



Nagano
M.G.H.

JA長野厚生連

2026. 冬
Vol. 138



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 木々の間の白い道

謹
賀
新
年

目 次

| | |
|---|----|
| 住み慣れた地域で暮らしていくために 一地域全体で医療を支える…… | 2 |
| 診療最前線「整形外科 骨粗鬆症治療ガイドラインが改訂されました～患者さんとともに進める骨折予防～」…… | 4 |
| 漢方薬で癒すところとカラダ②③…… | 5 |
| 知っておきたい診療技術「マイナ保険証について」…… | 6 |
| 当院の医療安全への取り組み…… | 7 |
| 健康ガイド「冷え性は足元から解消」…… | 7 |
| おしらせ掲示板(「禁煙外来」を再開/選定療養費、各種診断書などの書類作成料変更/院内売店の営業時間変更/外来エリアでWi-Fi が利用可能に/面会制限について)…… | 8 |
| トピックス(第28回病院祭・医療展/中庭花壇の植え替え/患者さんから絵画寄贈/ロビーコンサート/JAグリーン長野様よりりんご寄贈/附属若穂病院第16回健康まつり)…… | 8 |
| リハビリテーション部職員が学会発表で表彰されました…… | 9 |
| 旬を味わう「かぶ」…… | 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

住み慣れた地域で暮らしていくために

―地域全体で医療を支える―

◆病院とクリニックで

地域の皆さんを見守る

私たちが暮らす長野市を中心とした地域は、年々高齢の方が増えています（図1）。加齢による体の不調や病気で医療を必要とする方は多くなる一方で、病院の医師や看護師といった医療従事者の人手は不足するなど医療の資源には限りがあります。だからこそ「病院」と「クリニック（診療所）」がそれぞれの役割を分担し、協力していくことがとても大切です。

病院

救急の受け入れや手術、専門的な治療、入院が必要なときに大きな力を発揮します。病院はいざというときの『大きな安心』といえます。

クリニック

風邪をひいたときや、高血圧症・糖尿病といった生活習慣病の相談など、日常的に通える場所です。身近な「かかりつけ医」として、『日常の見守り役』を担っています。

◆住み慣れた地域で暮らし、医療を受ける

地域全体で医療を支えること

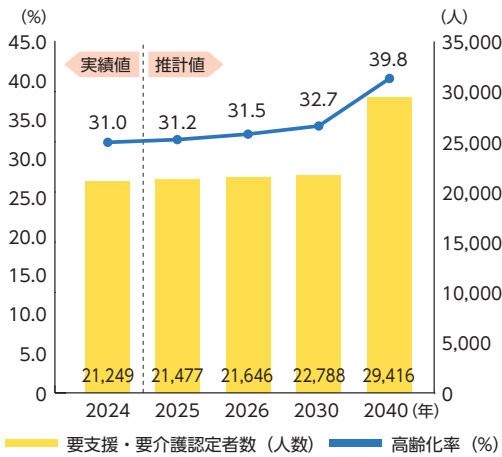


図1 長野市の高齢化率と要支援・要介護認定者数の推移
(長野市ホームページ「あんしんいきいきプラン21-概要版-」より)

を「地域完結型医療」と呼びます。現在の日本では、皆さんが住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けるための仕組みづくりを進めています。

地域完結型医療では、具合が悪くなったとき、普段は近くのクリニックなどのかかりつけ医を受診します。地域に専門のクリニックがない一部の診療科については、長野松代総合病院（以下本院）や附属若穂病院（以下本院）や附属若穂病院もかかりつけ医の役割を果たすことがあります。緊急の治療が必要であれば、地域の基幹病院である本院へ入院して、急性期医療を受けます。

リハビリテーション（機能回復訓練）を続ける必要がある方は、本院の回復期リハビリテーション病棟での回復期医療、または附属若穂病院（療養型病院）へ転院してリハビリテーションや療養を続ける慢性期医療を受けることができます。その後は、自宅または施設などへ退院します（図2）。

◆自宅での暮らしを支える

最近では「住み慣れた家で療

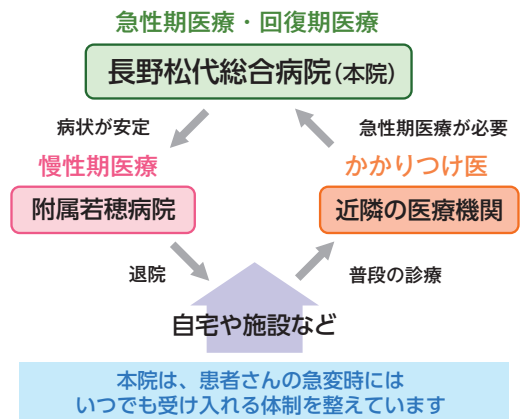


図2 当院における地域完結型医療のイメージ

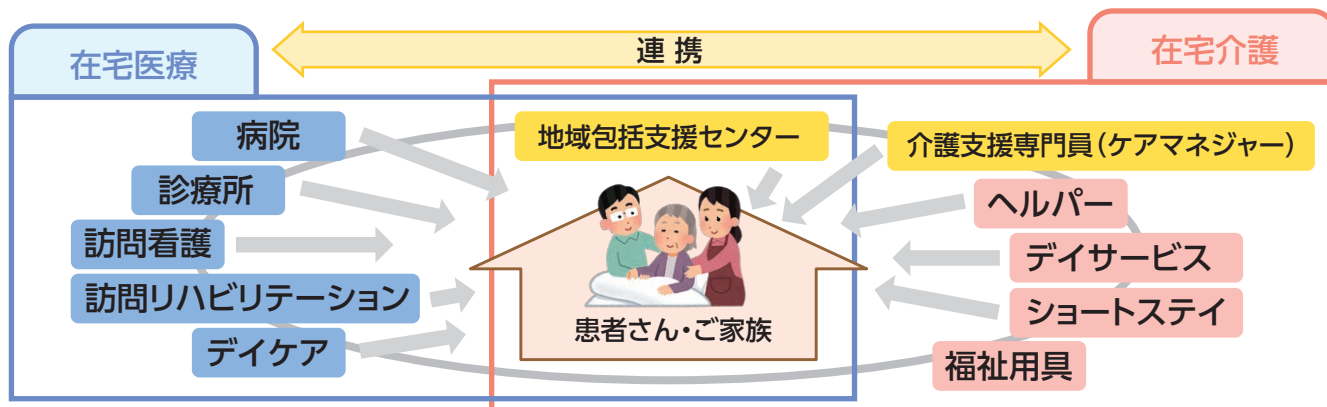
養したい」という方も増えています。病院はかかりつけ医や訪問看護・介護スタッフと連携し、患者さんが退院後も自宅などで安心して過ごせるように在宅医療・介護サービスを提供しています。退院前からご自宅の環境の確認や必要なサービスの調整を行い、在宅医療から看取りまでを切れ目なく支えていけるよう体制を整えています。

地域の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるように様々な支援を行っております。お気軽にご相談ください。

地域医療連携センター長 瀧澤好廣
地域医療連携課長 滝澤秀敏

当院の主な在宅医療・介護サービス

通院することが困難な患者さんのご自宅へ病院スタッフが訪問して、継続した医療を行う「在宅医療」の充実が必要とされています。当院では、医療と介護の連携・支援により、患者さんが住み慣れた地域で安心して暮らしていくための在宅医療を提供しています。



訪問看護ステーションまつしろ(訪問看護)

主治医の指示に基づき、自宅で看護を受けられるサービスです。看護の内容は、医療処置（床ずれの処置、尿管・胃ろう・点滴などの管理、インスリン注射の指導など）、健康管理（血圧・体温の測定や病状・健康状態の観察など）、生活支援（清拭などの清潔の援助、排泄の援助、食事の指導、介護方法の相談・指導など）と多岐にわたります。訪問看護は24時間対応しています。

がんの終末期を自宅で過ごしたい方の痛みの緩和や、精神的支援、ご家族への支援も行います。



▶サービスの利用を希望される方は、主治医またはケアマネジャーにご相談ください

長野市地域包括支援センター 長野松代総合病院

松代地区にお住まいの、主に高齢者の方々の総合的な相談に応じる窓口です。相談は無料です。保健師・主任介護支援専門員・社会福祉士が、来所・電話・訪問などで日常生活全般のお困りごとについて相談を受けています。また地域の関係機関（クリニックなどの医療機関、ケアマネジャー、市役所、警察、社会福祉協議会、民生児童委員など）と連携して、高齢者の方々の暮らしを支援します。



連絡先

地域医療連携課

長野市地域包括支援センター 長野松代総合病院

居宅介護支援事業所 長野松代総合病院

〔窓口対応時間〕 月～金曜日 8:30～17:00 第2・4土曜日 8:30～12:30

TEL: 026-278-2031 (代表)

TEL: 026-278-2058 (直通)

TEL: 026-278-1355 (直通)

訪問リハビリテーション事業所(訪問リハビリテーション)

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士がご自宅を訪問し、生活環境に合わせて安全かつ自立した生活を送れるよう、リハビリテーションを提供します。機能訓練として、歩行訓練や筋力トレーニングなど身体機能の維持・回復を目指した練習や、日常生活動作訓練として、食事・着替え・排泄など生活に直結した動作の練習を行います。



さらに、ベッドや手すりの位置、段差解消など住環境のアドバイスを行う環境整備や適切な介護方法についての助言など、ご家族への援助も行います。

また、公民館で行う体操教室や老人福祉センターでの講師活動などを通して、介護予防活動にも関わっています。

▶サービスの利用を希望される方は、ケアマネジャーにご相談ください

居宅介護支援事業所 長野松代総合病院

介護保険の要介護認定を受けた方が、介護保険サービス（当院の訪問看護・訪問リハビリを含む）を利用する際に、ケアマネジャーが利用者の生活状況や健康状態等を把握し、その人に合わせたケアプランを作り、サービスを調整します。

診療最前線

整形外科

骨粗鬆症治療ガイドラインが改訂されました

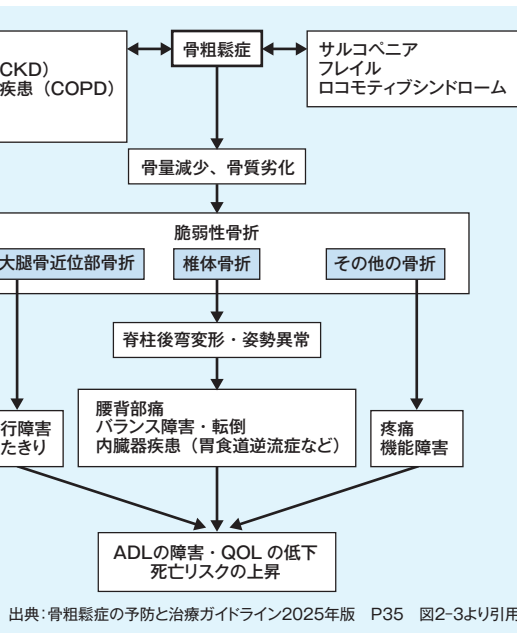
患者さんとともに進める骨折予防

骨粗鬆症は、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。骨折予防として、骨密度の低下を防ぎ、骨粗鬆症を予防することが大切だと考えられていました。2025年8月に改訂された『骨粗鬆症の予防と治療ガイド

ライン2025年版』では、最新の研究成果から、より効果的で安全な予防・治療が整理されました。

進化した骨折予防の考え方

一度骨折すると、その後の生活に大きく影響することがあります。新しいガイドラインでは、最初の骨折を防ぐ**一次骨折**を**予防**がより重視されています。



骨粗鬆症の臨床像

(骨粗鬆症が影響を与える疾患や症状との関係性)

骨折予防を実施することが重要です。骨折後の治療が遅れると

二次骨折のリスクが高まるため、早期の対応が推奨されます。

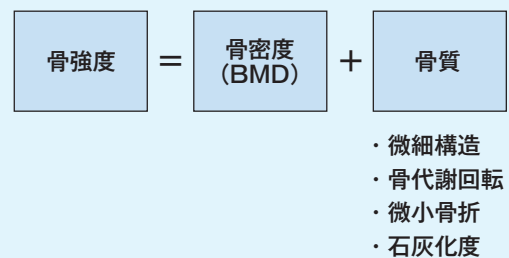
骨の「質」も診断に取り入れて

これまでの骨粗鬆症は、骨密度の値を中心に診断していましたが、最近では**骨質**も重要視されています。骨質とは骨の構造や強さを示し、骨密度だけでは測れない骨折リスクを補う指標です。骨質は数値化が困難なため、血液や尿検査での**骨代謝マーカー**の測定や、生活習慣・既往歴から骨折リスクを予測する**FRAX®**（フラックス）というツールで判定します。

治療薬の選び方がより明確に

骨粗鬆症の治療薬には、骨を壊す働きを抑える**骨吸収抑制薬**、骨を作る働きを促す**骨形成促進薬**があります。今回の改訂では、患者さんの骨折リスクに応じて薬を選ぶ**治療アルゴリズム**が導入されました。

骨折リスクが高い方には、骨形成促進薬（ロモソズマブやテリパラチドなど）が推奨されています。この薬は骨密度を高めるほかに、骨折予防効果も高い



骨強度に及ぼす骨密度と骨質の関係

この模式図は、骨質に関連するすべての要因は、骨密度とともに骨強度に影響を及ぼし、骨折危険因子となりうることを示している。

ことがわかっています。一方、骨折リスクが中程度の方には、骨の代謝を遅らせて骨密度を高める骨吸収抑制薬（ビスホスホネート製剤やデノスマブなど）が選ばれます。医師と相談しながら、自分の骨折リスクに合った薬を選ぶことが大切です。

食事と運動も治療の柱

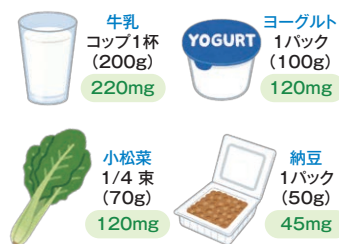
日々の生活習慣の改善は、骨粗鬆症の予防・治療に欠かせないものとされています。食事では、**カルシウム**と**ビタミンD**の摂取が推奨されています。カルシウムは1日700～800mgの摂取が目安です。ビタミンD

骨折後のケア体制の強化

は日光浴によって体内で活性化されますが、それだけでは不足することもあります。魚類やきのこ類から直接摂取することも大切です。

また、転倒を防ぐためには運動も重要です。ウォーキングや筋トレ、バランス運動などを続けることで、骨折のリスクを減らすことができます。

食品に含まれるカルシウム量の例



いろいろな食品を組み合わせ
バランスよく摂取しましょう

FLSチームが主体となって骨粗鬆症の検査を行い、必要な治療を早期に開始できる体制を整えています。また、退院後も治療が続けられるよう、地域の医療機関との連携を進めるなど医療者側のサポート体制も強化されています。

おわりに

骨粗鬆症は、早期発見と継続的な治療が大切です。新しいガイドラインでは薬・食事・運動・治療体制の全てが見直され、より患者さんに寄り添った内容となりました。自分の骨の状態を知り、医師や医療スタッフと一緒に骨折予防に取り組んでいきましょう。



(整形外科統括部長 北原 淳)

抑肝散加陳皮半夏

よくかんさんかちんぴはんげ

【効能又は効果】

虚弱な体質で神経がたかぶるものの次の諸症：神経症、不眠症、小児夜なき、小児疳症

※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!



怒りで眠れない夜に
抑肝散加陳皮半夏
よくかんさんかちんぴはんげ

昼間にあった嫌なことを思い出して、悔しくて眠れない夜はありませんか。こんな時に役立つのが、抑肝散加陳皮半夏です。漢方の大家である山本巖先生は、著書の中で抑肝散加陳皮半夏が効く人に関して、「精神的な被害を受けて、理不尽に痛めつけられて我慢している人で、反撃して異論を唱えることが苦手な人」「相手の言葉がグサグサ自分の体に突き刺さり、思い出すと悔しくて寝つきが悪く、夜中に何度も目を覚ましたり、悪夢を見る」と書かれています。研

修医にこの話をしたところ、「ぜひ僕に処方してください」と言われたこともあります（笑）。怒りや悲しみなどの負の感情は、睡眠の中でも夢を見ているレム睡眠の間に記憶から消されていくという報告があります。また、類似薬の抑肝散には、総睡眠時間の延長とレム睡眠の比率を増加させる効果があります。レム睡眠が長くなれば、昼間の嫌な出来事も翌朝には記憶から消えているかもしれません。（小児科部長 池野一秀）



知っておきたい 診療技術

マイナ保険証について

マイナナンバーカードは、国民一人ひとりに割り当てられた個人番号を安全に管理し、本人確認や行政手続きを効率化するための IC カードです。全国的にも普及が進み、2025 年 12 月末時点の人口に対する保有枚数率（普及率）は約 81% となっています。

マイナ保険証とは、健康保険証の利用登録がされたマイナナンバーカードのことをいいます。従来の健康保険証は新規発行が終了し、マイナ保険証への移行が進められています。

マイナ保険証のメリット

マイナ保険証のメリットは、①データに基づくより良い医療が受けられる②高額療養費の限度額を超える支払いが免除されるなどが挙げられます。

マイナ保険証で薬剤情報等の提供に同意すると、お薬手帳を

初めて訪れる医療機関・薬局でも
過去の医療情報をデータで共有できる

過去の手術や特定健診などの情報を
参照できる

自己負担割合の登録間違い防止
限度額適用認定証の申請が不要

マイナ保険証のメリット

見せなくても過去に処方されたお薬や特定健診などの情報が、医師・薬剤師にスムーズに共有されます。また、受診の都度、提示していただくことにより、自己負担割合が変更になるタイミングでの登録間違いを防止できます。

医療費についても、高額な自己負担を軽減する目的で保険者が発行していた「限度額適用認定証」の申請が不要になります。病院窓口で、個人の所得に応じたひと月あたりの限度額の確認

ができるため、急な入院等であつても慌てて申請する必要がありません。

病院窓口での確認義務

医療機関では、受診の際に保険の受給資格を確認することが、療養担当規則により義務付けられています。

当院は、スマートフォンによるマイナ保険証にも対応しておりますので、受診の際は、総合受付へマイナ保険証のご提示をお願いいたします。

また、マイナナンバーカードをお持ちでない方も、保険者から

発行される「資格確認書」によって各医療機関へ受診できますので、ご安心ください。

当院の利用状況

当院におけるマイナ保険証の利用率は、2025 年 10 月現在 45% まで上昇してきました。カードリーダー操作がうまくいかなくても医療費が 10 割負担になることはありません。

操作に不安がある方は受付職員がサポートいたしますので、マイナ保険証の利用促進にご協力をお願いいたします。

（医事課長 神戸徳彦）

マイナ保険証による 受給資格の確認方法

※診察前に総合受付で手続きをお願いします



縦向きにカードリーダーに差し込む

①本人確認

顔認証または暗証番号 4 桁を入力します

②同意取得

医師・薬剤師に提供する情報（手術・診療・お薬・健診）を選んでください

③資格確認完了

カードを取り出し、診察券を受付職員にお渡しください

当院の 医療安全への取り組み



医療安全とは、患者さんの命と健康を守るために、医療の現場で起こりうる事故やミスを未然に防ぐことです。日々の確認や声かけ、職員同士の連携を大切にしながら、より安全な医療の提供を目指しています。

11月の「医療安全推進月間」では、職員一同で医療安全への取り組みを強化してまいりました。期間中は、「医療安全川柳」の募集・掲示や、院内コミュニケーション・セッションラウンド、院内研修、確認手順の見直しと強化など、さまざまな活動を通じて安全意識の向上を図りました。

◆医療安全川柳 結果発表

医療安全に関する出来事や思いをユーモアと風刺のセンスあふれる川柳で55句投稿いただきました。ご参加いただいた皆さんに感謝いたします。審査の結果、最優秀賞・優秀賞・優良賞を決定いたしました。



表彰式を11月7日（金）に行いました。
受賞者の皆さん、おめでとうございます。

最優秀賞

『確認は しつこいぐらいが
ちょうどいい』

優秀賞

『なによりも やさしい言葉に
一安心』

優良賞

『慣れた頃 確認怠り
ヒヤリあり』

医療安全への取り組みはこれ

からも続きます。当院は引き続き職員と患者さんとで協力し、安心・安全な医療を提供できるよう、取り組んでまいります。

今後とも、ご理解とご協力をお願いします。

(統括医療安全管理者 袖山美穂)

健康ガイド

～いきいきとした生活を送るために～

「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。

冷え性は足元から解消

リハビリテーション部 理学療法士 関 幸尋

寒い季節になると手足の冷えを感じる方は多いのではないのでしょうか。冷え性には血行不良や筋肉量の減少、生活習慣など様々な要因が絡んでいます。放置すると不調につながることもあるため、早めのケアが大切です。今回は冷え性を改善するための足の運動を紹介します。これらの運動を習慣化し、快適な冬を過ごしましょう。

カーフレイズ



1. 両手を壁につき、真上に向かってかかとを上げる
2. ゆっくりかかとを下げる
10回×3セットを目安に行いましょう

※バランスが不安定な方は椅子に座って行いましょう

ゆっくり大きく行くと血流促進効果UP！

タオルギャザー



1. タオルを床に敷き、素足で椅子に座る
2. かかとを床につけたまま、足の指をしっかりと曲げてタオルをつかみ、床から浮かさないように手繰り寄せる
3. タオルを端まで手繰り寄せたら反対の足も行いましょう
片足2セットずつを目安に行いましょう

●●運動だけでなく、以下のポイントも日常生活に取り入れてみましょう●●

- ・バランスの良い食事を心がけましょう（特に鉄分やビタミンEを含む食品を摂取する）
- ・“3つの首（首、手首、足首）”を意識して、体を冷やさないよう衣服を工夫しましょう
- ・座りっぱなしにならないよう、時々立ち上がったたり歩いたりしてみましょう



お知らせ掲示板

▶「禁煙外来」を再開します

都合により休止していた「禁煙外来」を
1月23日(金)から内科外来で再開します。
診察は予約制です。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
までをお願いいたします。

▶選定療養費、各種診断書などの 書類作成料が変更になりました

他医療機関からの診療情報提供書(紹介状)をお持ちでなく、直接来院された初診の方に医療費とは別にお支払いいただく選定療養費(自費)が、10月から**2,750円(税込)**に変更となりました。

また、保険会社や病院書式の診断書等の書類作成料についても、一部変更になっています。

詳しくは総合受付でお尋ねいただくか、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

『ウェブ掲載が必要な掲示事項』

※「保険外負担に関する事項」(PDF)を
ご覧ください

▶院内売店の営業時間変更について

12月6日(土)から、院内売店「ニューヤマザキデイリーストア グリーンハーモニー

店」の土曜日・日曜日・祝日の営業時間が
変更となりました。

ご不便をおかけしますが、ご理解のほど
よろしくお願いいたします。

〈営業時間〉

| | |
|------------|---------------------|
| 平日 | 8:00 ~ 19:00 |
| 土曜日 (第2・4) | 8:00 ~ 17:00 |
| 土曜日 (休診日) | 9:00 ~ 17:00 |
| 日曜日、祝日 | 9:00 ~ 17:00 |

▶外来エリアで Wi-Fi が利用可能に

各外来待合や総合受付前など 1・2 階の
外来エリアで、患者さん向けの Wi-Fi サービスが利用可能となりました。

対象エリアに ID・パスワードを掲示していますので、利用される方は
ご自身で接続をお願いいたします。利用は無料です。



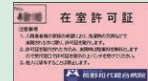
面会制限について (お願い)

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



10/12
(日)

第28回病院祭・医療展

トピックス



『共に創る健康な地域社会』
人生100年時代を考える』
をテーマに、第28回病院祭・医療展を開催しました。当日は晴天に恵まれ、2600人もの方々にご来場いただきました。

医療講演(兼地域医療フォーラム in ながの) 呼吸器内科部長の横関万里医師が誤嚥性肺炎をテーマに講演(写真上)し、言語聴覚士と歯科衛生士がお口を健康に保つ嚥下体操(写真下)や口腔ケアを紹介しました。

各診療科パネル展示 各診療科

パネルでは、認知症予防やフレイル予防、带状疱疹ワクチンなど最近注目されている話題をわかりやすくまとめました。

院内ツアー

普段は見るこ
とのできない
院内施設を紹
介しました。

大好評企画の
ドクターヘリ

見学には今年も多くの方が参加
し、貴重な機会を楽しみました。



中庭コンサート

当院ブラスバ
ンド部による盛大な演奏から始
まり、聴覚に障がいのあるピア
ニスト小林淳一さんによる演
奏、小林裕之さんと秋山桂一郎
さんによるジャズ演奏などを行
いました。さわやかな秋晴れの
もと、心地よい音楽が会場を包
み込みました。

その他の企画
については当
院ホームページに掲載して
います(PDF
が開きます)。

10/25
(土)

中庭花壇の植え替え

園芸福祉あ
んの会の皆
さん、JAG
グリーン長
野女性部松
代総支部の
皆さんにご
協力いた



だき、花壇の植え替え作業を行
いました。

冬の寒さに強いビオラなどを
合わせて200本植えました。

10/25
(土)

患者さんから絵画寄贈

仁科久夫さん・光子さんご夫
妻から絵画が寄贈されました。

作品は、松代美術協会会員だっ
た光子さんのお父様が描かれた
『薔薇讃歌』

です。



歯科口腔外
科外来横(手
術室待合)に
展示していま
す。ぜひご覧
ください。

10/30
(木)

ロビーコンサート

5年ぶりに正面玄関でロビー
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)が、

秋にちなんだ日本の名曲やクラ
シック曲を披露。患者さんから
は「素敵な音楽を聴いて元気が
出た」などの声が聞かれました。

11/21
(金)JAGグリーン長野様より
りんご寄贈

JAGグリーン長野様より、り
んご(サンふじ)が寄贈されま
した。

りんごは毎年寄贈いただいて
おり、今年は小玉傾向にあるも
の、色づきの良いりんごがで
きあがったそうです。

いただいたり
んごは入院患者
さんのお食事で
提供されました。

また同日、附
属若穂病院にも
寄贈されました。

11/22
(土)附属若穂病院
第16回健康まつり

医療講演 熊木俊成院長が『消
化器系のがんについて』と題し
て講演。がん予防のために、生
活習慣の改善と定期検診の重要
性を強調しました。

ラウンジイベント 若穂幼稚園

の園児の皆さんが歌とハンドペ
ル演奏を元気に披露したほか、
ピアノエレクトーンやオカリナ

の演奏が行われました。

健康相談

医師
や看護師、薬剤
師などに健康上
の悩みを気軽に
相談できるコー
ナーには、多く
の方が相談に訪
れました。

キッズビンゴ大会 多くの親子
連れが参加しました。欲し
かった景品をもらえた参加者から喜
びの声があがり、会場は大変盛
り上がりしました。

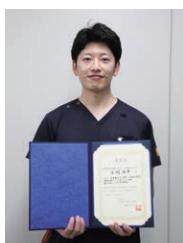


その他のイベント

作品展示や
救急車見学、地元人気店の焼き
菓子やピザなどの販売を行い、
にぎわいをみせました。

リハビリテーション部職員が
学会発表で表彰されました

12月6日(土)～7日(日)に東京
都で開催された「第4回日本老年療
法学会学術集会」にて、当院リハビ
リテーション部小淵浩平
作業療法士が最優秀演題賞(症例・
実践報告部門)を受賞しました。



旬を味わう



かぶのシュウマイ

(1人分：174kcal、塩分1.9g)

＜材料＞4人分(20個分)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ・豚ひき肉……………200g | ・しょうが(すりおろし)……8g |
| ・かぶ 1株(根90g、葉60g) | ・シュウマイの皮……………20枚 |
| ・玉ねぎ……………100g | ・ゆずの皮(千切り)……………少々 |
| ・片栗粉……………大さじ2 | |
| ・醤油……………大さじ1 | ＜付け合わせ＞ |
| ・塩……………小さじ1/2 | ・レタス……………1枚 |
| ・みりん……………大さじ1 | ・ミニトマト……………3個 |
| ・ごま油……………大さじ1/2 | |

＜作り方＞

- ① かぶの葉は細かく刻み、全体に塩をまぶしてもみ、水気をしっかりと絞る。かぶの根、玉ねぎは粗みじんにし、片栗粉をまぶす。
- ② 豚ひき肉にAを加え、粘りが出るまでよく手で混ぜ、①としょうがを加えて混ぜ合わせる。
- ③ シュウマイの皮で②を包み、ゆずの皮を乗せたら蒸し器で15分蒸す。
- ④ ③の下に付け合わせのレタスを敷き、ミニトマトを盛り付けて完成。

かぶの旬は年に2回あり、3月から5月の「春かぶ」と、10月から1月ごろの「秋かぶ／冬かぶ」があります。春かぶはやわらかい肉質が特徴で、春の七草「スズナ」としてもよく知られています。秋かぶ／冬かぶは甘みが強くなるのが特徴です。かぶは、白い球型の小かぶが一般的ですが、赤や黄、紫色など、さまざまな色や形、大きさがああります。

野菜でビタミンCやカリウムを含みます。根は生でもみずみずしくて美味しいですが、漬けたり、焼いたり、煮たりすると、食感や甘みが変わり、また違った楽しみがあります。葉は、アクが少なく使いやすいので、浅漬けや煮びたし、炒めものなどにしたいです。



かぶを選ぶ際は、根に光沢があり丸く締まっているもの、葉の付け根にひび割れがなく綺麗なものを選ぶのがポイントです。

参考文献…日本文芸社「あたらしい栄養事典」

*β-カロテン…人参、小松菜、ほうれん草、かぼちゃなどの緑黄色野菜に多く含まれます。体内ではビタミンAに変わるほか、強い抗酸化力があります。老化防止やがん予防に効果が期待されます。

長野松代総合病院職員の講演・学会発表一覧(2025.10)

学会発表

- ・寛骨臼転位術後に骨癒合が遅延し治療に難渋した寛骨臼形成不全の2例
- ・気管切開術後患者を安全に看護するための取り組み ～学習会と患者家族に向けたパンフレット作成を実施して～
- ・膀胱用超音波画像診断装置を用いたBody Mass Indexによる膀胱内尿量測定誤差の比較
- ・看護師の自己教育力が高まる過程
- ・在宅復帰した患者・家族の生活実情調査による回復期退院支援評価
- ・腎臓内科医が不在の透析室における臨床工技士との協働
- ・全身麻酔下手術を受ける患者の羞恥心に配慮した手術着脱衣のタイミングの検討
- ・患者の活動時間、活動意欲の向上を目指して ～コロナ禍より停滞していたアクティビティの再開を通じて～
- ・療養型病院に勤務する看護師の胃腸管理の理解度調査～経験年数別・所属部署別の実態調査～
- ・X線TV装置における焦点検出器間距離(SID)の検討
- ・当院リハビリテーション部における地域包括ケアシステムへの関わり～地域活動の実践報告と課題～
- ・転倒骨折予防教室における包括的プログラムによる身体機能・運動習慣への効果
- ・当院における経尿道的水蒸気(WAVE)の治療成績
- ・脳損傷者における運動再開と体幹機能の関連—Trunk Control Testを用いた検討—
- ・Internal focus of attention指示により、歩行能力、バランスに改善を認めた脊髄小脳変性症の1例

整形外科

土肥 久 悟

看護部

久保田 那佳子

看護部

山 浦 久 敏

看護部

田 丸 麗 華

看護部

松下 穂乃花

看護部

浅 野 恵 美

看護部

酒 井 澄 恵

附属若穂病院看護部

西 澤 尚 輝

看護部

二階堂 恵子

看護部

柄 澤 俊 樹

リハビリテーション部

長谷川 純一

リハビリテーション部

半 田 敬 典

泌尿器科

青 木 彬 廣

リハビリテーション部

神 戸 凌 太

青 木 貴 志

学会名

- 第145回中部日本整形外科災害外科学会・学術集会
- 2025年度第31回固定チームナースング全国研究集会
- 第44回長野県看護研究学会
- 第44回長野県看護研究学会
- 第44回長野県看護研究学会
- 第44回長野県看護研究学会
- 2025年度第31回固定チームナースング全国研究集会
- 第44回長野県看護研究学会
- 第74回日本農村医学会学術総会
- 第74回日本農村医学会学術総会
- 日本転倒予防学会 第12回学術集会
- 第39回日本泌尿器内視鏡・ロボティクス学会総会
- 第23回日本神経療法学学会学術大会
- 第23回日本神経療法学学会学術大会

開催地

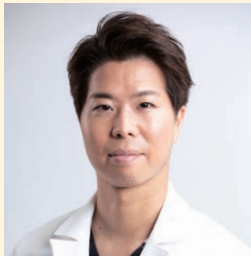
- 広島市
- 東京都
- 松本市
- 松本市
- 松本市
- 松本市
- 東京都
- 松本市
- 大垣市
- 大垣市
- 高崎市
- 東京都
- 金沢市
- 金沢市

*11月発表分は次号に掲載します。

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。

医療法人いろかわ医院



副院長：色川 正峻 先生

開業のきっかけ

2002年に父が坂城町で開業して以来、地域の皆さまに支えられてきました。東京で消化器内科医として研鑽を積む中で、「いつか地元の力になりたい」という思いが募り、2021年に帰郷しました。現在は循環器内科専門医の父とともに、親子二代で地域医療に取り組んでいます。

地域の方へひとこと

胃がん・大腸がんは、早期発見できれば、ほとんどが治せる時代です。小さな違和感でも「そのうちに」と放置せず、どうぞお気軽にご相談ください。定期的な内視鏡検査で千曲市・坂城町の皆さまのお腹の健康を守る“かかりつけ内視鏡クリニック”として、誠実な医療をこれからも届けてまいります。

特徴

精度が高い内視鏡機器（胃カメラ・大腸カメラ）を備え、2023年に新たに生まれ変わった医院です。東京で培った高度な内視鏡診療技術を活かし、「苦痛を最小限に、精度は最大限に」をモットーに診療を行っています。胃カメラや大腸カメラが初めての方も、経験豊富な看護師・スタッフが一人ひとりに寄り添い、安心して検査を受けていただけます。

医療法人いろかわ医院

〒389-0601 埴科郡坂城町坂城10096-6

TEL: 0268-82-2143

【診療科目】 消化器内科、内視鏡内科、肛門内科、循環器内科、内科

【休診日】 木曜日、土曜日午後、日曜日、祝日

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

附属若穂病院外来診療案内 (2026年1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、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) |
| | 2月 6日・20日 |
| | 3月 6日・27日 |
| | (第4金曜日) |
| | 4月 3日・17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

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

(2026年1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 | 新井 神林 (PM) | 佐藤・安原美 石津 (予約制PM) | 佐藤・宮野 | 新井 | 新井・神林・佐藤 宮野 (第1・3・5) 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 | 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 安原美 (第1・2・3・5) | 安原聡 (第1・3・5) | 前川 |
| | 循 環 器 | 三澤・宮野 | 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 | | 酒井 | 酒井 (予約制PM) | | 酒井 | |
| | 糖 尿 病 代 謝 | | | | 信大医師 (PM) | | |
| | 禁 煙 (1月23日より) | | | | | 宮原 (15:00より) (予約制) | |
| | 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 小林 中村 (PM) 堀内 信大医師 | 瀧澤 望月 土肥 森川 山崎 松永 (PM) | 瀧澤 北原 豊田 小林 森川 中村 (PM) 松永 尾崎 (第3PM) 小松 | 北原 望月 土肥 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 | 星野・池田 (AM) (10:30まで) 星野 (PM) | 池田 (PM) | 星野・池田 (AM) (10:30まで) | 星野・池田 (AM) (10:30まで) 星野・池田 (PM) (予約制) | 星野・池田 (PM) | 星野 (第2) 池田 (第4) (予約制) |
| | 美 容 | | | 星野 (予約制PM) | | | |
| 脳 神 経 外 科 | | 中村 | | 中村・村岡 | 信大医師・中村 | 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1・3・5土曜の週) | 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 |
| | | 再診 | 交替制 齋藤 (第4) | 深代・山藤 (AM/PM) 小笠原 (予約制) 新保 (第1) | 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 |

* 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。 * 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14時～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