



長野市民病院広報誌

<http://www.hospital.nagano.nagano.jp/>

あした 元気に なあれ

第45回

知っておきたい

医療の知識

MRI 検査での注意事項

活動
レポート

院内環境をサポート。

はづきの会

●登録医紹介／北島眼科クリニック

おしごと
紹介①

看護師のチカラ。

患者さまへの想いを胸に

Hospital Eye!

がん診療を
担うということ。

地域がん診療連携拠点病院として

Vol.46 2011.9

地域がん診療連携拠点病院として

がん診療を 担うということ。

「がんになってしまった時、

この病院があれば心強い」。

地域の誰もがそんな信頼を寄せてくれる。

長野市民病院が目指すのは、

”頼れる“地域がん診療連携拠点病院です。

※5大がん…がんの中でも、日本人に多いとされている、
肺がん・胃がん・大腸がん・肝がん・乳がんのこと。

いまや3人に1人が「がん」になり、
2人に1人が「がん」でなくなるという時代。

長野市民病院は「地域がん診療連携拠点病院」に指定されていますね？

国のがん対策基本法の施行にともない、平成19年1月に厚生労働省から指定を受けました。地域がん診療連携拠点病院は、国の指針によって概ね2次医療圏に1ヶ所程度整備されています。全国どこの地域においても良いがん治療を受けられるようにしましょう、というのがその目的です。

長野市民病院が、選ばれた理由は
何でしょうか？

当院では平成7年の開院当初からがん診療を大きな役割として掲げ、
※5大がんをはじめとするさまざまながんの治療に注力してきました。内視鏡手術や放射線治療などがん治療のプロフェッショナルを多く抱え、専門的なチーム医療を行ってきたことや、広く開かれたがん専用相談窓口を設置し、がん登録にも積極的に対応したことなど、着実に実績を積み重ねてきたことが認められたのだと思います。

県内で唯一の緩和医療専門医がいらっしやるんですね？

はい。がん治療は①手術②放射線治療③化学療法とともに、この「緩和ケア」が4本目の柱として注目を集めています。良い治療をすることはもちろん、それに加えて患者さまの体の痛みや心の痛み、社会生活を続けていくためのサポート、家族や仕事の相談、さらには家族を亡くした方の心を含めて総合的にケアすることが求められています。がん診療はそういう時代になっているのです。

私たち市民も、身近になったがん
について勉強が必要ですね？

当院では毎年春と秋に「市民健康講座」を開催しています。この健康講座は院内外の専門医師を講師として、がんやその他の疾患をテーマに講演会を行うもので、健康についての意識を高め、刻々と進化している医療の現場を広く知ってもらう良い機会となっています。入場は無料ですので、是非お気軽にお越しください。また、がんに関する各種公開講座には地域の医療従事者の方にも参加いただいております。より質の高い医療を提供できるように地域としてレベルを上げていく取り組みを行っています。地域におけるこうした活動も「地域がん診療連携拠点病院」としての使命だと考えています。

私たちの基本は診療。

地域の人達からの思いが

年々大きくなっているのを、

ひしひしと感じています。

平井 一也 ひらい・かずや

長野市民病院 副院長／内科・呼吸器内科部長
がん治療委員会委員長

1982年信州大学医学部卒、同年信州大学医学部第一内科（現、呼吸器・感染症内科）入局。同大学附属病院、長野赤十字病院等で勤務。95年長野市民病院呼吸器科科長、07年同病院副院長。日本内科学会総合内科専門医・評議員、日本呼吸器学会専門医・指導医、日本肺癌学会中部支部評議員、インфекションコントロールドクター、がん治療認定医。専門は肺がんの画像および内視鏡診断と治療、呼吸器感染症等。



長野市民病院



がん相談支援センター

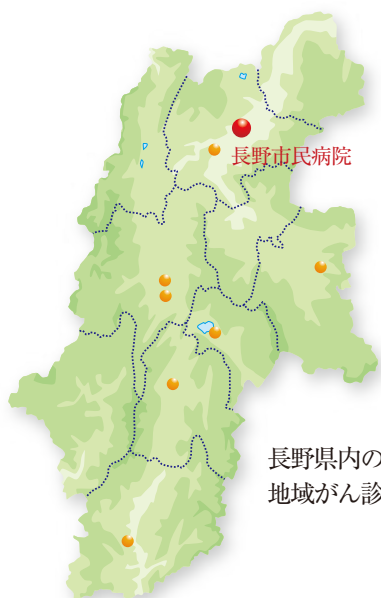
地域がん診療連携拠点病院の指定には、地域のがん診療の中核を担う病院として、がん相談支援センターの設置や院内がん登録の報告、地域の医療従事者に対する研修など、がん診療における包括的な取り組みを行うことが求められます。



市民健康講座



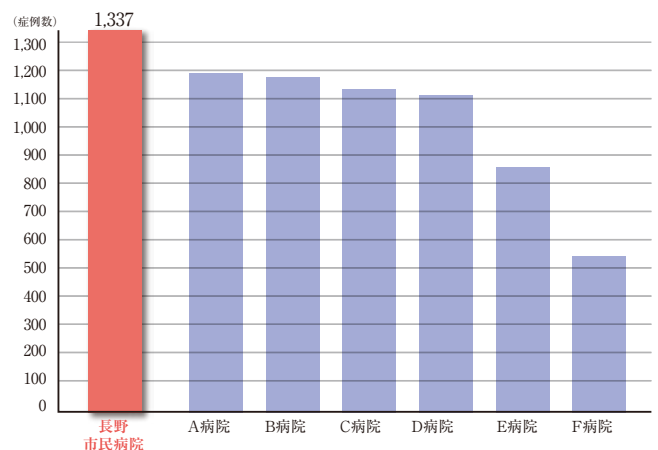
地域の医療従事者の方を対象としたがん診療公開講座



長野県内の
地域がん診療連携拠点病院

院内がん登録 県内のがん診療連携 拠点病院で症例数がトップ。

当院は、院内がん登録を行い国立がん研究センターへ情報提供をしています。今年7月、同センターから発表された全国のがん診療連携拠点病院が登録した、2008年のがん患者約43万人の発症部位や治療法などのデータ集計によると、当院は症例数において長野県内のがん診療連携拠点病院のうち、もっとも多い1337例でした。



●院内がん登録とは

院内がん登録とは、当院でがんについて診断されたり、治療されたすべての患者さまの情報を登録する仕組みです。データは毎年、全国のがん診療連携拠点病院から集められ国立がん研究センターで集計されます。これにより、その年のがん診断数や治療方法、病院ごとの特徴などが明確になり、がん診療の質の向上と、がん患者さまやそのご家族への支援に役立てることができます。

がん診療の 現在

「いま」

集学的治療

「しゅうがくてき
ちりょう」

手術

内視鏡手術を中心とした低侵襲手術

当院では、体にごく小さな穴を開け、そこから小型カメラや専用の器具を挿入し、映像で確認しながら病巣を切除する内視鏡手術が主流です。傷跡が小さく済み、早期退院が可能です。

化学療法

専門スタッフによる化学療法

抗がん剤による治療は、それを扱うスタッフの専門性が問われます。当院にはがん専門薬剤師、がん化学療法看護認定看護師、日本がん治療認定医機構認定医など各分野での専門スタッフが所属しています。

放射線治療

ターゲットを絞って最大限の効果を

放射線医療機器の高精度化が進んでおり、より正確に病巣部にピンポイントで照射することが可能となっています。当院では最新の放射線治療であるIMRT（強度変調放射線治療）を実施しており、来年度には子宮がん治療に有効な RALS を導入する予定です。

集学的治療

緩和ケア

体だけではなく「心」のケア

緩和ケアとは、心身の苦痛を取り除くだけでなく、生活面でのサポートまでを行う総合的ケアをいいます。当院では日本緩和医療学会緩和医療専門医をはじめ、緩和ケア認定看護師などの専門スタッフがチームを組み、サポートに努めています。



長野市民病院テレビCMより

現在のがん治療は、手術、放射線治療、化学療法、緩和ケアの4つの治療法を柱として総合的に行われています。それぞれを単独で行うのではなく、これらの治療法を組み合わせることで高い効果を期待できます。こうした治療法を「集学的治療」といいます。当院では、最良の集学的治療をご提供できるよう、施設や設備の充実はもちろんのこと、それ以上に各分野のスタッフが「専門性」を高めることに重きを置き日々精進しております。

なるほど

医療機器 探訪記

長

MRI

其の一



Signa 3.0Tesla HDxt
Version16.0
Twin Gradient



Signa 1.5Tesla HDxt
Version16.0
Twin Gradient

MRIとは、Magnetic Resonance Imaging（磁気共鳴画像）の略称であり、強力な「磁場（磁石）」の中で、体にラジオ波と言う「電波」を照射します。その結果、微弱な信号が体から検出され、その信号を捉える事により画像や波形の描出を行います。

MRI検査のメリットは数多くありますが、代表的な2つをご紹介します。

①「多彩な画像が得られる事」が挙げられます。【図1】をご覧ください。この4つの画像はすべて同じ人物の同じ部位（頭部）を撮影したものです。このように、同じ部位を撮影していますが、脳や血管など、検査内容に応じた画像を表現する事ができるのです。これにより、様々な内容の検査が可能であり、MRIは幅広い用途で利用されています。

②「高い安全性」です。これまでにMRIを利用した検査において、健康被害に関する報告はされておらず、身体への影響はほとんどないと言えます。

当院では最新のMRI装置を2台所有しています。1台は医療用MRI装置としては、最大の磁場強度である3テスラ装置（※）を所有し、北信地域では唯一当院のみが導入をしています。従来の装置と比べると、その画像の鮮明さは明白です（【図2】脳血管の画像）。

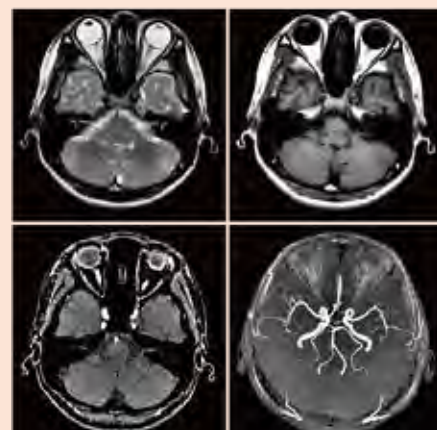
また、MRI専門の有資格者（磁気共鳴（MR）専門技術者）が2名所属しており、高度で安心な検査をお約束致します。

※テスラとは磁場の強度を表す単位で、従来は0.2～1.5テスラまでであった。



【図2】 脳血管のMRI（左が3テスラ）

★脳血管のMRIのことをMRAといいます。



【図1】 頭部MRI

知っておきたい 医療の知識

第45回 ● MRI検査での 注意事項

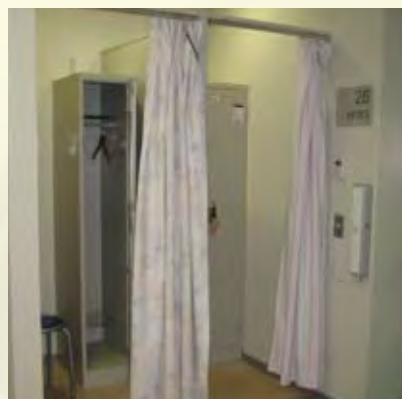
下記の注意事項を知っておく事で、前項にありました「高い安全性」が保障されます。是非【1】～【5】に目を通し、参考にして頂ければ幸いです。

【1】MRI検査を受ける事になった際は、問診を行います。その中でも特に気をつけて頂きたいのは、
①心臓ペースメーカーや人工関節など体内に電子、金属製品を埋め込んでいる。
②妊娠している、またはその可能性がある。
③狭い所が苦手（閉所恐怖症）。

④刺青、または、眉や瞼（まぶた）などにアートメイクを施している。これらの内、一つでも該当する項目がある方は**必ず問診時に申し出てください。**

該当するからと言って必ずしも検査が受けられない訳ではありません。その際は、当病院スタッフが検査可能であるか判断をさせていただきます。

【2】検査を受ける際は、身につけている**貴金属製品（ヘアピン、指輪など）は全て外して頂きます。**（貴金属製品が外れて飛んでいつてしまい、怪我や装置の故障を引き起こす可能性と電波により金属が発熱をする可能性があるからです。）その後、**専用の衣類に着替えて頂きます。**（皮膚と皮膚が触れ合う事で**やけどをする可能性**があるため着替えて頂きます。）



検査専用更衣室を完備しております。

【3】**正確な体重を測定もしくは、お聞きします。**これは、体型により最適な電波量を設定するため必要となります。実際の体重よりも重く設定をしてしまうと、必要以上の電波量を受ける事となり、体温が上昇してしまいます（危険です！）。逆に軽い体重を設定してしまうと、必要な量の電波が当たらなくなり正確な診断が出来なくなります。検査時はある程度、**体が熱く感じますが、人体に影響のないレベルです。ご安心ください。**また、体温の上昇を極力抑えるために検査室内温度を低く設定しています。患者様によつては肌寒いと感じられるかと思われますが、このような理由でありますのでご了承ください。

【4】**撮影中は非常に大きな音が出ます。**騒音であるため、**検査中はヘッドホンや耳栓を着用して頂きます。**（いずれかを装着する事で、さほど音は気になりません。）

【5】検査時間は内容にもよりますが、15～60分程度です。（場合により検査中ブザーをお持ち頂きます。不安や何か異常を感じた際は、**すぐにお知らせ出来るようになります。**）

いくつかのポイントをまとめてみましたが、他にも不安や疑問がある方はご遠慮なくご質問ください。大切なのは、私達を信頼した上で安心して検査を受けて頂き、正確な検査結果を導き出す事です。安心してご利用して頂けるよう私達も日々努力して参ります。

【奥】

小林 正人 診療技術部診療放射線科主任

【手前】

小林 昌樹 診療技術部診療放射線科主査

両名とも、磁気共鳴 (MR) 専門技術者。



TITLE

高校生の 1日看護&医療体験

看護体験／7月29日(金)
DATE 医療体験／8月2日(火)

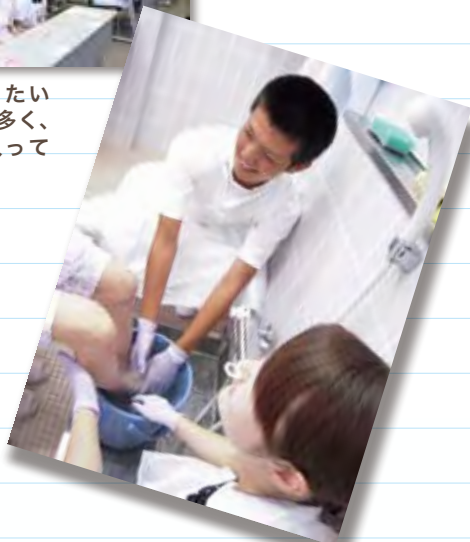
看護 体験

7月29日(金)、近隣の高校から看護師という職業に興味を持つ生徒さんをお招きして1日看護体験を行いました。



この体験で一人でも多くの生徒さんに看護師という仕事に興味を持っていたければ幸いです。

将来看護師になりたいという生徒さんも多く、熱心に話に聞き入っていました。



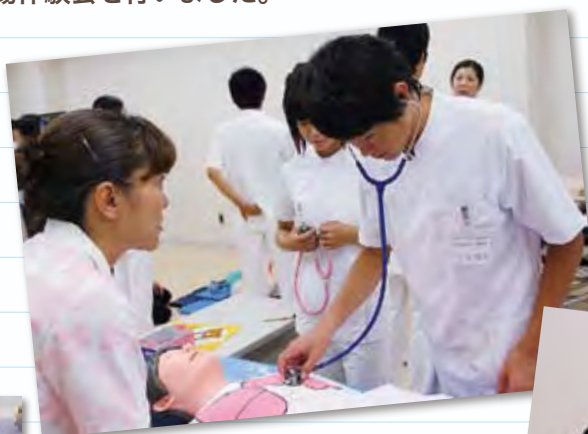
ナイチンゲールに由来するキャンドルサービスを体験。



医療 体験

8月2日(火)、県立長野高等学校の生徒さんを対象とした医師の職場体験会を行いました。

未来の後輩医師への指導に熱が入ります。



医療シュミレーターや人形を使い、医療行為の体験をしました。初めての経験ということもあり、四苦八苦の様子でした。



昼食を兼ねた懇談では、医師に多くの鋭い質問が出ました。



院内環境をサポート。

長野市民病院ボランティア はづきの会

活動 レポート

はづきの会では、長野市民病院にいられた患者さまやそのご家族の方々に、少しでも安心していただけるようさまざまな活動でサポートをさせていただいております。この活動は病院開院前の平成6年の「はづきの会」発足からはじまり、今年で18年目を迎えました。活動期間が長くなるにつれ徐々に活動する場も増え、今では会員は120名を超え、11のグループができるほどにまで成長致しました。今回はその活動の一部をご紹介します。長野市民病院を利用される皆さまに私たちのことを少しでも身近に感じていただけたらと思います。

外来サービス

患者さまなどご来院された方々のご案内・サポートをさせていただいております。少し聞きづらいこと、初めてで緊張されている方など、お気軽にお声掛けください。



生け花の飾りつけ

メンバーの中には華道の有資格者もあり、作品を見るためにわざわざ足を運んで下さる市民の方もいらっしゃいます。お花をやりたいたけれど、家に飾っておくだけでは物足りないと感じていらっしゃる方、一緒に活動してみませんか？



図書サービス

情報ラウンジの図書コーナーで本の貸出や整理をしています。医学書などの難しい内容のものだけではなく、漫画や雑誌、小説、絵本なども揃っており、どなた様も無料でご利用いただけます。是非一度お立ち寄りください。

ボランティアへのお誘い

私たちと一緒にボランティアをしてみませんか？

決して難しいものではありません。あなたの温かいお心と責任感があれば充分です。

短いお時間でも結構です。退職された方、男性も大歓迎です。

【連絡先】 地域医療連携室 TEL:026-295-1611(直通) 月～金(祝日を除く) 8:30～17:00

●はづきの会活動内容については
当院ホームページにて掲載しております。

長野市民病院

検索

<http://www.hospital.nagano.nagano.jp/>

活動内容／草取り・花壇作り・患者サービス・外来サービス・衛生材料作り・リフォーム・プラントの管理・生花の飾り付け
折り紙作り・はづきの図書コーナー・会報「はづき」編集部

おしごと紹介①

患者さまへの想いを胸に

看護師の チカラ。

あなたに看護してもらって、
ほんとうに良かったよ。

この病院でお世話になって、
ありがとう。

患者さまの言葉に励まされ、育てられて
私たちはまた明日から頑張るのです。

●看護部の理念

質の高い安全な看護

誇りの持てる看護

寄り添える看護

1. 私たちは、患者さまひとりひとりに合った質の高い安全な看護を提供する
2. 私たちは、愛と誇りをもって「私たちのしたい看護」を実現する
3. 私たちは、患者さまに寄り添い、共に考え、支援するための努力を惜しまない
4. 私たちは、職場においてお互いに認め合い、仕事に喜びを見出せるように関わる
5. 私たちは、専門職として知識・技術を深め、患者さまに還元する努めを持つ



高い感性で患者さまをみる 寄り添う看護を。

2年間にわたる開院準備期間を経て、長野市民病院は平成7年6月に開院しました。

当時は新卒者と2年目の看護師が多く、平均年齢が23歳という若さでした。そのため経験が浅く手探りの不安もありましたが、リーダーも若手も、とにかくみんな力を合わせて頑張ろうと走り出しました。「患者さまに少しでも良い看護を提供したい」「自分たちが日々元気に仕事をする事が、きつと患者さまの役にたてるはず」と心を合わせて一生懸命でした。

私たちの看護の拠り所となる看護部の理念は、「患者さまに寄り添える質の高い看護を提供する」としています。これは開院当初から変わらずに掲げています。

それを実践するために、専門職である看護師にとって必要な知識や技術を、計画的に段階的に身に付けられるよう、当院独自のキャリア開発システムを整備しています。その中心となるのがクリニカルラダーという制度で、個々の看護師が自分の現在の到達レベル

を把握するとともに、次の段階へ向けての目標をしつかり設定してスキルアップを図っています。

しかし、私たちが目指す看護の実践には、知識や技術、スキルに身に付けるだけでなく、個々の看護師の五感に基づく感性がとても重要であり、患者さまのケアに最も大切なことなのです。これは、数値では測れませんが、例えば、患者さまとの会話の中から顔色や声の調子をうかがったり、ケアを行いながら胸やお腹の状態や音に気づくなど、感度高く五感を働かせることによって、誰よりも早く患者さまの体調の変化に気づくことができるのです。

私たちはベットサイドで患者さまと関わる時間を大切にし、だれよりも患者さまやご家族の目線で、病気や障害と真つ正面から向き合わなければならない戸惑いや苦しみの声を聞き、心に寄り添って、専門職として持っている全てを提供しようとしています。

「あなたに関わってもらって良かったよ」「お世話になってありがとうございます」という患者さまの言葉に

支えられ、育てられて、今年で17年目となりました。これからも全ての患者さまに「質の高い、安全で信頼していただける看護」そして「寄り添える看護」を提供し続け、「看護で選ばれる病院」を目指していきたいと思っています。

日野谷信子 ひのや・のぶこ

長野市民病院 看護部長

1971年長野赤十字看護専門学校卒。同年長野赤十字病院勤務。外科病棟、内科病棟、手術室、ICU、外来勤務。1994年市役所内に設置された長野市民病院準備室勤務。1995年長野市民病院開院。2部署の看護師長。01年副看護部長。08年看護部長。



受診方法について

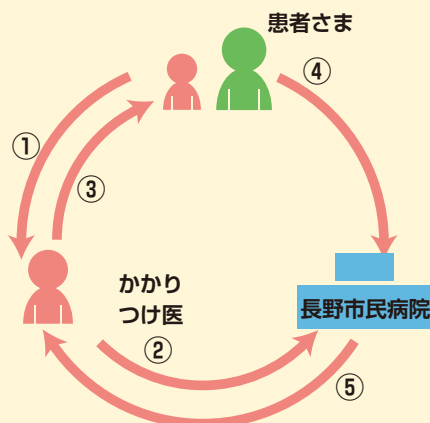
当院の外来診療は、救急の場合と一部診療科を希望される方を除き、他院からの紹介と予約を原則とさせていただいております。

かかりつけ医と地域医療連携について

地域における医療連携とは、病院や診療所（かかりつけ医）などがそれぞれの役割に応じた診療を行い、地域の皆様が安心して生活いただくために必要な仕組みです。

地域医療連携の流れ

- ①緊急の場合を除き、まずは地域のかかりつけ医を受診します。
- ②かかりつけ医で専門的治療が必要と診断した場合、紹介状をFAXし、市民病院に受診の予約をしていただきます。
- ③かかりつけ医の先生から紹介状を受け取ります。
- ④予約日時に紹介状を持って市民病院を受診します。
- ⑤受診結果をかかりつけ医に報告します。市民病院での必要な検査・治療が終了したら、引き続き、かかりつけ医の先生に診療をお願いします。



予約・紹介のメリット

- 待ち時間短縮
- 患者さまの症状を正確に把握できる
- 重複した検査や診療を受けなくていい

要予約

**当院で継続的に受診されている
(担当医師から次回受診の指示がある)方**

- 外来受診の際に次回の予約をお取りします。
- 電話により次回の予約をお取りいただけます。この場合は、担当医師の指示が必要となりますので、次回の予約を電話で取れるか、診察の際にご確認ください。

一般予約／月々金（祝日を除く）

午後1～4時
予約センター
026(295) 1149

**かかりつけ医など
他医療機関から紹介された方**

- かかりつけ医などから紹介状を市民病院にFAXしていただき、予約をお取りします。
- かかりつけ医などを受診の際に予約を取らなかった場合には、患者さまご本人からの電話でも予約をお取りいただけます。

紹介予約／月々金（祝日を除く）

午前8時30分～午後5時
地域医療連携室
026(295) 1611

※右記以外の場合には、まず、かかりつけ医の受診をお願いいたします。
ご予約のない場合には、当日の診療ができない場合があります。

一部診療科について

- 一般小児科（発達障害、情緒障害などは除く）
- 脳神経外科
- 形成外科
- 皮膚科
- 耳鼻いんこう科

を希望される方は、紹介や予約がなくても受診いただける場合があります。受付時間内に市民病院にお越しいただき、受付をお願いいたします。

連絡先／月々金（祝日を除く）

午前8時30分～午後5時
長野市民病院
026(295) 1199

※紹介状をお持ちでない場合には、選定療養費1,500円が別途必要です。

予約不要

緊急の場合

- 緊急の場合は、24時間、365日診療を行っています。救急車両以外で来院される場合には、できるだけ電話にてご連絡のうえ、受診をお願いいたします。

連絡先／月々金（祝日を除く）

午後7時～午前6時
長野市民病院医師会急病センター
026(295) 1291

ご注意

婦人科の不妊治療は平成23年8月1日より紹介予約制になりました。

お問い合わせ 長野市民病院 地域医療連携室：TEL.026-295-1611

登録医紹介 北島眼科クリニック

長野市稲田

●院長 北島 秀一 先生

登録医制度により「地域医療連携システム」が導入されて以来、患者さまを長野市民病院にご紹介いただいたり、市民病院から地域の診療所へ逆紹介させていただくケースが増えています。広報誌では日頃お世話になっている登録医の先生を随時紹介していきます。



一から作り上げた 患者さま目線の病院設計

北島眼科クリニックの待合室は天井が高く、解放感のある作りがとても気持ちいいです。

「この天井、南側が高くなるように角度をつけてありますが、受付から患者さまの様子がよく見渡せるような工夫をしているんです。」と、院長の北島秀一先生から次々とクリニックの設計に関する説明がなされます。「設計には私も積極的に関わりました。そのため使い勝手もよく、何より患者さまへの配慮を大切にした設計になっていると自負しています。」

目が見えるだけで 人はこんなにも変わる！

「眼科医になった頃、白内障の女性の患者さまを担当しました。手術を終え目が見えるようになった途端、何事もなかったかのように元気に帰られ、さらにその後の検診ではお化粧もされていて、『目が見えるだけで人はこんなにも変わるのか！』と、本当にビックリしました。」目が見える“ということ、想像以上に私たちに与える影響が大きいと改めて実感し、眼科医としての使命を再認識した瞬間でした。」

患者さま一人一人の気持ちと きちんと向き合いたい

「診察は医者と患者という関係以上に人と人との会話です。他病院へ紹介する際も、今後どんな治療を受けるかをきちんと説明し、患者さまの不安を少しでも和らげるような心がけています。」こうした意識はスタッフの皆さん全員が共有しているといいます。そのため、「チームワークがとても良いので、クリニック全体がいつでも明るい雰囲気なのがうちの自慢です。」と微笑む先生の表情から、信頼関係を大切にされる先生のお人柄が伝わってきました。



「この地に開業し、道のりは決して楽なものではなかったものの、“自分の手で作り上げた”という自信を支えとして、今後も頑張っていきます。」と北島先生。



北島眼科クリニック

診療科目／眼科
所在地／長野市稲田 3-13-1
TEL／026-213-0205
診療時間／
平日：AM 9:00～12:00
PM 14:30～17:30
【(火)(木)の午後は、PM15:30～17:30】
〔休診〕日曜・祝日
水曜日午後
土曜日午後

参加しませんか

市民病院

ぎやらりー

長野市民病院では、病院内のコミュニティスペースを利用した「市民の皆さまが参加できる」ギャラリーを開設しています。個人・サークル等の団体を問わず、お申し込み頂ければどなたでも、参加できます。この広報誌でも、ギャラリーに参加された皆さまの活動を紹介していきます。



●唯一の女性メンバー 寺島さん

「大切にしているのは“人間味”です。この写真をご覧いただいて、昔懐かしい“ふるさと”の風景に思いを馳せ、心安らいでいただければと思います。」

今回ご紹介する皆さま

長野写友会

長野写友会の活動は 1983 年の結成以来、今年で 28 年目を迎えます。「自然と共に人々の生活が有る」(自然、暮らし、祭り、生きる、道)を表現意図として、東西南北長野県中に足を運んで撮影しています。



●清水さん●会津さん●遠藤さん●松山さん

県内でも数名しかいないという二科会所属者が、メンバー内に 2 名在籍しており、写真グループとしては県内トップクラスのレベルを誇っています。

メンバーの会津さんは「写真を撮る際は、まず現地の方とのコミュニケーションを大切にしています。“被写体”あつての写真であることを常に心がけています。」と語ってくださいました。他のメンバーも皆さんそれぞれが熱い想いを胸に活動されています。

ギャラリーへの展示ご希望の方

●お問い合わせ／お申し込み
長野市民病院 総務人事課まで

VOICE

みなさま の声

長野市民病院では、外来・入院の患者さま、お見舞いなどでご来院になった方から様々な病院に関するご意見、ご要望をいただいております。一部ではありますが、定期的にこの広報誌の中でご紹介し、お応えしていきたいと思えます。

ご意見

(入院患者さま)

以前より食事の品数が少なくなつたように感じます。
楽しみは食事しかないのでもよろしく願います。

お応え

(栄養科長)

献立内容については定期的に見直しておりますが、品数は変更しておりませんが、組み合わせなどによって品数が少なくなつたように感じられたのではないかと考えております。単に量などは増やせませんが、内容や盛りつけを工夫し満足感を得られる食事提供に努めてまいります。

世界糖尿病デー特別イベント開催

これなら続く 運動療法



写真は前回の開催風景です。

平成23年11月19日(土) 14:00～16:00(受付13:30～)

会場:長野市民病院 会議室 4・5・6 参加費:無料

定員:70名 ※定員になり次第、申し込みを締め切らせていただきます。お早めに!

どなたでも
ご参加いただけます

笑って動いて健康管理
～今日からできる簡単な運動～

講師:運動コーディネータ:松井 浩先生

糖尿病は、血糖値が異常に高くなる病気です。血糖値を安定させるには、摂取したカロリーを、運動によって消費する必要があります。

今回のイベントでは、全国各地で運動指導を展開されている運動コーディネータの松井浩先生が無理なくできる運動を紹介。体の仕組みについても教えていただけます。

当日は軽く運動ができる服装でお越しください。



院内では世界糖尿病デーにあわせて
イルミネーションも展開されます。

●お問い合わせ／お申し込み 長野市民病院 地域医療連携室 TEL:026-295-1611(月～金 10:00～17:00)

長野市民病院 採用情報

職 種	応募条件など	募集人員
医師 後期研修医	詳細は当院ホームページをご覧ください。	数名
看護師	正規職員・非正規職員	数名
臨床検査技師	正規職員／有資格者。エコー経験者。 非正規職員／有資格者。採血が主業務。	各1名
薬剤師	新卒採用!! 正規職員／平成24年春資格取得見込者。	1名
理学療法士	正規職員／有資格者。書類選考あり。 非正規職員／有資格者。	各1名
作業療法士	非正規職員／有資格者。	1名
急募!! 言語聴覚士	正規職員／有資格者。平成24年春資格取得見込者。書類選考あり。	1名
看護助手	非正規職員／看護補助業務。8:30～17:15介護福祉士有資格者優遇。	数名
急募!! 事務職員	正規職員／①医療事務職員(病棟担当) 病院勤務経験必須。 非正規職員／②医師事務作業補助者 ③医療事務職員	数名

詳細は当院ホームページをご覧ください。
ご不明な点は下記連絡先にお問い合わせください。

長野市民病院

検索 <http://www.hospital.nagano.nagano.jp/>

長野市民病院 総務人事課採用担当宛

〒381-8551 長野市富竹 1333-1 E-mail:career@hospital.nagano.nagano.jp

求人専用ダイヤル TEL.0120-511-990

長野市民病院外来診療担当日一覧

記号の説明 ○：初診担当 ◎：完全予約制 ☆：午後のみ ◆：紹介のみ ▲：紹介、救急のみ
※：第3金曜日予約のみ ★：第3木曜日のみ ◇第2、第4火曜日、午後のみ

お近くの「かかりつけ医」を持ちましょう。
「かかりつけ医」より紹介状を発行していただき、事前に予約の上ご来院ください。

外来診療担当表は、9月14日現在で作成されております。担当医師が変更となっている場合もございますので、お問い合わせください。

診療科	月	火	水	木	金	専門(常勤医)	
内科 (呼吸器内科 消化器内科 循環器内科 腎臓内科 内分泌・代謝内科)	○原悦雄	須澤兼一	西井裕	☆稲田浩之	○竹前 / ☆西井	平井一也(呼吸器) 吉池文明(呼吸器) 市山崇史(呼吸器) 海口陽子(呼吸器) 長谷部修(消化器・内視鏡) 原悦雄(消化器・内視鏡) 越知泰英(消化器・内視鏡) 須澤兼一(消化器・内視鏡) 関亜矢子(消化器・内視鏡) 長屋匡信(消化器・内視鏡) 多田井敏治(消化器・内視鏡) 神保陽子(消化器・内視鏡) 丸山隆久(循環器) 笠井俊夫(循環器) 酒井貴弘(循環器) 掛川哲司(腎臓) 竹前宏昭(腎臓)	
	○吉池文明	海口陽子	神保陽子	吉池文明	○酒井貴弘	西井裕(糖尿病・内分泌代謝疾患) 春日広一(糖尿病・内分泌代謝疾患)	
	平井一也	梅村武司	○平井一也	長屋匡信	○海口陽子		
	越知泰英	○市山崇史	○越知泰英	市山崇史	原悦雄		
	○長屋匡信	○丸山 / ☆春日	丸山隆久	○春日広一	○須澤兼一		
小児科	酒井 / ☆多田井	○多田井敏治	○笠井俊夫	○神保陽子	笠井俊夫	青沼架佐賜(発達・神経・循環器・心身症) 池野一秀(免疫・アレルギー) 浅岡麻里(小児科一般) 野田慶太(小児科一般)	
	○西井裕	掛川哲司	○長谷部修	○掛川哲司	長谷部修		
外科 (消化器外科)	-	☆竹前宏昭	-	★宮林千春	-	宗像康博(消化器・胃・大腸) 林関仁誌(消化器・肝臓・胆道・脾臓) 高田学(消化器) 沖田浩一(消化器) 竹本香織(外科) 成本壮一(外科) 田上創一(外科) 村中太(外科) 松村美穂(外科) 岡田正夫(外科) 吉澤一貴(外科)	
	○竹本香織	○岡田正夫	田上創一	○村中太	○吉澤一貴		
	高田学	○成本壮一	宗像康博	◆宗像康博	関仁誌		
	沖田浩一	○林賢	○沖田浩一	林賢	○田上創一		
整形外科	○藤澤多佳子	○小松雅俊	山本 / ☆◆藍葉	小松雅俊	○山本宏幸	松田智(上肢・末梢神経) 南澤秀治(骨折・リウマチ性疾患・股関節) 中村功(脊椎) 山田誠司(関節疾患) 藍葉宗一郎(整形外科) 小松雅俊(整形外科) 山本宏幸(整形外科)	
	○中村功	○信大医師	中村功	藍葉宗一郎	-		
形成外科	○☆山田誠司	-	山田誠司	-	○山田誠司		
	松田智	▲松田智	○藤澤多佳子	○松田智	○藍葉宗一郎		
脳神経外科 (脳血管内治療科)	南澤育雄	▲南澤育雄	○南澤育雄	○藤澤多佳子	▲中村功		
	○滝建志	○滝建志	○滝建志	○滝建志	○滝建志	竹前紀樹(脳腫瘍・脳血管障害・頭痛・三叉神経痛) 大屋房一(脳血管障害・脳血管内手術・脳腫瘍) 萩原利浩(脳腫瘍・脳血管障害・頭部外傷) 木内貴史(脳神経外科)	
皮膚科	○大屋房一	○萩原利浩	○大屋房一	○萩原利浩	○竹前 / 脳外科医師 (交替制につき、担当日についてはお問い合わせ下さい。)	齋木実(皮膚科)	
	萩原利浩	木内貴史	竹前紀樹	大屋房一	齋木実		
泌尿器科	齋木実	齋木実	齋木実	齋木実	齋木実	西澤秀治(悪性腫瘍・排尿障害・小児泌尿器) 飯島和芳(神経因性膀胱・悪性腫瘍) 山岸貴裕(泌尿器科一般) 塚田学(泌尿器科一般)	
	西澤秀治	山岸貴裕	西澤秀治	山岸貴裕	飯島和芳		
眼科	風間淳	風間淳	風間淳	風間淳	風間淳	風間淳(眼科)	
	-	中村さち子	黒川徹	-	-		
耳鼻いんこう科	野村康	野村康	大塚明弘	野村康	野村康	野村康(耳鼻いんこう科) 大塚明弘(耳鼻いんこう科)	
	大塚明弘	大塚明弘	-	-	大塚明弘		
放射線治療科 放射線診断科	メタスロン外来	橋田巖	休診	橋田巖	橋田巖	橋田巖(放射線治療) 今井迅(画像診断・IVR) 所博和(画像診断)	
	-	-	-	-	-		
歯科・歯科口腔外科	○戸木田怜子	○田村稔	○戸木田怜子	○鎌田孝広	○田村稔	田村稔(口腔腫瘍) 戸木田怜子(口腔外科)	
	田村稔	戸木田怜子	田村稔	-	戸木田怜子		
神経内科	○山本寛二	山本寛二	小平農	○山本寛二	山本寛二	山本寛二(神経内科) 小平農(神経内科) 渡部理恵(神経内科)	
	○渡部理恵	○小平農	○渡部理恵	○渡部理恵	○小平農		
呼吸器外科 乳腺外科	○境澤隆夫	○有村隆明	○西村秀紀	○有村隆明	○小沢恵介	西村秀紀(呼吸器・乳腺・甲状腺) 小沢恵介(呼吸器・乳腺) 有村隆明(呼吸器・乳腺) 境澤隆夫(呼吸器・乳腺)	
	○小沢恵介	西村秀紀	境澤隆夫	西村秀紀	交替制		
婦人科	○西澤千津恵	休診	○森篤	○森篤	森篤	森篤(悪性腫瘍) 西澤千津恵(不妊症)	
	-	-	西澤千津恵	西澤千津恵	○村中愛		
緩和ケア内科	休診	◎大道雅英	◎☆大道雅英	◎☆大道雅英	休診	大道雅英(緩和ケア)	
膠原病外来	休診	◇下島恭弘	休診	休診	休診		
救急科 8:30~17:30 担当医	坂口治	坂口治	松本剛	坂口治	坂口治	坂口治(救急科) 松本剛(救急科)	長野市民病院救急センター

長野市民病院へのお問い合わせ

財団法人 長野市民病院 〒381-8551 長野市富竹1333-1
長野市保健医療公社 TEL.026-295-1199 FAX. 026-295-1148

長野市民病院・医師会 急病センター TEL.026-295-1291

長野市民病院 検索 発行人：竹前紀樹 編集：長野市民病院広報委員会

ホームページ <http://www.hospital.nagano.nagano.jp/>