

きりもぐさ

第161号

2024年8月30日

NEWS OF ASAMA NANROKU KOMORO MEDICAL CENTER



「霧の河原」 小諸美術会 金井 京子

目次

| | |
|---|---|
| 院長クロス×トーク …………… 2 | 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 |
| 勝利を目指し健闘も悔しい結果に…JA長野厚生連体育大会 6 | とっておき こめでいかる けんこう百科 …………… 12 |
| 福祉の窓/待合室 …………… 7 | 食事療法/お料理コーナー …………… 13 |
| 第80回長野県農村医学会を主催しました …………… 8 | 職場から/しらかば …………… 14 |
| 第47回浅間南麓こもろ医療センター院内医学会を開催 しました/耳より情報 …………… 9 | 担当医表 …………… 15 |
| 使ってみませんか!! マイナ保険証 …………… 10 | 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。

老人保健施設こまくさ
中田 弘子 施設長
なかた ひろこ

橋本 晋一 院長
はしもと しんいち

第9回 院長クロス×トーク

今回の院長クロス×トークは老人保健施設こまくさ施設長の中田弘子先生です。

<橋本> ご出身は群馬でしたよね。

<中田> 群馬県の渋川生まれで、1歳の時に前橋に移ってそこで育ちました。じつは母の生まれが望月で、小学校の頃は夏休みなどに祖母やおじ・おばに預けられて育ったんですね。だから佐久地域には馴染みがあります。

<橋本> どうして医学部に行こうと思ったんですか？

<中田> 父が小児科の医師だったからです。お父さん子だったので影響を受けました。

<橋本> 筑波大学を卒業して、外科のなかでも心臓血管外科を選択されましたよね。当時は一般外科でも女性が少なかったですから、心臓血管外科を選ぶ女性はもっと少

なかったんじゃないですか？

<中田> どの診療科に進もうか進路に悩んでいた時に、学生食堂ですごく熱心に誘ってくれたのが心臓血管外科の先生だったんです。誘ってくれたノリが良くて面白そうだったので、あまり深く考えずに決めちゃいました。

<橋本> 長く神奈川県内で仕事をされていましたが、長野に転居することになったのは？

<中田> こっちに母が建てた別荘があって、両親が高齢になって管理できなくなったので「管理人」として住みつつ仕事をしようということになったんです。群馬の実家にも近いですからね。

<橋本> 実際に長野に住んでみた印象はどうですか？

<中田> とにかく新緑や紅葉の美しさに

は目を奪われますね。山が下から緑に染まっていくさまなど、ダイナミックな自然の移り変わりがとにかく素晴らしいです。「山笑う^{*1}」とか「緑滴^{したた}る」と言うのはこういう事かと感激しましたね。自然からエネルギーをもらうって感じです。

※注1 山笑う：春の山の草木が一斉に若芽を吹いて明るい感じになるようす。春の季語。

＜橋本＞ カルチャーショックはなかった？

＜中田＞ ないですね。「何とかだに〜」「そうだに〜」とかってすぐ出ちゃう。「ずくなし」とか「お上がりなんし」とか言っちゃいます。

＜橋本＞ 余暇はどうやって過ごしているんですか？

＜中田＞ なにせ別荘の「管理人」ですから今の時期はひたすら草むしりですね。大きな枝を切ったりもするので「マキタ^{*2}」グッズが結構増えちゃいました。枝切りチェーンソー、草刈機、電動ノコギリ、ブロワー、防災用充電器なんかを揃えちゃって、すっかり「マキタ」ワールドです。



＜橋本＞ 「マキタ」グッズうらやましいなあ〜、憧れちゃうよね〜。木を伐りたくて小型のチェーンソーが欲しくてね。

＜中田＞ ああそれなら一番小さいのはやめたほうがいいですよ。細い枝しか切れなから。

＜橋本＞ まさか電動工具のことを中田先生から教わるとは思わなかった(笑)。

※注2 マキタ (Makita)：日本の大手総合電動工具メーカーのひとつ。使いやすさと充電工具のラインナップが豊富で人気があります。

＜橋本＞ 先生は血管外科のなかでも末梢血管外科が専門ですけど、一般の方はどんな診療科なのかわからないと思います。

＜中田＞ 末梢血管外科の対象は、腕や足の動脈硬化や静脈瘤^{*3}とシャント^{*4}ですね。いまでは静脈瘤の治療は日帰りで局所麻酔、血管内治療が主流です。血管内治療というのは、役に立たなくなった静脈にカテーテルを入れて、血管の中からレーザーで焼いて、血管を塞いで無くしてしまうという治療です。機能しなくなって不具合の原因になっている静脈って無いほうがいいんですね。

悪い静脈が無くなってもほかの静脈が補ってくれるので大丈夫です。

※注3 静脈瘤:手足の静脈には逆流防止のための弁がついていて、血液が心臓に戻りやすくなっています。この弁の働きが悪くなって逆流を起こすことで、静脈に血液がたまり、皮膚に近い部分の静脈が太く長く膨らんでくるのが静脈瘤です。そのほとんどは下肢(足)に生じます。足のむくみやだるさなどの症状が起こります。

※注4 シャント:血液透析を行うためには、たくさんの血液を連続的に取り出す必要があるため、手術で静脈と動脈をつなぎ合わせて血流量の多い静脈をつくります。この血管のことをシャントといいます。

<橋本> 日本には無いですけど、アメリカには足をトータルに診る診療科があるらしいですね。

<中田> アメリカやイギリスには「医科」と「歯科」に加えて「足科」があるんですよ。歯のことは歯医者さんで、足のことは「足科」の先生に診てもらおうんです。新しいものではなくて100年以上前からあるんですよ。あちらは靴の文化だからそういう診療科があるんでしょうね。

<橋本> 「足科」ってどんな治療をするんですか？

<中田> 外反母趾や巻き爪などの治療、装具の処方、歩行機能の異常を診てリハビリを処方したりもします。足に関するすべてのことをするのが「足科」ですね。残念ながら日本では医学教育に「足科」はないですし、医療費や医療材料のことなどいろいろなハードルがあるので、日本で「足科」を実現するのは簡単ではないです。

<橋本> 先生の専門を活かせる場をつくりたかったんですけどなかなか難しく、こまくさの施設長をお願いすることになりました。

<中田> 横須賀の病院で仕事をしているとき、足のトラブルは生活環境までフォローしないと治療が完結しないことに気が付いたんですね。いくら病院で治療しても生活環境が悪いとまた具合が悪くなるんです。そこでは訪問看護師に生活環境をサポートしてもらって、病院での治療と家庭をつなげるようにしていました。地域医療とは言っても病院にできることには限界があるんですよ。



こまくさの施設長になってからは医療と介護の連携を丸ごと体験できて、これまで感じていた病院や勤務医の限界というものを超える経験ができていますからとても充実しています。

<橋本> こまくさの施設長としてこれから何をしていきたいですか？

<中田> こまくさって病院を退院して自宅に帰る前にリハビリ目的などで入所したり、退所後に通所リハビリを利用したり、訪問看護ステーションがあったりして、地域の医療・介護のハブ^{※5}なんだと強く感じています。地域医療・介護のハブであることの旗印を掲げて、それに見合ったサービスを提供していきたいです。それと先日院長や看護部長に参加してもらって、コロナ過でできなかった家族会をようやく開くことができました。ご家族と直接交流する機会ができて、ご家族はもちろん職員からも好評でした。こういう活動は本当に大事なと感じています。

※注5 ハブ(Hub):もともと車輪などの中心部のことを指しますが、そこから転じて物事の中心や中核、集約点、あるいはネットワークの結節点として機能する存在の意味で使われています。

<橋本> 病院の職員はもっと外に出て、いろんな人たちから話を聞いた方がいいと思っています。

<中田> 病院職員の認識には限界があって、それを崩してくれるのは医療以外の一般の人たちなんですよね。その人たちと直接出会うことを躊躇していると、本当に必要とされているものを提供できないんじゃないでしょうか。地域のみなさんから意見



こまくさ夏祭りでは浴衣姿を披露されました

をいただかないと、地域で必要とされているということが具体的に何なのか、これから病院がどのように変わっていけばいいのかわからないですよね。

<橋本> うちの病院には地域医療懇談会といって、地域に出向いて住民のみなさんと医療や福祉の課題について話し合いをする活動があるんです。こまくさをつくったのも地域医療懇談会で住民のみなさんから要望があったからなんですよ。

<中田> 単に病院が用意したものではなくて、地域からの要望があって施設をつくったのはすごいことですね。

今回の家族会を開くにあたっては、ご家族から「まだコロナが心配」という声もありましたけど、やはり交流がなければ大事なものが失われていきますから、丁寧に説明しながら開催していきたいです。これからどんどん交流を増やして、本当に必要とされる施設でありたいと思います。

<橋本> 今日の中田先生の想いを聞くことができて本当によかったです。ありがとうございました。

文責 保健予防課 藤井 健

勝利を目指し健闘も悔しい結果に… JA長野厚生連体育大会

保健予防課 おおい 大井 ゆうと 裕斗

7月13日(土)、14日(日)の2日間にわたり「第71回JA長野厚生連体育大会」が飯田市にて開催されました。今年度は下伊那厚生病院が当番病院を務め、飯田市の各競技会場にて熱い戦いが繰り広げられました。この厚生連体育大会は、長野県厚生連の各事業所が持ち回りで数年に一度、当番病院として役割を担い、競技会場、宿泊施設、食事の手配、当日の案内などを行い運営しています。競技種目は野球、女子バレー、男子卓球、女子卓球の4種目があり、当院は野球、女子バレー、男子卓球の3種目に出場しました。

野球部、女子バレー部、男子卓球部の選手

は、日ごろの練習の成果を発揮して勝利を目指しましたが、残念ながら当院は3種目とも勝利を収めることはできませんでした。私自身、野球部の一選手として出場し、初戦に優勝候補でもある長野松代総合病院と対戦しましたが、2-9で敗戦となり、大変悔しい結果となりました。

これまでも厚生連体育大会には参加をさせていただいていますが、スポーツを通じて他の事業所の方々との交流を深められる大変すばらしい機会であると感じています。

一職員として、一選手として、これからも厚生連体育大会の発展に尽力できたらと思います。



3年ぶりの開催 老人保健施設こまくさ家族会

老人保健施設こまくさ う つの みや いさお 宇都宮 功

3年ぶりとなるこまくさ家族会を6月29日(土)に開催しました。

コロナ禍になり開催ができず久しぶりの開催となりましたが、参加者は20名と多くの利用者のご家族に参加いただき、とても賑やかな会になりました。

家族会の内容は、3Dバーチャルで撮影した施設内の映像を見ながら説明をした後、施設長中田医師による「高齢者のフットケア」についてのお話、続いて田中施設管理栄養士による「飲み込みやすい食事について」のお話と、とろみ茶の試飲や栄養補助食品の試食をしてもらい最後に参加者と職員で意見交換を行いました。

ご家族の皆様からは面会時間についてもう少し長くしてもらいたい等のご要望や施設内での利用者の様子を知りたい等ご意見をいただき、面会については状況を見ながら対応してまいります。今しばらくは現状通りの面会時間を継続していくことを説明させていただきました。

今後も継続して家族会を開催し、利用者様、ご家族のご意見、ご要望を伺いながらより利用しやすい施設にできるように職員一同努力してまいります。



中田施設長による講演

待合室

マイモデルコース

総務人事課 わたなべ あつし 渡辺 厚史

信州の海といえば上越市近郊。私が練り上げたモデルコースを紹介します。1時起床、2時出発、5時の日の出前に上越市内の漁港で豆アジ釣りスタート。7時、柏崎市にある薬師堂海水浴場へ下道で移動、磯遊びもでき透明度



度も高くおすすめです。10時に海水浴場を出発し上越市内に戻ります。11時にあるるんの海でお昼と夜のつまみを調達、近くにある酒



屋「まいどや」にて新潟の地酒をゲットし帰路へ。15時、家に到着後片付け。17時から夕飯にて新潟の幸と酒を食らい思い出話に花が咲きます。21時就寝、長く楽しい1



日が終わりました。ハードスケジュールですが、皆さんもぜひ挑戦してみてください。



第80回長野県農村医学会を主催しました

総務人事課 **しもだ** **てつまさ**
霜田 **哲正**

長野県農村医学会は、故若月俊一先生(佐久総合病院名誉総長)によって終戦の翌々年、1947(昭和22)年8月に第1回長野県農村医学研究会(後に学会)として開催され、農民、地域住民のいのちと暮らしを支え続けることを目的に発展を続け、今回で80回目の開催となります。当院は当番病院として1年前より準備を開始し、令和6年7月6日(土)小諸市民交流センター(ステラホール)を会場に開催しました。

県内各地の医療・保健・福祉関係者より口演、ポスター発表合わせ47演題の研究発表があり、一般参加者も県下全体より200名を超える来場がありました。

学術発表は大変興味深い内容が多く、活発な質疑応答がなされました。

特別講演には松戸市福祉長寿部高齢者支援課課長補佐(前厚生労働省老健局総務課課長補佐)の菊池一先生に「地域包括ケアシステムから地域共生社会への展望」をテーマに講演をしていただきました。「まちぐるみで暮らしを支えあう」ことをポイントとし、「その延長線上に地域共生社会」があるとの内容で、参加者の



学術総会であいさつする橋本院長

多くが認識を深められたと思います。最後に後援をいただきました小諸市をはじめ協賛をいただいた企業様、学会にご協力いただいたすべての皆様に対し深く感謝をいたします。

来年は飯田市立病院が当番病院で開催されます。



講演する菊池一先生



口演発表する演者



ポスターセッションの様子

第47回浅間南麓こもろ医療センター院内医学会を開催しました

業務施設課 ごみ ひろよし
五味 宏純

6月28日に、当院の6階会議室において、第47回浅間南麓こもろ医療センター院内医学会を開催しました。この学会は、医師をはじめ、コメディカルなどから、日ごろの診療や病院運営に関して考えていることをまとめ、病院の質の向上をめざして発表する機会です。

今回は、研修医からの発表が5題で、当院の臨床研修の中で経験した貴重な症例について、今後の臨床に役立つ発表ができたと思います。その他一般演題は6題で、コロナ禍のなかで取り組んだ内容や普段業務の中で感じている内容について検討・改善するなど、今後のより良い病院づくりにつながる有意義な発表がされました。特別講演では、信州大学医学部循環器内科の桑原宏一郎先生より「心不全診療

の最前線」と題して、近年増加している心不全患者の傾向や治療法などについてご講演いただきました。医師だけでなく、コメディカルも翌日の診療から役立つ実践的で有用な講演でした。

今後も引き続き本医学会を継続し、当院が地域医療にますます貢献できるよう、職員一同、研鑽を重ねていきたいと思っております。



講演する桑原宏一郎先生



病院祭を開催します!!

病院祭実行委員会

令和6年10月6日(日)午前9:00～午後3:00
浅間南麓こもろ医療センター病院祭を開催いたします。今年のテーマは「地域医療を未来へつなぐ」です。

今回で45回目(新築移転後7回目)となる歴史ある病院祭、今回は信州小諸ふーど祭りと同

日開催となります。

各種イベント、青空市場、キッズコーナー、医療展示、講演会など盛りだくさんの内容で、地域の皆様のご来場を職員一同心よりお待ちしております。

写真は第40回病院祭の様子



キッズコーナー



健康講座



無料健康相談

使ってみませんか!! マイナ保険証

うえはら みのる
医事課 上原 実

健康保険証のオンライン資格確認の開始に伴い、健康保険証として使用するための利用登録が済んでいるマイナンバーカードを医療機関や薬局などの受付のカードリーダーにかざすと、医療保険資格の最新情報をオンラインで確認することができるようになりました。当院にも受付窓口にて台のカードリーダーが設置されており、マイナンバーカードを使ったの保険証確認をされる方が増えております。

医療機関等を受診の際は マイナンバーカードをご利用ください

1 受付

マイナンバーカードを
カードリーダーに
置いてください。



カードリーダーで
マイナンバーカードを
保険証として登録
できます!

2 本人確認

顔認証または
4ケタの暗証番号を入力してください。

顔認証 or 暗証番号



3 同意の確認

診察室等での診療・服薬・健診情報の
利用について確認してください。

| | |
|---|--|
| <p>過去の情報を 利用いたします</p> <p>過去の情報は、あなたの診療・服薬情報や検査結果を医療機関に提供するために利用いたします。この情報はあなたの診療や検査結果のために利用いたします。</p> <p><input type="button" value="同意しない"/> <input type="button" value="同意する"/></p> | <p>(40歳以上対象) 過去の情報を 利用いたします</p> <p>過去の診療情報も医療機関に提供するために同意いたします。この情報はあなたの診療や検査結果のために利用いたします。</p> <p><input type="button" value="同意しない(40歳未満)"/> <input type="button" value="同意する"/></p> |
|---|--|

※高額療養費制度をご利用される方は、続けて確認・選択をお願いします。

4 受付完了

お呼びするまでお待ちください。



カードを忘れずに!

こんないいことがある

- 初めての医療機関等でも、特定検診情報や今までに使った薬剤情報が医師等と共有できる
- 自身の特定健診情報や薬剤情報・医療費通知情報が閲覧できる
- 確定申告の医療費控除がよりカンタンに!
- 高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除される
- 就職・転職・引っ越しをしても健康保険証としてずっと使える

ご注意ください!!

今年12月2日から
現行の保険証は
発行されなくなります

(12月2日時点で有効な保険証は最大1年有効です。)



マイナンバーカードのカードリーダー

入院中も“自分らしい生活”が送れるように 「認知症ケアチーム」のご紹介

認知症ケアチーム たかの 高野 ふみえ 文美恵

高齢になると、突然の入院で環境の変化に戸惑ったり、混乱してしまうことがあります。

私たち「認知症ケアチーム」は認知症の方や、高齢者の方が不安や混乱を避け、安心して入院生活を送れるように活動しています。医師、看護師、医療相談員、薬剤師、管理栄養士、リハビリスタッフなど、多くの職種が連携を取り、入院中から退院後の生活を見据えて、自分らしい生活を送れるように関わっています。不安や混乱など、困ったことがあっても、認知症ケア、高齢者ケアの知識をもった専門チームが病室へ出向き、患者さんが快適に過ごせるように努めています。患者さんだけでなく、ご家族が抱えている不安も解消できるようにアドバイスさせていただいています。

いつでもご相談ください。



認知症ケアチーム 執筆者前列右

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



今回は脳卒中予防10か条のうち「7.お食事の塩分・脂肪 控えめに」についてご説明します。

塩分を取りすぎると高血圧を引き起こして脳出血を発症する恐れがあり、脂肪とコレステロールが上昇すると、動脈硬化を招いて脳梗塞を発症する恐れがあります。

厚生労働省の日本人の食事摂取基準2020年版]によると、コレステロールの摂取基準は200mg/日未満、塩分(食塩摂取量)接種基準では1日6g未満とされています。

いきなり国が示す基準に合わせた食事をするのはなかなか難しいと思いますので、まずは食品に表示してある塩分やコレステロールの値を確認するようにして、少しずつ塩分やコレステロールを減量していくことから始めるとよいでしょう。いまではインターネットなどでも塩分やコレステロー

ルを抑える食事の工夫が掲載されていますので参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。

なお、暑い時期に熱中症を予防しようと水分だけを摂取して、塩分を極端に控えてしまうと、血液中の塩分・ミネラル濃度が低くなり、かえって熱中症の症状が悪化することがあるので気をつけましょう。



正しい「歯磨き」できていますか？

歯科口腔外科 歯科衛生士 ^{きくち} 菊池 いづみ

普段特に意識せず、何気なく歯を磨いているという方は多いかと思いますが、正しい歯の磨き方をご存じでしょうか？

今回は、生活する上で欠かせない「歯磨き」について正しい歯の磨き方をご紹介します。



歯磨きの基本

①歯磨き粉をつける前に歯ブラシは水で濡らさない

歯ブラシをぬらすと歯磨き粉がすぐに泡立ってしまい、長い時間磨けません。

②歯ブラシは鉛筆持ちで持ち、軽い力で動かす

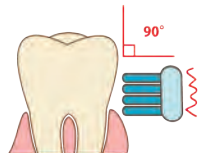
歯磨きをする時の適切な圧力は約100～200gと言われており「歯に当たった時に毛先が広がらない」程度が目安です。



③歯と歯ぐきの境目を磨く時は歯ブラシの毛先を45°の角度に当てる



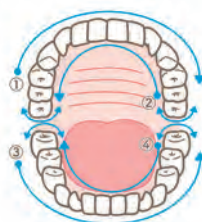
歯と歯の間や歯面を磨く時は、歯ブラシを直角に当てる



④1か所を20回以上、5～10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1～2本ずつ磨く

⑤一筆磨き

磨く順番がバラバラだと、磨き残しが多くなってしまいますので歯並びに沿って順番をつけて磨きましょう。



⑥最後の「すすぎ」は約15ml (コップ1cm) の水で30秒を1回だけ！

フッ素入りの歯磨き粉で磨いても、最後に何度もゆすぐとせっかくのフッ素がすべて流れてしまいます。※食べカスがたくさん残っている場合は、歯磨きの前によくうがいを行いお口の中をきれいにしてから歯を磨きましょう。

お口の状態に合わせて工夫して磨きましょう

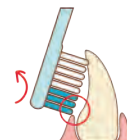
①奥歯のかみ合わせ

かみ合わせの面の溝に歯ブラシを垂直に立て、小刻みに動かしましょう。



②前歯の裏側

歯ブラシを縦に当てて磨きます。歯ブラシのつま先やかかとを上手に使いましょう。



③歯並びが悪いところ

デコボコしている歯1本1本に歯ブラシを縦に当て、毛先を上下に細かく動かして磨きましょう。

最後に…

虫歯や歯周病を予防するには、汚れをしっかりと落とすことが大切です。

そのために1日3回「食べたら歯磨き」の習慣をつけましょう。

特に就寝中は唾液が出にくくなり、お口の中の細菌が繁殖しやすい環境になってしまうので就寝前は念入りに磨くことが大切です。

皆さんも今日から正しい歯の磨き方を心掛け、お口の中の健康を守りましょう。

シリーズ 暑さに負けない！ 夏バテ予防に必要な栄養素

やまうら かな
栄養科 山浦 佳菜

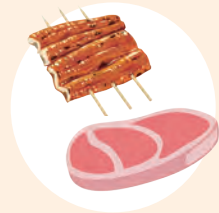
暑い夏を上手に乗り切るためには食べる量よりも質を意識することが大切です。そのため今回はこの時期に積極的に摂りたい栄養素がたくさん含まれる食べ物を紹介します。

夏に積極的に摂りたい栄養素

① ビタミンB1

(豚肉・大豆製品・うなぎ・胚芽精米・玄米など)

夏バテはビタミンB1不足によって起こりやすいです。炭水化物に多く含まれる糖質をエネルギーに変えるとともに老廃物を代謝するため疲労回復効果があります。



② 硫化アリル

(玉ねぎ・長ネギ・にら・ニンニク・らっきょうなど)

エネルギーを持続させる働きがあるため、ビタミンB1と一緒に摂取すると吸収が良いとされています。香味野菜特有の香り成分であり、食欲増進効果もあります。



③ クエン酸

(酢・レモン・グレープフルーツ・梅干しなど)

夏バテによる疲労の原因となる乳酸の生成を抑制し、疲れや肩こりなどの予防・改善に役立ちます。また、胃液の分泌や胃の活動が促進され、食欲増進効果やたんぱく質の消化を促進する働きがあります。



④ ペクチン・アルギン酸・フコイダン

(オクラ・山芋・モロヘイヤ・なめこ・めかぶ・もずくなど)

ネバネバ食感の野菜には栄養価が高いものも多く、胃腸の粘膜を保護してくれるため、夏バテで弱った胃腸にも優しい食材です。腸内の善玉菌を増やしてくれる他にも、免疫機能を高める効果が期待できます。また、のど越しがよく、食欲がない時でも食べやすいためおすすめです。



さっぱりと食べられる夏バテ防止メニューを紹介します。

トマトと豚の生姜焼き

〈材料 3 人分〉 (1 人あたり 288kcal 塩分 1.3g)



お料理コーナー

COOKING

■ 材料

- 豚ロース(薄切り) …………… 210g
- 玉ねぎ …………… 120g
- トマト …………… 120g
- 醤油 …………… 大さじ1
- みりん …… 小さじ2
- 生姜汁 …… 大さじ1
- サラダ油 …… 大さじ1
- 片栗粉 …… 適量
- 大葉 …… 適量

■ 作り方

- ① フライパンにサラダ油をなじませ、片栗粉をまぶした豚ロースを広げて中火で加熱し、続けて玉ねぎも入れて炒める。
- ② トマトを加えてさっと炒めたら、蓋をしめて2～3分蒸し焼きにし、豚肉に火が通ったら、醤油・みりん・生姜汁を入れて軽く炒める。
- ③ 全体にタレがからまったら、お皿に移し千切りした大葉を添える。

5階北病棟

5階北病棟師長 つちや みさお 土屋 操

5階北病棟は、脳外科と整形外科の病棟です。急な発症や受傷で入院が必要となり、生活環境が一変した患者さんがたくさん入院されています。入院直後の患者さんの中には、ご自身の発症や受傷をなかなか受け入れることができず、眠れぬ夜を過ごしたり、手術前後には不安や痛みなどにさいなまれる方もいらっしゃいます。環境の変化に上手く対応できず、大きな声で看護師を呼びながら自分の思いを伝えようとするご高齢の患者さんも少なくありません。

冬になり雪が降ると、転んで頭を打ったり、手足を骨折した患者さんが多く入院されます。季節によって、受け持つ患者さんの疾患に違いがあることも5階北病棟の特徴です。

患者さんの多くは手術を受けて、術後は機能を回復すべく頑張っておられます。容体が落ち着くと、次

のステップとして、リハビリ病棟でより専門的なリハビリテーションを含んだ治療に移ります。5階北病棟は「急に発症・受傷した患者さんを受け入れ、容体が落ち着いたらリハビリ病棟へつなぐ」のが役割です。様々な生活背景をお持ちの患者さん・ご家族に常に寄り添う気持ちを大切にしながら、一人ひとりに真摯に向き合う看護を実践できるようにスタッフ全員で取り組んでいます。



執筆者一列目右から二人目



しらかば



なおす

病理診断科 こやま まさみち 小山 正道

最近の若い医師は二足の草鞋も履きますが、一般的に、病理医は診断専門の医者で治療はしていません。病理解剖はできても外科手術はできないのです。おもえば子供のころから、壊れたラジオなどを分解して中身を見るのが好きだったものの、元通りに組み立てることができないことがしばしばでした。ところが最近ではインターネットの動画配信サービスで専門家の作業の実技をみられるようになったおかげで、いろいろな物の修理が自分でできるようになりました。今年に入ってから、玄関ドアの錠前のゆるみ解消（錠前の構造が意外と簡単）、室内ドアの丁番の取り付け直し（最後に扉の傾きを調整するのが難しい）、浴室ドアノブ交換（小諸の水のカルシウム分に泣かされる）、洗面台水栓交換（資材を通販で海外から個人輸入）さびた包丁の柄の交換（元通りにはできなくても、十分使える）などなど。それぞれの作業の途中では（ああ、もうダメかもしれない…）と思うほどの困難な過程があって、それでも動画で見たやり方を信じて忍耐強く進めていくとなんとかやり遂げられる、というようなものでした。キーワードは構造と機能。医学用語でいえば、解剖と生理。病気の治療の疑似体験といったところでしょうか。

浅間南麓こもろ医療センター 外来診療担当医師一覧表のご案内

〒384-8588 長野県小諸市相生町3丁目3-21

電話 0267-22-1070

2024年8月1日現在

| 受付 | 診療科 | 午前 午後 | 主な専門領域 予約制など | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|-------|-----------------|---------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|-----------------------------|--|
| A | 内科 | 午前 | 新患外来 | 松山有隆 | 紅谷知影子 非常勤医師 | 松山有隆 | 紅谷知影子 非常勤医師 | 後藤 諒 | 交替制 | |
| | | | 一般内科 | | | | | 松山有隆 | | |
| | | | 糖尿病・内分泌内科 【完全予約】 | 小泉陽一 中島裕子 | 小泉陽一 中島裕子 山内恵史 | | | 非常勤医師 大学医師 | 小泉陽一 中島裕子 (不定期) 紅谷知影子 | |
| | | | 消化器内科 【完全予約】 | 古武昌幸 | | | | | | |
| | | | 肝臓内科 【完全予約】 | 大学医師 | | | | | | |
| | | | 血液内科 【完全予約】 | | | | | 大学医師 | | |
| | | | 呼吸器内科 【完全予約】 | | | | | 大学医師 | | |
| | | | 腎臓内科 【完全予約】 | | | | | 非常勤医師(第1・3) | | |
| | 脳神経内科 【完全予約】 | 露崎 淳 | | 露崎 淳 | 美谷島真洋 | 露崎 淳 | | | | |
| | 午後 | 一般内科 【完全予約】 | | | | | 高橋晃彦 | | / | |
| | | 糖尿病・内分泌内科 【完全予約】 | 紅谷知影子 | | | | | 紅谷知影子 | | |
| | | 消化器内科 【完全予約】 | 古武昌幸 | | | | | | | |
| | | 腎臓内科 【完全予約】 | | 井口紘一郎 | | | | | | |
| | 循環器内科 | 午前 | 【完全予約】 | 甲斐龍一 | 永澤孝之 非常勤医師 大学医師 | 甲斐龍一 非常勤医師 | 永澤孝之 | ペースメーカー外来(第2) | / | |
| 午後 | | | 【完全予約】 | | 非常勤医師 | 甲斐龍一 神津亮輔 非常勤医師 | | | | |
| 精神神経科 | 午前 | 【完全予約】 | | | | | | 安藤直也 (第2・4) | | |
| | 午後 | | | | | | | | | |
| 地域診療科 | 午前 | 【完全予約】 | 橋本晋一 | | | 橋本晋一 | 久堀周治郎(月2回不定期) | | | |
| | 午後 | | | | | | | | | |
| B | 外科 | 午前 | | 林 征洋 中野祐太 | | 高須香吏 | 林 征洋 | | 大学医師 (交替制) | |
| | | | 乳腺外科 【完全予約】 | | 山口敏之 | | 山口敏之 | | 山口敏之 (新患) | |
| | | | 末梢血管外科 | | | | | 中田弘子 (第2・4) | | |
| | 午後 | | | | | | | | | |
| | 内視鏡科 (消化器外科) | 午後 | 【完全予約】 | | 黒岩教和 | | | 黒岩教和 | | |
| 脳神経外科 | 午前 | | 原 洋助 | 鰐淵 博 | 黒柳隆之 | 荻原直樹 | 黒柳隆之 | 大学医師 | | |
| | 午後 | 【完全予約】 | | | 黒柳隆之 | | 黒柳隆之 | | | |
| C | 整形外科 | 午前 | | 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 | |
| | | | 午後 | | | | | | | |
| | リウマチ科 | 午前 | | | 宮 正彦 | 宮 正彦 | 宮 正彦 | | | |
| | | 午後 | | | | | | | | |
| D | 放射線科 禁煙支援外来 | 午前 | 【完全予約】 | | 丸山雄一郎 | | 丸山雄一郎 | | | |
| | | 午後 | 【完全予約】 | | 丸山雄一郎 | | | | | |
| L | 小児科 | 午前 | | 小林真二 | 小林真二 | 小林真二 | 小林真二 | 小林真二 | 小林真二 | |
| | | 午後 | 【完全予約】 | 小林真二 | 小林真二 | 小林真二 | | 小林真二 | | |
| | 皮膚科 | 午前 | 火曜の受付:11時00分まで | | 大学医師 | | | 大学医師 | | |
| | | 午後 | | | | | | | | |
| | 形成外科 | 午前 | | | | 丸山百合子(第1・3・4) | | | | |
| | | 午後 | | | | | | | | |
| 泌尿器科 | 午前 | | 小林晋也 | 小林晋也 | 非常勤医師 | 小林晋也 | 小林晋也 | 非常勤医師 | | |
| | 午後 | 特殊外来 【完全予約】 | | 小林晋也 | | | 小林晋也 | | | |
| M | 耳鼻咽喉科 | 午前 | | | | 大学医師 (交替制) | | 大学医師 (交替制) | 大学医師 (交替制) | |
| | | 午後 | | | | | | | | |
| | 歯科口腔外科 | 午前 | 【完全予約】 | 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 大学医師 | 秋田大輔 鈴木友香 | 交替制 | |
| | | 午後 | 【完全予約】 | | 秋田大輔 鈴木友香 | 秋田大輔 | 秋田大輔 鈴木友香 | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 眼科 | 午前 | 【完全予約 (土曜日)】 | 市川 翔 | 吉岡和樹 | 吉岡和樹 | 小口 優 (不定期) | 小口 優 | 小口 優 | | |
| | 午後 | 【完全予約】 | 市川 翔 | 吉岡和樹 | 吉岡和樹 | 小口 優 (不定期) | 小口 優 (不定期) | | | |
| 産婦人科 | 午前 | | 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 | 武田(第2)・北原(第4) | | |
| | 午後 | 【完全予約】 | 倉澤剛太郎 | | | 倉澤剛太郎 | | | | |

◎受付時間：8時00分～11時30分（土曜日は、11時00分まで）

◎休診日：日曜・祝日、第1・3・5土曜日、年末年始（12月30日～1月3日）。

◎原則、全科予約（皮膚科を除く）による診療体制をとり、緊急性がある場合を除き予約の方を優先して診療を行っています。

◎紹介状をお持ちでなく、初診された場合には、選定療養費として1,650円のお支払いをお願いしています。（救急搬送、時間外の受診、難病等の患者さんを除く）

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>



医療機関や薬局で、マイナンバーカードがあれば医療保険資格の最新情報をオンラインで確認できる。

正しい・間違い

【締切り:令和6年10月15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。

人間ドックのインターネット予約は24時間365日いつでも可能です。

正解当選者

保科美代子さん 井出幸一さん 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

●数年前、数日の手術入院をしお世話になりました。その時の主治医が、外来診療担当医の名簿にあり懐かしく思うとともに、改めて感謝です。地域医療の先進医療機関として、今後ますますご発展することを願います。またいつお世話になるかもしれませんので。(東御市・男性)

あゆみ

2024.4.1 ~ 2024.7.31

| | |
|----------|-------------------|
| 4月1~2日 | 新採用職員研修会 |
| 6月13日 | JA役職員連盟厚生部会総会 |
| 6月28日 | 院内医学会 |
| 7月 6日 | 長野県農村医学会 |
| 7月12日 | 浅間山麓スポーツ医学研究所評議員会 |
| 7月13~14日 | JA長野厚生連体育大会 |



表紙絵 作者ひとこと

「霧の河原」

以前より山水画に興味があり、友人の誘いで上田の水墨画教室に通い始めています。

今年は風景画を教えていただき、頑張って描くことができました。何気なく見ていた霧の情景がとても神秘的に感じるようになったのも、絵を描くようになってからです。

絵を描くことは学生以来のこと。これからの人生、何か趣味を持ちたいと思っていましたところ、今年は小諸美術会の知人の方からのお誘いでこちらに入会させていただきました。

これはまた真逆の色彩豊かな世界で、多方面から勉強させていただく機会が増えて感謝しております。

皆様からご指導をいただきながら、精進していきたいと思っております。

小諸美術会 かない きょうこ 金井 京子

「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。