



Nagano
M.G.H.



2024. (冬)
Vol.130

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



謹賀新年

雪が積もった中庭の木々 (雪うさが隠れているよ)

目次

- | | | | |
|--|---|--|----|
| 新春!! 松代劇場 新型コロナウイルス感染患者、手術室にやって来る…………… | 2 | トピックス(第26回病院祭・医療展/地域医療フォーラムinながの開催、南館3階病棟コンサート開催、秋の中庭花壇植え替え、JAグリーン長野様よりりんご寄贈、附属若穂病院第14回健康まつり開催)…………… | 8 |
| 診療最前線「小児科一思春期漢方外来」… | 4 | 旬を味わう「ブリ」…………… | 10 |
| 知っておきたい診療技術「今からはじめるエイジングケア-MCIスクリーニング」… | 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「冬に多い『やけど』」 | 7 | まちのお医者さんを紹介します…………… | 11 |
| ひとりでもできる健康体操「口を鍛えて飲み込みの力の低下を予防しよう」…………… | 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(子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン)接種、眼科外来第4土曜日の診療)………… | 8 | 外来診療案内(松代)…………… | 12 |

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



長野松代総合病院
ホームページ

クルーズ船ダイヤモンド・プリンセス号で初めて新型コロナウイルス感染症の患者さんが確認された2020年2月。県内の感染者は少なく、そのうちに収束するだろうという淡い期待感があった。しかし、あっという間に感染者は増え、その勢いはとどまることがなかった。市内の病院では、新型コロナウイルスに感染した患者さんが緊急手術を必要とした場合の対応をどうするかが問題となった。



本当にひどいと思ったらありやしない。豪華客船なんちゃらプリンセス号で初めて新型コロナウイルス感染症の患者さんが確認された時、「今のうちに手術室で何か対策を立てておきませんか？」って言ったのに。そしたら、M先生が“大丈夫、心配ないよ”って。きりっとした顔で。頼もしかったな～あの瞬間。それが、なんですか、このありさまは！

この感染症は世界中でほぼ同時に発生し拡大した。海外の医療材料工場が営業停止し、その影響で日本国内では手術を行うこと自体が難しい状況になった。



M 医師

医師歴20年、麻酔科。NM病院に赴任して15年目。麻酔科医としての技術は一流だが、気が弱い。ベテラン看護師を前にすると緊張してしまう。



T 看護師

看護師歴15年。NM病院中央手術部に勤務して10年目の主任看護師。時に厳しく、時に優しく、上手く周りをサポートしている。問題なく手術が行えているのは彼女のおかげ。

2023年5月に、感染症法上の位置づけが「5類感染症」となった新型コロナウイルス感染症。これは、新型コロナウイルスがまだ未知のウイルスであった2020年、感染を広めることなく手術を行うと奮闘した医療従事者たちの物語である…



2020年某日 一手術 1週間前



T主任、新型コロナウイルス陽性の松代太郎さん（仮名）、陰圧室（注1）で手術をしたいんですけど。

陰圧室での手術なんて無理です！当院にはないって前に言いましたよね。緊急性の高い患者さんは陰圧室を持っている病院で手術してもらったらどうですか？



お願いしたんですが、どこも引き受けてくれなくて…

引き受けてくれない？ わかっていたことでしょう。もう…しょうがない。うちは工夫してやるしかないですね！

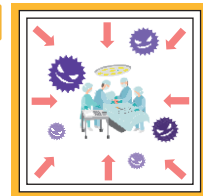


工夫って…T主任、どうするんですか？？？？

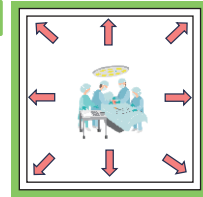
そうですね。うちの手術室は全て陽圧室だから、室内気が外部へ出ないように防御カーテンを使って…は難しいか。よし！準備室もある大きな手術室を使いましょう！

もう、みんな必死ですよ。先生がしっかりしないから！

陰圧室



陽圧室



注1) 陰圧室とは、室内の空気が室外へ出ないようにしている感染者用の部屋のこと。通常、手術室は室内の清浄度を保つため外部の空気が室内に流入しないように陽圧となっている。

手術当日

M先生、そろそろ患者さんが入室しますよ。防護服を着て部屋の中で待機してください。



T主任、今日のメンバーは？



今日のメンバーですか？先生方に手術器械を手渡しする器械出しは主任の私が務めます。そのほかのサポートは師長です。連絡係として若手のエース看護師も配置しました。今日はベストメンバーです。先生以外…聞こえました？冗談ですよ。そんなに落ち込まないでください（笑）さあ、来ましたよ。患者さんの入室です。

松代さんの手術は、その日に予定していた手術がすべて終了してから行われた。

新型コロナウイルス陽性の患者さんは、人気のなくなった病院内を移動し手術室内まで搬送される。搬送中はウイルスの放出を可能な限り防ぐため、フィルター装備のある専用ベッドを使用した。



さあ、先生。麻酔導入と気管挿管をお願いします。



はい。あの…えっと…はい！

えっ？緊張しているんですか？何年麻酔科医やっているんです？20年？大丈夫です。先生は出来る子です！がんばって！！

「麻酔導入」とは全身麻酔薬で意識を失わせること。「気管挿管」は麻酔中に人工呼吸を行うため、気管に専用の管を入れる医療処置のこと。この2つは、医療従事者が患者さんの呼吸を浴び感染するリスクが高いため、日本外科学会や日本麻酔科学会は、「新型コロナウイルス陽性者への実施は、達人レベルの麻酔科医が行うのが望ましい」としていた。全国の麻酔科医が様々な工夫をして麻酔導入を行っていたが、防護服を着た上での気管挿管は想像以上に過酷であった。



外科の先生方～入室してください！気管挿管されましたので感染リスクが下がりました～！

日頃から手術着を着用している外科医や手術室看護師であっても、高い防御機能を持つN95マスクを着用しての手術は想像以上の過酷さであった。

手術終了～！予想よりも出血少なかったです～！さあ、先生！麻酔覚醒の時間ですよ。



はい。あの…はい！

あっ！また緊張している！大丈夫。先生は出来る子の時もあります！

「麻酔覚醒」とは、自発呼吸、つまり自分の力で呼吸できるようになり、意識が戻った状態のこと。覚醒後、気管に入っていた管を抜去するが、この時患者さんは大きな咳をする。この瞬間もまた感染するリスクが高いといわれている。

皆さ～ん、お疲れさまでした～。M先生、疲れた顔しちゃだめですよ。明日からまた平時の業務が始まりますからね！がんばりましょう～！

To Be Continued

*この物語はフィクションです。

診療最前線

小児科 ― 思春期漢方外来 ―

小児科疾患といえば、風邪などの感染症や喘息などのアレルギー疾患を思い浮かべる方が多いと思います。しかし、近年、小児科を受診される患者さんは、発熱のみならず、頭痛、腹痛、めまい、吐き気、しびれ、麻痺など、一見ささいな不調と思われる症状に隠れて、ストレスを原因とした病態が増えています。

例えば、「朝起きられない」という主訴で病院を受診されるお子さんは、起きられないという症状だけ聞いて、起立性調節障害と診断され、交感神経刺激薬や多量の飲水で血圧を上げるように指示される場合も多いのですが、なかなか症状は改善しません。

東京医科大学の呉宗憲先生によると、子どもが朝起きられない3大理由は以下の通りです。
①身体を起こせない（起立耐性）
②目が覚めない（覚醒障害）

③そもそも起きたくない（心理社会的）

このうち、起立耐性（①）が原因の場合はほとんどなく、心理社会的にストレスを抱えている例（③）が一番多いのが現状です。

当院の思春期漢方外来では、これらの原因の一つ一つについて検査していきます。

『身体を起こせない…』

まず「①身体を起こせない」ことが原因の起立性調節障害です。起立試験により15分の起立負荷で血圧が下がるか、心拍数が上がるかを調べます。しかし、



起立試験

起立したまま血圧と心拍数を測ります

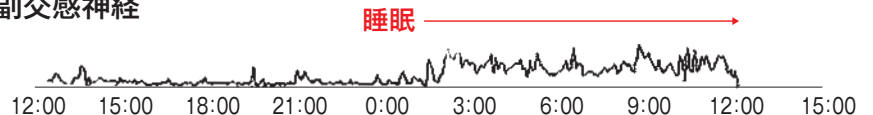
コロナ休校明けの2020年に当院を受診し、起立性調節障害の疑いで検査を行い、実際に交感神経刺激薬を使ったのは46人中1人のみ（2.2%）でした。

『目が覚めない…』

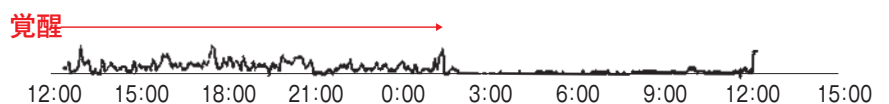
次に「②目が覚めない（覚醒障害）」です。睡眠状態は昼間の受診時には診断のしようがありません。脳波や酸素飽和度など入院して睡眠ポリグラフィ検査をする病院もありますが、当院では外来通院で24時間心電図をとり、心拍変動から自律神経のバランスをみて、睡眠状態を推測する方法をとっています。

自律神経のうち副交感神経は、心身をリラックスさせ、睡眠時に活動が高まります。一方、交感神経は昼間起きている時、特に緊張する場面で活動が高まります。この検査を行うと、入眠時間、覚醒時間が後ろにずれて、時差ボケ状態になっている「睡眠相後退症候群」のお子さんがしばしばみられます。特に夏休みなど長い休み中に夜更かしと朝寝坊を繰り返し、学校が始まっても時差ボケが治らない場

副交感神経



交感神経



睡眠相後退症候群における交感神経・副交感神経の波形

合です。この場合は、ホルモン関係の薬剤を使うこともありませんが、あくまでも時差ボケを治すのは「朝の太陽の光」です。

睡眠相後退症候群のほかに、昼間の交感神経と夜の副交感神経の活動の交代がみられない「睡眠覚醒リズム障害」の場合も稀にみられます。この状態は、単に夜更かしをしたのが原因と



症状に合った漢方薬を処方します

いうのではなく、生まれつき体質的に早起きが苦手である可能性もあります。

そのほかの睡眠障害として、交感神経の活動が高すぎて、睡眠時間を長くとっても寝た気がしないというパターンも数多くみられます。その場合は、学校などのストレスが交感神経を刺激しているので、ストレスを和らげる治療が中心となります。

『そもそも起きたくない…』

最後に「③そもそも起きたくない（心理社会的）」場合です。圧倒的に多いのは、同級生などとそりが合わないパターンで

す。何らかのトラブルが心的外傷（トラウマ）となった場合、登校すること自体が引き金（リマインダー）となりトラウマ体験の再現（フラッシュバック）を招いて、頭痛、腹痛、嘔吐などの激しい症状を起こします。昭和の考え方では、「こうした苦しみを乗り越えるのが当たり前」といわれていましたが、フラッシュバックを起こすこと自体が苦しみを積み重ね、新たなトラウマとなっている症例をしばしば見受けま

す。実は、2019年に文部科学省から「不登校児童生徒への支援は『学校に登校する』という結果のみを目標にするのではなく児童生徒が自らの進路を主体的に捉えて社会的に自立することを目指す」、つまり「学校以外でもいいから自立のための支援を行う」という通知が出ています。しかし、ご両親はもちろん教育現場の先生でもご存知ない方が現在でも多数いらっしゃる

と思います。ストレスの強さに関しては、

日本小児心身医学会によるQT A30という質問票が役に立ちます。これは、学会員限定で行える検査なので、長野県では当院を含めた数ヶ所のみで実施できます。

* * * * *

漢方で明るく元気な生活を

こうした心理学的な治療は、本来は心療内科や精神科が担ってきた領域ですが、受診する側にとっても敷居が高いだけでなく、予約をとるのに数か月待ちだったり、そもそも18歳未満お断りのクリニックもあります。担当科の予約待ちの間だけでも、他の方法を試しても良いかと考えます。例えば漢方薬は、いにしえより使われてきたストレスをとる薬です。漢方薬だけでも表情が明るくなり、元氣を取り戻すお子さんもいます。

「学校へ無理に行って苦しい症状を我慢するよりも、家で元氣に過ごし、自分にあった勉強をみつけて将来に備えることが一番その子のためになる」というのが、思春期漢方外来のモットーです。当院の外來の受診者からは、学校はほとんど行か

かったのにイラストを描き続けてプロの漫画家になったり、手先の器用さを活かして食品サンプルを作る会社でチーフになったり、好きなアニメの専門学校や声優養成所に入ったりといった平凡ではないけれど、人並み以上の道を選んだ人が大勢います。

ところで思春期とは何歳くらいを指すのでしょうか。日本産婦人科学会の定義では、「おおむね8〜9歳ころから17〜18歳ころまでに相当」とされていますが、当院の思春期漢方外来では「子どものきれいな心を持つていればOK」ということにしています。



（小児科部長 池野一秀）

知っておきたい 診療技術

今からはじめるエイジングケア
—MCIスクリーニング—

アルツハイマー病
治療の進歩

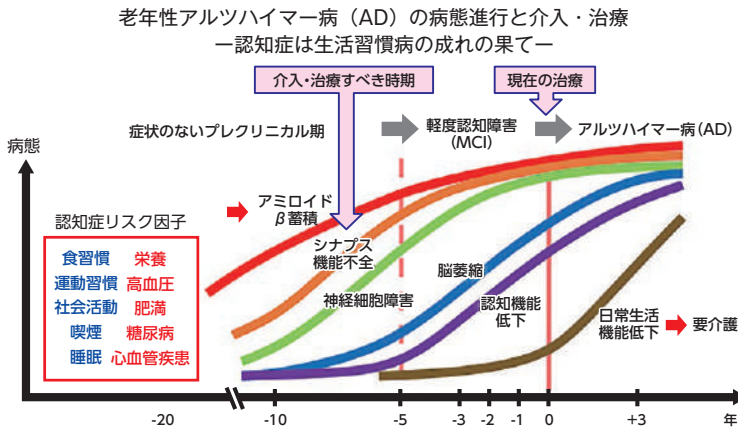
最近、アルツハイマー病の治療薬である「レカネマブ」が注目を集めています。レカネマブは、アルツハイマー病の原因となる脳内のアミロイドβを除去する作用がある薬剤で、アルツハイマー病の進行を抑制し、認知機能と日常生活機能の低下を遅らせる効果があります。アメリカの臨床試験では、アルツハイマー病の前段階である軽度認知障害（MCI）と軽度のアルツハイマー病に対する有効性が確認されています。日本でも最近、治療薬として承認されました。



「レカネマブ（商品名レケンビ）」。アメリカでは患者一人あたり年間300～400万円の医療費がかかるとされている。

アルツハイマー病の前段階 「MCI（軽度認知障害）」

アルツハイマー病の進行には長い時間がかかります。まず、脳内に蓄積したアミロイドβなどにより徐々に神経細胞が障害され、数年の期間を経てMCIに至ります。その後、MCI発症から1年で10%、5年で半数以上の患者さんがアルツハイマー病に移行し、徐々に認知症へと進行していきます。MCI



Jack CR et al. Lancet Neurol (2010), Sperling RA et al. Alzheimers Dement (2011) より改変
内田和彦ら、軽度認知障害(MCI) およびアルツハイマー病のための血漿タンパク質 LC-MS/MSスクリーニング検査の開発。
2021 第62回日本人同ドック学会学術大会 PO-03 より

MCIのリスク検査

の段階ではあまり日常生活への影響は目立たず、約30%の患者さんは正常の認知機能に戻ることもあるため、「歳をとったせいかな」と思い受診しないこともあります。そのため、アルツハイマー病の原因とする認知症は、症状がある程度進んでから診断されることが多いといわれています。

エイジングケア科では、MCIになりやすい（または既にMCIの可能性がある）かどうかを調べる「MCIスクリーニング検査プラス」を行っています。

この検査では、アルツハイマー病に関係する血液中のタンパク質を測定し、MCIやアルツハイマー病のリスクを調べます。あくまで、リスクを調べる検査のため、この検査だけでアルツハイマー病の診断はできません。自覚症状のないうちから1～2年ごとに検査を受け、中～高リスクの結果が出た場合は専門医の診察を受けることをお勧めします。

採血のみの簡単な検査で、認知症の早期発見・早期治療に役立ちます。40歳以上の方にはぜひ受けていただきたい検査です。



※ただし、自己免疫性疾患、急性脾炎、肝硬変、先天性脂質異常の方は正しい判定結果が出ないため、ご注意ください。

「MCIスクリーニング検査プラス」は、エイジングケア科のほか、人間ドック等のオプション検査でも受けられます。MCIのリスクを調べ、認知症予防に取り組みましょう。

- 認知症は、発症の20～30年前からの生活習慣が大きく影響するといわれています。
- 血圧・血糖値が高め
- ストレスを感じる
- 運動不足
- 睡眠不足
- 食生活の乱れ など

（エイジングケア科医師

神林玄隆）

すぐに役立つ

医療の知識

冬に多い『やけど』

寒い季節には、沸かした熱湯、ストーブなどの暖房機器、ろうそくやコンロの火などによるやけどの機会が増えます。転倒した際に持っていた鍋のお湯をかぶった、仏壇のろうそくの火が衣服に燃え移ったなど、思いがけずやけどをしてしまうことがあります。

やけどをしない環境づくり

やけどを予防するには、床に物を置かない、足元の電気コードを整理するなど、転ばないように生活環境を整えることも大切です。小さなお子さんのいる家庭では、熱いコーヒーやラーメン、炊飯器、アイロンなどを子どもの手の届くところに置かないようにしましょう。また、冬は厚着になるため、調理の際には袖や裾にも注意を払いましょう。

やけどをしてしまった場合

すぐに流水で15分以上冷やすことが大切です。やけどをした部位が衣服で覆われている場合、無理に脱ぐと皮膚が損傷してしまいます。服を脱がず、服の上から冷やしましょう。冷やすことで痛みが軽減され、やけどの進行も抑えられます。

水ぶくれができてしまった場合や、火でやけどをした場合には、傷あとや皮膚のひきつれが残る可能性があります。また、やけどの深さや範囲によっては手術が必要となる場合もあります。やけどは医師の指示に従い毎日しっかりと洗って正しい処置をすることが大切です。安易に自己判断せず、早めに医療機関を受診しましょう。



(形成外科医師 北原朋佳)

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。

口を鍛えて飲み込みの力の低下を予防しよう

リハビリテーション部 言語聴覚士 中村保奈美

最近、滑舌が悪くなったり、食事中むせることが増えたりしていませんか。口は「呼吸する」「話す」「食べる」など様々な役割を担っています。滑舌を良くすることは、舌の動きを良くするとともに飲み込みを良くすることにつながります。口の体操をして飲み込みの力の低下を予防しましょう。

舌の体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ10回ずつ言いましょ。早く、はっきり発音するようにしましょ。



発声訓練

小さな声でもいいので途切れないように「あー」と長く伸ばして発声しましょ。男性は15秒以下、

女性は12秒以下で発声機能が低下している可能性があるため、それ以上を目指しましょ。

早口言葉

なるべく早く、はっきりと発音するようにしましょ。



早口言葉にチャレンジしてみよう!

「この竹垣に竹立てかけたのは
竹立てかけたかったから立てかけたのです」



「赤パジャマ 黄パジャマ 茶パジャマ」

「東京特許 許可局 許可局長
今日急遽休暇許可 拒否」

おしらせ掲示板

▶ 当院では子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン)接種を行っています

◎定期接種の方

対象 小学校6年～高校1年
相当の女子

お申し込み先 小児科外来



◎キャッチアップ接種の方

対象 平成9年度～平成18年度生まれ
(1997年4月2日～2007年4月1日生まれ)
の女性

お申し込み先 産婦人科外来

※患者さんの自己負担なく接種できるのは2025年3月末までです。それ以降は自費接種(約10万円)となります。未接種の方は、この機会にぜひご検討ください。

◎上記以外の方は産婦人科外来へご相談ください。

“キャッチアップ接種”とは??

HPVワクチン接種を積極的に勧める取り組みが行われなかった期間に接種機会を逃した方を対象として、改めて行われる接種のことです。



▶ 詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。

▶ 眼科外来の第4土曜日の診療について

第4土曜日に富山大学眼科学講座診療准教授の柚木達也医師による診察を行っています。予約がなくても受診していただけます。

※第2土曜日は手術日となっており、通常の診察は行っておりませんのでご注意ください。

なお、2024年2月の第4土曜日は都合により休診のため、代わりに第2土曜日に柚木医師の診察を行います。

トピックス

第26回病院祭・医療展／
地域医療フォーラムinながの
(第32回地域医療懇談会) 開催

5年ぶりとなる第26回病院祭・医療展を10月7日(土)に開催しました。今回は『共に創る健康な地域社会』長野松代総合病院の決意をテーマに各種イベントを開催し、1200人もの方々にご来場いただきました。

医療講演では、長田ひろみ眼科部長と瀧澤好廣皮膚科・アレルギー科部長が講演し、会場に集まった多くの来場者は熱心に耳を傾けていました。

院内各所には、各診療科が病気の治療などについてまとめたパネルを展示しました。ロコモティブシンドロームや子宮頸がん予防ワクチンなど、最近注目されている話題についても取り上げました。

大人気企画



中庭でのコンサート

であるドクターヘリ見学には大変多くの方が参加し、機内を見学したり記念撮影をしたりするなど、貴重な機会を楽しんでいました。

模擬医療機器を使った手術体験コーナーが設けられ、手術のシミュレーションに子どもから大人まで多くの来場者が挑戦しました。また、ラムネ菓子などを薬に見立てた調剤体験では、自分だけの「お薬」を作ることができ、子どもたちに大変好評でした。

このほか、形成外科による美容フェアや、心肺蘇生法について講習を行った救急フェア、栄養管理部特製のスイーツ提供、



ドクターヘリ見学

地上8階のヘリポートから見える松代町内の景色を楽しむ方の姿もありました



医療講演を踏まえ、『フレイル
予防で健康長寿をめざしまし
う』をテーマに、当院の理
学療法士と管
理栄養士、行
政や地域の代
表者から話題
提供を行いま
した。

当院プラスバンド部によるコン
サートなども行い、にぎわいを
みせました。
同日に地域医療フォーラムin
ながの（第32回地域医療懇談
会）も開催しました。
北原淳整形外科統括部長
が、運動器障害のため立ったり
歩いたりする身体機能が低下し
た状態である「ロコモティブシ
ンドローム（ロコモ）」につい
て医療講演を行いました。コロ
ナ禍では多くの方が体力低下を
自覚しており、転倒・骨折を起
こしやすくなることで要介護状
態につながります。ロコモに
なっているかどうかをチェック
し、継続的な運動習慣や適切な
栄養摂取等が必要であると解説
しました。

南館3階病棟コンサート開催

亀山薫さん（ピアノ）と新
山久志さん（トロンボーン）の
演奏によるコンサートを10月26
日（木）に開催しました。

回復期リハビリテーション病
棟である南館3階病棟の入院患
者さんを対象に開催し、『赤とん
ぼ』『紅葉』といった日本の童謡、
クラシック
音楽、日本
のポップス
が演奏され
ました。お
二人の美し
く迫力ある
演奏に大き
な拍手が送
られました。



秋の中庭花壇植え替え

「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にご協力い
ただき、10月28日（土）に中庭
花壇の植え替えを行いました。
今回の花壇のテーマは『彩り
豊かに』です。お互いの多様性

を尊重し、笑顔で感謝の言葉を
言いあえる「彩り豊かな人生」
を送れるようにとの願いを込
めてデザインされました。
花壇には、冬の寒さに強いビ
オラと春に鮮やかな花を咲かせ
るナデシコを植栽しました。



当院の院内緑化活動が、長野市主催
「ながの花と緑大賞2023」で企業・
団体の部 優秀賞を受賞しました！

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）を当院と附属若穂病院へ
寄贈いただきました。
蜜がたっぷり入ったりんごは
入院患者さんのお食事で提供さ
れました。

附属若穂病院 第14回健康まつり開催

附属若穂病院第14回健康ま
つりを11月23日（木・祝）に、
4年ぶりに開催しました。

新井浩朗総合診療科医長が
生活習慣病治療について医療講
演を行ったほか、各科医師や薬
剤師などに健康上の困りごとを
相談できる医療相談コーナーを
設けました。

お楽しみ企
画として、若
穂幼稚園の皆
さんによる歌
の披露やビン
ゴ大会、救急
車見学、軽食
販売なども行
いました。



いつも立派な
りんごを
ありがとうございます

旬を味わう



～ブリ～

ブリの照り煮

(1人分：378kcal、塩分2.7g)

- 〔材料：1人分〕
- ・ブリ……………1切れ
 - ・酒……………大さじ1
 - ・塩（下処理用）……………適量
 - ・醤油……………大さじ1
 - ・熱湯（下処理用）……………適量
 - ・みりん……………大さじ1
 - ・にんじん……………20g
 - ・小麦粉……………大さじ1/2
 - ・れんこん……………20g
 - 【付け合わせ】
 - ・酢……………適量
 - ・きぬさや……………3枚
 - ・サラダ油……………大さじ1/2
 - ・塩……………適量
- 〔作り方〕
- ① ブリの切り身に塩（下処理用）をふり10分置いておく。
 - ② 熱湯（下処理用）をかけ流水できれいに洗い流し、キッチンペーパーで水気をしっかりとふき取る。
 - ③ にんじんは皮をむいてささがきにする。れんこんは皮をむいて厚さ3～4mmの輪切りにし、酢水につけてアクを抜く。
 - ④ ブリの両面に軽く小麦粉をはたき、フライパンにサラダ油を熱して両面をこんがり焼く。
 - ⑤ ④に③の野菜、酒、醤油、みりんを入れ煮汁がなくなるまで弱めの中火で煮る。
- 【付け合わせ】
- ① きぬさやは筋を取り、両端にV字型に切り込みを入れる。
 - ② お湯を沸かし、塩を適量入れ、沸騰したら1分程度ゆでる。
 - ③ ゆであがったらザルに移して冷水につけて冷やす。
 - ④ 冷えたらしっかりと水分を切り、盛り付ける。

ブリは養殖物もあることから、1年中食べることができですが、旬は12月～3月頃です。なかでも12月～1月に漁獲される「寒ブリ」は、身が締まり脂も乗って特に美味しいとされています。ブリは成長によって呼び名が変わるため「出世魚」と呼ばれ、縁起のいい魚とされています。ブリには、良質なたんぱく質に加えて、糖質代謝をサポートし、疲労回復の手助けをす

る働きのあるビタミンB₁や、皮膚や粘膜などを健康に保つ働きのあるビタミンB₂を比較的多く含んでいます。ブリの脂肪には、DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）（*）が含まれています。ブリを選ぶ際は、体の黄色い縞（しま）がはっきりしているもの、切り身の場合は血合いの肉の色が鮮やかなものを選びましょう。

*DHA・EPA…おもに魚類に多く含まれ、なかでもブリ、サンマ、サバなどの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(2023.9～2023.11)—

学会発表

- ・酢酸膀胱灌流による炎症性排尿筋過活動に対する猪苓湯の役割
- ・健診の腹部超音波検査で認められた高輝度脾の臨床的意義
- ・高齢化地域における急性期脳卒中患者の転帰に関する因子の検討
- ・長野松代総合病院における居宅介護支援事業所の現状と課題
- ・当院におけるCOVID-19患者の血液検査所見の検討
- ・農村地域の総合病院における脳損傷者に対す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の検討
- ・MAFLDに対するペマフィブラートの治療成績についての検討
- ・左側胆嚢に対しPTGBDを先行し安全に腹腔鏡下胆嚢摘出術を施行した1例
- ・乳腺腺様嚢胞癌の一例
- ・高齢者に生じた下肢壊死性筋膜炎12例の検討
- ・積層型脂肪組織由来間葉系幹細胞シートによるラット脊髄損傷に起因する膀胱機能障害の改善効果とその機序解明
- ・病院勤務の作業療法士が身近な地域へ貢献するための第1歩—研究員委嘱までの経緯と約2年間の活動報告—
- ・支援者を含めた患者教育で生活拡大が可能であったうつ傾向の高齢心不全患者：事例報告
- ・高齢化地域における急性期脳卒中患者の転帰に関する因子の検討

- 泌尿器科
- 臨床検査病理部
- リハビリテーション部
- 地域医療連携課
- 臨床検査病理部
- リハビリテーション部
- 消化器内科
- 外科
- 外科
- 形成外科
- 泌尿器科
- リハビリテーション部
- リハビリテーション部
- リハビリテーション部

- 松本 有 樹
- 上島沙耶香
- 小宮山貴也
- 山上 朋 之
- 柴 本 成 美
- 小 沢 浩 平
- 新 澤 真 理
- 菅 谷 慎 祐
- 北 沢 文 香
- 宮澤季美江
- 松 本 有 樹
- 小 沢 浩 平
- 町 田 智 紀
- 小宮山貴也

学会名

- 第30回日本排尿機能学会
- 第64回日本人間ドック学会学術大会
- 第73回日本病院学会
- 第73回日本病院学会
- 第72回日本農村医学会学術総会
- 第72回日本農村医学会学術総会
- JDDW 2023 KOBE 第31回日本消化器関連学会週間
- 第51回日本救急医学会総会・学術集会
- 第85回日本臨床外科学会総会
- 第21回北信医学会
- 第3回細胞シート工学イノベーションフォーラム～細胞シートの未来を語ろう！～
- 第57回日本作業療法学会
- 第57回日本作業療法学会
- 第57回日本作業療法学会

開催地

- 東京都
- 高崎市
- 仙台市
- 仙台市
- 秋田市
- 秋田市
- 神戸市/ Web開催
- 東京都
- 岡山市
- 長野市
- 東京都
- 長野市
- 長野市
- 長野市

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。

さかいざわクリニック



院長：境澤 隆夫 先生

開業のきっかけ

15年以上にわたり大学病院や急性期総合病院で診療してきました。患者さんの健康上のお困りごとに寄り添い、健康問題をトータルに捉えて診療したいと思い、長野松代総合病院で総合診療医として2年間の経験を積み、2023年5月に開業いたしました。

特徴

医師2名体制で内科、皮膚科、呼吸器内科の診療を行います。生活習慣病や呼吸器疾患の他に、風邪などの体調不良、健診で指摘された異常など気になることは何でもご相談ください。またレントゲン・CT・超音波などの検査機器を取り揃え、肺がん検診・乳がん検診にも積極的に取り組んでいます。

地域の方へひとこと

若い方からご高齢の方まで何でも遠慮なくご相談ください。少しでも皆様のお役に立てようスタッフ一同努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

さかいざわクリニック

〒381-0042 長野市稲田2丁目28-17

TEL：026-217-5181

【診療科目】内科、皮膚科、呼吸器内科

【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://sakaizawa-clinic.jp/clinic/>

附属若穂病院外来診療案内 (2024年1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	熊木	熊木	熊木	熊木	北澤	北澤
	小児科			池野		池野	
	外科	熊木	熊木	熊木	熊木	熊木	
穂	整形外科	望月 (第2・要問合わせ)	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)
	2月 2日	・ 16日
	3月 1日	・ 15日
	4月 5日	・ 19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

(2024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・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	岡田	岡田	岡田	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	中井	北原	豊田・宮澤
	再診						
	関節疾患・ 人工関節センター					松永 望月	松永 中村
	脊椎・脊髄疾患	瀧澤	北原 豊田	瀧澤 松永	瀧澤 北原	尾崎 宮澤	宮澤 瀧澤(第2)
	上肢(肩・肘・手指)疾患	松永 望月	中井 堀内	尾崎 宮澤	豊田 倉石	望月 中井	望月(第2) 尾崎(第4)
	スポーツ障害		中村(PM)	山崎	中村(PM)	山崎	堀内
形成外科・美容外科	整形外科	宮澤(AM) (11:00まで) 宮澤 (予約制PM)	北原(PM) (13:30~15:30)	北原(AM) (10:30まで)	宮澤(AM) (11:00まで) 北原 (予約制PM)	信大医師(AM) (11:00まで) 北原(PM)	北原(第2) 宮澤(第4) (予約制)
	美容外科			宮澤 (予約制PM)	宮澤 (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3・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1・3)	蜂谷
産婦人科		澤口	澤口	澤口	澤口	澤口(予約制)	澤口
眼科		関(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(第2・4) 柚木(第4)
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/ PM第1・3・5 土曜の週)	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・山藤 (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・土曜日を除く)の予約外患者の受付は午前11時まで。ただし、水曜日の予約外患者の受付は午前10時30分まで。 * 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～土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～15時30分・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15分