



Nagano
M.G.H.

2025. 秋
Vol. 137

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



松代城址のイチヨウ

目次

がんの化学療法ってどんな治療？	
肺がん・大腸がん・乳がんの化学療法…	2
診療最前線「脳神経外科」……………	4
漢方薬で癒すところとカラダ②①……	5
知っておきたい診療技術「百日咳に ついて」……………	6
すぐに役立つ医療の知識 シリーズ	
たばこの有害性⑦「たばことノドのがん」…	7
おしえて保健師さん「食後の眠気は 要注意!『血糖値スパイク』とは?」……	7
おしらせ掲示板(内科外来で「総合 診療科新患外来」を行っています/ 各種ワクチン接種について/介護者 教室開催/面会制限について)…………	8
トピックス(松代幼稚園の皆さんが 「花の日」病棟訪問/「セイジ・オザワ 松本フェスティバル特別出前コン サート」開催)……………	9
11月は医療安全推進月間です…………	9
附属若穂病院 第16回健康まつり 開催のお知らせ……………	9
新任医師を紹介します……………	9
旬を味わう「さつまいも」……………	10
長野松代総合病院職員の講演・学 会発表一覧……………	10
まちのお医者さんを紹介します……	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



国際協同組合年
国際協同組合はよりよい世界を築きます

がんの化学療法ってどんな治療？

肺がん・大腸がん・乳がんの化学療法

がんの治療は大きく分けて「手術療法」「放射線療法」「薬物療法」があります。さらに、薬物療法は使用する薬剤の種類によって、「化学療法（抗がん剤治療）」「ホルモン療法」「分子標的療法」「免疫療法」などに分類されます。がんの種類や進行度によって、手術だけ、あるいは薬物療法だけを行うこともあれば、2つ以上の治療法を組み合わせることもあります。

今回は、当院で治療実績が多い肺がん・大腸がん・乳がんの化学療法を例に、治療を始めるタイミングや副作用、治療中の生活に関する注意点などをご紹介します。

化学療法とは

化学療法とは、化学物質によってがんの増殖を抑える治療です。薬の種類によって、錠剤やカプセルなどの飲み薬や注射薬があります。

化学療法は、入院して行う場合



外来化学療法センター

と、外来で通院しながら行う場合があります。当院には、化学療法を行う専用の部屋（外来化学療法センター）がありますので、リラックスした状態で治療を受けていただけます。

治療を始めるタイミング

化学療法には、効果的だと考えられる薬剤とスケジュールの組み合わせ（レジメン）があります。治療する日と治療しない日を組

み合わせた周期（サイクル）を、何回か繰り返して行います。

【肺がん】

肺がんの化学療法は、手術が不可能または手術後に再発が疑われる場合、あるいは、もう少しがんが小さくなれば手術が可能になる方には術前に化学療法を行います。また、術後の病理検査でがんが進行していた方には補助療法として行います。最近の肺がん治療は、化学療法だけでなく免疫チェックポイント阻害薬（免疫療法）や分子標的薬を併用することが多くなっています。

【大腸がん】

大腸がんに対する化学療法には、治療切除（手術でがんを完全に切除できた状態）後の再発抑制を目的に行う補助化学療法と、手術では切除困難な進行・再発の大腸がんに対する薬物療法があります。

化学療法を開始する前に腫瘍組織の遺伝子変異検査を行い、適



切な薬剤を選択します。使用される薬剤は殺細胞性抗がん薬、分子標的薬、免疫チェックポイント阻害薬から、1種類もしくは多剤の併用の組み合わせが選択されます。近年、治療開始時は切除不能だったがんが化学療法が効き、治療切除（手術）が可能になるなど、積極的な治療の組み合わせにより生存期間の延長が期待できる場合もあります。

【乳がん】

乳がんの化学療法のタイミングは、術前・術後・再発時のほか、診断がついた時点で手術不可能と判断された場合が挙げられます。最近の化学療法は、それぞれの組織型に合った薬剤による「手



術前の化学療法↓手術↓手術後の化学療法」という一連の流れで治療を行うことが増えてきました。組織型とは、がんの種類のことで、顕微鏡下で分類されます。

化学療法による副作用

化学療法で使用する薬剤は、がん細胞だけでなく正常な細胞にも影響を与えるため、副作用が起こります。副作用は、吐き気・食欲不振・味覚障害・口内炎など食事に関連することのほかにも、皮膚障害・神経障害・脱毛など生活に影響することや、骨髄抑制（白血球などの減少）・間質性肺炎など、重篤化する可能性があるものまで多岐にわたります。

【吐き気・嘔吐】

化学療法後の数日間は、吐き気・嘔吐が起こりやすくなります。食事を取ることが難しい場合は、脱水症にならないように水分摂取を心がけましょう。また、体力を維持するため十分な休息と睡眠を取ることも重要です。

【口内炎】

口内炎ができ、痛みが出たり食べ物がしみたりします。歯磨きなどの口腔ケアをしつかり行い、口の中を清潔にしましょう。痛みがひどい場合は、軟膏や口腔洗浄液を使用するのもおすすめです。

【脱毛】

髪の毛や体毛、まゆ毛などが抜けることがあります。治療が終われば、また生えてきますので、一時的に帽子やウィッグの着用を検討するとよいでしょう。

【骨髄抑制】

骨髄抑制は、骨髄で造られる血球成分（白血球、血小板、赤血球が主な細胞）が減少することです。特に白血球は、細菌などの外敵が体内へ侵入した際に働く細胞で、免疫力の維持を担っています。そのため、白血球が減少すると、通

常であれば抵抗できるような細菌にも抵抗できず、肺炎や腸炎などの感染症を引き起こすことがあります。感染症にかかりやすくなりますので、手洗いやうがい、マスク着用など、感染対策が大切です。

骨髄抑制を回避する薬剤

「G-CSF 製剤」

骨髄抑制を回避する薬剤に G-CSF 製剤があります。これは白血球を増やす薬剤で、以前は、治療により白血球が減った方に投与する薬剤しかなく、抗がん剤投与後の感染予防は特に重要とされてきました。しかし、2022 年に一部の疾患では、G-CSF 製剤の予防的投与が保険適用となったため、白血球が減少する前



に薬剤を投与し、骨髄抑制による免疫力の低下を未然に防ぐことができるようになりました。これにより、化学療法中も過度に感染を気にすることなく、いつも通りの生活を送っていただけます。

※ ※ ※ ※ ※ ※

当院では、がんの治療中に医師・歯科医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・理学療法士など様々な職種が、副作用の症状を緩和し治療が続けられるようサポートしています。気になる症状があるときは遠慮せずスタッフに相談してください。

外来化学療法センター

センター長 中田岳成
副センター長 渡邊隆之
センター医師 横関万里

参考：国立がん研究センターがん情報サービス

がんについてもっと知りたい方へ

国立がん研究センターが運営する公式サイト「がん情報サービス」では、**【確かな】****【わかりやすい】****【役に立つ】** がんの情報を掲載しています。こちらの情報もご参照ください。



国立がん研究センターがん情報サービスホームページ

診療最前線

脳神経外科

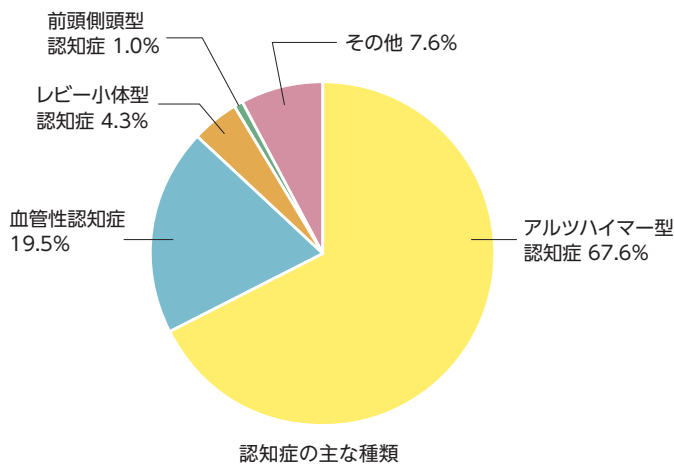
脳神経外科では、主に脳梗塞や脳出血、くも膜下出血などの脳血管障害のほか、頭部外傷や頭蓋内血腫などの手術を行っています。また、専門外来の「もの忘れ外来」では、もの忘れが加齢によるものなのか、認知症やその他の病気によるものなのか、脳の専門家として専門的な診断を行っています。

認知症の種類

「認知症」とは、様々な病気により、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障を来した状態をいいます。高齢化に伴い、認知症と診断される方は増加しています。

認知症にはいくつか種類がありますが、最も多いのは、アルツハイマー型認知症です。脳内にアミロイドβと呼ばれる異常なたんぱく質が蓄積すると、神経細胞の死滅や脳の萎縮を引き

起こします。これにより、記憶力や認知機能が徐々に低下していきます。認知症の約7割はアルツハイマー型認知症で、「アルツハイマー型認知症」「血管性認知症」「レビー小体型認知症」「前頭側頭型認知症」は、4大認知症と呼ばれています。



出典：政府広報オンライン「知っておきたい認知症の基本」

その他に、「特発性正常圧水頭症」や「慢性硬膜下血腫」「脳腫瘍」などが原因の認知症もあります。これらの認知症は、手術により原因となる疾患を治療することで症状が改善する可能性があるため、「治る認知症」と呼ばれています。脳神経外科では、そのような治る認知症の手術・治療も行っています。

しかし、脳神経外科を受診する認知症の患者さんが、すべて治る認知症というわけではありません。そのため、治る認知症以外の患者さんには、認知症の進行を遅らせる治療を行います。

認知症治療薬

2025年8月現在、認知症治療薬には「レカネマブ（レケンビ®）」と「ドナネマブ（ケサンラ®）」があります。どちらも、脳内に蓄積する異常なたんぱく質（アミロイドβ）を取り除き、病気の進行を遅らせるといわれています。治療の対象は「アルツハイマー病による軽度認知障害（MCI）」または軽度の認知症」です。認知機能が低下して

いてもアミロイドβは蓄積していない方、アルツハイマー病による認知症以外の認知症の方、進行した認知症の方は投与の対象になりません。そのため、治療を開始する前に、アミロイドPET検査や髄液検査などで患者さんの状態をしっかりと確認する必要があります。

当院では、脳神経外科と神経

	レカネマブ（レケンビ®）	ドナネマブ（ケサンラ®）
対象	アルツハイマー病による軽度認知障害（MCI） または 軽度の認知症	
投与頻度	2週間に1回	4週間に1回
投与時間	約1時間	約30分
作用対象	アミロイドβが塊になる前の段階	アミロイドβが重なって層状になった塊
投与制限	期限なし (原則18ヶ月)	原則18ヶ月
副作用	脳のむくみや脳出血 など	

認知症治療薬の比較

内科にて、2024年6月からレカネマブ、2025年6月からドナネマブによる治療を開始しました。患者さんは定期的に通院し、外来で点滴を受けていただきます。治療時間は、レカネマブで約1時間、ドナネマブでは約30分かかります。2025年9月現在、両診療科を合わせて20名以上の方が治療を行っています。

副作用について

脳のむくみや微小出血などが挙げられます。脳のむくみが軽い場合は症状が出ませんが、ひどくなると頭痛や意識障害、けいれんなどを引き起こすことがあります。そのため、定期的に診察やMRI検査を行い、脳の状態を確認します。

なお、初回投与から6ヶ月間は、脳出血などの急変に対応でき、指定の研修を受けた医師がいる「初回導入施設」で治療を行う必要があります。当院は、初回導入施設に認定されており、初回投与から継続した治療を受けていただけます。

認知症が進行すると一人で暮らしていくことが難しくなります。「患者さんの認知症の症状が進行しても、できるだけ良い状態で暮らせるようになってほしい」。私は長年、そう思っています。

ご自身やご家族が「ちょっと変だな」と思ったら、脳神経外科または神経内科にご相談ください。患者さんの症状に合わせた治療をご提案させていただきます。

認知症は「早めの治療」が大切です。



(脳神経外科部長 中村裕一)

漢方薬で癒す こころとカラダ

21

悩み多い夜に加味帰脾湯

寝苦しい夜に、次から次へと心配事が頭に浮かび、ますます眠れないことはありませんか。準備不足が気になって、悪い結果が次々に連想され、マイナス思考のスパイラル（ぐるぐる巻き）になっていく場合です。そうしたお悩みには、**加味帰脾湯**が効くかもしれません。私の漢方の師匠である益田聡子先生の訓えでは「①先回りして心配し、理論的な説明で納得できない。②一度解決しても、同種の心配を繰り返す」患者さんに処方すると「余分な想念（いやな思い出、不安感）の浮かぶ量が減る」ということです。

最近の研究によると、加味帰



脾湯は体内のオキシトシンというホルモンを増やします。オキシトシンは、別名「幸せホルモン」とか、「愛情ホルモン」と言われます。動物実験では、脳の視床下部という部分で、オキシトシンは快感・至福物質とされているアナンドミド（AEA）を増やし、抗不安、抗うつ作用や抗炎症作用を示すことが証明されています。

心配事で眠れない夜のお供として、加味帰脾湯はお役に立てるかもしれません。

(小児科部長 池野一秀)

加味帰脾湯

かみきひとう

【効能又は効果】

虚弱体質で血色の悪い人の次の諸症：貧血、不眠症、精神不安、神経症。

※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



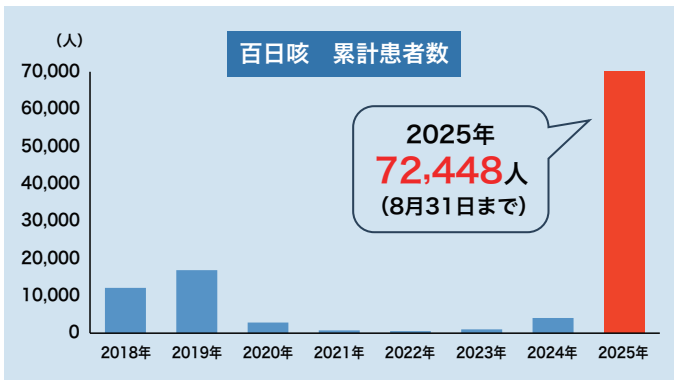
当院1階売店
「ハーモニー」
にて好評発売中!

知っておきたい 診療技術

百日咳について

現在の流行状況

2025年の百日咳の患者数は、新型コロナウイルスが流行した2020年から2024年より格段に増えています。さらに、新型コロナウイルス流行前の2019年と比べても3倍以上の患者数となっています。



百日咳患者の推移

出典：国立健康危機管理研究機構 感染症情報提供サイト「百日咳の発生状況について」(https://idinfo.jihs.go.jp/diseases/ha/pertussis/020/2504_pertussis_RA.html)、IDWR 感染症週報2025年第35週(8月25日～8月31日) (https://id-info.jihs.go.jp/surveillance/idwr/jp/idwr/2025/idwr2025-35.pdf) より作成

感染、症状、経過

一般的に百日咳は、子供の病気と思われていますが、実際は大人でも罹患します。小児期のほうが重症化しやすいこともあり、大人の罹患はそれほど注目されていませんでした。

百日咳とは、百日咳菌が鼻腔・咽頭・気管支に感染して発症する疾患で、インフルエンザなどと同様に飛沫感染で周囲に広がっていきます。百日咳菌自体には咳を生じる作用はなく、激しい咳は百日咳菌が産生する百日咳毒素によるものです。感染後の症状は下記の図のように、カタル期、痙咳期、回復期と進行していきます(百日咳の経過参照)。

1歳以下の乳児は重症化しやすく、致死率は1～2%(インフルエンザの約10倍)とされています。大人の場合、咳はひどくても命にかかわるほど重症化することはまれです。ただし、合併症として肺炎や、強い咳による失神、失禁、肋骨骨折、脳卒中などを引き起こすことがあります。

カタル期

発症後1～2週間

- 鼻汁が主な症状
- 咳が少なく風邪と診断されやすい

最も感染力が強い時期

痙咳期

発症後2週間～1ヶ月

- 激しい持続性の咳
- 大量の百日咳毒素が産生される



回復期

痙咳期後1～2週間

- 次第に咳が治まる

百日咳の経過

予防

めてから3週間程度を過ぎれば、抗菌薬の効果はあまりないともいわれています。治療には、早めの受診が重要です。

百日咳は、検査キットなどで短時間に診断できます。ただし、鼻汁以外に症状がない期間の診察では、風邪と診断されてしまうことが多いため、百日咳の患者が周囲にいる場合は、診察時に必ずそのことを医師や看護師にお伝えください。

治療

抗菌薬による治療を行います。正しく抗菌薬が投与されれば、5日程度で周囲への感染の危険性は低くなります。ただし、大量の百日咳毒素が気管支に広がり、激しい咳の症状が出る前に抗菌薬を投与しなければ、咳の改善は望めません。咳が開始

最後に

ため、10歳くらいまでは予防効果が残っていますが、それ以降の効果は期待できません。また、一度感染した方に生涯免疫(一生免疫が持続すること)はできません。大人の方でも、乳幼児と接する機会が多い方はワクチン接種をご検討ください。当院でも接種可能です(自費診療)。

新型コロナウイルス流行期に収まっていた百日咳がこれ以上広がらないためには、皆さん一人ひとりの予防が重要となります。これからも気を付けていきましょう。

(感染症内科部長 田中俊憲)

すぐに役立つ

医療の知識

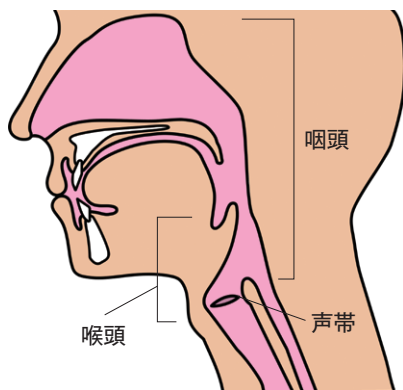
シリーズ たばこの有害性⑦

たばことノドのがん



たばこを吸っている方は声が
かれてきたら、「喉頭がんかも
しれない」と不安になるのでは
ないでしょうか。それだけノド
のがんは、喫煙によって発生す
る代表的ながんということが広
く知られています。

ノドには声帯があり、空気の
通り道である喉頭、食べ物の通
り道である咽頭が存在します。



たばこの煙は
肺に入る前に
ノドを通りま
すが、声帯ま
での幅は狭く
なっているた
め、喉頭、咽
頭いずれもた
ばこの影響を受けやすいので
す。



喫煙量が多いほど発がんリス
クは高くなる傾向にあります。
喫煙した過去は変えられませ
んが、世界保健機関（WHO）か
らは、10年禁煙すると、喉頭が
ん・咽頭がんのリスクが低下す
ると報告されています。将来に
向けて今からでも禁煙を検討し
てみてはいかがでしょうか。

また、ノドのがんになったと
しても、早い段階で見つかれば
声帯を温存したまま完治する可
能性が十分にあります。たばこ
を吸っていて、声がかれてきた
時に、「もしがんだったらどう
しよう」「がんと言われること
が不安」と様子をみるよりも、
早めに耳鼻咽喉科を受診するこ
とが大切です。

（耳鼻咽喉科部長 矢野卓也）

おしえて 保健師さん

食後の眠気は要注意！『血糖値スパイク』とは？

血糖値スパイクとは、食後の血糖値が急上昇・急降下を起こす状態のことです。血糖値が乱高下すると血管の壁にダメージを与え、動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞を発症するリスクが高くなります。通常健康診断で測定する空腹時の血糖値は正常であることが多いため、気付にくいのが特徴です。食事や運動などの生活習慣を変えることで、血糖値スパイクを予防することができます。

自覚症状 食後の強い眠気やだるさ、集中力の低下、めまい、動悸、頭痛、イライラの増加

血糖値スパイクを予防するコツ

- ・食後1時間後くらいにウォーキング、階段の昇り降りなどの軽運動を行う
- ・筋力トレーニングで筋肉量を増やす
- ・野菜から先に食べ始める（野菜の食物繊維が糖の吸収を緩やかにする）
- ・よく噛んでゆっくり食べる
- ・炭水化物の重ね食べはやめる（ラーメンとチャーハンの組み合わせなど）
- ・炭水化物を摂り過ぎない（血糖値が上昇しやすいうどんや白米を、蕎麦や玄米に置き換える）



ワンポイントアドバイス！血糖値スパイクを防ぐには

- 野菜から食べ始め、タンパク質、炭水化物の順番に食べましょう
- 一口20回以上よく噛むことを意識しましょう
- 食後の強い眠気やだるさが気になる方は、医療機関に相談しましょう



お知らせ掲示板

▶ 内科外来で「総合診療科新患外来」を行っています

火曜日・水曜日・金曜日の午後に予約制で「総合診療科新患外来」を行っています。

この外来は、健診で再検査になった方や「1ヶ月前から症状が続いている」など慢性的な症状はあるが緊急性は低い患者さんの診察を行います。

診察では、担当医師が患者さんの症状をじっくり聞き、丁寧に診察を行います。また、予約制にすることで待ち時間の短縮も図っています。

受診をご希望の方は内科外来へご相談ください。

【お問い合わせ】

TEL：026-278-2031（代表）

※お電話は平日 15 時から 17 時までにお問い合わせいたします。



▶ 各種ワクチン接種について 带状疱疹ワクチン

50歳を過ぎると带状疱疹にかかるリスクが高まります。予防にはワクチン接種が効果的です。接種をご希望の方は内科外来・皮膚科外来へご相談ください。

今年度からワクチンの定期接種が実施されています。令和7年度中に対象年齢（65/70/75/80/85/90/95/100歳以上）になる方は、お住まいの市町村からの補助により安価な自己負担額で接種を受けることができます。補助の金額についてはお住まいの市町村にお問い合わせください。

なお、今年度対象の方が補助を受けて接種できるのは令和8年3月31日までです。ワクチンの種類によっては、2ヶ月の間隔をあけて2回接種するものがありますので、接種を希望される方はお早めにご予約をお願いします。



厚生労働省ホームページ
「带状疱疹ワクチン」



インフルエンザ予防接種、 新型コロナウイルス予防接種



予防接種は予約制です。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。



長野松代総合病院
ホームページ

【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 時までにお問い合わせいたします。

▶ 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。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。

第3回
(今年度最終回) 11/12 (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）

第1回の教室は、認知症の方への倫理的配慮、自己決定のサポートについての講義を行いました。認知症の方と介護者が信頼関係を築くためのコミュニケーション方法についても解説しました。



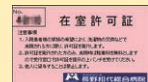
面会制限について（お願い）

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





色とりどりの花で飾ったポスターも贈られました

園行事の「花の日」はキリスト教の行事のひとつで、花も人も神様から与えられ、守られ、愛されていることを感謝する日です。

病棟を訪問した年長組の皆さんは、讃美歌と童謡を元気に披露してくれました。また、折り紙で作った花を添えたメッセージカードを患者さん一人ひとりに手渡しました。患者さんは可愛らしい歌声とカードのプレゼントに笑顔を見せていました。

松代幼稚園の皆さんが「花の日」に病棟を訪問しました
6月13日(金)

トピックス

「セイジ・オザワ松本フェスティバル 特別出前コンサート」を開催しました

9月6日(土)



毎年夏に松本市で開催している「セイジ・オザワ松本フェスティバル」の関連事業として、県内各地の福祉施設や医療機関等に出演者有志の方々が出向き、特別出前コンサートを行っています。今回のコンサートは当院で開催され、入院患者さんやそのご家族、職員など約160名が演奏を楽しみました。

小澤音楽塾オーケストラに所属するバイオリンやクラリネット奏者の方々が、『アイネ・クライネ・ナハトムジーク』『クラリネット五重奏曲』『眠れる森の美女』といったクラシック曲を演奏したほか、アンコールで『花は咲く』を披露しました。

優雅で透き通った音色が会場に響き渡り、病院にいることを忘れてしまうようなひとときを過ごすことができました。

11月は医療安全推進月間です

11月1日から30日までは、当院の「医療安全推進月間」です。今年度のテーマは、『見て、聞いて、確かめて、確認は命を守る第一歩』です。安心・安全でより良い医療のためには患者さんやご家族の協力は欠かせません。

◆医療安全川柳◆

今年度は新たな取り組みとして、『安全な医療』に関する皆さんの思いや心がけを川柳で募集しました。



皆さんから応募いただいた川柳は、院内選考で最優秀賞・優秀賞・優良賞を決定します。受賞作品を含め一部の作品は院内に展示するほか、当院ホームページに掲載いたします。

《作品展示期間》

11月1日(土)～30日(日)

詳しくは、院内に掲示しているポスター、または以下の二次元バーコードから当院ホームページをご覧ください。



附属若穂病院 第16回健康まつり 開催のお知らせ

附属若穂病院では、『地域と歩む人生100年共にいきいきと』をテーマに、第16回健康まつりを開催します。

日時 11月22日(土)
9時～12時

各種イベント

- ・医療講演(熊本俊成 院長)
- ・医療相談 ・健康相談
- ・救急訓練体験 ・救急車見学
- ・ちびっ子ナース ・キッズコーナー
- ・オカリナ、エレクトーン演奏
- ・若穂幼稚園児による合唱
- ・作品展示 ・軽食販売 など

楽しい企画をご用意しております！

お問い合わせ

TEL: 026-2827111 (代表)
お問い合わせ時間: 平日9時～17時

新任医師を紹介します

(8月1日より)



内科医師
安原 美々

A white bowl filled with white rice. On top of the rice are several ingredients: sliced mushrooms, orange carrot pieces, yellow potato cubes, green onions, and pieces of what looks like fried tofu or meat. The bowl is set against a plain white background.

(1人分：380kcal、塩分1.0g)

- | | | | | | |
|-------------|-------------|--------|---------------|------|-----|
| 〔材料〕
4人分 | ・米…………… | 2合分 | ・顆粒和風だし…………… | 小さじ2 | } A |
| | ・さつまいも…………… | 1/2本 | ・薄口醤油…………… | 小さじ2 | |
| | ・人参…………… | 1/2本 | ・みりん風調味料…………… | 大さじ3 | |
| | ・まいたけ、しめじ 各 | 1/2パック | ・料理酒…………… | 大さじ1 | |
| | ・油揚げ…………… | 2枚 | | | |
| | ・小ねぎ…………… | 適量 | | | |

- ① 米は洗って、30分ほど浸水させ、ざるにあけ水気を切る。
- ② さつまいもは1cmほどの厚さの角切りにし、10分ほど水にさらす。人参は5mmほどの厚さのいちょう切りにする。まいたけは小房にほぐし、しめじは石づきを取ってから小房にほぐす。油揚げは太めの短冊切りにする。
- ③ 米を炊飯器の内釜に移し、調味料Aを入れてから、水を2合の目盛まで入れる。②の具材を加え、通常と同じように炊く。
- ④ 米を炊いている間に、小ねぎを小口切りにする。
- ⑤ 炊き上がったら、さつまいもが崩れないようにさっくりと混ぜる。
- ⑥ 器に炊き込みご飯を盛り付け、お好みで小ねぎをちらす。

＜作り方＞

しても壊れにくい特徴があります。

さつまいもは品種によって風味や水分量に違いがあります。今回の炊き込みご飯では、強い甘み
が特徴の「紅はるか」を使用しました。炊飯器で
じっくり加熱することにより、紅はるかのかんみが
引き立つ優しい味付けになっています。

さつまいもを選ぶ際には、皮にツヤがあり、表皮に傷や凸凹がなくなめらかでハリがあるものを選びましょう。太くて紡錘形のもがおすすです。さつまいもは、乾燥と低温に弱いため冷蔵庫には入れずに、新聞紙に包んで風通しのよい冷暗所で保存しましょう。

＊カリウム：野菜やいも類、果物に多く含まれるミネラルです。体の水分量やミネラルの濃度を調整したり、体のpHを一定に保つ働きもあります。腎臓でのナトリウムの排泄を促すため、むくみや高血圧の予防にも効果的です。

参考文献…日本文芸社「あたらしい栄養事典」

参考文献…日本文芸社「あたらしい栄養事典」

札幌市／Web開催	2025.6
東京都	2025.6
長野市／Web開催	2025.6
札幌市／Web開催	2025.6
松本市／Web開催	2025.6
松本市	2025.7
仙台市	2025.7
長崎市	2025.7
長野市	2025.7
長野市	2025.7
長野市	2025.7
京都市	2025.8
千葉市	2025.8
京都市	2025.8

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して患者さんに医療の提供を行っております。当院と関係が深く、地域でご活躍されている先生方をご紹介します。

医療法人今井クリニック丸山内科



院長：丸山 雅史 先生

開業のきっかけ

1995年に父が川中島町今井に開業し、継続して地域の方々をお支えしたいと思い2021年より私が継承いたしました。江戸時代より続く医家として、先祖の想いも振り返りながら地域医療に貢献してまいります。

特徴

全人的医療と多職種連携を心がけています。“苦痛や負担の少ない診療”をモットーに、経鼻内視鏡検査や訪問診療に力を入れています。また、日々変化・進歩する医療社会に対応するため、定期的に勉強会や学会発表等を行うことを大切にしています。アットホームな雰囲気のカリニックです。



地域の方へひとこと

病院勤務時代は病気を診ることに専念していました。クリニックに勤務してからは人を診る、家族を診る、地域を診る、社会を診ることの大切さを実感しています。地域の方に寄り添いながら、ともに人生を歩んでまいります。

医療法人今井クリニック丸山内科

〒381-2226 長野市川中島町今井391

TEL：026-284-8280

【診療科目】 一般内科、消化器内科、呼吸器内科、訪問診療

【休 診 日】 火曜日午後、木曜日午後、土曜日午後、日曜日、祝日

【ホームページアドレス】 <https://imai.or.jp>

附属若穂病院外来診療案内 (2025年10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 (新患要問い合わせ)	北澤・田中 (15:00~17:00)	北澤
	総 合 診 療	熊本	熊本	熊本	熊本	北澤	北澤
	小 児 科			池野		池野	
	外 科	熊本	熊本	熊本	熊本	熊本	
	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、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。* 外科熊本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)
	11月 7日・21日
	12月 5日・19日
	1月 9日・16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)

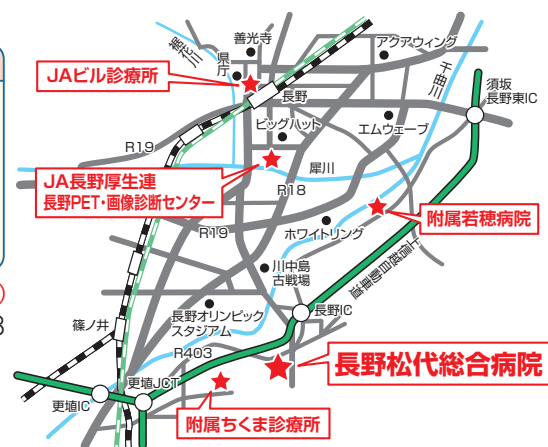
住所：長野市南長野北石堂町 1177-3

TEL：026-236-2396

担当医については、各診療所の診療日にお問い合わせください。

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



外来診療案内

(2025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。

松代	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・安原美 石津 (予約制PM)	佐藤・宮野	新井	佐藤 新井・宮野 (第1・3・5) 神林・安原美 (第2・4)	新井・神林 宮野 (第2) 安原美 (第4)
			呼吸器		牛島	宮原・田中 横関	田中	宮原・横関 安原美 (第1・2・3・5)	横関・牛島 信大医師	田中
			消化器		新澤・安原聡	前川	新澤・安原聡	前川	安原聡 (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		宮野	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・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 土肥 中村 (PM) 堀内 信大医師	瀧澤 望月 小林 森川 山崎 松永 (PM)	瀧澤 北原 豊田 土肥 森川 中村 (PM) 松永 尾崎 (第4PM) 小松	北原 望月 小林 山崎	中村 豊田 瀧澤 (第2) 望月 (第2) 土肥 (第2) 小林 (第4) 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 (11:30まで)	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・5)	青木
	産婦人科				澤口 (11:00まで)	澤口 (11:00まで)	澤口 (11:00まで)	澤口 (11:00まで)	澤口 (予約制)	澤口 (11:00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)	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2・5)	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 (予約制)		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4) 小笠原 (第4) (11:00まで)	
			再診	交替制 齋藤 (第4)	深代・山藤 (AM/PM) 小笠原 (予約制)	小笠原・深代 (AM/PM) 山藤 (予約制) 新保 (第2・4)	小笠原・山藤 (AM) 深代 (予約制)	交替制		

* 内科の予約外患者の受付は午前11時まで。 * 外科の初診の方の受付は午前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・麻酔科は初診・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 (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15時30分～16時30分・耳鼻咽喉科15時～16時・歯科口腔外科14時15分～16時15分

長野松代総合病院だより

令和七年十月一日発行／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〇二六二二七八二〇三二 FAX〇二六二二七八一九六七