

# きりもぐさ

第162号

2025年1月20日

NEWS OF ASAMA NANROKU KOMORO MEDICAL CENTER



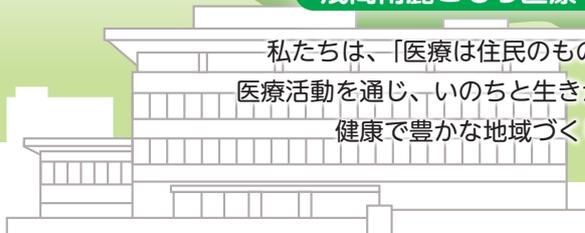
「晩秋」 小諸美術会 松本 弘

## 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 1・2	6	食事療法／お料理コーナー	13
<b>New!</b> 歯科口腔外科シリーズ	8	職場から／しらかば	14
福祉の窓／待合室	9	担当医表	15
耳より情報／医師の随想	10	医師・看護師募集	
チームメッセージ／ <b>New!</b> 直井さんの「救急看護」	11	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10回 院長クロス×トーク

今回の院長クロス×トークは、小諸を拠点に医療・介護事業などを幅広く展開されている「のぞみグループ」代表の甘利庸子さんです。甘利さんは早くから外国人技能実習生の育成に取り組まれていて、県内外で高い評価を受けておられます。

**<橋本>** お久しぶりです。甘利さんはいつまでもお若くてうらやましい限りです。今日はよろしくをお願いします。

**<甘利>** お招きいただきありがとうございます。今日は橋本先生にお会いするので緊張しているんですよ。

**<橋本>** 突然ですけど、甘利さんって千葉のご出身なんですか？私は船橋なのでとても親近感があります。

**<甘利>** 私は市川市なのでとても近いですね。小学校は市内でしたけど、中学・高校は千代田区にある女子学院で、大学は女子

大の共立薬科大学(現・慶応義塾大学薬学部・薬学研究科)でしたから、中学から大学までずっと女子校に通っていました。

**<橋本>** じゃあ甘利先生<sup>\*1</sup>とはどうやって知り合ったんですか？

**<甘利>** 夫とは大学生のときに友人の紹介で知り合いました。交際が始まって、在学中に婚約して、卒業した年の10月に結婚して、翌年9月には長男が生まれたんです。卒業後は病院に勤めていたんですけど、産休で辞めてから専業主婦をしていました。そのあと夫の地元に帰ってきたんです。

※注1 甘利庸子さんは甘利医院院長の甘利秀夫先生とご夫婦です。息子さんは甘利医院わだ院長の甘利悠先生、娘さんのはのぞみグループ副社長で医師の甘利綾乃先生です。みなさん地域医療の最前線で活躍されています。

**<橋本>** のぞみグループを知らない人たちもいると思うので、簡単にグループの紹

介をしていただけますか？

**<甘利>** のぞみグループは医療と介護の分野があって、医療は夫や子供たち、私は介護分野を担当しています。私自身は薬剤師、臨床検査技師でケアマネジャーの資格があります。

私は薬剤師の資格を持つ専業主婦だったんですけど、あるとき体調を崩したことをきっかけに「もっと薬剤師として患者さんと触れ合って支えていきたい」「薬科大学を出て薬剤師になったのに私は何をしてきたんだろう」って考えるようになって、それで「のぞみ薬局」を開業したんです。薬局は8店舗まで増えたんですけど、そのころ薬学部が4年制から6年制に変わって全国的に薬剤師不足になったんですね。長野県には薬科大学がないので、県内では2年のあいだ薬剤師が出てこなかったんです。うちの薬局も薬剤師を確保できなくて、仕方なく1店舗を閉店したんですけど、そのあと「このまま私が薬局をやっても薬剤師不足を乗り切れない、閉店するお店が増えるかもしれない」と考えて薬局は他の会社をお願いすることにしました。



ちょうどそのころ私の母が認知症で要介護状態になっていて、長女だったこともあって介護の勉強したんですけど、それがケアマネジャーの仕事をはじめるときかけになったんです。あるときケアマネジャーの仕事で病院にお邪魔していると、お医者さんから「退院させたいけど自宅で一人暮らしができない人がいるので何とかしてほしい」と相談されて、それならばと夫のマンションの一室を改築して最初のケアホームをつくったんですね。それから段々にいまの施設数まで増やしてきたというわけです。

**<橋本>** 普通だと薬局を開業したところで満足しそうですけど、そこから介護分野まで広げちゃうところが凄いですよね。

**<甘利>** 最初は小さい薬局だったんです。次第に薬剤師の仲間が増えていって、新しいお店を任せていくうちに店舗が増えていきました。介護も同じで、次から次へと施設が必要になってくるので無計画に増えただけなんです。

**<橋本>** いやいや、それは時代の波に乗っているって言うんですよ。計画性がなければこんなに大きな組織にはならないでしょう。

グループの中にはいろいろな高齢者施設がありますし、リゾート事業や子供向けの事業もありますよね。

**<甘利>** 娘が二人目を出産するころに小諸に戻ってきたんですけど、「子供が生まれたら誰が面倒を見るか」って母娘二人で相談していたら、「じゃあ自分たちで保育園をつくればいい」って結論になって、それで企業主導型保育所を立ち上げたんです。自分たちも安心だし、うちの女性スタッフも喜ぶだろうと。それに「1カ所つくるのも2カ所つくるのも同じだし、小諸の会社だけじゃ不公平だからサンピア佐久にも同時につくろう」となって2カ所つくったんですね。その次は子供が小学校に上がって「夏休み・春休みの世話はどうするの?」って話になって、「じゃあ学童保育をつくっちゃおうか」みたいな感じで“のぞみKids”をつくったんです。娘と子育てのことを話しているうちに膨らんでいっちゃいました。

**<橋本>** なんだか軽いノリでおっしゃい

ますけど、それを実現しちゃうところが凄いですよ。

**<橋本>** これから日本の労働人口がどんどん減っていくなかで、あと5年10年すると看護師や介護スタッフがいなくて医療や福祉が崩壊するんじゃないかと心配しているんです。これからは海外からの労働者を導入することも大事だと思うんですけど、そのあたりを詳しく教えてもらえますか?

**<甘利>** いま全国で介護労働者が不足していて、施設のワンフロアを閉鎖したり、施設そのものを閉鎖したりする事業所がいっぱいあるんですね。そのため長野県だけでなくどこの自治体でも外国人技能実習生<sup>\*2</sup>の奪い合いになっています。ところが、いま仮にベトナムで技能実習生を集めようとしても誰も応募してこないんですよ。周辺国の台湾や韓国の方が日本より給料がずっと高いので、もう日本は選ばれなくなっています。



それでも技能実習生は先輩がたくさんいるところ集まるので、各県はいまのうちに早く確保しようと焦っていて、東南アジアの送り出し機関と協定を結んで、優先的に送り込んでもらおうとする県もあります。県内では外国人労働者・技能実習生を受け入れていない事業所が8割もあるんですけど、他県はもっと受け入れているんですね。長野県も危機感を強めて事業者向けのセミナーをかつてないほど開いていて、県内の介護事業所や病院の経営者もようやく焦りだしたように感じます。

※注2 技能実習生：開発途上国などの外国人を日本で一定期間受け入れて技能や技術、知識を習得させる制度を利用して就労する外国人のこと。

よく似た用語に「特定技能実習生」がありますが、特定技能実習生は人材不足が深刻な分野で一定の専門性や技能を持つ外国人を受け入れる制度を利用して日本に在留する外国人のことをいいます。

「技能実習制度」は開発途上地域への技術移転が目的で、「特定技能制度」は人材不足の解消を目的としています。

**<橋本>** 外国の人に看護や介護をしてもらうのは嫌だという声もありますけど、そもそも担い手がいなければお世話すら受けられないわけですから、良いとか嫌とか言っている場合じゃないですよ。すでに日本は周辺国との競争に負けていて、海外から人材が来てくれない状況だから、どうにか来てもらうように努力しなければいけませんね。

**<甘利>** 私たちの管理団体<sup>※3</sup>「介護施設協同組合」には長野県厚生連も加入されていて、富士見町にある富士見高原医療福祉

センターの介護施設では早くから技能実習生の確保に取り組んでいらっしゃいます。こもろ医療センターも取り組みを始めてはいかがですか？

※注3 管理団体：技能実習生を受け入れる企業や実習生を支援・監査する非営利団体のこと。主務大臣に認められた団体で、民間企業や個人事業主は管理団体になれません。

**<橋本>** 人手が足りなくなってから騒いでも遅いということですよ。甘利さんのお力をお借りして何とか良い方向に向かっていきたいと思います。さて、最後になります。地域のみなさんへ向けてメッセージをお願いします。

**<甘利>** これから日本の医療や介護の状況はますます厳しくなって、今のようになりたいサービスを何でも使える時代は長く持たないかもしれません。まずは自分自身がいつまでも元気でいて、自分のやりたいことを自分でできるようにすることが大事だと思います。それから、日本はすでに外国人が入ってこない人手不足のために成り立たない状況になっていて、それはこの地域も同じです。外国人であってもまったく私たちと変わらないですし、慣れてくるとみんないい人たちですから、遠い国から来た自分たちの仲間、娘や息子だと思って、可愛がって仲良くしてあげてほしいです。

**<橋本>** まったく同感です。本日はありがとうございました。

文責 保健予防課 藤井 健

# 「地域医療を未来へつなぐ」 第45回浅間南麓こもろ医療センター病院祭

総務人事課 しもだ てつまさ  
**霜田 哲正**

令和6年10月6日(日)第45回浅間南麓こもろ医療センター病院祭を開催しました。

ここ数年は新型コロナウイルス感染症の影響もあり、規模を縮小して開催してきましたが、今回からようやく通常開催することができました。

また、「信州小諸ふーどまつり」と同日開催にしたこともあり、多くの皆様にご来場いただきました。

今年は「地域医療を未来へつなぐ」をテーマに、医療展示では最新の治療や回復期リハビリテーション病棟の紹介、救急医療維持のための情報発信を行いました。今回は内視鏡体験や病院食

の試食など、参加・体験型の展示を増やしたことで、より楽しんでいただける内容になったと思います。

ステラホールでは、ダンスパフォーマンスや小諸消防署と当院医師による講演会、市民広場では浅間火煙太鼓の演奏にパトカー・白バイの展示、青空市場、当院青年部によるキッズコーナー等、お子様から大人まで楽しめるイベントを行いそれぞれ盛況でした。ご来場いただきました皆様ありがとうございました。

今年も10月に開催予定です。大勢のご来場をお待ちしております。



## その時どうする?! 長野県総合防災訓練

業務施設課 こ たいら 小平 ただし 忠

10月20日(日)長野県防災訓練が長野県と小諸市が主催で実施されました。県内の市町村が持ち回りで行う大規模訓練で今年度は小諸市が当番で開催されました。当院は、この訓練に合わせてDMAT部隊と協力して災害時における傷病者受入れ訓練を実施しました。

訓練内容は、小諸市を震源とする最大震度5強の地震が発生し、大規模な土砂災害により多数の傷病者が出た想定で傷病者の受入れを行いました。傷病者は、トリアージポストでトリアージを行い緊急度、重症度により赤、黄、緑エリアに搬送し処置を行いました。DMAT部隊は、傷病者多数のため病院支援に入ってもらい、エリアの病院スタッフのサポート、転院患者の搬送を担当してもらいました。重症者エリアを担当した永澤内科部長は、「シミュレーションすることが重要で実際の災害時にも生かせる訓練だった」と振り返り、大変有意義な



訓練が行われたと感じています。

連携などいくつか課題も見つかりましたがDMATが病院支援に入ったことで、より一層緊張感が増した訓練になりました。ご指導いただいたコントローラーの方々、DMAT部隊

および傷病者役の小諸看護専門学校の皆さん大変お世話になりました。今後、地震、洪水などの災害に備えて、しっかり準備を進め訓練を行っていきたいと思います。



## 第1回 「歯科口腔外科」とは？



歯科口腔外科 あきた 秋田 だいすけ 大輔

病院の「歯科口腔外科」という診療科をご存知でしょうか？病院にある歯科のため病院歯科と呼ばれることも多いですが、聞き馴染みのない方が多いかもしれません。ご存知の方でも「近隣の歯科医院とどう違うの？」とか「歯科？口腔外科？どっち？」といった声もありそうです。今回は、総合病院の診療科の一つである「歯科口腔外科」についてお話しさせていただきます。

それぞれの病院で細かい診療内容は異なりますが、わかりやすく「歯科口腔外科」を説明するとすれば「歯科医院では対応が難しい歯・口腔疾患を診療する科」になると思います。その中でもメインになってくるのが口腔外科です。口腔外科とは、親知らずの抜歯をはじめとして、口の中のできもの(腫瘍や粘膜疾患)、顎が痛い(顎関節症などの顎の関節の疾患)、スポーツや事故などでの歯や顎の怪我(歯の破折や顎の骨折)、歯肉や顔面が腫れた(歯が原因の感染症)などを取り扱う専門領域になります。これらは、場合によって入院や全身麻酔による手術が必要となることがあるため、歯科医院での対応には限界があります。

口腔外科以外にも基礎疾患をお持ちのため歯科医院で歯科治療を行うにはリスクが高い患者さんの歯科治療や手術前後や抗がん剤治療中の患者さんの口腔内のケア、嚥下障害をお持ちの患者さんに対する検査やリハビリテーションなども行っております。このように皆さまがイメージされる歯科とは(少し?)違った診療を行っております。

近年の医療は専門領域が細分化されており、医科で「外科」や「内科」などがあるように歯科でも専門領域が分かります。地域の歯科医院の先生と連携して、歯科医院とは少し違ったアプローチで皆様に貢献できればと思います。



当院での歯科口腔外科手術の様子

## 人生会議をはじめませんか？

地域ケア課 さとう ひろし 佐藤 浩

### 人生会議とは？

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。つまり、もしもの時にあなたの周囲の信頼する人たちが、あなたの代わりに決断を下さなければならない状況になるかもしれません。

こうしたことから、もしもの時のためにあなたが大切にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを望むのかを前もって考え、周囲の信頼する人たち（ご家族、かかりつけ医、介護関係者など）と共有することが大切であり、この取り組みを【アドバンス・ケア・プランニング（ACP、愛称「人生会議」）】といいます。

人生100年時代を迎える現在、住み慣れた地域で自分らしく暮らしていくための重要な取り組みのひとつです。

自分自身、また親や祖父母などの大切な人が、人生の最期まで住み慣れた地域や場所で自分らしく過ごすことができるよう、元気なうちから好きなこと・嫌いなこと・大切だと感じることを、家族など信頼する人たちや医療従事者等と話し合いをたくさんしてみませんか？

当院が事務局を担っている小諸北佐久医療・介護連携推進協議会では、ACP（人生会議）を視覚的に分かりやすく気軽に学ぶことができるよう、冊子「人生会議をはじめよう」を基にしたアニメーション動画（約5分）を作成しました。

この動画は、小諸北佐久医療・介護連携推進協議会のWebサイト「あさまケアネット」内に掲載してありますので、どうぞご覧ください。

<http://www.asama-care.net>

あさまケアネット

検索



人生会議パンフレット

## 待合室

### アイスおじさん



臨床工学科 おおいけ さとる 大池 智

「今度、アイス買ってあげるね！」

透析室の50代男性看護師は、仕事上の些細なミスを他のスタッフにフォローしてもらった時にこの言葉を言います。しかし、一緒に働いて約10年以上、実際にアイスを買ってあげたところを見たことも聞いたこともありません。

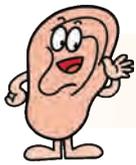
嘘つきとまでは言いませんが、このような言動は本来、人間関係に溝を生み信頼関係を無くすものだと思っていました。

この看護師の凄いところは、このような発言をするにも関わらず、上司から同僚・後輩さらに患者さんからの信頼が厚いことや、会話の中

で笑顔が絶えないことです。これは人徳なのでしょうが？確かに仕事中、患者さんやスタッフとコミュニケーションをとっている姿は多く見受けられます。

発言や行動がハラスメント・モラルなどで問題とされる昨今、この看護師はコミュニケーションマスターなのではないかと最近では思っています。

会いたい方は是非透析室や救急外来へ！その時は「アイス買ってあげるね！」と言われるかもしれませんが、信じるか信じないかはあなた次第です。



耳より  
情報

## 受付～会計の流れが変わりました

しらいし つとむ  
医事課 白石 勉

令和6年12月より、受付の際の保険証確認や医療費のお支払い方法が少し変わりましたのでお知らせいたします。

マイナンバーカードをお持ちの患者さんは、まず、マイナンバーカード認証機で認証を済ませてから、再来受付機で受付をしていただきます。マイナンバーカードをお持ちでない患者さんは、保険証を受付窓口にご提示ください。

令和6年12月2日より新しい保険証は発行されないとのお知らせがありましたが、有効期限が記載されている保険証についてはその年月日まで使用することができますので、お手元の保険証を確認してみてください。

医療費のお支払いにつきましては自動精算機が2台に増えましたので、お支払いでお待たせする時間が短縮されます。

受付職員を増やして丁寧なご説明・ご案内をさせていただきますので、ご協力をよろしくお願いいたします。



マイナンバーカード認証機



自動精算機

## 医師の随想

おくの みずき  
研修医 奥野 瑞稀

わたしは小諸市の出身で、小諸厚生総合病院で誕生しました。

研修医としてこの病院で働くことが決まったとき、母がわたしを取り上げてくれた助産師さんがいるのではないかと話をしてくれました。「さくらやま」さんという名前であることだけを頼りに助産師さんを探してみましたが、昨年1月までいっそう見つかりませんでした。「さくらやま」はおそらく旧姓で、見つからないことを母に話すとアルバムから助産師さんがわたしを抱っこしている写真を出してきました。わたしはその写真を頼りにまた助産師さんを探すことになったのです。



この写真を頼りに

始まっていたため、勤務歴の長い小林先生に写真をお見せしたところ、なんとその助産師さんは柳澤陽子師長だということが判明しました。さっそく写真を持って師長に会いに行くと、とても驚くと同時にわたしが健康に成長したことを自分のことのように喜んでくれました。自分を取り上げてくれた助産師さんと再会する人はそう多くないと思います。わたしも嬉しく感動しました。



無事に再会できました

今月からは産婦人科研修が始まります。陽子さんと新たな命の誕生に立ち会うこともあるでしょうか。

陽子さんが導いてくれたこの人生はたくさんのすてきなご縁と多くの支えによって非常に豊かなものになっています。陽子さん、出てくるのを手伝ってくれてありがとう😊

## 多職種連携で患者さんに“最適な栄養管理”を 「NSTサポートチーム」のご紹介

NSTサポートチーム (Nutrition Support Team) とは、多職種で入院中の患者さんに最適な栄養管理を行うためのチームのことです。

入院すると、疾患や病状により栄養状態が低下する場合があります。栄養状態が低下すると免疫機能の低下や治療が進まないことで入院期間が長引いてしまいます。NSTチームでは、栄養状態の低下した患者さんに対し、**各職種がそれぞれの知識を持ち寄り最適な栄養管理を行っています。**

当院のNSTチームは、医師、歯科医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、リハビリ技師、臨床検査技師、事務員から成り立ちます。対象となる患者さんを抽出し、週1回の回診を行います。検査データや、患者さんの様子、治療の経過をみながら最適な栄養ルートや改善策を検討していきます。

NST サポートチーム こばやし ちえみ  
**小林 千恵美**

患者さんの栄養状態を改善し、**早期治療・早期退院に向けて多職種がチームで連携して活動**しています。



NSTサポートチーム  
執筆者前列右から2人目

## 直井さんの救急看護

救急看護認定看護師 なおい しんや  
**直井 信也**



初めまして。今回から担当させていただきます救急看護認定看護師の直井信也です。

まずは、自己紹介をさせていただきます。

私は、新人の時にICU(集中治療室)に配属となり、救急の場面に立ち会うことが多くなりました。新人なので何もできない自分に無力感を感じることもありました。その時に職場長が認定看護師として、職場だけではなく院内で活躍している姿を見て、自分も救急看護の道に進みたいと思うようになり認定看護師を目指しました。

救急看護認定看護師は、救急領域において専門的な治療や看護を必要としている患者さんやご家族に対して、迅速に判断し看護を行う役割があります。実際の現場では、患者さんの受け入れがスムーズにできるようスタッフに指導したり、急変対応ができるよう院内で学習会を行ったりしています。

救急の患者さんは、命の危機に面していたり、病状が刻一刻と変化したりするため、実践・指導・相談すべての過程において瞬時に判断しなければなりません。救急外来をスムーズに行うため、外来師長と一緒に環境を整えながら受け入れの準備も行っています。

救急看護認定看護師である私は、院内の“お助けマン”として活動しています。



## 薬剤耐性菌を増やさないために

薬剤科 なかしま 中島 いくえ 郁江

いま世界中で抗菌薬（いわゆる抗生物質）が効きにくい「薬剤耐性菌」が増えていて、たいへん大きな問題になっています。2050年には薬剤耐性菌による死者が、がんによる死者を上回るという試算も出ているほどです。

薬剤耐性菌による感染症が広まると、効果のあった抗菌薬が効かなくなり、感染症が重症化したり命に関わったりする場合があります。特に乳幼児や妊婦、高齢者、持病のある人など、免疫力が低下している人は注意が必要です。

薬剤耐性菌を増やさない、蔓延させないためには、薬を処方する医師だけでなく患者さん側も抗菌薬を正しく知って、正しく使うことが大切です。未来においても感染症と戦うために、私たちにできる「薬剤耐性菌を増やさないための心がけ」を実践しましょう。

### 抗菌薬あるある

1. 処方された抗菌薬を飲み残したことがある。
2. 飲み残した抗菌薬を
  - ・いつか使おうと思って取ってある。
  - ・具合が悪い時に飲んだことがある。
  - ・人からもらって飲んだことがある。
  - ・人に渡して飲ませたことがある。

みんなやってはいけません。

治療不良・再発、薬剤耐性菌をつくるリスクがあります。

### 薬剤耐性菌を増やさないための心がけ

1. 抗菌薬は風邪やインフルエンザの原因となるウイルスには効かないので、患者側から欲しがらないようにしましょう。
2. 処方された抗菌薬は医師の指示どおりに飲み切りましょう。
3. 飲み残した抗菌薬をいつか使おうと取っておかないようにしましょう。
4. 抗菌薬を人にあげたり、人からもらったりしないようにしましょう。



やまうら かな  
栄養科 山浦 佳菜

最近、強い寒気の影響により全国的に気温が急低下し寒い日が続いています。そのため、冷え性の人は日頃から体を冷やさずできるだけ温めるよう心掛けることが大切です。

冷え性を改善させるためには血流を良くすることが大切です。そのため、冷えを感じる時は血行を良くする食べ物がおすすです。そこで今回は冷え性の人におすすめの食べ物を紹介します。

### 体を内側から温め血流を良くする食べ物

#### ①根菜 (大根・人参・ごぼう・かぼちゃ・かぶなど)

根菜の多くが夏に旬を迎える野菜よりも水分が少ないため、体を冷やさない野菜です。豊富なビタミンとミネラルを含むため、血行を促進させる作用や、毛細血管が弱らないよう保つ作用の他に、血液や筋肉を作るたんぱく質の働きを助ける効果があります。



#### ②薬味野菜 (ねぎ・にんにく・生姜など)

ねぎ:発汗を促し、免疫力アップや動脈硬化予防に効果があります。

にんにく:新陳代謝を促進して血行を改善する効果があるアリシンが含まれています。また、冷えによるむくみを解消する効果もあります。

生姜:辛味成分であるジンゲロールとショウガオールが燃焼効果を高め、熱を作り出すと共に血流促進を行い、体を芯から温めます。また、胃液の分泌も促して食欲を高めます。



#### ③体を温める飲み物

紅茶・ウーロン茶、ほうじ茶、玄米茶などは、摘んだ茶葉を発酵させてつくる発酵食品であり、発酵食品には体を温める作用があります。ココアは血管を拡張して血流を良くする働きがあると言われ、冷え性の改善が期待できます。



体を温めるメニューを紹介します。

## お料理コーナー

COOKING

### 揚げ出し豆腐のみぞれあん

(材料 3 人分) (1 人あたり 178kcal 塩分 1g)



#### ■材料

- 絹豆腐 …………… 1丁
- 片栗粉 …………… 適量
- 揚げ油 …………… 適量
- 出し汁 …………… 200cc
- 醤油 …………… 大さじ1
- みりん …………… 大さじ1
- なめこ …………… 100g
- 大根おろし …………… 100g
- 三つ葉 …………… 1束
- 生姜 …………… 適量
- ねぎ …………… 適量

#### ■作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーで包み、600wのレンジで2分加熱し、水気を切り、6等分に切る。
- ②揚げ油を170℃に熱し、①の豆腐に片栗粉をまぶし、表面がきつね色になるまで揚げる。
- ③三つ葉は食べやすいよう細かく切り、なめこは下茹でしてぬめりを取る。大根はすりおろし少し水気を切る。ねぎはみじん切りにして、生姜もすりおろしておく。
- ④鍋に出し汁を入れて火にかけ、醤油とみりんを入れる。沸騰したら水溶き片栗粉を加え、とろみがついたらなめこと大根おろしと三つ葉を入れる。
- ⑤器に②を盛り、④のみぞれあんをかけ、生姜とねぎを飾る。

# 職場から

## 地域医療連携室

地域医療連携室 課長 <sup>のみず</sup>野水 <sup>しんや</sup>伸也

以前は、患者さんをひとつの病院で最初から最後まで診て「治す」ことを主目的としていましたが、医療が高度・専門化する中で医療機関が役割分担し地域全体で患者さんを診る体制に移行してきました。また急速に進む高齢化は、介護需要の急増、独居をはじめ複雑な家族背景や社会問題を抱えた患者も多く医療機関だけでは解決できないケースも急増しているため、医療と介護・福祉サービスとも連携し「治し、支える」ことへの転換がとても重要になっています。

地域医療連携室は、主に地域の医療機関からの外来紹介を受ける事務員3名、転院の調整や入院された患者さんが適切な時期に安心して退院していただけるようお手伝いする看護師4名で業務

を行っています。

地域の医療機関との機能分化と連携の強化を進めつつ、介護・福祉サービスとの連携にも力を入れ、院内の医療社会事業科や地域ケア課などと共働して患者さんに住まい・医療・介護・予防・生活支援が総合的に提供されるよう多部門・多職種と連携して住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう取り組んでいます。



執筆者前列左から2人目



# しらかば



## ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ハンドメイド ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

病理診断科 <sup>こやま</sup>小山 <sup>まさみち</sup>正道

いわゆるハンドメイドのものが好きです。その良さを感じる場所はそれぞれ違うと思いますけれど、機械的に作られたものにはない味わいが好き、という感覚は共通しているのではないのでしょうか。身近な例で言えば、手打ちの蕎麦。包丁で切った蕎麦は、機械であらかじめ幅を設定して切りそろえた蕎麦に比べれば、太さのばらつきが生じているはずですが、茹で加減に影響してくるわけですから、蕎麦の太さは均一の方が良いはずなのに、「手打ち蕎麦」という響きにはあらがえない魅力があります。「職人さんが一本一本手で切った蕎麦なんだ」という思いであらためて蕎麦を眺めたときに、とても人間の手で切ったようには思えない均一さを感じると旨さが倍増するのです。機械的に作られたものではないにもかかわらず、機械的に作られたようなところに魅力を感じるというのもちょっと変ですが、仕事で診ている病理組織標本も人間の手と道具で作られた、いわばハンドメイドのものです。その厚みや色調をなるべく均一に維持するというのを考えて仕事をしていると、自然とそんな感覚が身についてしまったのかもしれない。

# 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

2025年1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	山内恵史 紅谷知影子 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)	
			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	【完全予約】							
地域診療科	午前	【完全予約】	橋本晋一			橋本晋一	久堀周治部(月2回不定期)	/	
	午後	【完全予約】							
B	外科	午前		林 征洋 中野祐太		高須香史	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	【完全予約】	高須香史		高須香史			/	
内視鏡科 (消化器外科)	午前							/	
	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	
		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 鈴木友香	秋田大輔 鈴木友香		/
	眼科	午前		市川 翔	吉岡和樹	吉岡和樹	小口 優 (不定期)	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、難病等の患者さんを除く）

# 医師・看護師大募集

## その他の職種もお問合せください

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。↓↓

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



NSTサポートチームは、医療機関で救急医療を行うチームである。

**正しい・間違い**

【締切り:令和7年2月28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。

医療機関や薬局で、マイナンバーカードがあれば保険証の確認が出来ます。

正解当選者

武井富子さん 匿名希望さん 匿名希望さん

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

- 健康に気をつけ、毎号食事療法を勉強しております。161号の正しい歯磨きは参考になりました。時間をかけてしております。(上田市・女性)

あゆみ

2024.8.1 ~ 2024.12.31

8月30日	永年勤続表彰式
9月11日	長野県厚生連シンポジウム
10月 4日	長野県厚生連シンポジウム
10月 6日	第45回病院祭
10月18日	浅間南麓医療介護連携会議
10月20日	長野県総合防災訓練
11月16日	こまくさ秋祭り
12月14日	実践保健大学修了式
12月27日	仕事納め式



表紙絵 作者ひとこと

「晩秋」

夏の賑やかで活動的な信濃路も、だんだんと秋も深まり、夕暮れが迫った晩秋の静けさの中、冷え冷えとした空気が漂い始めてきました。そんな静寂な一時の時間、茜色に染まった夕映えで輝く信濃路風情です。

活動的な新緑の時期、真夏の時、錦の紅葉の風情も良いですが、晩秋の深まった夕暮れ時も、いろんな想う感動があります。

小諸美術会 まつもと ひろし 松本 弘

「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。