

# 長野松代総合病院だより



Nagano  
M.G.H.

## 〔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



病院祭・医療展 (2023年) 中庭パティオでの brassバンド部コンサート

## 目次

内臓脂肪増加は万病の元!.....	2	「回復期リハビリテーション病棟」サイトができました/介護者教室開催/面会制限について (ほか)	8
診療最前線「眼科」.....	4	医薬品の自己負担の新たな仕組みについて、トピックス、新任医師紹介、附属若穂病院	
漢方薬で癒すところとカラダ⑰.....	5	第15回健康まつり開催のお知らせ.....	9
知っておきたい診療技術「しみ治療のレーザーを導入しました」.....	6	旬を味わう「サバ」.....	10
すぐに役立つ医療の知識 シリーズ たばこの有害性③「たばこと歯周病」.....	7	長野松代総合病院職員の講演・学会発表一覧	10
おしえて保健師さん「座りっぱなし」は体に悪影響!」	7	まちのお医者さんを紹介します.....	11
おしらせ掲示板 (インフルエンザ予防接種、新型コロナウイルス予防接種/「腸内フローラ検査」料金改定/		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



# 内臓脂肪増加は万病の元！

「最近お腹が出てきたんですけれど、何か病気なのでしょうか？」と聞かれることがあります。ぽっこり突き出したお腹の正体は「内臓脂肪」です。内臓の中にある脂肪だと思っっている方がいますが、内臓脂肪は、胃や腸などの内臓の周りに蓄積する脂肪のことをいいます。内臓脂肪が多い肥満の体型は、お腹がぽっこり張り出した体型になることから、「リンゴ型肥満」と呼ばれることもあります。内臓脂肪は溜まり過ぎると生活習慣病のリスクが増加する厄介な脂肪です。

## 脂肪（体脂肪）の種類

人体の約20%は脂肪(体脂肪)でできています。大きく分けると「内臓脂肪」のほかに「皮下脂肪」と「異所性脂肪」があります。

「皮下脂肪」は皮膚のすぐ下につく脂肪で、見た目にもつ

ていることがわかりやすい脂肪です。全身につきまますが、特にお尻や太ももなど下半身に集中してつくため、皮下脂肪が多い肥満の体型は、「洋ナシ型肥満」と呼ばれることがあります。

内臓脂肪と皮下脂肪の違いは、手でつまめる脂肪かどうかでわかります。つまめる脂肪は皮下脂肪で、つまめない脂肪は

### 脂肪の種類

#### 内臓脂肪

胃や腸などの内臓の周りに蓄積する脂肪



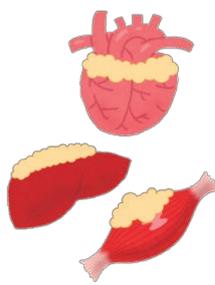
#### 皮下脂肪

皮膚のすぐ下に蓄積する脂肪



#### 異所性脂肪

肝臓や心臓、膵臓、筋肉などに蓄積する脂肪



内臓脂肪です。

「異所性脂肪」は、内臓脂肪、皮下脂肪に次ぐ、第3の脂肪と呼ばれています。肝臓や心臓、膵臓、筋肉など本来溜まるはずのない場所に蓄積した脂肪のことをいいます。

## 肥満は病気？

ところで、みなさんは肥満を病気だと思えますか？

厳密には肥満は病気ではありません。肥満の定義は、BMIが25以上（右下表参照）で、肥満の方は「内臓脂肪」「皮下脂肪」「異所性脂肪」の3つの脂肪が増えた状態です。内臓脂肪と皮下脂肪のどちらが多いかで、内臓脂肪型肥満と皮下脂肪型肥満に大別されます。西洋人は皮下脂肪型肥満が多いのに対して、日本人を含む東洋人は内臓脂肪型肥満が多い傾向にあります。皮下脂肪型肥満の方の多くは、見た目は太っているのに、血液検査などでは異常を認めません。それに対し、内臓脂肪型肥満の方は、そんなに太って見えないのに、様々な生活習慣病

を合併することが多く、その主たる原因が内臓脂肪過多によるものです。

## 病気として扱う「肥満症」

「肥満症」は、肥満と異なり病気として扱われます。

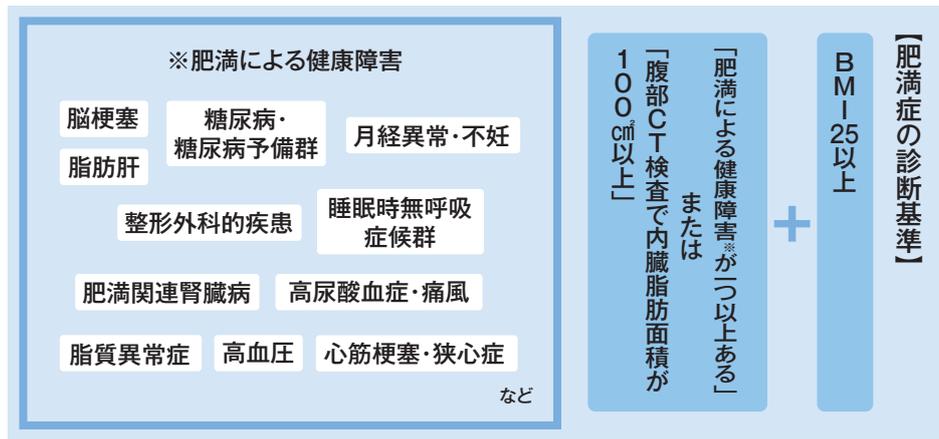
肥満症の診断基準（次ページ図参照）は、「内臓脂肪蓄積」を重要視しており、内臓脂肪型肥満であれば、健康障害を持たなくても、将来、肥満症になるリスクがあるとして、肥満症と診断することになっています。その他にも肥満症は、大腸がん・食道がん・肝臓がん・膵臓がん・

BMI (体格指数)	体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
---------------	--------------------

例)身長160cm、体重75kgの場合  
75(kg)÷1.6(m)÷1.6(m)= 29.3(kg/m<sup>2</sup>)

BMI値の基準	BMI	判定
*BMI35以上は高度肥満	18.5未満	低体重
	18.5~25未満	普通体重
	25~30未満	肥満(1度)
	30~35未満	肥満(2度)
	35~40未満*	肥満(3度)
	40以上*	肥満(4度)

日本肥満学会「肥満症診療ガイドライン2022」より



腎臓がん・乳がん・子宮体がんなどの悪性疾患、逆流性食道炎、胆石症、気管支喘息などにも関連しており、まさに「万病の元」といえます。日本人は内臓脂肪型肥満の方が多いため、肥満と肥満症はほぼ同じと考えたいと思います。

### 内臓脂肪についてもっと知ろう

内臓脂肪の増加にお悩みの方や内臓脂肪について詳しく知りたい方に向けて、2024年5月に『イラスト&図解ゼロから知りたい！内臓脂肪の教科書』（西東社）を出版しました。



内臓脂肪増加の一番の原因は、糖質の摂り過ぎです。私たちが食事から得る三大栄養素（糖質、脂質、たんぱく質）はすべて最終的には中性脂肪となり、エネルギーとして消費しきれなかった分が、体脂肪になります。三大栄養素のうち、最も体脂肪になりやすい栄養素は「糖質」です。「脂質」や「たんぱく質」は体の構成成分で新陳代謝に使われるのに対し、「糖質」はエネルギー源にしかならないため、糖質は最も余りやす

く、体脂肪になりやすいのです。また、「シメの〇〇」「甘いものは別腹」というように、食べなくても大丈夫なのに余計に摂ってしまいがちなのも糖質で、体脂肪増加につながる原因です。

### 内臓脂肪を減らす「近道」

内臓脂肪を減らして健康になる一番の近道は、糖質制限です。しかし、「制限」という言葉から、つらくて厳しそうだと息苦しさを感じる方もいると思います。糖質制限は食べられないものばかりではありません。食事の量をただ減らすのではなく、食事の質・内容を変えてほしいのです。内臓脂肪を減らす秘訣は、糖質を控えるかわりに、魚・肉・大豆製品などのたんぱく質が豊富なおかずをしっかり食べることです。

当院ダイエット科では、ご自身だけでは内臓脂肪を減らすことが困難な方を対象に、糖質制限の食事療法を中心とした教育入院（ダイエット入院）を行っています。内臓脂肪の減少には、患者さんご本人の学習が非常に

### 三大栄養素



大切であり、1週間の集中学習期間となるダイエット入院は、とても有意義と思われれます。また、糖質制限をしっかりと行っても、内臓脂肪の減少が不十分な方を対象に、2024年2月より保険適用になった肥満症の新薬「ウゴービ」(週1回の皮下注射)の投与も行っています。

内臓脂肪が増加するばかりで減量がうまくいかないと悩みの方は、ぜひ一度当院ダイエット科にご相談ください。



ダイエット科  
ホームページ

(消化器内科部長、ダイエット科部長  
前川 智)

# 診療最前線

## 眼科

「視力が低下したかも…」

こんな症状、ありませんか？

- 最近、眼がかすむ
- 遠くの物が見えにくい
- 小さい字が読みにくくなった
- 日光を浴びると以前よりもまぶしい
- 免許更新時の視力検査で注意を受けた

- 景色の中に欠けた部分がある
- 電柱や障子の枠が歪んでいるなど

眼科では、ドライアイや老視（老眼）、加齢黄斑変性症、糖尿



眼科診察

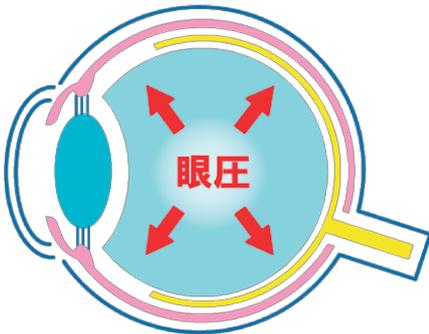
## 検査・診察の流れ

病網膜症などの眼科疾患のほか、視力や視野などの「見え方」についてもご相談を受けています。

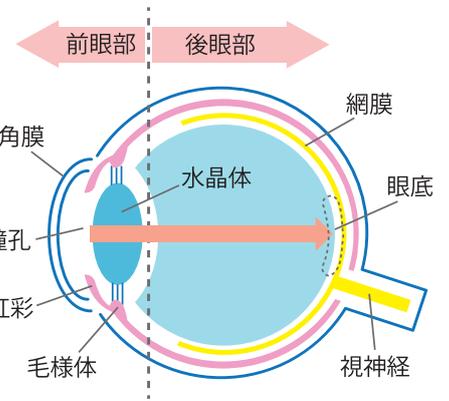
### 検査・診察の流れ

眼科では、まず視能訓練士が視力や眼圧を測定します。眼圧とは眼球内部の圧力のことで、眼圧測定では、眼球に風を当てて表面を一時的にへこませ、元に戻るまでの時間から眼圧を測っています。

検査後は、医師による前眼部



眼球の内部には房水ぼうすいという水分が含まれています。眼圧が一定に保たれることで眼球は丸い形状を保っています。

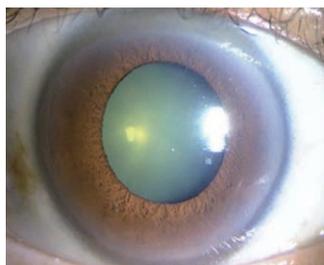


眼の前側を前眼部、奥側を後眼部といいます。

と眼底の診察を行います。前眼部には、水晶体より前にある角膜・虹彩・毛様体などが含まれます。また、瞳孔から光を当てて眼球の奥をのぞいたときに見える部分を眼底といいます。

眼底診察は、散瞳薬（瞳孔が閉じにくくなる目薬）を使用し、瞳孔を開いて診察を行います。

診察では網膜や血管、神経の状態を確認しています。眼底診察で高血圧症や糖尿病などの全身疾患が見つかることもあります。そのような場合には総合病院のメリットを生かして内科と連携し、総合的な診療を行います。散瞳薬を使った時は、薬の作用で眼がかすんだりまぶしくなったりします。運転をする際



軽度な白内障

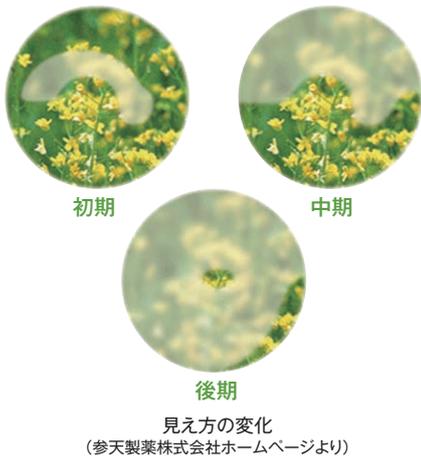
（画像提供：公益財団法人日本眼科学会ホームページ「目の病気」白内障 <https://www.nichigan.or.jp/public/disease/name.html?pdid=48> より）

加齢とともに水晶体が白く濁り、視力が低下する病気です。正常な水晶体は透明ですが、濁ってくると、「物が二重に見える」「かすんで見える」「まぶしく感じる」ようになり、進行すると視力が低下します。これを「加齢性白内障」といいます。アトピー性皮膚炎、強度近視などの方は若年性の白内障を認める場合もあります。症状が軽い場合は点眼や内服薬で治療

### 白内障と緑内障

眼の病気には、「白内障」と「緑内障」があるのをご存知ですか。似たような名前ですが全く別の病気です。

は十分気を付けてください。



見え方の変化  
(参天製薬株式会社ホームページより)

しますが、一度濁ってしまった水晶体をもとに戻すことはできません。ただし、手術により視力を取り戻すことは可能です。  
白内障の手術は、濁った水晶体を砕いて取り除き、代わりに人工のレンズ（眼内レンズ）を眼の中に挿入します。当院では日帰りまたは2泊3日の入院で手術を行っています。

**【緑内障】**

眼圧の影響で眼の奥の視神経が圧迫され、視野が欠けたり、見える範囲が狭くなるなど視野に変化が起きる病気です。初期の自覚症状が現れにくいという特徴があります。一度欠けてしまった視野はもとに戻せないため、症状が進行しないように点

眼で眼圧をコントロールします。点眼のみでは難しい場合には、手術で眼圧を下げることもあります。ただし、手術の目的は進行を止める・遅らせることですので、視野を回復させることはできません。  
緑内障は日本の失明原因の第一位です。早期発見・早期治療のため、年に一度は人間ドックや健康診断を受診しましょう。

**診療担当医師のご案内**

- 月曜日… 關医師または長田医師
- 火曜日… 長田医師
- 水曜日… 長田医師
- 木曜日… 土屋医師（外来に要問合せ）
- 金曜日… 長田医師
- 土曜日… 柚木医師（第2または第4、菅本医師（手術担当））



**眼鏡のご相談も受け付けています**

お使いの眼鏡の度数を調べ、調整の必要があれば処方箋も発行します。お気軽にご相談ください。

（眼科部長 長田ひろみ）

**漢方薬で癒す**  
**こころとカラダ**  
17

**月経痛に芍薬甘草湯**

当院の思春期漢方外来を受診される女性は、ほとんどの方が月経関連のトラブルを抱えています。月経痛が強い場合、その場しのぎで市販の解熱鎮痛薬を使用している場合が多いのですが、胃腸障害や冷えなどの副作用を考えるとお勧めできません。その点、漢方薬なら安心して使えます。最も効果的な処方方は、**芍薬甘草湯**です。

月経痛は、月経血を押し出そうとする子宮平滑筋のけいれん性の収縮から起こります。芍薬甘草湯は、下肢の筋肉のけいれ



んである「こむらがえり」の特効薬として有名ですが、子宮平滑筋にも同様な効果があります。一番最初の内服時では、「著効を示す者は約1割、半数にはある程度の効果」という報告があります。しかし、月経開始前からの予防内服や月経周期を重ねることによる繰り返し内服で、最終的な有効率は9割に達します。

（小児科部長 池野一秀）

**芍薬甘草湯**

しゃくやくかんそうとう

**【効能又は効果】**

急激におこる筋肉のけいれんを伴う疼痛

※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

## しみ治療のレーザーを 導入しました

年齢とともに顔に現れる厄介なもの、それがしみ。一生懸命に生きてきた勲章です。恥じることはありません。しかし、「できるものなら薄くしたい」と思っている方も多いのではないのでしょうか。

### さまざまな種類のしみ

ひとくちに「しみ」と言ってもさまざまな種類があります。平らなもの、盛り上がったもの、細かく散らばっているもの、頬にもややと広がるものなど。全部あります！という方もいらっしゃるでしょう。そうです、複数のタイプが混在することもあります。しみはタイプによって治療方法が異なりますので、まずは正しい診断を受けることが大事です。また、「接客業なので、なるべくガーゼは当てたくない」「夏場は屋外での作業

が多い」「治療したことは他人に知られないようにしたい」などのご希望も（できるだけ）加味して、適切な治療方法や治療時期をご提案します。



いろいろなタイプのしみがあります

### 新しくレーザー機器導入

これまで当科で行ってきた治療に加え、QスイッチNd:YAGレーザーを導入しました。この機器は、平らで部分的なしみに効果的です。照射直後は被覆材（テープなど）を貼ります。通常、一度の治療でしみは薄くなりますが、症状や範囲によっては2回以上の治療が必要な場合もあります。

**New!**

QスイッチNd:YAG  
レーザー

**New!**

YAGレーザートーンアップ

光治療器 (IPL)

炭酸ガスレーザー

	QスイッチNd:YAG レーザー	YAGレーザートーンアップ	光治療器 (IPL)	炭酸ガスレーザー
対象のしみ	しみ全般 (肝斑を除く)	細かいしみ、肝斑	細かく広範囲に 散らばるしみ	盛り上がった しみやイボ
治療回数	1~2回	5回以上	5回以上	1~2回
麻酔	不要(小範囲の場合)	不要	不要	要
被覆材	要	不要	不要	要
直後のお化粧	照射部はできません	可能	可能	照射部はできません
しみ以外の効果	—	毛穴の引き締め、 トーンアップ	ハリが出る、 赤ら顔の改善	—
照射範囲	しみの部分	顔全体	顔全体	しみの部分

### 形成外科 美容外来

◆診療日：水曜日午後、木曜日午後

◆完全予約制

【お問い合わせ】

TEL：026-278-2031（代表）

時間：平日 8時30分～17時

第2・4土曜日 8時30分～12時30分



詳しくは、美容外来  
ホームページを  
チェック！



勇気を持って形成外科へ  
レーザー治療はしみを「消す」のではなく「薄くする」治療です。照射すればつるつるときれいな肌になる、魔法のような治療ではありません。再発を防ぐためには、ご自宅での正しいスキンケア、UVケア、飲み薬、塗り薬の併用が必要です。毎日の積み重ねがきれいな肌を作るのです。そして、美しくなりたいという願いに男女の区別はありません。勇気を持って美容医療の門を叩くことは、立派な美への努力です。お気軽にお越しください。  
(形成外科主任医師 星野夕紀)

歯周病は「お口の中の病気」というだけでなく、様々な病気を引き起こしたり悪化させたりもします。特に歯周病にかかわる細菌は、糖尿病・早産・



歯垢が溜まり炎症が起きた歯肉

口の中には多くの細菌がいます。そのため、歯磨き（ブラッシング）が充分でない、汚れた細菌が増殖し、歯の表面に歯垢（プラーク）が付きます。歯垢は生きた細菌の塊です。歯周病は、歯垢の中の細菌によって歯肉に炎症が起き、進行すると歯を支える骨が溶けてしまう病気です。

歯周病とは



シリーズ たばこの有害性③

すぐに役立つ  
医療の知識

低体重児出産・肥満・血管の動脈硬化（心筋梗塞・脳梗塞）に  
関与しているといわれています。

禁煙で歯周病を防ぼう

歯周病を進行させる原因の一つが喫煙です。



喫煙は改善可能なリスク因子であり、日本歯周病学会は積極的な禁煙活動を行う「禁煙宣言」を出しています。たばこの煙には化学物質が多く含まれており、ニコチンや発がん性物質などの有害物質は300種類以上ともいわれています。喫煙者は、「お口が臭い」「ヤニがついて汚い」だけでなく、歯周病になりやすく、悪化しやすくなります。さらに、治療しても非喫煙者と比べて治りにくいこともわかっています。

歯周病にかかる危険は10年以上吸っていると4.3倍に、1日10本以上喫煙すると5.4倍に上昇し、また重症化しやすくなります。

（歯科口腔外科部長

小笠原邦茂）

おしえて**保 健 師**さん

“座りっぱなし”は体に悪影響！

運動・身体活動量を増加させることはメタボリックシンドロームの改善に有効なだけでなく、ロコモティブシンドロームや認知症の予防に繋がります。

活動量の低下や仕事により長時間“座りっぱなし”でいることは健康に悪影響を及ぼすといわれています。30分に1回は立ち上がり、ストレッチなど身体を動かすのがお勧めです。

理想の身体活動量は、年齢によって目安があります。  
18～64歳の方：1日60分 普通歩く時の強度以上  
65歳以上の方：1日40分 無理のない強度

まずは1日のうち、今より10分多く身体を動かすこと（+10）を心がけましょう！  
プラステン

日常生活の中でできる +10(プラステン)

- 近くの買い物は歩いて行く
- 電車では座らない
- 階段を利用する
- テレビを見ながら脚上げ
- ラジオ体操をする
- 電車やバスは1つ前の駅やバス停で降りる

意識して10分多く動くことで、健康づくり・介護予防につながる効果が得られます。

足腰の強化  
体力・筋力アップ



快眠



認知症予防



抵抗力アップ



血圧、脂質異常、  
血糖値の改善



ワンポイントアドバイス！ “座りっぱなし”は体に悪影響！

- 30分に1回は身体を動かしましょう
- まずは「+10(プラステン)」から始めよう！

## おしらせ掲示板

### ▶ インフルエンザ予防接種、 新型コロナウイルス予防接種について

接種は予約制です。ご予約は下記時間帯にお電話をお願いします。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・お申し込み】

TEL：026-278-2031（代表）

※お電話は平日 15時から17時まで  
までお願いいたします。



### ▶ 「腸内フローラ検査」の料金改定について

エイジングケア科と人間ドック（オプション検査）で行っている「腸内フローラ検査」の料金を9月より値下げしました。

検査キットを使用し、自宅で簡単にできる検査です。腸内環境を調べることで、ご自身に最適な生活習慣の改善ポイントがわかります。

お腹の症状や肌トラブルにお悩みの方、忙しくて食生活が乱れがちな方、免疫機能を高めたい方などにおすすめの検査です。



#### 腸内フローラ検査

19,800円  
→ 15,950円(税込)

### ▶ 当院ホームページに「回復期リハビリテーション病棟」サイトができました

「回復期リハビリテーション病棟」サイトでは、入院までの流れや特色あるリハビリテーション内容、入院生活などについて紹介しています。他院から当院へ転院される予定の患者さんや、当院へ患者さんのご紹介を希望する医療機関の方はぜひご覧ください。

こちらの二次元コード  
からご覧ください



### ▶ 産婦人科外来より — 休診について—

10月18日(金)・24日(木)は、都合により休診とさせていただきます。

### ▶ 美容外来より — 予約キャンセル・変更について—

予約のキャンセル・変更の際は、できるだけお早めにご連絡ください。

多くの患者さんに診察、施術を受けていただけるよう、ご協力をお願いいたします。

### ▶ 介護者教室開催のおしらせ

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。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（参加無料）。

10/16  
(水)

#### 自宅でできる運動について

～腰痛・膝痛予防～

（講師：リハビリテーション部 理学療法士）

11/20  
(水)

#### 人生会議 ACP

（講師：地域医療連携課 社会福祉士）

【時間】 10:00～11:30

【場所】 松代公民館

【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）



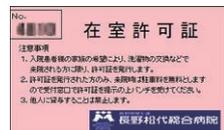
### 面会制限について（お願い）

現在、入院患者さんへの面会は 在室許可証登録者の方のみ となっています。

面会の際は、不織布マスクの着用、手指消毒など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。

ご理解とご協力をお願いいたします。

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



## 医薬品の自己負担の 新たな仕組みについて

10月から医薬品の自己負担の新たな仕組みが開始となり、ジェネリック医薬品（後発医薬品）がある薬で先発医薬品を希望する場合は、特別料金がかかるようになりました。

この機会に、積極的にジェネリック医薬品を利用しましょう。

詳しくはこちら  
をご覧ください



▲厚生労働省「後発医薬品のある先発医薬品（長期収載品）の選定療養について」

### ◎ジェネリック医薬品とは？

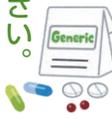
先発医薬品と同じ有効成分を同量含み、先発医薬品と同等性が認められた医薬品です。

特徴やメリット  
はこちらで紹介  
しています



▲日本ジェネリック製薬協会「一般の方向け情報」

ジェネリック医薬品を  
ご希望の方は調剤薬局  
(保険薬局)で相談ください。



## トピックス

### 中村裕 一名誉院長が 長野市医師会功労者表彰を 受彰しました

長年にわたり長野市医師会の発展に貢献したとして、中村裕 一名誉院長が功労者表彰を受けました。



表彰を受けた中村名誉院長

### 「サマーチャレンジボランティア」 を受け入れました

中高生が夏休み期間中に社会福祉施設や医療機関・各種団体の活動を行う「サマーチャレンジボランティア」を受け入れました。

当院では9名の中高生が、正面玄関での車いす貸し出し補助や病棟での寝具交換・配膳補助などを行いました。

### 入院患者さんの昼食で 秋の行楽弁当を提供しました

当院では、入院中でも季節を感じられるお食事を楽しんでいただきたという願いから、折り詰め形式の給食を年に数回提供しています。今回は旬の食材をたっぷり盛り込んだ「秋の行楽弁当」を提供しました。回復期リハビリテーション病棟の一部の患者さん



## 附属若穂病院 第15回健康まつり

開催のお知らせ

日時 2024年11月23日(土・祝)  
9:00~12:30

附属若穂病院では、「地域と歩む〜ぬくもりある病院を目指して〜」をテーマに、健康まつりを開催いたします。



各種イベント ●医療講演 循環器内科 三澤卓夫部長による講演

- 医療相談 ●健康相談 ●自費検診
- ラウンジイベント  
エレクトーン演奏、若穂幼稚園児による合唱、  
長野松代総合病院プラスバンド部による演奏
- お楽しみイベント  
キッズコーナー、ちびっ子ナース
- 救急訓練体験 ●作品展示 ●菓子販売

ほか、楽しい企画をご用意しております！

お問い合わせ 附属若穂病院 健康まつり実行委員会  
TEL：026-282-7111 (代表)  
お問い合わせ時間：平日9時～17時

### 新任医師紹介

臨床研修歯科医 大野明莉  
(10月7日より)

んはりハビリも兼ねて東館3階屋上庭園にて召し上がっていただきます。入院患者さんからは、「よい気分転換になった」「残さず食べるのができた」といった声がかかれ、普段とは違うお食事を楽しんでいただけようでした。

# 旬を味わう



## ～サバ～

サバの南蛮漬け  
(1人分：312kcal、塩分2.4g)

- |       |            |           |      |
|-------|------------|-----------|------|
| ・サバ   | 4枚         | 【漬け汁】     |      |
| ・片栗粉  | 大さじ4       | ・酢        | 大さじ4 |
| ・玉ねぎ  | 100g(1/2個) | ・しょうゆ     | 大さじ3 |
| ・にんじん | 50g(1/2本)  | ・みりん      | 大さじ3 |
| ・ピーマン | 2個         | ・砂糖       | 大さじ1 |
| ・サラダ油 | 適量         | ・鷹の爪(輪切り) | 小さじ1 |
|       |            | ・顆粒和風だし   | 小さじ1 |

- ① サバは、2～2.5cm幅に切って片栗粉をまぶす。玉ねぎは薄切りにし、にんじん、ピーマンは細切りにする。
- ② 耐熱ボウルに【漬け汁】の材料、玉ねぎ、にんじんを入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で約3分間加熱する。そこに、鷹の爪を加え、サッと混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、サバの皮目を下にして並べ、中火で3分焼く。裏返し、ピーマンを入れてさらに2～3分焼く。
- ④ ボウルに②③を入れて混ぜ合わせ、約10分間漬けて味をなじませる。

日本のサバ漁獲量は世界一で、日本の食卓に並ぶサバといえばマサバ、ゴマサバ、タイセイヨウサバの3種類です。一般的にサバというとマサバを指し、伊豆諸島付近で生まれ、日本近海で水揚げされます。旬は10月～12月で、秋サバの名のとおり、秋に脂が乗っておいしくなります。

サバは、青魚の中でも多価不飽和脂肪酸であるDHAとEPAの含有量がトップクラスです。ビタミンB<sub>2</sub>(\*)も豊富で、血合い肉には鉄、タウリンを含有しています。DHA、EPAはHDLコレステロールを増やす働きが

あるため、生活習慣病の予防になるといわれています。

サバを選ぶ際は、目が澄んでいて体に光沢があり、身が固く締まっているもの、えらの赤いものを選びましょう。大きいもののほうが脂の乗りがよく、味が良いです。

今回のレシピは、スライサーや電子レンジを使うことで洗い物も少なく、手軽に作る事ができます。ピーマンは、サッと火を通して油から取り出すと食感が残り、色鮮やかに

\*ビタミンB<sub>2</sub>：皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。不足すると、口内炎、口角炎、脱毛、目の充血などが表れやすくなります。酸化力力の高いビタミンEと一緒に摂ると、より生活習慣病予防が期待できます。

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(2024.6～2024.8) —

学会発表	学会名	開催地	開催日
・免疫チェックポイント阻害薬投与中に難治性肝障害を生じた一例	初期臨床研修医 関 優一	第154回日本内科学会信越地方会	上越市/ Web開催 2024.6
・脂肪肉腫との鑑別に難渋したIgG4関連硬化性腸間膜炎の1例	初期臨床研修医 古賀 隆佑	第125回信州外科集談会・第10回日本臨床外科学会長野県支部会	長野市 2024.6
・地域住民とつくる互助活動としての移動・外出支援の創出経験からみえた作業療法士の関わりしる：実践報告	リハビリテーション部 小 淵 浩平	第39回長野県作業療法学会大会	松本市 2024.6
・急性期脳損傷患者の退院後における自動車運転中のヒヤリハット頻度について	リハビリテーション部 小宮山貴也	第39回長野県作業療法学会大会	松本市 2024.6
・当院ICU患者の転帰先の予測指標としてのFunctional Status Score for the ICU使用の有用性の検討	リハビリテーション部 関 幸 尋	第53回長野県理学療法学会大会	千曲市/ Web開催 2024.6
・CDK4/6阻害薬+SERD+LH-RHa療法+テノスマブにて転移巣が長期コントロール下にある若年stageIV乳癌の1例	外 科 渡 邊 隆之	第32回日本乳癌学会学術総会	仙台市/ Web開催 2024.7
・未治療の局所進行乳癌に対しMohs軟膏処置を先行し集学的治療を行った2例	形成外科 宮澤季美江	第16回日本創傷外科学会総会・学術集会	金沢市 2024.7
・当院における小児アトピー性皮膚炎に対するデュピルマブの使用経験	皮膚科 瀧澤好廣	第75回長野県医学会	岡谷市 2024.7
・徐放性硫酸鉄剤の不顕性誤嚥による気管支上皮損傷の一例	初期臨床研修医 五十嵐悠真	第260回日本呼吸器学会関東地方会	東京都 2024.7
・COVID-19感染症病棟配属前後の看護師の恐怖感の変化について—新型コロナウイルス感染症恐怖尺度(FCV-19S)を使用して—	看護部 宮坂美千子	第74回日本病院学会	津 市 2024.7
・当院CTにおける低電圧撮影と逐次近似再構成法を用いた腹部造影撮影条件の検討	診療放射線部 興 奏 美	第74回日本病院学会	津 市 2024.7
・癒しの空間としての中庭・屋上庭園のこれまでの取り組みと今後の課題	業務施設課 久保田真基	第74回日本病院学会	津 市 2024.7
・当院における人工股関節置換術後の大腿骨ステム周囲骨折の治療経験	整形外科 中井亜美	第133回信州整形外科懇談会	松本市 2024.8
・高齢者入院患者に対するポリファーマシー対策に向けた取り組み	薬剤部 藤井宏亮	日本病院薬剤師会関東ブロック第54回学会大会	さいたま市/ Web開催 2024.8
・回復期リハビリテーション病棟における病棟薬剤業務の現状調査	薬剤部 久保泰裕	日本病院薬剤師会関東ブロック第54回学会大会	さいたま市/ Web開催 2024.8
・地域在住高齢者の健康関連QOLと意味のある活動の関係性：住民基本台帳から無作為抽出した横断研究	リハビリテーション部 小 淵 浩平	第3回日本老年療法学会学術集会	札幌市 2024.8

## 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。

### いろいろどりの診療所



所長：安里 龍一先生

#### 開業のきっかけ

「住み慣れたいつもの場所で暮らす」を当たり前にするために。生まれ育ち、時を重ねたこの地域で、大切な人と過ごし、好きな人と好きな場所で好きなことを」。そんな希望を叶える在宅医療の診療所をつくりました。

#### 特徴

通院が困難な方の自宅に医師・看護師が定期的に訪問する「訪問診療」を行っています。  
「歳を重ねても、生まれつき障がいがあっても、病気があったって、たとえそれが治らないものであったとしても、人は幸せになれる」。私たちはこのような思いを大切にしています。いつか笑顔になれるように、苦しいときを乗り越えられるように、納得いくまで寄り添います。

#### 地域の方へひとこと

希望する生活を安心して送ることを支援していけるよう、人として心でみていくことを約束します。また治療の内容や希望などはご本人・ご家族と一緒に考え、その過程も大切にしています。何でもご相談ください。

#### いろいろどりの診療所

〒388-8006 長野市篠ノ井御幣川311-2 セントラルビル宮崎1階  
TEL：026-247-8416

【診療科目】 内科、外科、小児科 ※在宅診療のみ  
【休診日】 土曜日、日曜日、祝日 ※ご利用者さまの緊急対応につきましては24時間365日対応します  
【ホームページアドレス】 <https://16-toridorijp>

## 附属若穂病院外来診療案内 (2024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・望月 望月 第2・望月 問い合わせ)	熊木	熊木	熊木	熊木	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)	中村	中村	脳神経外科

第2・第4・第5土曜日は  
休診となります

\* 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。

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 1日 ・ 15日 12月 6日 ・ 20日 1月10日 ・ 17日 (第2金曜日)

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■

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	信大医師	信大医師	望月	中井	北原	豊田	
	再診	関節疾患・ 人工関節センター						
		脊椎・脊髄疾患	瀧澤	北原 豊田	瀧澤 松永	瀧澤 北原 豊田	松永 望月 尾崎 (第2・4)	松永 中村 瀧澤 (第2) 望月 (第2) 尾崎 (第2・4)
		上肢 (肩・肘・手) 疾患	松永	中井	山崎	豊田	中井	望月 (第2) 尾崎 (第2・4)
		スポーツ障害	望月	堀内	信大医師	倉石	中井 山崎	堀内
外傷・一般整形		中村 (PM)		中村 (PM)				
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)	交替制 (AM) (外来に要問合せ) 吉野 (PM) (13:30~15:30)	星野・吉野 (AM) (10:30まで)	宮澤 (AM) (11:00まで) 吉野 (予約制PM)	交替制 (AM) (外来に要問合せ) 星野・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		關 (第1・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)	柚木 (第2) 手術日 (第2・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/5 PM第1・3・5 土曜の適)	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)	深代 (11:00まで)	小笠原・山藤 (11:00まで)	交替制	
		再診	交替制 齋藤 (第1・4)	深代・山藤 (AM/PM) 小笠原 (予約制) 新保 (第2・5)	小笠原・深代 (AM/PM) 山藤 (予約制)	小笠原・山藤 (AM)	交替制	深代 (第2) 山藤 (第2・4) 小笠原 (第4) 小笠原 (第4) (11:00まで)

\* 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