



Nagano
M.G.H.

2023. 夏
Vol. 128

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



屋上庭園の花々

目次

健康と要介護状態の中間「フレイル」……………	2	各種開催報告……………	9
診療最前線「神経内科」……………	4	新任医師を紹介します……………	9
漢方薬で癒すところとカラダ⑬……………	5	2023年度介護者教室(全3回)開催のお知らせ	9
知っておきたい診療技術		旬を味わう「ピーマン」……………	10
「歯科口腔外科の“口腔外科”って何？」……………	6	長野松代総合病院職員の講演・学会発表一覧	10
すぐに役立つ医療の知識「加齢黄斑変性症」…	7	お盆の診療体制について……………	10
ひとりでもできる健康体操「QOLの低下を		まちのお医者さんを紹介します……………	11
予防し、いきいきとした生活を送ろう」……………	7	外来診療案内(若穂、ちくま診療所、JAビル診療所)	11
おしらせ掲示板(新型コロナ5類移行後の当院の対応について／		外来診療案内(松代)……………	12
形成外科の診療体制変更/病院祭・医療展開催について ほか)	8		

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



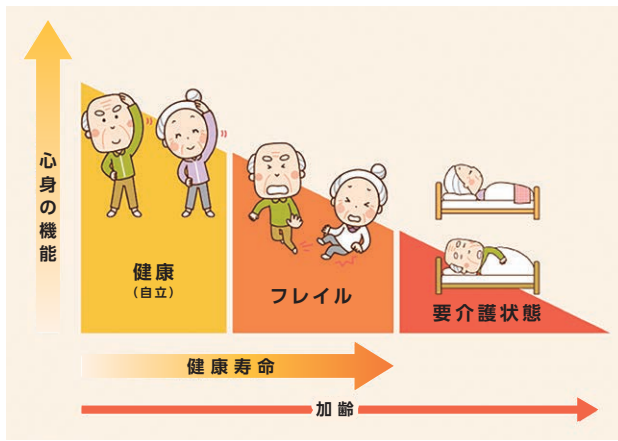
長野松代総合病院
ホームページ

健康と要介護状態の中間「フレイル」

早期発見・早期介入で要介護状態になることを防ぐ

フレイルとは

少子高齢化は日本のみならず世界的に大きな課題です。高齢化に伴う諸問題の一つとして、日本では、要介護状態にある高齢者数が増大し、介護および介護予防サービスに要する費用が増大していることが挙げられます。



出典：株式会社メディケア・リハビリ 「フレイル」とは？

後期高齢者（75歳以上）の多くの場合、いきなり要介護状態になるのではなく、健康な状態から「Frailty（フレイルティ）」という中間状態を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられています。いわゆる「年とともに徐々に衰えた」という状態です。しかし「Frailty」を日本語に直訳すると「虚弱」「老衰」「脆弱」「衰弱」になり、「加齢によって老い衰えた」といった、いささかマイナスイメージとなるでしょう。

そこで日本老年医学会は、正しい介入があれば再び健康な状態へ戻るという意味を強調する意義を含め、2014年に「Frailty」に対し「フレイル」という日本語訳を提唱しました。厚生労働省研究班の報告書によると、フレイルとは「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能など）が低下し、複数の

今日からスタート！

フレイル予防の3ヶ条「食事・運動・社会参加」

予防①

「食事」

- 3食しっかり摂りましょう
- 主食・主菜・副菜を組み合わせ、て食べましょう(1日2回以上)
- いろいろな食品を食べましょう

(厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業)

体の構成成分となる“たんぱく質”は、1日60～90gの摂取が目標です。



予防②

「運動」

「適度な運動」を「継続」して行いましょう

ウォーキングやストレッチ、筋力トレーニングなど、自分のペースで行えるものを生活の中に取り入れましょう。継続して行うために仲間と楽しく取り組むこともおすすめです。



予防③

「社会参加」

「趣味」「買い物」「ボランティア」など自分に合った社会活動を見つけましょう

外出したり、趣味活動や地域活動に参加したり、人と交流をする機会を作りましょう。人との会話は認知機能低下の予防にもつながります。



慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」とされています。

フレイルの状態になると、身体能力が低下し、何らかの病気にかかりやすくなったり、重症化しやすくなったりするなど、外的ストレスに弱くなります。

しかし、フレイルの状態であることにご自身や家族・周囲の人々が早く気づき適切な対応をすることができれば、フレイルの状態から健康に近い状態まで改善したり、要介護状態に至る可能性を減らせるかもしれません。今後の高齢化社会では、フレイルに対する理解を深め、早期発見・早期介入（予防や治療）することが大切です。

フレイルを予防するために

フレイルは日々の生活に結びついています。

- ・歩く速さが遅くなった
- ・転びやすくなった
- ・外出する回数が減った

・食欲がなく体重が減ってきた
・お茶や汁物でむせやすくなった
これらの兆候に気づき、改善に向けて対策をとることが大切です。日々の「食事」「運動」「社会参加」を見直し、フレイルを予防しましょう。



サルコペニアと

ロコモティブシンドローム

フレイルと似た言葉に「サルコペニア」と「ロコモティブシンドローム」があります。

サルコペニアとは、加齢に伴い筋肉量が減少していく老化現象です。体を動かすには骨・関節・筋肉・神経といった運動器が必要です。サルコペニアはその一部である筋肉が衰えるため、身体能力が低下し、運動器症候群（ロコモティブシンドローム＝通称ロコモ）という状態になります。ロコモが進行し歩行能力や身体能力が低下する

と、フレイルも進行する悪循環に陥り、少しずつ要介護やそれに近い状態となっていきます。実際に、ご自身がロコモに該当するかチェックリスト（ロコモチェック）で確認してみましょう。一つでも該当するようであれば、ロコモと考えて早期に運動療法を行う必要があります。急に負荷の強い運動を始める必要はありません。片脚立ちやスクワット、ラジオ体操など継続して行うことのできる運動を選択することが重要です。

やってみよう！ロコモチェック！

- ☐ 家の中でつまずいたりすべったりする
- ☐ 15分くらい続けて歩くことができない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ☐ 家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）

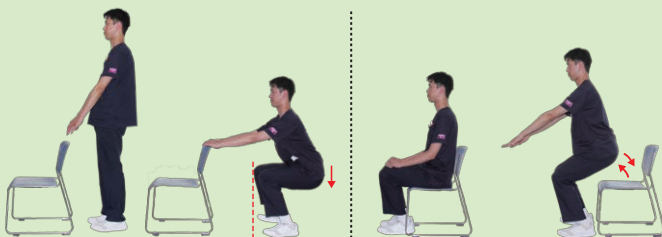
出典：日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモオンライン

（総合診療科統括部長 石津富久恵、整形外科統括部長 北原 淳）

フレイル予防トレーニングをやってみよう！

スクワット

3～10回を1日3セット／座って行う場合は5～10回を1回2セット

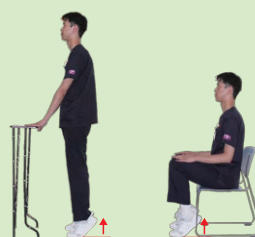


足を肩幅に開き、つま先よりも前に膝が出ないようにゆっくりと腰をおろす

足を肩幅に開き、5秒間でイスから腰を浮かし、5秒間で腰をおろす

ふくらはぎの筋力アップ

10～20回が目安



かかとを上げ下げする

膝上の筋力アップ

片足5～10回が目安



つま先を上に向け、膝が曲がらないようにゆっくり足を伸ばして5秒保つ

診療最前線

神経内科 — 神経疾患とリハビリテーション —

神経内科で扱う疾患は、意識、運動、感覚、認知機能など多くの機能に関わっています。さらに、自律神経系を介して全身の臓器や内分泌機能とも関連しています。診療内容をわかりやすく表現するため、診療科名を「脳神経内科」としている病院もあります。

細胞がそれぞれの役割を持つことを「分化」といいます。神経系は非常に複雑に分化したシ



神経内科医師による診察

ステムであり、他の器官や臓器が代わりに機能を果たすことができないため、一度ダメージを受けると完全に回復することが難しいのが特徴です。

神経疾患とリハビリテーション

超高齢社会の現在、内科、脳神経外科、外科、整形外科から始まったリハビリテーション治療（リハビリ）が、全診療科において行われています。神経内科でも、患者さんの症状に合わせて薬とリハビリを組み合わせた治療を行っています。神経内科のリハビリは機能回復を目指し、病気になる前と同等の日常生活を送ることを目標に行っています。

神経疾患の治療とリハビリ

当院で多い疾患は「脳卒中」「認知症」「パーキンソン病」です。

◆脳卒中◆

脳卒中は、脳の血管が詰まったり（脳梗塞）、破れたり（脳出血）することにより、脳の様々な機能が低下する病気です。治療は症状の発症時期により異なります。

発症から4.5時間以内の超急性期の脳梗塞であれば、t-PAという薬物治療を行い、血流を改善させます。壊死した細胞（梗塞巣）の周囲（ペナンプラ）のむくみが改善することによって、症状の軽快が期待されます。

脳出血の場合は、脳内の血腫を吸収するため、脳神経外科で手術を行います。

急性期以降の脳卒中では、ダメージを受けた神経ネットワークを再構築させるため、少しでも体を動かし、運動機能を改善させるリハビリを行います。筋肉の拘縮を予防しつつ歩行訓練などを行います。

◆認知症◆

年をとれば誰でも、思い出しにくくなったり新しいことを覚えることが困難になったりしま



疾患の改善に向けた様々なリハビリを行っています

すが、認知症はこのような加齢による物忘れとは異なります。複数の認知・精神機能が低下し、日常生活や社会生活に支障を来す病気です。症状によって、回想法、認知刺激療法、認知機能訓練などを行います。音楽療法や運動をすることもリハビリになります。

◆パーキンソン病◆

パーキンソン病は中脳の機能障害による原因不明の病気です。主な症状は「手が震える（振戦）」「足が出にくい・動作が鈍い（筋固縮）」などです。飲み薬による治療が中心となりますが、リハビリとして、筋肉や関節を柔



自宅や社会復帰に向けたリハビリ

らかくする運動やストレッチ、歩行訓練なども行います。パーキンソン病は、症状である振戦や筋固縮が原因で転倒し、ADL（日常生活動作）が著しく低下することがあります。そのため、症状に対する治療のほか、転倒や誤嚥などの合併症を予防したり、過度な安静による寝たきりを防止するため日常生活を維持することも大切です。

神経疾患では、自宅や職場復帰に向けて生活のリハビリが必要になることがあります。そのような専門のリハビリを行う病棟を「回復期リハビリテーション病棟」といいます。当院では2021年10月、南館3階病棟に回復期リハビリテーション病棟を開設しました。

回復期リハビリテーション病棟とは

脳梗塞や脳出血などの脳卒中発症後の方や、足の骨折や圧迫骨折などで手術を受けた方が、自宅や社会復帰、施設へ入所するために、具体的な生活のリハビリを行う病棟です。

病棟では、午前と午後それぞれ2〜3時間程度のリハビリを行います。患者さんやご家族との面談や、ご自宅への訪問を通して、環境に合わせたリハビリを行ったり、農業の再開をご希望の方には園芸活動なども行います。レクリエーションを取り入れ、入院生活を楽しめる工夫もしています。また、退院直後から必要なサービスが受けられるように準備も進めています。

現在、入院患者さんの受け入れは30人程度となっています。ご希望の方は、主治医や担当のケアマネジャーにご相談ください。

（神経内科部長 酒井寿明）

漢方薬で癒す こころとカラダ

13

暑気あたりに五苓散

今年も暑い夏がやってきます。最近では、脱水の危険に気が配り、水分補給を欠かさない人が増えてきました。しかし、水分を摂っているにも関わらず、体が重だるかったり、頭痛がしたりする場合もあります。お話をよく聞くと、水分として炭酸飲料ばかり飲んでいたりと言います。このような場合、汗からナトリウムやカリウムなどの電解質が失われているにも関わらず、水分と糖分しか補われていません。その結果、血液が薄め

られて、低浸透圧性の脱水になった可能性が考えられます。治療には、経口補水液などの電解質濃度が高い飲み物や、輸液が必要な場合もありますが、最初に**五苓散**を飲んでおくと症状が早く楽になります。五苓散は、細胞表面にあるアクアポリンに作用して、細胞内外の水分の移動や浸透圧の調整作用があることが証明されています。

（小児科部長 池野一秀）



五苓散 これいさん

【効能又は効果】

口渴、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
「ハーモニー」
にて好評発売中!

知っておきたい 診療技術

歯科口腔外科の

「口腔外科」って何？

「口腔外科」って何？そんな疑問を持ったことはないでしょうか。歯科にも医科と同じように様々な専門分野があります。口腔外科は歯科の専門分野の一つで、ほかにも保存科・補綴科・矯正科・小児歯科などがあり、地域の歯科医院の先生方はこれらの専門分野のエキスパートといえます。

口腔外科では主に、親知らず（智歯）の抜歯・顎関節症・デンタルインプラント・顎骨骨折・歯性炎症・口腔癌・顎変形症などの治療を行っています。今回は

専門分野例

- *保存科…虫歯・歯周病を治す
- *補綴科…被せ物・入れ歯等で機能と見た目を回復させる
- *矯正科…歯並びを治す
- *小児歯科…子どもの歯科診療など

その中の「親知らずの抜歯」についてご紹介します。

親知らず（智歯）の抜歯

なぜ、親知らずは抜歯した方がよいといわれるのでしょうか。

正常に生えることができずに顎の骨に埋まっている歯を「埋伏歯」といいます。親知らずが埋伏していたり、半分埋まっていたり（半埋伏）、斜めに生えていたり（近心傾斜）、横向きに生えていたり（水平埋伏）する場合、25歳を過ぎると「う蝕（虫歯）」罹患率が高くなります。また、親知らず周囲の炎症（智歯周囲炎）に関しても、25歳以降は罹患率が2倍になるといわれています。



斜めに生えた親知らず。手前の歯（第二大臼歯）との間が虫歯になっています。

ます。その他に、35歳を過ぎると第二大臼歯（親知らずの一つ手前の歯）の歯根を吸収するリスクが高くなるともいわれています。そのため当院では、患者さんの親知らずの状態によって、抜歯の判断をしています。

しかしながら、「親知らずを抜くのが大変だった」「顎が取れそうだった」という話を聞いた「そもそも歯医者さんは怖い」という声をよくお聞きします。そのような方には、通常の局所麻酔に静脈内鎮静法を併用し、過度な緊張を取り除いた状態で治療が受けられる方法をお勧めしています。

「静脈内鎮静法」とは？

静脈内鎮静法は、点滴により鎮静薬や静脈麻酔薬を投与する方法です。薬の効果で、意識を失うことなく、精神的・肉体的にリラックスすることができ、意識があり、自分で呼吸も行うことができます。また、静脈内鎮静法には健忘効果（治療中の記憶がないこと）が認められています。



親知らずの抜歯

歯医者さんが怖いという歯科治療恐怖症の方以外にも、より安全に治療を行うため、静脈内鎮静法を併用することがあります。

- ・歯科治療による嘔吐反射（異常絞扼反射）を起こしやすい方
- ・基礎疾患がありリスクの高い方
- ・過去に過呼吸（過換気発作）を起こしたことがある方
- ・過度の緊張による血圧低下、ふらつき、失神など（血管迷走神経反射）を起こしたことがある方 など

親知らずの抜歯をしたいが恐怖心があるという方は、ぜひ一度、当院歯科口腔外科にご相談ください。

（歯科口腔外科部長 小笠原邦茂）

すぐに役立つ

医療の知識

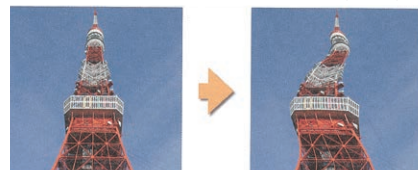
加齢黄斑変性症

加齢黄斑変性症は、加齢に伴い眼底の黄斑部に異常な血管（新生血管）が形成されることで視力低下を起こす疾患です。食事の欧米化、紫外線、喫煙、遺伝など様々な要因が組み合わさり発症するといわれています。50代頃から発症することが多く、日本でも高齢化に伴い患者は増加傾向にあります。

加齢黄斑変性症の発症前は、眼底に「ドルーゼン」という白い斑点（老廃物）が蓄積します。このような場合は、ルテインを含むサプリメントを摂取し、紫外線対策を強化することが推奨されています。

加齢黄斑変性症を発症すると、視力低下や歪視（障子や窓の枠など、まっすぐな物が曲がって見える）、中心暗点（見たい部分が黒くなって見える）を自覚ようになります。

●見たい部分がゆがんで見える（歪視）



●見たい部分が黒くなって見える（中心暗点）



加齢黄斑変性症の自覚症状の例

(ノバルティス ファーマ株式会社 ルセンティス手帳より)

のような場合は、まず眼底を詳しく調べた後、抗VEGF療法を行います。抗VEGF療法とは眼内に薬剤を注入する治療法で、黄斑部に出現した新生血管を抑え、症状を改善する効果があります。

予防には、禁煙や栄養バランスのとれた食事を摂ることが大切です。また、太陽光などの紫外線により網膜がダメージを受けると、加齢黄斑変性症を発症しやすくなります。日頃からサングラスで目を保護することもおすすめです。

当院眼科では、水曜日の午後に加齢黄斑変性症の治療を行っています。お気軽にご相談ください。

(眼科部長 長田ひろみ)

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「簡単で」「どこでも」「誰でも」できる運動や、日常生活のコツを紹介します。ぜひ日々の生活に取り入れてみてください。

QOLの低下を予防し、いきいきとした生活を送ろう

リハビリテーション部 作業療法士 徳武耀平

2023年5月8日から新型コロナウイルス感染症の位置づけが変わり、自粛生活から徐々に社会や地域活動参加の機会が増えてきたのではないのでしょうか。今回は、QOL*の低下を予防し、いきいきと生活するコツを紹介します。

美味しく楽しく食べよう！

栄養バランスは大切ですが、美味しく楽しく食べることも大切です。なかなか会えていなかった家族や友人と一緒に食事をしてみませんか。



地域活動へ参加して人と交流しよう！

地域活動への参加はコミュニケーションの機会

になったり、一緒に体を動かすことで健康を維持することができます。また、人と交流することで、認知症の予防にもつながります。

気の合う仲間づくりをしよう！

趣味を持つことで気の合う仲間と出会うきっかけになります。共通の趣味を持つ友人がいると楽しく活動ができ、心も体も「いきいき」と過ごせます。

当院のリハビリテーション部スタッフが、地域の介護予防教室・転倒予防教室・フレイル教室などへ講師として参加しています。ぜひ出かけてみてはいかがでしょうか。

一緒に健康づくりしませんか？



*QOL (Quality of life) …「生活の質」「生命の質」

お知らせ掲示板

新型コロナウイルス感染症の5類感染症移行後の当院の対応について

変わったこと・変わらないこと

変わったこと

▶ かぜ症状がある方の受診方法

かぜ症状がある方も、他の患者さんと同様に各診療科の受付時間内に再来受付機で受付をお願いします。受診に際して、県外への移動歴・陽性者との接触歴等は問いません。

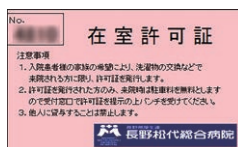
なお、以下の症状がある方は必ず各科外来窓口のスタッフにお申し出ください。

- ◎ 37.5℃以上の発熱
- ◎ 咳が出る
- ◎ 痰がらみ、痰が出る
- ◎ 呼吸困難感がある



▶ 入院患者さんの面会について

在室許可証登録者の方のみ面会が可能となりました。面会の際は病棟での感染対策にご協力いただき、必ずスタッフステーションにお声掛けください。



◀登録者の方は、来院時に在室許可証をお忘れなくお持ちください

形成外科の診療体制変更について

8月1日(火)より形成外科の診療体制、受付時間が変更となります。

受診の際はホームページや「外来診療担当表」で最新の情報をご確認ください。

変わらないこと

▶ 感染対策の継続

院内での感染対策として、これまでどおり不織布マスクの着用と手洗い・手指消毒にご協力をお願いいたします。

不織布マスクをお忘れの方は、正面玄関ロビーのマスク自販機または1階売店でご購入ください。



▶ 入館時の検温

正面玄関での検温は継続しています。測定器に表示されるご自身の体温を確認のうえ院内にお入りください。※職員による検温は行っておりません。

病院祭・医療展の開催について

病院祭・医療展を5年ぶりに開催いたします。

日時：**10月7日(土)** 9:30~14:30

場所：長野松代総合病院(本院)

楽しい企画を多数予定しています。同日15:00より地域の方向けの医療講演会も開催します!



産婦人科外来からのお知らせ

8月12日(土)は、都合により休診とさせていただきます。

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。

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)

完全予約制 健康保険適用外

※土曜、休診日を除く

※お掛け間違いにご注意ください。

各種開催報告

●小学生のお仕事見学を
受け入れました

将来、総合診療科の医師を目指している篠ノ井西小学校5年の児童のお仕事見学を受け入れました。



病棟でスタッフにインタビューを行う児童（写真手前）

総合診療科統括部長の石津富久恵医師とともに院内を回り、「地域包括ケアシステム」にかかわる多職種の連携やキャリアパスについてインタビューを行いました。石津医師の訪問診療に同行したり、多職種によるカンファレンスにも参加しました。メモを取りながらスタッフの

話を熱心に聴く姿が印象的でした。今回の学びが将来の夢につながることを願っています。

●版画を寄贈していただきました

長野市内でギャラリーを開いている櫻井群晃さんより、版画作品3点を寄贈していただきました。

病院の「癒しの空間づくり」への協力に感謝の意を表して、櫻井さんに感謝状が贈られました。



*受診する子どもたちに見てもらえるように、作品は小児科外来前の廊下に飾っています

●中庭花壇の植え替えを行いました

園芸福祉あんずの会の皆さん、JAGグリーン長野女性部松代総支部の皆さんのご協力のもと、中庭花壇の植え替えを行いました。

新任医師を紹介します（2023年7月1日より）



整形外科主任医師
宮澤 駿



整形外科医師
中井 亜美



泌尿器科医師
蜂谷 守

今回のメイン花壇のテーマは、ひし形をイメージした『『お守り』パワー』です。ひし形は魔除けとして働き、無病息災を願うお守りといわれており、悪いエネルギーに打ち勝つ力を授けてくれるそうです。優しい花々に「お守り」パワーが宿り、来院される方々が花で癒され心が和みますように…との願いを込めて植栽しました。



2023年度介護者教室（全3回）開催のお知らせ

自宅で介護をしている方や介護に関心がある方など、どなたでもご参加いただけます。参加希望の方は事前にお申込みください。

9/13
(水)

認知症について

10/11
(水)

高齢者に多い疾患、リハビリについて

11/15
(水)

人生会議ACPIについて



【時間】10:00～11:30

【参加費】無料

【場所】松代公民館 講義室

【定員】30名

【お問合わせ・お申込み】

長野市地域包括支援センター長野松代総合病院

TEL:026-278-2058(直通)

花壇には、ジニアや日野草など、暑い夏でも元気に咲く花々を200本植えました。ぜひご覧ください。

旬を味わう



～ピーマン～

ピーマンの肉詰めチーズのせ

(1人分：334kcal、たんぱく質21g、カルシウム180mg、塩分1.5g)

・ピーマン	6個	・片栗粉	大さじ2
・玉ねぎ	1/2個	・卵	1個
・豚ひき肉	280g	・コンソメ	8g
・片栗粉	適量(ピーマン用)	・ブラックペッパー	少々
・サラダ油	適量	〈付け合わせ〉	
・スライスチーズ	6枚	・ヤングリーフ	60g
		・ミニトマト	12個
		・パセリ	適量

〈材料：4人分〉

〈作り方〉

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②豚ひき肉に①とAをボウルに入れ、よく混ぜ合わせてタネを作る。
- ③ピーマンを半分に切り種を取り除き、片栗粉をなじませた後②を詰める。
- ④フライパンにサラダ油をひき、③の肉ダネの部分を下にして焼き色がつくまで焼く。焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして中まで火を通す。
- ⑤焼いたピーマンをフライパンからオーブンの天板に移す。
- ⑥スライスチーズをピーマンの上のせて、オーブンで焼き色がつくまで(2～3分)焼く。
- ⑦最後に刻んだパセリをのせて完成。

ピーマンは夏を代表する野菜のひとつで、7月～9月頃に旬を迎えるナス科の野菜です。ピーマンにはビタミンC(※)が豊富で、β-カロテンも多く含まれます。通常、ビタミンCは加熱により壊れやすいビタミンですが、ピーマンに含まれるビタミンPの働きにより、ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくく、効率よく摂取できる特徴があります。また、ピーマンは、油と一緒に摂ることで脂溶性ビタミンであるβ-カロテンの吸収率がアップします。

ピーマンを選ぶ際は、色が均一で濃く、つやが

*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りますが、炒め物や電子レンジ加熱などの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」

あるものを選びましょう。また、軸の切り口がまだ新しく、茶色く変色していないか、持った時に重みがあるかなども新鮮なピーマンを選ぶポイントです。ピーマンは水分に弱いいため、保存する際は表面の水分を拭きとってから、キッチンペーパーなどで包み、ポリ袋等に入れて野菜室で保存しましょう。

今回ご紹介するのは、定番のピーマンの肉詰めチーズのせのメニューです。チーズを組み合わせて、フレイク予防に必要なたんぱく質やカルシウムを摂ることができます。

—長野松代総合病院職員の講演・学会発表一覧(2023.3～2023.5)—

学会発表

- ・胸腔子宮内膜症性気胸に対し手術した1例
- ・結核後遺症による拘束性肺疾患、慢性Ⅱ型呼吸不全に合併した重症肺高血圧症(PH)に肺血管拡張薬が有効であった1例
- ・CWHOとOWHTOにおける軟骨修復能力の比較
- ・Jones骨折術後の再骨折の遷延治療に対してLIPUSの当て方の工夫が奏功したと考えられた1例
- ・当院におけるInterlocking Lateral Closed Wedge HTOとHybrid Closed Wedge HTOの検討比較 一骨癒合率を中心にして
- ・脊髄損傷ラットを用いた積層型脂肪組織由来間葉系幹細胞シートによる膀胱機能改善の試み
- ・CWHOとOWHTOの膝周囲筋力の比較検討

内 科 境澤 隆夫
内 科 小澤 亮太
整 形 外 科 豊田 剛
整 形 外 科 尾崎 猛智
整 形 外 科 小岩 海
泌 尿 器 科 松本 侑樹
リハビリテーション部 小林 征貴

学会名

- 第184回 日本呼吸器内視鏡学会関東支部会
- 第63回 日本呼吸器学会学術講演会
- 第4回 北信越Knee Osteotomy研究会
- 第140回 中部日本整形外科災害外科学会・学術集会
- 第4回 北信越Knee Osteotomy研究会
- 第110回 日本泌尿器科学会総会
- 第4回 北信越Knee Osteotomy研究会

開催地

- 東京都／Web開催 東京都
- 新 潟 市
- 新 潟 市
- 新 潟 市
- 神 戸 市
- 新 潟 市
- 新 潟 市

お盆の診療体制について

お盆の診療体制は下記の通りです。

8/11 (金) 山の日	8/12 (土)	8/13 (日)	8/14 (月)	8/15 (火)
休診	通常診療 ※午前のみ	休診	休診	休診

- ◆8/12(土)は第2土曜日のため、附属若穂病院は休診です。
- ◆休診日の救急対応は本院(長野松代総合病院)で行っています。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ご紹介します

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。

さわらび内科クリニック



スタッフの皆さま

開業のきっかけ

2022年に旧中沢内科医院が閉院となり、地域の方の初期診療へのアクセスを維持する必要があると考えました。そこで同じ稲荷山の地で、医療法人として2023年4月に新たに開院することになりました。

特徴

クリニックの名前である「さわらび」は芽を出したばかりのわらびを意味し、自然豊かな稲荷山の地にピッタリだと思います。得意分野は糖尿病や内分泌疾患、生活習慣病ですが、内科全般を幅広く診ていきたいと思っています。予防接種や健診なども適宜対応させていただきますのでご相談ください（医師 浅野有紀）。

地域の方へひとこと

お子さまからお年寄りの方まで、健康維持のためにクリニックをお役立ていただきたいという思いで、スタッフ一同努めてまいります。この症状は病気かな？と判断しづらい時にもまずは気軽にご相談ください。

さわらび内科クリニック

〒387-0021 千曲市稲荷山274-1

TEL：026-272-1013

【診療科目】 内科

【休診日】 水曜日、土曜日午後、日曜日、祝日

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

附属若穂病院外来診療案内 (2023年7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・要問合わせ)	中村		中村	中村	堀内・瀧澤 (第1) (第3)

* 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)
	8月 4日・18日
	9月 1日・15日
	10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。

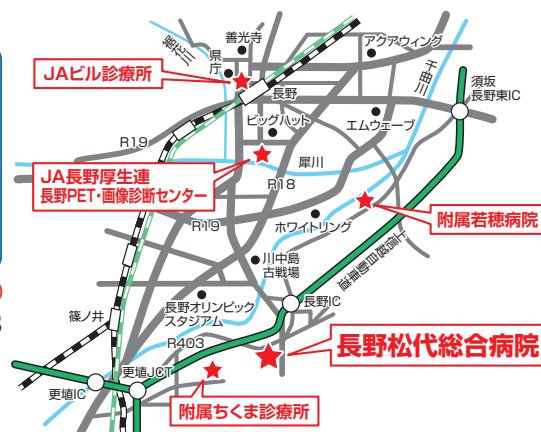
診療時間 15:00～17:00 (要予約)

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・佐藤 新井 神林(PM)	石津	石津・佐藤	新井	石津・佐藤 神林(第2・4) 新井	新井・神林
	呼吸器	小澤	宮原・田中 横関	田中	宮原・横関	横関・小澤 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	北沢	沖田・菅谷	北沢
	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・北沢・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	宮澤	北原	豊田・中井
	再診	関節疾患・ 人工関節センター 脊椎・脊髄疾患 上肢(肩・肘・手指)疾患 スポーツ障害 外傷・一般整形	北原 豊田 宮澤 堀内 中村(PM)	瀧澤 松永 尾崎 中井 山崎	瀧澤 北原 豊田 倉石 中村(PM)	松永 望月 尾崎 宮澤 中井 山崎	松永 中村 中井 瀧澤(第2) 望月(第2) 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	宮澤(AM) (11:00まで) 宮澤・星野 (予約制PM)	星野・北原(PM) (13:30~15:30)	星野・北原(AM) (11:00まで)	宮澤(AM) (11:00まで) 宮澤 (予約制PM)	宮澤(第1・3)(AM/PM) 星野(第2・4・5)(AM/PM) 北原(PM)	宮澤・北原(第2) 星野・北原(第4) (11:00まで)
	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 (第3予約制)			
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・松本・蜂谷 信大医師(第1・5)	中川・松本・蜂谷	中川・松本・蜂谷	松本 山岸(第4)	中川 岡根谷(第3・5)	蜂谷
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 (第4柚木)
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	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)	小笠原 (11:00まで)	小笠原・秋谷 (11:00まで)	秋谷 (11:00まで)	手術日 (交替制)
		再診	手術日(交替制) 齋藤(第2・4)	秋谷・山藤 新保(予約制)	小笠原・秋谷 山藤	手術日 (交替制)	小笠原・秋谷 山藤

* 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。
 * 形成外科の午前診療(火曜日を除く)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。
 * 眼科の月曜日の診療は午前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。木曜日の診療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