

きりもぐさ

第160号

2024年4月27日

NEWS OF ASAMA NANROKU KOMORO MEDICAL CENTER



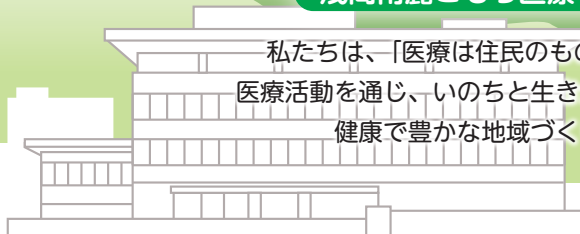
「故郷」 小諸美術会 平井 克孝

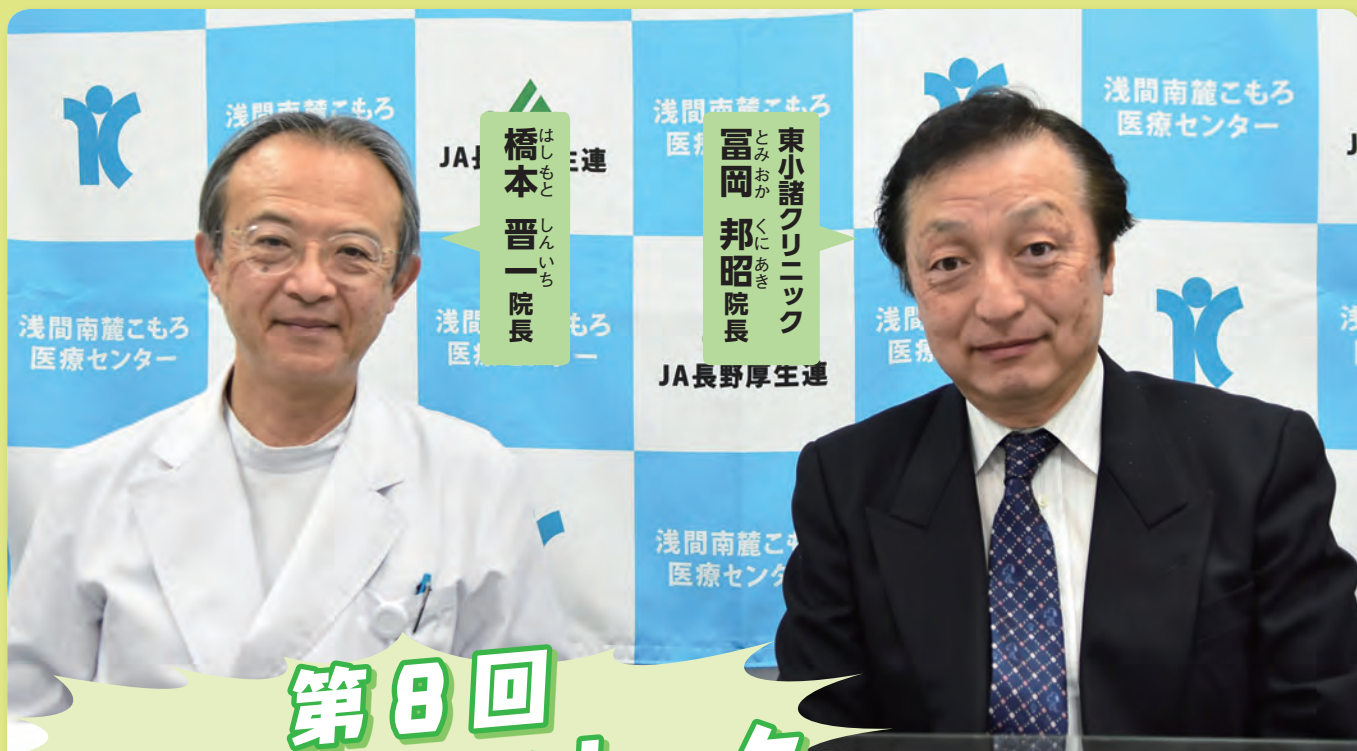
目次

院長クロス×トーク	2	とっておき こめでいかる けんこう百科	12
トピックス	6	食事療法／お料理コーナー	13
福祉の窓／待合室	7	職場から／しらかば	14
腎臓内科シリーズ	8	担当医表	15
新任医師・新任研修医・退任医師紹介	9	医師・看護師募集	
耳より情報／医師の随想	10	クイズ／あゆみ／表紙絵 作者ひとこと	16
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		

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8回 院長クロス×トーク

今回のお客さまは、小諸北佐久医師会の小諸支部会長で東小諸クリニック院長の富岡邦昭先生です。

<橋本> 先生は小諸生まれの小諸育ち？

<富岡> コテコテの小諸人。

<橋本> お父さんがなさってた富岡眼科はこのあたりだったとか。

<富岡> 相生町です。閉店した井上楽器店の裏側にありました。今はラーメン屋さんになってます。

<橋本> 子どもの頃はどんなことをしました？

<富岡> 電気工作と無線ですね。無線は小学校4年生からです。当時はラジオを自分で作っていたので「ラジオを作るぐらいなら、無線機も作って電波を飛ばしたい」って思って始めたんです。だから無線をやるのは既製品じゃなくて自作の機械じゃない

と面白くないですね。

<橋本> わたしも中学校の頃にアマチュア無線が流行って通信教育の本を買ったんですけど、早々につまずいちゃいました。

<富岡> 当時は通信教育でラジオの作り方を教える講座があって、当時はラジオ修理技師の資格を取ればそれで食っていけるんじゃないかと思ったりしてました。

<橋本> 野沢北高校から群馬大学医学部へ進学されましたけど、そこで放射線科を選んだ動機は？

<富岡> 医師になる以上は開業したいと考えていて、いろいろ出来ると潰しが効くだろうと思ったんです。画像診断でひとりの形態学ができるようになって、その次は一般病院の臨床で治療学を2～3年やればいいかなというビジョンがありました。

<橋本> 開業を念頭に置くと、普通は家業を継ぐか内科を選ぶことが多いですけど、



放射線科を選ぶところが面白いですね。それに放射線科の先生が関わるのは診断するまでで、その先の治療にまで踏み込むことは少ないですけど、富岡先生は治療のことまで気にされていて、私が持っていた放射線科医のイメージと全然違うんですよ。

<橋本> 趣味は車とバイクでしたっけ？
いつだったか病院で会議があって、先生が大きなバイクに乗って来たのを覚えてます。

<富岡> 無線で知り合った仲間がひと回り年上の人たちで、ナナハン^{※1}を乗り回すようなバイク好きだったんですよ。無線、オーディオ、車、バイクが好きな人たちでいろいろ教えてもらいました。

<橋本> 英語も得意で通訳案内士^{※2}の資格をお持ちだそうですね。

<富岡> もともと英語が好きで、車関係のジャーナリストになりたかったんです。開業してからなかなか勉強できなかったんですけど、たまたま東京の英会話学校に通うチャンスがあって、そこで英語業界



三冠といわれる「通訳案内士」「英検一級」「TOEIC 900点」^{※3}を取ったんです。

<橋本> TOEIC900点はスゴイ！自分も英語の勉強を続けてるんですけど、まるっきりダメなんですよ。

※注1 ナナハン：排気量750ccの大型バイクの俗称。1995年以前の大型自動二輪免許は教習がなく、運転免許試験場の「限定解除審査」という合格困難な審査を突破しなければならないため、大型バイクに乗るのは当時のライダーの憧れでした。

※注2 通訳案内士：報酬を受けて、外国人に付き添い、外国語を用いて、旅行に関する案内することができる国家資格。語学力だけでなく、日本全国の歴史・地理・文化等に関する幅広い知識・教養をもって日本文化を紹介するという重要な役割を担っています。

※注3 TOEIC(トイック)：日常生活やビジネスシーンでの英語力をはかる世界共通のテストのこと。TOEIC 900点だと一般的には英語で十分にコミュニケーションがとれ、海外で仕事ができるレベルだと言われています。

<橋本> 日ごろの診療の中で気を付けていることは何ですか？

<富岡> 興味があるものはとことんやってみるということでしょうか。医者をやっている以上は、臓器や病気の「形態」はわかるけど、その「機能」が分からないままじゃいけないと思うんです。たとえば脳腫瘍や脳血管障害の診断をつけられても、脳の働きがわからないままではダメだと。「形態」と「機能」の両方をバランスよく診る必要があるから、神経内科や心療内科の勉強もしています。

<橋本> 放射線診断こそ「形態」の最たるものなのに、放射線科の枠を超えてオールラウンドに人を診る姿勢が素晴らしいです。先生が開業されて間もない頃に紹介状をいただいたことがあって、内科医としか思えない内容だったのを覚えてます。そういえば先生って漢方専門医もお持ちですよ。

<富岡> 放射線科って物理的にも哲学的にもある意味で西洋医学の極致で、その対極にあるのが東洋医学なんですよ。両方やっておくと自分の立ち位置がわかるじゃないですか。全体を見て物事を中心点や立ち位置を見つける感覚って大事なんです。

<橋本> いやいやその考え方がスゴいですよ。普通は専門性を極めるだけで終わっちゃいますから。

<橋本> いま「医師の働き方改革」で病院勤務医のことばかり話題になっていますけど、開業の先生方の現状を教えてください。

<富岡> 小諸は医師の高齢化が進んでいて、引退したり閉院したりで数が減ってしまいました。新たに開業した先生もいますけど、まだまだ医師不足です。

<橋本> 4月から休日当番医の体制が変わるそうですね。

<富岡> 試験的ですが4月から11月は休日当番医を1医療機関で対応することにしました。12月からの繁忙期は2医療機関体制です。課題はありますけど1年間はやってみよう。

<橋本> 休日当番医の維持も大変なんですよ。休日当番医の利用にあたって、住民の皆さんにお願いしたいことはありますか。

<富岡> 急な発熱などであればもちろんお越しいただいて結構です。ただし最初から検査を目的にして当番医に受診するのはやめていただきたいですね。当番医はあくまでも平日までの「つなぎ役」ですから、休日に診療を完結させることを求められても無理があります。

<橋本> 「平日は仕事が休めないから、休日に当番医で診てもらおう」ではなくて、できるだけ平日の診療時間内に受診してほしいですね。あとは「#7119」^{※4}や「#8000」^{※5}といった救急電話相談の利用を広げたいです。

<富岡> ただ救急医療のかかり方って伝え方が難しいんですよ。あまり言うと利用のハードルを高くしちゃうし、言わないと適正な利用が浸透していかないですからね。

<富岡> 救急医療については医療者側から一方的に言うのではなくて、地域のみなさんとの双方向の情報交換が大事ですよ。

※注4 「#7119」：長野県救急安心センターの電話番号（ダイヤル回線・IP電話の場合は026-231-3021）。大人の方（おおむね15歳以上）が急な病気やケガ等で救急車を呼ぶか、医療機関へ受診をするか迷ったときに、看護師等の相談員が応急処置の方法や受診の可否等について電話でアドバイスしてくれます。相談時間などの詳細は長野県のホームページでご確認ください。

※注5 「#8000」：長野県小児救急電話相談の電話番号(ダイヤル回線・IP電話の場合は026-235-1818)。4ページ「#7119」の子ども版です。相談時間などの詳細は長野県のホームページでご確認ください。

<橋本> 4月から「佐久地域平日夜間急病診療センター」が浅間総合病院に設置されて、小諸北佐久医師会も協力することになりましたね。

<富岡> 平日の午後7時から午後9時まで、佐久医師会と小諸北佐久医師会で協力して対応することになりました。夜間の軽症患者の受け皿をつくって、病院勤務医の負担を軽減する取り組みです。

<橋本> 「医師の働き方改革」は病院勤務医の忙しさばかりが強調されますけど、開業の先生方も忙しいですからね。病院の勤務医が大変だから、一次救急は開業医が頑張れというだけでいいんですかね。

<富岡> 開業医だから勤務医だからという線引きをしてもダメなんじゃないかな。結

局のところ人手がなくて困っているから「医者同士で協力できるところは助け合っていこうよ」ということじゃないですか。

<橋本> 最後になりますけど、地域のみなさんにメッセージをお願いします。

<富岡> 小諸って小さな町で、患者さんが友人だったり、同級生だったり、親戚の親戚だったりして、良い意味でムラ社会なんですよ。都会だと医療機関の対応がビジネスっぽくてドライなんですけど、この地域の医者は柔軟に融通を利かせた対応ができていると思うんです。ですからみなさんには「どこに行っても家庭医がいる」というつもりで、遠慮なく安心して受診して欲しいなと思います。

<橋本> 古き良き街で、医者をやっている人も含めて顔の見える共同体をつくっているというのが小諸のいいところだなと思います。本日はお忙しいところ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



診療報酬改定について

医事課 しらいし 白石 つとむ 勉

令和6年6月から、診療報酬の改定が行われます。診療報酬は2年に一度、社会情勢を踏まえ、国によって見直され、新しい項目ができたり、従来の項目が整理されたりします。今回の改定では、「医師・看護師の働き方改革」「物価の高騰」「地域病院の役割の明確化」などが大きなポイントとして示され、初診料は30円(そのうち、自己負担割合が3割の方は9円)、再診料は20円(初診料と同様、自己負担割合が3割の方は6円)上がります。入院時の食費の基準も下図のように見直されます。所得によって自己負担額も変わります。患者様は自己負担額を医療機関にお支払いいただき、医療機

関は国民健康保険や各健保組合など保険者に保険者負担分を請求します。

診療報酬が改定されることで、5月以前と同じ診療をお受けになっても、医療機関にお支払いいただく医療費が変わります。なお当院では、入院した場合など医療費が高額になる可能性のある患者様につきましても、高額療養費制度の限度額区分確認の体制が整っており、当該制度を利用することで窓口でのご負担が抑えられます。事前に保険者や職場にお手続きいただく必要はございませんので安心ください。

皆様のご理解をお願いいたします。

入院時の食費の基準の見直し

自己負担	現行	改定後
一般所得者の場合	460円	+ 30円 → <u>490円</u>
住民税非課税世帯の場合	210円	+ 20円 → <u>230円</u>
住民税非課税世帯かつ所得が一定基準に満たない70歳以上の場合	100円	+ 10円 → <u>110円</u>

第41期 実践保健大学のお知らせ

内容と日程 【全6回】

時間 13時～16時
場所 こもろ医療センター又はこまくさ
資料代 5,000円(税込:6回分)

Check!

気になる講座だけの
 スポット受講もできます
 1回 1,000円(税込)

第1回	9月14日(土)	上手な医者のかかり方 
第2回	9月28日(土)	①認知症を理解しよう ②老人保健施設こまくさ見学 
第3回	10月12日(土)	介護やお世話が必要になったら 
第4回	10月26日(土)	あなたの食事は大丈夫? 管理栄養士が解析 
第5回	11月 9日(土)	①健康診断って何を診てるの? ②こんなときあなたはどどうする? 
第6回	12月14日(土)	健康で安心な地域づくりのために 私たちができること

暮らしのなかで実践できる健康づくりについて私たちと一緒に楽しく学びませんか?

みなさんのご参加をお待ちしています。



実践保健大学学長・病院長
橋本 晋一

※内容は一部変更となる場合があります。



**受講生
募集中**

お申し込み・お問い合わせ
 浅間南麓こもろ医療センター
 保健予防課
 ☎0267-22-1070(代表)

待合室

推し活

5南 ^{いしい}石井 ^{まさよ}昌代

5南には「幻のキュートアイドル」と「ミステリアスダンディーアイドル」という2人のアイドルがいます。そのアイドルに看護師たち(以下ファン達)は推し活をしています。

「幻のキュートアイドル」は滅多に会えないアイドルで、月曜日の夕方、金曜日の朝、受け持ち患者さんを診察する早朝にしか会う事が出来ないのです。必ずカンファレンスの後はナースステーションを通り他病棟へ行くため、一部のファン達の間では話題になりナースステーションで出待ちをし「おはようございます!」とここの笑顔でアピールをしています。そのアピー

ルに対して照れくさそうに手を振って答えてくれ、朝から気持ちが悪いです。

「ミステリアスダンディーアイドル」は、滅多に笑顔を見せず寡黙なアイドルです。ファンが多くファン同士仲良く情報交換しています。そんなある日、1人のファンが「5南好きですよ?」と聞いた所、そのアイドルは少し喰い気味にハニカミながら「好きですよ。」と答えました。すると周囲にいたファン達はガツつき心を鷲掴みにされました。

5南病棟は、急性期の忙しい病棟ですが2人のアイドルがいるため、こんな妄想をしながら毎日頑張っています。

第5回 ドライウェイトと飲水量



腎臓内科 いぐち 井口 こういちろう 紘一郎

一般的に、体重が増えた場合に思いつく一番の原因は脂肪量の増加でしょう。しかし、透析患者さんの体重が増加した時に最初に考えるべき原因は水の貯留です。腎機能が正常であれば水を適切な量、尿として捨てることができますが、透析患者さんはそれができず、飲水量の大部分が体内に貯留するためです。

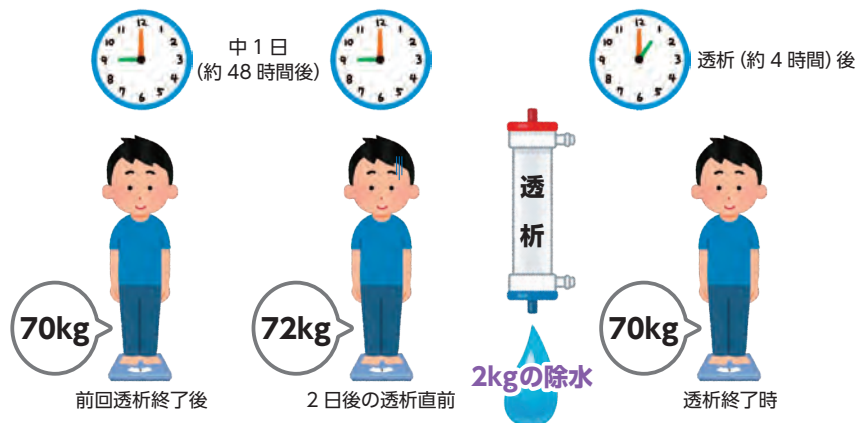
2日に1回のペースで透析を受けている場合、2日の間に溜まった水分を透析で除去します。どのくらいの量溜まったかは、前回の透析終了時の体重との差を計算すれば分かります。この、透析終了時の体重の“目標値”をドライウェイトと呼びます。ドライウェイトは血液検査による心負荷を表す数値や、心臓の大きさ、むくみの量、透析中の血圧の推移などを医師が総合的に判断して決定しています。

ドライウェイトが“目標値”であると書いたのは理由があります。一回の透析で取り除ける水の量には上限があり、それ以上の飲水量であった場合にはドライウェイトまで到達できないからです。

除水量の上限には個人差があり、体格や心臓の機能などに左右されますが、自分の飲水量の上限をしっかりと自覚することがとても重要です。

透析で除水しきれない程の飲水量が続くと、体内の水の貯留が少しずつ増え、呼吸が苦しくなる等の症状が出現します。症状が出現する程の水の貯留が認められた際には、臨時で透析を1日追加して対応することになるでしょう。しかし、体内の水の量が急激に増減することは心臓にも血管にもよくありません。

しばしば、「もっと水を飲みたいからドライウェイトを上げてほしい」とおっしゃる透析患者さんがいます。ドライウェイトを上げれば体重が増えることを許可された気持ちになり、飲める水の量が増えるように感じることも理解できます。しかし、上述の様にドライウェイトが飲むことができる水の量とは独立した数値であることを理解できれば、一時的なその場しのぎにしかならないとお分かりいただけると思います。



新任医師・新任研修医・退任医師紹介

新任医師



こうづ りょうすけ
神津 亮輔

趣味: ウィスキー



なかの ゆうた
中野 祐太

趣味: ゴルフ・読書・漫画



あおやぎ せいご
青柳 誓悟

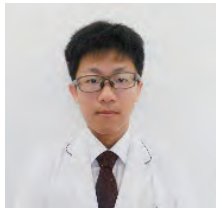
趣味: 鉄道旅行・歴史研究



ごとう りょう
後藤 諒

趣味: 散歩・料理

新任研修医



かねた こうすけ
金田 康資

趣味: スキー・ドライブ



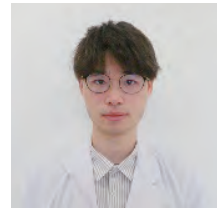
いとう ひでひこ
伊藤 英彦

趣味: 水泳・温泉・コンサート



きとう たくみ
木藤 拓己

趣味: ゴルフ・ドライブ・音楽鑑賞



くわむら ともや
桑村 朋也

趣味: フットサル・サッカー



さわき ともまさ
澤木 友将

趣味: バレーボール・野球観戦・サウナ

退任医師

後藤 貴宗
医師 (外科)

柿下 悠
研修医

佐藤 珠里
研修医

高桑 雅弘
研修医

鈴木 玲奈
研修医

山形 理恵
研修医

長い間ご苦勞様でした



耳より
情報

人間ドックの予約がインターネットから 出来るようになりました

保健予防課 しもだ 霜田 てつまさ 哲正

2023年10月より当院の人間ドックはインターネットからの予約も可能となりました。

すでに多くの皆様にご利用いただいております。

予約方法は浅間南麓こもろ医療センターのホームページ内の「人間ドック」から「インターネットからの予約」ページにお入りいただき、画面の指示に従い入力をしていただきます。

予約が完了すると、浅間南麓こもろ医療センターより確認のメールを送らせていただきます。

インターネットからの予約は電話での予約と違い、24時間365日いつでも予約が可能です。

一部のオプション検査も同時に予約ができます。

なお、協会けんぽの「生活習慣病予防健診」や「脳ドック」等は今まで通り電話での予約をお願いいたします。

スマートフォンからもアクセスできますので、便利な「人間ドックインターネット予約」をぜひご利用ください。



人間ドックの予約は
こちら▶▶▶



医師の随想

歯科口腔外科 あきた 秋田 だいすけ 大輔

歯科口腔外科の秋田大輔と申します。

2022年の10月より当院にてお世話になっております。以前も1年半ほど当院での勤務歴がありますが、2回目の小諸での勤務を嬉しく思います。やはり、小諸は晴天の日が多く、天気が抜群にいいですね。

少し、歯科医師っぽいお話をさせてください。

口の中には口腔内常在菌という細菌が存在しており、その存在を知っている方も多いと思います。ただ、全身麻酔の手術前後、がんの治療(放射線治療や抗がん剤治療)等、身体の免疫が落ちている時は「健康な時には悪さをしない口腔内常在菌」が原因となって肺炎や菌血症・敗血症などの全身感染症を引き起こすことがあります。こうした口腔内

常在菌由来の合併症を予防する目的に、がんの治療中や全身麻酔での手術前後に歯科で専門的な口腔ケアを受けることで、入院期間の短縮、発熱期間の減少などのポジティブなデータがたくさん出てきております。当院のみならず、他の病院においても例えば全身麻酔での手術を受ける前に主治医の先生や看護師から歯科の受診を勧められるかもしれません。その際は、「なんで手術を受けに来たのに歯医者にかかるの?」と驚かず、是非これらの話を思い出してみてくださいませと幸いです。

歯医者は怖い先生が多い? というイメージを払拭すべく、頑張っ



入院中の頼れる伴走者でありたい 「入退院支援チーム」のご紹介

総合相談室 いづつ あおい 井筒 葵

入退院支援チームは、入院中の患者さん・ご家族の不安な気持ちを受けとめ、退院後の生活について一緒に考えさせていただく部署です。

突然の入院では、医療費はどのくらいかかるのか、退院後は元のような生活がおくれるのか、など様々な心配ごとが浮かんでくると思います。

入退院支援チームでは、福祉制度や介護サービスなどの利用をお手伝いする社会福祉士と、病状を把握し退院後も必要なケアが継続できるようにする退院支援看護師が、ペアでご支援させていただきます。

医師、看護師、リハビリスタッフなど院内の他職種はもちろん、地域の開業医の先生方や介護サービス事業所の方とも連携を図り、できるだけスムーズに日常生活へ戻っていただけるようにつとめています。

退院にあたり少しでも納得感のある選択をしていけるよう、**患者さん・ご家族の立場に立って関わらせていただきますので、いつでもご相談ください。**



執筆者前列左

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 こはやし あい 小林 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。

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？

今回はアルコールについてです。日本酒を1日平均して3合以上摂取する男性は脳卒中のリスクを2倍に上げ、女性では1日平均して2合以上飲酒すると1.5倍～2倍に上げると言われています。日本酒1合を各種アルコールに換算すると、ビール中瓶1本(500ml)、ウイスキーはダブル(60ml)、焼酎110ml相当となります。また大腸癌のリスクも増加します。これを聞くと飲酒は良くないものと思われがちですが、日本酒を1日1合未満の摂取は脳卒中のリスクを下げると言われています。その理由は、アルコールによって善玉コレステロールが働き、血液を固まりにくくするためです。だ

からと言って、飲酒をしない人に無理に飲酒をするように勧めるのだけは止めてください。

「アルコール控えめは薬、過ぎれば毒」脳卒中のリスクを減らす量(1日1合未満)の飲酒を心掛けながら、これからの季節楽しい気分で飲酒することをお勧めします。



リハビリって運動すればいいんでしょう？ いいえ最近はそうでもないんです。

リハビリテーション科 わかばやし 若林 よしのり 徳則

今回はリハビリをする時は栄養も気にかけてくださいというお話です。

リハビリをご自身や身近な人が受けている、または受けていたという方も多いと思います。

リハビリを「運動」とイメージしていませんか？リハビリの目的は自分らしい生活を再び過ごせるようになることです。ですから「運動」はあくまでリハビリの手段の一つに過ぎません。「運動」で筋力強化、体力向上などを図り、より生活しやすい体になってもらうように私たちはサポートしています。

皆さんがリハビリで運動する際に、その効果を上げるための方法をお伝えします。

それは「栄養」の摂取も考えて「運動」することです。最近では、リハ栄養と言われ注目されています。では、なぜ「運動」には「栄養」が必要なのでしょう？



理由その①

【運動と食事のバランスが大事！】

運動に必要なエネルギーはしっかり食べていけば食物から得られます。しかし食事量が不足していたり偏ったり、または運動での消費が多すぎたりしていると、自身の脂肪だけでなく筋肉も分解してエネルギーを供給します。つまり運動量と食事量のバランスをとることが大切で、気を付けないと筋肉を減らしてしまうことに…。



理由その②

【栄養摂取のタイミングも大事！】

運動後に筋肉を増やそうというスイッチが入ります。その働きが最も強くなるタイミングに合わせて材料となるタンパク質やビタミンが届くようにできると理想的です。



基本的には運動の直後に栄養摂取ですが、年齢によって違います。

今回のお話で「自分はどうなんだろう？」と疑問を持たれた方、詳しくはリハビリテーション科までお問い合わせください。

「運動」にとって「栄養」が必要だということが伝わればうれしく思います。

みなさん、しっかり食べてLet'sリハビリテーション！

こばやし のぞみ
栄養科 小林 希

昨年からの異常気象が続き、例年以上に気候の変動がみられる可能性があります。早めの対策が必要になるかと思います。

暑い日はのど越しの良い物や冷たい物を食べる機会が多く、偏った食事になりがちです。夏バテ予防のために不足しやすいたんぱく質やミネラル、ビタミンを含む野菜を毎日取り入れることも大切です。また、食欲増進効果の期待できる香辛料やレモンなどの柑橘系やお酢も役立ちます。

夏バテ予防は利用バランスの整った規則正しい食事をとることが基本です。体を冷やし過ぎないことや、食事に意識をして、元気に楽しく早めの夏バテ対策をしましょう。



暑くて食欲がなくても食べられるさっぱりレシピです!!

お料理コーナー

COOKING

季節先取り豚しゃぶそうめん

〈材料 1 人分〉 (1 人あたり 650kcal 塩分 7.7g)



暑くて食欲がなくてもお箸が進むさっぱりレシピです!!

■材料

- そうめん1人分 300g
- トマト …………… 大1つ
- 豚肉 …………… 100g
- 梅干し …………… 大2つ
- 青じそ …………… 4枚
- めんつゆ …………… 適量

■作り方

- ① 梅干しと青じそ、トマトを刻む。
- ② しめじをいれ炒める。
- ③ そうめんと豚肉を茹でる。
- ④ 茹でたそうめんと豚肉を冷水で冷やし水気をきって器に盛る。
- ⑤ ③に①を飾り付け、めんつゆをかけて完成。

梅雨時もさっぱりレモンゼリー

〈材料 5 人分〉 (1 人あたり 95kcal 塩分 0.1g)



甘酸っぱくさわやかなレモンを使ったデザートです

■材料

- レモン …………… 2個
- 水 …………… 100cc
- ゼラチン … 5g×2袋
- お好みのトッピング
- 砂糖 …………… 100g

■作り方

- ① レモンを2個しぼる。
- ② 水100ccの中にゼラチンをいれ溶かしておく。
- ③ ①に水を足し500ccにする。鍋に火をつけ温まったら、砂糖100gと②を入れに溶かす。
- ④ 器にそそぎ粗熱をとり、冷蔵庫にて4~5時間程冷やす。
- ⑤ 固まったらお好みのトッピングをして完成。

歯科口腔外科

おねやま りえ
歯科口腔外科主任 小根山 理恵

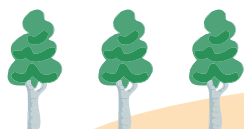
当院の歯科口腔外科は、近年では現代のニーズに合わせ、紹介患者を中心に有病者の歯科治療や埋伏智歯抜歯（親知らず）等の外科処置を、不安や恐怖心の強い方に入院下で行えるよう静脈内鎮静法や全身麻酔法で積極的に行っています。また口腔癌や唾液腺疾患、口腔粘膜疾患、外傷や骨折等の一般開業医では難しい治療も受け入れています。

当院では、「周術期口腔機能管理」を取得しており、全身麻酔手術や抗がん剤治療を受けるすべての患者さんに歯科医師の指示のもと歯科衛生士の口腔ケアが介入し、様々な術後合併症予防のために積極的に取り組んでいます。飲み込みにくい・食事の際にむせる等、摂食嚥下障害に対しては嚥下検査（内視鏡や造影検査）を歯科医師指示のもと、言語聴覚士・栄養士・放射線技師・看護師がチームを組み食事方

法や食形態のアドバイス、訓練を行っています。そのほかにも、入院中の入れ歯製作や修理などの口腔トラブルにも対応しています。地域の皆様が安心して歯科治療が受けられますよう努めて参ります。



執筆者前列右



しらかば



ゆっくり歩く

こやま まさみち
病理診断科 小山 正道

高校時代の強歩大会では、埼玉県のパナソニックから茨城県のパナソニックまで歩きました。中学時代は喘息がひどくて、職員会議で（不登校なんじゃないか？）と疑われた時は年間100日も休んだりして、体力には全く自信がなく、高校3年間のうちで3年生の最後のチャンスに1回だけやっと参加して完走しました。そのころはまだ足が速かったと思います。32歳の時に行ったアメリカの大ボスは1914年生まれのスパイサー先生。1997年当時で83歳。「運び屋」で観たクリント・イーストウッドよりははるかに若いけれど、歩き方は同じくらいゆったりしたもので、（偉い人はせかせか歩かないんだな）と思ったものでした。日本に帰ってきてしばらくすると信州大学の能勢先生がインターバル速歩というのを考案して、ゆっくり歩くことの意味を相対的に引き上げてくれました。今現在の私は一生懸命歩いても、通勤路ではどんどん若い人に抜かれてしまいますけれど、むしろ山登りのようになるべく心拍数が変わらないように一歩一歩あるいていると、体に酸素が回る感じがして気持ちがよいのです。いや、速く歩くとぜーぜーしちゃって～って、それ、心臓悪いんとちゃうのん？

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

2024年4月1日現在

曜日	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)	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 紘一郎 (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)	高橋 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)		交替制 (新患)
循環器内科	甲斐 龍一		永澤 孝之 非常勤医師 大学医師	非常勤医師	甲斐 龍一 非常勤医師	甲斐 龍一 非常勤医師	永澤 孝之		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	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 中野 祐太				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 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		鰐淵 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 (予約)	小林 真二		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	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 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 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1,500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 霜田

詳細は当院ホームページをご覧ください。↓↓

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



人間ドックのインターネット予約は
24時間365日いつでも可能である

正しい・間違い

【締切り:令和6年5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 **間違い** です。

FreeStyle®リブレは血糖を見ることができる検査機器になります。

正解当選者

匿名希望さん 田中文字子さん 匿名希望さん

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

●いつも院長クロストークを楽しみにしています。お医者さんは特別な存在だと思っていましたが、趣味や特技を色々とお持ちで親しみを感じます。

(東御市・女性)

あゆみ

2023.12.1 ~ 2024.3.31

- 12月 9日 実践保健大学修了式
- 12月29日 仕事納め式
- 1月 4日 仕事始め式
- 2月 7日 病院運営懇談会
- 2月19日 防災訓練
- 2月29日 永年勤続表彰式
- 3月14日 病院運営委員会
- 3月18日 定年退職者送る会



表紙絵 作者ひとこと

「故郷」

令和6年1月末日、表紙絵掲載者に選ばれました。「きりもぐさ」の為に絵を描くため、翌日2月1日から飯綱公園で強風と寒さの中10日間ほど過ごしました。

天気予報では12日、13日は暖かいとのことでしたので、それに合わせて50Fの大きさを油彩を始めました。

実景を重ね、2月15日は千曲川より西岸の山々が気になっていましたので、布引山から独鈷山、女神山、夫神岳まで簡単にスケッチをし、16日は自宅にて若干の手直しをして、19日は最終チェックを現場で行いました。

眼だ、自然をよく御覧なさいと…

素晴らしい大里、親切な人が写真を撮って、自宅で現代風にアレンジしていただきました。恐れ入りました。時代が違うんですね。

20日AM10時が約束の時間です。どうにか間に合いそうです。

充実した20日間でした。ありがとうございました。

小諸美術会 ひらい かつたか 平井 克孝

「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。あまりのほせないように折々は灸治をするようにと著者と表題の意味とを老練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。