



Nagano
M.G.H.

2024. 春
Vol. 131

JA長野厚生連

長野松代総合病院だより

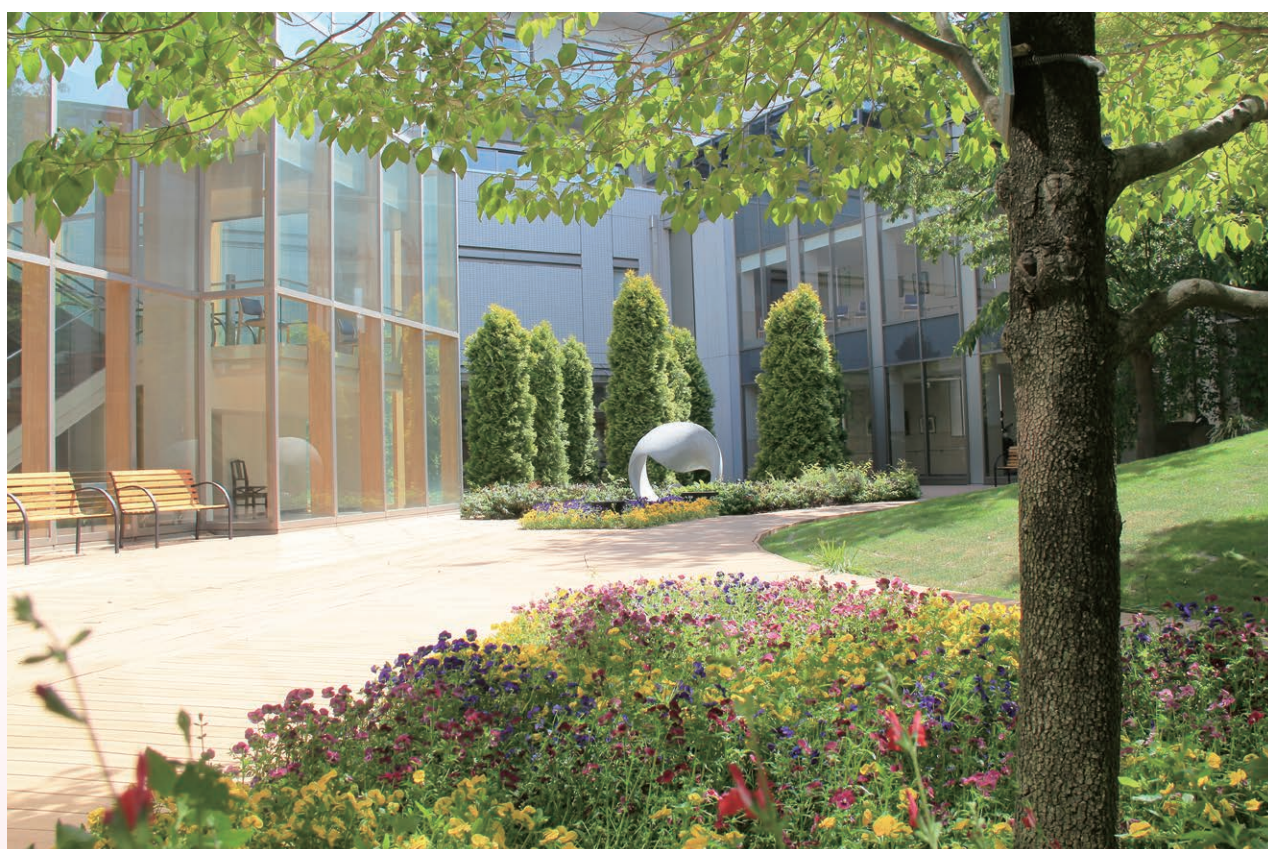
〔長野松代総合病院理念〕

〔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 春の木陰

目次

認知症を防ぐにはどうすればいい？ 予防と早期発見	2
診療最前線「心療内科・精神科」	4
漢方薬で癒すところとカラダ⑮	5
知っておきたい診療技術「二次骨折を予防しよう—FLSチームの活動—」	6
すぐに役立つ医療の知識 シリーズ たばこの有害性①「たばこと肺」	7
おしえて保健師さん「40歳を過ぎたら大腸内視鏡検査を！」	7

おしらせ掲示板、トピックス(2023年度総合防災訓練、JA共済連の救急医療にかかる助成により手術用内視鏡システム導入)	8
新任医師を紹介します	9
旬を味わう「にら」	10
長野松代総合病院職員の講演・学会発表一覧	10
大型連休(ゴールデンウィーク)の診療体制	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 <https://www.nagano-matsushiro.or.jp>



長野松代総合病院
ホームページ

認知症を防ぐにはどうすればいい？

「予防と早期発見」

年をとれば誰でも身体は衰えていきます。脳も身体と同じように、機能が低下していきます。様々な原因によって、記憶力や判断力といった認知機能が低下し、日常生活に支障が出てきた状態（症状）のことを「認知症」といいます。厚生労働省によると、認知症の患者数は来年の2025年には700万人を超えると予測されています。認知症は本人や家族に影響を与えるだけでなく、介護が必要になるケースも少なくありません。

脳神経外科的な疾患や内科的な疾患を原因とする「治る認知症」を除き、一般的に認知症は徐々に進行し、健康な状態（健常）に戻ることは難しいといわれています。そのため、「自分が認知症になったらどうしよう」「認知症を予防することはできないか」と考える方も多いと思います。

MCI は健常な状態と認知症の中間の状態

MCI は健常と認知症の中間にあって、その後の対策次第ではどちらにもなりうる。



出典：『あたまとからだを元気にするMCIハンドブック』（国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター）

認知症の前段階（MCI）

脳が健常な状態から認知症になる前には、「MCI（軽度認知障害）」と呼ばれる時期があります。MCIは認知症予備軍とされ、日常生活（家事や入浴、買い物など）は問題ないが、軽い認知機能低下がある状態です。

す。もの忘れなどの異変に自分だけが気づいたり、仕事や家事でミスやもの忘れが増え、周りの人が徐々に気づき始めたりします。認知症は、このようなMCIの段階で何らかの手を打てば発症や進行を遅らせることが可能であると考えられています。

MCIリスクをチェック

MCIの方の半数は、約5年で認知症に移行するといわれていますが、適切な予防をすることで健常な状態に戻る可能性があります。早期に発見し、早期に対応することが大切です。当院では、MCIのリスクを採血のみで調べる事ができる「MCIスクリーニング検査プラス[®]」を行っています。検査は、エイジングケア科（内科）、人間ドック（オプション検査）で受けることができます。

「認知症」と「もの忘れ」の違い

そもそも、「認知症」と加齢による「もの忘れ」は違います。例えば、自分が体験したことの一部を忘れる場合は加齢による

昨夜の晩ご飯は
何を食べたかしら…？



体験したことの一部を
忘れただけなら…

もの忘れの可能性

晩ご飯はまだ？
いつになったら準備するの？



体験したことを
まるまる忘れてたら…

認知症の可能性

出典：株式会社MCBI webサイト「認知症予防習慣」

認知症の種類

もの忘れの可能性が高く、体験したことそのものを忘れてしまう場合は認知症の可能性が高いです。

認知症には様々な種類があり、それぞれ症状に特徴があります。代表的なものは4種類で、最も多いのは長い時間をかけて緩やかに進行する「アルツハイマー型認知症」です。この他に、脳梗塞などの脳血管障害が原因となつて起こる「血管性認知症」、幻視やパーキンソン症状

などが現れる「レビー小体型認知症」、社会性が失われる「前頭側頭型認知症」が知られています。また、65歳未満で発症する認知症のことを「若年性認知症」といいます。

アルツハイマー型認知症

- ・もの忘れ
- ・できごと自体を忘れて覚えていない
- ・家事などが段取りよく進められない
- ・もの盗られ妄想
- ・取り繕い など

血管性認知症

- ・段階的に症状が悪くなる
- ・歩行障害、麻痺
- ・感情のコントロールが上手くできなくなる
- ・意欲が低下する など

レビー小体型認知症

- ・幻視（人や虫などが見える）
- ・パーキンソン症状
- ・症状が悪い時と良い時がある
- ・転びやすくなる
- ・睡眠中に突然大声や奇声を上げる など

前頭側頭型認知症

- ・性格が変わる
- ・怒りっぽい
- ・病識がなくなる
- ・我が道を行く など

代表的な認知症の種類

認知症の予防
残念ながら、認知症の発症そのものを完全に防ぐことはでき

ません。内閣府によると、認知症の予防とは「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になったとしても進行を緩やかにする」とされています(※)。

では、具体的にはどうすればよいのでしょうか。認知症の多くを占めるアルツハイマー型認知症や血管性認知症は、生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）が主な原因です。つまり、生活習慣病の予防が認知症の予防にもなるということなのです。

ポイントは「食」「運動」「社会参加」「知的活動」です。まずは、無理なく楽しく続けられそうなことから始めてみましょう。

「食」

食生活を見直しましょう。「塩分を摂りすぎない」「魚や野菜を積極的に食べる」「バランスよく食べる」だけでなく、「水分もしっかり摂る」ことが大切です。また、食



食べるタイミングよく噛むと脳に刺激が与えられます。しっかりと噛むた

めには、歯の健康にも注意が必要です。虫歯や歯周病、入れ歯が合わないなど、口腔内のトラブルは早めに治療しましょう。

「運動」

特に身体を動かすときのエネルギーに酸素を利用する有酸素運動（ウォーキング、水泳など）が良いとされています。また、脳の活性化のため、考えながら体を動かす「デュアルタスク・エクササイズ」もおすすめです。



（例）歩きながらしりとりをする／掃除をしながら歌を歌う など

「社会参加」

地域活動やサークル活動などの社会参加をしましょう。人と話すことは脳にとって良い刺激となります。年齢を重ねても、仕事や趣味などを通じて他の人と交流を持つことが重要です。



「知的活動」

新聞を読むこと、パズルやゲーム、学習などが挙げられますが、料理や農作業も手先と頭を同時に使うため、効果的と考えられています。また、一日を振り返って日記を書くことも知的活動の一つです。



※政府広報オンライン「知っておきたい認知症の基本」(<https://www.gov-online.jp/usable/article/201308/1.html>)

自分や家族が「認知症かな？」と思ったら

認知症になる可能性は誰にでもあります。気になる症状がある方は早めにかかりつけ医に相談しましょう。当院では、脳神経外科（もの忘れ外来）や内科（神経内科）の受診もおすすめです。

また、「家族が認知症かもしれない」「本人がなかなか受診をしてくれない」などお困りの場合は、一人で悩まずにお住まいの地域の地域包括支援センターにご相談ください。

（神経内科部長 酒井寿明）

診療最前線

心療内科・精神科

「心療内科と精神科の違いは？」とよく聞かれます。心療内科は精神科を遠回しに言い換えた表現ではありません。

実際には、心療内科と精神科の両方を標榜^{ひょうぼう}していても、診療を行っているのは精神科医である医療機関が圧倒的に多く、当院もその一つです。また、当院は外来診療のみを行っています。

心療内科

内科の一つの分野で、心理的な要因により身体に症状が現れる『心身症』が主な治療対象です。治療期間は比較的短く、多

くは外来のみで対応でき、社会的な問題行動に至ることはほとんどありません。

精神科

精神や気分に変調をきたす疾患が治療対象で、統合失調症や気分障害など、精神に関連する幅広い疾患の診察や治療を行います。病状によっては、入院を必要とする場合もあります。治療期間は比較的長く、人によっては生涯にわたる方もいます。

初めて精神科の診察を希望する方は、事前に「身体の病気である可能性を除外しておく」ことが必要です。あらかじめ内科などで身体的な病気の有無を確認した上で受診してください。精神科では、検査や見ただけではわからない病気に向き合い、患者さんと協力して、快適な社会生活を送れるように治療を行います。

今回は、当院で診察可能な『春

に多く見られる疾患』についてご説明します。

うつ病

明らかなきっかけがないにも関わらず、次のような症状が「ほぼ一日中」「2週間以上」持続する場合には、うつ病を発症している可能性があります。

- ☑ 一日中、気分が落ち込む
- ☑ 何もかもに興味がなくなる
- ☑ 食事や睡眠がとれない
- ☑ 不安や焦りがあり、特に朝は調子が悪い

など



うつ病の原因はまだ明らかではありませんが、ストレスなどによって起こる脳のホルモンの分泌異常による機能不全ともいわれています。妄想的な考えが浮かび正常な判断ができなくなり、時には自傷行為や自殺企図などをすることがあるため、周

囲の方も注意が必要です。治療の柱は、**十分な休養と薬物療法**です。無理に声をかけたり、外出や旅行に誘ったりすることは控え、本人が楽なように、できるだけ静かに見守ってください。

抗うつ薬の多くは服用開始から2週間ほどかけてゆっくり効果を表します。効果が十分にみられるようになるまでは、症状に合わせて睡眠導入剤や抗不安薬などを併用することもあります。抗うつ薬はある程度の期間、継続して服用する必要があります、自己判断で減らしたり止めたりすると症状が悪化する場合があります。副作用の少ない抗うつ薬も開発されています。医師と相談し、症状に合った薬の種類と量をしっかりと服用することが大切です。

適応障害

進学、就職、異動など、春は人間関係や環境に様々な変化が起こりやすい時期です。新たな環境になじめず調子を崩し、軽いうつ病と似た症状が現れるこ

とがあります。

☑ 普通にできていたことが辛くなり気持ちに乗らない

☑ 学校や職場に行くのが嫌で人と会うのが億劫おっくう

☑ 情緒が不安定になる

など

特徴は、明らかなきっかけとなる出来事があることです。原因となる環境を調整し、適応しやすい状況を獲得することが一番の治療になります。補助的に投薬や休養を勧める場合もありますが、ストレスから離れて適応可能な環境を獲得すれば、比較的速やかに症状は改善します。

睡眠障害

春は日が長くなり、睡眠リズムを崩しやすい時期です。最も

大事なことは生活習慣を整えることです。生活習慣改善のコツは、

①起床時間を一定にする②入眠前一時間はスマホやテレビなどの刺激を避けることです。特に

①は大事です。人間は寝貯めをすることができません。前日に

眠れなかったとしても、起きる時間を遅くするのは逆効果で

す。その日の睡眠時間が短くなっても、いつもの時間に起き、夜は早目に就寝することをお勧めします。



* * * * *

当科では、登録精神腫瘍医が他科の医師や緩和ケアチームと連携し、がんの診断を受けた方やそのご家族の心のケアにも力を入れています。主治医の先生のご理解が得られたら、辛い気持ちや不安など、どうぞお気軽にご相談ください。

心療内科・精神科は**完全予約制**です。受診をご希望の方はお電話でご相談ください。

【お問い合わせ】

TEL: 026-2782031 (代表)

時間: 平日9時~12時

(心療内科・精神科部長

岡田文美子)

漢方薬で癒す
こころとカラダ

15

花粉症の鼻詰まりに**柴苓湯**

春になって花の便りが気になる季節になりましたが、同時に鼻の調子も気になって仕方がないという方々が増えます。そうです、季節の便りであるスギ花粉症です。鼻水や鼻詰まり、目の痒みが主な症状ですが、鼻水や小青竜湯、麻黄附子細辛湯などの漢方薬がそれなりの効果があります。その中で鼻詰まりだけはなんともし難いという場合に**柴苓湯**を追加します。柴苓湯は、日本で生み出された処方です。むくみをとる五苓散と炎症

を抑える小柴胡湯を合わせて作られました。鼻詰まりはアレルギー反応のために鼻の内側の粘膜が炎症を起こし、むくんで狭くなった状態ですから、柴苓湯の作用が十分期待できます。柴苓湯単独の治療でも、有効とやや有効を合わせた有効率は71.3%と報告されていますが、アレルギー薬や他の漢方薬との併用もできます。

(小児科部長 池野一秀)



柴苓湯 さいいいとう

【効能又は効果】

吐き気、食欲不振、のどのかわき、排尿が少ないなどの次の諸症：水瀉性下痢、急性胃腸炎、暑気あたり、むくみ

※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

二次骨折を予防しよう —FLSチームの活動—

高齢者の骨折



高齢者の骨折は、転んで手をついた、しりもちをついた、重いものを持ち上げた、などの軽微な外力によって生じるといふ特徴があります。このような骨折を脆弱性骨折^{ぜいじょうせいこつ}といい、骨折の背景には骨粗鬆症が隠れています。しかし、骨粗鬆症そのもの

は症状がなく、骨折して初めてわかる場合がほとんどです。一度脆弱性骨折を生じると、二次骨折（同じ、または別の部位に起こる脆弱性骨折）の危険性が高いことがわかっています（図1）。また、脆弱性骨折の中でも大腿骨近位部骨折は、歩行に必要な太ももの付け根あたり^グの骨折であるため、その後の生活に大きく支障をきたします。

「骨折リエゾンサービス（FLS）」とは



脆弱性骨折後の患者さんに対して、適切な骨粗鬆症治療をマネジメントし、二次骨折を予防しようとする取り組みを「骨折リエゾンサービス（Fracture Liaison Service：FLS）」といいます。

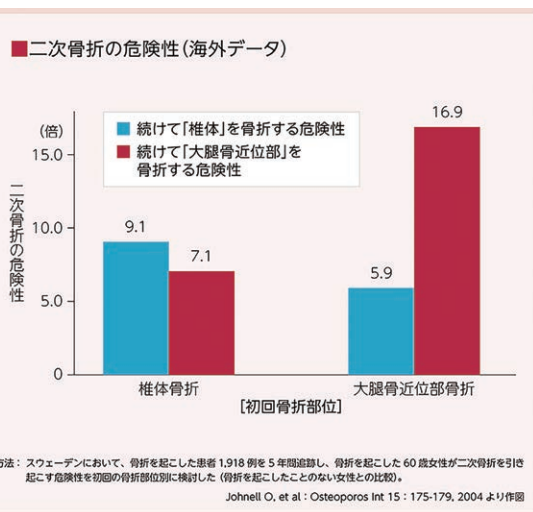


図1 二次骨折の危険性(海外データ)

(画像提供：ユーシービー・ジャパン株式会社
<https://www.flscollage.jp/orientation/background.html#section1>より)

FLS」といいます。FLSは多職種チームにより、骨粗鬆症の「治療開始率」「治療継続率」を上げ、転倒予防などを行います。

当院では2022年10月にチームを立

ち上げ、活動を開始しました。

特に高齢者に生じた大腿骨近位部骨折の場合、それだけで骨粗鬆症の治療が必要と判断されます。FLSチームでは、二次骨折を予防するために骨密度測定や骨代謝マーカーなどの検査を行います。また、転倒のしやすさや、周囲へ注意が払えるかなどの認知機能も評価します。

骨粗鬆症の患者さんは主に薬の内服による治療を行います。が、治療はそれだけではありません。日々の食事でバランス良く栄養を摂取することも重要です。FLSチームでは管理栄養士が食事の摂り方についても丁寧に説明を行います。



地域における

FLSチームの活動



大腿骨近位部骨折の治療後、リハビリテーションの継続のため当院のように回復期リハビリテーション病棟を持つ医療機関へ転院することがあります。その際には、病院間で骨粗鬆症治療に関する情報も共有する必要があります。

現在、当院と南長野医療センター篠ノ井総合病院、長野赤十字病院及び千曲中央病院では、各病院のFLSチームが中心となつて連携し、共通の書式を用いた情報共有を行っています。これは、それぞれの病院を退院した後、かかりつけ医を受診する際にも有用な情報になります。

骨粗鬆症は高齢になるにつれてみずから予防に取り組む必要がある疾患です。私たちFLSチームは、患者さんやそのご家族に骨粗鬆症に関する知識や注重点等を専門のスタッフが説明することで、取り組みのきっかけや継続する助けとなるよう活動を行っています。

(整形外科統括部長 北原 淳)

すぐに役立つ

医療の知識

シリーズ たばこの有害性①

たばこと肺



たばこは呼吸器に悪い影響しか及ぼさないことは、周知の事実です。肺癌、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、気管支喘息、間質性肺炎は、いずれもたばこにより発症率が上昇し、症状が悪化する要因（増悪因子）にもなるため、治療の第一歩は「禁煙」です。「いっそ一箱10万円に値上げしてもらえないだろうか」と呼吸器内科医としては真剣に願っています。本気です。

「加熱式タバコ」なら大丈夫？

新型のたばこには、タバコ葉を使用する「加熱式タバコ」と、タバコ葉を使用しない「電子タバコ」があります。

一時は「加熱式タバコにしたから大丈夫」ということをよく耳にしましたが、大丈夫ではありません。加熱式タバコのエ

アロゾル（霧・ミスト）にはニコチンや発がん性のある有害成分が含まれており、加熱式タバコの数ヶ月間の喫煙で肺障害が生じた事例がすでに報告されています。一方で、電子タバコにはニコチンが含まれていないものの、様々な添加物や香料が加えられています。原材料は無害であっても、加熱されることで発がん性のある有害成分が生じることが報告されています。また3年前から私たちの生活の一部となった新型コロナウイルス（COVID-19）感染症の重症化リスク因子の一つも「たばこ」です。

やはり「禁煙」が大切

喫煙が肺にとっていいことは一つもありません。みなさんの健康のためにも「病院を受診する前に、まず禁煙してください」と言い続けるのが呼吸器内科医の仕事の一つだと考えています。



（呼吸器内科部長 横関万里）

おしえて 保健師さん 40歳を過ぎたら大腸内視鏡検査を!

大腸がんは女性の部位別がん死亡数の第1位で、がん全体の罹患率でも胃がんに次いで第2位となっています。増加の要因は食生活の欧米化（動物性脂肪の摂り過ぎ）などで、**早期であれば外科治療を行わず、内視鏡治療が可能**なため、早期発見・早期治療が重要です。

大腸がんを見つけるにはどのような検査があるの？

便潜血検査 便中の血液の有無を調べる簡易検査で、2日分の便を採取します。

CTコロノグラフィー検査 CTスキャンで大腸を撮影し、画像情報から仮想内視画像を作成します。身体的負担は軽度です。※当院では実施しておりません。

大腸内視鏡検査 肛門から内視鏡を入れ、直腸から盲腸まで観察します。ポリープなどがあればそのまま切除が可能です。検査には、食事制限や下剤を飲むなど事前の準備が必要です。



便潜血検査で陽性になった場合やCTコロノグラフィー検査で異常が疑われた場合は、**必ず精密検査で「大腸内視鏡検査」を受けることが大切です。**

また、**大腸がんがあっても便潜血検査で陽性とならない場合もあるため、40歳を過ぎたら大腸内視鏡検査をお勧めします。**人間ドック受診時または内視鏡専門医がいる医療機関でご相談ください。

ワンポイントアドバイス! 積極的に大腸内視鏡検査を受けましょう

- 40歳を過ぎたら、自覚症状がなくても大腸内視鏡検査を受けましょう。
- 検査で異常が疑われた場合は、精密検査で大腸内視鏡検査を受けましょう。

お知らせ掲示板

▶ 美容外来で新しい治療が始まりました

形成外科では、しみの治療に使用する新たなレーザー機器「Qスイッチ Nd:YAG レーザー」を導入しました。治療部位にレーザーを照射し、約2週間被覆材で保護します。

美容外来は完全予約制となっていますので、ご希望の方は下記へご連絡ください。詳細はホームページでもご覧いただけます。



▲導入した機器
「StarWalker®」
(Fotona 社)

【お問い合わせ】

形成外科・美容外来
TEL: 026-278-2031 (代表)



当院美容外来ホームページ
もご覧ください

▶ 診療放射線技師が造影剤注射を行えるようになりました

診療放射線技師法が改正され、CT・MRI等の造影検査（造影剤を静脈から注入して撮影する検査）で診療放射線技師が静脈への造影剤注射を行えるようになりました。



厚生労働大臣が指定した告示研修（※）を受けることが条件で、当院診療放射線部職員は、この新しい業務習得を目指し告示研修を修了し、さらに院内でのトレーニングを重ねています。

今後、十分な知識と技術を習得した診療放射線技師が造影剤注射を行っていきます。

※告示研修：診療放射線技師法改正に伴い厚生労働大臣が指定する受講必須の研修であり、基礎研修700分、実技研修385分で構成されます。

▶ 人間ドックのお楽しみ お食事メニューをリニューアル！

人間ドックで提供しているお食事を4月からリニューアルしました。

お食事のメニューは季節ごとに変更しており、院内レストランの協力のもとメニューを検討しています。人間ドックを日頃のリフレッシュの時間として快適に受診していただけるように、よりよいお食事を提供していきます。



お食事の一例

※季節や仕入れ状況によって内容は異なります

トピックス

2023年度総合防災訓練

12月14日(木)・15日(金)

2023年度総合防災訓練を2日間にわたって開催しました。1日目は、松代地区で強い地震が発生したことを想定した防災訓練を行いました。地震発生後、災害対策本部を設置し、各職場責任者が患者さんと職員の安否、施設・設備・医療機器への被害状況を確認して本部へ速やかに報告しました。

2日目は、病棟での夜間の火災を想定した防火訓練（通報訓練）を行いました。当直事務職員が協力し合い、防災監視盤で出火場所を確認後、初期消火と消防署への実際の通報を行いました。

通報訓練にご協力いただいた



長野市消防局の皆様、ありがとうございました。

「災害に対する当院の備え」

当院は大規模災害発生時に地域の「災害時の拠点」としての役割を果たすため、院内設備・機能の充実に図っています。

食糧・医療材料



備蓄倉庫

水



本館地下受水槽

電気



自院発電所



非常用電源回路発電機

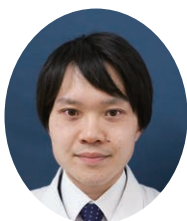
◎ これらの設備は、職員と専門業者による定期的な点検を実施し、維持・管理を行っています。



新任医師を紹介します (2024年4月1日より)



消化器外科・
一般外科主任医師
黒岩 正嗣



泌尿器科主任医師
清水 孝明



呼吸器内科医師
轟 有希



消化器内科医師
安原 聡

(再任)
泌尿器科主任医師
蜂谷 守



形成外科医師
吉野 涼太



歯科口腔外科医長
深代 祐五

2024年度初期臨床研修医



石田 芳仁



井上 大



加藤 隆太郎



古賀 隆佑



中村 樹慧

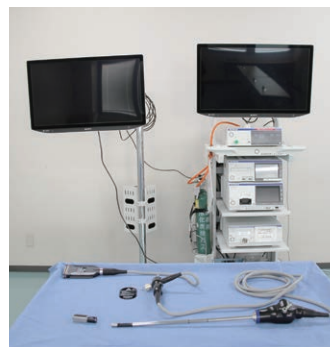
臨床研修歯科医
東田 麻美
(4月15日より)

J A 共済連の救急医療にかかる 助成により手術用内視鏡システム 導入

2月7日(水)

この度、地元 J A グリーン長野をはじめ J A 組織のご支援を賜り、共済部門事業の一環として助成をいただき、救急医療機器である手術用内視鏡システムを導入することができました。お披露目式には J A グリーン長野と J A 共済連の関係者の皆様にご出席いただき、中田岳成

外科統括責任者が機器の説明を行いました。導入した手術用内視鏡システムは腹腔鏡手術に使用され、患者さんの体にとって少ない負担で手術を行うことができます。手術部位を3Dで立体的に拡大して捉えることができるほか、内視鏡の先端を自在に動かせるため機器の



導入した手術用内視鏡システム
「VISERA ELITE III」

操作が行いやすく、より安全な手術につながります。導入した機器は大切に使用させていただきます。ありがとうございました。

＊抗酸化作用…生活習慣病や老化の原因となる活性酸素の除去や働きを抑える作用のことで、細胞の酸化を防ぎます。

参考文献…日本文芸社「あたらしい栄養事典」

には3～5月に旬を迎えます。季節を問わずスーパードなどでよく見かけますが、春に収穫されるものは、香りが強く柔らかいのが特徴です。また暑さや寒さに強く、一株から3回以上も収穫できることから生命力が強い野菜といわれています。

には、抗酸化作用（＊）のあるビタミンA・C・Eが含まれ、その中でもビタミンAが多く含まれています。ビタミンAには夜間の視力を助ける働きや皮膚・粘膜の健康を保つ働きがあります。油に溶ける性質のビタミンのため、油と一緒に調理すると、細胞の酸化を防ぎます。



にらと豚ひき肉のチヂミ

（1人分：658kcal、塩分2.2g）※写真は2人前

- （材料：2人分）
- ・にら……………1/2束
 - ・豚ひき肉……………100g
 - ・もやし……………80g
 - ・ごま油(1)……………小さじ1/4
 - ・塩、こしょう……………各少々
 - ・薄力粉……………60g
 - ・片栗粉……………40g
 - ・水……………100ml
 - ・鶏ガラスープの素…小さじ1と1/2
 - ・ごま油(2)……………小さじ1
 - ・糸唐辛子……………少々
 - ・ぼん酢、ラー油、白ごま……………お好みで

- （作り方）
- ① にらを1cm幅に切る。
 - ② フライパンにごま油(1)をひき、豚ひき肉を塩・こしょうで炒める。火が通ったら、もやしを加えさっと炒める。
 - ③ ボールに①と粗熱をとった②、④を入れ、よく混ぜる。
 - ④ フライパンにごま油(2)をひき、③を平らに広げて入れ、両面をこんがり焼く。
 - ⑤ 食べやすい大きさに切り、糸唐辛子をのせてできあがり!!
- ※生地に味がついていますが、お好みでぼん酢やラー油、白ごまを付けてお召し上がりください。

—長野松代総合病院職員の講演・学会発表一覧(2023.12～2024.2)—

学会発表

- ・CWHTOとOWHTOにおける関節軟骨修復能力の比較
- ・付着部剥離骨片をともなう骨端線閉鎖前の内側半月板後根損傷に対してフルアウト法による鏡視下観血的整復固定術を施行した1例
- ・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
- ・当院におけるCOVID-19患者の血液検査所見の検討
- ・輸血業務に関する診療支援の新たな取り組み
- ・心アミロイドーシスに用いられる^{99m}Tcピロリン酸シンチグラフィ検査について
- ・CWHTOとOWHTOの膝周囲筋力の比較検討
- ・Quadra-Sシステムを用いた人工股関節全置換術の中期臨床成績
- ・Mpact acetabular shellの中期臨床成績

- 整形外科 豊田 剛
- 初期臨床研修医 宮野 泰輔
- 臨床検査病理部 上島沙耶香
- 臨床検査病理部 柴本 成美
- 臨床検査病理部 松田 萌
- 診療放射線部 松井 良樹
- リハビリテーション部 小林 征貴
- 整形外科 中村 順之
- 整形外科 豊田 剛

学会名

- 第1回日本膝関節学会
- 第1回日本膝関節学会
- 第47回長野県臨床検査学会
- 第47回長野県臨床検査学会
- 第47回長野県臨床検査学会
- 令和5年度長野県厚生連放射線技師会勉強会(冬)
- 第1回日本膝関節学会
- 第54回日本人工関節学会
- 第54回日本人工関節学会

開催地

- 横浜市 2023.12
- 横浜市 2023.12
- 佐久市 2023.12
- 佐久市 2023.12
- 佐久市 2023.12
- (Web開催) 2023.12
- 横浜市 2023.12
- 京都市 2024.2
- 京都市 2024.2

大型連休（ゴールデンウィーク）の診療体制について

大型連休（ゴールデンウィーク）の診療体制は下記の通りです。

	4/27 (土)	4/28 (日)	4/29 (月)	4/30 (火)	5/1 (水)	5/2 (木)	5/3 (金)	5/4 (土)	5/5 (日)	5/6 (月)
長野松代総合病院	通常診療 ※午前のみ	休診	休診	通常診療	通常診療	通常診療	休診	休診	休診	休診
附属若穂病院	休診									

◆休診日の救急対応は本院(長野松代総合病院)で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。

むらおか脳神経外科クリニック



院長：村岡 尚 先生

開業のきっかけ

災害の跡地から新緑が芽生える姿に感動を覚え、雑草のように根付き、地域医療に貢献したいと考えるようになりました。小さな幸福を感じられるクリニックにしたいと考え、ロゴマークは四葉のクローバーをイメージしています。

特徴

脳卒中、頭痛、めまい、物忘れ、生活習慣病、脳腫瘍、頭部外傷を中心とした治療を行っています。症状に応じてMRI検査を用いて診断し、適切な治療を行います。なお、MRI装置は閉塞感と騒音が少ないオープン型を設置しています。全人的な医療を心がけ、予防からそれぞれの症状に応じた初期治療、再発防止の治療を提供します。

地域の方へひとこと

大学病院、長野松代総合病院などの急性期病院で培った経験を活かし、脳神経外科及び脳卒中専門医として地域に密着した医療を提供します。症状の軽減だけでなく予防や再発防止の治療も積極的に行っていきます。

むらおか脳神経外科クリニック

〒381-1225 長野市松代町東寺尾714番地1

TEL：026-278-8811

【診療科目】 脳神経外科、脳神経内科

【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://muraoka-nc.com/>

附属若穂病院外来診療案内 (2024年4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	
	整形外科	熊木	熊木	熊木	熊木	熊木	
	その他診療科	望月 (第2・要問い合わせ)	中村	皮膚科 (15:00~17:00)	泌尿器科 (14:00~16:00)	中村	堀内・瀧澤 (第1) (第3)
							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) 5月 10日・17日 (第2金曜日) 6月 7日・21日 7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4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。

松代	診 療 科		専門的な治療	月	火	水	木	金	土
	内 科	総 合 診 療	石津・新井 神林(PM)	石津	石津	新井	石津・佐藤 神林(第2・4) 新井	新井・神林	
		呼 吸 器	轟	宮原・田中 横関	田中	宮原・横関	横関・轟 信大医師	田中	
		消 化 器	新澤・安原	前川	新澤・安原	前川	安原(第1・3・5)	前川	
		循 環 器	三澤	南長野医療 センター医師 (第1・3・5) 長野日赤医師(第2・4)	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(AM/PM)	長峯(第2)
	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・黒岩	中田	沖田・黒岩	中田	
		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・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	瀧澤 松永 望月	北原 豊田 中井 堀内 中村(PM)	瀧澤 松永 尾崎 宮澤 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 宮澤 瀧澤(第2) 望月(第2) 尾崎(第4) 堀内
			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						
	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 (予約制PM)	信大医師(AM) (9:00～11:00) 吉野(PM) (13:30～15:30)	吉野(AM) (10:30まで)	宮澤(AM) (11:00まで) 吉野 (予約制PM)	吉野(PM) (13:30～15:30)	吉野(第2) 宮澤(第4) (予約制)	
		美 容			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・清水・蜂谷 信大医師(第1・3)	中川・清水・蜂谷	中川・清水・蜂谷	清水	中川 岡根谷(第1・3)	蜂谷	
産 婦 人 科			澤口(11:30まで)	澤口(11:30まで)	澤口(11:30まで)	澤口(11:30まで)	澤口(予約制)	澤口(11:30まで)	
眼 科			関(第1・2・3AM) 長田(第4AM) (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)	深代 (11:00まで)	手術日 (交替制)	小笠原・深代 (11:00まで)
			再診	手術日(交替制) 齋藤(第2・4)	深代・山藤 新保(予約制)	小笠原・深代 山藤	手術日 (交替制)	手術日 (交替制)	小笠原・深代 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。*形成外科の午前診察(金・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。*産婦人科の予約外患者の受付は午前11時30分まで。
*眼科の月曜日の診察は午前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~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