



Nagano
M.G.H.

2024. 夏
Vol. 132

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



屋上庭園のカシワバアジサイ

目次

- | | | | |
|--------------------------|---|---------------------------|----|
| 認知症を防ぐにはどうすればいい？ 検査と治療… | 2 | 「大腸内視鏡検査」料金改定、介護者教室ほか) | 8 |
| 診療最前線「歯科口腔外科―薬剤関連顎骨壊死―」… | 4 | トピックス(病棟で院内コンサート開催、中庭 | |
| 漢方薬で癒すところとカラダ⑩…………… | 5 | 花壇植え替え、松代幼稚園の皆さんが病棟 | |
| 知っておきたい診療技術「その痛み、再生医 | | 訪問、附属若穂病院へ絵画寄贈)…………… | 9 |
| 療で緩和してみませんか―PRP療法―」… | 6 | 旬を味わう「ナス」…………… | 10 |
| すぐに役立つ医療の知識 シリーズ たばこ | | 長野松代総合病院職員の講演・学会発表一覧 | 10 |
| の有害性②「たばこと心臓」…………… | 7 | お盆期間中の診療について…………… | 10 |
| 健康ガイド「住環境を見直して、転倒を予防しよう」 | 7 | まちのお医者さんを紹介します…………… | 11 |
| おしらせ掲示板(コロナ治療薬費用の公費負担終 | | 外来診療案内(若穂、ちくま診療所、JAビル診療所) | 11 |
| 了/マイナ保険証の利用、人間ドックオプション | | 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？

検査と治療

早期発見のための検査

2040年には、認知症の高齢者は584万人あまりにのぼるという推計を2024年5月に厚生労働省の研究班がまとめました。これは、高齢者のおよそ15%、6.7人に1人にあたります。

認知症の原因疾患はアルツハイマー病が60%を占め、認知症の治療は、アルツハイマー病の治療となることがほとんどです。アルツハイマー病を原因とする認知症（アルツハイマー型認知症）以外にも血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などがあり、それぞれ治療法が異なります。

また、脳腫瘍や慢性硬膜下血腫、特発性正常圧水頭症などにより認知症の症状が引き起こされている場合は、原因となる疾患を治療することで認知症の症状が改善することもあり、そのような認知症は治療のできる認知症といわれています。

認知症を早期発見するための各種検査

検査	検査でわかること
頭部 CT・MRI 検査	脳の萎縮、脳出血、血腫、腫瘍、血流障害部位
高次脳機能検査	記憶・学習の障害、物事の段取りの障害、注意力低下など
脳波検査	てんかん波、脳の機能低下状態
血液検査	甲状腺機能、肝疾患・腎疾患、感染状態など
脳脊髄液検査	脳脊髄液中の細胞、タンパク質の種類・割合
脳血流シンチグラフィ	脳血流の低下や認知症など
アミロイド PET 検査	脳内のアミロイドβ蓄積の程度

前号（病院だより第131号）では、認知症の早期発見のための検査として、MCI（軽度認知障害）のスクリーニング検査を紹介しました。検査で異常があった場合、あるいは物忘れなどの症状があった場合は、症状に合わせて頭部CT検査やMRI検査など、様々な検査を

行います。認知症は、これらの検査結果と病歴や診察の所見を組み合わせで診断します。

アルツハイマー型認知症の治療

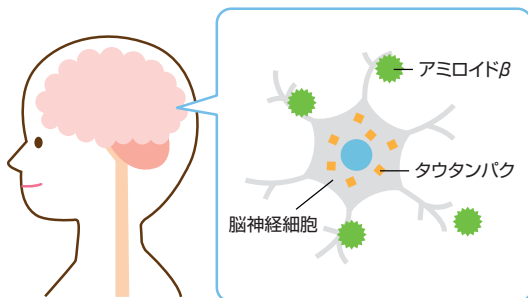
認知症の原因の60%を占めるアルツハイマー病は、アミロイドβというタンパクが脳内に蓄積し、タウタンパクの異常を促進することで発症すると考えられています。正常な状態では、アミロイドβはバラバラのまま脳内から取り除かれますが、少しずつ塊を形成していく過程で神経毒性を持ち、神経細胞の外側に蓄積していきます。

今までのアルツハイマー病の治療では、神経と神経の間で情報を伝える物質の分解を防いだり、情報の伝達を整えたり、神経細胞を保護したりする薬剤が使用されてきました。いずれも対症療法であり、認知機能の低下はゆっくり進んでいきます。また、アルツハイマー病の進行そのものを抑制する治療法も開発されてきましたが、様々な副作用や低い有効性が問題とされてきました。

しかし2023年9月、アル

ツハイマー病の原因に直接働きかけて病気の進行自体を抑制する薬として、国内で初めて「レカネマブ（レケンビ®）」が承認されました。

レカネマブは、脳内のアミロイドβを減少させ病気の進行を抑制することが期待される治療薬です。アミロイドβの塊の中でも神経毒性のある塊とレカネマブが結合することで、異物を排除する免疫細胞が反応し、その働きによりアミロイドβの塊が脳内から分解・除去されます。レカネマブの治療対象は、アルツハイマー病による軽度認知障害および軽度の認知症です。いわゆる根本的に病気を治す薬



アルツハイマー病のイメージ

これらの検査結果から、認知症の症状がアルツハイマー型認知症による認知機能低下かどうか判断し、その機能低下の程度がレカネマブ投与の適用範囲か調べます。また、重篤な副作用の発生を防ぐため、薬剤を投与してもよいか患者さんの状態も

ではありませんが、一年半（18ヶ月）で、症状の悪化を約30%抑制したと報告されています。つまり、進行のスピードが3分の2程度に抑えられるという事です。

しかし、レカネマブを投与するかどうか判定するためには、いくつかの必須の検査を受ける必要があります。

- ・ MRI検査
- ・ 神経心理検査
- ・ 脳脊髄液検査または



レカネマブは、2週間に1度、約1時間かけて点滴で投与します



アミロイドPET検査を行うPET/CT装置の一例
(写真は「Horizon」)

確認します。

アミロイドPET検査はどんな検査？

アミロイドPET検査は、脳内に蓄積しているアミロイドβを可視化することができる検査です。検査では、アミロイドβと結合する検査用医薬品を静脈から注射し、薬剤が脳内に行き渡るまで1〜2時間安静にします。その後、PET装置のベッドで横になり頭部を約20〜30分間で撮影します。検査1回あたりの放射線の被ばく量は、X線検査やCT検査と同程度と考えられており、薬剤の副作用はほとんどありません。

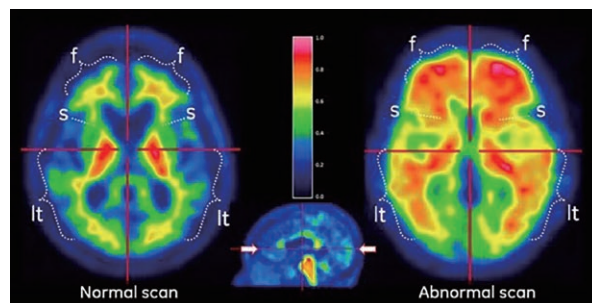
検査結果は、日本核医学会のアミロイドPET読影講習会を

修了した医師が、アミロイドβが脳内に異常に蓄積しているかどうかを「陰性」「陽性」で診断します。全ての陽性の方が認知症になるとは限りませんが、陰性の方に比べて認知機能低下は進行しやすいといわれています。

当院では、JA長野厚生連長野PET・画像診断センターと連携し、アミロイドPET検査を行っています。

認知症についてお困りごとがございましたら、かかりつけ医にご相談ください。

(神経内科部長 酒井寿明)



アミロイドPET検査画像の一例（左：陰性、右：陽性）

アミロイドβの異常な蓄積は、オレンジ色～赤色で広範囲に示されます

(GEヘルスケア・ジャパン株式会社より提供)

URL: <https://www.gehealthcare.co.jp/event-and-news/news-and-initiatives/2023/press19>

アミロイドPET検査
実施機関

長野PET・画像診断センター



JA長野厚生連 長野PET・画像診断センターでは医療機関と連携し、がんの早期発見に有用なPET/CT検診を行っています。PET/CT検診は、短時間で全身を一度に画像診断することが可能です。

*アミロイドPET検査は、医療機関からの依頼により実施しています。

◆PET/CT検診のご予約 0120-780-336 (完全予約制)

〒380-0928 長野市若里6丁目6番10号
TEL: 026-269-0550 FAX: 026-269-0555

ホームページは
こちら



◆診療時間

月～金曜日 8:30～17:00
第2・4土曜日 8:30～12:00

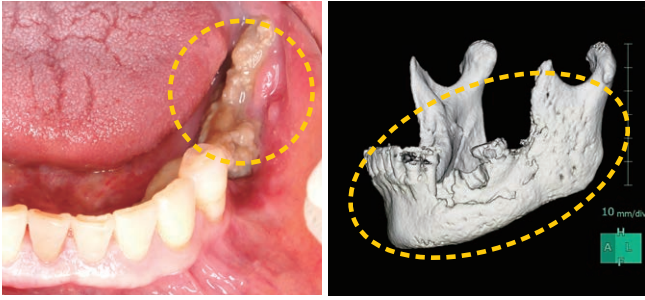


診療最前線

歯科口腔外科 ― 薬剤関連顎骨壊死 ―

歯科口腔外科では、抜歯・腫瘍・炎症・顎変形症・顎関節症・顔面外傷などの口腔内の疾患や噛み合わせに関する疾患の治療を行っています。

今回は、薬の使用により顎骨が壊死して（腐って）しまう「薬剤関連顎骨壊死」についてご紹介します。



薬剤関連顎骨壊死 (MRONJ)
(medication-related osteonecrosis of the jaw)

薬剤関連顎骨壊死とは

骨粗鬆症や悪性腫瘍の骨転移に対して広く用いられている薬剤（ビスホスホネート製剤、デノスマブ、抗がん剤等）の使用による副作用で生じる顎骨の壊死や骨髄炎です。高齢化が進み、患者数は増加傾向にあります。

【症状】

症状は、痛み・顎のしびれ・歯肉の腫れや膿みなどで、進行すると顎の骨が露出することがあります。しかし、人によっては無症状の方もいます。

一般的に薬の投与期間が長くなればなるほど、発症リスクが高くなると考えられています。また、ステロイドを併用していたり、糖尿病や肝硬変などの合併症があり、免疫力が低下し感染症にかかりやすい状態になっている方も注意が必要です。

【治療】

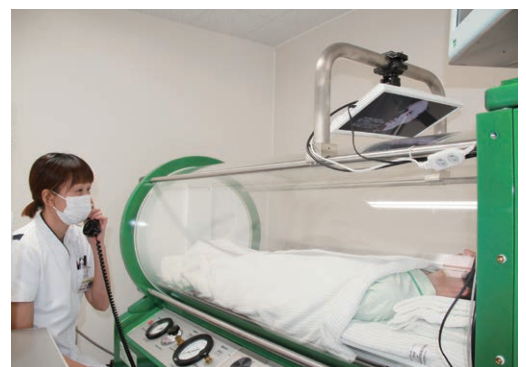
薬剤関連顎骨壊死の治療は、洗浄や抗菌薬を使用する保存療法や、壊死した骨やその周りの骨を手術により切除する外科的治療が一般的です。さらに当院では、これらの治療に加えて**高気圧酸素療法**を積極的に取り入れています。

この治療は補助療法であるため単独では行いません。外科的治療によりQOL（生活の質）が急激に低下する可能性がある場合や、高齢により外科的治療が困難な場合に、併用して行います。

高気圧酸素療法

高気圧酸素治療装置を使用し、1気圧（大気圧）より高い気圧環境下で高濃度の酸素（純酸素）を吸入します。血液に溶け込む酸素を増加させることで、低酸素状態にある組織の改善を図る酸素療法です。あまりなじみのない言葉かもしれませんが、簡単にいうと、酸素カプセルです。

装置内を2気圧に加圧して純



テレビを観ながらリラックスした状態で治療を受けていただけます

酸素を吸入すると、血液中に含まれる酸素の量が正常の15〜20倍に上昇します。それにより、白血球の殺菌能力が活性化し、血管新生（既存の血管から新しい血管が形成されること）が促進され、痛みや歯肉の腫れが軽減していきます。さらに、使用している抗菌薬の殺菌作用の増強などにより、回復が困難な状況にある創傷の治療にも効果が期待できます。

高気圧酸素療法を併用することにより、痛みや腫れの改善に効果があるといわれていますが、薬剤関連顎骨壊死に対して高気圧酸素療法を適用している病院は、長野市内では多くあり

ません。顎の違和感や薬剤関連顎骨壊死の可能性を疑った場合は、ぜひ当院の歯科口腔外科にご相談ください。

薬剤関連顎骨壊死の予防

骨粗鬆症や悪性腫瘍の骨転移に対してビスホスホネート製剤等の薬剤を使用している患者さんが、必ず薬剤関連顎骨壊死を発症するかというと、そうではありません。薬剤関連顎骨壊死の発症頻度は、悪性腫瘍などの治療のため、使用する薬の量が多い方で数%、骨粗鬆症の治療など、薬の量が少ない方で0.1%と推定されています。

薬剤関連顎骨壊死は、骨粗鬆症等の治療中に、う蝕（虫歯）や歯周炎が進行したり、補綴装置（入れ歯や差し歯など）により口腔内が傷ついたり、インプラント治療等による細菌感染が引き金となって発症すると考えられています。これらは、あくまで「きっかけ」で、薬剤関連顎骨壊死を発症させる「原因」ではありません。

残念ながら、薬剤関連顎骨壊

死の原因はわかっていませんが、発症させないためには、薬を使用する前にあらかじめ口腔内を調べ、「きっかけ」となる感染源をできるだけ排除する予防的歯科治療を行うことが重要です。

予防的歯科治療

お口の健康状態のチェックや、歯垢（プラーク）などを専用機器で取り除く歯の清掃等のことをいいます。予防的歯科治療を行うことで薬剤関連顎骨壊死の発症を33～50%予防できるといわれています。骨粗鬆症や悪性腫瘍の治療開始前には歯科口腔外科で予防的歯科治療を行います。



歯科衛生士による歯の清掃

（歯科口腔外科部長 小笠原邦茂）

漢方薬で癒す
こころとカラダ

16

胃食道逆流症に

茯苓飲合半夏厚朴湯

食事の前後や横になった時に、胸やけやゲップ、口の中の酸味を感じることはありませんか。こうした症状は、胃液が食道へ逆流して起こることがあります。胃酸がのどを刺激するため、突然の咳込みの原因になる場合もあります。内視鏡検査をすること、で、「胃食道逆流症」と診断されます。

胃食道逆流症の特効薬に茯苓飲合半夏厚朴湯があります。中国に昔から伝わる「茯苓飲」と「半夏厚朴湯」を合わせたもの

で、日本で創作されました。茯苓飲は胃の不快感をとる作用がありますが、さらに胸の詰まり感を和らげる半夏厚朴湯を合わせた処方です。胃食道逆流症は、ストレスで悪化することもあります。それに対して、茯苓飲合半夏厚朴湯は胃腸の正常な蠕動運動を助けるだけでなく、逆流の原因となるストレスを和らげる作用も持っています。

（小児科部長 池野一秀）



茯苓飲合半夏厚朴湯

ぶくりょういんこうはんげこうぼくとう

【効能又は効果】

気分がふさいで、咽喉、食道部に異物感があり、時に動悸、めまい、嘔気、胸やけなどがあり、尿量の減少するものの次の諸症：不安神経症、神経性胃炎、つわり、溜飲、胃炎

※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

運動器の痛みにお悩みの患者さんへ

その痛み、再生医療で
緩和してみませんか

— PRP療法 —

▼運動器の痛みの原因

加齢や外傷などにより、関節の間に軟骨や筋肉などが損傷すると、関節が滑らかに動かなくなり、その結果、摩擦による炎症が起き、関節内に水が溜まり腫れることで痛みや違和感が出ることがあります。

※運動器：身体運動に関わる骨・筋肉・関節・神経などの総称

▼治療

症状が軽い場合は鎮痛作用のある飲み薬や貼り薬を用いたり、関節内にヒアルロン酸の注射などを行ったりします。また筋力の強化、関節可動域の改善のために運動器リハビリテーションや、患部を温めたりする物理療法を行います。このような保存治療でも治らない場合

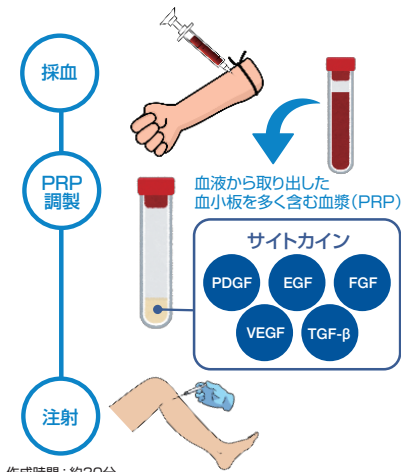
は、人工関節置換術などの手術を検討します。

▼PRPとは

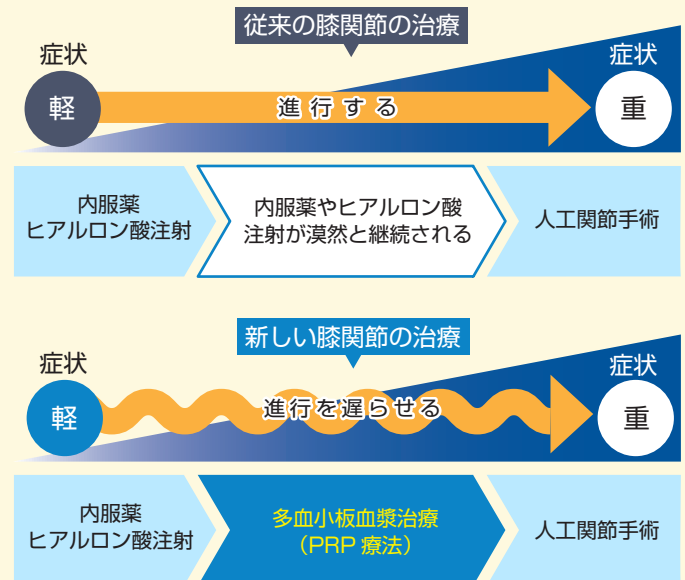
Platelet Rich Plasma（多血小板血漿）を略した名称です。PRPは、血液を加工して血小板を濃縮した血漿（血液成分）を指します。血小板は血管が損傷した際、損傷部に集まって多量の成長因子（サイトカイン）を放出し止血の役割を果たします。この成長因子は細胞の増殖促進、身体（皮膚や軟骨など）を形成する上で重要なコラーゲンの産生など、組織修復のプロセスに関与しています。

▼PRP療法の仕組み

PRP療法は成長因子を利用



膝関節の治療一例



このような患者さんに

- ヒアルロン酸注射の効果が感じづらい
- 薬を飲んでも痛みがなくなる
- スポーツや仕事に早く復帰したい
- 薬剤アレルギーが怖い
- 合併症のため手術が難しい
- 長期入院はできない

PRP療法の治療例と対象の方

し、人が本来持っている治療能力や組織修復能力・再生能力を最大限に引き出す治療です。長期間にわたる疼痛の抑制効果だけでなく、軟骨保護効果も期待できます。また、ご自身の血液成分を用いた治療なので、アレルギー反応が起きにくいという点も大きなメリットです。手術などの外科的治療に代わる治療法として、既に海外では積極的に行われています。

▼ご注意いただきたいこと

現在、PRP療法は保険が適用されない自由診療のため、治療費は全額自己負担となります。また治療効果に個人差があるため、治療の回数が異なることがあります。治療を行う前に医師の診察により症状を確認し、治療の効果やリスクを十分にご理解いただくことが大切です。

（整形外科副部長 尾崎猛智）

すぐに役立つ

医療の知識

シリーズ たばこの有害性②

たばこと心臓

たばこに含まれる有害物質

たばこの煙の中には、様々な有害物質が含まれています。

ニコチン

交感神経を刺激して、心拍数の増加、血圧上昇、心筋の収縮および酸素需要の増加を引き起こします。同時に、血管の収縮による血流量の低下、酸素や栄養の供給低下を招きます。

一酸化炭素

血管の内側には血管内皮と呼ばれる薄い細胞の層があります。一酸化炭素は、酸素供給能力の低下を引き起こすとともに、血管内皮を傷つけたり血栓を形成したりする要因にもなります。

活性酸素

炎症反応を誘発し、血管内皮障害、脂質過酸化、インスリン

抵抗性（インスリンの効きにくい体質）の増大、血小板凝集などを通じて、動脈硬化や血栓の形成を引き起こします。

動脈への悪影響

喫煙によって動脈の炎症や収縮が引き起こされ、動脈硬化が進み、血小板が凝集すると血栓の形成が起こります。これらの機序（メカニズム）が相互に関連しあつて、冠動脈の狭窄が進み、虚血性心疾患の発症につながると考えられます。

WHO（世界保健機関）の2018年世界禁煙デーのポスターにあるように、たばこと心臓病はつながっていて、まさに「心臓やぶり」なのです。

（総合診療科統括部長

石津富久恵）



2018年「世界禁煙デー」ポスター

健康ガイド

～いきいきとした生活を送るために～

住環境を見直して、転倒を予防しよう

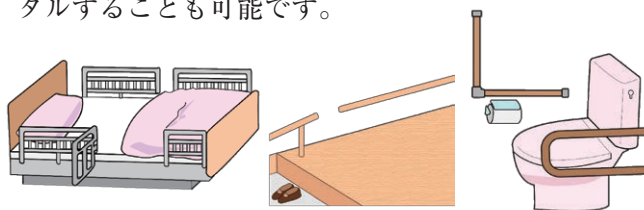
リハビリテーション部 作業療法士 永井祐美

「メタボリックシンドローム」や「ロコモティブシンドローム」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。



動作が安定する道具を使いましょう!

布団やベッドからの起き上がり、トイレの動作、玄関の上がり框、自宅内の歩行を安定して行うためには福祉用具の利用が有効です。玄関用の手すり、トイレ用の手すり、歩行時の置き型手すりなどがあります。これらの福祉用具は福祉用具業者からレンタルすることも可能です。



【参考文献】公益財団法人 運動器の健康・日本協会（監修・発行）／脆弱性骨折予防委員会（製作・編集）「もう骨折を繰り返さない！二次骨折予防手帖 ミドルエイジからの骨折マニュアル 保存版」

近年、骨粗鬆症に関連した骨折の患者さんが増加しています。その中でも、特に足の付け根の骨折（大腿骨近位部骨折）は、玄関や階段などの屋内での転倒受傷が多く、一度受傷すると歩行や立ち座り、家事などの日常生活動作がしにくくなります。ご自宅の環境を見直して、転倒を未然に防ぎましょう。

転倒予防のための4つの要「ぬ・か・づけ」

屋内の転倒は意外と多く、身近な場所で起きています。

- ぬ ぬれているところ
- か 階段・段差
- づけ 片付けていないところ

は、転びやすい（日本転倒予防学会の提唱）



お知らせ掲示板

▶ 新型コロナウイルス感染症治療薬 費用の公費負担終了について

新型コロナウイルス感染症の治療薬の費用はこれまで公費で負担されていましたが、2024年4月1日から、**自己負担割合（1～3割）に応じた通常の窓口負担額**となっています。

治療薬は、自己負担割合によって高額になることもあります。毎月の窓口負担（治療薬の費用を含む）については、所得に応じて限度額以上の自己負担は生じない「高額療養費制度」があります。

マイナ保険証をご利用ください

健康保険証としてマイナンバーカード（マイナ保険証）を利用することで、上記のように医療費が高額になった場合、ご自身で医療費を一時的に負担することや、限度額適用認定証の申請手続きが不要になります。またご自身の過去の医療情報に基づいた適切な医療を受けることができるといったメリットもあります。詳しくは、医事課窓口へお問い合わせください。



マイナポータル
「マイナンバーカードの
健康保険証利用」

※マイナ保険証利用には登録が必要で、当院を含む各医療機関・薬局でも登録可能です。

詳しくはこちらの二次元コードを
読み取ってご確認ください

引き続き手洗い・うがいなどの基本的な感染対策を行い、院内では**不織布マスクの着用**にご協力をお願いいたします。

▶ 人間ドックオプション検査 「大腸内視鏡検査」の料金改定について

人間ドックのオプション検査「大腸内視鏡検査」の料金を7月より値下げしました。

大腸がんの早期発見のため、40歳を過ぎたら定期的に検査を受けましょう。

オプション検査
大腸内視鏡検査

20,900円
→ 13,200円(税込)

◆検査をご希望の方は、当院ホームページ 健診・人間ドックサイト内「オプション検査」で注意事項をご確認のうえ、お申し込みください。



▶ 介護者教室開催のお知らせ

自宅で介護をしている方や介護に関心のある方など、どなたでもご参加いただけます（全3回）。参加をご希望の方は、前日までに下記へお申し込みください。

9/18 (水)

認知症について
(講師：認知症看護認定看護師)

10/16 (水)

運動について
(講師：理学療法士)

11/20 (水)

人生会議について
(講師：社会福祉士)

【時間】10:00～11:30

【場所】松代公民館

【参加費】無料

【定員】30名

【お問い合わせ・お申し込み】

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）



前川 智ダイエット科部長 新刊

イラスト&図解 ゼロから知りたい!

内臓脂肪の教科書

好評発売中!

あらゆる生活習慣病に関連する内臓脂肪について、その基本知識や健康リスクなどを徹底的に解説しています。

版型：A5判・160ページ
定価：1,000円＋税



トピックス

南館3階病棟で 院内コンサートを開催しました

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、南館3階病棟院内コンサートを開催しました。



春の曲として「春の小川」「さくらさくら」のほか、「荒城の月」「ドレミの歌」など、アンコールを含め全8曲を披露していただきました。聴き慣れた曲がジャズ風のアレンジで披露されるなど、集まった入院患者さんは、美しく迫力のある演奏に聴き入っていました。

中庭花壇の植え替えを行いました

行いました

園芸福祉あんずの会、JAG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、中庭



▲花壇には、ペコニアやインパチェンス、ブルーサルビアを合計200本植えました。優しい色合いに植栽された中庭花壇をぜひご覧ください

花壇の植え替えを行いました。

メイン花壇の今回のテーマは『花物語り』です。病気により大きな絶望と喪失感を感じたある女性が、花を育てることと心と身体が元気になったというストーリーをモチーフにしています。花を見た方が花の優しさに包まれ、癒されますように…との思いが込められています。

また同日には、JAGリーン長野女性部松代総支部の皆さんから、病院で出たおむつ等のごみを包むことができるように折りたたまれた新聞紙を寄贈いただきました。

病院の活動にご協力いただいているボランティアの皆さん、いつもありがとうございます。

松代幼稚園の皆さんが

病棟を訪問しました

松代幼稚園の皆さんが、園行事「花の日」に病棟を訪問しました。

園児たちは、集まった入院患者さん一人ひとりにメッセージカードを手渡しました。元気な歌も披露し、入院患者さんは笑顔で拍手を送りました。

また、園児たちからポスターも贈られました。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られており、とても華やかです。

松代幼稚園の皆さん、いつも癒しと元気をありがとうございます。

◀病棟で元気に歌を披露しました



▲ポスターは院内各所に掲示しています

附属若穂病院へ絵画を

寄贈いただきました

公益社団法人日本水彩画会会友の宮澤正さんより、附属若穂病院リハビリテーション部へ水彩画3点を寄贈いただきました。

宮澤さんは、地元若穂地区の景観を題材に多くの作品を描かれています。今回寄贈いただいた作品も、若穂地区を代表する名所「蓮台寺」「長田神社」「清水寺」が題材となっています。

患者さんにとって、少しでもふるさとの情景を感じ、励みになればという思いから、寄贈いただけることとなりました。絵画が飾られて以来、リハビリ中の患者さんがふと足を止めて絵画を眺める光景や、絵画を中心に談笑する光景もみられます。

作品は大切に展示させていただきます。ありがとうございました。



旬を味わう



～ナス～

冷製ラタトゥイユ

(1人分：350kcal、塩分1.3g)

（材料：2人分）
・ナス 1本 ・玉ねぎ 1個
・ズッキーニ 1本 ・ニンニク 1片
・パプリカ（赤・黄） 各1/2個 ・塩 小さじ1/2
・トマト 2個 ・オリーブオイル 大さじ3

（作り方）
① ニンニクは半分、他の材料はすべて2cm角に切る。
② フライパンにニンニク、オリーブオイルを入れ、弱火でニンニクの香りを出す。
③ 中火にして玉ねぎ→ナス・ズッキーニ→パプリカ→トマトの順に炒める。具材に火が通ったら塩を入れ、1分間フライパンに蓋をする。
④ 味見をして、塩で味の調整をする。
⑤ 野菜の色がきれいなうちにボウルに移し、氷水で冷やす。粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。

ナスは日本だけでも180種類以上、世界では約1,000種類もあり、品種が多い野菜です。長野県の北信地方では、丸ナスが多く栽培されています。

特徴的な紫色はアントシアニン系色素のナスニン（*）という成分です。体を冷やす作用が強く、夏バテやほてりなどを解消します。ナスは油との相性が良いので、植物油に含まれるビタミンE等を効率よく摂取できます。今回紹介するメニューはビタミンAやCが豊富な夏野菜を取り入れることで、酸化ビタミンであるビタミンA・

C・Eを効率よく摂れる一品です。疲労回復、食欲増進作用のあるニンニク入りなので、夏の暑さで疲れていた、食欲が落ちたりしている時にもおすすめです。

ナスは、へたの切り口が新しく、ガクの部分についているトゲが鋭く、かつっているほど新鮮です。果皮の色が濃く、表面はなめらかでキズがなく、ツヤ・ハリのあるものを選ぶと良いでしょう。また、水分が多い野菜なので、持ってみてしっとり重みのあるものが良いでしょう。

*ナスニン：紫の皮の部分に多く含まれ、酸化作用があり、細胞の老化や生活習慣病の予防に役立ちます。水溶性なので、長く水につけると流出してしまいます。調理する直前に切り、水につけすぎないようにしましょう。

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 (2024.3～2024.5) —

学会発表

- 完全房室ブロック由来の徐脈に対し、一時的経静脈ペースングを用いて全身麻酔下手術を行った1例
- 作業療法士としての新たな一歩を踏み出すための事例報告と論文文化
- 地域住民・自治体・作業療法士による地域共創型の移動・外出支援事業創出の経験
- 急性期脳卒中患者におけるトイレ自立の可否を予測するモデルの作成
- 通所リハビリテーションにて主介護者と多職種協力のものと修正Constraint-induced movement therapyを簡易的に実施した実践報告 適応外となる認知・高次脳機能障害を呈した脳梗塞事例の6ヵ月の経過
- コロナ禍を通しての当院での高齢者大腿骨骨折患者数の推移
- 関節リウマチに対するセメントレスTKAの術後7年以上成績
- 高齢者に生じた下肢壊死性筋膜炎12例の検討

歯科口腔外科 秋谷 勇介
リハビリテーション部 小淵 浩平
リハビリテーション部 小淵 浩平
リハビリテーション部 小宮山貴也
附属若穂病院 リハビリテーション部 黒田愛理花
整形外科 尾崎 猛智
整形外科 宮澤 駿
形成外科 宮澤季美江

学会名

第33回日本有病者歯科医療学会総会・学術大会
第9回日本臨床作業療法学会学術大会
第9回運動と作業療法研究会学術大会
第25回千葉県作業療法士学会
第9回日本臨床作業療法学会学術大会
第142回中部日本整形外科災害外科学会・学術集会
第68回日本リウマチ学会総会・学術集会
第67回日本形成外科学会総会・学術集会

開催地

新潟市 / Web開催
東京都
大阪市
千葉市 / Web開催
東京都
米子市
神戸市
神戸市

2024.3
2024.3
2024.3
2024.3
2024.3
2024.4
2024.4
2024.4

お盆期間中の診療について

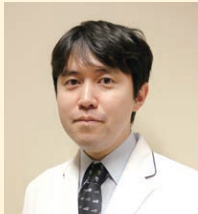
今年のお盆期間中は通常診療を行います。

	8/10 (土)	8/11 (日)	8/12 (月)	8/13 (火)	8/14 (水)	8/15 (木)	8/16 (金)	8/17 (土)
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	通常診療	休診
附属若穂病院	休診							通常診療 ※午前のみ

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。

医療法人 伊勢宮胃腸外科 伊勢宮腎臓内科クリニック



院長：神村 豊 先生

開業のきっかけ

前身は伊勢宮胃腸外科という医院で、長年地域のかかりつけ医としてご愛顧いただいております。2023年4月に医院名が「伊勢宮腎臓内科クリニック」に変更となり、2024年4月より私が新たに院長に就任いたしました。

地域の方へひとこと

今まで通りの体制を基本としておりますので、引き続き安心して通院していただけます。また、様々な観点から改善に努め、より通いやすいクリニックとなるように日々刷新を図っています。当院は予約不要です。お困りのことがあれば、遠慮なくお越しください。スタッフ一同、みなさまの健康維持、病状改善に貢献できればと考えております。

特徴

私の専門は内科（特に腎臓内科）、先代院長の専門は消化器外科で、内科から外科まで幅広く診療できるのが特徴です。CT、各種エコー、胃カメラ、大腸カメラ、心電図、骨密度など多くの検査ができることも強みです。健診、各種ワクチン、人間ドックなども行っております。

医療法人 伊勢宮胃腸外科 伊勢宮腎臓内科クリニック

〒380-0958 長野市伊勢宮1丁目23-1

TEL：026-224-8877

【診療科目】 内科、腎臓内科、糖尿病内科、外科、胃腸外科、胃腸内科、透析科（病床19床）

【休診日】 土曜日午後、日曜日、祝日 ※水曜日午後、木曜日午後は予約優先

【ホームページアドレス】 <http://park10.wakwak.com/~isemiyaichougeka/>

附属若穂病院外来診療案内 (2024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・田中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2日・16日
	9月6日・20日
	10月4日・18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・新井 神林 (PM)	石津・佐藤	石津	新井	石津・新井 神林 (第2・4)	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 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	瀧澤 豊田 中井 堀内 中村 (PM)	北原 豊田 尾崎 宮澤 山崎	瀧澤 松永 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
		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	宮澤 (AM) (11:00まで) 宮澤 (予約制PM)	吉野 (PM) (13:30~15:30)	吉野 (AM) 星野 (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)		
		中村	中村	中村・村岡	中村・信大医師	中村	中村
脳神経外科				清水 (第3予約制)			
心臓血管外科							
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・5)	中川・清水・蜂谷	中川・清水・蜂谷	清水	中川 岡根谷 (第2・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		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	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)	交替制
		再診	交替制 齋藤 (第2・4)	深代・山藤 (AM/PM)	小笠原・深代 (AM/PM)	小笠原・山藤 (AM)	交替制 新保 (第2・4)

* 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・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、土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