浅間南麓こもろ医療センターだより

きりもぐさ

第159号
2023年12月22日

NEWS OF ASAMA NANROKU KOMORO MEDICAL CENTER

「初夏の浅間と水鏡」　小諸美術会　遠藤　和子

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 こめでぃかる 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くらしを守り、
健康で豊かな地域づくりに貢献します。

第7回 院長クロス×トーク

今回の対談は眼科医長の小口優先生です。ご自宅のある名古屋と小諸を行き来しながら、外来診療と手術をこなす多忙な毎日を過ごされています。

<橋本> 先生の出身はどちら？

<小口> 愛知県の瀬戸市っていうところで名古屋の近くです。

<橋本> 瀬戸物の？

<小口> そう瀬戸物です。

<橋本> 子どもの頃はどんなことをしてました？

<小口> 小さい頃からスイミングスクールに「通わされて」いたんです（笑）。小学生から育成コース・選手コースに進んで東海地区大会まで出場しました。

<橋本> ご両親も水泳を？

<小口> それが両親はまったく泳げないんですよ。

<橋本> あははは。それはあるかもしれない。自分たちが泳げないから子どもをスイミングスクールに通わせるって。じゃあ中学高校も水泳？

<小口> 小学生のときは「水泳で全国に行きたい」とか言ってたんですけど、中学からは野球部に入ったんです。

<橋本> どうしてまた野球を？

<小口> 父親が野球好きっていう影響もあって、小さい頃から野球が好きだったんです。水泳に飽きて野球をやりたくなったんでしょうね。幼稚園のころ「将来の夢はプロ野球選手」って書いてた覚えがありますから。

<橋本> 中学高校はずっと野球？

<小口> そうです。

<橋本> じゃあ甲子園を目指したんだ。

＜小口＞　いやぁ～甲子園にはほど遠い学校でしたね。遥か道の先には甲子園があったんでしょうけど。

＜橋本＞　愛知県には有名な強豪校がありますよね。試合で当たったことはある？

＜小口＞　愛工大名電[※1]と一度試合をしたことがあるんです。そこで僕が唯一自慢できることがあって、試合はコールド負けしたんですけど、チームで僕だけがヒットを打ったんですよ。僕が打たなかったらノーヒットノーランされるところだった。

＜橋本＞　先生のおかげでノーヒットノーランのコールド負けを回避したと（笑）。

※注1　愛工大名電（あいこうだいめいでん）：愛知工業大学名電高等高校の略。今年の夏の甲子園大会に愛知県代表として3年連続15回目の出場を果たした強豪校。メジャーリーグで活躍したイチロー選手が1991年の第63回選抜高校野球にエースとして出場し、1回戦で上田佳範選手（のち日本ハム）のいる松商学園に敗れています。

＜橋本＞　どうして医学部に行こうと思ったんですか？

＜小口＞　育ってきた環境が大きいですね。父も眼科医で自宅にクリニックが併設されていたという環境もありますし、小口家が曾祖父の代からの眼科医で、曾祖父は「小口病」[※2]という目の病気を発見したひとなんです。

＜橋本＞　小口病って国家試験で勉強した記憶がありますよ。はぁ～それはすごい家柄だわ。

＜小口＞　そういう話を小さい頃から聞かされてきたので、小学校の頃には自分は医者というよりも「眼科医」になるんだなと思うようになりましたね。ただ、父から医者になるように言われたことはまったくなかったです。

※注2　小口病（おぐちびょう）：先天性夜盲症（せんてんせいやもうしょう）のひとつ。明治40年（1907年）に小口忠太医師が発見しました。夜盲症は暗い所で物が見えにくくなる病気で先天性と後天性があります。

＜橋本＞　先生の趣味って何です？

＜小口＞　趣味はたくさんあって困るぐらいなんですよ。ひとつは子どもの頃にやってた水泳から派生して始めたトライアスロンですね。

＜橋本＞　ええっ？トライアスロン?!小口先生っておとなしいから全然想像できないんだけど。

＜小口＞　前回の対談がトライアスロンの方でしたよね。小諸は標高が高いので高地トレーニングをしたり、仕事が終わってから1000メートル林道[※3]を走りに行ったりしてます。やってみてわかったんですけど、トライアスロンってお医者さんが多いんですよ。

＜橋本＞　お医者さんが多いんですか？自分はカナヅチだからトライアスロンなんてとても考えられないんだけど…。そういえば以前ウチの病院から開業した先生もトライアスロンをやってたなぁ。

＜小口＞　トライアスロンって結果が出

やすいのがいいんだと思うんです。トレーニングした分はタイムに出ますから。僕はフィニッシュしたあとに満足できないんですよね。タイムを見て「こうすればもっとタイムを縮められるんじゃないか」って考えて、トレーニングプランを作って、それを実行して来年のレースに備えるっていうことを繰り返してるんです。

＜橋本＞　お医者さんには一つのことにのめり込んで追求するタイプが多いので、トライアスロンが合うのかもしれないなあ。そのほかにも趣味がたくさんあって困るって言ってましたよね。

＜小口＞　運動系だとスキー、引きこもり系だとプラモデル、ほかにはカメラ・写真もありますね。プラモデルはいまでも作っていて、自宅に置いておくと子どもに触られちゃうので小諸に持って来てるんです。トライアスロンの自転車もこっちの部屋に置いてますよ。

＜橋本＞　じゃあ小諸にいるときは趣味の時間を楽しめるんだ。

＜小口＞　あまり大きな声じゃ言えないですけど…のびのびと過ごしてますね(笑)。

※注3　1000メートル林道：小諸と中軽井沢を結ぶ標高1000メートル付近を通る林道。サイクリングやランニングなどに人気のコースです。

＜橋本＞　先生は手術が早くて結果も安定しているので患者さんからの評判がとてもいいですよね。眼科診療で意識していることってありますか？

＜小口＞　それぞれの患者さんにとって「生活するうえで目の見え方がどのくらいの重要度を持つのか」ということを意識してますね。生活上の重要度によって治療の判断が変わってくるんですよ。たとえば白内障の患者さんで、視力が0.6～0.7ぐらいでも車の運転が必要な人は手術が必要でしょうし、生活に支障がない人はそのままでもいいと思います。デー

タだけで判断するのではなくて、患者さんの生活背景を常に意識して診察してますね。

＜橋本＞　外来はいつも予約がいっぱいで忙しいですよね。

＜小口＞　予約が入りづらいのが大変申し訳ないところですけど、何でもいいので目の症状があったら気軽に診察に来ていただきたいなと思っています。

＜橋本＞　どんな病気でも意欲的に診ていただけると。

＜小口＞　そうですね。特に制限はしてないです。

＜橋本＞　得意分野とかこれから力を入れていく治療とかはありますか？

＜小口＞　白内障の手術は年間3百数十件ほど行っていて成績も安定しています。いま増やしているのは主に黄斑前膜※4の硝子体手術ですね。まだ網膜剥離や緊急手術には対応できないので、いずれはできるようにしたいと考えています。最近始めたのは低侵襲緑内障手術で、徐々に増やしていきたいですね。

※注4　黄斑前膜（おうはんぜんまく）：網膜の中心にある黄斑の前に薄い膜が張る病気です。進行すると物が歪んで見え、視力低下が生じます。

＜橋本＞　最後に地域のみなさんへメッセージをお願いします。

＜小口＞　目はふたつあるので、片方の目が病気になっても気が付かないことがあるんです。自覚症状がない病気も結構あるので健診を受けることはとても大事です。もし病気が見つかったら気軽に受診していただきたいです。

＜橋本＞　本日はありがとうございました。

文責　地域医療連携室　藤井（ふじい）　健（けん）

4年ぶりに集客方式で開催
― 第６回浅間南麓こもろ医療センター病院祭 ―

病院祭実行委員 仲亀（なかがめ） 直希（なおき）

10月８日(日)に病院祭を開催しました。近年はコロナウイルスの感染予防のため集客方式の病院祭を断念し、ここ２年間はバーチャル病院祭にしていましたので、集客方式に戻したのはじつに４年ぶりのことです。まだまだ感染症対策が必要なため規模は縮小せざるを得ませんでしたが、当日は200名以上の皆さまにご来場いただき、病院職員一同大変うれしく思っております。

さて、今年の病院祭のテーマは“医療の発展～昭和・平成から令和・未来へ～”に決め、病院と小諸市市民交流センターステラホールの２カ所を会場にしました。病院内では「写真で振り返る当院発展の歴史」「医療技術発展の歴史(昭和～平成期)」「当院はさらに発展します(令和～未来へ)」の３部構成によるパネルを展示しました。また、体験コーナーとして「スタンプラリー」、医師や看護師などによる「健康相談コーナー」、労組青年部による「ちびっこ広場」、看護師体験「ぼくもわたしも看護師さん」があり、多くの親子連れで賑わっていました。

小諸市市民交流センターステラホールでは午前・午後の２部制で講演会を行いました。午前は老人保健施設こまくさ施設長の中田弘子医師による「フットケアって何ですか？」、午後は当院で10月に開設した“回復期リハビリテーション病棟”について理解を深めていただくことを目的に、佐久総合病院の西澤延宏先生と鹿教湯三才山リハビリテーションセンターの丸山陽一先生を講師にお迎えしてお話をしていただきました。

来年度は何の制限もなく、お子さまからご年配の方まで楽しく過ごしていただき、医療についても学ぶことができる賑やかな病院祭が開催できることを願っています。

中田医師の講演

職員による健康相談

子供も楽しめるちびっこ広場

看護師体験「ぼくもわたしも看護師さん」

福祉の窓

2年越しのこまくさ夏祭り

介護老人保健施設こまくさ　小山（こやま）　智広（ともひろ）

老人保健施設こまくさの夏祭りが戻ってきました。

新型コロナウイルスが５類に移行して行動範囲が緩和され、明るい兆しが見えてきたなかでこまくさも夏祭り開催を検討しました。

夏祭りの目的は３つあります。１つ目は今まで自宅へ帰れることを願いリハビリを頑張ってきたご利用者に余暇を提供し気分転換して頂くこと。２つ目は四季を感じてもらうこと。いつもエアコンの効いた快適空間で生活されているため、季節感が分からなくなってしまうことで自宅へ帰ったときにギャップを感じてしまう可能性があるからです。３つ目はご家族にこまくさを知ってもらうため来所してもらうことです。スタッフがどのように利用者と関わっているか見て安心していただき、信頼に繋げるためです。

今年度は、入所者、デイケア利用者のみで行うこととなりました。

入所はご利用者の方の作品展示を見て外にお散歩をして栄養科の協力を得てかき氷とポップコーンを配りました。ポップコーンはお砂糖でコーティングすることによりサクサクして歯が弱い方でも食べやすくなっており、ご利用者からの希望も多くポップコーンも大盛況でした。かき氷は灼熱のテントのなか、お祭りの音楽を流し施設長の中田医師自ら笑顔でご利用者の皆さんに配っていました。デイケアでは輪投げ、釣り堀などのレクリエーション、ソフトクリームで少しでも「夏」を感じてもらう祭りとなりましたが、ご利用者の皆さんの喜びの声や笑顔が見ることができたことに嬉しく思います。

今回開催するにあたり夏祭りを盛り上げようと協力してくださった皆さまに感謝の気持ちでいっぱいです。

かき氷を振る舞う中田医師

こまくさ職員
（左から三番目 中田医師）

待合室

出会い

柳澤（やなぎさわ）　陽子（ようこ）

長く仕事を続けていると、たくさんの出会いがあります。

私がまだ新人助産師の頃、取り上げた赤ちゃんが当院で同じスタッフとして働いてくれていました。現在は寿退職され、今度は妊婦として当院に通ってきてくれています。

当院で出産予定となっていますので、ぜひ出産に携われたらと思っています。

助産師の仕事は、女性の一生に関わっていく仕事です。お産を通して命のバトンが受け継がれていく様子をみて、責任の重さと感動を感じます。

コロナ感染以前の日常に戻りつつありますが、まだまだ不安の中、出産・育児をしている母子が多くいます。母子もそれを支える家族も、安心して出産して頂けるようにスタッフみんなで日々頑張っています。

第4回　シャント造設とメンテナンス

腎臓内科　井口（いぐち）　紘一朗（こういちろう）

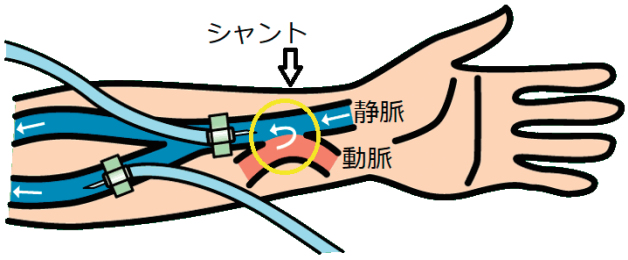
腎機能障害の程度も末期となり、いざ透析が必要と判断されても、その日から透析治療ができるわけではありません。厳密なことを言えば、首や足の付け根にある太い血管に太いカテーテルを留置して、即日透析をすることはできます。しかし、長期間の入院が必要であり、感染症のリスクを上げることにもなるため、避けるに越したことはありません。

透析では、1分間に200ml程度の血液を透析器（血液をきれいにする機械）に送る必要があります。健康診断の採血時に刺される血管のような、静脈に針を刺してもこれほど大量の血液をとりだすことはできません。動脈であれば200ml/分の血液をとりだすことは可能ですが、体の表面から深いところを走る動脈の穿刺は困難ですし、出血時のトラブルが避けられません。

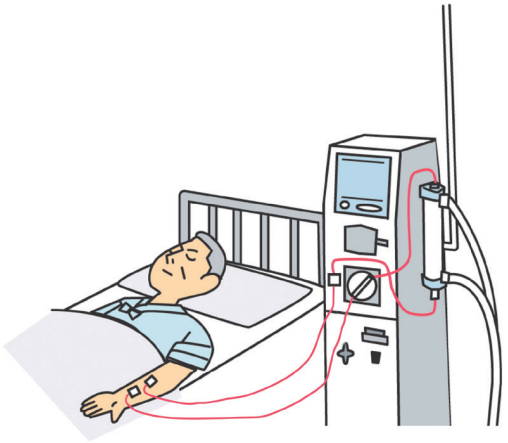
そこで、透析シャントというものがあります。透析シャントとは手術で動脈と静脈をつなぎ合わせ、勢いよく静脈に血液を流すことができるようにしたものです。このようにすることで、体表に近い静脈に針を刺しても200ml/分の血液をとりだすことが可能になります。つなぎ合わせた静脈が発達して透析用の血管として使えるようになるまでに約1か月程度の期間が必要なので、即日透析ができないわけです。

また、透析患者さんの命綱とも言える透析シャントですが、定期的なメンテナンスが必要な場合があります。血管が狭窄してきた場合には、そのままにしておくと閉塞して透析用血管として使えなくなってしまうからです。治療としては、血管の内側にバルーンのついたカテーテルを挿入し、そのバルーンを狭窄部で膨らませることで狭窄した血管を拡張するPTA（経皮的血管形成術）という処置を要します。

PTAは基本的には日帰り、局所麻酔で施行可能な処置ですが、拡張時の血管痛が強いことが最大のデメリットです。提案する医師側も心苦しいですが、どうしても必要な処置なので、我慢して頂いています。



透析シャントの図



透析の様子

浅間南麓こもろ医療センターは SDGsを支援しています 第6回

放射線科 丸山（まるやま） 雄一郎（ゆういちろう）

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4）

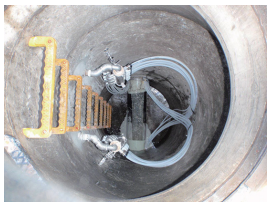
◎環境に配慮し、食料と農業を守る

省エネ・省資源・リサイクル等をすすめ、環境に配慮した医療活動をめざします。農協組織の一員として持続可能な食料生産と農業の振興に寄与します。

私たちは、JA長野厚生連病院として、持続可能な農業の推進に協力しています。

私たちは、院内給食の安全・安心を心掛け、院内での食品ロス削減に取り組んでいます。

私たちは、再生可能エネルギー熱を回収する技術を用いて、下水管路の熱を採熱（写真）して再利用し、院内1日給湯量の約10%を賄っています。
建物の断熱性を高め、病室を快適・安全に維持するため、窓に省エネ・省CO2効果の高い樹脂サッシを採用しています。



私たちは、寒冷な気候に対応した省CO2削減の取り組みとして「小諸市低炭素まちづくり計画」に参画し、環境性能に優れたエコホスピタルの実現を目指しています。

私たちは、院内給食に地域で育った食材を積極的に利用し、地産地消の促進に協力しています。

私たちは、衛生的で使いやすい自動水栓を使用しています。
私たちは、海洋ゴミなどによる海洋汚染を防止するために、院内で発生する廃棄物の分別を徹底し、適正に処理しています。

私たちは、医療廃棄物の発生をできる限り減らすように努めています。
私たちは、紙の再利用（リユース）やペーパーレス化の推進で紙の使用量を減らし、森林資源・水資源の保護やCO2排出量削減に協力しています。

私たちは、地域に気候関連災害や自然災害が発生した際には、小諸市地域防災計画に則って、負傷者に対する必要な医療活動に協力します。

私たちはJA長野厚生連病院として、SDGsがめざす17のゴールのうち、「2. 持続可能な農業を促進」に協力し、「6. 水、14. 海、15. 陸の環境保全」のための「12. 廃棄物の削減」および「7. 再生可能エネルギー」の使用を促進し、地域に発生した「13. 気候関連災害や自然災害」時の必要な医療活動の提供など、環境に配慮した医療活動を実践していくことを重点項目として取り組んで参ります。

耳より情報

当院が共同提案者となっている小諸市の提案が「脱炭素先行地域」に選定されました

企画管理課　宮澤（みやざわ）　智昭（ともあき）

去る6月7日、環境省により「第３回脱炭素先行地域選定証授与式」が有楽町朝日ホール（東京）で開催され、第３回応募で選定された16件の提案者に選定証が授与されました。

小諸市からは、小諸市長をはじめ、共同提案者の各代表者が出席し、西村環境大臣より選定証の授与を受けました。

脱炭素先行地域とは、2050年カーボンニュートラルに向けて、CO2排出の実質ゼロを実現し、温室効果ガス排出削減についても、地域特性に応じて実現するモデル地域です。今後、全国の類似団体の先駆けとして、新たな脱炭素化モデルを確立すべく、相互に有する資源やノウハウを活かし、連携、協力していくことで、小諸市におけるゼロカーボンシティ（二酸化炭素排出実質ゼロ）の実現に寄与していきます。

具体的な取り組み内容に関しましては、随時報告してまいります。

脱炭素先行地域選定証

長野県小諸市
株式会社シーエナジー
株式会社URリンケージ
国立大学法人信州大学
株式会社石本建築事務所
長野県厚生農業協同組合連合会
浅間南麓こもろ医療センター
独立行政法人都市再生機構

貴団体の提案は2050年カーボンニュートラルに向けて地域の魅力と質を向上させる地方創生に資する脱炭素の実現の姿を2030年度までに示す優れたモデルであることから脱炭素先行地域に選定しこれを証します

令和５年６月７日

環境大臣
西村 明宏

Decarbonization Leading Area Certificate

Komoro City, Nagano Prefecture
Cenergy Co., Ltd.
UR Linkage Co., Ltd
Shinshu University
Ishimoto Architectural & Engineering Firm, Inc.
Asama Nanroku Komoro Medical Center
Urban Renaissance Agency

Your organization proposes an excellent model which shows a path toward decarbonization by FY2030 and regional revitalization. The proposal will eventually contribute to attaining the national target of carbon neutrality by 2050. I hereby present your organization with this certificate of recognition as a Decarbonization Leading Area.

June 7th, 2023

NISHIMURA Akihiro
Minister of the Environment, JAPAN

医師の随想

脳神経外科　荻原（おぎはら）　直樹（なおき）

脳外科医師　荻原直樹と申します。今回、原稿依頼をいただきましたので、筆を執らせていただいた次第です。

2023年の４月に当院へ赴任し、半年が経とうとしています。当院での勤務の中で最も感じるのは、年齢についてです。長野県の各地で勤務にあたらせていただいた経歴はあるものの、特に当院での高齢受診者の割合については目を見張るものがあると感じています。ただ、長生きというだけではなく、ご自身で買い物に行かれたり、庭いじりや畑仕事をつづけて元気でいらっしゃる方が非常に多いと感じています。これまでの健康への配慮の賜物なのであろうと思われ、健康長寿は誰もが望まれる素晴らしいことだと思います。しかしながら、診療に当たっているとその陰の部分も見え隠れします。

「ひとりでできるから…」、「大丈夫だというから…」と、本人任せの生活には危険が潜みます。お一人暮らしで、突然の異変に察知が遅れてしまったり、健康管理が本人のみであった場合、本人になにかがあったときには治療経過を家族が誰も知らないといった状況となってしまいます。入院治療にあたっていても、高齢者には潜在的に病気発症のリスクがあることは日々痛感します。院外でも然り、お元気であっても塞翁が馬、何が起こるかわかりません。もしもに備えての対応を心がけたいものです。

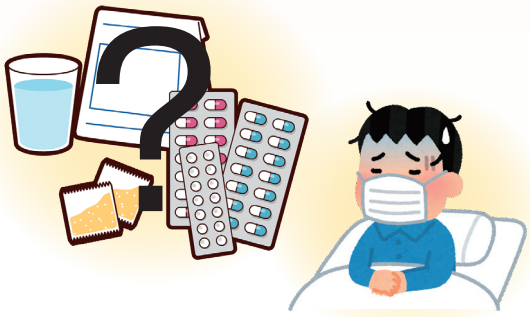
Team message

風邪に抗菌薬は効きません

感染対策チーム　藤極（ふじぎわ）　友昭（ともあき）

風邪の原因は細菌ではなくウイルスであり、抗菌薬（昔で言う抗生剤）はウイルスに効かないので、風邪に対して抗菌薬を内服しても効果はありません。過去に風邪をひいて受診し抗菌薬が処方され、数日して風邪が治ったと感じた方もいると思います。それは、抗菌薬が風邪に効いたわけではなく、風邪が自然治癒しただけです。

抗菌薬は体内に常在する腸内細菌等のバランスを崩すため、副作用で下痢が起こることが多いです。また、抗菌薬を使用する行為は、薬剤耐性菌という抗菌薬が効かない細菌を生み出すことにも影響します。風邪に対して抗菌薬が処方されるということは、「原因ウイルスには無効」「薬代がかかる」「下痢に悩む」「体内で薬剤耐性菌が出現する可能性」があり、メリットがありません。急性副鼻腔炎、急性咽頭炎、急性気管支炎も、一部を除いて抗菌薬は不要です。地域の皆様にお願いしたいことは、「受診時に医師に抗菌薬を求めないこと」です。医師は、細菌感染症で抗菌薬が必要な状態なら抗菌薬を処方します。抗菌薬処方がなく不安であれば、なぜ抗菌薬がいらないのか医師に聞いてみてください。納得のいく説明を“処方”してくれるはずです。



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　小林（こばやし）　愛（あい）

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。

前回の脳卒中予防10カ条（公益社団法人 日本脳卒中協会）は覚えていただきましたか？

今回は、タバコについてです。タバコの煙には、有害化学物質（ニコチン、タール、一酸化炭素、活性酸素など）が含まれています。これらの有害物質は全身の臓器に悪影響を及ぼしますが、血管系への影響も大きく、様々な循環器疾患を引き起こす原因になります。中でもニコチンは、心拍数の増加、血圧上昇、酸素や栄養の供給低下などを招きます。一酸化炭素は、酸素供給能力の低下などから血栓形成の要因になり、活性酸素は、炎症反応を誘発することで血液が固まり動脈硬化や血栓の形成を引き起こします。（厚生労働省：eヘルスネットより抜粋）

また、ニコチンには依存性があり、喫煙をやめたくてもやめられなくなる「依存症」を引き起こします。喫煙をやめられず長時間続けると、心臓の病気だけでなく、タールなどの発がん物質によってがんにかかりやすくなったり、脳卒中やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）などの様々な疾病にもかかりやすくなります。自分が吸わなくても、他人が吸っているタバコの煙を吸う受動喫煙で、疾病のリスクが上がることもわかっています。ご自身のためだけでなく、家族のためにもタバコを吸うのは止めてみません？

やめたくてもやめられない方は、当院の禁煙支援外来の受診をおすすめします。

とっておき こめでぃかる けんこう百科

お医者さん以外の専門部〈コ・メディカル〉からのとっておきの情報

グルコース測定器「FreeStyleリブレ（フリースタイルリブレ）」について

臨床検査科　古平（こだいら）　善也（よしなり）

みなさん、「FreeStyleリブレ」という機器を使った検査をご存じでしょうか。これは当院で行っている糖尿病の検査の一つで、一日の血糖のトレンド（どのように変化しているかという傾向）を見ることのできる検査です。今までは指先から血液を採って血糖を測っていましたが、この検査は2週間毎に小さな針のついたセンサーを二の腕に刺して、細いフィラメントを埋めこみます。貼りつけた500円玉くらいのセンサーを専用の機器にかざすだけで、グルコース値（糖の数値）を知ることができます。また装着したセンサーは24時間測定を続けるため、一日を通しての血糖のトレンドが分かるようになります。指先を針で刺す痛みもなく、糖尿病の患者さんが自分で血糖値を管理するのに役立っています。

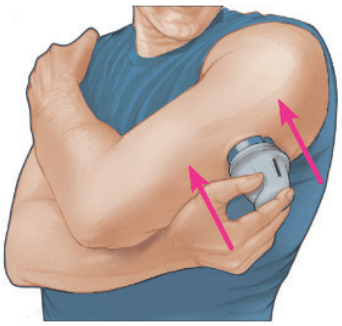
リブレのメリット

・指先を刺して血液を採らなくてもグルコース値が分かる。
・日中や夜間の血糖トレンドがより詳しく分かる。
・低血糖がいつ発生しているか分かるようになった。
・服の上からでも測定できる。
・いつでもグルコース値を確認することができる。

リブレのデメリット

・センサーを装着した部分がかぶれることがある。
・センサーは二週間に一回交換が必要。
・夏など薄着になると二の腕に着けたセンサーが目立つ。

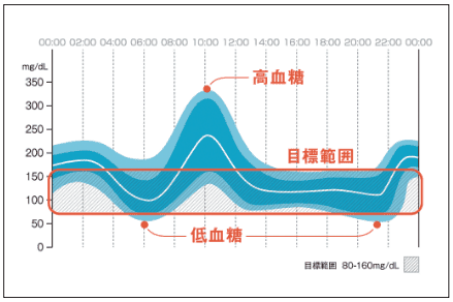
センサーの装着



グルコース値の測定

個人で購入することも可能な機器ですが、2022年にはインスリン注射をしているという条件で保険を使用できるようになりました。また専用のアプリをインストールすることで、ご自分のスマートフォンでもグルコース値の検査と結果の確認が可能となりました。わたしたち臨床検査技師は、患者さんにリブレの使い方や血糖トレンドの見方などのお話をすることで、糖尿病の治療をサポートさせて頂いています。

血糖のトレンド



※写真は「FreeStyleリブレ-アボット糖尿病関連製品サイト」より。メーカーの許可済み。

食事療法 シリーズ 冬に向けた免疫力づくり

栄養科 小林（こばやし） 希（のぞみ）

本格的な冬に向けて免疫力をつけ、いろいろな病気から守る強い体づくりをしなければならない季節になりました。

秋の食材は体の健康を保つために含まれる栄養素が多く、特に気温の変化が激しいこの時期に合わせて食べると良いものが多くあります。根菜・芋類やキノコ類等秋ごろに収穫でき、風邪の予防効果がある“ビタミンC”や“食物繊維”は腸内環境を整えることができる等の効果があります。

また、寒い時期になると体温が低下しやすくなります。小さなお子さんや冷え性の方には特につらい時期になるため、できるだけ暖かい物を食べるように心がけましょう。体温の低下は免疫力が落ちて風邪をひきやすくなるので注意が必要です。

「基本は体」です。感染対策と共に食事での免疫対策を行い、年末年始に向けておいしい物をしっかりと食べて、健康で楽しい時間を過ごしていただければと思います。

お料理コーナー cooking

旬のきのこと豚肉を使った相性抜群のレシピです。

豚肉ときのこのクリームチーズソース

〈材料 2 人分〉（1 人あたり 301kcal 塩分 2.1g）

■ 材料

- 豚肉……300g
- しめじ……1株
- 牛乳……150mℓ
- 小麦粉……小さじ3
- 塩コショウ……適量
- オリーブオイル……小さじ1
- リーフ……1パック
- チーズ……100g

■ 作り方

①フライパンにオリーブオイルを入れ、豚肉を炒める。
②しめじを入れ炒める。
③ボウルに牛乳・小麦粉・チーズを入れて混ぜ合わせ②に入れ弱火で混ぜる。
④チーズが溶けたら、お好みの量の塩コショウで味を調えてリーフを敷いたお皿に盛り付ける。

職場から

老人保健施設こまくさ

老人保健施設こまくさ　土屋（つちや）　美佐子（みさこ）

老人保健施設こまくさの職場を表現するとしたら「チーム力」と「連携の強さ」でしょう。

浅間南麓ころも医療センターの老人保健施設こまくさ(以下こまくさ)は、入所・通所リハビリ・訪問リハビリ・訪問看護・居宅支援事業所が入った地域包括ケアセンターとして機能しています。

入所ではその人らしい生活が送れるように、医師・看護師・介護福祉士・リハビリスタッフ・相談員・ケアマネジャー・管理栄養士が日々カンファレンスを行いながら援助しています。在宅や通所リハビリでの様子を、訪問看護師や通所スタッフと密な連携を取りながら、情報共有できることが強みです。職種の垣根を越え、こまくさに働くスタッフが同じチームとして協力しあっています。

施設では利用者の楽しみとして色々なレクリエーションを実施しているのですが、コロナ禍でレクリエーションが出来ませんでした。現在は、通所リハから開始し入所も徐々に戻りつつあり、季節感を取り入れたレクリエーションやお誕生日会など実施しています。早く以前のように笑い声があふれた姿を取り戻すことを願っています。

朝礼では日替わり当番が「今日も一日利用者さんのために頑張りましょう！」と挨拶します。その言葉通りに老人保健施設こまくさ職員は利用者さんの笑顔を糧に日々頑張っています。

しらかば

姿勢を整える

病理診断科　小山（こやま）　正道（まさみち）

朝のテレビ小説で牧野富太郎博士をモデルにした話が放映されていました。子役時代からおなじみの神木君が主演していたものですから、(「妖怪大戦争」からもうすぐ 20 年か…) などとストーリーとは関係のないところで感慨深く観ていました。紆余曲折はあるとしても、牧野博士は博士号を取って日本学士院会員にもなり、学者として人生を歩んだと思います。一方、同時代に生きた南方熊楠。牧野家と同じく資産家の財力を背景に、牧野博士が東京帝国大学に出入りするころには大学を中退、渡米・渡英。現在も一流の科学雑誌であるネイチャーに世界最多の単著論文を発表しているのにもかかわらず学位も無く、研究結果を出すことで継続的に収入を得ているわけでもないので、どちらかといえば在野の立場。半分は紀州人の血が流れている私としては、熊楠を主人公にした話にしてほしかった気持ちがかなりあるのですけれど、ここには記せないような破天荒な生活をしている面もあって、そこも彼の魅力なものですから、NHK 地上波で放映するのがなかなか難しいことも理解できます。でも、熊楠のように生きられたらいいなぁと思いますね。ネコ好きだし。

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12月1日現在

曜日 / 科名	月 午前	月 午後	火 午前	火 午後	水 午前	水 午後	木 午前	木 午後	金 午前	金 午後	土 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） 非常勤医師（新患）	髙橋 晃彦	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 紅谷 知影子（糖尿病・内分泌）	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	非常勤医師	永澤 孝之 非常勤医師 大学医師	非常勤医師	甲斐 龍一	甲斐 龍一	永澤 孝之		大学医師 ペースメーカー外来（第2）		
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（不定期）		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 後藤 貴宗				髙須 香吏		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 第2・4］		大学医師（交替制）
乳腺外来			山口 敏之				山口 敏之				山口 敏之（新患・予約制）
内視鏡科				黒岩 教和						黒岩 教和	
脳神経外科	原 洋助		鰐渕 博		黒柳 隆之	黒柳 隆之（予約）	荻原 直樹		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	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 安川 紗香		佐藤 新司 瀬在 純也 塩澤 律		北側 恵史 瀬在 純也 安川 紗香		北側 恵史 下地 昭昌 佐藤 新司		佐藤 新司 瀬在 純也 安川 紗香
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）	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 鈴木 友香 大学医師		秋田 大輔 鈴木 友香	秋田 大輔 鈴木 友香	秋田 大輔 鈴木 友香	秋田 大輔	秋田 大輔 鈴木 友香 大学医師	秋田 大輔 鈴木 友香	秋田 大輔 鈴木 友香		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 髙須 香吏	黒岩 教和 髙須 香吏	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 髙橋 晃彦 松山 有隆 橋本 晋一	黒岩 教和 髙橋 晃彦	黒岩 教和 大学医師	黒岩 教和 古武 昌幸	黒岩 教和

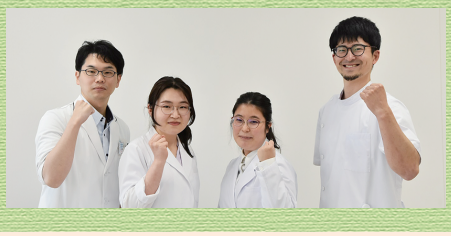
◎日曜、祝日、第1・第3・第5土曜日は休診となります。ただし、緊急・救急患者さんはいつでも受付けしております。
◎予約診療（午前・午後）を行っておりますので、病状がお急ぎでない場合には事前予約をご利用ください。
◎当院に直接来院した患者さんについては、初診に係わる費用として、特定療養費1,000円（税別）を徴収いたします。
　ただし、他医療機関等からの紹介、救急車で来院した場合、または時間外に来院された場合におきましてはこの限りではございません。

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　五味
詳細は当院ホームページをご覧下さい。↓↓
http://www.komoro-mc.com



クイズ

FreeStyle®リブレは脂質を見ることができる検査である

正しい・間違い

【締切り：令和6年1月31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

を進呈します。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　間違い です。

不整脈は、心原性脳塞栓症と呼ばれる脳梗塞の原因になります。

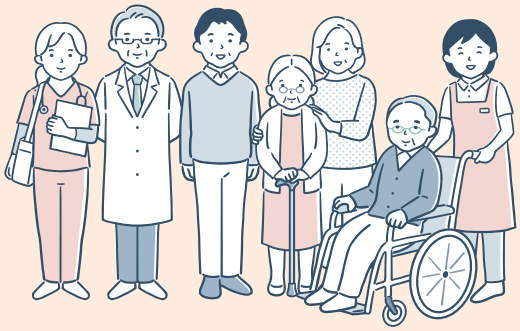
正解当選者
おいわけたい子さん　長野かず江さん　清しょう子さん
おめでとうございました。

読者のみなさまからの「きりもぐさ」へのご意見・ご感想

●脳梗塞といえば、母が脳梗塞と診断され入退院を繰り返し気力が無くなっていくのを見ているのが辛かったですが病院で手厚く手当てしてくださったのが救いでした。　（御代田町・女性）

あゆみ　2023.4.1～2023.11.30

4月　3日	辞令交付式
6月23日	院内医学会
7月15～16日	厚生連体育大会
9月9日	第40期実践保健大学開講式
10月　2日	防災訓練
10月　8日	病院祭
10月31日	永年勤続表彰式



表紙絵　作者ひとこと

「初夏の浅間と水鏡」

油絵同好会『Enjoy Art』の仲間と写生会に出掛け、何箇所かあった候補地の中からこの場所を選びました。

田植えが済んだばかりの田にほんのり影を映す浅間山にさわやかな風を感じ、思わず描きたくなりました。

この地に移って7年、自然の宝庫である信州でまだまだ描きたくなる風景がいっぱい！

歳をかさねても元気に描き続けていきたいと思います。

小諸美術会　遠藤（えんどう）　和子（かずこ）

「きりもぐさ（切り艾）」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。

きりもぐさ　2023 第159号
〒384-8588　長野県小諸市相生町 三丁目3番21号　【TEL】0267-22-1070　【FAX】0267-23-9127
【発行責任者】橋本 晋一　【E-mail】info@komoro-mc.com【URL】http：//www.komoro-mc.com