

きりもぐさ

第157号

2023年1月27日

NEWS OF ASAMA NANROKU KOMORO MEDICAL CENTER



「浅間冬景色」 小諸美術会 山本 学

目次

院長クロス×トーク	2
トピックス	6
福祉の窓／待合室	7
腎臓内科シリーズ	8
Dr.丸山のSDGs入門	9
耳より情報／医師の随想	10
チームメッセージ／小林さんの「脳卒中リハビリテーション」	11

とっておき こめでいかる けんこう百科	12
食事療法／お料理コーナー	13
職場から／しらかば	14
担当医表	15
医師・看護師募集	
クイズ／あゆみ／表紙絵 作者ひとこと	16

浅間南麓こもろ医療センター基本理念

私たちは、「医療は住民のもの」を実現するために、
医療活動を通じ、いのちと生きがいのある暮らしを守り、
健康で豊かな地域づくりに貢献します。



第5回 院長クロス×トーク

新年最初にお送りする院長クロス×トークは、整形外科医で人工関節センター長の佐藤新司先生です。

<橋本> 佐藤先生とは20年数年前に松代総合病院（現：長野松代総合病院）で一緒だったんですよね。私が6～7年目で、先生は確か大学を卒業して間もない頃だったでしたか。

<佐藤> そう、2年目でした。右も左もわからず、とても厳しくしごかれました。外科の先生たちには非常にお世話になったんでよく覚えてます。

<橋本> 出身は佐久でしたっけ？

<佐藤> 佐久市の岩村田です。

<橋本> 小さい頃はどんな子だった？

<佐藤> 物を作ったり描いたりするのが好きでしたね。プラモデルがとにかく好

きで、作ったものを部屋中に並べてました。

<橋本> 中学、高校は？

<佐藤> 浅間中から野沢北高校に行きました。ずっと地元ですね。

<橋本> 名門高校だ。何か部活をしてた？

<佐藤> 高校の吹奏楽部で指揮者でした。最初はホルン担当だったんですけど、指揮者をするように言われたんです。クラシックを聴きながら指揮の練習ばかりしてましたね。指揮者って面白いんですよ。

<橋本> へえー指揮者とは意外だなあ。カラオケに行くと大スターで、佐藤先生の前には歌えないっていうほど歌が上手いとは聞いてたけど。

<佐藤> ダメなんですよ～。酔っばらうとマイク離さなくなっちゃって。

<橋本> 私は音楽がぜんぜんダメで、音痴で音感がないから指揮とか楽器ができるのってすごく憧れるの。



野外ライブで熱演中



愛犬と戯れる

<佐藤> じつは高校からバンドもやっていて、今もバンドを続けてるんです。

<橋本> バンドは何の担当？

<佐藤> ギターとボーカルです。以前は野外ライブにも出たんですけど、いまは披露する機会がないですね。

<橋本> カッコいいなあー。大学時代もやっぱり音楽？

<佐藤> ひたすらバンドやってたのと、ドライブが好きで、休みの日には友人と紀伊半島一周とか中国地方一周とか出かけてましたね。

<橋本> 先生は車も相当好きですね。

<佐藤> 大好きですね。昔は研修医を連れてサーキットに行ったこともありますよ。以前はよく医局のソファに車好きが集まって車談義をしてたんですけど、コロナが流行ってからはあまりやらなくなっちゃいました。

<橋本> 余暇はどうやって過ごしてます？コロナで出かけられないでしょ。

<佐藤> 犬を飼っているんですけど、前に飼ってた犬が死んじゃって、寂しい

からすぐに新しい犬を買ったんですね。前は家の外で飼っていたのを今度は家の中で飼うことにしたんです。そうしたら、家の中でずっと犬と一緒に過ごすのがもう楽しくて、可愛くてしょうがないんですよ。退屈しないから出かけなくなっちゃいました。それ以外はひたすらギターの練習です。

<橋本> 医学部に進んだきっかけは？

<佐藤> 父が柔道整復師で、昔は岩村田に整形外科がなかったのが、整形外科的な外傷がほとんど父のところに来たんです。肩の脱臼とか肘内障^{*1}はしょっちゅうでした。それが泣きじゃくる肘内障の子どもを父が整復すると、ケロッと良くなってニコニコして帰っていくじゃないですか。何かパッと魔法をかけているような、不思議な感覚で面白かったんですよ。それでケガを治すことに憧れました。

<橋本> それじゃあ早い時期から整形外科を目指した？

<佐藤> そうですね。整形外科以外は



考えなかったかもしれません。

※注1 ちゅうないしょう。転んだり強い力で腕を引っ張られたりして肘関節が外れかける「亜脱臼」を起こした状態のこと。1歳～6歳ぐらいまでによく見られます。

<橋本> 先生は福井医科大学（現：福井大学医学部）を卒業したのち、信州大学に入局されましたよね。県内あちこちを回ったと思いますけど、小諸に来るきっかけになったのは？

<佐藤> 松代総合病院のあとは大町病院と丸子中央病院に行きました。信大の教授が交代することをきっかけに地元就職しようと思ったのと、関節の勉強をしたかったこともあって、当時小諸にいた井上廣司先生（故人）に相談したんです。そうしたら「ぜひ小諸に来なさい」と誘ってくれたんですよ。当初は開業も考えていましたが、この病院に来てからはまっ

たく考えなくなりましたね。

<橋本> 先生が開業を考えなくなったのは、患者さんが手術で良くなる充実感があるからじゃないですか？

<佐藤> 国内でも早い時期からクリニカルパス※2を導入して医療の質や看護の質がかなり良くなったことと、何よりコンビを組んで18年になる瀬在先生の存在が大きいですよ。こんなに長い間、喧嘩もせず仲良く一緒に手術をすることなんてまずないですからね。あうんの呼吸というか、手術中に何も言わなくても次の作業が用意されていて凄いんですよ。安心感と余裕を持って手術ができるんです。

※注2 患者に治療や検査の標準的な経過を説明するため、入院中の予定をスケジュール表にした計画書のこと。医療の内容を標準化し、スタッフ全員で治療計画を共有することにより、医療の安全や質の向上を目的としています。

<橋本> 人工関節についてわかりやすく説明してもらえますか？

<佐藤> 人工関節というのは、軟骨がすり減って痛みが出た関節を金属やセラミックの部品に交換するという、とても優れた治療法です。昔と違っていまは安全に受けられるので、当院も安定した成績を残しています。

<橋本> 手術するまですごく不安だけど、やって良かったという患者さんが多いですね。

<佐藤> 手術までの不安はかなりあるでしょうね。ただ、外来通院の段階で全身を検査して、安全に手術できるかどうか十分に評価していますし、けっして患者さんの体には無理をさせないので心配しないで欲しいです。

<橋本> 実際に成績がいいので患者さんから喜ばれるでしょう。

<佐藤> 幸いなことに今のところ恨ま

れることはないみたいです。

<橋本> 最後に地域の皆さんにメッセージをお願いします。

<佐藤> 股関節や膝の痛みで苦しんでいるけれど「もう歳だから」と手術をあきらめたり、迷ったりしている人が大勢いると思います。ただ、痛みを抱えたままでは趣味も楽しめないし、心も塞いでしまいますよね。思い切って手術を受けて、残りの人生を楽しく過ごして、最期まで自分の足で歩ける幸せを味わって欲しいと思います。

<橋本> 今日はありがとうございました。

文責 地域医療連携室 ^{ふじ い} 藤井 ^{けん} 健



分娩再開後の分娩数が1000に達しました

産婦人科部長 倉澤 剛太郎

いわゆる分娩崩壊していた旧小諸厚生総合病院に、分娩の再興を掲げ、私は2012年4月に着任しました。10年を経て、2022年10月に再開後の分娩数が1000件を突破しました。ご夫婦の許可を頂いたスタッフとの集合写真です。周辺医療機関の皆様、地域住民の皆様にも心からの感謝とともにご報告させていただきます。

複数の非常勤医や信州大学からの支援などもありながら、常勤医1名体制の中、地域で必要とされる産婦人科医療と分娩の継続を第一に、細々ながらやって来ました。院内全体を分娩チームととらえ、院内勉強会も重ねました。安全な分娩体制を提供するため、チーム内での共通言語として、ALSO(Advanced Life Support in Obstetrics; 周産期救急にかかわる教育コース)を活用し、私はインストラクターに、助産師たちはプロバイダーになり分娩に携わってきました。緊急時には、小児科はじめ多くの医師、研修医にも助けを得ました。当院は臨床研修指定病院であり、院内研修医はじめ、看護学校や信州大学からの学生実習、他院からの初期研修医や総合診療専門医プログラムの専攻医も受け入れてきました。当院の初期研修医から、産婦人科専門医を目指す医師も現れました。

ただ研修システムが変化し分娩の集約化と少子化がますます進行する中、永続的に分娩ができるシステムを当院のみで考えることは不可能です。一方、皆様にとっても「わが故郷で分娩ができない」というのは寂しいことでしょう。当院での分娩をご希望の方は、ぜひお声かけください。活気ある病院とチームには、新たな人材が育ちます。「少ないマンパワーでも高い満足度と安全性を提供し、病院全体を大きなチームとしてとらえ、安心して出産・子育てができる街づくりに関わりたい。」のビジョンにいつでも立ち返り、今後もお産に寄り添っていきたいと考えています。



1,000人目に誕生したのは細谷依央(いちか)ちゃん(女の子)です。2022年10月26日に誕生しました。



「人生会議」をご存知ですか？

訪問看護ステーションこもろ 佐藤 洋子

年齢を問わず、誰でも命に関わるような病気やけがをする可能性があります。そのような時に備えて、自分自身が大切にしていることや、自分の受けた医療・介護について、自分自身で考えたり、家族など信頼する人たちや医療従事者などと話し合い、書き留めておくことを「アドバンス・ケア・プランニング」といいます。厚生労働省は、より馴染みやすい言葉として浸透するように、「人生会議」という愛称を付けました。

この度、小諸北佐久医療・介護推進協議会では、この「人生会議」を広く地域の皆様に知っていただくためにパンフレットを作成しました。「なぜ人生会議?」「いつ人生会議?」「誰と人生会議?」「どうやって進めるの?」「なにを話し合うの?」について分かりやすく説明しています。

人生会議は「生き方会議」であり「将来の心づもり」でもあります。最期の時の準備ではなく、最期の瞬間までをどう生きるのか?を話し合うことです。

各地域の行政窓口や施設に配布させて頂いておりますので、ぜひお手に取って考えてみてはいかがでしょうか。



待合室

赤ちゃん

医事課

ある晩、夜も更けたころ、救急外来の受付に、見るからに具合が悪そうなひとりの女性やって来ました。受付を済ませ、問診をしていると、赤ちゃんを抱えた男性が玄関から入って来ました。当直の男性職員は今受付した女性の家族だと思い、「旦那さんですか?」と声を掛けるところ、「いいえ、タクシーの運転手です。」との返事。女性は赤ちゃんをタクシーの運転手さんに預けて受診したのでした。

女性はこれから診察を受けるため、受付の男性職員二人が赤ちゃんの面倒をみることにになりました。事務職員の当直業務には、電話対応や救急外来受付など複数あります。子育て経験のない若い二人は、交代で必死にぐず

る赤ちゃんの面倒をみました。

1時間ほどして女性の診察が終わり、受付に戻って来ました。女性はお母さんの顔になって「赤ちゃんの面倒を見て下さり、ありがとうございました。大丈夫でしたか?」と尋ねてきました。二人は「大丈夫でしたよ。ぐっすり寝ていましたので。」と答えると、お母さんは安心された様子でした。

お母さん以上に安堵したのは、背中にはり付くような汗をびっしょりかいていた、この二人でした。



第2回 透析開始後の生活



腎臓内科 いぐち 井口 こういちろう 紘一郎

みなさんの透析のイメージはどのようなものでしょうか。「透析になったら人生おしまい」そう思われている方もおられるでしょう。実際に透析導入前の患者さんの半分はそれに近い考えを持っているという印象です。たしかに、月に1回病院で薬をもらうような一般的な外来治療と比べると大きく異なる点が2つあります。

一つ目は、時間的な拘束です。透析は平均的な患者さんで週3回、1回4時間の治療時間が必要です。さらに、透析前の待ち時間と透析後の止血時間、加えて通院時間も考慮すると、週3日は半日以上の時間的拘束を受けることになるでしょう。

二つ目は、生活面での制限です。特に厳しいのが、飲水制限とカリウム制限です。水もカリウムも1回の透析で除去できる量は多くないため、それ以上に摂取することはできないのです。怖いのは、制限をオーバーした場合、いずれも命に関わる病態となり得てしまうところです。飲水量がおおけ

れば肺に水が溜まることで息苦しくなり、カリウムが多ければ致死的な不整脈を惹起します。

ただ、透析患者となることは悪いことばかりではありません。透析を開始することで溜まっていた毒素が除去され体調がよくなることはもちろんです。さらに、週3回も医師や看護師と体調について相談する機会があることや、頻繁な定期検査で各種病気を早期発見できることはメリットと考えることもできます。患者さんの中には、透析患者さん同士で友達となって新たなコミュニティを発見したり、透析の時間は動画を見て楽しんでいる方もいます。

透析という治療の負担が大きいことは紛れもない事実ですが、考え方次第でメリットもあると多少なりともお分かり頂けたら嬉しいです。また、当院透析室のスタッフは技術も確かですし、優しく楽しい人が多いと感じています。手前味噌ですが。



浅間南麓こもろ医療センターは SDGs を支援しています 第4回



私たちが、今病院でしていること、
しようとしている「当たり前のこと」が「SDGs」なのですね。

SDGs活動重点項目(その2)



◎安心・安全な医療・福祉を提供する

安全・安心な医療を提供し、患者・地域住民の皆様の満足度向上をめざしています。

基本理念



私たちは、「医療は住民のもの」を実現するために、医療活動を通じ、いのちと生きがいのある暮らしを守り、健康で豊かな地域づくりに貢献することを病院理念に掲げています。



私たちは、地域の皆様との交流を大切に考え、病院祭、こまくさ夏祭り、実践保健大学などを開催し、地域に開かれた病院をめざしています。
私たちは、地域の祭事やイベントにも積極的に参加・協力します。



私たちは、保健予防活動と福祉活動を積極的に進めています。(3.d)



私たちは、生活に困窮しているなど療養上で困っている方への相談や医療・福祉サービスの提供に、積極的に取り組んでいます。



私たちは、医療廃棄物の発生をできる限り減らす取り組みをしています。



私たちは、近隣の自治体や医療機関・福祉施設とのパートナーシップを推進しています。
私たちは、市街中心部に医療や行政を集約させた「ウエルネスシティ信州小諸」構想の一翼を担っています。



私たちは、高齢者になっても、住み慣れた地域で自立した生活を最期まで送ることができるように、地域包括ケアシステムの実現に貢献します。



私たちは、住民の皆さんと共に開かれた病院づくりを推進し、患者さんの権利を尊重しています。
患者さんから信頼され、誰もが気兼ねなく安心して療養できる病院であるために、「贈り物廃止運動」を実践しています。

私たちは安全・安心な医療を提供し、患者・地域住民の皆様に信頼される病院であるために、SDGsがめざす17のゴールのうち、「3. すべての人に健康と福祉を」提供するために、「11. 住み続けられるまちづくり」に協力し、医療・福祉の実践において「12. つかう責任」を常に意識し、「16. 平和と公正がすべての人に」享受されるように「17. パートナーシップで目標を達成する」ことを重点項目として取り組んで参ります。



耳より
情報

バーチャル病院祭を開催いたしました

病院祭実行委員会事務局

新型コロナウイルス感染症対策のため、昨年からバーチャル病院祭を開催しております。
今回は病院だけではなく「老人保健施設こまくさ」も探索でき、各所にパネルや動画を配置しました。



お宝探し

バーチャル病院内に隠された8つの文字を探すクイズに答えてプレゼントをもらおう！

抽選で30名の方に1,000円分のクオカードをプレゼントいたします。(抽選は2023年3月末以降)

是非ご来場ください。

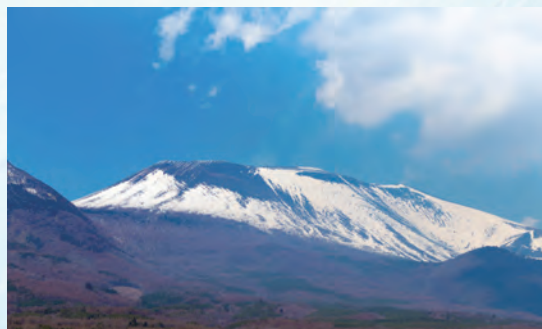


医師の随想

脳神経外科 船戸 光平

2022年4月より赴任しています。脳神経外科の船戸です。赴任して早くも半年以上が経過しました。本格的に寒い季節にもなり、季節の変わり目であることも含め血管障害の発生が増える時期なので地域の方々には日々の健康管理について普段以上に気をつけて頂ければと思います。また、脳卒中発生を疑う症状があれば早めの相談、受診、救急搬送依頼をお願いします。近年脳梗塞の治療が進歩しており、発症早期であれば治療可能なタイプの脳梗塞が増えています。脳卒中を疑うサインなど、PR活動の広がりと共に浸透しているようですが、実際にはすぐに病院受診できず治療適応を失ってしまう事も時折あります。①顔(Face)

の動きのゆがみ、②手(Arm)の脱力、③呂律が回らない、言葉が出ない(Speech)、といった症状があれば発症時刻(Time)を確認して救急要請を。これはそれぞれの頭文字をとってFASTと言われますが、治療の可能性がある脳梗塞を手遅れにしないため、当てはまる場合には早期の対応が必要です。



摂食嚥下機能支援チームについて

【摂食・嚥下チームとは】

- ・入院中のお食事がおいしく安全に食べる事ができるように、チームとして評価し、必要に応じて援助していくことを目標に活動しています。

【チームのメンバー】

- ・チームの構成は歯科医師、看護師、栄養士、歯科衛生士、放射線技師、理学療法士、言語聴覚士、医事課職員にて構成されています。

【チームの活動について】

- ・病院での食事は入院したその日から始まります。そのため早急に患者さんの飲み込む機能の状態を把握する必要があります。
- ・そこで当チームでは、患者さんが入院するタイミングで「摂食嚥下質問用紙」を用いて入院前の食事の状態や飲み込む力について伺っております。
- ・その内容をもとに必要であれば早急に評価を行い、安全な食事形態を提供できるような体制を整えております。

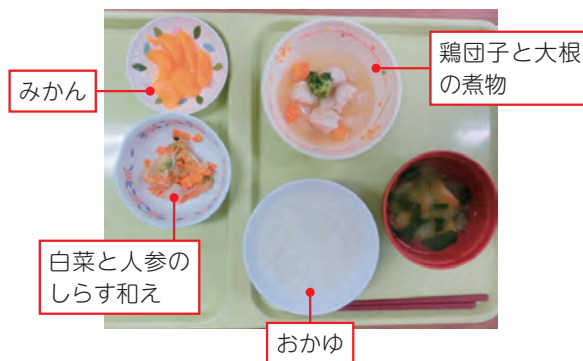
リハビリテーション科 ながい 永井 じゅんいち 潤一

もし、入院する際に

- ・最近むせていることが多かった
 - ・食事の時間が長くなった
 - ・やせてきた、痰が絡むのが多くなった など
- どんな些細な事でも良いので、看護師にお伝え下さい。

必要に応じて、安全な形態を提供していきます。

例)：当院の移行食です(歯茎でつぶせる程度の柔らかさになっています)



小林さんの脳卒中リハビリテーション

脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 こばやし 小林 あい 愛



こんにちは！脳卒中リハビリテーション看護認定看護師の小林愛です。

皆さんは脳卒中予防方法をご存じでしょうか？
脳卒中予防には10カ条があります(公益社団法人日本脳卒中協会より)。

1. 手始めに高血圧から治しましょう
2. 糖尿病、放っておいたら悔い残る
3. 不整脈見つかれば次第すぐ受診
4. 予防にはたばこを止める意志を持て
5. アルコール控えめは薬過ぎれば毒
6. 高すぎるコレステロールも見逃すな
7. お食事の塩分・脂肪控えめに
8. 体力に合った運動続けよう
9. 万病の引き金になる太りすぎ
10. 脳卒中起きたらすぐに病院へ

予防の手始めに血圧です。ご自宅に血圧測定器はありますか？お若い方や気にされていない方はご自宅にないかもしれません。ご自身の血圧がどのくらいか把握することで脳卒中予防につながります。血圧が140mmHg以上ある方は、高血圧に分類されますので朝起きた時と寝る前に血圧測定を行い、心配な方は医師に相談しましょう。

次に糖尿病です。健康診断は定期的にされていますか？糖尿病を指摘されたら放置しないようにしましょう。

今回は10カ条の2つを紹介しました。次回も予防方法についてご説明をさせていただきます。



目の周りを温めるとドライアイに効果あり

眼科外来 ^{やなぎや} 柳谷 ^{ともこ} 友子

ドライアイは、角膜(黒目)を覆う涙の膜が弾けやすく、角膜を十分に保護出来ない状態のことです。そのため、角膜に集まっている神経が刺激され、ゴロゴロする、重く感じるなどの症状が現れます。(目が乾く、と感じる人はほとんどいません。)また、角膜がレンズの役割を十分に果たせなくなり、見え方がぼやける事もあります。

冬場は空気の乾燥や、暖房の影響もあり、角膜を覆う涙の成分のバランスが崩れやすくなります。涙の成分は、水・ムチン・油です。

ドライアイを改善させるためには、涙の成分を安定させる事がが必要です。水とムチンは点眼薬で補う事ができます。

油は、^{まぶた} 瞼にあるマイボーム腺という器官から生成されていて、涙の蒸発を防いでいます。油が固まり、マイボームの開口部が塞がると、涙

が蒸発しやすくなります。

^{まぶた} 瞼を温めることで、油づまりが溶けてマイボーム腺の働きが良くなり、涙の成分が安定する事が期待できます。

入浴や、サウナは効果があると言われています。その他、お湯で濡らしたタオル(蒸しタオル)などで目の周りを温めることも良いですが、蒸しタオルは、直ぐに温度が下がってしまいます。

そこで、眼科では、暖かさの持続する、市販の温熱アイマスクを提案しています。

10分ほど暖かさが持続する使い捨ての物や、電子レンジで温めて200回ほど繰り返し使える物など、いくつかの製品があり、ドラッグストアや薬局、ホームセンターなどで購入する事ができます。症状に心当たりがある方は、温熱アイマスクを試してみたいはいかがでしょうか。



栄養科 おおば あゆ 大場 彩友

寒さが厳しい季節ですが体調はいかがでしょう。体温が低くなると、血流が悪くなり免疫力が低下して風邪を引きやすくなったり不調を起こしやすくなったりします。暖かい格好をすることや運動をすることで体温の低下を防ぎ、身体を温めることが大切です。栄養バランスの乱れも免疫力の低下に繋がってくるので風邪予防のためには、身体を温める食材や抗酸化作用の高い食材を摂り入れると効果的です。

冬に旬を迎える食材や寒い地域でとれる食材、地中で育つ根菜類は身体を温めると言われており、生姜は特によく耳にするとします。生の生姜にはジンゲロールという血行促進作用がある辛味成分が含まれていて、加熱されると一部の成分が身体を芯から温める作用があるショウガオールという成分に変化します。生姜はすりおろしやみじん切りを少量加えて、手軽に摂り入れられるので温かいスープや紅茶など、様々な料理にぜひ加えてみてください。反対に今が旬の白菜や大根は身体を冷やすと言われています。ですが、これらの食材も発酵させたり熱を加えたりすることで身体を温める食材に変えることができるので、たくさんの種類の旬の食材を摂り、バランスよく食べることが大切です。食事で身体を内側から温めて免疫力を上げ、風邪に負けずに冬を乗り越えましょう。

旬の野菜と生姜を使ったほかほか料理を紹介します。

お料理コーナー

cooking

豆乳と白菜のクリームスープ

〈材料 2 人分〉 (1 人あたり 134kcal 塩分 1.6g)



■材料

- | | |
|-----------------|----------------|
| ●白菜 …………… 100g | ●水…………… 160ml |
| ●にんじん …………… 40g | ●サラダ油………… 小さじ2 |
| ●玉ねぎ…………… 100g | ●顆粒和風だし 小さじ1 |
| ●しめじ…………… 40g | ●味噌 …………… 小さじ1 |
| ●無調整豆乳 …… 200ml | ●すりおろし生姜 小さじ1 |

■作り方

- ①にんじんは千切り、玉ねぎは薄切り、白菜はざく切りにして、しめじはいづきを取ってほぐす。
- ②鍋にサラダ油を熱し、にんじん、玉ねぎを中火で炒める。しんなりしたら白菜、しめじを入れてさらに炒る。
- ③全体がしんなりしたら、豆乳、水を加え、煮立たせたら弱火にして5分ほど煮込んで火を通す。
※豆乳は煮立たせると分離してしまうので様子を見ながら加熱する。
- ④ボウルにAを混ぜ合わせ、③に溶きながら入れる。

大根のポン酢生姜ステーキ

〈材料 2 人分〉 (1 人あたり 125kcal 塩分 1.3g)



■材料

- | | | |
|-----------------|---|----------------|
| ●大根 …………… 500g | A | ●ポン酢…………… 大さじ3 |
| ●サラダ油…………… 大さじ1 | | ●みりん…………… 小さじ1 |
| ●大葉 …………… 1枚 | | ●砂糖 …………… 小さじ1 |
| | | ●すりおろし生姜 小さじ1 |

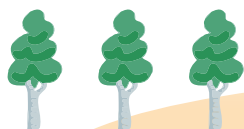
■作り方

- ①大根は2cm幅の輪切りにし、表面に1.5cm幅の格子状に切り込みを入れる。
- ②耐熱容器にのせ、ラップをして600Wの電子レンジで5分加熱する。
- ③熱したフライパンにサラダ油を熱し、②の大根を並べて中火で焼く。
- ④焼き目がついたら裏返して、中火で焼き目がつくまでさらに焼く。
- ⑤Aを加え、ひと煮立ちしたら大葉を添えた皿に盛り付ける。

業務施設課

業務施設課長 わくい まなぶ 涌井 学

2020年に、システム課、施設課、業務課が統合されて、業務施設課になりました。以前の「課」が「係」となり、システム係は情報システムの管理等を、施設係は建物の管理や修繕等を、業務係は医薬品や医療材料、消耗品の購入や物品管理等のほか、広報活動や掲示物の管理も行っています。普段は、地階で業務している職員が多く、患者さんや職員の皆さんと接する機会は少ないですが、「縁の下の力持ち」として、病院を支えて参りますので、どうぞよろしくお願いします。



しらかば



試験を受ける2

病理診断科 こやま まさみち 小山 正道

当日の講習を受ければ合格するという話だったので、その資格試験を受けてみようと思い立ったものの、事前に送付されてきた資料を開いたところまったく頭に入ってこなくて少々めまいがしました。同じ医学の領域でもこれほど自分の頭になじまない内容があるのかと思うぐらいで、知らない単語をインターネットで調べていると、1日で数ページしか進まず、最後のページにたどり着いたころには最初のほうの内容は忘れているという無限ループ。しかも直前の講習では試験に出るポイントだけを解説してくれるのかと思いきや、記憶を錯乱させるようにいろいろな話がなされたのでした。試験が手渡されると予想とは裏腹に製本されたしっかりしたもので、震える手で表紙をめくると最初の問題の選択肢の文章の意味がもうわからない。いけない、これは解ける問題から先に終わらせないと時間が足りなくなるパターンだ、と、学生時代に味わった嫌な記憶が瞬間的に蘇って、後味の悪い試験でした。合格通知の講評は「良好な成績でした」とのこととで、「優秀な」ではないことから、当初の自分自身の目標だったギリギリ一発合格の成績だったのだろうと推測しています。ちなみに、全員合格ではなく不合格者もいた試験でした。ふう。

浅間南麓こもろ医療センター 週間外来診療担当医師のご案内

2023年1月1日現在

曜日 科名	月		火		水		木		金		土
	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前
内 科	松山 有隆 (新患) 小泉 陽一 (糖尿病・内分泌) 中島 裕子 (糖尿病・内分泌) 露崎 淳 (脳神経) 古武 昌幸 (消化器) 大学医師 (肝臓)	紅谷 知影子 (糖尿病・内分泌) 古武 昌幸 (消化器)	紅谷 知影子 (新患) 小泉 陽一 (糖尿病・内分泌) 中島 裕子 (糖尿病・内分泌) 非常勤医師 (新患)	井口 紘一朗 (腎臓)	松山 有隆 (新患) 露崎 淳 (脳神経) 非常勤医師 腎臓 第1・3		紅谷 知影子 (新患) 大学医師 (血液) 大学医師 (呼吸器) 非常勤医師 (内分泌) 美谷島 真洋 (脳神経) 大学医師 (糖尿病・内分泌)	高橋 晃彦	紅谷 知影子 (新患) 露崎 淳 (脳神経) 小泉 陽一 (糖尿病・内分泌) 中島 裕子 (不定期) 松山 有隆 非常勤医師 (新患)	紅谷 知影子 (糖尿病・内分泌)	交替制 (新患)
循環器内科	甲斐 龍一	佐藤 秀明 伊藤 健一	永澤 孝之 伊藤 健一 大学医師	伊藤 健一	甲斐 龍一 佐藤 秀明	甲斐 龍一 佐藤 秀明	永澤 孝之		大学医師 ペースメーカー 外来(第2週)		
精神神経科											安藤 直也 (第2・4)
地域診療科	橋本 晋一 訪問診療		訪問診療	訪問診療	橋本 晋一	訪問診療 (不定期)	訪問診療	訪問診療	久堀 周治郎 (月2回不定期)		
外 科	林 征洋 井口 拓哉				高須 香史		林 征洋 ストーマ外来 ※午前のみ 完全予約制		中田 弘子 「末梢血管外科」 月2回		大学医師 (交替制)
乳 腺 外 来			山口 敏之				山口 敏之				山口 敏之
内 視 鏡 科				黒岩 教和						黒岩 教和	
脳神経外科	原 洋助		鰐淵 博		黒柳 隆之	黒柳 隆之 (予約)	船戸 光平		黒柳 隆之	黒柳 隆之 (予約)	大学医師
小 児 科	小林 真二	小林 真二 (予約)		小林 真二 (予約)	小林 真二		小林 真二	小林 真二 (予約)	小林 真二	小林 真二 (予約)	小林 真二
整 形 外 科	北側 恵史 下地 昭昌 塩澤 律		下地 昭昌 瀬在 純也 宮澤 駿		佐藤 新司 瀬在 純也 塩澤 律		北側 恵史 瀬在 純也 宮澤 駿		北側 恵史 下地 昭昌 佐藤 新司		佐藤 新司 瀬在 純也 宮澤 駿
リウマチ科			宮 正彦		宮 正彦		宮 正彦	宮 正彦			
産 婦 人 科	倉澤 剛太郎	倉澤 剛太郎	倉澤 剛太郎		倉澤 剛太郎		非常勤医師	倉澤 剛太郎	倉澤 剛太郎		武田 (第2) 北原 (第4)
泌 尿 器 科	小林 晋也		小林 晋也	特殊外来	非常勤医師		小林 晋也		小林 晋也	特殊外来	非常勤医師
眼 科	市川 翔	市川 翔 (予約)	吉岡 和樹	吉岡 和樹 (予約)	吉岡 和樹	吉岡 和樹 (予約)	小口 優 (不定期) 【手術】	小口 優 (不定期)	小口 優	小口 優 (不定期)	小口 優 (完全予約)
歯科口腔外科	秋田 大輔 山田 憲司 大学医師	大学医師	秋田 大輔 山田 憲司	秋田 大輔 山田 憲司	秋田 大輔 山田 憲司	秋田・山田 (交替制)	秋田 大輔 山田 憲司	秋田 大輔 山田 憲司	秋田 大輔 山田 憲司		交代制
皮 膚 科			大学医師						大学医師		
形 成 外 科					丸山 百合子 (第1・3・4)						
耳鼻咽喉科					大学医師				大学医師		大学医師
放 射 線 科			丸山 雄一郎	丸山 雄一郎			丸山 雄一郎				
禁煙支援外来			丸山 雄一郎	丸山 雄一郎			丸山 雄一郎				
内 視 鏡 検 査	黒岩 教和 高須 香史	黒岩 教和 高須 香史	林 征洋 黒岩 教和 古武 昌幸	林 征洋	黒岩 教和 古武 昌幸 山口 敏之	黒岩 教和 松山 有隆	黒岩 教和 高橋 晃彦 松山 有隆 橋本 晋一	黒岩 教和 高橋 晃彦	黒岩 教和 古武 昌幸	黒岩 教和 古武 昌幸	黒岩 教和

◎午前中の受付は8時から11時30分迄、土曜日は11時迄です。
 ◎日曜、祝日、第1・第3・第5土曜日は休診となります。但し、緊急・救急患者さんはいつでも受け付けております。
 ◎予約診療(午前・午後)を行っておりますので、病状がお急ぎでない場合には、事前予約をご利用下さい。
 ◎当院に直接来院した患者さんについては、初診に係わる費用として、特定療養費1,000円(税別)を徴収致します。
 ただし、他医療機関等からの紹介、救急車で来院した場合、または、時間外に来院された場合におきましては、この限りではございません。

JA長野厚生連 浅間南麓こもろ医療センター 地域医療連携室
 TEL 0267-22-1070(代表) FAX 0267-22-7202(地域医療連携室直通)

医師・看護師大募集

お問い合わせ 電話：0267-22-1070 担当：総務人事課 高橋

詳細は当院ホームページをご覧ください。↓↓

<http://www.komoro-mc.com>



浅間南麓こもろ医療センターでは
2012年分娩再開後からの分娩数が
10,000件を突破した。

正しい・間違い

【締切り：令和5年3月17日】

答えをはがき（余った年賀状でもOKです）に書いて住所・お名前を記載の上お送りください。

「きりもぐさ」の感想を簡単にお書き添えいただければ幸いです。抽選にて3名の方に

1000円分の図書カード

を呈呈します。一部を掲載させていただきたいので匿名希望の方は「匿名希望」と記載をお願いします。

〒384-8588 小諸市相生町 3-3-21

浅間南麓こもろ医療センター「きりもぐさ」クイズ係宛にお送りください。

※Fax、メールでもOKです。

Fax 0267 (23) 9127 メール info@komoro-mc.com

前回の答え **正しい** です。

令和4年10月1日から75歳以上の方等で一定以上の所得がある方は医療費の窓口負担割合が2割になります。

正解当選者

廣岡文代さん 森のひつじさん 杉山和夫さん

おめでとうございます。

読者のみなさま
からの

「きりもぐさ」へのご意見・ご感想

●第4回院長クロストークは興味深かった。お米や野菜や肉の生産について、売る人の考え方や意見を聞いて日本の農業の未来が明るくなる思いがした。今後も買う人、作る人、売る人が一体となって日本の農業の未来を築くことが大事だと思った。（小諸市・男性）

あゆみ

2022.10.1 ~ 2022.12.31

- | | |
|--------|----------------------------|
| 10月31日 | 分娩再開後、分娩数1000件 |
| 11月26日 | 実践保健大学修了式 |
| 11月30日 | 永年勤続表彰 |
| 12月16日 | 小諸市ゼロカーボンシティの実現に向けた基本協定締結式 |
| 12月29日 | 仕事納め式 |



表紙絵 作者ひとこと

「浅間冬景色」

信州の冬は寒さ厳しきものがあります。碓氷峠を越え長野県に入ると、まず最初に雪に覆われた浅間山が目に見え込んできます。そして小諸からは雪の北アルプスの山並みに心あわれめます。信州の四季折々の自然の美しさは私たちを魅了してやまないものがあります。その一コマを心に焼き付けながら、日々の暮らしを過ごせるこの上ない贅沢を感じながら絵に託しました。

自然は日ごとに昨日とは違う姿を見せてくれます。生き生きと私たちの心に、生きてることの素晴らしさを感じさせてくれます。人生最高の友である信州の自然とともに…。

小諸美術会 やまもと 山本 がく 学

「きりもぐさ（切り文）」は一茶と交流のあった小諸の俳人小林四郎佐衛門（俳号：葛古）〈1792～1880〉の遺した衣食住の移り変わりを記した貴重な民族資料の表題に「幾利茂久佐」として使われています。あまりのぼせないように折々は灸治をするようにと著意と表題の意味とを老婆心として表示しています。その意にならって本誌に名付けさせていただきました。