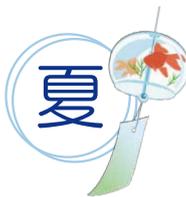




Nagano
M.G.H.

2021.
Vol.120



JA長野厚生連

長野松代総合病院だより

〔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



中庭 フランス式庭園 (本館から撮影)

目次

新型コロナワクチンQ&A	2	前川 智ダイエツト科部長が書籍を2冊出版しました	9
診療最前線「心臓血管外科」	4	中庭花壇の植替えを行いました	9
漢方薬で癒すところとカラダー7ー	5	1年次初期臨床研修医を紹介します	9
知っておきたい診療技術「高気圧酸素治療」 ..	6	新任医師を紹介します	9
すぐに役立つ医療の知識「診療看護師(NP:ナースプラクティショナー)のご紹介」	7	旬を味わう「新生姜」	10
ひとりでもできる健康体操「健康二次被害を予防しよう」	7	長野松代総合病院職員の講演・学会発表一覧	10
おしらせ掲示板 (各診療科の予約変更・確認等のお問い合わせ	7	祝日移動に伴う7・8月の休診日とお盆休診日について	10
について/新型コロナウイルス感染症に関するおしらせ)	8	まちのお医者さんをご紹介します	11
新型コロナウイルス感染症対策に係るご寄贈への御礼	9	外来診療案内 (若穂、ちくま診療所、JAビル診療所)	11
令和3年度長野市国保特定・後期高齢者健診等の実施について	9	外来診療案内 (松代)	12



長野松代総合病院
ホームページ

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



新型コロナウイルスQ&A

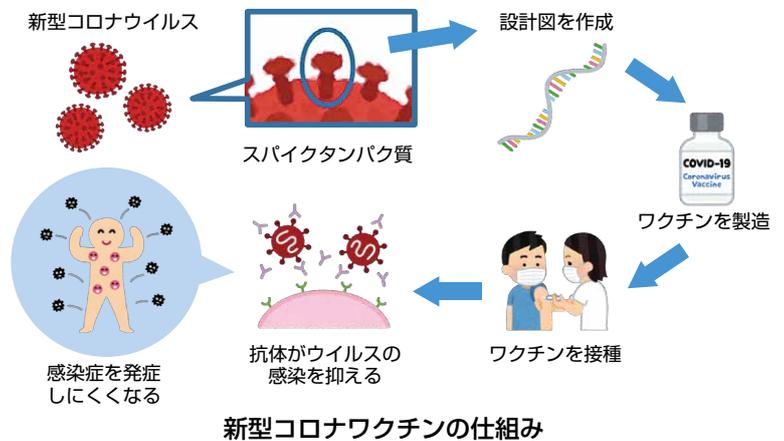


一般的にワクチンの種類には、ウイルスの病原性を弱らせたもの（弱毒化ワクチン）と、病原性をなくしたもののやウイルスの一部分のみを使ったもの（不活化ワクチン）があります。ワクチンを意図的に体内に入れる（接種する）ことで、ウイルスの働きを抑える「抗体」を作ったり、免疫細胞がウイルスと戦う予行練習をすることができます。これを「免疫を獲得する」といいます。いざ本物のウイルスが侵入したときに、免疫細胞が迅速に対処でき、感染症の発症や重症化を予防することができます。

Q 新型コロナウイルスは今までのワクチンとどう違うの？

A 新型コロナウイルスの表面には「スパイクタンパク質」と呼ばれる突起物があり、このスパイクタンパク質の設計図（遺伝子情報）を人工的に作成します。現在開発が進んでいる主な新型コロナウイルスは、作成した設計図から製造されていることが今までのワクチンとは異なる点です。

新型コロナウイルスを接種することで、私たちの細胞でスパイクタンパク質が作られ、身体の中にスパイクタンパク質に対する抗体ができます。この抗体は新型コロナウイルスが私たちの細胞に入り込むのを抑える働きがあるため、新型コロナウイルス感染症を発症しにくくなります。ワクチン接種により、私たちの体内にウイルスそのものが作られることはありません。



Q 新型コロナウイルスの有効性は？

A 新型コロナウイルスは、接種を受けたほうが新型コロナウイルス感染症を発症しにくくなるのが分かっています。その発症予防効果は、ファイザー社製およびモデルナ社製のワクチンで約95%とされています。これはワクチンを接種していな

開発が進んでいる主な新型コロナウイルス

	ファイザー社	モデルナ社	アストラゼネカ社	ジョンソン・エンド・ジョンソン社
ワクチンの種類	mRNA		ウイルスベクター	
接種スケジュール	2回 3週間間隔	2回 4週間間隔	2回 4~12週間間隔	1回
発症予防効果	約95%		約76%	約66%(中等症)
保管温度	-90~-60℃	-25~-15℃	2~8℃	
主な副反応	・接種部位反応（疼痛、腫脹、発赤など） ・全身反応（発熱、悪寒、倦怠感、頭痛、筋肉痛など）			
まれな副反応	アナフィラキシー		アナフィラキシー、 血栓症	

れば1000人発症するところを、ワクチン接種により5人に減らすことができるということです。また、アストラゼネカ社製およびジョンソン・エンド・ジョンソン社製ワクチンの発症予防効果は約70%前後とされています。なお、変異株に対するワクチンの有効性は、はっきりしたことは分かっていませんが、全く

効果がなくなるわけではないと考えられます。

Q 新型コロナウイルスの安全性は？

A 新型コロナウイルスは接種後に接種部位反応（主に疼痛）、頭痛、倦怠感および発熱などの副反応が出るといわれています。特に接種部位の疼痛は約90%の方に起こります。副反応は1回目接種後よりも2回目接種後のほうが起こりやすく、特に若年者・女性に起こりやすいとされています。このような副反応は、ワクチンという身体にとっての異物に対して免疫細胞が反応している証しであり、ほとんどは接種の翌々日までには軽快します。

非常にまれな副反応として「アナフィラキシー」があります。薬や食物が身体に入ってから、短時間で起きることのある重篤なアレルギー反応で、じんま疹などの皮膚症状、腹痛や嘔吐などの消化器症状、息苦しきなど

の呼吸器症状が急に起こります。血圧低下や意識レベルの低下（呼びかけに反応しない）を伴う場合もあります。そのため、接種後15〜30分程度は接種会場で経過観察を行うことが必要です。もしアナフィラキシーが起こってもすぐに対応が可能ないように、接種会場や医療機関では、医薬品などの準備をしています。

主な副反応について

	接種部位疼痛	発熱	倦怠感	頭痛
1回目接種後	約90%	約5%	約25%	約20%
2回目接種後	約90%	約40%	約70%	約55%



Q ワクチン接種後の生活で気をつけることはある？

A ワクチンを接種した方は、新型コロナウイルス感染症の発症を予防できると期待されています。

新型コロナウイルスを接種できない方について

一般に、以下の方はワクチンを接種することができません。ご自身が当てはまると思われる方は、ワクチンを接種してもよいか、かかりつけ医にご相談ください。

- ◇明らかに発熱している方
- ◇重い急性疾患にかかっている方
- ◇ワクチンの成分に対し、アナフィラキシーなど重度の過敏症の既往歴のある方
- ◇上記以外で、予防接種を受けることが不適当な状態にある方

※過去に免疫不全の診断を受けた方や近親者に先天性免疫不全症の方がいる方、過去に予防接種を受けて、接種後2日以内に発熱や全身性の発疹などのアレルギーが疑われる症状が出た方などはワクチンを接種するにあたって注意が必要です。慢性的な病気のある方もワクチン接種ができる場合が多いですが、病気が悪化しているときには避けた方がよいと考えられます。かかっている病気によっては、接種を慎重に検討した方がよい場合がありますので、かかりつけ医にご相談ください。

※妊娠中、授乳中、妊娠を計画中的の方も、新型コロナウイルスを接種することができます。ただし、安全性に関するデータが限られていることから、接種のメリットとデメリットをかかりつけ医にご相談ください。

ますが、ワクチンを接種した方から他人への感染をどの程度予防できるかはまだ分かっていません。また、ワクチン接種が徐々に進んでいく段階では、ワクチンを接種した方も接種していない方も、共に社会生活を営んでいくこととなります。そのため、引き続き感染予防対策として、3密の回避、マスクの着用、石けんによる手洗いや手指消毒などを励行していただくことが必要です。

（薬剤部 薬局長 長田和士）

引用・参考資料

- ・コロナワクチンナビ | 厚生労働省
- ・こびナビ - COV-Navi
- ・ワクチン.net (ワクチンネット)
- ・新型コロナウイルスの投与開始初期の重点的調査 (コホート調査) 健康観察日誌集計の中間報告 (5)
- ・SARS-CoV-2 Vaccines: Much Accomplished, Much to Learn.
- ・A Phase III Randomized, Double-blind, Placebo-controlled Multicenter Study in Adults to Determine the Safety, Efficacy, and Immunogenicity of AZD1222, a Non-replicating ChAdOx1 Vector Vaccine, for the Prevention of COVID-19.
- ・Rapid detection of neutralizing antibodies to SARS-CoV-2 variants in post-vaccination sera.
- ・COVID-19 vaccine efficacy summary | Institute for Health Metrics and Evaluation

診療最前線

心臓血管外科



心臓血管外科医師
清水 剛

心臓血管外科では、外来診療を中心に幅広く心臓血管疾患の診療を行っております。手術は主に下肢静脈瘤に対して最新の治療を行っておりますので、ご紹介いたします。

下肢静脈瘤とは

下肢の伏在静脈という静脈の弁が壊れると、逆流が生じて下肢の血液が心臓方向に戻りにくくなります。下肢に血液が停滞すると、静脈がこぶのように膨らんで浮き出てきます（写真参照）。このような病状を下肢静脈瘤と呼びます。初期には無症状

ですが進行すると、足のだるさ、浮腫み、こむらがりなど様々な症状を引き起こします。さらに悪化すると、皮膚に色が付き、皮膚炎をおこしたり、潰瘍や血栓ができたりします。



下肢静脈瘤

下肢静脈治療のこれまで

下肢静脈瘤に対しては、伏在静脈の全長を引き抜く古典的なストリッピング手術が行われた時代もありましたが、よほどひどい静脈瘤でない限り手術は行われず、多くの方が弾性ストッキングを履いて様子を見るよう言

われていました。2011年に初めて「血管内レーザー焼灼術」（写真は本治療前後）が保険適用となると、やさしい低侵襲治療として注目が集まり、多くの方がこの治療を受けるようになりました。その後2014年には

当院での下肢静脈瘤のレーザー治療の1例

60代の立ち仕事の男性で、左下肢のだるさがあり、当院で左大伏在静脈血管内レーザー焼灼術および静脈瘤切除術を受けました。術後にだるさはなくなり、静脈瘤も治癒しました。



治療後

治療前

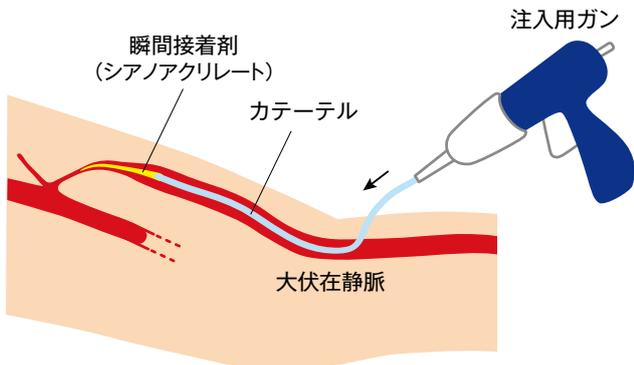
新しいタイプのレーザーや高周波による焼灼術が登場し、術後の出血や疼痛がさらに緩和されました。

下肢静脈瘤の最新治療

下肢静脈瘤の治療は近年飛躍的に進歩しています。ストリッピング手術から血管内治療へと移行し、血管内治療もより低侵襲の手法が行われるようになりました。欧米では、熱や浸潤麻酔を使用しないNTNTと呼ばれる治療法がいくつかあり、外来で施行後すぐ帰宅でき、生活や仕事に影響がない治療が進んでいます。この中でも、2019年に日本で承認された最新治療「血管内閉塞術（グルー治療）」をご紹介します。

血管内閉塞術（グルー治療）

この方法は、伏在静脈の中にカテーテルを挿入し、伏在静脈を圧迫しながらカテーテルの先端から伏在静脈内に瞬間接着剤



グルー治療の模式図

カテーテルの先端から瞬間接着剤を血管内に注入します

(シアノアクリレート)を注入して伏在静脈をふさぎ、逆流を止める治療です。熱を伴わないこの治療は、周辺組織への影響がレーザー治療よりも少なく、出血斑や疼痛、神経障害などがさらに生じにくいのが大きな特長です。治療中の鎮静剤は必要なく、局所麻酔もわずかな量であるため、治療後すぐに帰宅でき、車の運転や仕事も治療直後から可能です。もちろん保険適用です。

受診をご希望の方へ

当院では、今回ご紹介した血管内閉塞術（グルー治療）と血管内レーザー焼灼術、硬化療法（静脈瘤内に硬化剤を注入して静脈瘤をつぶす方法）の主に3種類の治療法の中から、それぞれの患者さんに最も適した治療を選択し、下肢静脈瘤の治療を行っています。



グルー治療の様子（右下肢を治療しているところ）

受診をご希望の方は、事前に心臓血管外来へお問い合わせください。

TEL..026-278-2031

(代表)

(お問い合わせ時間..月~木曜日15時~17時)

漢方薬で癒す
こころとカラダアーチャー

神経痛に桂枝加朮附湯

〜コロナワクチンの副反応にも有効〜

副反応にも有効

梅雨の時期は、体のあちこちが疼きます。特に訴えが多い場所は、三叉神経痛による顔から頭、肋間神経痛による胸、坐骨神経痛による股関節からふくらはぎにかけての痛みです。これらは三大神経痛と呼ばれます。通常は、解熱鎮痛作用がある非ステロイド性抗炎症薬を用います。しかし、こうした痛みは繰り返すことが多いため、だんだん効果が低下する耐性や薬が止められなくなる依存症が出現したり、副作用として胃腸症状が出ることもあります。

こうした神経痛に対して、漢方薬では桂枝加朮附湯が広く使われます。桂枝加朮附湯は、体を温め循環を良くして痛みを取り除きます。耐性も依存症も起

桂枝加朮附湯

けいしかじゆつぷとう

効能又は効果：関節痛、神経痛

※必ず医師の指示のもと服用してください。

池野医師が書籍を出版！

Dr. イケノの
思春期お悩み相談室
漢方薬で癒すこころとカラダ

著：池野一秀
価格：3,278円(税込)
B6判・180頁
発行：新興医学出版社

当院1階売店
「ハーモニー」
にて好評発売中！



こらず、胃腸障害もありません。神経痛だけでなく、関節痛や筋肉痛にも効果があります。一方、この春からコロナウイルスワクチンの接種が開始され、医療従事者の間でも肩が痛くなり腕がなりませんでした。そうした症状に対しても、桂枝加朮附湯の内服で改善効果が見られました。

(小児科部長 池野一秀)



知っておきたい 診療技術

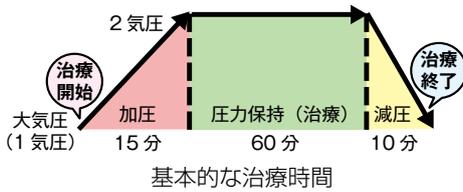
高気圧酸素治療

高気圧酸素治療とは、大気圧（1気圧）より高い気圧の中で酸素を吸うことにより、疾患や症状の改善を図ろうとする治療です。

高い気圧ではたくさんの酸素が血液に溶け込むため、低酸素状態の改善、傷ついた組織の再生促進や殺菌作用の増強などの効果が期待されます。



高気圧酸素治療装置



専用の治療衣に着替え、治療装置に入り、15分かけて気圧を2気圧まで上げ（加压）、60分治療を行い、10分かけて大気圧まで戻します（減圧）。

高気圧酸素治療の適応疾患

- ・脳梗塞
- ・網膜動脈閉塞症
- ・腸閉塞
- ・一酸化炭素中毒
- ・突発性難聴
- ・骨髄炎
- ・重症の感染症
- ・放射線性膀胱炎
- など

●保険診療の適応疾患
高気圧酸素治療はさまざまな疾患に対して行われ、有効性が認められています。治療効果に個人差はありますが、通常一日一回、適応疾患や症状により一週間から一ヶ月程度継続して行います。

●注意点

酸素には物を燃やすのを助ける性質があるため、高気圧酸素治療においても注意が必要です。装置内には原則として何も持ち込むことができません。また、気圧の変化により耳が痛くなる場合があります。その際はご自身で耳抜きをしていただいたり、圧をゆっくり上げるなどの工夫をしながら治療を行います。

特殊な環境での治療のため、当院では患者さんにもご協力いただき、十分な安全対策のもと、安心して治療を受けていただけるよう努めています。

当院は20年前から高気圧酸素治療を開始し、年間800回ほど行っています。専用の装置が必要なことから、すべての医療機関で受けられる治療ではなく、高気圧酸素治療を目的に紹介・転院される患者さんも多くいらっしゃいます。

また、新しい高気圧酸素治療装置が導入され、より快適で安全な治療を受けていただけます。



「酸素カプセル」との違い

疲労回復や美容を目的としている、いわゆる「酸素カプセル」の多くは、空気です約1.3気圧まで加压するものです。

血液に溶け込む酸素の量は、大気圧とくらべて酸素カプセルでは1.5倍程度、高気圧酸素治療では2気圧です約15倍と桁違いです。

酸素カプセルは健康器具であり、「医療目的」および「治療」に用いる高気圧酸素治療装置とはまったく異なります。

（臨床工学・高気圧酸素治療部

室長 青木洋介）



皆さんは「診療看護師（NP・ナースプラクティショナー）」という資格をご存知でしょうか。NPは大学院教育を修了し、認定試験に合格することで取得できる、上級実践看護師と呼ばれる資格の一つです。医師のように患者さんの状態を診察する医学的な能力を養い、一定レベルの医療行為を安全に行う訓練を受けま

すぐに役立つ
医療の知識

診療看護師
(NP・ナースプラクティショナー)
のご紹介

提供する能力を培うことで、今まで以上に疾病の重症化予防、健康維持・増進に貢献することを目的に活動します。

海外ではすでに多くのNPが活躍し、人々の健康を守る身近な医療者として広く認知され、様々な成果を上げています。日本には現在583名、長野県内には10名ほどしか存在していませんが、高齢化や医師不足が社会問題となっている日本において、将来NPが必要とされることは間違いありません。

私は今年3月にNPの資格を取得しました。まだまだ未熟ではありますが、少しずつ活躍の場を広げ、皆さんのお役に立てるよう努力してまいります。



(診療看護師 高橋幸大)

以下の項目に、1つでも当てはまる方は**要注意!**

- 外出が減った
- 歩く速度が遅くなった
- 他の人との交流が減った
- 物忘れが増えた
- バランスの良い食事が摂れていない

ステップ1
座っている時間を減らす

下肢のストレッチ

足の裏面を伸ばす

- ・日本人は座っている時間が世界一長い
- ・30分に1回は立って下肢のストレッチを行いましょ

ステップ2
下肢の筋トレ

スクワット

立ち座りを繰り返す

- ・筋力訓練で体の土台を鍛える
- ・スクワットを1セット10-15回、1日3セットを目安に行いましょ

ステップ3
散歩や体操

歩行姿勢

腕を大きく振って歩く

- ・1日の歩数目安
男性 7000歩
女性 6000歩
※65歳以上の方

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。よく見えるところに貼って運動をしてみましょう。

「健康二次被害を予防しよう」リハビリテーション部 理学療法士 長谷川純一

新型コロナウイルス感染症による外出制限で、身体的・精神的な健康を脅かす「健康二次被害」が懸念されています。そこで今回から数回にわたり、健康二次被害を予防するための運動や生活習慣のポイントを紹介します。ご自身の状況を見つめ直してみましょう。

「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。

ひとりでもできる
健康体操
〜アンチエイジング〜

お知らせ掲示板

▶各診療科の予約変更・確認等のお問い合わせについて

各診療科の予約変更や予約確認、急を要さないお問い合わせは、原則、診療日の下記時間内をお願いしております。

お問い合わせ時間 15:00～17:00

※なお、以下の診療科につきましては、診療の都合により下記の時間内での問い合わせをお願いいたします。

- ◆皮膚科・アレルギー科 11:00～15:00
- ◆産婦人科 8:30～12:30
- ◆麻酔科 13:00～16:30

お電話をいただく際は、患者番号 (ID) や生年月日を確認させていただいております。診察券や予約カードをお手元にご用意いただくとスムーズにお問い合わせいただけます。

ご協力のほどよろしくお願いいたします。



患者番号 (ID)

▶新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

受診をご希望の方へ

発熱や下記のような風邪症状がある方は、事前の連絡をせずに医療機関を受診することは避けてください。外出せず、他の方との接触を避け、**まずはかかりつけ医など地域の身近な医療機関に電話で相談**してください。

- ・せき
- ・鼻水
- ・痰
- ・頭痛
- ・のどの痛み
- ・息苦しさ
- ・寒気
- ・腹部症状
- ・関節の痛み
- ・筋肉の痛み
- ・倦怠感
- ・味覚異常
- ・嗅覚異常

上記に該当する方で、相談する医療機関に迷う場合は「受診・相談センター (保健所)」に相談してください。なお、新型コロナウイルス感染症全般についての相談は「**お困りごと相談センター**」へお問い合わせください。



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**とした新型コロナウイルス検査 (PCR 検査) を実施しております。

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

今後の流行状況によって、相談・受診の目安となる基準やそれに伴う対応は変更となることがあります。最新の情報をご確認ください。

／ スマートフォン等で読み取ってご利用ください ／



長野県ホームページ
(新型コロナウイルス感染症対策 総合サイト)



長野松代総合病院
ホームページ



長野市ホームページ
(新型コロナウイルスの接種について)

当院での新型コロナワクチン接種について

当院での新型コロナワクチン接種についての情報は、随時ホームページ等を更新してお知らせしてまいります。

長野市での集団接種に
当院医師も協力しています

▶ 新型コロナウイルス感染症対策に
係るご寄贈への御礼 ▶

新型コロナウイルス感染症の収束の見通しが立たない中、多くの企業・団体様、個人の方々から当院へ医療物資等のご寄贈、食品の差し入れ、また励ましのお言葉をいただいております。このご厚意に心から感謝申し上げます。

ご寄贈いただきました医療物資等は、当院での医療等に有効活用させていただきます。

医療現場のスタッフにとって、地域の皆様からの温かいご支援、ご声援が何よりの励みになっていきます。全職員が一致団結して、安心・安全な医療の提供に努めてまいります。今後ともどうぞよろしくお願いたします。



企業・団体様からのご寄贈 (50音順)

- ・ 公益社団法人 長野県看護協会様
- ・ 長野県長野西高等学校様

その他

- ・ 個人の方 1名様

(令和3年4月1日から6月30日まで)

前川 智ダイエット科部長が書籍を2冊出版しました



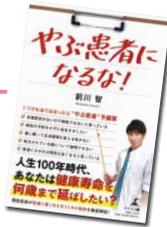
イラスト & 図解 ゼロから知りたい!
糖質の教科書

価格：1,100円(税込) A5判・160ページ
発行：株式会社 西東社

やぶ患者になるな!

価格：1,760円(税込) 四六判・384ページ
発行：株式会社 幻冬舎

* 全国書店のほか、当院売店「ハーモニー」にて好評発売中!



令和3年度 長野市国保特定・後期高齢者健診等の実施について

当院健康管理センターでは、令和3年度長野市国保特定・後期高齢者健診等を実施いたします。

日程などの詳細は当院ホームページ「お知らせ」をご確認ください。



● ご予約・お問い合わせ

026-278-3500 (健康管理センター直通)

※今年度、長野市の補助を受けて人間ドック・脳ドックを受診している方および年度内に受診予定のある方は対象外です。

中庭花壇の植替えを行いました

「園芸福祉あんずの会」の皆さんと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“ハートの願い 愛と調和”です。コロナ禍でも心と心がつながり、病院を利用する方々の心が癒されるように…との願いをこめて植栽しました。



1年次初期臨床研修医を紹介します

今年度は5名の初期臨床研修医が入職しました。コロナ禍で研修に様々な制限が多いなか、幅広い臨床能力を身につけるため日々奮闘しています。



BLS 訓練

採血実技

内視鏡検査実技

新任医師を紹介します

(2021年7月1日より)



整形外科医師
樽田 大輝



新生姜の炊き込みご飯
(1人分：346kcal、塩分1.1g)

材料	米…………… 1合	〈調味料A〉
	新生姜…………… 25g	・濃口しょうゆ…………… 大さじ1
	油揚げ…………… 1/2枚	・みりん…………… 大さじ1/2
	水…………… 炊飯釜の目盛分	・酒…………… 大さじ1/2
	小ねぎ…………… 適量	・顆粒和風だし…………… 小さじ1/2

- ① 米は洗ってザルにあげておき、油揚げは熱湯をかけて油抜きをしておく。
- ② 新生姜は汚れている部分をスプーンでこそげ落とし、皮ごと千切りにする。
- ③ 油揚げは短冊切りにする。
- ④ 炊飯釜に米を入れ、〈調味料A〉、水を1合の目盛まで加えて②③をのせて炊く。
- ⑤ 炊きあがったら、仕上げに小ねぎを散らして完成。

新生姜は6月から8月が旬です。種用の根生姜を春に植え付けると、その生姜からコブのように出てくるのが新生姜です。コブが小さい新生姜は葉付き生姜として出荷され、大きく成長すると葉が切られて出回ります。旬の時期以外に店頭に並んでいる一般的な生姜は、新生姜を貯蔵して翌年に出荷したもので「根生姜」、「種生姜」などと呼ばれます。新生姜は色が白く、芽の先がピンク色をしていてとてもみずみずしく、辛み成分も少ないため、加熱しても生でも食べやすいのが特徴です。

生姜には、抗酸化作用のある香り成分ショウガオール(※)、殺菌作用のある辛み成分ジンゲロンなど、機能性成分が豊富です。また、体を温め、血行を改善する効果があり、風邪のひき始めや冷え性の緩和に期待が持てます。

夏場は食欲不振になりがちですが、生姜のさわやかな香りが食欲をそそり、胃液の分泌を促します。エアコンで冷えた体を芯から温める生姜は夏に摂っていただきたい食品のひとつです。

※ショウガオール…辛みと香りの成分。加熱や乾燥によって生じ、強い抗酸化作用を持っています。胃壁を刺激して胃液の分泌を促し、食欲を増進させます。

参考文献…日本芸文社「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 (2021.3～2021.5)

講演	学会名	開催地
・乾癬に対する外用療法 ～外用経済学 TOPICAL ECONOMICS～	北信乾癬治療 Web セミナー 2021	(Web開催) 2021.3
・デュピルマブ導入について当院での工夫	アトピー性皮膚炎スモール講演会	(Web開催) 2021.4
・幸せな死とは何だろうか	日本看護倫理学会 第14回年次大会 オンライン市民公開講座	(Web開催) 2021.5
座長	学会名	開催地
・講演「ドボット®軟膏を因数分解してみると ～配合薬は単なる混ぜ薬にあらず～」	北信乾癬治療 Web セミナー 2021	(Web開催) 2021.3
学会発表	学会名	開催地
・多相CTを用いたcontrast-enhancement ratioによる非機能性腫瘍NETの生物学的悪性度評価 ～バイオマーカーとしての有用性の検討～	第121回日本外科学会定期学術集会	(Web開催) 2021.4
・高原骨折を伴う前十字靭帯付着部の棘間隆起骨折を逆行性にスクリュー固定した1例	第136回中部日本整形外科学会災害外科学会・学術集会	(Web開催) 2021.4
・OWHTO後の膝周囲筋力の変化	第2回北信越 Knee Osteotomy 研究会	金沢市 2021.4
・Crowned dens syndromeによる急性頸部痛と環軸椎周囲の石灰化の関連について	第136回中部日本整形外科学会災害外科学会・学術集会	(Web開催) 2021.4
著書・論文等		
・当院診療放射線科におけるCOVID-19への対応	長野県診療放射線技師会学術誌 NART Journal 12: 53-55, 2021	

祝日移動に伴う7・8月の休診日とお盆休診日について

■ 祝日移動に伴う7・8月の休診日について

東京オリンピック・パラリンピック開催に伴い、「国民の祝日」が移動します。下記の通り、7/22(木)・7/23(金)・8/8(日)は休診日となりますのでご注意ください。なお、移動する前の祝日(7/19・8/11・10/11)は平日(診療日)となります。

休診日

7/19(月) ⇨ 7/22(木) 海の日

10/11(月) ⇨ 7/23(金) スポーツの日 (オリンピック開会式)

8/11(水) ⇨ 8/8(日) 山の日 (オリンピック開会式)
※8/9(月)は振替休日

■ 8月のお盆休診日について

8月のお盆の休診日は下記の通りです。

8/13(金)	8/14(土)	8/15(日)	8/16(月)
通常診療	休診日	休診日	通常診療

※休診日でも救急対応は行っておりますので、事前にご連絡のうえご来院ください。

【お問い合わせ】 TEL: 026-278-2031 (代表)

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。

あおぞら整形外科クリニック



院長：小橋 芳浩 先生

開業のきっかけ

北九州出身です。山を中心に自然に魅せられ、人生後半はここで過ごしたいと強く思い、長野に移住しました。

手術に明け暮れた日々を送っていた時、手術しない医療もあると気づき、少しでも長野、千曲の地域医療に役に立つことができるのであれば、開業させていたただこうと思いました。



特徴

脊椎外科専門医でございます。しかし、脊椎だけにこだわらず、これまで整形外科全般の診療も行ってまいりました。肩、膝なども積極的に治療して参ります。ペインクリニックもその一つです。脊椎疾患を手術で治療してきた自分に課した課題として、手術療法と保存療法のすみ分けに挑戦中です。

地域の方へひとこと

膝関節、肩関節、腰 ここをしっかりすれば、楽しい、いきいきした人生になると信じています。疼痛を緩和し、痛くない日々を送れるよう、精一杯治療させていただきます。また、スポーツ整形外科医です。超音波を駆使して診察します。学生さんとも是非いろいろな相談に来てください。

あおぞら整形外科クリニック

〒389-0892 千曲市内川 785-1

TEL：026-276-1550

【診療科目】 整形外科・ペインクリニック外科、リハビリテーション科

【休診日】 水曜日午後、土曜日午後、日祝

【ホームページアドレス】 <https://aozora-orthp.com>

附属若穂病院外来診療案内 (2021年7月1日現在)

診療科	月	火	水	木	金	土
内科	牧下	三澤 (15:00~17:00)	北澤 (13:00~17:00)		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 (第2・要問い合わせ)	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		中村	中村	堀内・瀧澤 (第1) (第3)
		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。 *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。
*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。 *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

第1・3金曜日
(内科) (整形外科)
7月 2日・16日
8月 6日・20日
9月 3日・17日

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

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

(2021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■

長野松代総合病院だより 令和三年七月一日発行/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 中村裕一 TEL〇二六―二七八―二〇三一 FAX〇二六―二七八―九一六七

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・境澤 新井	小野(新患) 宮原・酒井・田中 横関・山崎 石津(予約制PM)	石津(新患) 田中・新澤・境澤	新井(新患) 横関・宮原・三澤	石津(新患) 酒井・横関・境澤	新井(新患) 三澤・田中・山崎
	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 信大医師(AM)	循環器病診療携 中嶋(PM)	百瀬	三澤	中嶋	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 (予約のみ)	山家 (予約のみ)		
	禁煙				山中(14:00より)	宮原(15:00より)	
	ダイエット		前川 (外來に要問合せ)		前川 (外來に要問合せ)		前川 (外來に要問合せ)
	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(第1・3PM) (予約のみ)	長峯(第2) (予約のみ)	
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
	小児漢方外来			池野(PM)			
外科	一般	中田	沖田	中田・菅谷	中村	沖田・菅谷	中村
	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・渡邊	春日・渡邊		春日・渡邊・中村		
	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	樽田	北原	豊田・中西
	関節疾患・人工関節センター						
	再診	脊椎・脊髄疾患	北原	瀧澤	瀧澤	松永 望月	瀧澤(第2) 松永
	上肢(肩・肘・手指)疾患	瀧澤	豊田	松永	北原	尾崎	中村
	スポーツ障害	松永	樽田	尾崎	豊田	中西	望月(第2)
外傷・一般整形	望月	堀内	中西	倉石	樽田	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	形成	宮澤(AM) (11:00まで)	土屋(AM) (11:00まで)		宮澤(AM) (11:00まで)	矢野(AM)(11:00まで) 小林(PM)(15:00まで)	
	美容			宮澤(予約制PM)		宮澤 (第1・3・5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(AM)		清水 (第1・3・5PM)	
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		中川・下島・萩本 信大医師(第1・3・5) (10:00まで)	中川・下島・萩本	中川・下島・萩本	下島 山岸(第2・4) (10:00まで)	中川 岡根谷(第2・4) (第1・3・5交替制)	萩本
産婦人科		澤口(AM)	澤口(AM)	澤口(AM)	澤口(AM)	澤口(AM) (予約制)	澤口
眼科		村松(第1・2・3AM) 長田(第4・5AM)(10:00より)	長田(AM) 長田(予約制PM)	長田(AM) 長田(予約制PM)	土屋 (第1・3・5予約制)	長田(AM)	手術日 (第2・4)
耳鼻咽喉科		矢野・平松 (11:30まで/PM)	矢野・田澤 (11:30まで)	平松・田澤 (11:30まで)	矢野・平松 (11:30まで/予約制PM)	矢野・平松 (11:30まで/第1・3・5PM)	平松 (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・土曜の週)	鬼頭	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)	仲宗根	今西	荒井	手術日 (交替制)
	再診	荒井・仲宗根 今西・新保	荒井・今西	荒井・仲宗根	仲宗根・今西	荒井・齋藤 仲宗根・今西	荒井・仲宗根 今西・藤浪

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・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。

*内科の予約外患者の受付は午前11時まで。 *腎臓内科、心療内科は予約制となっておりますので事前に外來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・木・金曜日の予約外患者の受付は午前11時まで。
*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。
*眼科の月曜日の診察は午前10時から。月～金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14時～17時・形成外科13時30分～15時・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