



Nagano
M.G.H.

2026.
Vol. 140



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



中庭のオアシス

目次

当院の救急診療について……………	2	トピックス(ロビーコンサート開催/入院患者	
診療最前線「泌尿器科一前立腺肥大症の手術について」	4	さんに「春の行楽弁当」「初夏の新緑弁当」提	
漢方薬で癒すところとカラダ②……………	5	供/中庭花壇植え替え/松代幼稚園の皆さんが	
知っておきたい診療技術「サイゴマインプラント」	6	病棟訪問/県警航空隊ヘリ離着陸訓練実施)…	8
すぐに役立つ医療の知識 シリーズ たばこ		新任医師を紹介します……………	9
の有害性⑨「たばこと消化器のがん」……………	7	旬を味わう「トマト」……………	10
健康ガイド「夏バテしない体づくりをしよう」	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(附属若穂病院サイトに「入院の		お盆期間中の診療について……………	10
ご案内」ページができました/2026年度病院祭・		まちのお医者さんを紹介します……………	11
医療展、地域医療フォーラムinながのの開催につ		外来診療案内(若穂、ちくま診療所、JAビル診療所)	11
いて/介護者教室開催について/面会について)	8	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

当院の救急診療について

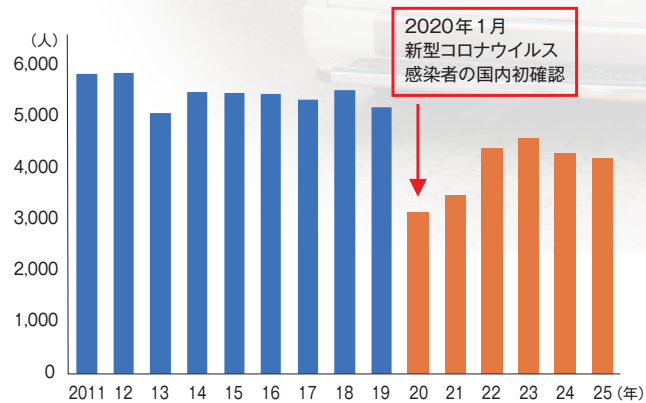
救急指定病院とは

当院は、長野県知事が認定した救急告示医療機関（救急指定病院）で、地域で発生する軽症・中等症の救急患者に対する初期医療および入院での治療や、手術が必要な緊急性の高い疾患まで対応する二次救急病院です。

当院の救急外来は、「救急搬送の受け入れ要請は、原則断らない」ことを基本方針に掲げ、脳卒中・心不全・肺炎・骨折等に対して、対応可能な範囲で専門的な診療を提供しています。より高度な専門医療が必要な状態であると判断した場合は、速やかに救命救急医療を担う三次救急病院に転院搬送します。

当院の実績

この15年間の救急外来受診者数は、新型コロナウイルス感染症の流行が始まった2020年前後で、救急車を利用しないで受診される**直接来院者数**に大き



当院救急外来の直接来院者数の推移

な変化がありました。

2020年以前の救急外来の直接来院者数は5000～6000人でしたが、コロナ禍に3000～4500人程度に減少した後は、以前の人数に達していません。全国的にも同様の傾向で、コロナ禍に軽症患者の受診控えが定着化したことに加え、軽症にも関わらず診療時間外に受診する「コンビニ受診」が

減少したためではないかともいわれています。

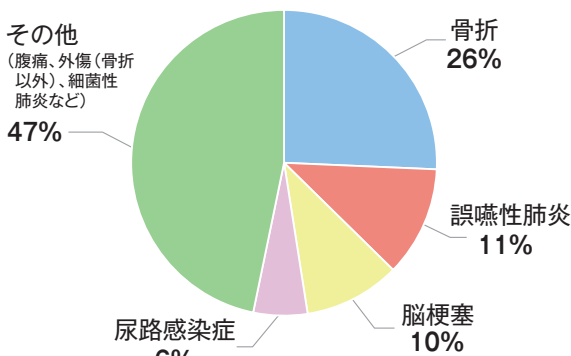
当院の救急外来では、小児から高齢者まで幅広い年代の多岐にわたる症状に対応しています。救急外来の直接来院者に多い疾患は、インフルエンザなどの感染症や打撲などのけがです。

一方、**救急搬送患者数**はコロナ禍に一時減少したものの速やかに増加し、この5年間は年間2000件を超えており、以前より多い傾向が続いています。救急搬送に多い疾患は、足などの骨折、誤嚥性肺炎、脳梗塞、尿路感染症などが挙げられます。

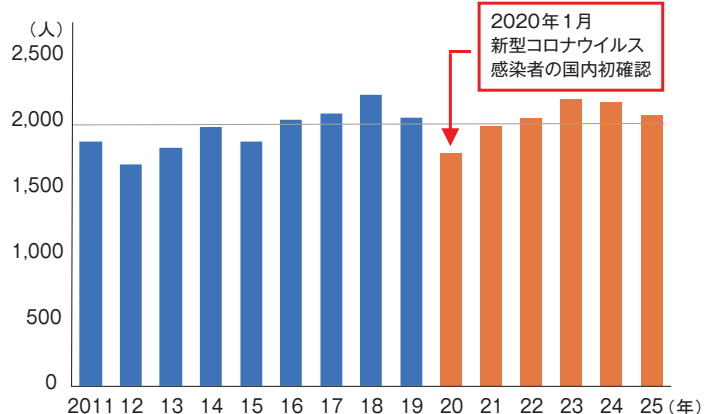
長野地域の救急医療

長野市消防局によると、2025年の救急搬送患者数は年間2万2000人で、そのうち約1万6000人が急病患者と報告されています。救急搬送患者数のうち、軽症が約1万人、中等症が約8500人、重症が約3000人で、入院を必要としない軽症が5割近くを占めています。

救急搬送が重なり物理的に



2025年に当院に救急搬送された疾患の内訳



当院の救急搬送患者数の推移



長野県救急安心センター

病院での対応が困難な場合も発生するため、救急車の適正利用が求められています。全国の自治体では安易な救急車利用を減らす目的で、救急搬送の有料化を実施しているところもあります。長野県の「たらい回し（救急搬送困難事案）」件数率は全国平均を大きく下回っています。しかし、救急医療のひっ迫が進んだ場合、本当に救急車を必要としている患者さんの要請に応じるために、有料化が議論される可能性があります。

急な病気で救急車を呼ぶか迷ったときは、救急医療に関する相談サービス「長野県救急安心センター（#7119）」を利用することもできます。小児（おおむね15歳未満）は「小児救急電話相談（#8000）」を利用してください。

私たちが生活する松代地域は

高齢化が進み、救急搬送される患者さんのうち約7割が65歳以上となっています。高齢者は自覚症状が出にくい場合や、自分の症状を上手く伝えられない場合もあります。「自分で判断が難しい場合は我慢しない」「周りの方が『おかしい』と思ったから早めに相談する」ことが重要です。

住み慣れた地域で暮らすための救急医療

高齢者を中心とした救急医療では、地域完結型医療が重要とされています。

肺炎や骨折などで救急搬送された方への急性期治療が終わった後、すぐ自宅に戻ることが難しい場合があります。その場合には、医療機関でリハビリテーション（機能回復訓練）を行い自宅に戻れるように支援したり、在宅医療や介護サービスに繋がったりします。医療機関は救急搬送を受け入れるだけではなく、その後の治療や退院後の生活までを包括して考える必要があります。

突然のこんな症状の時にはすぐ119番!!

顔

- 顔半分が動きにくい、しびれる
- 笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつがまわりにくい
- 見える範囲が狭くなる
- 周りが二重に見える

頭

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 急にふらつき、立ってられない

胸や背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 旅行などの後に痛み出した
- 痛む場所が移動する

手足

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

おなか

- 突然の激しい腹痛
- 血を吐く

意識の障害

- 意識がない（返事がない）またはおかしい（もうろうとしている）

吐き気

- 冷や汗を伴うような強い吐き気

けいれん

- けいれんが止まらない

飲み込み

- 物をのどにつまらせた

けがやけつ

- 大量の出血を伴うけが
- 広範囲のけが

事故

- 交通事故や転落、転倒で強い衝撃を受けた

◎その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合◎
高齢者は自覚症状が出にくい場合もありますので注意しましょう。

迷ったら「かかりつけ医」に相談しましょう!

※ 119番通報などの判断に迷った時は、救急相談窓口（#7119等）にご相談ください。

出典：「救急車利用リーフレット（高齢者版）」（総務省消防庁）
(<https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post9.html>)

当院は長年、主に南長野地域の救急医療を担いながら、近隣のクリニック、介護保険施設などと連携してきました。地域の皆さんが退院後も安心して暮らせるよう、地域完結型医療体制を整えています。

今後さらに進む人口減少、少子高齢化の社会構造を支えるために、求められる救急医療体制も変化しています。これまで以上に、地域の様々な医療資源・介護資源の結びつきが重要になってくると思います。

（救急部長 中田岳成）

救急搬送が必要となる症状は、高齢者・成人・こどもによって異なります。総務省消防庁の「救急お役立ちポータルサイト」で年代別の詳細が確認できますので、日頃から見ておくとういでしょう。



救急お役立ちポータルサイト「救急車利用リーフレット」

診療最前線

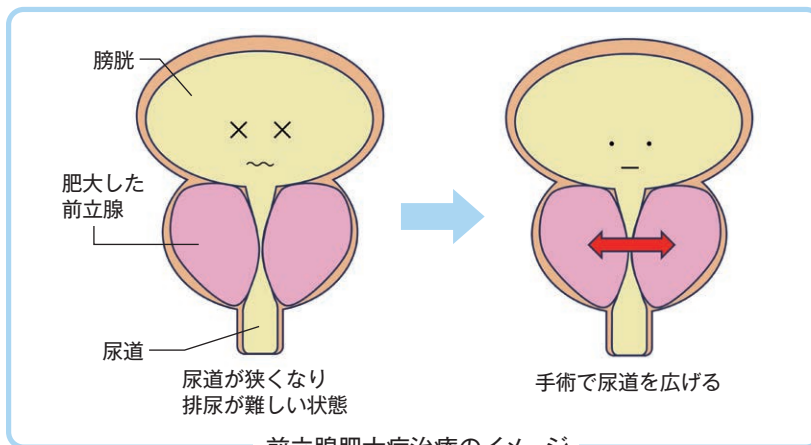
泌尿器科

前立腺肥大症の手術について

▼前立腺肥大症とは

「尿のキレが悪い」「夜中に何度もトイレに起きる」などの症状でお困りではありませんか。その原因の多くは「前立腺肥大症」で、70代男性の約7割の方に起こるといわれています。前立腺肥大症とは、加齢に伴い前立腺が肥大し、尿道を圧迫するようになった状態のことをいいます。スムーズな排尿を妨げるだけでなく、過活動膀胱（頻尿や尿失禁など）の症状も合併することが知られています。

症状の改善には、まず薬による治療から始めます。症状の程度や服薬後の効果を見ながら、複数の治療薬を組み合わせて使用したり、別の治療薬に切り替えたりするのが一般的です。それでも十分な効果が得られない場合には、手術による治療をお勧めします。

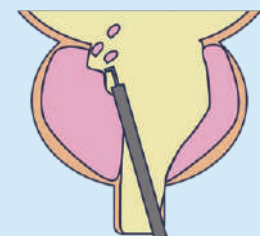


前立腺肥大症治療のイメージ

当院では前立腺肥大症に対する手術治療を数多く行っています。ここでは、手術の種類や特徴について紹介します。

▼経尿道的前立腺

切除術 (TURP)

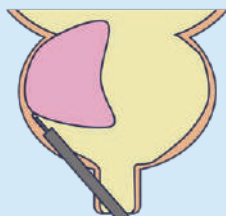


電気メスで肥大した前立腺を削り取る。
○ 一般的な手術方法。
× 出血が多く、体への負担が大きい。性機能にも影響。

経尿道的前立腺切除術 (TURP)

▼ホルミウムレーザー

前立腺核出術 (HoLEP)

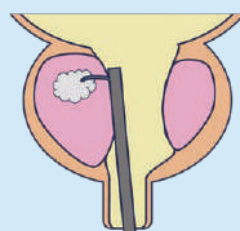


レーザーで前立腺をくり抜くように切除する。
○ 大きな前立腺でも少ない出血で手術ができる。
× 尿失禁や性機能障害等の合併症には注意が必要。

ホルミウムレーザー前立腺核出術 (HoLEP)

電気メスが付いた内視鏡を尿道から入れ、肥大した前立腺を少しずつ削り尿道を広げる手術方法です。ほとんどの方は症状が改善しますが、出血量が多いため体への負担が大きく、また射精などの性機能に影響を及ぼす可能性もあります。

▼経尿道的水蒸気治療 (WAVE)



水蒸気を注入し前立腺を壊死・縮小させる。
○ 手術時間が短い。性機能温存も可能。
× 症状改善に時間がかかる。大きな前立腺には適さない。

経尿道的水蒸気治療 (WAVE)

従来の手術よりも体への負担が少ない治療法として、2022年に登場しました。これにより、出血のリスクが高い患者さんやご高齢の患者さんに対して手

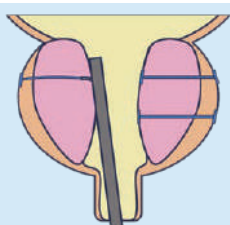
肥大した前立腺をレーザーでくり抜いて取り除く手術法です。TURPと比べて、大きな前立腺の手術に適しています。残存組織が少なく再発はほとんどありませんが、尿失禁などの合併症には注意が必要です。近年ではTURPの機会は減少しており、HoLEPが前立腺肥大症治療の主流となつています。2026年6月現在、北信地域では当院のみが行っている手術のため、県内外から多くの患者さんが受診されています。

術が行えるようになりました。

WAVEは、肥大した前立腺に高温の水蒸気を注入して、前立腺の組織を壊死させる手術法です。手術時間が短いため体への負担が少なく、性機能への影響も少ないとされています。壊死した組織は体に吸収され、徐々に前立腺が小さくなっていきます。そのため、治療効果はつきり現れるには3ヶ月ほどかかり、その間は尿道カテーテルが必要になる場合があります。

▼経尿道的前立腺

吊り上げ術 (PUL)



インプラントを留置し、前立腺を吊り上げて尿道を広げる。

○手術時間が短い。性機能温存も可能。治療効果がすぐに現れる。

×大きな前立腺には適さない。長期的には再発リスクがある。

経尿道的前立腺吊り上げ術(PUL)

尿道に特殊な内視鏡を挿入し、金属と糸でできた4〜6個の医療器具(インプラント)を前立腺の中に埋め込みます。埋

め込まれた医療器具が前立腺を吊り上げて尿道を広げる治療法で、WAVEと同じく2022年に登場しました。治療効果がすぐに現れるため、尿道カテーテルを早期に抜去することができ、短い入院期間での治療が可能です。

また手術時間が短く、性機能への影響が少ないことも特徴的です。ただし、前立腺の大きさや形態によってはお勧めできない場合があります。

* * * *

「泌尿器科は、男性が受診するもの」と思っている方も多いかもしれませんが、当科は前立腺肥大症のような男性器に関する疾患だけでなく、腎臓・尿管・膀胱など尿に関わる臓器の疾患も診る診療科です。頻尿や尿もれといった尿に関する悩みや、血尿・膀胱炎・尿路結石などの症状でお困りの方は、男女問わず受診していただけます。

2026年4月より女性医師も着任しておりますので、お気軽にご相談ください。

(泌尿器科主任医師 青木彬鷹)

漢方薬で癒す

こころとカラダ

24

立ちくらみに 苓桂朮甘湯

季節の変わり目には、自律神経が変化に適応するため、めまいや立ちくらみを感じる人が増えます。そうした症状が起こる原因は、全身をめぐる血液の分布が上半身と下半身で急激に変化するためです。例えば、急に立ち上がることにより、頭など上半身の血液や体液が重力で下半身に下がり、一時的な脳の血流低下が起こります。ひどくなると意識を失って倒れることもあります。これを防ぐ仕組みとして、自律神経により下半身の

血管が収縮して、血液を上半身に押し上げる反射が起こります。しかし、この反応が十分でなかったり、反射のタイミングが遅れたりすることで症状が出現します。

苓桂朮甘湯は、自律神経を整える作用があり、体内の水分の分布の乱れを治す利尿剤でもあります。水分の異常から起こるめまい、立ちくらみ、動悸のほか、耳鳴りや頭痛などの症状も改善されます。

(小児科部長 池野一秀)

苓桂朮甘湯

りょうけいじゅつかんとう

【効能又は効果】

めまい、ふらつきがあり、または動悸があり尿量が減少するものの次の諸症：神経質、ノイローゼ、めまい、動悸、息切れ、頭痛

※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

歯科口腔外科の新しい治療

「ザイゴマインプラント」

虫歯や歯周病、事故など様々な理由により抜けてしまった歯を補う治療の一つに、インプラントがあります。

インプラントは、失った歯の本数に応じて歯根（歯の根）に代わるネジ（インプラント体）

を顎の骨に埋め込み、その上に人工歯を取り付けける治療です。顎の骨に埋め込むため、厚みが不足している場合は人工骨などで骨を増やす必要があります。治療期間は3ヶ月から6ヶ月、長い方では2年以上になることもあります。

今回は、複数の歯が抜けた多数歯欠損の方が、骨を増やすことなく使用できる特殊なインプラントを紹介します。「ザイゴマインプラント」といい、顎の骨よりも硬いザイゴマ（頬の骨）

	インプラント	ザイゴマインプラント
		
		©Nobel Biocare
対象	 - 顎の骨がしっかりしている（必要に応じて骨移植や骨造成を行う場合もあり） 1本～複数本の上下の歯を失っている	 - 重度の上顎骨不足 - 多くの歯を失っている - 歯周病などで顎の骨が溶けている - 腫瘍などの治療で上顎骨の一部切除、欠損がある
治療期間	比較的長い	比較的短い
固定部位	顎の骨	頬の骨
長さ (インプラント体)	8～15mm	30～50mm

インプラントとザイゴマインプラントの比較

へ長いインプラント体（上図矢印）を固定し、上顎の歯を支える治療です。骨を増やす必要がないため、治療期間を大幅に短縮することができます。

術前検査



手術前には、CT検査で頬骨の厚みや位置関係などを詳細に確認します。インプラント体の埋入位置・角度・長さ、固定する頬骨の大きさを三次元的に確認し、手術計画を立てます。

手術



手術は静脈内鎮静（点滴による麻酔）または全身麻酔で行い、頑丈な頬骨にインプラント体を固定します。基本的に即時荷重（早期に仮歯を装着すること）しますが、仮歯を装着するかどうかの判断は、歯がどのような状態で失われているかを評価し慎重に行います。

術後のリスクとケア



ザイゴマインプラントには、副鼻腔関連の合併症など特有のリスクがあるため、術後のフォローが重要です。その他に、通

常のインプラントと同様に内出血や腫れ、インプラント周囲炎、人工歯の破損・ゆるみ、セルフケア不足による長期管理の難しさなどのリスクが挙げられます。人工歯は術後に歯磨きを簡単に行えるよう設計し、セルフケア指導に加えて定期的なメンテナンスも行います。

なお、ザイゴマインプラントが10年後も機能している割合は約95%とされています。これは、人工骨などで骨を増やした通常のインプラントと比べても、同程度です。

最後に



ザイゴマインプラントは専門性が高い治療のため、長野県内で実施している医療機関は限られています。

治療について詳しく知りたい方は、当院歯科口腔外科までお問い合わせください。

（歯科口腔外科部長 小笠原邦茂）



すぐに役立つ

医療の知識

シリーズ たばこの有害性⑨

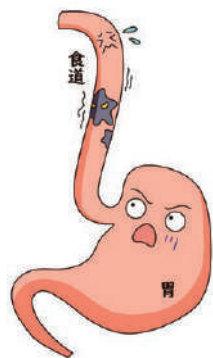
たばこと消化器のがん

「たばこを吸っていると肺がんになりやすい」ことは有名ですが、「たばこはあらゆるがんの発がんリスクを大幅に増加させる」という事実も、すでに1980年代に証明されています。

■食道がんとの関連■

では、たばこと消化器のがんとの関連はどうでしょうか。

消化器系のがんのうち、たばこと密接に関連しているのは食道がん（扁平上皮がん）です。食道がんの75～90%は喫煙か飲酒に関連しています。日本の研究では、元喫煙者を含む全喫煙者の食道がんの発がんリスク



は、非喫煙者の3・27倍です。また、日本酒換算で1日2合飲酒している方の食道がんの発がんリスクは、飲酒しない方の4・64倍とされています。喫煙と飲酒の両方をたしなむ習慣がある場合には、食道がんの発がんリスクは相乗効果的に増加します。

食道は胃より壁の薄い臓器のため、腫瘍ができると進行も早く注意が必要です。食道がんの早期発見には定期的な内視鏡検査が欠かせません。



■電子たばこなら大丈夫？■

最近では、電子たばこの普及で喫煙によるリスクが低下している



と勘違いする風潮もあるようですが、**電子たばこには紙たばこ同等以上のリスクがあり、受動喫煙のリスクも低減しません。**「たばこは人類の健康にとって百害あって一利なし」。リスクを減らすためには一刻も早い禁煙が望まれます。

（消化器内科部長 新澤真理）

健康ガイド

～いきいきとした生活を送るために～

夏バテしない体づくりをしよう

リハビリテーション部 作業療法士 矢口優夏



年々夏の暑さが増しており、年齢を問わず夏バテを起こしやすくなっています。夏バテの主な原因は、脱水や栄養不足、自律神経の乱れです。自律神経は、屋内と屋外の温度差や、寝苦しさによる睡眠不足で乱れやすくなります。

夏バテ対策として、適度な運動は効果があるとされています。適度な運動を行い汗をかくことで、自律神経のバランスがよくなり、気温の変化に対応できる強い体をつくることができます。また、運動によってエネルギーを使うことで、食欲促進や睡眠の質の改善も期待できます。

自宅でできる夏バテ対策運動を紹介します

①ながら運動

歯磨きやテレビ鑑賞、家事などの日常生活を行いながら「スクワット」「踏み台昇降」「かかとの上げ下げ」などを少ない回数から始めてみましょう。転倒のリスクがある方は、テーブルや椅子などに掴まりながら安全に行いましょう。気負わず始められるのでおすすめです。



②ラジオ体操

短時間で全身の筋肉をバランスよく動かすことができます。立つて行うことが難しい方は、椅子に座ったままでも行えます。



これらの運動を行う際は、熱中症予防として、エアコンを使用した涼しい環境で、こまめに水分を摂りながら行いましょう。

お知らせ掲示板

▶ 附属若穂病院サイトに「入院のご案内」ページができました

附属若穂病院は、急性期治療が一段落し、慢性的な医療を必要とする患者さんが入院する医療療養型病院です。

ページ内では、他医療機関から若穂病院へ転院する際の手続きや流れを紹介しています。また、現在入院中の医療機関から若穂病院へ提出していただく所定の書類がダウンロードできるようになっています。

*転院を希望する場合は、現在入院中の医療機関のソーシャルワーカーへご相談ください。

附属若穂病院サイト
「入院のご案内」



▶ 2026年度病院祭・医療展、地域医療フォーラム in ながの開催について

今年も「病院祭・医療展」と「地域医療フォーラム in ながの（第35回地域医療懇談会）」を同日開催します。

子どもから大人まで楽しめるたくさんのイベントを企画しています。多くの方のご来場をお待ちしております。



と き：10月11日（日）10:00～16:00（予定）
ところ：長野松代総合病院（本院）

▶ 介護者教室（全3回）開催について

自宅で介護をしている方や介護に関心のある方など、どなたでも参加していただけます（参加費無料）。ご希望の方は、各開催日の前日までに下記へお申し込みください。

第1回	9/16（水）『認知症について（仮）』 （講師：認知症看護認定看護師）
第2回	10/14（水）『自宅でできる簡単体操（仮）』 （講師：柔道整復師（外部講師））
第3回	11/18（水）『ACPについて（仮）』 （講師：社会福祉士）

【時間】10:00～11:30 【場所】松代公民館

【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）

面会について

2026年6月から、入院患者さんへの面会制限を一部緩和しました。詳しくはホームページをご確認ください。

なお、今までと同様に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がけください。

ご理解とご協力をお願いいたします。



当院ホームページ
「付き添い・ご面会」

来院時は在室許可証（ピンク色のカード）を忘れずにお持ちください



ロビーコンサート開催

4月9日（木）

トピックス

亀山薫さん（ピアノ）と新山久志さん（トロンボーン）の演奏によるロビーコンサートを開催しました。

入院患者さんを中心に約40名が来場し、「早春賦」「花」「さくらさくら」など季節感あふれる楽曲をはじめ、「愛を感じて」「君の瞳に恋してる」など幅広いジャンルの曲が披露されました。

会場は落ち着いた温かな雰囲気に包まれ、来場者の皆さんは音楽に耳を傾けながら心安らぐひとときを過ごされていきました。



入院患者さんに「春の行楽弁当」「初夏の新緑弁当」を提供

4月15日（水）・6月10日（水）

当院では、入院患者さんに季節を感じられるお食事を楽しん



春の行楽弁当



初夏の新緑弁当

でいただきたいという願いから、旬の食材を使った折り詰め形式の給食を行事食として提供しています。今回は「春の行楽弁当」（4月）と「初夏の新緑弁当」（6月）です。

回復期リハビリテーション病棟の一部の入院患者さんには、東館3階屋上庭園で心地のよい風を感じながらお弁当を味わっていただきました。

入院患者さんからは、「外の気温を感じながらお弁当を食べることができてうれしい」「手作りのお品書きを用意してくれてありがとう」との感想をいただき、大変好評でした。



中庭花壇の植え替え

5月23日(土)

園芸福祉あんずの会の皆さん、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、中庭花壇の植え替えを行いました。

今回の花壇のデザインは『和み』がテーマです。日々の生活の中でストレスや不調を感じたとき、自然の緑や花たちに視線を向けてみませんか。花たちの癒しの力で少しでも心が和みますように。との温かなメッセージが込められています。

ボランティアの皆さん、いつも病院の活動にご協力いただきありがとうございます。



▲花壇には、ペゴニア(3色)とインパチェンス(2色)、千日紅といった暑さや雨に強い花々を合わせて約200本植えました



🌸 来院の際はぜひ中庭花壇をご覧ください 🌸

松代幼稚園の皆さんが

「花の日」に病棟訪問

6月5日(金)

園行事の「花の日」はキリスト教の行事の一つで、花も人も神様から与えられ、守られて愛されていることへ感謝する日です。

年長組の皆さんが病棟を訪れ、讃美歌と童謡3曲を披露したほか、折り紙で作った花を添えたメッセージカードを入院患者さん一人ひとりに手渡ししました。入院患者さんは元氣いっぱい、園児たちの姿に表情を和ませていました。



▲華やかな手作りボスターのプレゼントも。正面玄関に飾らせていただきました



長野県警察航空隊による

ヘリ離着陸訓練を実施

6月13日(土)

長野県警察航空隊によるヘリコプター離着陸訓練を当院ヘリ

◀ヘリポートに着陸する県警ヘリ「やまびこ2号」



当院医師・看護師は、隊員とともに模擬患者のストレッチャー移乗を行いました

新任医師を紹介します

(2026年7月1日より)



整形外科医師
香山 竜平

ポートで実施しました。

救急診療に携わる医師・看護師が運航上の注意点について隊員から説明を受けたほか、ストレッチャーでの患者搬送動線など実際の患者受け入れを想定した一連の流れを確認しました。

今後関係機関と連携し、安全で迅速な受け入れ体制の強化に努めてまいります。



トマトとなすのジューシーカレー
(1人分：570kcal、塩分2.7g)

- ＜材料＞2人分
- | | |
|-------------------|-----------------|
| ・ご飯……………150g(1人分) | ・ケチャップ……………大さじ3 |
| ・豚ひき肉……………200g | ・中濃ソース……………大さじ3 |
| ・玉ねぎ……………1/2個 | ・酒……………大さじ1 |
| ・長なす……………1本 | ・カレー粉……………小さじ3 |
| ・トマト……………1個 | ・醤油……………小さじ1 |
| ・にんにく……………2片 | ・塩、こしょう……………適量 |
| ・生姜……………1/2片 | ・刻みパセリ(お好みで)…少量 |
| ・油……………適量 | |
- ＜作り方＞

- ① 玉ねぎ、にんにく、生姜はみじん切りにする。長なすは縦半分にして4等分にする。トマトは大きめのざく切りにする。
- ② フライパンに油を弱火で熱して、長なすの両面を色よく焼く。しんなりして火が通ったら取り出しておく。
- ③ フライパンに油を熱し、にんにく、生姜を香りがたつまで中火で熱する。玉ねぎを加えてしんなりしたら、豚ひき肉を加えて色が変わるまで炒める。
- ④ ③を端に寄せ、トマトを加えて軽く表面を焼き付けたら、トマトに軽く塩(分量外)をふる。長なす、(A)を加えて軽く煮立たせながら全体をさっと混ぜる。水分がほぼなくなり、とろみがついたら火を止める。
- ⑤ お皿にご飯を盛り、その上に④を乗せる。お好みで刻みパセリを散らして完成。

トマトは6～8月が旬のナス科の野菜で、真っ赤なトマトには赤い色素成分であるリコピン(※)が多く含まれます。色によって赤色種、桃色種、黄色種に大別され、生食用は桃色種が多く、加工用には赤色種のものが多いです。ヨーロッパには「トマトの時期に下手な料理はない」ということわざがあります。グルタミン酸などの豊富な旨み成分が料理をおいしくしてくれるため、炒め物や煮込み料理にぴったりの野菜です。さらに、添えるだけで料理が華やぐため、食卓の彩りにも欠かせません。

選ぶ際は、ヘタの部分やそのまわりがよく張っていて固く締まったものや、手にとってずっしり重いものがおすすです。皮はよく色づいてムラがなく、ヘタ部分は濃い緑色のものがいいでしょう。キズがあるものは傷みやすいので避けたほうが無難です。

保存の際は、きゅうりと同様に低温障害に注意が必要のため、野菜室で保存しましょう。青みが残っている場合は常温で完熟するのを待って食べましょう。



※リコピン…赤い色素成分リコピンには強い抗酸化作用があり、にんにくや玉ねぎと一緒に加熱すると体内への吸収率がアップが期待できます。また、リコピンの含有量は完熟するにつれ増加してきます。

参考文献…株式会社西東社「生役立つきちんとわかる栄養学」

長野松代総合病院職員の講演・学会発表一覧(2026.1～3)

学会発表

- ・Soft-Tissue-Respecting KA手技による人工膝関節全置換術における脛骨骨切り治具の工夫
- ・TriathlonセメントレスTKAの術後中期臨床成績
- ・当院におけるSMS使用THA術後短期成績
- ・BRCA2遺伝子変異陽性のmCRPCに対するタラゾパリブの初期使用経験
- ・胆石性イレウスの一例
- ・Impact of Meaningful Activity Loss on Frailty Among Community-Dwelling Older Adults : a Cross-Sectional Study
- ・肺癌との鑑別が困難であった徐放性鉄剤誤嚥による気管支上皮損傷の1例

- | | |
|------------|---------|
| 整形外科 | 中村 順之 |
| 整形外科 | 豊田 剛 |
| 整形外科 | 小林 誉典 |
| 泌尿器科 | 青木 彬 鷹 |
| 診療放射線部 | 島田 康 佑 |
| リハビリテーション部 | 小 淵 浩 平 |
| 呼吸器内科 | 牛 島 祐 哉 |

学会名

- | | | | |
|-------------------------------------|-------------|--------|--------|
| 第56回日本人工関節学会 | 開催地 | 大阪市 | 2026.2 |
| 第56回日本人工関節学会 | 大阪市 | 2026.2 | |
| 第56回日本人工関節学会 | 大阪市 | 2026.2 | |
| 第215回日本泌尿器科学会信州地方会 | 松本市 | 2026.2 | |
| 令和7年度長野県厚生連放射線技師会勉強会(冬) | 長野市 / Web開催 | 2026.2 | |
| WFOT Congress 2026 (第19回世界作業療法連盟大会) | バンコク | 2026.2 | |
| 第196回日本呼吸器内視鏡学会関東支部会 | 東京都 | 2026.3 | |

お盆期間中の診療について

お盆期間中は通常診療を行います。

	8/10 (月)	8/11 (火・祝)	8/12 (水)	8/13 (木)	8/14 (金)	8/15 (土)	8/16 (日)
長野松代 総合病院	通常診療	休診	通常診療	通常診療	通常診療	休診	
附属若穂 病院						通常診療 ※午前のみ	休診

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、地域で活躍されている先生方をご紹介します。

医療法人 安川整形外科クリニック



院長：安川 泰樹 先生

開業のきっかけ

これまで地域の整形外科医療を支えてきた当クリニックを2025年に継承いたしました。前院長の理念を受け継ぎ、患者さまに寄り添い安心して通院できるクリニックを目指し、親子二代で診療しております。

地域の方へひとこと

運動中の障害や日常生活での支障については、正しい生活指導とリハビリによって改善できることが多いです。自身が剣道を長く続けてきた経験を生かし、地域の皆さまの運動器の健康に貢献してまいります。



特徴

整形外科の中でも脊椎外科を専門とし、院内にMRIを導入しています。身体所見と正確な画像診断を基に、注射や理学療法を中心とした保存療法を重視し、患者さま一人ひとりに適した治療を心がけています。

医療法人 安川整形外科クリニック

〒387-0007 千曲市屋代858-4

TEL：026-273-6611

【診療科目】 整形外科、リハビリテーション科、スポーツ整形外科

【休診日】 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://yasukawa-orthopedic.com>

附属若穂病院外来診療案内 (2026年7月1日現在)

若穂	診療科	月	火	水	木	金	土
	内科	佐藤 (10:00~12:00)	三澤 (15:00~17:00)	新井 (午前13:00~15:30) 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	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

* 診療時間：午前は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。

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)
	8月 7日・21日	
	9月 4日・18日	
	10月 2日・16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)

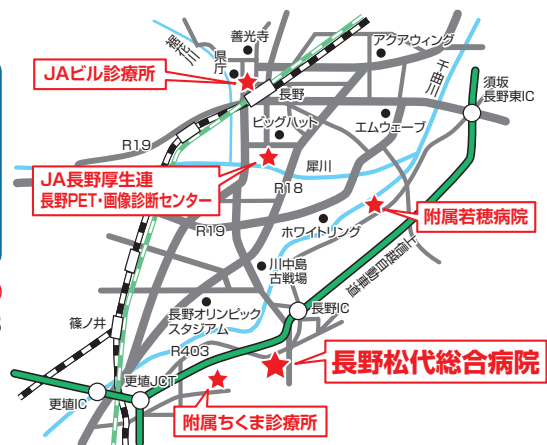
住所：長野市南長野北石堂町 1177-3

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7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	佐藤 石津(予約制PM)	佐藤	新井	新井(第2・4) 佐藤	新井
	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 石田	前川・安原美	新澤・安原聡 坂戸・石田	前川・安原美	安原聡(第1・3・5) 坂戸	前川・石田 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					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・田中	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) 信大医師	瀧澤 望月 香山 森川 山崎 松永	瀧澤 北原 豊田 小林 森川 中村(PM) 尾崎(第4PM) 小松	北原 望月 香山 山崎 堀内(第3) 松永(AM)	中村 豊田 瀧澤(第2) 望月(第2) 香山(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) (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 (11:30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・青木・長田 信大医師(第1)	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・2AM) 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
		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2)

*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