



Nagano
M.G.H.

JA長野厚生連

2022. 秋
Vol.125

長野松代総合病院だより

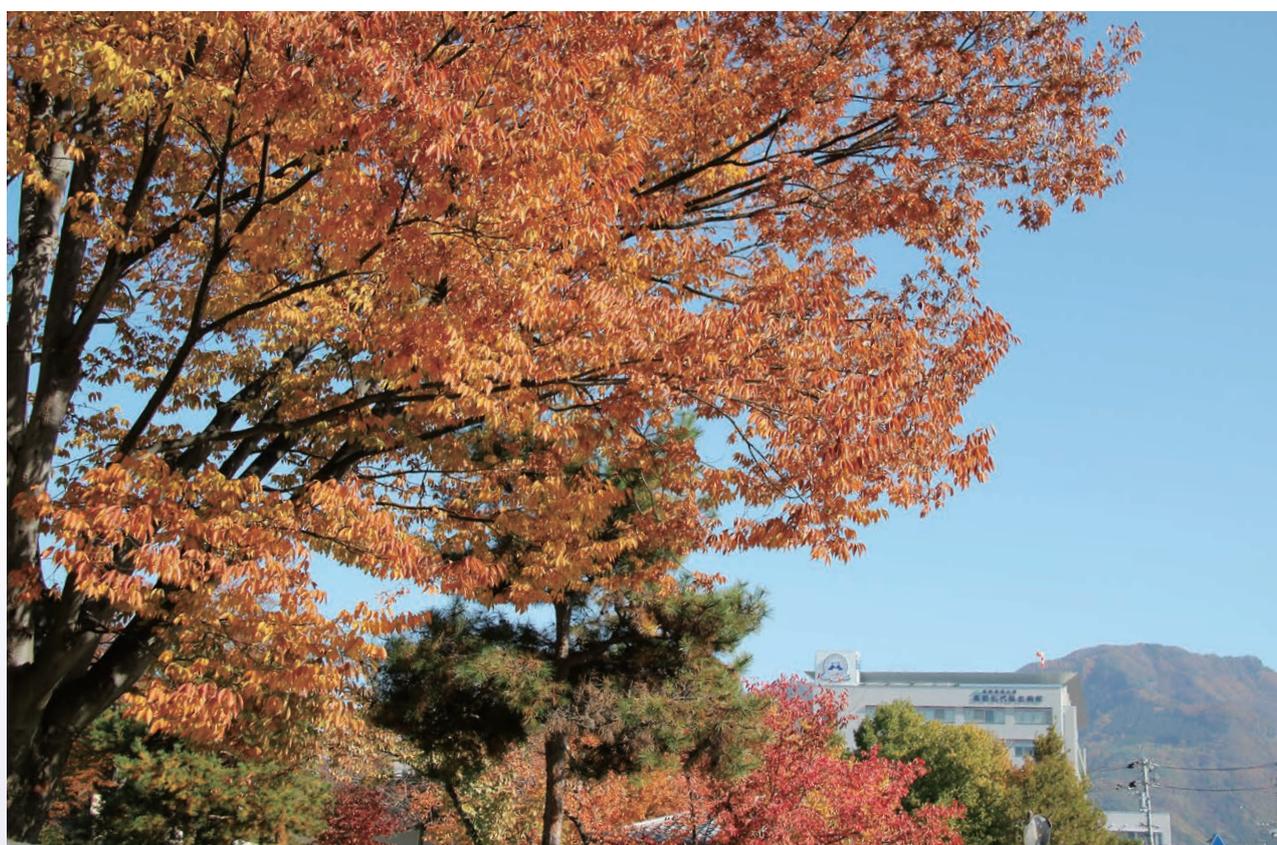
〔長野松代総合病院理念〕

〔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



真田公園の紅葉

目次

写真で振り返る 長野松代総合病院

- この10年の歩み -その他のできごと編(2012年~2021年)- 2
- 血液浄化療法・透析センターのご紹介…………… 5
- 漢方薬で癒すところとカラダ ⑪…………… 5
- 知っておきたい診療技術「コロナ禍で変わる心肺蘇生」 6
- すぐに役立つ医療の知識「秋の花粉症」…………… 7
- おしえて保健師さん「肝臓・膵臓MRI検査」…………… 7
- おしらせ掲示板(新型コロナウイルス感染症に関するおしらせ/インフルエンザ予防接種に関するおしらせ ほか) 8
- ながの花と緑大賞「企業・団体の部 大賞」受賞 9

- 再来受付機、会計システムをリニューアル!…………… 9
- 看護部職員が「おむつマイスター」資格取得…………… 9
- リハビリテーション部職員が学会発表で表彰…………… 9
- 松代幼稚園からポスターのプレゼント…………… 9
- 新任医師を紹介します…………… 9
- 旬を味わう「かつお」…………… 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…………… 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

70周年記念特集 第3弾

写真で振り返る



長野松代総合病院 この10年の歩み



—その他のできごと編(2012年～2021年)—

当院は1952年(昭和27年)10月に「長野県厚生農業協同組合連合会 松代病院」として開設し、おかげさまで70周年を迎えました。記念特集の最終回となる今回は、この10年間に当院が行ってきた地域に向けた活動など、様々な取り組みを皆さんとともに振り返ります。

2012年
(平成24年)

●長野松代総合病院開設60周年記念式典挙行



式典には、行政やJA、大学、医師会関連、地域住民代表の皆さんにご出席いただき、60年間の病院の歩みを振り返りました。



▲60周年記念ポスター(正面玄関)



〈バスシェルター設置〉
バス停を快適に使っていただけるように、正面玄関ロータリーからバス停まで屋根(バスシェルター)を設置しました。

●長野電鉄屋代線廃止に伴い代替バス運行開始。代替バス利用者の利便性向上への取り組み



▲長野電鉄屋代線

2012年3月31日に長野電鉄屋代線が廃止されました。長野電鉄により、当院前のバス停にも停まる代替バス(屋代駅～当院～須坂駅)の運行が開始されました。

〈オリジナルの時刻表作成〉

バスを利用する方が来院しやすいように、他の主要駅からの路線も含めた独自の時刻表を作成しました。



2013年
(平成25年)

●アルピコ交通ラッピングバス運行開始

アルピコ交通バス路線内で、当院ロゴマークや季節の写真などオリジナルデザインを車体に施したラッピングバスの運行を開始しました。



「春」号



「夏」号

●平成25年度

「救急医療功労者厚生労働大臣表彰」受賞



長年にわたり地域の救急医療確保に尽力した医療機関に贈られる表彰で、救急告示病院、病院群輪番制病院指定医療機関、長野市から委託を受けている「長野市夜間急病センター(※当時の名称)」として多くの救急車・救急患者を受け入れてきたことが高く評価されました。



2014年
(平成26年)

●東館3階屋上に「屋上庭園～空と風の想ひ～」開園

空からの光を浴び、心地の良い風を感じながら「患者さんが静かに時間(とき)を過ごせる場所」をコンセプトに作られました。



▲さまざまな高山植物で彩られた和風庭園



▲棕櫚(シュロ)を植え、トロピカルな雰囲気を楽しむことのできる南国風庭園

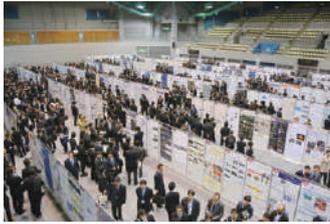


▲南国風庭園のシーサー

あずまや
東屋(屋根のついた休憩スペース)には、庭園から眺めることのできる山々の写真と名称を掲示しています▶

●「第44回日本人工関節学会」を主催

専門医学に関する全国規模の学会を沖縄県の会場で主催しました。



▲多くの聴衆が集まった発表会場



学会ポスター▶

当院職員が学会スタッフとして事前準備を行い、学会当日も現地で運営に携わりました。

●北館1階売店「JA ショップハーモニーヤマザキニューデイリーストア」リニューアルオープン



食料品など品揃えが充実し、公共料金の支払いや各種クレジットカード・電子マネーなどでの支払いが可能となり、より便利になりました。

●本館屋上にランドマーク設置

本館屋上に当院のエンブレムを2種類設置しました。夜間はライトアップもしており、来院していただく際の道標になります。



▲夜間のライトアップ

●アルピコ交通ラッピングバスに新色が仲間入り



【秋】号



【冬】号

緑色の「秋」号とオレンジ色の「冬」号が仲間入りし、全4種類となりました。

※現在は3パターンのバスが運行されています。

●信州ドクターヘリ運航調整委員会より、「信州ドクターヘリ要請者」長野県第1号認定

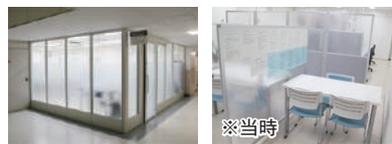
関係部署の職員が長野市消防局による研修を受け、緊急転院を要する場合などに、消防機関を介さずにドクターヘリの出動を要請することができますようになりました。



2015年
(平成27年)

●「長野市地域包括支援センター 長野松代総合病院」を長野市より受託し開設

松代地区の高齢者の皆さんが、できる限り住み慣れた地域で安心して暮らせるように、関係機関と協力しながら、各職種が連携して支援を行います。



◀プライバシーに配慮した面談スペース
(※現在は個室の面談スペースとなっています)

●『新 今必要な病気の知識』出版



信濃毎日新聞に連載している「健康 Q&A」をまとめた書籍で、2002年と2008年の発行に続く3作目です。知っておきたい医療制度や最新の検査・治療についてイラスト付きでわかりやすく解説しており、身近な家庭の医学書として好評をいただいています。

●長野松代総合病院保育所「バオバブのおうち」新築移転



◀遊戯室



砂場のある庭▶

明るく開放的な建物となり、屋内でも屋外でも子どもたちが安全で快適な環境の中で過ごせるように工夫されています。

2016年
(平成28年)

●長電バスのラッピングバス運行開始



【春】号



【夏】号



【秋】号



【冬】号

アルピコ交通のラッピングバスに続き、長電バスでも当院のラッピングバスの運行を開始しました。バスのデザインは病院の四季をイメージしたカラフルな4パターンです。

※現在は3パターンのバスが運行されています。

●バオバブのおうちが「第18回“城下町松代”街なみ景観賞」にて特別賞受賞

近くの史跡など周辺の雰囲気にも調和し、景観向上に貢献したとして表彰を受けました。



●『長野松代総合病院だより』第100号発行

当誌は1984年(昭和59年)7月に『厚生連 松代病院だより』として創刊し、2016年(平成28年)7月に第100号を発行しました。

▼創刊号(写真左端)から、広報誌名や表紙デザインの変更、表紙のカラー化など、時代に合わせて変化してきました



●「患者さんとご家族のための図書室」リニューアル

入院患者さんやご家族が明るい空間の中で、読書などをしながらゆっくり過ごせるスペースです。幅広いジャンルの本を取り揃えています。



書籍は、患者さんや地域の方々、職員から寄贈されています▶

2017年
(平成29年)

●長野松代総合病院保育所「バオバブののうち」で病児・病後児保育(乳幼児健康支援一時預かり事業)開始



▲病児保育室

子育てと就労などの両立を支援し、地域の皆さんが安心して子育てをいただけるように、国や市の基準に基づき病児・病後児保育を開始しました。

2019年
(平成31年
令和元年)

●台風19号被害に対する医療活動

10月の台風19号により、松代町内でも多くの水害の被害がありました。当院は幸い被害がなく、被災した施設からの入院受け入れや避難所での検診活動を行いました。



▲本館屋上ヘリポートから見た被害の様子



▲被災医療施設等の患者さんの転院搬送



▲避難所へ検診活動に向かう職員

2018年
(平成30年)

●オストメイト(ストーマ保有者)患者会「ほおずきの会」設立



設立会

オストメイトの教育、相談、情報共有、親睦の場づくりなどを目的として設立しました。医師や認定看護師など様々な職種が患者さんやご家族をサポートします。



▲北館1館オストメイト対応の多目的トイレ

2020年
(令和2年)

●『New 今必要な病気の知識』出版

●病院祭・医療展が災害により初の開催中止

2019年10月13日(日)に予定していた病院祭・医療展は、台風の影響により中止となりました。



▲病院祭・医療展ポスター



『今必要な病気の知識』の4作目です。医療の進歩により新たに登場した検査や治療、話題になっている健康問題等を解説しています。

2021年
(令和3年)

●「地域密着型臨床研修病院」に指定

地域医療への従事を重視する医師を育成する研修プログラムを行う病院として、長野県内で初めて認定されました。



Thank you!! これからも地域に密着した病院として、地域の皆さんとともに…
70th Anniversary

血液浄化療法・透析センターのご紹介

アットホームな環境で、患者さんを多角的にサポート

血液浄化療法・透析センターでは、慢性腎不全の患者さんを受け入れ、20床の透析ベッドにて月曜日から土曜日の診療時間内での1

張時の透析)にも対応しています。また、当センターは広々とした空間と大きな窓による開放的で落ち着いた雰囲気となっております、患者さん同士やスタッフとの

コミュニケーションが取りやすいアットホームな透析施設です。

者さん同士やスタッフとのコミュニケーションが取りやすいアットホームな透析施設です。

など、患者さんに合った透析方法を選択し治療を行っています。

地域の医療機関の先生方へ

先生方へ

透析診療は腎臓内科、神経内科、循環器内科、消化器内科、泌尿器科といった様々な専門分野の医師がコメディカルスタッフと協同し、患



総合病院の透析施設として、手術目的の入院透析や回復期リハビリテーション病床でリハビリ目的での入院透析も行っております。当院での治療を希望される患者さんがいらつしや

いましたらご紹介ください。



者さんの状態を多角的に把握し、透析で起きやすい合併症に対しても安全で良質な医療を提供しております。また、他の医療機関からの受け入れや、治療・手術に伴う入院透析、旅行透析（旅行時や出

(臨床工学・高気圧酸素治療部

室長 青木洋介)

漢方薬で癒す こころとカラダ

11

台風シーズンの頭痛にも五苓散

ある日、女子中学生が言ったそうです、「お母さん、今、台風ができたよ」。その子は、以前から雨の日に頭が痛くなる天気痛があり、**五苓散**を頓服として使っている患者さんでした。実際、その日の夜には、フィリピン近海で新しい台風が発生したことをニュースが伝えていたそうです。天候の変わり目の気温や気圧の変化によって頭痛が起こり、五苓散がそうした痛みにも有効であることは以前お話ししました(病院だより第114号参照)。しかし、数千キロ離れた場所の変化が即時にわかるのはどうしてでしょうか。最近その理由が日本の研究者によって解明されま



した。台風が発生すると、煮立った鍋の中で泡がはじけるように細かな気圧の変化(微変動)が大気中をさざ波のように伝わって日本にも届きます。その変動を耳の奥にある内耳が感知し、痛みを伝える三叉神経に影響を与えるのです。内耳ではリンパ液の流れや圧力の変化により、音や体の傾き、気圧を感知しています。五苓散は、細胞や血管、リンパ管での水分の移動を調節し、頭痛を治していると考えられています。

(小児科部長 池野一秀)

五苓散 これいさん

【効能又は効果】

口渇、尿量減少するものの次の諸症：浮腫、ネフローゼ、二日酔、急性胃腸カタル、下痢、悪心、嘔吐、めまい、胃内停水、頭痛、尿毒症、暑気あたり、糖尿病

※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!

知っておきたい 診療技術

コロナ禍で変わる心肺蘇生

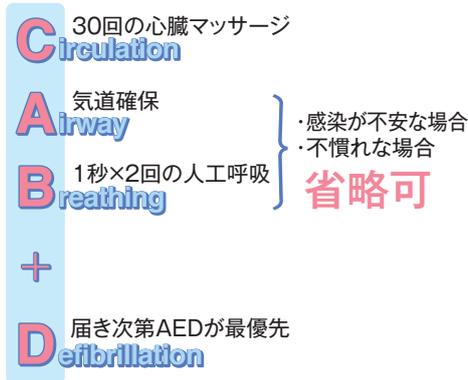
ここ数年、新型コロナウイルスまん延の影響で講習会などが開催されず、一般の方々が心肺蘇生法に触れる機会が減っています。心停止後15秒ほどで人は意識を失い、3〜4分で脳は回復困難となります。その場に居合わせた方が、1秒でも早く心肺蘇生に取り掛かれるよう、最近の心肺蘇生法についてご紹介します。

▼ CAB+Dとは? ▲

2000年代まで、心肺蘇生は「ABC」が一般的でした。これは、気道(A)・呼吸(B)・循環(C)の英語の頭文字を取ったもので、倒れた人を見かけたら、まず①反応を確かめて気道確保(A)、「見て、聴いて、感じて」呼吸を確認し、呼吸がなければ、②2回人工呼吸(B)

をしてから、③心臓マッサージ(C)を行う(心臓マッサージ30回+人工呼吸2回を繰り返し)という流れでした。

しかし、これだと肝心な心臓マッサージまでに時間がかかり、社会復帰を目指した蘇生は難しいとの研究から、2010年に発表された米国心臓協会(AHA)の指針では、反応がなければ①心臓マッサージ30回をまず行い、その後②気道確保、③人工呼吸2回を行う「CAB」に見直されました。また、届き次第AED(自動体外式除細動器)を使用する「CAB+D」も提唱されています。



現在提唱されている心肺蘇生法「CAB+D」

▼ 人工呼吸とコロナ感染 ▲

コロナ禍で、気道確保・人工呼吸は極めてリスクの高い処置であり、全ての心臓停止患者にコロナ感染者の可能性を考える必要があります。

口対口の人工呼吸はもちろん、バッグマスクを用いた人工呼吸や心臓マッサージでも、ウイルスにさらされる可能性は高いといわれています。

▼ 心臓マッサージだけでも ▲

適切な感染防御ができない場合や、感染に不安がある場合には、心臓マッサージのみの蘇生法もガイドラインで許容されています。この場合、自分がマスクを着用するだけではなく、患者さんの口にハンカチやタオルなどを被せると、感染リスクを減らすことが期待されます。

もちろん、人工呼吸を組み合わせたいほうが質の高い心肺蘇生が期待できます。しかし実際のところ、救助者が人工呼吸に不慣れな場合、人工呼吸に必要以

強く速く絶え間なく
4~5cm(成人)
100~120回/分



上に時間がかかり、心臓マッサージの中断が長くなることも多いため、人工呼吸を行わなくても救命率に大きな差はないという報告もあります。

▼ 乳幼児・小児には人工呼吸も ▲

ただし、乳幼児や小児は、窒息など呼吸に問題が生じて心肺停止に至ることが多いため、従来通りの人工呼吸を併用した心肺蘇生が推奨されます。また、明らかに溺水した成人も同様です。

心肺蘇生やAEDの使用方法などを動画でCheck!



長野市ホームページ
長野市消防局「動画で応急手当」

(総合診療科主任医師 新井浩朗)

すぐに役立つ

医療の知識

秋の花粉症

花粉症といえば春のスギ花粉症が有名ですが、秋にも花粉症があるのをご存知でしょうか。

秋の花粉症の原因になる植物はキク科のブタクサ、ヨモギなどがあります。また、初夏から秋にかけてはカモガヤなどのイネ科植物による花粉症も知られています。2019年の調査では3人に1人にスギ花粉症があり、4人に1人にそれ以外の植物の花粉症があると報告されています。



秋の花粉症の特徴

ブタクサ花粉の特徴は、スギ花粉と比べて花粉の粒子が小さいことです。花粉の粒子が小さ

いと鼻だけでなく、ノドや気管など体の奥まで入り込んでしまうことがあります。くしゃみやサラサラした鼻水、鼻づまり、目の充血やかゆみなどと一緒にノドや咳の症状がある場合には秋の花粉症かもしれません。

予防法と治療法

予防法や治療法は春のスギ花粉症と大きく変わりません。一番は、アレルギーのもととなる植物に近づかないことです。近づく場合は、マスクやゴーグルで花粉をガードすることで症状を軽減できます。また、花粉の粒子がノドに入り込むのを防ぐため、うがいも有効です。

「鼻づまりでよく眠れない」「くしゃみやサラサラした鼻水が続く」「かゆみが強い」などの症状がある場合は、一度耳鼻咽喉科を受診して調べてみるのもよいでしょう。「風邪だと思っていた症状が、実は花粉症だった」とわかるきっかけになるかもしれません。

(耳鼻咽喉科部長 矢野卓也)

おしえて保健師さん

人間ドック新オプション

肝臓・膵臓MRI検査

肝臓・膵臓は「沈黙の臓器」。

病気の初期には自覚症状がほとんどありません



■肝臓・・・人間ドックで脂肪肝を指摘される方が増加しています。脂肪肝は、お酒の飲み過ぎで起こるものと飲酒歴がほとんどない方に起こるものがあります。どちらの場合も、慢性肝炎や肝硬変、肝臓がんへと進行するリスクがあります。

■膵臓・・・膵臓がんの割合が男女ともに増加しています。膵臓がんは初期段階では自覚症状が出にくく、発見時の約8割がすでに周囲の臓器にがんの転移を認める状態であるため、**早期発見が非常に重要**です。MRI検査では、がんが臓器内にとどまり転移がない早い段階で発見でき、早期の治療介入が可能です。

肝臓・膵臓MRI検査のメリット

一度の撮影で両方の臓器を写し出すことができ、肝臓がん・膵臓がんなどの早期がんの発見が可能です！また、MRI検査はX線被ばくなどが少ないため身体への負担も少ない検査です。

ワンポイントアドバイス！肝臓・膵臓MRI検査はこんな方にオススメ！

- 脂肪肝を指摘されている
- 肥満(BMI:30以上)である
- 糖尿病である
- 喫煙習慣がある
- 血液検査で血小板低値や肝機能低下を指摘されている
- アルコールを毎日摂取する
- 肉をよく食べる
- 血縁者に膵臓がんの方がいる



※オプション検査料金：29,700円(税込)

※附属若穂病院人間ドックでもお申し込みが可能です。なお、検査は長野松代総合病院で行います。

※検査はドック受診日とは別日に行います。MRI検査は、体内に金属製のものが入っていると行えない場合があります。

お申し込み時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)

お知らせ掲示板

▶産婦人科より

休診日について

11月4日(金)は都合により休診とさせていただきます。

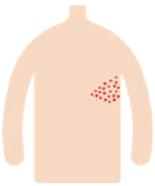
▶皮膚科より

带状疱疹予防のための ワクチン接種を行っています

皮膚科では、带状疱疹予防のためのワクチン「シングリックス」の接種を行っています。

接種は50歳以上の方が対象です。2回の接種が必要で、1回目接種の2ヶ月後以降に2回目を接種します。ご希望の方は、皮膚科外来へお問い合わせください。

*シングリックスは自費診療です
(接種1回につき21,450円(税込))



▶形成外科より

美容外来ページをリニューアル！

当院ホームページの美容外来ページを更新しました。

- ◎ しみ、肌質改善 ◎ しわ、たるみ
- ◎ ほくろ、いぼ
- ◎ ピアス穴あけ **New!!**
- ◎ 男性のひげ脱毛 **New!!**



長野松代総合病院
各診療科の紹介
「美容外来」

自費で行う診療を開始しました

ピアス穴あけ

医師が施術を行います。施術後のケアの指導やトラブル時の対応も行ってまいりますので安心・安全に施術を受けていただけます。

男性のひげ脱毛

冷却ジェルを塗布し、光を照射することで脱毛を行います。ひげが濃い、伸びるのが早いといった方におすすめです。

爪切り処置

自分で爪切りができない(手が届かない・目が不自由)、爪が厚くて切れない、爪が変形している、という方のために爪切り処置を行っています。

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



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。

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。

▶インフルエンザ予防接種に関する お知らせ

10月3日(月)よりインフルエンザ予防接種を行っています。詳しくは、当院ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

TEL: 026-278-2031 (代表)

インフルエンザワクチンと新型コロナウイルスワクチンは、接種間隔を空けることなく接種することが可能です。



長野松代総合病院
ホームページ



厚生労働省
新型コロナ
ワクチンQ&A

長野市主催「ながの花と緑大賞」
「企業・団体の部 大賞」受賞

長野市主催「ながの花と緑大賞2022」で、当院の緑化活動への取り組みが「企業・団体の部 大賞」を受賞しました。

院内の庭園は、職員と地域のボランティアの皆さんのご協力により植替え等の管理を行ってまいります。来院された方の心が安らぐような癒しの空間づくりの活動が評価され、10回目の受賞となりました。また、大賞は2011年以来11年ぶりの受賞となりました。

今後も引き続き、来院される方々に心の癒しを提供できるように院内の緑化活動に取り組んでまいります。



▲「園芸福祉あんずの会」の皆さん、JAグリーン長野女性部松代総支部の皆さんとの中庭花壇植替え(2022年6月)

再来受付機、会計システムを
リニューアル!



正面玄関の再来受付機と会計システムが新しくなりました。再来受付機は、使用方法に変更はなく、お持ちの診察券を

入れて使用していただけます。操作についてご不明な点がありましたら、受付窓口へお気軽にお声掛けください。

また、会計窓口にはPOSレジを導入し、会計金額などが画面表示されるようになります。



看護部職員が「おむつマイスター」
の資格を取得しました

花王プロフェッショナル・サービス株式会社主催「おむつマイスター研修会」を開催し、認定

試験に合格した看護部職員20名(附属若穂病院職員4名を含む)が「おむつマイスター」(花王独自資格)を取得しました。おむつ

マイスターは、おむつの基本的知識とあて方に関する十分な技能を持ち、主に入院患者さんへ快適な排泄ケアを提供できるように活動していきます。



リハビリテーション部職員が
学会発表で表彰されました

5月15日(日)〜29日(日)にオンラインで開催された「第8回日本臨床作業療法学会学術大会」にて、当院リハビリテーション部小測浩平作業療法士が「最優秀賞」を受賞しました。



受賞演題:「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」



松代幼稚園の皆さんから

「花の日」ポスターのプレゼント



園行事の「花の日」にちなみ、園児の皆さんから手作りのポスターをご贈りいただきました。ポスターは折り紙などで作った色とりどりの花を貼って作成してあり、とても華やかです。正面玄関などに飾らせていただきましたので、ぜひご覧ください。



すてきなプレゼントをありがとうございました。

新任医師を紹介します

(2022年10月1日より)



呼吸器内科医師
武内 裕希

旬を味わう



～かつお～

かつおのマリネ

(1人分：208kcal、塩分1.1g)

材料…2人分	・かつお	200g	〈合わせ調味料〉	・醤油	小さじ2
	・玉ねぎ	100g(1/2個)	・酒	小さじ1	
	・人参	50g(1/3個)	・生姜	小さじ2	
	・小麦粉	大さじ2	〈マリネ液〉	・酢	大さじ2
	・揚げ油	適量	・水	大さじ2	
	〈盛りつけ用〉		・レモン汁	大さじ1	
	・かいわれ大根	適量	・砂糖	小さじ1	

- ① 玉ねぎは薄くスライスし、人参は細切りにする。
 ② かつおを1cm幅に切り、合わせ調味料に15分漬ける。水気を軽く切り、小麦粉をまぶす。
 ③ フライパンに1cmほど油をひき、170℃で3分揚げて油を切っておく。
 ④ ③が熱いうちに玉ねぎ、人参と一緒にマリネ液に入れて和える。
 ⑤ 冷蔵庫で30分程度冷やし、かいわれ大根を盛り付けて完成。

かつおの旬は春と秋の年2回あり、3月～5月頃に黒潮に乗って太平洋沿岸を北上するものを「初がつお」、その後東北・北海道沖を回遊し、9月下旬～11月頃に南下してきたものを「戻りがつお」と呼びます。初がつおに比べて秋の戻りがつおはたつぷりと餌を食べ、脂肪を蓄えているため、濃厚な味わいの特徴です。

またお腹と背中のある血合いと呼ばれる部分は、まぐろやさばでは下処理で取り除いてしまうことがほとんどですが、新鮮で旬

のかつおは血合いを取り除かず食べるのが一般的です。血合いには貧血の改善に役立つ鉄(＊)、ビタミンB12など、積極的に摂りたい栄養素が含まれています。

かつおを購入する際には背の青紫色が鮮やかなもの、身が赤く透き通っているもの、皮近くに脂が多いものを選びましょう。お刺身やたつぷりの薬味と食べるたきにして食べるのももちろん、柔らかな食感を楽しめる焼き物、揚げ物、煮物にもおすすめです。

***鉄**：成人の体内に3～4g存在する鉄は、ヘモグロビンの主成分となり、全身に酸素を運ぶ働きがあります。肉や魚などに含まれる鉄はヘム鉄と呼ばれており、体内へ効率よく吸収されます。

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(2022.6～2022.8)

学会発表	学会名	開催地
・コロナ感染対策下での生活は大腿骨近位部骨折の発症に影響があるか？	整形 外科 北原 淳 第48回日本骨折治療学会学術集会	横浜市 2022.6
・公立中学校の柔道授業における小児用投げ込み人形導入の効果—6年間の前向き研究—	整形 外科 松永 大吾 JOSKAS-JOSSM 2022	札幌市 2022.6
・高度内反膝に対するDouble level osteotomyの短期臨床成績	整形 外科 豊田 剛 JOSKAS-JOSSM 2022	札幌市 2022.6
・柔道の背負い投げ動作時に生じた上腕骨近位骨端線離断の2例	整形 外科 尾崎 猛智 JOSKAS-JOSSM 2022	札幌市 2022.6
・稀な門脈分岐を伴った左側胆嚢に対して腹腔鏡下胆嚢摘出術を施行した1例	外 科 井地 瞭子 第123回信州外科集談会・第8回日本臨床外科学会長野県支部会	(Web開催) 2022.6
・急性期脳卒中後の上肢麻痺に対する修正CI療法の1年後経過：後ろ向きケースシリーズ研究	リハビリテーション部 小淵 浩平 第59回日本リハビリテーション医学会学術集会	横浜市 2022.6
・総合病院における生活行為向上マネジメントを用いた新採用者に対する作業療法教育の試み	リハビリテーション部 小淵 浩平 第37回長野県作業療法学術大会	(Web開催) 2022.6
・内側楔状開大型高位脛骨骨切り術患者の術後JOA scoreに影響する術前因子	リハビリテーション部 竹内 誠貴 JOSKAS-JOSSM 2022	札幌市 2022.6
・2013～2019年に柔道によるケガで当院を受診した社会人柔道初心者の解析	整形 外科 松永 大吾 第9回柔道医科学研究会	名古屋 2022.7
・排尿自立指導算定対象者の実態調査	看護 部 松澤 睦子 第72回日本病院学会	松江市 2022.7
・当院におけるRhD陰性患者の検出状況とRh血液型抗原を起因とした不規則抗体産生症例の検討	臨床検査病理部 久保 誠 第72回日本病院学会	松江市 2022.7

まちのお医者さんを紹介しす

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。



轟医院



轟 崇弘 先生

開業のきっかけ

当院は祖父の代より松代にて内科医院として開業させていただいております。2022年に3代目になります私が戻り、現在は父と二人三脚で診療をさせていただいております。

特徴

私は日本医科大学付属病院で心臓専門の内科医（循環器内科）として勤務していました。心臓の疾患に関する診療が最も得意ですが、すべての内科領域の疾患を分け隔てなく診療できることを目指しています。体調についてお困り事のご相談に乗って、患者様にとってより良い解決策をご提示できるよう頑張ります。

地域の方へひとこと

まだ松代に戻って日は浅いですが、故郷の皆様のお役に立てますよう精進いたします。父ともども、どうぞよろしくお祈りいたします。

轟医院

〒381-1231 長野市松代町松代629

TEL：026-278-2135

【診療科目】 内科、消化器科、循環器科、小児科

【休診日】 土曜日午後、日曜日、祝日

附属若穂病院外来診療案内 (2022年10月1日現在)

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)	中村		中村	中村	堀内・瀧澤 (第1) (第3)
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)
	11月 4日・18日
	12月 2日・16日
	1月 6日・20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10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 令和四年十月一日発行 / 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〇二六二二七八二〇三二 FAX〇二六二二七八一九一六七

診療科	専門的な治療	月	火	水	木	金	土	
内科	総合診療	石津・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) 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)			
	腎臓			信大医師 (予約制)	信大医師 (予約制)			
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)	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	
	再診	関節疾患・ 人工関節センター		北原		瀧澤	松永	松永
		脊椎・背髄疾患	瀧澤	豊田	瀧澤 松永	北原	望月	中村
		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	土屋	小岩	水谷	小岩	望月(第2)
外傷・一般整形		中村(PM)	山崎	倉石	土屋	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) 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1・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1・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/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)	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 小笠原(第2・4)	荒井・秋谷	荒井・秋谷	

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。

* 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