

あした  
元気に  
なあれ

Vol.  
57

第56回 知っておきたい 医療の知識  
冬に役立つカラダのコツ!

連載 長野市民病院における がん集学的治療  
第7回 緩和ケア

登録医紹介 やちやま耳鼻咽喉科医院 [長野市風間]  
ボランティア紹介「はづきの会」

長野市民病院広報誌

2014年1月発行

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

特集

# 日本人の死因 第3位に浮上 肺炎

HOSPITAL NOW.03

肺炎のメカニズムと種類、  
肺炎を予防するために。

日本人の死因第3位に浮上

## 肺炎。



日

本人の三大疾病といえは、「悪性新生物（がん）」、「心疾患（心不全など）」、「脳血管疾患（脳卒中など）」ですが、2011年には脳血管疾患を抜いて、「肺炎」が日本人の死因の第3位に浮上しました。いま、肺炎はもつとも気をつけなければならぬ病気のひとつとなりつつあります。

肺炎とは、肺に炎症を生じる疾患の総称です。特殊な原因によるものもありますが、単に「肺炎」といった場合には、微生物による肺への感染性炎症を意味することが一般的です。肺炎の多くは、適切な治療により治る病気です。しかしその一方で、風邪と思いつい込み受診せずにいたこと

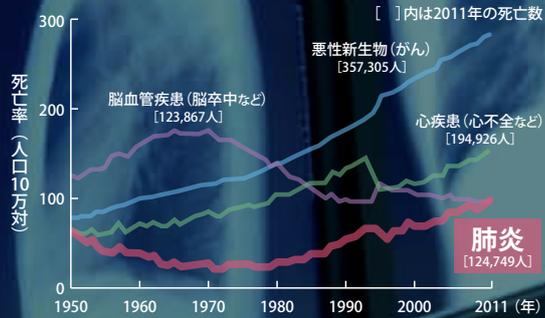
によって治療が遅れ、重症化し命に関わるケースもあります。特に高齢の方では典型的な症状が出にくく、他の内臓病を持つこともあり、注意が必要です。また、冬の季節には風邪やインフルエンザをきっかけとした、「二次感染」によって肺炎を発症するケースもあります。普段から手洗いやうがいをごまめに行い、規則正しい生活をして予防することが大切ですが、それに加えてインフルエンザや肺炎球菌のワクチンも予防に有効です。

高齢の方の中には、ご自身で体調

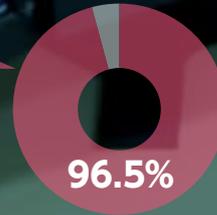
## 脳血管疾患を抜いた！ 日本人の死因第3位に

日本人の三大死因はかつて、①悪性新生物(がん)、②心疾患(心不全など)、③脳血管疾患(脳卒中など)でした。それが2011年について肺炎が脳血管疾患を抜いて死因の第3位となり、さらに増加傾向にあります。また、その大部分が65歳以上の高齢者です。

### 日本における死因別にみた死亡率の年次推移



肺炎の死亡者のうち  
65歳以上の割合

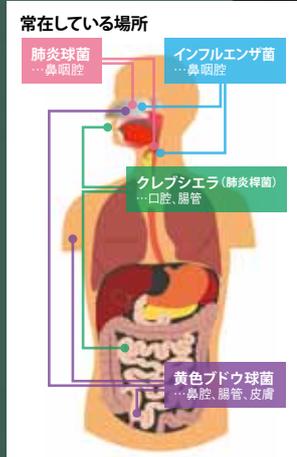


(厚生省調査「人口動態統計(確定数)2011年」より)

## 肺炎の病原体の多くは、 体内に存在している常在菌！

意外に感じるかもしれませんが、肺炎の原因となる病原体を、じつは私たち人間は誰もがもともと持っています。普段は悪さをしません、免疫力が低下することで活発化します。また、通常では無菌状態の肺の中に、こうした病原体が何らかの理由で入り込み、増殖をはじめると原因のひとつです。

### 肺炎の代表的な4種の原因菌



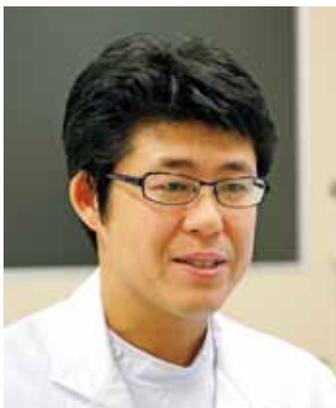
## こんな人は要注意！

肺炎にかかりやすい方(=免疫機能の低下がみられる方)

- 65歳以上の高齢者
- 風邪・インフルエンザにかかっている方
- 糖尿病の方
- 慢性の内臓疾患をお持ちの方
- 悪性腫瘍(がん)患者の方
- そのほか、薬や病気によって免疫力低下状態にある方

さらに肺炎が重症化しやすい方

- 呼吸器疾患(肺がん、肺気腫、気胸など)をお持ちの方
- 循環器疾患(心不全など)をお持ちの方
- 脾臓を摘出された方



### 吉池 文明

よしいけ・ふみあき

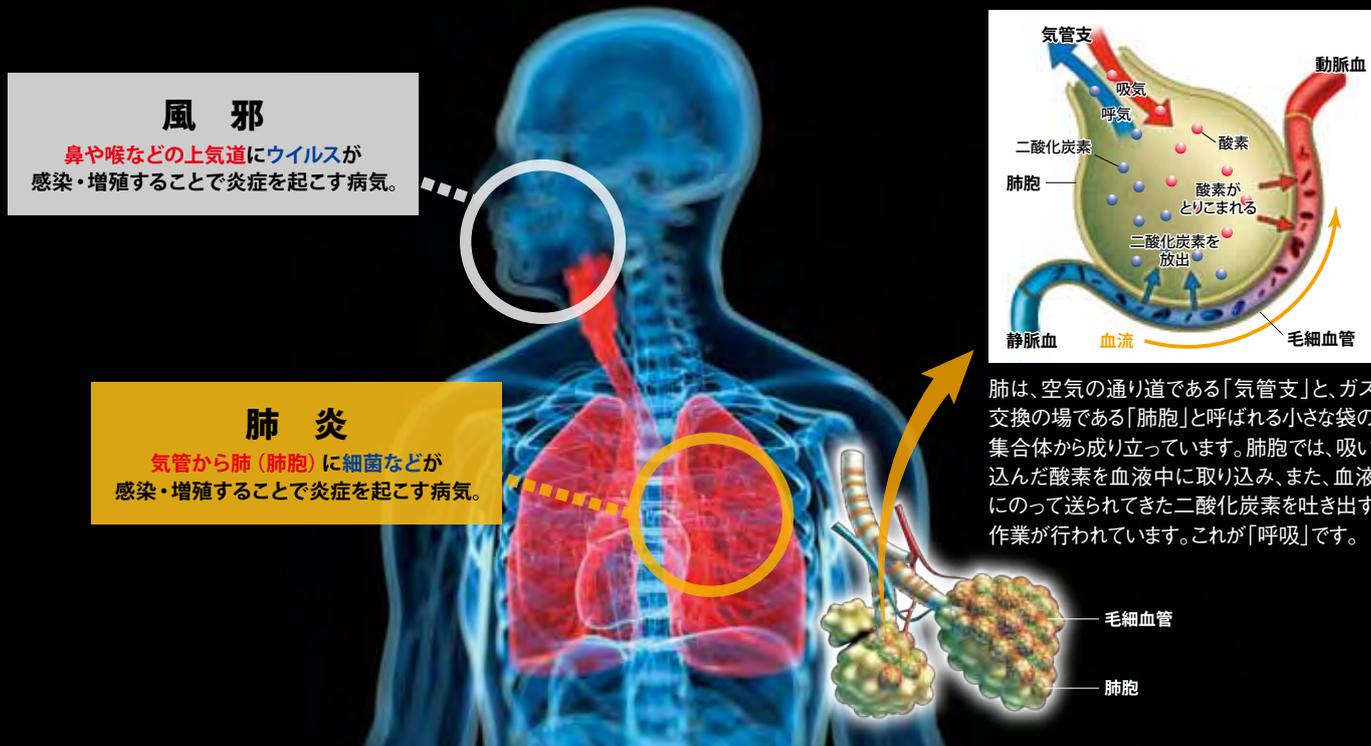
長野市民病院 呼吸器内科科長

1996年弘前大学医学部卒業。信州大学附属病院、市営伊那中央総合病院、市立大町総合病院、厚生連新町病院、信州大学附属病院を経て、2004年長野市民病院勤務。日本内科学会認定内科医、日本呼吸器学会専門医、日本がん治療認定医機構認定医、ICD制度協議会インフェクションコントロールドクター。

管理をすることが難しい方もいらっしゃると思います。ご家族やお知り合いなど、身近な方の体調が思わしくない場合には、肺炎の可能性もあるということ、頭の片隅に置いて対応していただきたいと思います。

# 肺炎のメカニズム。

肺炎は、風邪の症状とよく似ているため、発見が遅れがちです。発見が遅れると重症化し、肺の機能に重大な影響を及ぼすこともあります。



## 風邪

鼻や喉などの上気道にウイルスが感染・増殖することで炎症を起こす病気。

## 肺炎

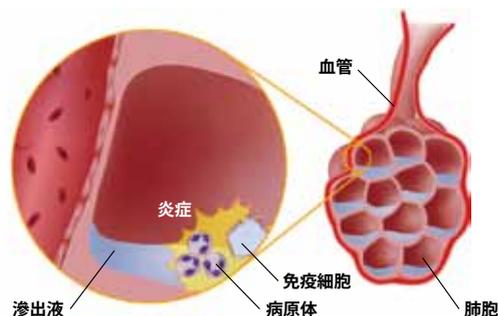
気管から肺（肺胞）に細菌などが感染・増殖することで炎症を起こす病気。

肺は、空気の通り道である「気管支」と、ガス交換の場である「肺胞」と呼ばれる小さな袋の集合体から成り立っています。肺胞では、吸い込んだ酸素を血液中に取り込み、また、血液によって送られてきた二酸化炭素を吐き出す作業が行われています。これが「呼吸」です。

	風邪	肺炎
病原体	ウイルス	細菌など
病原体の大きさ		
抗生物質(抗菌薬)	効果なし ただし、多くの場合は1週間ほどで自然治癒する。	効果あり 有効な治療をしない場合、細菌によっては毒性が強かったり、または急速に増殖することで重症化することもある。
共通する症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 発熱、悪寒</li> <li>● 咳</li> <li>● 鼻水、鼻づまり</li> <li>● 頭痛</li> <li>● 体のだるさ(倦怠感) など</li> </ul>	
肺炎に特徴的な症状	——	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 血が混じっていたり、膿性(濃黄色)の痰が出る。</li> <li>● 息苦しく、呼吸がしづらい。</li> </ul>

## 肺炎で呼吸が苦しくなるのはなぜ？

- 肺炎の病原体である細菌が、肺胞の内側の壁(肺胞壁)に付着して増殖し、肺の組織を障害します。
- 細菌をやっつけるため、体内の白血球やマクロファージなどの免疫細胞が攻撃をはじめます。
- この細菌と免疫細胞との闘いが「炎症」です。
- すると、怪我をしたときに傷口から膿が出てくるのとおなじように、肺胞壁から「滲出液」と言われる液体がしみ出てきます。
- 通常では空気しか存在しない肺胞の内部(肺胞腔)が滲出液によって満たされてしまい、ガス交換ができなくなってしまいます。
- これが広い範囲に拡大していくと、ガス交換できる肺胞が少なくなり、呼吸困難に陥ってしまうことさえあるのです。



# 肺炎の種類。

肺炎は、その病原体となる細菌によって、さまざまな種類があります。

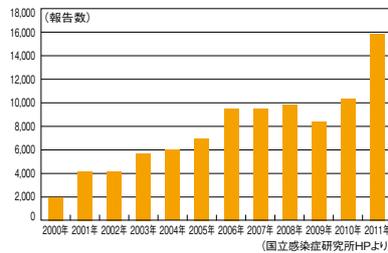
【市中肺炎】※日常生活の中で感染する肺炎。

## 非定型肺炎

細菌とはタイプ異なる病原体が原因で起こる肺炎。なかでも、**マイコプラズマ肺炎**は健康な若年者、特に子供に発症する特殊な肺炎です。激しい乾いた咳が出るのが特徴で、それによって集団感染しやすい肺炎でもあります。かつては4年に一度流行したことから「オリンピック熱」とも呼ばれていましたが、ここ数年では増加傾向にあり注意が必要です。

●マイコプラズマ、クラミジア、レジオネラ など

マイコプラズマ肺炎基幹定点累積報告数年別推移

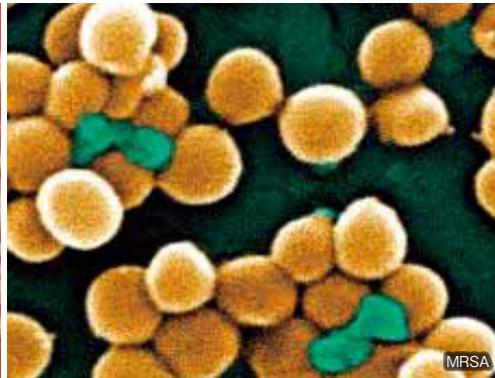
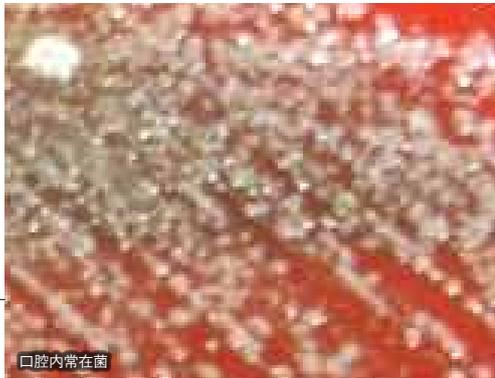
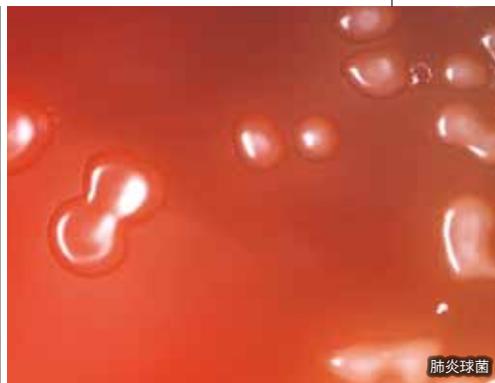


【市中肺炎】※日常生活の中で感染する肺炎。

## 定型肺炎(一般細菌性肺炎)

一般細菌が原因で起こる肺炎。もっとも一般的な肺炎です。

●肺炎球菌、インフルエンザ菌、黄色ブドウ球菌 など

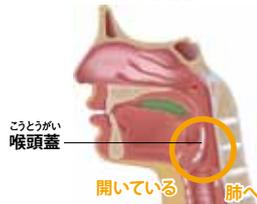


## 嚥下(誤嚥)性肺炎

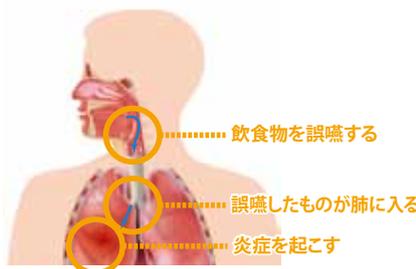
食べ物などを飲み込んだ際、誤って口腔内常在菌などが肺に入り込んでしまうことで起こる肺炎。飲み込みづらい高齢者や手術後の方がかかりやすいとされています。気管には「喉頭蓋(こうとうがい)」という、食べ物飲み込んだとき気管に入らないよう弁の役割をする突起物があります。これにより、私たちは「呼吸」と「嚥下(ものを飲み込むこと)」を本能的に使い分けています。しかし、高齢になったりすると、この機能が鈍くなり、誤って飲み込んだものが肺に入り込んでしまう「誤嚥」を起こしてしまうのです。そこに付着していた細菌が、肺の内部で増殖することにより「嚥下(誤嚥)性肺炎」が起こります。

●口腔内常在菌※ など

1.呼吸するとき



2.ものを飲み込むとき



## 院内肺炎

入院後、48時間以降に発症した肺炎。入院中の患者さまは基礎疾患によって抵抗力が弱い状態にあり、普段は悪さをしない常在菌(元々体内にいる菌)などが突然肺の内部で増殖(「日和見(ひよりみ)感染」という)して起こる肺炎です。

●メチシリン耐性黄色ブドウ球菌(MRSA)、緑膿菌 など



# 肺炎を防ごう。

肺炎は一年を通して発症する可能性がある病気です。とくに注意が必要な高齢の方は、季節を問わず日頃から予防に努め、原因菌を遠ざけ抵抗力を高める生活を心がけましょう。

## 01

### 正しい手洗い

手洗いは肺炎をはじめとする感染予防の基本中の基本です。正しい洗い方をマスターして、いつでも清潔な状態を心がけてください。



①手を濡らし、石鹸を1プッシュ手に取りよく泡立てます。



②手のひらを洗います。



③手の甲を洗います。



④指の先・爪を洗います。



⑤指の間を洗います。



⑥親指をねじり洗います。



⑦手首を洗います。



⑧石鹸の「ぬめり気」がなくなるまで流水でよくすすぎます。



⑨ペーパータオルなどで水気を完全に拭き取ります。

※汚れが残りやすい部分なので念入りに!

※汚れが残りやすい部分なので念入りに!

## 02

### うがい

2種類のうがいを組み合わせることで、より肺炎予防に効果があります。①⇒②の順番に行ってください。

#### ①ブクブクうがい(口中の洗浄)

口内に残った食べ物のカスなどを洗い流し、誤嚥を防ぎます。

#### ②ガラガラうがい(喉の洗浄)

細菌の侵入口である喉を洗い流すことで、細菌の体内への侵入を防ぎます。



## 03

### マスクの着用

自らの感染予防だけでなく、エチケットやマナーとしてマスクを着用しましょう。



## 04

### お口の中を清潔に

誤嚥性肺炎を防ぐため、食後はこまめに歯磨きをして、口腔内の食べ残しのカスなどを除去し細菌の増殖を防ぎましょう。



# 05

## 規則正しい生活

体内の免疫機能を高めるには規則正しい生活がはずせません。睡眠、栄養補給、運動、禁煙、ストレス解消などを積極的に行い、生活リズムを整え心身共に健康でいることが大切です。

# 06

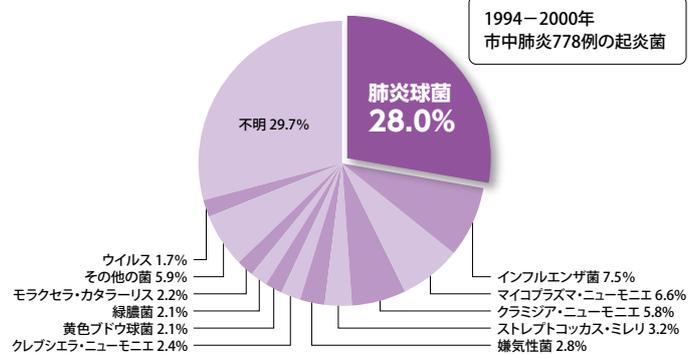
## 肺炎球菌ワクチン

肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎を予防し、また、重症化するのを防ぎます。一回の接種で、約5年間予防効果があります。

接種については、お近くのかかりつけ医にご相談ください。

### ● 肺炎でもっとも多い病原体は肺炎球菌

市中肺炎の病原菌の割合



石田直. 呼吸器ケア. 2003;1(4):436-443. より作図

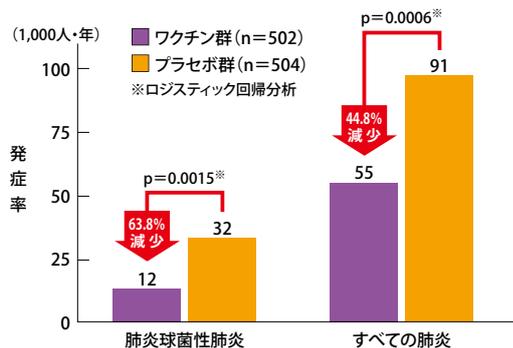
こんな方は、ワクチン接種を特にすすめています。

- 65歳以上の方
- 養護老人ホームや長期療養施設に入居されている方
- 慢性疾患をお持ちの方  
(呼吸器疾患、循環器疾患、糖尿病、慢性肝疾患など)

※長野市では、任意接種となりますので全額自己負担になります。

### ● 肺炎球菌ワクチンの予防効果

高齢者施設の入所者に対する  
23価肺炎球菌多糖体ワクチンの効果  
～肺炎球菌性肺炎とすべての肺炎の発症予防効果～



試験デザイン: 多施設二重盲検無作為プラセボ対象試験  
対象: 国内高齢者施設に入所中の高齢者1,006人 / 試験期間: 2006年3月～2009年3月  
方法: 23価肺炎球菌多糖体ワクチンまたはプラセボを接種後、肺炎球菌性肺炎の発症、すべての肺炎の発症、肺炎球菌性肺炎による死亡率などについて検討

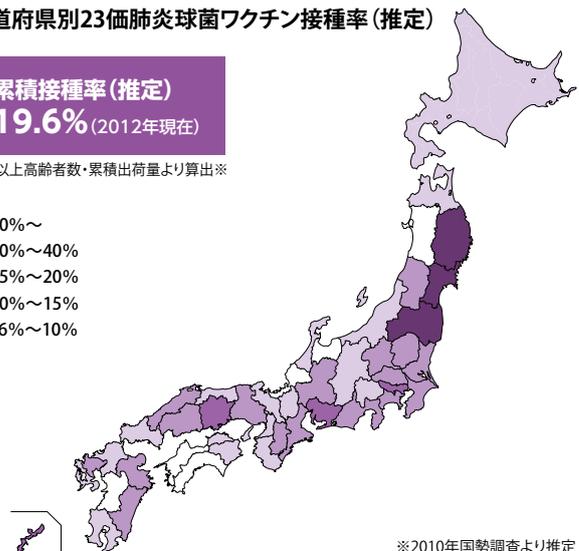
Maruyama T et al. *BMJ*. 2010; 340: c1004.

### ● 低いワクチン接種率の現状

都道府県別23価肺炎球菌ワクチン接種率(推定)

累積接種率(推定)  
**19.6%** (2012年現在)  
65歳以上高齢者数・累積出荷量より算出※

- 40%～
- 20%～40%
- 15%～20%
- 10%～15%
- 6%～10%



※2010年国勢調査より推定

## 「肺炎かな?」と思ったら...

すぐに、お近くの「かかりつけ医」にご相談ください。風邪の症状と区別がつきにくく、そのまま放置すると重症化する恐れもあります。まずは医師による診断が重要です。



# 冬に役立つカラダのコツ!

## “冷え取り体操”で寒さ克服!

寒い冬は運動不足になりがちですね。運動不足になると血流が悪くなり、下半身の冷えやむくみなどさまざまな不調があらわれます。血流を良くして、身体の冷えを取りましょう。



① 横向きに寝て、上半身を反らすように反対側にねじる。左右10秒ずつ2セット行う。

**POINT!** 背中から腰にかけてねじれていることを意識して!



② 筒状にまるめたバスタオルの上に、土踏まずが当たるように立つ。  
③ 膝と肘を曲げてから、バンザイするように伸び上がる。

**POINT!** 背中がピンッと伸びるように!



③ 耳をしっかりを持って、上、横、下といういろいろな方向に引っ張る。

**POINT!** 頭がスッキリしてきます!

凝り固まった体には“伸ばす”動作が効果的です。



中澤 沙織

なかざわ・さおり

長野市民病院 リハビリテーション科  
理学療法士

## 冬はおこたでアクティビティー。

こたつって気持ちがいいですね。でも寒い冬に脳まで固まらせてしまわないためにも今回は「風船張り子のだるま作り」というアクティビティー（作業活動）を紹介します。

- 用意するもの：ゴム風船、新聞紙、和紙(障子紙)、洗濯のり、アクリル絵の具
- 使用する道具：定規、カッターナイフ、カッターマット、爪楊枝、刷毛、絵筆、風船をのせる器、のりを入れる器



① ゴム風船を膨らまし器にのせる。② 新聞紙を短冊状に切り、水でのばした洗濯のりを塗って風船に貼る。新聞紙の幅の半分くらいずらしながら風船全面を覆うように貼り、数ミリの厚みになるまで繰り返す。③ 同様に和紙を貼り重ねる。④ 乾燥したら爪楊枝で風船を刺して空気を抜き、風船を取り出す。⑤ 穴をふさぐように和紙を貼り重ねて頭の形を整え、乾燥させてから下絵を描く。⑥ アクリル絵の具でだるまを描く。

手を使って作業活動を行うと脳が活発に働くことになるわけです。



横前 洋行

よこまえ・ひろゆき

長野市民病院 リハビリテーション科  
主任 作業療法士

## お餅の上手な食べ方。

冬の風物詩とも言えるお餅。嚥下障害などで喉に詰まらせる心配をして控えている方もいらっしゃると思いますが、ちょっとした工夫で食べやすくなります。



① 一口サイズに小さく切る。  
電子レンジで加熱し柔らかくしてから、約1.5cm角ほどに切って、なるべく小さくしてから口に入れましょう。



② お雑煮やおしるこなど、汁物と一緒に食べる。  
水分により喉の通りが良くなるだけでなく、お餅のデンプン質が汁に溶けだして“とろみ”がつき、ほかの具が食べやすくなります。



③ お餅より粘着性の低い「白玉団子」で代用する。  
お餅に比べ喉に付着しづらいため飲み込みやすいとされています。

「ゆっくり」「少しずつ」「よく噛んで」食べるようにしましょう。



上條 清人

かみじょう・きよと

長野市民病院 リハビリテーション科  
言語聴覚士



4月

### 手術支援ロボット 「ダ・ヴィンチSi」稼働開始

最新鋭のロボット型内視鏡手術装置である「ダ・ヴィンチ」を導入しました。これは信州大学医学部附属病院に続き、県内では2台目となります。現在は、前立腺がんのみが保険適用となっておりますが、今後さまざまな臓器への対応が期待されています。2013年12月末までに38例の症例を行いました。

11月

### 加藤新理事長就任

10月の長野市長選により、加藤久雄新市長が誕生しました。それと同時に、長野市保健医療公社の理事長が変更となり、新たに加藤久雄新理事長が就任しました。



4月

### 「公益財団法人」へ移行

国が進めていた公益法人改革に対応し、長野市保健医療公社は2013年4月1日に、財団法人から公益財団法人へと移行しました。引き続き、指定管理者として長野市民病院の運営を行ってまいります。



12月

### 病院機能評価 新基準のVer.1.0認定

組織的な医療提供の実施状況を第三者機関によって評価する「病院機能評価」を受審し、2013年12月6日に認定されました。今回で3回目の認定となります。



2月

### RALS(ラルス)棟・ 手術室の増改築が竣工

子宮頸がんなどに対応した放射線治療(ラルス)装置の導入並びに、外来化学療法センター及び医局の拡張のため、RALS(ラルス)棟を増築しました。また、手術室も増設し、合計8室となりました。高度急性期病院としての機能がますます充実しています。



# 5 長野市民病院 2013 大NEWS





## 第7回 緩和ケア



### 大道 雅英

おおみち・まさひで

長野市民病院 緩和ケア内科科長  
1995年信州大学医学部卒。同年信州大学医学部放射線医学教室の研修医を経て、埼玉医科大学総合医療センター、新生病院に勤務。2009年長野市民病院緩和ケア内科科長、現在に至る。  
日本緩和医療学会緩和医療専門医。

長野市民病院では、がん治療において、4つの治療法を組み合わせる『集学的治療』を実践しています。それぞれの治療法のスペシャリストが協力してチーム医療を行うことで高い治療効果が期待できるのです。

今回のテーマは「緩和ケア」について。

緩和ケアとは、がんによる心身両面の苦痛を軽減させるためのケアのことです。

手術療法、放射線治療、化学療法など、がん組織を取り除くための積極的な治療を行う中で、痛みや不安など“患者さまご自身が感じられているさまざまな苦痛”を和らげるためのケアを重視した医療のことをいいます。

## 緩和ケア # 終末期医療

緩和ケアを「終末期医療」と認識されている方も多いと思いますが、それは違います。緩和ケアは、がんと診断された初期の段階から治療と並行して行うもので、これにより治療成績が向上したという報告もあるのです。心身の苦痛は体力や気力を奪います。もし、そのエネルギーが本来の自分らしい生き方に向けられることになれば、その生きている時間自体が非常に有意義なものになるはず。ですから緩和ケアは、体の健康とともに「心の健康」を目指す医療という考え方もできるかもしれません。

## 痛みを我慢しても何もつらいことはない

がんによる痛みは、がん患者さまの約70%にみられると言われていています。元来、痛みを我慢することは日本人の美德とされていますが、実際にそれは何の意味も持ちません。ただ苦痛の間を過ごしているだけで、患者さまにとって何の得にもならないのです。

痛みを我慢すると、痛みを感じる神経回路が敏感になってより痛みを感じやすくなってしまいます。また、無駄に体力を消耗することにもなりまじ、不眠や食欲の低下にも繋がるほか、免疫力も低下することから感染症

## 少しでも痛みを和らげることで患者さまがより自分らしい生き方ができるように。

などにもかかりやすくなり合併症を引き起こす可能性も高まります。さらに、痛みを耐え続けることで性格が変わってしまつことも多く、どれを取っても良いことは何一つありません。

現在では、非常に効果の高い鎮痛薬が多数開発され、がん患者さまの痛みの90%近くは緩和ケアにより抑えることができると言われていています。がんによる痛みは、取り除くことができる症状なのです。

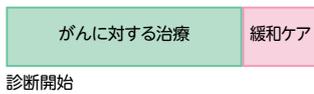
## がんの「ケア」にも注力した急性期病院へ

「がん診療連携拠点病院」に指定されている長野市民病院では、2007

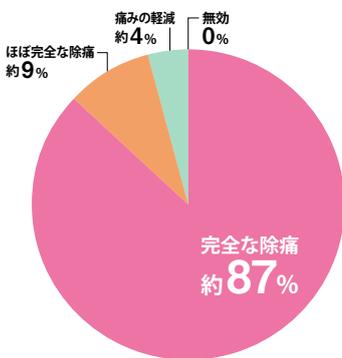
**緩和ケアのあり方**  
これまで緩和ケアは、治療を終え、その後の余生を充実させる医療と捉えられていましたが、最近では治療と同時に開始することで、患者さまのQOL(生活の質)が高まるだけでなく、延命効果まであることがわかってきました。

**がんの痛みに対する鎮痛薬の効果**  
がんの鎮痛薬の使用は、がん治療の最終手段のようにイメージされている方も多のですが、緩和ケアでは「痛みの我慢は不要なもの」という見解から、適正な使用のもと、初期の軽度の痛みから対応していきます。

### ★これまでの考え方



### ★現在の考え方



武田文和: がんの痛みを救おう! [WHOがん疼痛救済プログラム] とともに pp20-21, 医学書院, 東京 (2002)

年8月に長野県内初となる緩和ケア担当医准常駐型の「がん診療病棟」を開設しました。チーム医療を推進する中で、緩和ケアにまつわるさまざまな専門スタッフや、患者さまが病気と向き合いながら自分らしい生活を送れるよう誠心誠意のサポートを行っています。また、同年11月に開設された「緩和ケア・がん相談支援センター」では、現在、年間約2,000件ものがん相談に対応しています。その多くがリピーターの方によるご相談であることから、高い評価をいただいていると言えるでしょう。このように、がん治療と並行して「ケア」にも積極的に取り組んでいます。

## ● がんの不安に、専門スタッフがお答えします。

**がん治療中です。**  
痛みを感じても、「これくらいなら…」と、つい我慢してしまいます。

**がん性疼痛看護認定看護師**  
**藤本 登志子**

痛みがあると、むやみに「病氣」ということを強く意識してしまい、身体的な辛さに加えて気持ちまで塞ぎ込んでしまいます。逆を言えば、痛みがないことで病気にとらわれず、普段通りの生活を送ることもできます。ですから、軽度の痛みでも、遠慮することなくすぐに私たちに伝えてください。



**がんの痛みを取り除く**  
「医療用麻薬(モルヒネ)」って、なんだか怖くて抵抗があります。

**がん専門薬剤師**  
**古川 卓也**

中毒性や依存性を連想させますが、医師の指示のもと適正に使用すればそのようなことはまずありません。また、医療用麻薬の副作用は、予防薬を使用することで十分コントロールできます。薬に対する不安が軽減されるよう、わかりやすく説明しますので、遠慮なくご質問ください。



**がんと診断されて絶望的な**  
気持ちです。家族や友人の慰めも虚しく感じてしまいます。

**緩和ケア認定看護師**  
**横川 史穂子**

がんはそれを体験した人でしかわかり合えないことがあります。「緩和ケア・がん相談支援センター」では、がんを体験した方同士がふれあえる場(「がんすまいるサロン」)を提供したり、専任の看護師ががんに関わるあらゆるご相談をお受けしています。どなたでも利用可能ですのでお気軽にご利用ください。



**働き盛りでがんを患い、**  
経済的なことや家族のことなど生活がとても不安です。

**医療ソーシャルワーカー(MSW)**  
**坂本 高志**

がんの治療は長期間に渡るため、医療費のことなどとても不安ですね。また、「仕事を辞めなければいけないのでは…」と考えてはいませんか? そんな時、ふと立ち止まって私たちに相談ください。皆さんが思っている以上に、色々な社会保障制度や権利があります。活用できるものは是非活用しましょう。



# 長野市民病院ボランティア

# 「はづきの会」

長野市民病院開院当初から、当院でボランティア活動をされている「はづきの会」(開院前の平成6年から活動)の皆さん。現在は、会員は110名にものぼり、患者さまをはじめ、ご家族やお見舞いで来られた方など、多くの方々の心を癒してくれているさまざまな取り組みをされています。

今回は、そんな「はづきの会」の皆さんの活動を、ほんの一部ですがご紹介します。



2



1

1 生け花グループ/エントランスホールにお花を飾らせていただいています。季節のお花で少しでも心を癒していただければと願っています。2 折り紙グループ/七夕、クリスマス飾りなど、玄関入口横に季節の飾りを常設しています。3 リフォームグループ/医療用の帽子や補助帯、袋類などの制作、修理を行っています。4 外来サービス/外来再来機の使い方や院内のご案内についてお手伝いしています。お気軽にお声掛けください。5 プランターグループ/正面玄関横や憩いの広場のプランターの植え替えや水やりをしています。6 図書グループ/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。幅広いジャンルを取り揃えておりますので、ぜひ一度お立ち寄りください。7 クリスマスツリー飾り付け/毎年12月にエントランスホールに設置されるクリスマスツリーに、みんなでたくさん飾り付けをします。

7

6

5

4

3



## 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十分です。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・シツ交換・外来サービス・衛生材料作り・リフォーム・プランター・バラ花壇の管理・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



左上／耳鼻科ならではの医療器具がズラリ。これらを駆使して丁寧な診察をされています。  
左下／喉のかなり奥まで見ることができる内視鏡。中央／待合室にはキッズスペースがあり、小さいお子様も待ち時間を楽しく過ごせます。



院長 谷内山 仁 先生



## 登録医紹介 やちやま 耳鼻咽喉科医院 長野市風間

隠れた病気を見逃さない

耳鼻咽喉科では、患者さまがご自身で予想していた病気とは違う病気が診断されることがあります。たとえば、風邪をひいて内科へ行ったけれどもなかなか完治せずに咳や鼻水が尾を引いていて、耳鼻科で診てみたら副鼻腔炎だったとか、めまいがするので脳神経外科へ行ったけれどもなかなか良くならずに耳鼻科を受診してみたらメニエール病(耳からくるめまいの病気)だったとか。そうしたことがありますから、より丁寧にあらゆる可能性を考えながら診察するように心がけています。

また、中でも一番気を付けているの

は、頭頸部腫瘍などの命に関わる重大な病気を見逃さないようにすることです。そのため、喉に異物感がある等の症状がある患者さまには、内視鏡検査を行って喉のかなり奥のほうまで入念にチェックするようにしています。

今日からできる健康法

つらい花粉症。薬の使い方にご用心！

花粉症は、アレルギー反応が開始する1〜2週間前から内服薬を飲むことで、かなりの予防効果が望めます。しかし意外に多いのが、調子が良いからといって、そのまま服薬を中断してしまうパターンです。せっかく症状が抑えられているのに、非常にもったいないことです。是非、シーズンが終わるまで飲み続けるようにしてください。

また、花粉症の薬は年々進化しています、特に点鼻薬などは非常に効きが良いものがありますが、用法・用量には十分な注意が必要です。そうした薬は即効性もあり、不快な症状がすぐに緩和されるため、つい使い過ぎてしまうケースも報告されています。すると、だんだんと、効きが弱くなり、中にはかえって鼻づまりがひどくなってしまう「点鼻薬性鼻炎」という症状になってしまふことさえあるのです。薬はくれぐれも「正しく」利用しましょう。



### やちやま耳鼻咽喉科医院

診療科目／耳鼻咽喉科・アレルギー科  
所在地／長野市風間139  
TEL／026-221-3056  
診療時間／  
平日：AM 8:45～12:30  
PM 3:00～ 5:45  
土曜：AM 8:45～12:30 (PM休診)  
[休診] 木曜PM・日曜・祝祭日

Report

# 市民病院ぎやらりー

ホス。ピタルモール

長野市民病院では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」ギヤ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、お申込みいただければどなたでも参加できます。

●2013年12月のギヤラリー展示

「環境省アクティブレンジャー

国立公園写真展2013」



環境省長野自然環境事務所  
アクティブレンジャー 八代 陽子さん

環境省  
アクティブレンジャーとは？

国立公園の保護管理を行う環境省自然保護官の補佐的業務を行うお仕事です。業務に忙しい自然保護官に代わって実際に自然公園などの現場に赴き、登山道等の調査やパトロールなどを行っています。写真だけでなく、どんなシーンなのか説明も添えて展示していただきました。

ご覧いただいた方には、環境省のお仕事が少し理解できたのでは？

環境省長野自然環境事務所では、こんな活動もされています！

「雪上観察会@妙高高原」

スノーシューと歩くスキーを使って散策し、植物の冬芽や動物の足跡などを探しながら、上信越高原国立公園である妙高高原地域の自然の豊かさを体感するイベントです。



# 長野市民病院 第20回 市民健康講座

平成26年2月22日(土)

14:00開演(開場13:00)

会場:若里市民文化ホール 入場無料 申込不要

●テーマ 「肺がん」

第1部 「肺がんの診断と内科的治療」

【講師】 信州大学医学部包括的がん治療学講座教授 小泉知展先生

こいずみともぶ

第2部 「肺がんにおける外科的治療の役割」

【講師】 長野市民病院 呼吸器外科・乳腺外科科長 有村隆明

ありむらたかあき

「高精度化する肺がんの放射線治療」

【講師】 長野市民病院 放射線治療科医師 小沢岳澄

おざわたけすみ

# みなさまの声 VOICE

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病院に関するさまざまなご意見、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っております。

ご意見

〈外来患者さま〉

**院外処方せん薬局が1軒では少ないので増設してもらいたいです。**

ご要望の「院外処方せん薬局の増設」につきましては、当院としても必要性を認めておりまして、市役所などの関係機関にご相談をまいりましたが、病院周辺の土地の利用規制(法律による規制)が非常に厳しく、現状では新たな設置ができないとの回答をいただいております。

お待ちいただく時間を短縮するための方法として、病院内に「長野市薬剤師会FAXコーナー」を設け、登録をいただいている市内の保険薬局で、ご都合に合わせて処方せんの薬を受領できるサービスを行っています。この「長野市薬剤師会FAXコーナー」では従来、午前9時から午後3時まで受付を行っていましたが、利用される皆さまのご要望にお応えして、平成25年4月からは、午後5時まで受付時間を延長していただきましたので、ご利用をお願いいたします。(事務部長)



★ブログもやってます。  
活動の詳細は、ホームページからご覧ください。  
環境省長野自然環境事務所  
<http://chubu.env.go.jp/nagano/>

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 **無料**  
長野市民病院 総務人事課 TEL.026-295-1199まで

## 長野市民病院 採用情報

職種	応募条件など	募集人員
<b>【急募!!】</b> 医師 後期研修医	正規職員／ <b>急募!!</b> がん薬物療法専門医、病理診断医、肝臓専門医、脳神経外科医、健診医、麻酔科医、救急科医 他 ※詳細はホームページをご覧ください。	数名
看護師	正規職員／ <b>新卒採用!!</b> 平成26年春資格取得見込みの方、または有資格者(平成25年度中採用も可。手術室希望者歓迎)。 ※交替制勤務ができることが条件となります。 ※詳細はホームページをご覧ください。 非正規職員／19時から23時の急病センター勤務希望の方歓迎。その他勤務時間等については、応相談。	数名
<b>【急募!!】</b> 薬剤師	正規職員／ <b>急募!!</b> 薬剤部門のマネジメントができる方。かつ概ね300床以上の急性期病院での勤務経験が有る方。 非正規職員／ <b>急募!!</b> 有資格者。8:30～17:15(休憩45分)。または4～6時間程度の勤務可能な方。	各1名
<b>【急募!!】</b> 管理栄養士	正規職員／ <b>急募!!</b> 有資格者。病院勤務経験者歓迎。平成26年春資格取得見込みの方も可。	1名
<b>【急募!!】</b> 事務職員	正規職員／ <b>急募!!</b> 総務・人事関係業務経験者歓迎。平成26年春新卒者応募可。	1名

1月24日時点。採用者決定次第、募集を終了する職種がございます。詳細は下記担当者までお問い合わせください。

詳細は当院ホームページをご覧ください。  
ご不明な点は右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  
〒381-8551  
長野市富竹1333番地1

E-mail: [career@hospital.nagano.nagano.jp](mailto:career@hospital.nagano.nagano.jp)

求人専用ダイヤル

**TEL.0120-511-990**



お問い合わせ：  
長野市民病院 企画財務課 TEL.026-295-1199

当院では、「地域医療連携」を推進しております。

当院を受診される場合、かかりつけ医等からの紹介と予約が必要となります。

皆さまのご理解とご協力をよろしくお願い致します。 お問い合わせ(紹介予約センターまで) TEL.026-295-1199 (平日8:30~17:00)

### 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週のみ ◇: 第1週休診  
※: 第1・3・5週 内山 俊哉医師、第2・4週 脳外科医師(交替制)

外来診療担当表は、2月1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	平井 一也 ○吉池 文明	池田麻里子 ○小坂 充	○平井 一也 —	吉池 文明 小坂 充	○池田麻里子 —	平井一也(呼吸器) 小坂 充(呼吸器) 吉池文明(呼吸器) 池田麻里子(呼吸器)
	消化器内科	○原 悦雄 越知 泰英 岩谷 勇吾 ☆多田井敏治	伊藤 哲也 ○多田井敏治 小松 通治 —	○長谷部 修 ○越知 泰英 — —	☆稲田 浩之 ★宮林 千春 ○岩谷 勇吾 —	長谷部 修 原 悦雄 ○伊藤 哲也 —	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) 伊藤哲也(消化器・内視鏡) 岩谷勇吾(消化器・内視鏡) 多田井敏治(消化器・内視鏡)
	循環器内科	神吉 雄一 — —	○丸山 隆久 — —	丸山 隆久 ○笠井 俊夫 ☆関 年雅	休診	○笠井 俊夫 ○神吉 雄一 —	丸山隆久(循環器) 笠井俊夫(循環器) 神吉雄一(循環器) 関 年雅(循環器)
	腎臓内科	休診	掛川 哲司 ☆大塚 愛子	休診	○掛川 哲司 —	○大塚 愛子 —	掛川哲司(腎臓) 大塚愛子(腎臓)
	内分泌・代謝内科	○西井 裕 ☆伊藤 大 ◇☆横田 直和	☆春日 広一 — —	西井 裕 伊藤 大 —	○春日 広一 ○☆横田 直和 —	☆西井 裕 — —	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) 伊藤 大(内分泌代謝疾患)※救急科兼務 横田直和(内分泌代謝疾患)
血液内科	休診	休診	休診	休診	住 昌彦	—	
小児科	森田 舞子 浅岡 麻里	内海 雅史 浅岡 麻里	内海 雅史 青沼架佐賜	内海 雅史 森田 舞子	浅岡 麻里 青沼架佐賜	青沼架佐賜(発達・神経・循環器・心身症) 浅岡麻里(小児科一般) 内海雅史(小児科一般) 森田舞子(小児科一般)	
外科	○竹本 香織 高田 学 — —	○岡田 正夫 ○成本 壮一 ○林 賢	○松村 美穂 宗像 康博 ○佐近 雅宏 —	○町田 水穂 ◆宗像 康博 林 賢 —	○小松 正樹 関 仁誌 — —	宗像康博(消化器・食道・胃・大腸) 林 賢(消化器・肝臓・胆道・膵臓) 関 仁誌(消化器・肝臓・胆道・膵臓) 高田 学(消化器) 佐近雅宏(消化器) 竹本香織(外科) 町田水穂(外科) 成本壮一(消化器・肝臓) 岡田正夫(外科) 松村美穂(外科) 小松正樹(外科)	
整形外科	○藤澤多佳子 ○中村 功 ○☆山田 誠司 松田 智 南澤 育雄	○新井 秀希 — ▲松田 智 ▲南澤 育雄	☆◆藍葉宗一郎 中村 功 山田 誠司 ○藤澤多佳子 ○南澤 育雄	新井 秀希 藍葉宗一郎 — ○松田 智 ○藤澤多佳子	新井 秀希 — ○山田 誠司 ○藍葉宗一郎 ▲中村 功	松田 智(上肢・末梢神経) 南澤育雄(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) 藤澤多佳子(リウマチ) 新井秀希(骨・軟部腫瘍) 藍葉宗一郎(整形外科)	
形成外科	○滝 建志 星野 夕紀	○滝 建志 星野 夕紀	○滝 建志 星野 夕紀	○滝 建志 星野 夕紀	○星野 夕紀 ○信 大 医師	滝 建志(形成外科) 星野夕紀(形成外科)	
脳神経外科(脳血管内治療科)	○草野 義和 内山 俊哉	※○内山/脳外科 兒玉 邦彦	○草野 義和 竹前 紀樹	兒玉 邦彦 草野 義和 ○脳外科医師	○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。)	竹前紀樹(脳腫瘍・脳血管障害・頭痛・三叉神経痛) 草野義和(脳血管障害・脳血管内手術・脳腫瘍) 兒玉邦彦(脳神経外科) 内山俊哉(脳神経外科)	
皮膚科	村田 浩	村田 浩	村田 浩	村田 浩	村田 浩	村田 浩(皮膚悪性腫瘍)	
泌尿器科	加藤 晴朗 山岸 梓	小口 智彦 下島 雄治	加藤 晴朗 飯島 和芳	小口 智彦 下島 雄治 ◆加藤 晴朗	飯島 和芳 山岸 梓 —	加藤晴朗(尿路再建・前立腺疾患) 飯島和芳(悪性腫瘍・腹腔鏡手術) 小口智彦(泌尿器科一般・神経因性膀胱) 下島雄治(泌尿器科一般) 山岸 梓(泌尿器科一般)	
眼科	風間 淳	風間 淳 中村 さち子	風間 淳 黒川 徹	風間 淳	風間 淳	風間 淳(眼科)	
耳鼻いんこう科	野村 康 大塚 明弘	野村 康 大塚 明弘	— 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)	
放射線治療科 放射線診断科	小沢 岳澄	○橋田 巖	小沢 岳澄	休診	橋田 巖	橋田 巖(放射線治療) 小沢岳澄(放射線治療) 今井 迅(画像診断・IVR) 深澤 歩(放射線診断)	
歯科・歯科口腔外科	○酒井 洋徳 櫻井 伸一	○酒井 洋徳 櫻井 伸一	○櫻井 伸一 ☆酒井 洋徳	○横井 啓 ☆酒井 洋徳 ☆櫻井 伸一	○櫻井 伸一 横井 啓 ☆酒井 洋徳	酒井洋徳(口腔外科) 櫻井伸一(口腔外科) 横井 啓(口腔外科)	
神経内科	山本 寛二 ○江澤 直樹	山本 寛二 ○田澤 浩一	田澤 浩一 ○江澤 直樹	○山本 寛二 江澤 直樹	山本 寛二 ○田澤 浩一	山本寛二(神経内科) 田澤浩一(神経内科) 江澤直樹(神経内科)	
呼吸器外科 乳腺外科	○小林 宣隆 ○小沢 恵介	○有村 隆明 西村 秀紀	○小沢 恵介 小林 宣隆	○有村 隆明 西村 秀紀	○西村 秀紀 交替制	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) 小林宣隆(呼吸器・乳腺)	
婦人科	○西澤千津恵 佐近 普子	休診	○森 篤 西澤千津恵	飯高 雅夫 ○佐近 普子	森 篤 ○飯高 雅夫	森 篤(悪性腫瘍) 飯高雅夫(婦人科) 西澤千津恵(不妊症)	
緩和ケア内科 膠原病外来	休診 休診	◎大道 雅英	◎☆大道 雅英	◎☆大道 雅英	休診 加藤 修明	大道雅英(緩和ケア) —	
救急科	坂口 治	坂口 治	望月 勝徳	坂口 治	坂口 治	坂口 治(救急科) 新谷りょう介(救急科) 望月勝徳(救急科) 伊藤大(救急科)	

お問い合わせ 地域がん診療連携拠点病院 / 地域医療支援病院 / 病院機能評価認定病院 / 認定臨床研修病院 / 二次救急病院 / DPC II 群病院

公益財団法人 長野市保健医療公社 **長野市民病院** 〒381-8551 長野市富竹1333番地1 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 (19:00~翌6:00) 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 バックナンバーは当院ホームページでもご覧いただけます。 http://www.hospital.nagano.nagano.jp/