



Nagano
M.G.H.

JA長野厚生連

2022. 夏
Vol. 124



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



屋上ヘリポートから眺める象山

目次

写真で振り返る 長野松代総合病院

- この10年の歩み - 2017年～2021年編 - 2
知っておきたい診療技術①「しわ・たるみの治療」 4
知っておきたい診療技術②「エイジングケア診療開始!」 5
統括事務長就任あいさつ…………… 6
漢方薬で癒すところとカラダ⑩…………… 6
すぐに役立つ医療の知識「夏場の食中毒」…… 7
ひとりでもできる健康体操「健康二次被害を予防しよう②」 7
おしらせ掲示板(各診療科より/新型コロナウイルス感染症に関するおしらせ)…………… 8

- JAグリーン長野女性部松代総支部より寄贈品 9
当院呼吸器内科医師が人命救助により表彰 9
中庭花壇の植替えを行いました…………… 9
附属若穂病院ニュース(地域の方から絵画寄贈) 9
新任医師を紹介します…………… 9
旬を味わう「アジ」…………… 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

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



長野松代総合病院
ホームページ

2018年
(平成30年)

●21世紀新病院構想第13期工事竣工
(地域医療連携センター・歯科口腔外科外来・泌尿器科外来改修)



地域医療連携センター



歯科口腔外科外来



泌尿器科外来

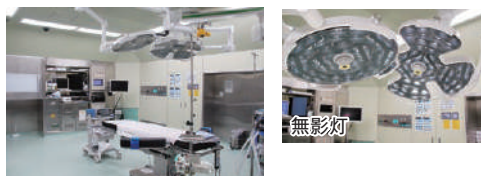
地域医療連携センターでは介護や在宅療養に関する個人的な相談をしていただけるように、プライバシーに配慮した面談室を増室しました。また歯科口腔外科外来では半個室の治療ユニット（診察スペース）を増室し、泌尿器科外来も診察室の増室と処置室の拡張を行いました。

●手術部門管理システム導入



手術スケジュール・進捗状況が一目でわかり、入室前のスタッフの綿密な打ち合わせに役立ちます。

●中央手術部特殊照明設備導入



无影灯

手術室内の照明の照度をワンタッチで調節できます。

●21世紀新病院構想第14期工事竣工
(形成外科外来移設)



形成外科と美容診療の診察室・処置室を1ヶ所に集約。美容診療の施術前後に使用できるパウダールームも設けました。

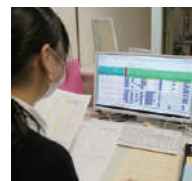
2019年
(平成31年)
令和元年



ホームページを
check!

●人間ドックシステム更新

検査の進捗状況をいつでも確認でき、スタッフ間で情報共有ができるため、ドック受診者さんへの適切なお案内と待ち時間短縮につながります。



2020年
(令和2年)

●回復期リハビリテーション病床(39床)開設



脳卒中や骨折等で、急性期治療が終了しても回復途上にあり、すぐに自宅復帰や職場復帰ができない患者さんが、継続してリハビリテーションを行う病棟です。社会復帰を目指し、できるだけ普通の生活に近い入院生活を送ります。

●21世紀新病院構想第15期工事竣工
(第二種感染症病床改修)



新型コロナウイルス感染拡大に備えて陰圧装置（室内の空気を室外に漏らさない装置）の増設やシャワー室の設置、水回りの整備などの改修を行いました。

2021年
(令和3年)

●院内照明器具のLED化



環境問題や省エネへの取り組みの一環として、照明器具のLED化を推進しています。



LEDは蛍光灯に比べて消費電力が1/5程度で、約3倍の寿命を持つため、CO₂排出量削減につながります。

知っておきたい 診療技術<1>

形成外科の常勤医師が2名に増員となったため、美容外来の診療枠も拡充し、しわ・たるみの治療を新たに開始しました。

しわ・たるみの治療

スキンケア

化粧品をいくつも重ねづけすると、かえって皮膚本来の水分保持力が低下し、乾燥が進んで小じわが目立つようになってしまいます。保湿に必要な最小限の化粧品を使用する方が良いでしょう。



保湿クリームや日焼け止めなどの
スキンケア用品

しょう。また日焼け止めや日傘などで紫外線から肌を守ることでも大切です。形成外科ではご自宅でのお手入れに使用するホームケア用品を扱っています。

IPL（光治療）

肌に光を照射することにより、肌のハリを保つのに必要なコラーゲンの増生を促して小じわを改善します。他にも、しみ、くすみ、肌の赤み、毛穴の開きなどにも効果がある治療です。月に1回の施術を数回繰り返しますが、効果を実感された後も良い状態を維持していただくために2〜3ヶ月に1回の照射をお勧めしています。

New!! ボツリヌス療法 （ボトックス）

しわを作る筋肉に作用する薬剤を注射し筋肉の収縮を弱めることで、眉間や目尻などの表情じわが改善します。無意識に繰り返す表情の動きにより、しわは深く刻まれていきます。深いしわに定着してしまう前に治療

を始めるのが効果的です。効果の持続は4ヶ月程度ですが、定期的にを行うことで若々しい印象を保つことができます。

New!! ヒアルロン酸 注入療法

ほうれい線や口もと、あごなどのしわやたるみに有効な治療です。ボリウムが減少した部分やしわにヒアルロン酸を直接注入します。骨や筋肉の萎縮、支えとなる靱帯のゆるみなどによって生じるしわやたるみは、化粧品で改善させることは難しく、ヒアルロン酸注入が適しています。効果の持続は製剤によっても異なりますが、1〜2年程度です。痛みの苦手な方には、麻酔クリームを塗布してから行います。



当院ではボツリヌス療法、ヒアルロン酸注入療法とも、厚生労働省の承認を受けた製剤を使用しています。カウンセリングにより患者さんのご要望に沿った治療法をご提案させていただきますが、無理に治療をお勧めすることはありません。特に注入療法は、やりすぎると「さりげない変化」くらいがちょうど良いと考えています。ご希望の方はお気軽にご相談ください。



（形成外科部長 宮澤季美江）



JA長野厚生連 長野松代総合病院 形成外科

TEL:026-278-2031(代表)

(お問い合わせ:平日午後3時〜5時)

美容外来(完全予約制):

毎週水・木曜日午後、第2・4金曜日午後

知っておきたい 診療技術〈2〉

エイジングケア診療開始！

2022年4月より内科外来に「エイジングケア科」を開設しました。エイジングケア科では、日本抗加齢医学会の専門医が問診や検査を行い、患者さんの現在の身体の状態を確認した上で問題点や改善点を提案し、必要に応じて保険診療または自費診療（公的医療保険が適用されない診療）でさらなる検査や治療を行います。

診療開始の背景

病気の予防や健康長寿を目的とした抗加齢医学（アンチエイジング）の分野は世界的に大きく注目され、日本でもアンチエイジング診療が浸透しつつあります。

アンチエイジング診療は大きく分けて2つあります。美容外科的な分野と、病気の予防や早

期発見に努める内科的な分野です。当院のエイジングケア科では内科的なアンチエイジング診療を行います。

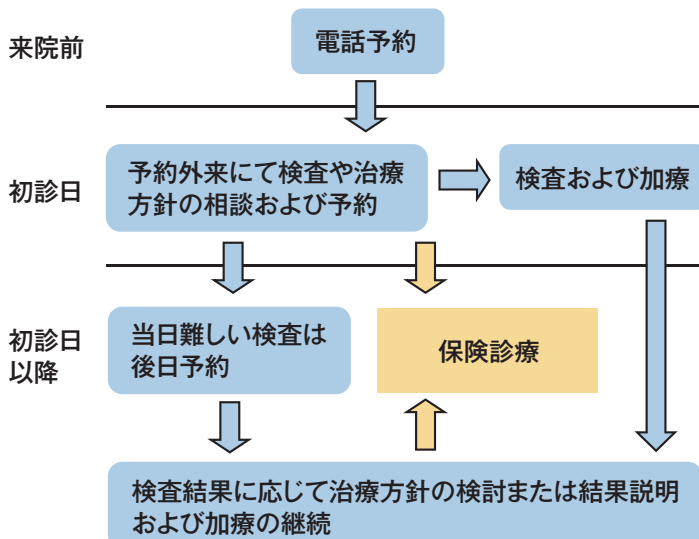


診療を担当する 神林玄隆 医師
（日本抗加齢医学会専門医）

診療内容

エイジングケア科では、健康寿命に大きな影響を及ぼす糖尿病や認知症、血管疾患（脳梗塞や心筋梗塞）のリスク検査を行います。また近年、様々な疾患との関連が話題となっている腸内細菌の検査を行い、その結果に応じた生活習慣の改善点などを個別に提案させていただきま

診療の流れ



*エイジングケア科は自費診療です。同日に「内科」の保険診療はできません。

*診察時、検査や治療費の他に初診料3,300円、再診料1,100円がかかります。

診療日 毎週月曜日 午後2時～3時半

ご予約・お問い合わせ JA長野厚生連 長野松代総合病院 内科外来
TEL:026-278-2031(代表)

※お問い合わせのお電話は、平日午後3時から5時までにお問い合わせいたします。



ホームページを
check!

その他に、男性型脱毛症（AGA）の薬物療法やサプリメントなどの相談も受け付けています。「このサプリメントは自分に合っているのかな」「こんなに飲んで大丈夫かな」など、ご自身が飲んでいるサプリメントについて不安や心配がある方には、効果や必要性についてアドバイスさせていただきます。

長野県は日本だけでなく海外と比較しても平均寿命が長く、世界に誇る健康長寿県です。今後の長野県の健康長寿には今の世代の予防活動が重要です。病気になってから治療をするのではなく、ぜひ一緒に「病気になりにくい身体づくり」をしましょう。

（エイジングケア科医師 神林玄隆）

統括事務長就任あいさつ



統括事務長
小林 洋一

本年4月より統括事務長に就任いたしました小林洋一と申します。これまで、南長野医療センター、JA長野厚生連本所での勤務を経て長野松代総合病院に勤務することになりました。当院は、昭和27年10月に開院し今年で70周年を迎えます。歴史ある病院の統括事務長を拝命し、責任の重さを感じるとともに気の引き締まる思いです。

さて、当院は病院理念である「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」に基づき、地域に根差した病院として、本院の急性期から回復期そして附属若穂病院の慢性期医療と機能分化を図り、地域完結型医療を長野松代総合病院グループ

プで取り組んでまいりました。

現在は、昨今の社会情勢や新型コロナウイルス感染症のまん延などにより医療を取り巻く環境は厳しさを増してきております。病院理念にある「いきいきとした挑戦」のごとく積極的、前向きな気持ちを大切に、私自身の役割を全うしていきたいと思ひます。

引き続き、地域の皆様に安心して利用していただける病院として、微力ではありますが、精一杯努めてまいりますのでご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

以前勤務していた新町地域では、ジギスカンと小梅にはまり、本所へは人生初めてのバス通勤も体験しました。松代へ赴任し3ヶ月程となりますが、松代町内を見渡せば、真田信之入部400周年ののぼり旗が随所に掲げられ、善光寺御開帳と併せ町内には観光客の姿も多く見受けられます。まずは歴史ある松代の散策と黄金色の温泉につかってみたいと思っています。



松代城址

漢方薬で癒す
こころとカラダ

10

夏バテに清暑益気湯

暑い季節がやってきます。手の平や足の裏が火照って力がはいらなかつたり、のどが渴いて冷たい水分がやたらに飲みたかつたり、食欲がなかつたり：こんな症状にお勧めの漢方薬が清暑益気湯です。小児漢方の大家であった広瀬滋之先生が「のどが渴くため冷たい飲みものを大量に飲むことで、体内の水分バランスが崩れやすい。ジュースなど甘いものを摂取することで一時的に血糖が上がるが、その後、低血糖状態やミネラルバランスの崩れをもたらし全身倦怠感となる」とおっしゃっていました。そうした症状に対して、



清暑益気湯は、体内の熱をとり、のどの渴きをおさえます。ある研究によると、夏の蒸し暑い環境下で業務に従事しなければならぬゴルフ場のキャディさんや工事現場作業員などを対象として、高体温の状態では清暑益気湯を服用してもらったところ、服用30分後に全員の体温が0.5度から0.8度下がりました。また、清暑益気湯は、食欲を増し、やる気を出してくれます。

(小児科部長 池野一秀)

清暑益気湯
せいしよえきとう

【効能又は効果】
暑気あたり、暑さによる食欲不振・下痢・全身倦怠、夏やせ

※必ず医師の指示のもと服用してください。

池野医師の書籍紹介

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」
にて好評発売中!

すぐに役立つ

医療の知識

夏場の食中毒

夏場の食中毒の代表格といえ
ば腸炎ビブリオ菌です。この菌
は沿岸海域の砂の中に分布して
いて、夏季に海水温の上昇に伴っ
て海中で盛んに増殖します。
このため、近海の魚介類（アジ・
サバ・タコ・イカ・アオヤギ・
アカガイなど）が感染源となり
ます。感染は、腸炎ビブリオ菌
に汚染された魚介類を生（もし
くは加熱が不十分な状態）で食
べたり、調理した包丁やまな板
などの調理器具を介して起こり
ます。



■腸炎ビブリオ菌食中毒の特徴

- ① 潜伏期間は10～24時間程度
- ② 主な症状は、腹痛、下痢、38℃前後の発熱、嘔吐など

- ③ 差し込むような激痛を伴う腹痛と繰り返すような水溶性下痢が特徴的で、脱水症状を起すことがあります。

■予防法

予防法としては、魚介類の流通・保存・調理の過程で4℃以下に保管して細菌に増殖する機会を与えないことが重要となります。したがって、冷凍された魚介類を解凍する時には早く解凍しようとして室温で戻すのではなく、冷蔵庫内で解凍するという注意が大切です。また、腸炎ビブリオ菌は食塩が存在しない真水中では死滅してしまうので、魚介類は調理前に水道水で十分に洗い菌を取り除くことも効果的です。



（消化器内科統括部長 新澤真理）

今回は、**生活不活発病**^(*)についてのお話です。予防のために日常生活で少し意識してみましょう。

*生活不活発病とは…動かない（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身機能が低下する病気です。「廃用症候群」とも呼ばれます。

意識その1 家事や用事は立派な運動

例えば、掃除は散歩を行うのと同じ運動量です。また庭の草取りや料理・洗濯も、ヨガやストレッチと同じ運動量です。



意識その2 座りっぱなしの生活にさようなら

座りながらも肩・首のストレッチをすることや1時間おきに廊下や階段を行き来するなど、動く意識を持ちましょう。座ってラジオ体操を行うのも、ゆっくりと散歩するのと同じ運動量になります。



意識その3 食事はしっかりと!

必要な筋肉量を維持するためにもタンパク質中心の食事を摂りましょう。



厚生労働省では、生活不活発病を予防するために65歳以上の方には1日40分の運動を推奨しています。一度に40分行うのではなく、1日で合計40分の運動をすることが毎日続けられるコツです。無理なく、続けることが大切です。いつもの生活の中で少し意識をすることから始めてみませんか？

ひとりでもできる 健康体操

くアンチエイジングく

「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。ぜひ日常生活の生活に取り入れてみてください。

「健康」二次被害を予防しよう② リハビリテーション部 作業療法士 柳沢あずさ

新型コロナウイルス感染症による影響で、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。前回に引き続き、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。

お知らせ掲示板

▶形成外科より

Medical Skin Care Specialist 講習会受講
(メディカル スキン ケア スペシャリスト)

当院形成外科スタッフが6月12日(日)に日本美容外科学会が主催する講習会に参加しました。美容外来では医師の診察前に、しわ・たるみ、しみなどお顔の気になる症状についてスタッフが聞き取りカウンセリングを行います。安全に不安なく治療ができるように、



▲講習会を受講した形成外科
外来のエキスパートナース
(写真左)とアドバイザー(写真右)

施術前後で注意点やセルフケアの方法などを分かりやすく説明します。

お気軽に
ご相談ください

▶心療内科・精神科より

木曜日の診療体制の変更について

2022年7月より木曜日は毎週診療を行っております。

▶ダイエット科より

前川 智ダイエット科部長の新刊著書ご紹介

ダイエット専門医が教える!
包んでかんたん 糖質オフのレンチンレシピ



価格：1,694 円 (税込)
発行：株式会社マイナビ出版
当院1階売店「ハーモニー」、
全国書店などで
購入していただけます

既刊も好評発売中!

▶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



かかりつけ医等がない方や、土日祝日や夜間など、相談先に迷った場合は、お住まいの市町村を管轄する「受診・相談センター」(保健所)へお電話でご相談ください。

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。

最新の情報は
こちらから

※流行状況により、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。



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)



長野市ホームページ
(新型コロナワクチン接種に関する情報)



長野松代総合病院
ホームページ

スマートフォン等で読み取ってご活用ください

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。

JAグリーン長野女性部 松代総支部の皆さんより寄贈品

JAグリーン長野女性部松代総支部の皆さんより、病院で出たおむつ等のごみを包んで捨てるための折った新聞紙を寄贈いただきました。

新聞紙は使いやすいように1枚ずつ外して折り畳んであり、病棟等の患者さんのため有効に活用させていただいています。ごみを新聞紙で包んで捨てることでにおいを抑えられるため、院内環境維持の一助となっています。



松代総支部の皆さん、ありがとうございます

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。

花壇は毎回あんずの会の皆さんにデザインしていただいています。今回のテーマは、**年輪**です。人は様々な経験を積み重ね、

当院呼吸器内科医師が 人命救助により表彰されました

水難事故で人命救助に貢献したとして、当院呼吸器内科村元美帆医師が6月8日(水)に須坂市消防本部で表彰を受けました。



村元医師は、須坂市の臥竜公園竜ヶ池で5月5日に起きた足漕ぎボートの転覆事故に遭遇し、夫の村元勤医師(長野市民病院婦人科科長)とともに子どもを引き上げるなど迅速な救助にあたりました。

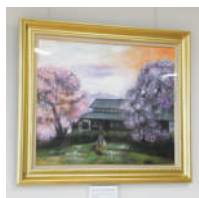
人生の年輪を築いていきます。様々な困難がある今、いろいろな角度から物事をとらえて豊かな人生を重ね、花を愛でることができる平和な世界が続くように…という願いを込め植栽しました。



地域の方から絵画が寄贈されました

地域の方より、「待ち時間などに眺めて過ごしてほしい」とのご厚意から附属若穂病院へ絵画を寄贈いただきました。絵画は若穂地区にお住まいの嶋津政光さんの作品で、満開の桜と長野電鉄旧信濃川田駅舎が描かれています。

絵画は1階ラウンジに展示しています。
ご自由にご覧ください。



長野松代総合病院 軟式野球部 天皇賜杯 全国大会出場

当院軟式野球部が、天皇賜杯第77回全日本軟式野球大会ENEOSTーナメント兼第61回長野県軟式野球選手権大会で優勝を果たしました。



選手たちは、9月に佐賀県で開かれる全国大会に出場します。



初期臨床研修医
庄野 哲郎
(4月12日より)



整形外科医師
土屋 良真



整形外科主任医師
小岩 海

新任医師を紹介します

(2022年7月1日より)

旬を味わう



アジの丸なすはさみ焼き
(1人分：279kcal、塩分2.4g)

材料・2人分	・アジ(さばいたもの).....1尾	・丸なす.....1個
	・みそ.....大さじ2	・小麦粉.....大さじ1
☆	・卵黄.....1個	・油.....大さじ1
	・小麦粉.....大さじ2	〈付け合わせ〉
作り方	・しょうが.....5g	・トマト.....1/3個
	・大葉(きざみ).....2枚	・オクラ.....2本

- ①丸なすを5mm幅に切り、小麦粉をまぶします。
- ②細かく刻んだアジと☆の調味料をボールに入れて、よく練り混ぜます。
- ③2等分にした②を取り、①ではさみます。
- ④中火で熱したフライパンに油を入れ、③を入れて3分ほど焼きます。焦げ目が付いたら裏返し、湯(1/4カップ)を入れ、蓋をして蒸し焼きにします。
- ⑤付け合わせをフライパンで焼き、一緒に器に盛り付けて完成です。

アジは初夏を代表する魚です。この時期に漁獲されるアジは、小型から中型でそれほど大きくはありませんが、脂ノリがよく、旨みが詰まっているのが特徴です。刺身でも焼いても揚げても美味しい「アジ」は「味(あじ)」の「良い魚」からきた名前だといわれています。

アジを丸ごと買うときは全体に銀色の光沢があり、身がピンと張って弾力があるものを選びましょう。切り身を買うときは表面にツヤがあり、全体に透明感があるものを選びましょう。

アジには、たんぱく質や青魚に多く含まれる不飽和脂肪酸のEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)(*)が含まれています。

*EPA・DHA：おもに魚類に多く含まれ、中でもブリ・サバ・サンマなど脂肪量の比較的多い魚に含まれます。HDLコレステロールを増やす働きがあるので、生活習慣病の予防になるといわれています。

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(2022.3~2022.5)

学会発表

- ・流行期およびワクチン接種後の地域病院小児科外来スタッフのcovid-19抗体の変化
- ・急性期脳卒中後の上肢麻痺に対する修正CI療法の短期経過：傾向スコアマッチングを用いたケースコントロール研究

小児科

池野 一秀

学会名

第125回日本小児科学会学術集会

開催地

郡山市 2022.4

リハビリテーション部

小淵 浩平

第8回日本臨床作業療法学会学術大会

(Web開催) 2022.5

お盆期間の休診日について

お盆期間の休診日は下記の通りです。

8月 11日 (木・祝)	12日 (金)	13日 (土)	14日 (日)	15日 (月)	16日 (火)
休診	通常診療	休診	休診	休診	通常診療

※8月12日(金)の産婦人科外来は、都合により休診とさせていただきます。
※附属若穂病院の休診日も同様です。

電子カルテ更新のため、8月12日(金)17時から15日(月)は救急対応を制限させていただきます。詳しくはお電話でお問い合わせいただくか、当院ホームページをご覧ください。

【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。

かみじょうリハビリ整形外科クリニック



院長：上條 哲義 先生

開業のきっかけ

信大病院などで、専門的で高度な医療から日常的な整形外科疾患の診療、リハビリテーション科まで幅広く経験を積んできました。その経験を身近な地域の皆様に提供し、少しでも多くの人の役に立ちたいという思いから開業いたしました。

特徴

赤ちゃんから高齢の方までの整形外科疾患全般の診療はもちろん、最新の医療機器とトレーニングマシン、広々としたリハビリ室を備えた本格的なリハビリテーションクリニックです。薬や注射、電気治療などをうまく組み合わせながら、運動療法を基本とした治療を行っていきます。また、寝たきりにならないための予防医学にも力を入れていきます。



2021年10月 新規開院

地域の方へひとこと

診療は優しく、丁寧に行いますので、わからないことは何でもお尋ねください。地域の住民の皆様に安心、信頼していただける「かかりつけ医」に選んでいただけるように頑張っていきたいと思っておりますので、何卒よろしくお願いいたします。

かみじょうリハビリ整形外科クリニック

〒381-0041 長野市徳間1丁目27番4号

TEL：026-252-6055

【診療科目】 整形外科・リハビリテーション科 ほか

【休診日】 水曜日、日曜日、祝日

【ホームページアドレス】 <https://kamijo.clinic>

附属若穂病院外来診療案内 (2022年7月1日現在)

若穂	診療科	月	火	水	木	金	土
	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	熊本	熊本	熊本	熊本	北澤	北澤
	小児科			池野		池野	
	整形外科	熊本	熊本	熊本	熊本	熊本	
	その他診療科	望月 (第2・要問合わせ)	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（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。

* 外科熊本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)
	8月 5日・19日	
	9月 2日・16日	
	10月 7日・21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

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

(2022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■

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(予約制)	新井・神林
	呼吸器	村元(予約制)	宮原・田中・横関	田中	宮原・横関	横関 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)		
	腎臓			信大医師 (予約制)	信大医師 (予約制)		
	禁煙					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)		村元			宮原 (予約制15:30より)	
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)	春日・渡邊	春日・渡邊		春日・渡邊・井地		
	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・小岩	土屋	北原	豊田・小岩
	関節疾患・人工関節センター						
	再診						
	脊椎・背髄疾患	瀧澤	北原 豊田	瀧澤 松永	瀧澤 北原	松永 望月	松永 中村
	上肢(肩・肘・手指)疾患	松永	水谷	尾崎	豊田	尾崎	小岩
リウマチ科	スポーツ障害	望月	土屋	小岩	水谷	小岩	瀧澤(第2)
	外傷・一般整形		堀内	山崎	倉石	土屋	望月(第2)
			中村(PM)		中村(PM)	山崎	尾崎(第4)
							堀内
形成外科・美容外科	形成	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(第2予約制) 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1)	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1・2AM) 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/予約制PM)	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)	藤浪	秋谷	荒井	手術日 (交替制)
		再診	荒井・秋谷・藤浪 藤浪(第1・3・5)	荒井・秋谷 新保(予約制)	荒井・藤浪	秋谷・藤浪 小笠原(第2・4)	荒井・秋谷・藤浪 藤浪(11:00まで)

* 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

長野松代総合病院だより

令和四年七月一日発行／長野市松代町松代一八三番地／J A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〇二六二二七八二〇三二 FAX〇二六二二七八一九六七