

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



春の光を浴びる中庭のシダレザクラ

目次

巻き爪から考える足の健康 ～一生自分の足で歩くために～/理学療法士が教える 巻き爪予防体操 2
 診療最前線「消化器外科―最近の膵がん治療」4
 漢方薬で癒すところとカラダ^②…………… 5
 知っておきたい診療技術「最新画像診断装置で支える安心医療」…………… 6
 すぐに役立つ医療の知識 シリーズ たばこの有害性^③「たばこと認知症」…………… 7
 おしえて保健師さん「“ストレスサイン”に気づきましょう」7
 おしらせ掲示板(大型連休(ゴールデンウイーク)の診療体制/各診療科の診療体制変更/面会制限) 8

トピックス(第38回長野松代総合病院学会開催/救急隊との合同症例検討会開催/「救急・リハビリ医療にかかる助成」により救急医療機器を導入/当院職員が第35回若穂地域医療懇談会で講演) 8
 当院への寄贈品について…………… 9
 新任医師を紹介します…………… 9
 旬を味わう「キャベツ」…………… 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



巻き爪から考える足の健康

一生自分の足で歩くために

巻き爪とは読んで字のごとし、巻いている爪です。痛みのある、なしは問いません。似て非なるものに、**陥入爪**があります。陥入爪は、爪が周囲の皮膚に食い込んでキズを作っている状態のことをいい、爪が巻いていなくても起こります。むしろ平らな爪の方には多く見られます。これは巻き爪とは別もので、食い込んだ爪を除去する必要があります。



陥入爪と巻き爪

巻き爪の治療

巻き爪は、ワイヤーやクリップなどの矯正器具を装着することで、一時的に平らになります。ワイヤーで爪が開くため、多くの場合、痛みは軽減します。しかし、矯正器具を外せば元の形態に戻ってしまうため、永久的な治療ではありません。爪が短い方や厚みがある方、脆い爪の方は装着が難しいことがあります。



爪は『巻くもの』

なぜ爪は巻くのか。爪とは、そもそも『巻きたいもの』なのです。

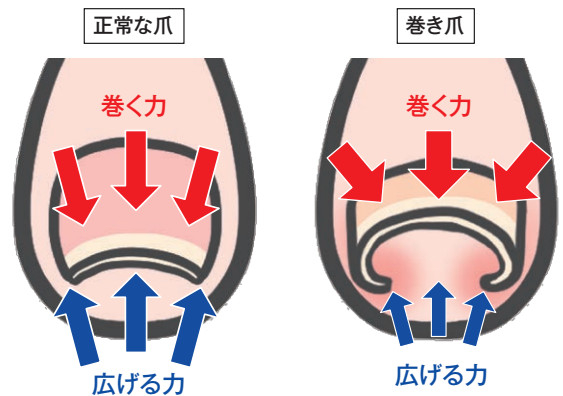
巻きたい爪の力に抵抗して、地面からの押し返す力が爪を広げる力となり、爪は平らに維持されます。そのため、足の趾(ゆび)に体重がかかっていると、爪が巻いてくる傾向にあります。

足のゆびに体重がかからない原因には、膝や腰の痛み、姿勢、扁平足や外反母趾などの骨格変形、靴など、爪以外の様々な要因が絡んでいます。こうした痛みや足の骨格変形がある方は、特に足の親ゆびに体重がかからないような歩き方になります。そうすると、親ゆびが浮く↓爪が巻く↓痛い↓更に親ゆびを浮かせて歩く、という悪循環を生み、巻き爪が進行します。

膝や腰、爪が痛くて歩かなくなれば、筋力は低下し、転倒のリスクは上昇します。骨折したとなれば、寝たきりに繋がりがかねません。爪の問題は足全体の問題なのです。

一生歩ける足を目指そう

巻き爪を予防するためには、足のゆびに体重がかかるようにすればいいのです。そのためには運動療法が有効です(次ページ参



巻く力と広げる力のバランス

照)。しかし、すでにぐるぐるに巻いている爪の場合、運動療法のみでは平らにならないので、ワイヤーなどの矯正治療を併用するとよいでしょう。

いずれも長期戦です。根気よく運動を続けることで、巻き爪や痛みは改善します。歩くことに不安がなくなり運動量が増え、筋力が付いてフレイルの予防にもなります。一生歩ける足を目指しましょう。

巻き爪でお困りの方は、形成外科外来へご相談ください。

(形成外科部長 星野夕紀)

理学療法士
が教える

巻き爪予防体操

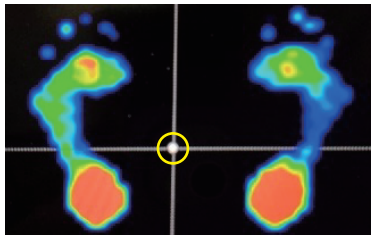
リハビリテーション部 足趾リハビリ担当 理学療法士 藤田 拓



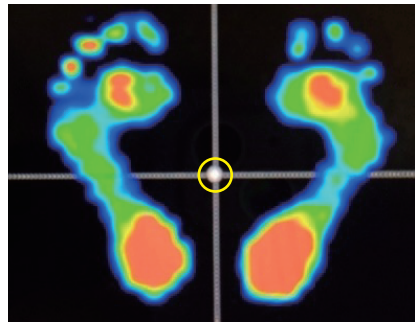
なぜ、爪を治すのに
運動が必要なの？

爪は骨の上に乗っており、骨が傾けば爪も傾きます。正しく体重がかかれば足ゆびの骨が真っすぐになり、爪は真っすぐ伸びるようになります。

理学療法士による指導のもと、運動を継続し、足圧の前後比較をすると…



2ヶ月後



本来、足の中央にある重心が左後ろ（黄色の○）にあり、足のゆびの形がはっきり見えません。

左後ろにあった重心が足の中央に変化しており、ゆびの数・位置がしっかり見えています。

また、かかとにあった圧力が足全体に分散し、ゆびまで使えるようになったことがわかります。

※理学療法士による運動指導などは、主治医の診察とリハビリの必要性の確認が必須となります。ご希望の方は形成外科を受診し、その際にリハビリ希望の旨をお伝えください。

巻き爪予防体操

継続は力なり! 毎日5分から、“ながら運動”でOKです

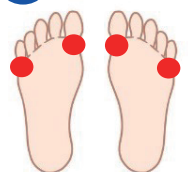
運動は3種類あります。ポイントは、とにかく地面を押すことです!

かかと上げ(ヒールレイズ)

親ゆびと小ゆびに体重をかける



正しいやり方



親ゆびの根元と小ゆびの根元で身体を支える

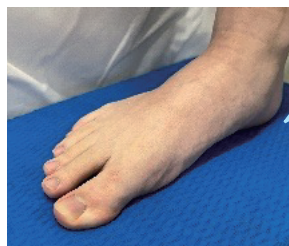
間違ったやり方



かかとを上げ過ぎない

親ゆび押し(ビッグトゥプレス)

親ゆびに体重をかけ、地面を押す



正しいやり方
親ゆびの根元と親ゆびの先で地面を押す

間違ったやり方

握らない!

親ゆびが立たないようにする

タオルつかみ(タオルギャザー)

ゆびの裏全体でタオルを押さえ、ゆびの裏全体でタオルをつかむ



正しいやり方
押さえてから、つかんで握る

間違ったやり方

最初につかまない!

土踏まずが浮かないようにする

診療最前線

消化器外科

最近の膵がん治療

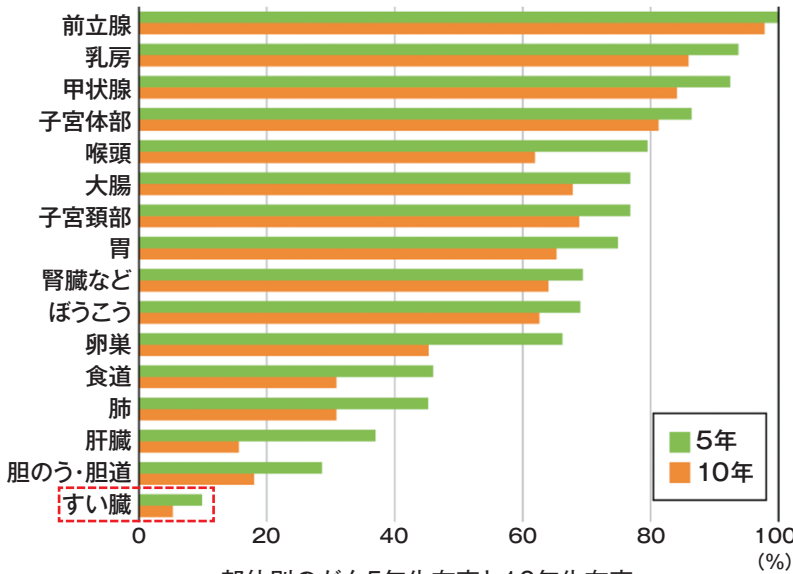
当院の消化器外科では、**鼠径ヘルニア**（いわゆる脱腸）や**胆石症**などの良性疾患から、**胃がん・大腸がん・膵がん・胆道がん**、**肝がん**などの悪性疾患まで、幅広く治療を行っています。また悪性疾患では、手術のみならず**化学療法**（抗がん剤治療）や**免疫療法**にも携わっています。今回は、最近の膵がんの診断、治療方法について紹介します。

膵がんは難治がんの筆頭

難治がんとは、治りにくく、再発・転移しやすく、治療効果が得られにくいがんのことをいいます。その中でも最も予後が悪いのが膵がんで、治療してから5年後に生存している方の割合（5年生存率）は8%程度とされています。日本では年間約4万人の方が、膵がんで亡くなっています。

膵がん発症の危険因子

初めて糖尿病と診断された方や糖尿病が急に悪化した方は、膵がんの可能性があります。糖尿病は、「膵がん発症の危険因



部位別のがん5年生存率と10年生存率 (グラフ提供: nippon.com)

子」であると同時に「膵がんの早期徴候」でもあるため、健診などで初めて糖尿病を指摘された方は要注意です。また、近親者に膵がんの患者さんがいる場合も注意が必要です。

膵がん発症の危険因子がある方は、定期的な腹部超音波検査や腹部MRI検査をお勧めします。検査は当院人間ドックのオプション（肝臓・膵臓MRI検査）でも行うことができます。特に、人間ドックで膵臓に**嚢胞**（水成分などの液体が溜まった袋状の病変）を指摘された方は、嚢胞ががんになる（がん化）可能性と、嚢胞とは別の場所に膵がんが発症する危険性があるため、定期的な精密検査が必要です。

膵がんの診断

膵がんは、『**膵癌取扱規約**』（日本膵臓学会）の「**切除可能性分類**」に基づいて、「**切除可能**」

「**切除可能境界**」「**切除不能**」の3つに分けて治療方針を考えます。膵がんは早期発見が難しく、自覚症状が出たときには「**切除不能**」な進行がんである場合がほとんどです。

膵がんと診断された場合、造影CT検査やPET検査などで、がんがどのくらい**拡が**っているか調べます。膵がんは手術が困難な進行した状態で発見されることが多いため、実際に手術が可能の方は2割程度といわれています。



腹部超音波検査

膵がんの外科治療（手術）

膵がんは、手術のみでは根治が困難で、化学療法（抗がん剤



一方、初診時に「切除不能」と診断されても、化学療法を行うことで腫瘍(がん)が縮小して切除可能となることがあります。このような状態になってから行う手術をコンバージョン手術といいます。腫瘍の切除によ

り生存期間が延長する症例も増えてきました。コンバージョン手術によってがん組織が取りきれた場合には、初診時に「切除可能」と診断された方と同じ程度の予後が期待できる場合があります。

高齢の膵がん患者さんの治療

膵がんは70〜80歳代でも罹患数が多く、最近では80歳以上の方でも積極的な治療を希望されます。高齢の膵がん患者さんの治療方針については、『膵癌診療ガイドライン 2025年版』(日本膵臓学会)に、既往歴・身体機能・社会的機能などの老年医学的評価を行うことや、高齢者の進行膵がんに対して推奨される抗がん剤が示されています。当科では、高齢の膵がん患者さんであっても副作用が少なく、継続可能な治療の選択肢を提案しています。

コンバージョン手術

手術による切除が困難と判断された“腫瘍(がん)”に対して化学療法を行い、進行を抑制します。腫瘍が切除可能な状態になったと判断された場合に手術を行います。

(消化器外科統括部長 中田岳成)

**漢方薬で癒す
こころとカラダ
23**

のどの不調に半夏厚朴湯

以前、別の病院で当直をしていた時のことです。あるご老人が、「夕飯で食べた梅干しの種が、のどに引っかかって苦しいのでとってくれ」と受診されました。診察でのどを見ても、呼吸音の聴診も、レントゲン写真でも異常は見つかりませんでした。この場合、西洋医学的には診察や検査で異常がなく「気のせいです(≡病気ではない)」と言われがちですが、東洋医学では「**気**の流れに異常がある(≡りっっぱな病気)」と判断



します。東洋医学的には、**気**とはエネルギーの流れを表し、流れの一部が滞った状態を「**気鬱**」と診断します。漢方の古典の中では、「**梅核気**」「**梅の種**」または「**咽中炙癭**」のどに詰まった焼肉と表現されます。気鬱の代表的な処方として、**半夏厚朴湯**があります。気鬱の症状である、のどや胸の詰まり感、咳、むせ、吐き気などの症状に効果が期待できます。

(小児科部長 池野一秀)

半夏厚朴湯
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、ときに動悸、めまい、嘔気などを伴う次の諸症：不安神経症、神経性胃炎、つわり、せき、しわがれ声、神経性食道狭窄症、不眠症

※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

最新画像診断装置で支える
安心医療

2025年度に各種補助金を活用し、3種類の画像診断装置を導入しました。

■CT装置 SOMATOM go.Top

高性能なカメラのような検出器と強力なX線装置を備えたCT装置で、高精細な画像で全身を撮影できます。救急医療をはじめ、がんや心臓、脳の病気など、さまざまな診断に役立っています。また、放射線の被ばく線量を自動で調整する機能も



CT装置 SOMATOM go.Top
(地域医療介護総合確保基金事業補助金を活用)

備えています。これにより、画質を落とすことなく患者さんの被ばく線量を減らすことができ、救急対応時においても、短時間で鮮明な画像が得られるため、迅速な診断にも大きく役立っています。

■レントゲン装置 AeroDR

おもに、胸やお腹、骨などを撮影する装置で、複数の撮影用パネル(FPD)を備えています。3枚のパネルをつなげるこ



◀撮影用パネルを合計7枚導入(コニカミノルタジャパン社製)

▼各種撮影台



レントゲン装置 AeroDR(救急・リハビリ医療にかかる助成を活用)

とで、背骨全体や脚全体などの、より広い範囲を一度に撮影することが可能です。撮影後はすぐに画像を確認できるため、複数箇所の撮影が必要な場合も迅速に次の撮影へ移ることができ、さらにワイヤレス型のパネルであるため、ベッドから体を動かすことが困難な患者さんの撮影もスムーズに行えるようになります。

■マンモグラフィ装置 AMULET ELITE

乳房専用のX線装置で、触診では気づかないような乳房内の非常に細かい石灰化までくっきり映し出す、高感度の検出器を搭載しています。検査は、乳房を圧迫し薄く伸ばした状態で行います。撮影台や装置先端のカーブが圧迫する際の痛みを軽減する形状に工夫されているため、リラックスして受けていただけです。また、従来に比べて撮影時間も短くなりました。

当院では女性技師が検査を行い、プライバシーにも配慮しながら、安心して受けられる環境づくりを進めています。



富士フィルムメディカル社製
マンモグラフィ装置
AMULET ELITE
(長野県がん医療提供体制施設
設備整備事業を活用)

* * * * *

新しい装置の導入により、検査の精度が高まり、患者さんの負担も少なくなりました。私たち診療放射線部では、チーム全体で協力しながら、地域の皆さんに「安心して受けられる撮影検査」を届けていきたいと考えています。これからも安全でやさしい医療の実現を目指し、より良い環境づくりを続けてまいります。

(診療放射線部技師長 田口雅士)

2025年10月に開催した病院祭・医療展では、『レントゲン・CT・MRIの特徴紹介動画』を上映し、多くの方から「わかりやすかった」と大変ご好評をいただきました。ぜひ一度ご視聴いただき、画像診断の世界に触れてみてください。



YouTube「特徴紹介動画」

すぐに役立つ

医療の知識

シリーズ たばこの有害性⑧

たばこと認知症

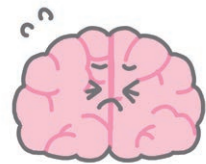
●医学雑誌に掲載

以前から、喫煙と認知症は関係があるといわれていました。認知症の予防・介入・ケアに関して、医学雑誌の『ランセット』では、2020年に「認知症リスクを高める修復可能な12因子」の一つとして喫煙が挙げられました。他にも、教育水準の低さ、難聴、抑鬱、頭部外傷、運動不足、糖尿病、高血圧、肥満、過度のアルコール摂取、社会的孤立、大気汚染があり、さらに2024年にはLDLコレステロール値、視力の低下も加わりました。



●認知症への影響

喫煙者は非喫煙者と比べて、アルツハイマー型認知症に1.3倍なりやすいといわれています。



具体的には、たばこの有害物質が酸化ストレス（酸化反応による作用）を増大させ、脳神経細胞にダメージを与え、動脈硬化が進むことで認知症のリスクが高まります。また、たばこに含まれるニコチンは、脳血管を一時的に拡張させますが、慢性的には脳の血流を低下させるといわれています。さらには、アルツハイマー型認知症の原因物質とされているアミロイドβの沈着も促します。

なお、加熱式たばこは有害物質が少ないとされていますが、ニコチンは含まれており、たばこ同様脳血流を低下させ、認知症の原因となる可能性があります。

禁煙は、すぐにできる一番の認知症対策です。

（神経内科部長 酒井寿明）

おしえて**保 健 師**さん

“ストレスサイン”に気づきましょう

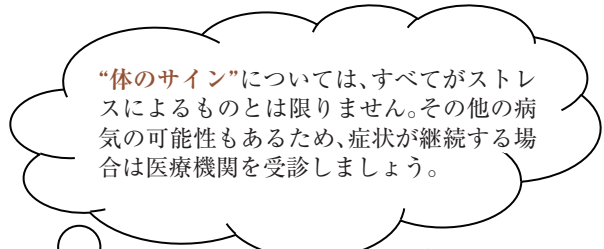
春は生活環境が大きく変わりやすい時期です。新しい環境は新鮮で楽しみがある一方で、緊張が続いてストレスが溜まりやすいともいえます。ストレスを感じたとき、どのような体の不調が現れやすく、どのような気持ちになりやすいでしょうか。自分の**ストレスサイン（ストレスによる主な症状）**を知り、早めに気づいて適切に休むことが、こころと体の健康には大切です。

【こころのサイン】

- イライラする・怒りっぽくなる
- ちょっとしたことで驚く・急に泣き出す
- 気分が落ち込んでやる気なくなる
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる

【体のサイン】

- 肩こり・頭痛・腹痛・腰痛
- 下痢・便秘
- めまい・耳鳴り
- 寝つきが悪くなる・夜中や朝早く目が覚める
- 食欲がなくなる・食べすぎてしまう



“体のサイン”については、すべてがストレスによるものとは限りません。その他の病気の可能性もあるため、症状が継続する場合は医療機関を受診しましょう。



ワンポイントアドバイス！ 早めの対処がストレスの解消を促します

- 自分の“ストレスサイン”を知りましょう
- 誰かに話したり、気分転換をしたり、ゆっくり休むなど、自分でできるケアをしましょう
- こころや体の不調が続くときには一人で抱え込まず、早めに専門家に相談しましょう

お知らせ掲示板

▶ 大型連休（ゴールデンウイーク）の診療体制について

大型連休（ゴールデンウイーク）の診療体制は下記の通りです。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）

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

▶ 各診療科の診療体制変更について

4月1日から、各診療科の診療体制が変更となっています。当院ホームページや正面玄関に掲示している各月の「外来診療担当表」、各外来掲示をご確認ください。



当院ホームページ
「外来受診のご案内」

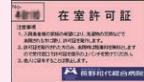
面会制限について（お願い）

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



地域の救急医療体制の強化を目的として、「救急隊との合同

救急隊との合同症例検討会開催

2月5日(木)

各発表後の質疑応答では活発な討論が繰り広げられました。



果を披露しました。各発表後の質疑応答では活発な討論が繰り広げられました。

日常診療で経験した貴重な症例や研究結果などを発表する「長野松代総合病院学会」を開催しました。会場のホールまほろばから職員へのZoom配信、附属若穂病院との中継を行い、約230名が参加しました。

第38回長野松代総合病院学会開催

1月31日(土)

トピックス

症例検討会」を開催しました。

当院会場と長野市消防局、千曲坂城消防本部をオンラインでつなぎ、救急隊からは100名を超える皆様にご参加いただきました。

今回は、薬物中毒や脳梗塞の救急搬送事例を取り上げ、救急医療の質向上に向けて実践的な学びを共有する非常に有意義な機会となりました。



「救急・リハビリ医療にかかる助成」により救急医療機器を導入

2月13日(金)

JAGリーン長野様、JA共済連様から多額の助成をいただきました。



「AeroDR」システムを中心としたレントゲン撮影機器を導入し、お披露目式を

執り行いました。

導入した機器は、「6ページ」知っておきたい診療技術」で紹介しています。

当院職員が第35回若穂地域医療懇談会で講演

2月20日(金)

J Aグリーン長野若穂地区保健福祉推進委員会・若穂地区住民自治協議会主催の「第35回若穂地域医療懇談会」で当院職員が講演を行いました。

附属若穂病院デイケアセンター 青木貴志理学療法士は『フレイルと痛み』について説明しました。フレイル予防のためには「日常生活において身体活動量を増やすことが重要」と述べ、どこでも簡単にできる体操を会場の皆さんと実践しました。

健康講話では、感染症内



科部長 田中俊憲医師が『感染症から身を守ろう』と題して講演し、感染症の怖さを改めて訴えました。新型コロナウイルス感染症のほか、インフルエンザや百日咳、はしかなどの流行状

況を説明し、手洗い・うがいなど基本的な感染予防策とワクチン接種の大切さを伝えました。



当院への寄贈品について 福祉用車両(J A全農長野様)

社会貢献活動の一環として、J A全農長野様から軽自動車1台を寄贈していただきました。3月24日(火)に贈呈式を開き、J A長野厚生連 洞代表理事 理事長に目録、当院瀧澤統括院長にゴルフデンキーが手渡されました。

患者さん宅への訪問などに使用させていただきます。



低圧持続吸引器、ネブライザ (株式会社本久様)

株式会社本久様から低圧持続吸引器とネブライザ各2台を寄贈していただきました。

低圧持続吸引器は、体の中に溜まった液体や空気をゆっくり吸い出す機器です。腹部や胸部に入られた管と機器をつないで吸引することで、患者さんの体の負担を減らす目的で使用します。また、ネブライザは薬剤や生理食塩水を細かい霧にして鼻やのど、気管支に届ける吸入器で、咳や痰が出る患者さんの呼吸を楽にする治療に使用します。

いただいた機器は、患者さんの症状が軽減されるよう有効活用させていただきます。



◀低圧持続吸引器「メラサキューム」(泉工医科工業株式会社製)



▶ネブライザ「超音波式ネブライザ」(オムロン株式会社製)

皆様からのご支援とご厚意に心から感謝いたします。

新任医師を紹介します

(2026年4月1日より)



呼吸器内科医師 小島 里香



形成外科医師 都倉 加保里



泌尿器科医師 長田 真季



内科医師 石田 芳仁

初期臨床研修医



熊ノ郷 頼之



小甲 愛弓



五味 暉享

旬を味わう



春キャベツの粒マスタードサラダ
(1人分：113kcal、塩分0.5g)

〈材料：3人分〉

- ・春キャベツ……………1/4個
- ・新玉ねぎ……………1/4個
- ・人参……………1/2本
- ・塩……………少々
- ・コーン缶……………40g(お好みで)
- ・マヨネーズ……………大さじ2
- ・粒マスタード……………大さじ1
- ・酢……………小さじ1
- ・砂糖……………小さじ1
- ・おろしにんにく……………少々(お好みで)

〈作り方〉

- ① 春キャベツは食べやすい大きさにざく切りにする。水で軽くサッと洗い、水分を切っておく。
- ② 新玉ねぎは薄切りにし、塩を入れて混ぜ合わせる。10分ほど置いた後、水に5分ほどさらす。
- ③ 人参は細切りにして、塩を入れて混ぜ合わせ、10分ほど置く。
- ④ 調味料Aを混ぜ合わせてマスタードドレッシングを作る。
- ⑤ ②と③の水分をよく絞り、①とコーン缶を加える。
- ⑥ ⑤に④のマスタードドレッシングを混ぜ合わせて、器に盛り付ける。

キャベツは一年を通して手に入りやすく、葉のやわらかい春キャベツから甘味の強い冬キャベツまで、季節ごとに異なるおいしさを楽しむことができます。

キャベツに含まれる特徴的な成分として、ビタミン様物質であるビタミンU（キャベジン）が挙げられます。キャベツから発見された成分で、胃炎や胃潰瘍の予防に働くと考えられており、胃腸薬の主成分としても使われます。キャベツは、風邪予防に効果的なビタミンC（*）を多く含むだけでなく、ビタミンKや葉酸などのビタミン、カリウムやカルシウムなどのミネラルも比較的多く含んでいます。

*ビタミンC：水溶性ビタミンの一種で、体内では合成できないため、食品からの摂取が必要な栄養素です。抗酸化作用をもち、健康維持に幅広く関与します。

参考文献：株式会社西東社「一生役立つきちんとわかる栄養学」

良いキャベツを選ぶポイントは季節によって異なります。春キャベツは、葉の緑色が濃くて巻きがゆるいものを選びましょう。冬キャベツは、葉がしっぺり巻かれて固く詰まっております。



長野松代総合病院職員の講演・学会発表一覧 (2025.11~12)

学会発表

- ・後腹膜悪性線維性組織球腫術後22年に発症した難治性腸腰筋膿瘍の1例
- ・前立腺肥大症に対する経尿道的水蒸気(WAVE)治療の有効性:当院での臨床成績
- ・心アミロイドーシスに用いられる^{99m}Tcピロリン酸シンチグラフィ検査について～自施設における経験～
- ・アクションリサーチによる住民互助型移動外出支援サービスの立ち上げと作業療法士の役割
- ・Kinematic Alignment法による人工膝関節全置換術後における身体機能の機種間比較
- ・Double level osteotomyとOpen wedge high tibial osteotomyの術後1年までの膝周囲筋力の推移と比較
- ・MASHIにおける危険因子の検討
- ・Persona OsseoTi Tibiaの術後短期臨床成績
- ・Hypermobile Lateral MeniscusをMeniscal Viper用いて意図的に膝窩筋腱に縫合する術式の長期経過例を含む術後成績
- ・在宅療養支援の必要な患者を特定する外来看護師の気づきのあり様
- ・作業療法士が関与した地域共創型移動支援サービスの立ち上げと発展:農村地域における実践報告
- ・Double-Level Osteotomy患者におけるKnee injury and Osteoarthritis Outcome Scoreの経時的変化—Opening-wedge High Tibial Osteotomy患者との比較検討—
- ・Kinematic Alignment法による人工膝関節全置換術後早期における身体機能の機種間比較

学会名	開催地	開催日
第87回日本臨床外科学会学会集會	東京都／Web開催	2025.11
第23回北信医学会	長野市	2025.11
令和7年度長野県診療放射線技師学術大会	伊那市	2025.11
第59回日本作業療法学会	高松市	2025.11
第13回日本運動器理学療法学会学術大会	大阪市	2025.11
第13回日本運動器理学療法学会学術大会	大阪市	2025.11
第28回産業医科大学第3内科学研究報告会	北九州市	2025.12
第3回日本膝関節学会	姫路市	2025.12
第3回日本膝関節学会	姫路市	2025.12
第45回日本看護科学学会学術集會	新潟市	2025.12
第4回日本老年療法学会	東京都	2025.12
第3回日本膝関節学会	姫路市	2025.12
第3回日本膝関節学会	姫路市	2025.12

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 笠間整形外科



院長：笠間 憲太郎 先生

開業のきっかけ

1982年に父がこのクリニックを開業しました。そして、不易流行の精神で伝統を受け継ぎつつ、新しい医療も提供できるクリニックにアップデートすることを目標に2018年4月より私が継承いたしました。

特徴

私は肩関節・膝関節疾患が専門であり、当院ではPRP療法*など最新の治療を導入しております。また、鏡視下手術や人工関節手術も他院で自ら施行しており、クリニックで行っている治療から手術・術後のリハビリまで幅広い治療の提供ができるのが特徴と考えております。

地域の方へひとこと

膝・肩関節が痛くて困っている方の中には、周りの友人に相談して最善ではない対応をしている場合があります。クリニックを受診することはさほど高いハードルではないので、気軽に受診してご相談ください。

医療法人 笠間整形外科

〒381-2215 長野市稲里町中氷鉤973-1
TEL: 026-283-1033

【診療科目】 整形外科、リハビリテーション科
【休診日】 火曜日午後、土曜日午後、日曜日、祝日
【ホームページアドレス】 <https://kasama-seikei.com>

*PRP療法：血小板中に含まれる抗炎症作用を持つ成長因子などを高濃度に患部に注入する治療方法。

附属若穂病院外来診療案内 (2026年4月1日現在)

	診療科	月	火	水	木	金	土
若穂	内科	佐藤 (10:00~12:00)	三澤 (15:00~17:00)	新井 北澤 (午前/13:00~15:30) (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	望月 (第2:要問い合わせ)	中村		中村	中村	瀧澤 (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

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。*内科の午後の新患受付時間は、水曜日は15時まで、火・金曜日は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15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)
	5月 1日・15日
	6月 5日・19日
	7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

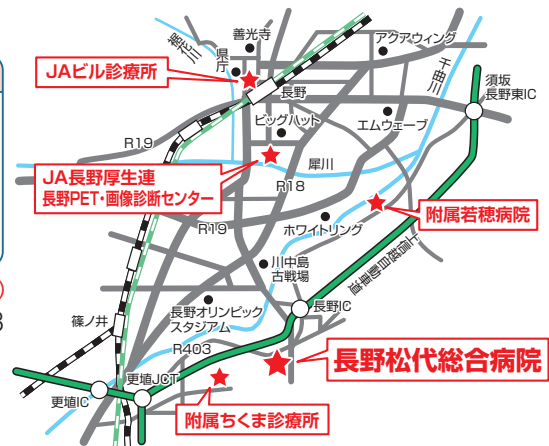
JAビル診療所	火曜日	金曜日
	内科	内科以外
		外科、整形外科、脳神経外科、泌尿器科、耳鼻咽喉科の医師が診療を行います。担当医師については直接お問い合わせください。

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 令和八年四月一日発行／長野市松代町松代一八三番地／J A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・石田	佐藤 石津(予約制PM)	佐藤・石田	新井	新井(第2・4) 佐藤	新井・石田	
	呼吸器	小島	宮原・田中 横関	田中	宮原・横関	横関・小島 信大医師	田中	
	消化器	新澤・安原聡	前川・安原美	新澤・安原聡	前川・安原美	安原聡(第1・3・5) 坂戸	前川 坂戸(第2) 安原美(第4)	
	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		
	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	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・清水	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・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(AM) 小松	北原 豊田 小林 中村(PM) 堀内(第2) 信大医師	瀧澤 望月 土肥 森川 山崎 松永	瀧澤 北原 豊田 小林 森川 中村(PM) 尾崎(第3PM) 小松	北原 望月 土肥 山崎 松永(AM)	中村 豊田 瀧澤(第2) 望月(第2) 土肥(第2) 小林(第4) 堀内(第2)		
代 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・都倉(AM) (10:30まで) 星野(PM)	都倉(PM)	星野・都倉(AM) (10:30まで)	星野・都倉(PM) (予約制)	星野・都倉(AM) (10:30まで) 星野・都倉(PM) (予約制)	都倉(第2) 星野(第4) 星野(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)	信大医師 (11:00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・青木・長田 信大医師(第1・3)	中川・青木・長田	中川・青木・長田	長田	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)	信大医師 (11:00まで)	澤口(11:00まで)	
眼 科		關(第1・2・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(AM)		鬼頭(AM)	鬼頭(AM)		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	山藤	小笠原・山藤	交替制	小笠原(第2) 山藤(第2・4) (11:00まで)
		再診	交替制 齋藤(第2・4)	山藤(AM/PM) 小笠原(予約制)	小笠原(AM/PM) 山藤(予約制) 新保(第4)	小笠原・山藤 (AM)	交替制 新保(第4)	

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。 *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