

きりもぐさ

第164号

2025年10月24日

NEWS OF ASAMA NANROKU KOMORO MEDICAL CENTER



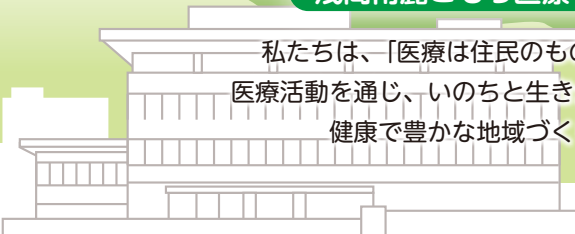
「彼方に」 小諸美術会 青木 敦子

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・3	6	食の歳時記	13
歯科口腔外科シリーズ	8	職場から／しらかば	14
耳より情報／待合室	9	担当医表	15
福祉の窓／医師の随想	10	医師・看護師募集	
チームメッセージ／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12回 院長クロス×トーク



橋本
晋一
院長



学校法人佐久学園
盛岡
正博
理事長

少子化にともなう人口減少が全国的な課題となっているなか、医療の世界では「看護師のなり手不足」が大きな問題となっています。佐久地域も例外ではなく、このままでは将来的に看護師不足が原因で病院を縮小・廃院するところが出るのではないかと危機感があります。

今回の院長クロス×トークは学校法人佐久学園の盛岡正博理事長をお招きして、看護師の養成と確保を中心に、地域の医療をどのようにして守っていくかという話題で対談しました。

盛岡正博理事長プロフィール

1968年 京都大学医学部卒業

1988年 湘南鎌倉総合病院を開設し院長に

1995年 佐久総合病院

2009年 長野県厚生農業協同組合連合会
代表理事理事長

2013年から学校法人佐久学園理事長

＜橋本＞お忙しいところお越しいただいてありがとうございます。

＜盛岡＞お久しぶりです。お招きいただきありがとうございます。ところでここに病院を移転してから何年になりますか？

＜橋本＞2017年に移転したのもう8年ですかね。盛岡先生には当時の厚生連理事長としてご尽力いただきました。

＜盛岡＞当時の職員のみなさんが「病院を新しくして地域に貢献したい」という情熱がとても強かったことを覚えています。久しぶりに病院に来て感慨深いものがありますね。

＜橋本＞私たちの先輩方が地域に根付いた活動をしてきたおかげです。ただこれから先をどうしていこうかと悩みが大きいんですよ。

＜盛岡＞予想外の少子化や人口減少が起こっていて、病院だけじゃなくてあらゆるところが迷っていると思いますよ。私は佐久に来て30年になるんですけど、当時と比べて確かに地域は発展しました。高速道路や新幹線ができて一見便利に見えるんだけど、私にはそれが首都圏に人を吸い込んでいくストローのように感

じるんです。地方は懸命に人材を首都圏に送り出して、その人材は首都圏に吸い寄せられてそのままよそに行っちゃうので、なんだか偏った社会になっている気がします。いま橋本先生が感じている苦しさは社会の偏りや歪みが地方に出ているせいだと思いますね。

多くの方々が一極集中はダメだと言うんですけど、ではその一極集中を止める手立てはどうするのか。大げさに言えば「新しい価値観」が問われている気がします。そういう視点で考えると、医療や教育は暮らしやすい社会をつくるための「要」ですから、そこを大切にすることに地方の「新しい価値」があると思うんです。いつでも安心して受診できて、不安や悩みを相談できる病院があることが一番大事ですし、同時に人の命の大切さや人を思いやる教育を続けていくことが重要になるんじゃないでしょうか。

<橋本>日本の労働人口が減っていくなかでは、医療界と他産業との間で若者が奪い合いになるでしょうし、都会と地方あるいは地方の施設間でも奪い合いにな

るかもしれません。将来の病院は働き手の確保で決まっているんですけど、いま一番心配しているのは看護師不足なんです。

<盛岡>いま人間の仕事をAIやITに置き換えることが盛んに言われていますが、エッセンシャルワーカーといわれる看護や介護、保育は機械に置き換えられない最たる職業でしょう。看護師や介護福祉士、保育士などの職業は社会を維持するために絶対に必要ですし、私は看護師の仕事が数ある職業の中でもっとも魅力的だと思っています。それに医療現場は医者がトップで下に指示を出しているように見えますけど、本当は看護師がすごく気配りをして多方面で活躍をしているんですね。「看護師は医療の総合職なんだ」というメッセージを医療界はもっと出すべきじゃないですか？

佐久大学の大学院では県内で初めて「診療看護師」※1の養成コースを開設しました。この資格があれば医師しかできなかった診療行為の一部を看護師が代わりに行うことができるんです。この養成コース開



佐久大学全景

設の背景となったのは「看護の仕事はこんなに幅が広くて面白いんだよ」ということを伝えたかったからなんです。

注1 診療看護師(NP):ナースプラクティショナー・Nurse Practitioner。看護師として5年以上の実務経験を有し、かつ大学院修士課程を修了して資格認定試験に合格した、一定レベルの診療を行うことができる看護師のこと。2024(令和6)年4月時点で全国に約870人の資格認定者がいます。

＜橋本＞残念ながら全国的には看護師養成校に学生が集まらないという現象が起こっていますね。

＜盛岡＞ITとか情報学科などは応募が多いですけど、人のケアにかかわる看護・介護・保育などは少ないです。確かに少子化もあって、表向きは若者の取り合いのように見えますけど、どうも社会的な風潮として安きに流れているように見えますね。それに看護学生にアンケートを取ると、ほとんどが家族に医療関係者がいて早くから看護師になると進路を決めているんですね。反対に普通の家庭から看護師になるという人は減っています。ということはそれだけ社会にこの仕事の面白さが伝わっていないということなんですよ。



とりわけコロナの時にはマスクミが戦場のような現場で献身的に働いている医療スタッフの姿を放送しましたが、そのなかで医療スタッフが「一週間も家に帰っていません」とか話したときに、スタッフの側は未知の感染症と闘うために情熱をかけて取り組んだという意味で言ったとしても、受け取る側からすると愚痴やボヤキとしてクローズアップされてしまいます。そうすると「きびしい職場だ」とか「3K・4K職場だからやめておけ」となるわけで、じつはちっとも応援になっていなかったんですね。

＜橋本＞医療はやりがいのある仕事なんですけど、確かにマイナスのイメージが付いてしまいましたね。最近の小学生がやりたい職業はユーチューバーだそうですよ。

＜盛岡＞10年20年前とはずいぶん違って価値観の変化を感じますね。やはり子供たちが「看護は面白い」という体験ができる機会をもっとつくった方がいいと思います。

＜橋本＞看護師は仕事がきつい割に賃金が低いということもクローズアップされがちです。

＜盛岡＞仕事が大変な割に報われないと思う人はいるでしょう。しかし看護師を辞めた理由を調べると、ほとんどが賃金じゃなくて人間関係で辞めているんですね。現場で起きている問題の本質は賃金じゃないわけですから、そんなネガティブキャンペーンに惑わされちゃいけないです。ただ実際には全国の病院が経営難で賃金を上げようにも上げられないわけですから、とにかく楽しくて働きたいのある職場をつくるのが重要ですし、何より社会全体が「看護や介護は素晴らしい仕事だよ」と褒めてくれることのほうが大切ですよ。



＜橋本＞このままだと看護や介護職員などはますます減ってしまいますけど、地域全体ではどうすればいいと思いますか？

＜盛岡＞いま首都圏の生活に疲れたり、老後の生活に不安を持ったりした人たちがこの地域に移住していますね。この地域は医療・介護の面ではソフト・ハードともに首都圏よりも恵まれていますから、この体制を維持していけば首都圏から中高年者だけでなく若者も暮らすようになるでしょう。そうすればエッセンシャルワーカーの確保にもつながると思います。私はそこに地域再生の望みを持っているんです。そのためには中高年でも活躍できるように体の負担が少ない労働環境をつくることも大切ですし、何より「楽しい職場」「面白い職場」「いきがいのある職場」をつくるのが根本になればいいですね。当面の労働力として外国人労働者に

頼ることはやむを得ないかもしれませんが、彼らが永住して結婚もしない限り、それは一時しのぎであって地域づくりにはならないでしょう。

＜橋本＞いままで看護師養成校に学生が集まらず、それによって起こる看護師不足をどうすればいいかと視点で考えていましたけど、盛岡先生のお話をお聞きしているうちに、私たちは厚生連という地域の健康を守る組織である以上、自分たちからもっと地域へ働きかけることが必要だとわかりました。それにいまの看護や介護などのエッセンシャルワーカーの人気の無さというのは、時代の変化もあるでしょうけど、どうやら私たちの努力不足にも原因があったようですので、これからしっかり取り組んでいきたいと思っています。

さて、最後に地域みなさんに向けてメッセージをお願いします。

＜盛岡＞地域みなさんも首都圏との社会的格差などもあって暮らしが大変かと思いますが、私たちはみなさんの健康上の不安が解決できるように精一杯お手伝いをしていきますし、またそういうことを一緒に考えてくれる人を大学で育てたいと思っています。



＜橋本＞本日はありがとうございました。

文責 保健予防課 藤井 健

TOPICS 01

浅間南麓こもろ医療センターは アカデミックな活動も！ ～第48回浅間南麓こもろ医療センター医学会が開催されました～

広報学術委員長 まるやま 丸山 ゆういちろう 雄一郎

6月20日に、当院の6階会議室で、第48回浅間南麓こもろ医療センター医学会が開催されました。この学会は、当院の基本方針の一つである「地域の中核病院として、常に研鑽を重ね、質の高い医療を行う」ことに基づいて、医師をはじめコ・メディカルや事務系職員など、病院で働くすべての職域から、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、医師から3題、看護師から3題、コ・メディカルから3題、の計9題の一般演題が発表されました。当院の2年目の初期研修医3名が、当院の臨床研修の中で経験した貴重な症例について、よく勉強し、発表してくれました。上級医にとっても、大変勉強になる症例報告でした。地域の皆様に、よりよい医療を提供できる医師となるために、今回の発表の経験はきっと活かされると期待しています。看護師、薬剤師、理学療法士、医療ソーシャルワーカーの発表も、日常臨床のなかで患者さんに、より快適に診療を受けていただくために、院内スタッフみんな

で考え、検討した内容であり、今後のよりよい病院づくりにつながる有意義な発表でした。

特別講演として、信州大学医学部運動機能学教室(整形外科)教授の高橋淳先生より「おぶセスタディから世界に発信した新知見」という演目でご講義を頂きました。高橋先生は、整形外科医として、運動機能をできるだけ保持して健康寿命を伸ばそうと、骨粗鬆症やロコモティブシンドロームの予防・改善に精力的に取り組まれており、2014～17年に施行した運動器健康疫学調査「おぶセスタディ」の結果は、英文論文で多数発表され、世界的に有名な先生です。これまでの取り組みに加えて、最新の先生の研究成果など、最先端の情報も大変わかりやすくお話して下さり、アカデミックな講演内容に、拝聴していた研修医らは、大いに刺激を受けていたようでした。

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います。



特別講演を行う高橋淳教授



座長を務める宮医師

TOPICS 02

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

医事課 小林 岳

7月12日、13日の2日間にわたり、「第72回 JA 長野厚生連体育大会」が開催されました。

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当番病院としての役割を担い、競技会場の運営や宿泊施設、食事の手配を行っています。

今年度は北信総合病院が当番病院として、中野市、飯山市の各競技会場にて熱い戦いが繰り広げられました。

競技種目は野球、女子バレー、卓球が行われ、当院は3種目すべてに出場しました。各種目の選手たちは、日ごろの練習の成果を発揮して勝利を目指しましたが、勝利を収めることはできませんでした。

私自身も野球部の一選手として参加し、鹿教湯三才山リハビリテーションセンターと対戦しましたが、2-8で敗戦となりました。来年は良い結果が出せるよう練習に励んでまいります。



これまでも体育大会に参加させていただいていますが、スポーツを通じて当院はもちろん、他事業所の方々と交流できる素晴らしい機会だと毎年感じています。

最後に、この度の体育大会で応援していただいた方々、ご理解、ご協力いただいた方々にこの場を借りて御礼申し上げます。ありがとうございました。



TOPICS 03

こまくさ「秋まつり」を開催しました

老人保健施設こまくさ 宇都宮 功

令和7年9月13日(土)に老人保健施設こまくさ「秋まつり」を開催いたしました。まだまだ暑い夏のような陽気の中でしたが、外部からのボランティア(フラダンス)の方々、病院組合活動の茶道班、栄養科調理の屋台風おやつを提供

を行いました。利用者皆様に様々な体験や季節感をお届けできるように企画を



フラダンスを披露するボランティアの皆さん

しました。フラダンスでは長時間にわたり素敵なダンスの披露で華やかさを、茶道班には抹茶と和菓子の提供で季節感を感じていただきました。またデイケア利用者制作のおみこしを職員が担ぎ賑やかに秋まつり気分を盛り上げました。利用者の方々にも笑顔がこぼれ楽しまれている姿が印象的でした。

今後も利用者様に楽しんでいただける催しの開催を企画いたします。



屋台風おやつと抹茶の提供

食べる喜びを守る！

せつしょくえんげ

摂食嚥下について知っておこう



歯科口腔外科 ^{すずき}鈴木 ^{ともか}友香

「食べる」ことは、私たちにとって生きる上で欠かせない行為であり、大きな喜びです。しかし、年齢を重ねたり、病気になったりすると、この「食べる」ことが難しくなることがあります。それが「^{せつしょくえんげ}摂食嚥下障害」です。

摂食嚥下とは、食べ物を認識し、口に取り込み、噛み砕き、飲み込む一連の過程のことです。この過程がスムーズに行われないと、食べ物が気管に入ってしまう、誤嚥性肺炎を引き起こす危険性があります。また、栄養不足にもつながり、体力や免疫力の低下を招くこともあります。摂食嚥下障害の原因は様々です。加齢による口や^{のど}喉の機能低下、脳卒中やパーキンソン病などの神経疾患、口腔内の手術などが挙げられます。

摂食嚥下障害のサインを見つけよう！ 摂食嚥下障害に気づくためには、以下の点に注意しましょう。

- ・ 食事中にむせる、咳き込む：食べ物や飲み物が気管に入ってしまったサインです。
- ・ 食べ物が飲み込みにくい：飲み込むのに時間がかかったり、何度も飲み込まないと飲み込めない場合は注意が必要です。
- ・ 食後に声がかすれる：食べ物が^{のど}喉に残っている可能性があります。
- ・ 口の中に食べ物が残る：咀嚼や飲み込みの機能が低下している可能性があります。
- ・ 食事量が減った：食べることに疲れてしまい、食事量が減ってしまうことがあります。
- ・ 体重が減った：栄養不足になっている可能性があります。

良い食事の姿勢



良くない食事の姿勢





耳より
情報

ボランティアさんを募集しています

医療社会事業科 ^{いづつ あおい} 井筒 葵

浅間南麓こもろ医療センターボランティアの会はコロナ禍で活動を休止していましたが、今年7月より活動を再開しました。現在会員数は23名で、主な活動内容は車椅子等を利用されている外来患者さんの玄関での見守りです。

病院をサポートしてくださる皆様の温かい気持ちに大変感謝しております。

活動再開後、患者さんより「やっぱりボランティアの方がいてくれると助かる」という声が聞かれています。なかには涙ぐんでお礼を言ってくださる方もいらっしゃるようで、ボランティアの方々の励みにもなっています。ボランティアの方が活動してくださることで、より地域に開かれた病院になって

きたなあと感じております。

会員の皆様は、退職後や自身の空いた時間に、何か活動したいと集まってくださった方々です。活動日は平日9時～11時半ごろまでです。活動回数は週に1回でも1か月に1回でも、できる範囲で活動してもらっています。関心のある方はぜひ総合相談室までお問合せください。一度体験してみたいという方もお待ちしております。



待合室

健康長寿でこれからは当たり前？！

リハビリテーション科 ^{きとう だいすけ} 鬼頭 大輔

リハビリテーション室では、担当セラピストが各病棟から患者さんをお連れして運動などを行っています。時々思いもよらない場面に遭遇することがあります。

ある日、いつものように患者さんのリハビリテーションを行っている時、後ろから「あら、〇〇ちゃんじゃない!? ○×□△・・・」と声が聞こえてきました。私がお知り合い同士かな? と思いながら振り返ると、そこには年配の女性患者さんとかなり歳の離れた若い男性患者さんがおり、若い男性患者さんは、はにかんだ様子で受け答えをしていました。

あとで女性患者さんにその時のお話を伺うと、「〇〇ちゃんね、私のひ孫なの」とおっしゃら

れたので、それを聞いたスタッフは皆びっくり!! このようなやりとりの場合、お孫さんとおばあさんやおじいさんということが多いのですが、今回はひ孫さんとひいおばあさんという関係であり、私にとっても初めての経験でした。

平均寿命、健康寿命ともに延びてきている現代では、このような関係性を見聞きすることが当たり前になる日も遠くないのかもしれませんが。



山盛りの靴

在宅診療科 佐藤 洋子

私は在宅医療に長年携わらせて頂く中で、ご自宅でのお看取りに立ち会うことがあります。「呼吸が止まったようです」とご家族から連絡を受けてお宅に駆けつけると、玄関には大小さまざまな靴がひしめき合い、私の靴をどこに置かせていただこうか……と思うような場面もあります。故人を想う人たちが、大勢そばに寄り添ってくださっている様子が伝わってきます。私はこの山盛りの靴こそが、故人が紡いできた家族や人とのつながり、そしてその人生の物語そのもののような気がして、胸がじ〜んと熱くなります。

私たちがいのちの最終章に向き合うということは、どんな状態であっても「その人の物語を含めた、生きている今を大切にすること」なのだと、山盛りの靴たちによって気付かされます。一日一日を積み重ねていく先に、穏やかな最期は訪れるのだとも思います。

その光景は、最期の瞬間までその人らしくいられるように支えることこそが、私たちの使命であると教えてくれているようです。



医師の随想

研修医 小鳥 修太郎

今年の春から浅間南麓こもろ医療センターで初期研修医として勤務しています、東京都の日本大学出身、小鳥修太郎です。救急から病棟まで慌ただしい毎日ですが、先輩方やコメディカルの皆さんの温かいフォローに支えられています。

小諸での暮らしは、都会の学生時代とは大きく違います。通勤途中に見える浅間山は日ごとに表情を変え、「今日は良い一日になりそうだ」と気持ちを整えてくれます。

窓の外に広がる済んだ空と山々の緑に、忙しさの中でも深呼吸できる瞬間があります。

また、剣道を通じて地域の方々とつながりが生まれました。道場で子どもから先生方

まで幅広い世代と稽古を重ねる中で、人の温かさを強く感じています。

もちろん、研修医同士の絆も深まっています。先日は4人で「鬼盛りチャーハン/ラーメン2.5kg」に挑戦し、私は19分54秒でなんとか完食しましたが、達成感よりも満腹感が勝りました。翌日は“胃を温存モード”で過ごしました。

自然、剣道、人の温かさ、そして時々訪れる大食いチャレンジに囲まれた小諸で、これからも学びと笑いを大切に研修を続けていきたいと思っています。



執筆者手前右

糖尿病患者さんに私たちが寄り添います

糖尿病サポートチーム事務局 ながおか ひかる 長岡 光

糖尿病は生活習慣病のひとつで、知らないうちに病気が進行し、気づいた時にはかなり状態が悪くなっているといった患者さんを多く見かけます。また、治療を継続していてもなかなか血糖コントロールが改善しない、途中で治療を中断してしまう、合併症がかなり進んでいるなどのケースもあります。糖尿病の治療は、食事・運動・薬物の3つがありますが、どの分野もここ最近の進歩は目覚ましいものがあります。

現在、当院の糖尿病サポートチームは医師・看護師・コメディカル・事務など総勢22名で活動しています。主な活動は、糖尿病三大治療法（栄養・運動・薬剤）の説明と支援、入院患者さんを対象とした年3回の糖尿病教室があります。また実践保健大学では糖尿病の理解を深めるための演劇を披露しています。

糖尿病について不安や疑問、分からないことがあれば、まずは主治医にご相談ください。私たち糖尿病サポートチームがみなさんに寄り添って解決法を見つけます。

これからもさまざまな活動や経験、学習を通して多くの知識を習得し、糖尿病患者さんの生活を支援するチームとして頑張ってまいります。



執筆者前列右

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



こんにちは。救急看護認定看護師の直井信也です。今回は、救急外来におけるトリアージについてお話しします。

救急外来は、急な病気やけがにより、緊急の対応が必要な患者さんが受診する外来です。患者さんの容態によっては、迅速な診察と治療が求められる場合があります。そのため、救急外来では、重症度や緊急度に応じて優先順位を判断する「トリアージ」が行われています。

トリアージでは、問診や患者さんの訴え、体温・血圧などのバイタルサインをもとに緊急性を判断

します。初期評価後も容態の変化に注意を払いながら継続的に観察し、必要に応じて再評価を行うことで、より安全かつ的確な初期対応につなげています。

このような対応により、重症患者さんの早期発見と迅速な処置が可能となるほか、待機される患者さんに対しても情緒的な側面に配慮し、安心してお待ちいただける環境づくりを心がけています。

救急外来を受診される際は、症状や経過などをできるだけ正確にお伝えいただくことで、より適切な対応につながります。

がんサロン「たんぽぽ」を再開しました

医療社会事業科 さるはし 猿橋 すみこ 澄子

2020年2月、コロナの世界的パンデミックで休止を余儀なくされた当院がんサロン「たんぽぽ」が、8月19日満を持して再開しました。

5年の空白で再開に至るまでにはそれなりのパワーが必要でしたが、スタッフ一同「何か大切なことを先延ばしにしている」という感じはずっとありました。一部の患者さんからの「いつ再開するの?」「この病院にはサロンはないのですか?」との声に背中を押されて、ともかくやってみることにしました。

二人に一人ががんになる時代と言われても、それでもがんは誰にとっても怖い病気です。いざがんの診断が付くと、親しい間柄でも気軽に話しづらくなります。「みんなが私をはれものにさわるみたいに扱って、ガラスの器に閉じ込められているみたい」という声を聞いたことがあります。

がんサロン「たんぽぽ」は利用者同士の交流により、実際の患者体験を聞くことで得られる



体験的知識を獲得することを目的としています。自分の体験を話していただくことで気持ちが整理できることもありますし、ご自身の体験が他の方の力になることも多々あります。スタッフは医師、看護師、がん化学療法認定看護師、緩和ケア認定看護師、医療ソーシャルワーカーと病院精鋭を揃えておりますが、サロンの主役はあくまで利用者の皆さんです。

当日何人来てくださるかなと心配しておりましたが、大きな宣伝を打たなかったにしては上々の集まりでした。お茶とお菓子を囲んで、とりとめのない穏やかな時間が共有されました。何を言っても良い、名前すら名乗らなくて良い、そんな場所になっています。利用者からの発言に、私たち医療従事者も、はっと気づかされることがたくさんありました。

これからも偶数月の第3火曜日に2階保健予防課でのんびり開催していく予定です。気軽にお立ち寄りください。

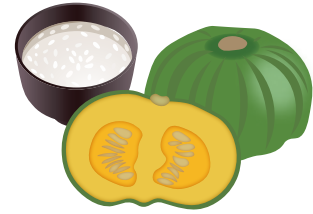


利用者さん制作のイラスト

旬の食材と栄養「かぼちゃ」「甘酒」

栄養科 ^{しみず あすか} 清水 飛鳥

陽が落ちる時間が早くなってきましたね。
冬を迎える準備の時期となりましたので、
今回はかぼちゃと甘酒を使ったレシピをご紹介します。
簡単なのでぜひチャレンジしてみてください。
旬の食材を美味しく食べて、冬に向けて体調を整えましょう。



かぼちゃは体を温めて、疲労を回復し、胃の働きを助けてくれます。
またβカロテンをはじめ、様々なビタミンを豊富に含み、美肌づくりや生活習慣病の予防にも欠かせない食材です。
飲む点滴と言われる甘酒も体を温めてくれる食材です。また甘酒に含まれる麹菌には消化吸収を助ける働きがあると言われています。

デリ風かぼちゃの甘酒サラダ



■ 材料 <2人分>

- かぼちゃ…150g
- 卵(ゆでたまご)…1個
- タマネギ…1/4個
- きゅうり…1/2本
- アーモンド
(写真ではスライスを使用)…適量
- レーズン…適量
- (A)
甘酒…大さじ1
レモン汁…大さじ1/2
マヨネーズ 大さじ1
塩…小さじ1/3
こしょう…適量

準備 あらかじめ、かぼちゃは種を取り除いて卵はゆで卵にして下さい。

- ① かぼちゃは皮を剥いて一口大に切り、耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをかけ600Wのレンジで5分程度加熱します。(竹串やフォークがスッと通ればOK)
- ② 玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切ります。
きゅうりは輪切りにして塩(分量外)を振り、水気を絞ります。
- ③ レンジからかぼちゃを取り出してフォーク等で潰し、水気を切ったタマネギ・きゅうり・ゆで卵・(A)を加え、よく混ぜ合わせます。
- ④ 器に盛り、アーモンドとレーズンをお好みの量を乗せて完成です。

arrange

おすすめプラス食材

◆豆乳

→ カリウム豊富なので浮腫改善になり、良質なたんぱく質も多く含んでいます。
※加えすぎるとサラダが水っぽくなってしまうので注意！

◆はちみつ

→ 肺・大腸を潤し、咳、便秘、皮膚の乾燥の改善に効果的です。
脾臓の虚弱を補うため疲れや痛みの緩和にも。

◆シナモン

→ 温める作用が強いため冷えやむくみ、痛みの改善に。

◆クコの実

→ 肝・腎を補うため、目の疲れやめまい、白髪などの改善に。潤す作用もあるため咳止めにも。

職場から

薬剤部

薬剤部 やまこし たけし 山越 剛史

現在、当院の薬剤部は薬剤師12名、助手1名の計13名のスタッフが勤務しています。皆さんの中には「病院に薬局があるの?」とか「どこにあるの?」とか「何をやっているの?」と感じた方もいらっしゃると思います。そこで今回は浅間南麓こもろ医療センターの薬剤部をご紹介します。

薬剤部は玄関のあるフロアから1階下がった地下にあり、利用者の方々はまず来ることがない場所に位置しています。通常の外来受診の際には診察後に院外処方箋を受け取って、保険薬局さんでお薬をもらう流れになりますので病院薬剤師と顔を合わせる機会はほぼありません。

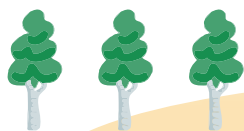
では何をしているかと申しますと、我々病院薬剤師は、外来患者さんに行われる化学療法の注射薬や各種検査薬、入院患者さんに使われる飲み薬、注射薬など院内の薬をすべて扱ってい

ます。調剤だけではなく入院患者さんの病室までお伺いして薬に関する事などをお話しにも行きます。薬剤師単独ではなく、院内の様々な職種のスタッフとチームを組んで協力しながら患者さんをサポートする業務にも携わっています。院外処方箋に関することや薬の相談などで保険薬局の薬剤師さんと連携することもあります。

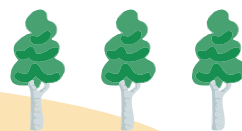
まだまだ紹介しきれませんが、仕事を通じて地域医療に貢献できればと考えています。



執筆者後列中央



しらかば



◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ハンドメイド2 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

病理診断科 こやま まさみち 小山 正道

くいしんぼだから糖尿病になったのだろう、などと言われるのもくやしいので、食べ物以外のハンドメイドなものにも目を向けてみましょう。身近なところでは日本刀。小諸は意外に日本刀が身近にあるのです。東御に宮入法廣刀匠がいらっしゃるし、ちょっとドライブがてら坂城の鐵の展示館へ行けば、いつでも鑑賞できます(多くの作品がガラス越しに撮影可能なのもうれしい)。日本刀の美しさの神髄はわからない私でも、日本刀を研ぐ研ぎ師の仕事には頭が下がります。現代であればいろいろな研磨剤や機械で金属を研ぐ・磨くということをおもいつきますけれど、鎌倉時代とかに作られた刀が、なんであんなにピカピカなの?と思うわけです。日本刀よりもずっと短い普段使いの包丁を天然素材と手作業だけで滑らかな鏡面仕上げにすることを考えたら、刀を一振り仕上げるのに途中でぜったいに腱鞘炎になって投げ出してしましますね。ピカピカ、ツルツルというだけなら工業製品が数多くありますけれど、人間の手で研いだ磨いたということを想うと、日本刀の美しさがさらに訴えかけてくるのです。

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

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 三田隼太郎	松山有隆	紅谷知影子 非常勤医師	山内恵史 紅谷知影子 伊藤太一	交替制
			一般内科					松山有隆	
			糖尿病・内分泌内科 【予約制】	小泉陽一 中島裕子	小泉陽一 中島裕子 山内恵史		大学医師	小泉陽一	
			消化器内科 【予約制】	古武昌幸			山内恵史		
			肝臓内科 【予約制】	大学医師					
			血液内科 【予約制】				大学医師		
			呼吸器内科 【予約制】				大学医師		
			腎臓内科 【予約制】			非常勤医師(第1・3)			
			脳神経内科 【予約制】	露崎 淳		露崎 淳	宮崎大吾	露崎 淳	
		午後	一般内科 【予約制】				高橋晃彦		
			糖尿病・内分泌内科 【予約制】	紅谷知影子				紅谷知影子	
			消化器内科 【予約制】	古武昌幸					
			腎臓内科 【予約制】		井口紘一朗				
	循環器内科	午前	【予約制】	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	【予約制】		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	【予約制】						安藤直也(第2・4)
		午後							
	地域診療科	午前	【予約制】	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 林 茂樹		荻原裕明 林 茂樹(予約制)	林 征洋		大学医師(交替制)
			乳腺外科 【予約制】		山口敏之		山口敏之		山口敏之(新患)
			末梢血管外科 【予約制】					中田弘子(第2・4)	
	内視鏡科 (消化器外科)	午前							
		午後	【予約制】		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	原 洋助
		午後	【予約制】			黒柳隆之		黒柳隆之	
C	整形外科	午前		下地昭昌 塩澤 律	下地昭昌 北側恵史 瀬在純也 千年亮太	佐藤新司 瀬在純也 塩澤 律	瀬在純也 千年亮太	北側恵史 下地昭昌 佐藤新司	佐藤新司 瀬在純也 千年亮太
		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	【予約制】		丸山雄一郎		丸山雄一郎		
		午後	【予約制】	交代制	丸山雄一郎	交代制	交代制	交代制	
L	小児科	午前		矢澤志織 小林真二	矢澤志織	小林真二	矢澤志織	矢澤志織	矢澤志織
		午後	【予約制】 予防接種は、月～金の午後のみ	矢澤志織 小林真二	矢澤志織	小林真二	矢澤志織	矢澤志織	
	皮膚科	午前	火曜日の受付:11時00分まで		吉澤さえ子(非常勤医)			山浦麻貴(非常勤医)	
		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 【予約制】		小林晋也			小林晋也	
	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							
M	歯科口腔外科	午前	【予約制】	小田切宏樹 鈴木友香 大学医師	小田切宏樹 鈴木友香		小田切宏樹 鈴木友香 大学医師	小田切宏樹 鈴木友香	交替制
		午後	【予約制】	小田切宏樹 鈴木友香	小田切宏樹 鈴木友香 大学医師(第3)		小田切宏樹 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	【予約制】	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		南澤宏二郎	倉澤剛太郎	南澤宏二郎	非常勤医師	南澤宏二郎	武田(第2)・南澤(第4)
		午後	【予約制】	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>



糖尿病は、生活習慣病のひとつである。

正しい・間違い

【締切り：令和7年11月30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 正解 です。

口腔がんは、口の中にできる悪性腫瘍です。

正解当選者

福島美穂さん 小林真寿美さん 土屋つや子さん

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

●院長と新任医師の対談は 4 ページにおよび大変興味深いものでした。

新じゃがのレシピを参考に作ってみました。簡単においしくできました。（佐久市・女性）

あゆみ

2025.6.1 ~ 2025.9.30

6月20日

院内医学会

7月 5日

第81回長野県農村医学会

7月12日～13日

厚生連体育大会

7月18日～19日

第64回農村医学夏季大学講座

8月 2日

こもろ市民祭り（ドカンショ）

8月29日

永年勤続者表彰

9月10日～11日

病院機能評価審査

9月13日

こまぐさ秋まつり



表紙絵 作者ひとこと

「彼方に」

高峰高原から黒斑山を目指して1時間半ほど歩くと眼前に広がる景色に息をのみました。普段見ている浅間山は噴煙までもやさしく見えますが、登ると荒々しく厳しい風雪に耐えた姿がありました。

造化の神に圧倒され、感謝するのみでした。トーマの頭の岩場でお弁当を食べながら、切り立った谷底や穏やかな稜線、時折何もかも白く消えてしまう神秘的な時間の中に居ました。一年ぐらい経てようやく描いてみたいと思い、描き始めました。

題名の「彼方に」には、色々な思いがあります。現在小諸で絵を学んでいることも、山に登って出会った景色も彼方にあったこと、これから生きて出会うであろう世界も彼方にあると思い題名にしました。

小諸美術会 青木 敦子

「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。