	宮澤(AM) (11:00まで) 宮澤・星野(予約制PM)	星野(PM) (13:30~15:30)	星野(AM) (11:00まで)	宮澤(AM) (11:00まで) 星野(予約制PM)	星野(第2・4・5)(AM) (11:00まで) 星野・立花(PM) (13:30~15:30)	宮澤・立花(第2) (11:00まで) 星野(第4予約制)	
	美容			宮澤(予約制PM)	宮澤(予約制PM)	宮澤 (第2・4予約制PM)		
脳神経外科		中村		中村・村岡	中村・信大医師	中村	中村	
心臓血管外科				清水				
皮膚科・アレルギー科		瀧澤(AM/PM)	瀧澤(11:30まで)	瀧澤(AM/PM)	信大医師(第1・3・5) 瀧澤(第2・4) (11:30まで)	瀧澤(11:30まで)	瀧澤(11:30まで)	
泌尿器科 (初診受付10:00まで)		中川・下島・萩本 信大医師(第3・5)	中川・下島・萩本	中川・下島・萩本	下島 山岸(第4) 信大医師(第1・3)	中川 岡根谷(第3)	萩本	
産婦人科		澤口	澤口	澤口	澤口	澤口(予約制)	澤口	
眼科		關(第3AM) 長田(第4・5AM) (9:30より)	長田(AM) 長田(予約制PM)	長田(AM) 長田(予約制PM)	土屋 (不定期・予約制)	長田(AM)	手術日	
耳鼻咽喉科		矢野 (11:00まで/PM)	矢野 (11:00まで)	田澤 (11:00まで)	矢野 (11:00まで)	矢野 (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	新患	手術日 (交替制)	秋谷	荒井	秋谷	手術日 (交替制)	荒井 (11:00まで)
	再診	荒井・秋谷 齋藤(第1・3・5)	荒井・秋谷 新保(予約制)	荒井・秋谷	荒井・秋谷 小笠原(第2・4)	荒井・秋谷	荒井・秋谷	

* 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。
 * 整形外科は初診・再診ともに予約制となっております。初診の方は紹介状が必要です。
 * 形成外科の月、水、木、第2・4・5金曜日、第2土曜日の予約外患者の受付は午前11時まで。 * 泌尿器科の初診の方の受付は午前10時まで。
 * 眼科の月曜日の診察は午前9時30分から。月～金曜日の予約外患者の受付は午前11時まで。木曜日の診察については外来へお問い合わせください。
 * 午後の診療: 心療内科14時～16時・小児科14時～16時30分・形成外科13時30分～15時30分・皮膚科16時～17時・耳鼻咽喉科15時～16時・
 歯科口腔外科14時15分～16時30分