

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



中庭のハナミズキと新緑

目次

おなかとおくちを健やかに 第27回病院祭・医療展 医療講演特集…………… 2	面会制限について…………… 8
漢方薬で癒すところとカラダ⑩…………… 5	トピックス(JA共済連様の助成により救急医療機器導入/第34回若穂地域医療懇談会で講演)… 9
知っておきたい診療技術「年齢を重ねても元気であるための栄養のお話」…………… 6	新任医師を紹介します…………… 9
すぐに役立つ医療の知識 シリーズ たばこの有害性⑤「たばこと眼疾患」…………… 7	旬を味わう「しらす」…………… 10
おしえて保健師さん「快眠できていますか?」… 7	長野松代総合病院職員の講演・学会発表一覧 10
おしらせ掲示板(各診療科より/マイナ保険証をご利用ください/健康管理センターより/	大型連休(ゴールデンウィーク)の診療体制について 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



おなかとおくちを健やかに

第27回病院祭・医療展 医療講演特集

2024年10月13日(日)に開催した第27回病院祭・医療展の医療講演は大変多くの方に聴講いただきました。その講演内容を紹介します。



医療講演①

『アンチエイジング専門医が教える！ 腸内細菌と健康長寿』

エイジングケア科医師・総合診療科部長 神林玄隆

ヒトと共存する腸内細菌

腸内細菌と健康との関わりは2000年以降、世界中で多くの研究が行われ、劇的な進歩を遂げている分野です。腸内細菌とは、その名の通り、私たちの腸内に住み着いている細菌のことをいい、その数は約100兆〜1000兆個ともいわれています。

腸内細菌は、人種や性別などで私たちの顔がそれぞれ違うように、人によって違いがあります。また、同一人物でも年齢や生活習慣などによって変化していきます。



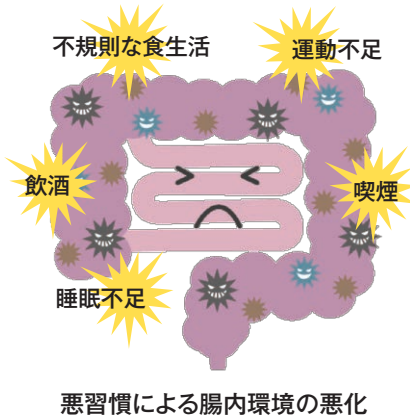
誕生の瞬間、腸内はほぼ無菌状態ですが、生活環境や親の腸内細菌の影響を受けて3〜5歳くらいまでに基本となる腸内環境が作られます。その後も、生活環境や薬など様々な影響を受け、個人差が大きくなっていきます。

一方、腸内細菌もヒトの生活習慣を変えるといわれています。私たちの腸内には、身体にとって良い働きをする善玉菌と悪い働きをする悪玉菌など多くの菌が存在しています。悪玉菌はヒトの脳に働きかけて、甘い物や油物など高カロリーな物を好んだり、運動するのを億劫に

させるなど、悪玉菌が住みやすい腸内環境になるようにヒトを誘惑します。食生活、睡眠、運動、飲酒、喫煙などで悪い生活習慣を続けていると腸内環境も悪化し、様々な疾患の原因となる可能性があります。

高齢になってくるとビフィズス菌(善玉菌)は減少し、ウェルシュ菌(悪玉菌)が増加するなど、腸内環境にも老化が見られるようになります。

このようにヒトと腸内細菌はお互いに影響し合いながら、生涯を共にする関係にあります。



腸内細菌の働き

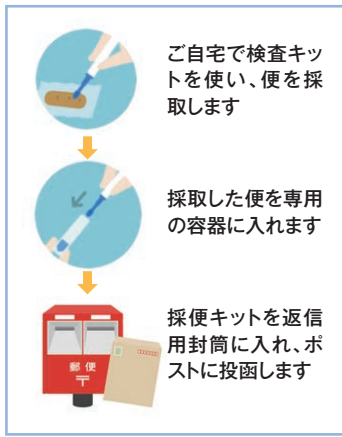
腸内細菌には多くの働きがあります。その一つは「吸収の補助」です。食物繊維など消化の難し

 不眠症・うつ病・認知症・自閉症などの発達障害	 動脈硬化症 心筋梗塞 狭心症・高血圧	 便秘・大腸癌・脂肪肝 過敏性腸症候群 潰瘍性大腸炎	 アレルギー疾患 (花粉症など) 自己免疫疾患
 骨粗鬆症	 肥満・糖尿病 脂質異常症	 腎不全	 不妊症

腸内細菌と関係のある病気 (サイキンソー提供より改変)

い食べ物を分解し、私たちが体内で利用できる栄養に変えてくれます。また、独自に合成できないビタミンKやビタミンB群も腸内で合成してくれます。

腸内細菌は免疫機能にも大きく影響します。腸管の免疫機能は他の臓器と比較しても強く、特殊なシステムを持っていません。腸内細菌と腸管免疫は様々な菌がいることでバランスが保たれ、免疫のアクセルとブレー



まずは腸内細菌の状態を知ることが重要です。検査をすることで、個人に合わせた生活習慣の改善方法や、摂取すべき菌や食事が明確になります。検査は、

「敵を知り己を知らば・」 腸内細菌を知ろう

その他にも、腸内細菌の働きや人体への影響は多々あり、疾患との関係も数多く報告されています。

キを調整する働きをしていますが、そのため、このシステムの異常は全身に影響し、感染症にかかりやすくなったり、自己免疫疾患やアレルギー疾患を引き起こしたりします。また、腸内環境の悪化はがんや脂肪肝、動脈硬化の一因になることが報告されています。

腸内環境の改善方法

腸内環境の改善には、適度な睡眠、運動、良い心理状態、過度な飲酒や喫煙を避けるなど、良い生活習慣が重要です。さらに食事では菌を直接摂取するプロバイオティクス（納豆・発酵食品・チーズ）、菌の餌と



(出典：株式会社サイキンソー)

腸内細菌と共に生きる

腸内細菌は生まれてからずっと私たちと共に成長し変化する、ペットのような存在です。良い環境にしてあげれば私たち

なる食べ物摂取するプレバイオティクス（水溶性食物繊維・オリゴ糖）があり、両方を合わせたものをシンバイオティクスといいます。便秘や下痢などの症状のある方は、このような食生活をまずは試してみると良いでしょう。

サプリメントの使用も有効です。サプリメントには様々な種類がありますので、始める前に医師に相談することをおすすめします。



腸内環境改善へ：生活習慣を改善しよう
(サイキンソー提供より改変)

医療講演② 『オーラルフレイルと健康寿命』

歯科口腔外科部長 小笠原邦茂



オーラルフレイルとは

オーラルフレイルとは Oral (口腔) + Frailty (衰え・虚弱) からできた言葉で、口腔機能の

低下を指します。口腔機能が衰えると食事をうまく摂取することができなくなるため、栄養状態が悪化し全身の健康に悪影響を及ぼします。さらに、高齢者

の場合には、身体的なフレイル（虚弱）や介護状態へと進行するリスクが高まります。高齢者の全身の健康維持においてもオーラルフレイルを予防することは非常に重要です。

オーラルフレイルの主な症状

1 噛む力の低下

噛む力が低下すると、繊維質が多い食品や硬い食品を避けるようになるなど、食事の選択肢が狭くなります。

2 飲み込む力の低下（嚥下障害）

食べ物や飲み物を飲み込む力が衰えると、誤嚥（食べ物や液体が気管に入ること）しやすくなります。

3 発音の不明瞭化

舌や口周りの筋肉が低下すると、言葉がはっきり発音できなくなります。発音の不明瞭化はコミュニケーションの減少を招き、社会的孤立や認知機能の低下につながる可能性があります。

オーラルフレイルチェックリスト

質 問	選 択 肢	
	該 当	非 該 当
自身の歯は、何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。 インプラントは、自分の歯として数えません。)	0~19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渴きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

5つの項目のうち、「該当」が2つ以上あるとオーラルフレイルです。

出典：一般社団法人日本老年医学会 一般社団法人日本老年歯科医学会 一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会オーラルフレイル 3学会合同ステートメント, 2024

4 口腔衛生の低下

歯や歯茎、舌など口腔内の清潔さや健康状態（口腔衛生状態）が悪くなると、歯周病やむし歯、口臭の悪化が進行しやすくなります。これにより、口腔内の不快感が増し、食事や会話がさらに困難になる場合があります。

5 食事量の減少

噛む力や飲み込む力の低下に加え口腔内の不快感が増すと、食欲が減退し、食事量が減ってきます。

ご自身がオーラルフレイルに該当するか、チェックリストで確認してみましょう。

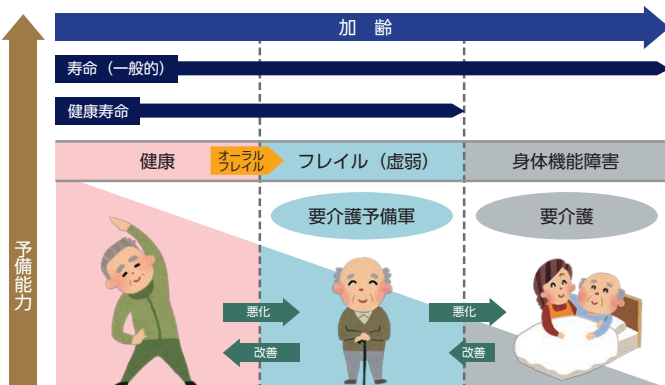
オーラルフレイルがもたらす影響

オーラルフレイルを放置すると、症状が悪化するだけでなく、様々な悪循環を引き起こします。例えば、噛む力の低下は食事の選択肢を狭めてしまうため、食事が偏ったり、食欲が減退したりします。これにより栄養が不足し、全身の虚弱が加速していきます。

また、飲み込む力が低下すると、食べ物や飲み物が気管に入りやすくなり、高齢者の死亡原因の一つである誤嚥性肺炎のリスクが高まります。さらに、発音の不明瞭化による話す力の低下や口腔衛生の低

下により、会話や食事の場を避けるようになると、他者との交流が減り、社会的に孤立していきます。社会的孤立は認知症のリスクを高める要因の一つであるともいわれています。

このように、オーラルフレイルは口腔機能の衰えだけでなく、全身の健康と密接に関わっています。日常生活の中で口腔ケアを習慣化し、歯科医師や専門家と連携しながら、口腔機能の維持・向上に努めていきましょう。



バランスの良い食事

噛む力を意識しながら、栄養素の偏りを防ぐために、野菜・たんぱく質・炭水化物をバランスよく摂取しましょう。



口腔衛生の徹底

歯磨きやフロスを習慣化し、口腔内を清潔に保つことが重要です。また、洗口液の使用や舌苔※の除去も有効です。



※舌苔：舌の上につく白い汚れ

定期的な歯科健診

歯科医院での定期的なチェックや歯のクリーニングを行い、むし歯や歯周病の予防・治療を心がけましょう。



口腔筋トレーニング

舌や口周りの筋肉を鍛える運動を行うことで、噛む力や飲み込む力を維持できます。

パタカラ体操



- ①「パ」…唇をはじくように
 - ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
 - ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
 - ④「ラ」…舌をまるめるように
- 各発音 8回を2セット行う。

(日本歯科医師会ホームページより引用)

- (例)
- ・パタカラ体操（「パ・タ・カ・ラ」と繰り返し発音する）
 - ・唇や頬を動かすエクササイズ
 - ・口を大きく開閉する練習

社会的な活動の維持

会話や外出を積極的に行い、口を使う機会を増やしましょう。これにより、口腔機能だけでなく、認知機能や精神的な健康も維持されます。



オーラルフレイルを予防しよう

オーラルフレイルは、早期に気づき適切な対策を取ることで進行を防ぎ、健康な生活を維持することが可能です。

桂枝茯苓丸

けいしぶくりょうがん

【効能又は効果】

体格はしっかりしていて赤ら顔が多く、腹部は大体充実、下腹部に抵抗のあるものの次の諸症：子宮並びにその付属器の炎症、子宮内膜炎、月経不順、月経困難、帯下、更年期障害（頭痛、めまい、のぼせ、肩こり等）、冷え症、腹膜炎、打撲症、痔疾患、睾丸炎

※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**
漢方薬で癒すところとカラダ
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!

女性ホルモンを増やす処方
の代表は前回ご紹介した当帰芍薬散ですが、ほかに桂枝茯苓丸や加味逍遙散、温経湯なども女性ホルモンのエストロゲンを増やします。エストロゲンは主に卵巣で作られますが、手足が冷えると内臓の血管が収縮し、内臓に届く血流も減少するため、卵巣の働きが落ちて十分なホルモンが分泌できなくなります。桂枝茯苓丸は、細い血管を広げるとともに、赤血球が集まって流れにくくなっている状態を改善

し、血液をサラサラにします。その結果、手足の先や、卵巣など内臓の血管、脳への血流を良くし、機能を改善する作用が期待できます。

東洋医学で有名な大学教授が、個人的な健康法の例として、「脳の血流を良くしてボケを予防するために桂枝茯苓丸を毎日飲んでいいる」と講演会でお話されていました。

（小児科部長 池野一秀）

手足の冷えに桂枝茯苓丸

漢方薬で癒す
ところとカラダ

19



知っておきたい 診療技術

年齢を重ねても元気でいる ための栄養のお話

年齢を重ねると、若いころより体の筋肉や骨・水分が減り、体力も落ちていきます。このため、うまく食べられなかったり、食べ物の偏りによって必要な栄養を満たすことができず、食欲不振からくる低栄養を招きやすくなります。

低栄養になると、体重減少や免疫力の低下、筋肉量・骨量の低下など様々な症状が起こりやすくなります。心身ともに健康やかに過ごすために、体に必要な栄養素を知っておきましょう。

Q 年齢を重ねていく上で 摂りたい栄養素はどんなもの？

A 食事は主食・主菜・副菜をそろえることが重要です。その中で特に、主菜のたんぱく質は体の筋肉を作る上で不可欠な栄養素です。たんぱく質は肉、魚、

卵、豆・豆製品で、1食あたりの目安量は、薄切り肉なら2〜3枚、魚の切り身なら1切れ、卵や納豆は1個です。また、年齢を重ねるとさっぱりとした食事を好みがちですが、納豆や豆腐などの豆製品に偏ってしまわないよう、肉や魚といった動物性のたんぱく質も意識して食べましょう。

たんぱく質
1食あたりの目安量
(いずれか)

- 薄切り肉 2〜3枚
- 魚の切り身 1切れ
- 卵や納豆 1個

Q たんぱく質以外に摂りたい 栄養素にはどんなものがある？

A そのほかに摂っていたきたい栄養素はカルシウムやビタミンDです。

カルシウムは骨の健康に欠かすことのできないミネラルです。カルシウムが手軽に摂れる食品には、乳製品があります。毎日コップ1杯の牛乳を飲むか、ヨーグルト小1パックを2

つ食べましょう。ほうれん草や小松菜、納豆などの豆製品にもカルシウムが多く含まれます。

**骨の健康に
欠かせない
カルシウム**

YOGURT

れん草やほうれん草などに多く含まれます。

ビタミンDは腸からのカルシウムの吸収を促進します。ビタミンDは主に魚類やきのこ類に多く含まれていますが、紫外線に当たることによって皮膚でも生成されます。

**腸からの
カルシウム吸収
を促進する
ビタミンD**

主に魚類やきのこ類に多く含まれます。

+

太陽の光を浴びよう

Q 「栄養補助食品」って どんなもの？

A 栄養補助食品は、エネルギーやたんぱく質をまとめて摂ることができる食品です。食事を工夫しても食べられる物や食事量が少ない時に利用してみてもいいか、ドラッグストアやスーパーで購入できます。

栄養補助食品には液状やゼリー状などがあります。水分でむせる場合はゼリー状の栄養補助食品やとろみ調整食品を使用し、誤嚥を予防しましょう。また類似商品で、エネルギー量が低いダイエット食品もあるので、間違えないようによく確認して購入しましょう。



Q サプリメントの効果は？

A サプリメントはあくまで食事の補助です。食事は主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べることが基本です。



* * *

入院中や外来でも栄養について相談することができます。ご心配なことがありましたら主治医や看護師へお気軽にご相談ください。
(栄養管理部管理栄養士 中沢結花)

すぐに役立つ

医療の知識

シリーズ たばこの有害性⑤



●目には酸素が必要

たばこに含まれるニコチンは、血管を収縮し血流を低下させます。血流が低下すると、血液によって運ばれる酸素の量が減るため、細胞は酸素不足になります。

目は、物を見るために大量の酸素を必要とする臓器です。体の血流が悪くなると、必要な酸素が目に届かなくなります。目の奥にある網膜は、ニコチンにより酸素不足になるとその機能が低下し、視力の低下が起こります。また、ニコチンにより血管が収縮すると、眼圧が上昇し眼底出血を起こすこともあります。このように、たばこは目の病気にもとても関係が深いことがわかっていきます。

●様々な眼疾患の原因に

たばこにはビタミンCを壊す働きもあります。ビタミンCには水晶体を透明に保つ作用があり、たばこにより眼内のビタミンCが減ると水晶体が白く濁るため、白内障を進行させる原因となります。1日20本以上の喫煙で、白内障のリスクは約3倍になるといわれています。

その他にも、加齢黄斑変性症や糖尿病網膜症なども、たばこにより発生リスクが高まったり、症状が悪化したりするといわれています。

たばこや加熱式たばこは、喫煙する本人だけでなく、たばこの煙(副流煙)による周りの方々への健康被害も深刻です。副流煙によって目が刺激されると、涙の分泌量が減り、ドライアイや眼精疲労を引き起こします。

目の健康を保つためにも、禁煙が推奨されます。

(眼科部長 長田ひろみ)



快眠できていますか？

おしえて**保 健 師**さん

よい睡眠とは「睡眠時間が十分に確保できていること」と「睡眠休養感(夜間の睡眠で休養がとれている感覚)が得られること」の両方を満たしていることをいいます。睡眠は心身の健康にとって大切で、睡眠不足や睡眠休養感の低さが、肥満・糖尿病・高血圧などの生活習慣病、うつ病、心臓病、脳卒中、がん、認知症など、様々な病気の発症リスクにつながることがわかっています。

睡眠の質を高めるために重要な「自律神経」

自律神経には「交感神経」と「副交感神経」があります。副交感神経は体と心が「休息モード」になると働きが高まり、リラックスした

状態になります。副交感神経の働きを高めることで睡眠の質を向上させる効果が期待できます。

睡眠の質を向上させる5つのコツ

体を温める



呼吸を整える



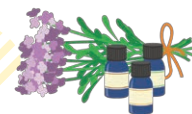
部屋の明かりを落とす



寝る前の喫煙や寝酒を避ける

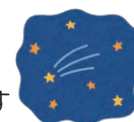


好みの音楽や香りを楽しむ



ワンポイントアドバイス！ よりよい睡眠のために

- 睡眠の質を向上させる5つのコツを意識してみましょう
- 寝る時刻の1時間前には体をリラックスさせることが大切です



お知らせ掲示板

▶ 形成外科より

二重まぶた手術を開始しました

二重まぶた形成術（埋没法）を開始しました。眼瞼下垂や逆さまつげなど、保険診療で行うまぶたの手術を多数行っている形成外科専門医が手術を担当します。



毎朝テープやのりなどで二重まぶたを作ることに関心を感じている方、目元の印象を変えたい方など、お気軽にご相談ください。診察は完全予約制です。相談を含め、諸費用はすべて自費となります。価格などはホームページをご覧ください。

【お問い合わせ】 形成外科・美容外来
TEL：026-278-2031（代表）
詳しくはホームページをご覧ください▶



▶ マイナ保険証をご利用ください

当院では、マイナンバーカードの保険証利用を推進しております。受診の際はぜひマイナンバーカードをご利用ください。

………… マイナ保険証の利用手順 …………

1 受付

カードリーダーにマイナンバーカードを置いてください



2 本人確認をします

顔認証または4桁の暗証番号入力を選択し、本人確認をしてください



3 同意の確認をします

手術/診療、お薬/健診の情報について確認してください（各項目を一つずつ確認するか、全てに同意するかを選択できます）



4 確認完了です

マイナンバーカードを忘れずにお取りください



▶ 皮膚科より

木曜日の診療体制変更について

4月より、第1・3・5木曜日は休診となりました。

なお、第2・4木曜日はこれまで通り、瀧澤好廣医師が診療を行います。

▶ 健康管理センターより

人間ドックのオプション検査で 脳の健康度セルフチェック

『のうKNOW®』を開始しました

『のうKNOW®』はご自身のスマートフォンやパソコン、タブレット端末を使用し、「記憶する」「考える」「判断する」といった脳の機能をゲーム感覚でチェックすることができるツールです。所要時間は15分程度です。



結果は脳年齢や集中力スコア、記憶力スコアとして数値などで表示され、脳の健康状態が可視化されます。

脳の健康度をセルフチェックし、ご自身の脳の健康管理を始めませんか？

【お問い合わせ】 健康管理センター
TEL：026-278-3500（直通）

詳しくはホームページをご覧ください▶



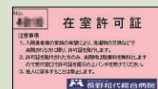
面会制限について（お願い）

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忘れずにお持ちください



臓や膵臓の疾患の診断、穿刺などの治療に活用されます。また、生化学免疫自動分析装置は、生化学分析機と免疫分析機が一体型となった装置



地元JA様をはじめJA組織のご支援を賜り、共済部門事業の一環として多額な助成をいただきました。当院では助成により救急医療機器である超音波診断装置と生化学免疫自動分析装置を導入し、JAグリーン長野とお招きしてお披露目を執り行いました。

導入した超音波診断装置は非常に高画質な画像が得られ、肝

JA共済連様の助成により
救急医療機器を導入
2月13日(木)



健康講話では歯科口腔外科の小笠原邦茂部長が、加齢により口の機能が衰える「オーラルフレイル」について解説しました。口の機能の衰えは、体の衰えの始まりでもあることから、健康で自立した日常生活を送る

第34回若穂地域医療懇談会で
当院職員が講演
2月21日(金)



▲導入した医療機器：【写真右】超音波診断装置「ARIETTA 650 DeepInsight」(富士フイルムヘルスケア)、【写真左】生化学免疫自動分析装置「AlinityC2i 2式」(アボットジャパン)

導入した医療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。

で、これまでより業務効率が改善され、安全面においても優れた機能を持っています。

新任医師を紹介します (2025年4月1日より)



消化器外科・
一般外科部長
酒井 宏司



呼吸器内科医師
牛島 祐哉



神経内科医師
中村 祐介



外科医師
平田 廉人



整形外科医師
森川 精二



形成外科医師
池田 達也



泌尿器科医師
青木 彬鷹



内科医師
坂戸 崇俊



内科医師
宮野 泰輔

ためには「口のささいな衰えに気をつけること」「かかりつけの歯科医院を持つこと」が重要だと強調しました。
会では、他にも健康体操とし

て附属若穂病院リハビリテーション部の里見謙作業療法士が、認知症予防のための運動を紹介しました。

初期臨床研修医



飯島 未織



飯塚 稜



住友 麻野香



鄭 思青



魯 方琳

旬を味わう



～しらす～

釜揚げしらすと水菜の和風パスタ

(1人分：684kcal、カルシウム325mg、塩分2.8g)

〈材料：1人分〉

- ・パスタ…100g(お好みの細さで)
- ・釜揚げしらす…40g
- ・水菜…1/2束
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・にんにく…1/2片
- ・パスタ茹で汁…100cc
- ・オリーブオイル…大さじ1杯
- ・めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1杯半
- ・バター…10g
- ・糸切り唐辛子…少々

〈作り方〉

- ① パスタを茹でるお湯を沸かす。
- ② 水菜はよく洗い、4cmぐらいに切って軽く水にさらしてから、水気を切っておく。
- ③ 玉ねぎは半分に切り、繊維に沿ってスライスする。
- ④ にんにくはみじん切りにしておく。
- ⑤ パスタを規定時間茹でている間(分量外の塩を入れて茹でる)に、フライパンににんにく、オリーブオイルを入れ、弱火で香りを出す。
- ⑥ にんにくの香りが出てきたら、玉ねぎを入れ、透明になるまで炒める。
- ⑦ 炒めたら、パスタの茹で汁とめんつゆを入れ、ひと煮立ちさせ、火を止める。
- ⑧ パスタが茹であがったら、フライパンに移し、中火にかける。
- ⑨ バターを入れ、全体を混ぜ合わせたらお皿に盛りつける。
- ⑩ 水菜、釜揚げしらす、糸切り唐辛子をのせて完成。

しらすの旬は3月の春先と秋です。しらすは、イワシやイカナゴ、ウナギなどの体が白く透き通っている体長1〜2cm程度の稚魚のことです。一般的に市場で見かけるしらすはマイワシやカタクチイワシなどの稚魚であることが多い傾向です。しらすは製法によって呼び方が異なります。

- 「生しらす」：ほぼ100%が水分の無加工しらす
- 「釜揚げしらす」：生しらすを釜ゆでした、水分量約70〜80%のしらす
- 「しらす干し」：釜揚げしらすを少し乾燥させた、水分量約50〜70%のしらす
- 「ちりめんじゃこ」：釜揚げしらすをしっかり乾燥させた、水分量約30〜50%のしらす

*セレン：グルタチオンペルオキシダーゼという抗酸化力を発揮する酵素の材料として働き、細胞膜の酸化を防ぐ働きがあります。

参考文献：日本文芸社「あたらしい栄養事典」

しらすは水分量が減るほどに重量が軽くなるので、その分100gあたりの栄養価が高くなります。しらすの栄養には、カルシウム、たんぱく質、ビタミンD、ビタミンB₁₂、セレン(*)が含まれています。しらすは小さくて色が白く、身の崩れが少ないものほど上物といわれています。小さなものにはクセがなく、あっさりとした上品な旨みがあります。大きくなると体がグレーがかかってきて、イワシの風味が強くなります。

今回紹介するメニューは、しらすと同様にカルシウムを多く含む水菜を使用し、不足しがちなカルシウムを補える一品です。

— 長野松代総合病院職員の講演・学会発表一覧 (2024.12~2025.2) —

学会発表

- ・肝脂肪化診断におけるMRI-PDFFを用いた非侵襲的肝脂肪定量法の有用性の検討
- ・JA長野厚生連長野松代総合病院における内視鏡診療の現状
- ・前十字靭帯再建術後に大腿骨滑車部の軟骨に擬態するかのようにステルス様の線痕組織が発達して可動域制限をきたしたと考えられた2例
- ・OWHTO後にConversion TKAIに至った症例の特徴
- ・コロナ禍での自粛生活が両側人工膝関節全置換術(TKA)後の患者の下肢筋力に与えた影響
- ・当院におけるタスクシフトの運用について
- ・在宅復帰を目指した超高齢脳血管疾患患者に対するFIM-Mの獲得に注目した症例 ～視覚モダリティを用いた成功体験の積み重ね～
- ・Cementless TKAの脛骨部品設置における自家骨移植の骨組織粒子による差異
- ・Persona OsseoTi keel tibiaの術後短期臨床成績
- ・がん免疫療法を投与管理する看護師の教育方法の検討 ～化学療法実施件数の少ない一般病院での実態調査～

学会名

- 第27回産業医科大学第3内科学研究報告会
- 第22回北信医学会
- 第2回日本膝関節学会
- 第2回日本膝関節学会
- 第2回日本膝関節学会
- 令和6年度長野県診療放射線技師会北信支部学会議
- 第145回理学療法科学学会学術大会
- 第55回日本人工関節学会
- 第55回日本人工関節学会
- 第39回日本がん看護学会学術集会

開催地

- 北九州市
- 長野市
- 長野市
- 長野市
- 長野市
- 長野市
- 小田原市/ Web開催
- 名古屋
- 名古屋
- 札幌市/ Web開催

- 2024.12
- 2024.12
- 2024.12
- 2024.12
- 2024.12
- 2025.1
- 2025.1
- 2025.2
- 2025.2
- 2025.2

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。

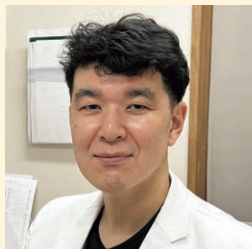
	4/26 (土)	4/27 (日)	4/28 (月)	4/29 (火)	4/30 (水)	5/1 (木)	5/2 (金)	5/3 (土)	5/4 (日)	5/5 (月)	5/6 (火)
長野松代総合病院	通常診療 ※午前のみ	休診	通常診療	休診	通常診療	通常診療	通常診療	休診	休診	休診	休診
附属若穂病院	休診										

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。

トキザワ眼科



院長：錦澤 亮 先生

開業のきっかけ

屋代にて、曾祖父の代から多くの患者さんにご来院いただいた医院が昨年開院120年を迎えたのを機に、生まれ育った地へ戻ってまいりました。昨年5月に屋代駅近くへ新築移転し、設備も刷新いたしました。父とともに2診体制で診療を行っております。

特徴

画像や動画も活用し、わかりやすい説明を心がけております。最新の検査/治療機器をそろえ、白内障・緑内障・糖尿病網膜症・加齢黄斑変性症等に対して点眼治療/硝子体注射/各種レーザー/手術を行い、近視進行抑制に対する点眼/夜間装用コンタクトレンズを取り扱っております。

地域の方へひとこと

目の様々な不調や検診など、お気軽にご受診ください。早期発見・早期治療に努め、必要な方には視機能維持のためすみやかに高次医療機関へご紹介いたします。また、患者さんのご負担を軽減するため、院内処方により当院にてお薬をお渡ししております。

トキザワ眼科

〒387-0013 千曲市小島3160-1
TEL：026-272-0031

【診療科目】眼科

【休診日】木曜日、日曜日、祝日

*火曜日午後は手術のみ

【ホームページアドレス】<https://www.tokizawaganka.com/>

附属若穂病院外来診療案内 (2025年4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 (新患要問い合わせ)	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・要問い合わせ)	中村	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)			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、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。*皮膚科の新患受付時間は16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 2日・16日 6月 6日・20日 7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

(2025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■

長野松代総合病院だより 令和七年四月一日発行／長野市松代町松代一八三番地／JA長野厚生連長野松代総合病院／発行責任者 統括院長 瀧澤勉 TEL〇二六上二七八上二〇三二 FAX〇二六上二七八上九一六七

診療科	専門的な治療	月	火	水	木	金	土	
内科	総合診療	新井・神林(PM)	佐藤・宮野・石津(PM)	佐藤・坂戸	新井	佐藤・新井・宮野(第1・3・5)・神林・坂戸(第2・4)	新井・神林・宮野(第2)・坂戸(第4)	
	呼吸器	牛島	宮原・田中・横関	田中	宮原・横関	横関・牛島・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	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	中村	酒井	酒井(予約制PM)	中村	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・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・酒井	中田・平田	沖田・酒井	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・平田・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)	瀧澤・望月(第1・3・4・5)・森川・松永・小松	北原・豊田・中村(PM)・堀内・信大医師	瀧澤・望月・中井・森川・山崎・松永(PM)	瀧澤・北原・松永・豊田・森川・中村(PM)・小松	北原・望月・中井・尾崎(第2・4)・山崎	中村・豊田・中井・瀧澤(第2)・望月(第2)・堀内・松永(月1)		
リウマチ科	瀧澤	豊田・堀内	瀧澤・山崎	瀧澤・豊田	山崎	瀧澤(第2)・豊田・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)・池田(PM)(13:30~15:30)	星野・池田(AM)(10:30まで)	宮澤(AM)(11:00まで)・池田(予約制PM)	交替制(AM)(外来に要問合せ)・星野・池田(PM)(13:30~15:30)	星野(第2)・宮澤(第4)(予約制)	
	美容			宮澤・星野(予約制PM)	宮澤・星野(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)	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・青木・信大医師(第1・3)	中川・清水・青木	中川・清水・青木	清水	中川・岡根谷(第1・3)	青木	
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2・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)・土曜の適	信大医師(12:00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	深代(第2)・山藤(第2・4)・小笠原(第4)
		再診	交替制・齋藤(第2・4)	深代・山藤(AM/PM)・小笠原(予約制)・新保(第2)	小笠原・深代(AM/PM)・山藤(予約制)	小笠原・山藤(AM)・深代(予約制)	交替制	

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。

*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、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