

あした 元気に なあれ

Vol.
58



がん治療とともに続く“ケア”
リンパ浮腫外来。

第57回 知っておきたい医療の知識

全身にも影響する
歯周病を予防しましょう。

登録医紹介

小谷医院 [長野市上松]

長野市民病院広報誌 2014年4月発行

Hospital Now.04 | 特集

ち い き か ん け つ が た
「地域完結型」へ。
みんなで支え合うということ。



医療法人 宮沢医院にて

写真左) 宮沢医院 院長 長野市医師会長 宮澤 政彦 先生

写真右) 長野市民病院 副院長 地域医療連携室長 長谷部 修

「地域完結型」へ。 みんなで支え合うということ。

超高齢社会を迎える 「2025年問題」

日本の高齢化は、世界に類を見ないスピードで進展しています。とりわけ、2025年⁽¹⁾には団塊の世代のすべてが75歳以上の年齢に達するため、医療や介護の分野ではコスト（費用）の大幅な増大や社会的な人手不足が顕著になり、現行の社会保障制度を根底から揺るがしかねない危機的事態に直面する恐れがあります。

しかし、必ずしも医療費の増大⁽²⁾が、高齢者人口の増加や先進医療の発展だけによるものであるとは言いきれません。医療費が増えるもう一つの大きな要因として、不要な検査

や投薬による「医療費の無駄」が指摘されています。なぜこのようなことが起こるのでしょうか？その背景にある問題として、「医療資源活用の非効率性」が挙げられます。これは一体どういったことなのでしょうか？

大きな総合病院に患者が集中する 「大病院志向」

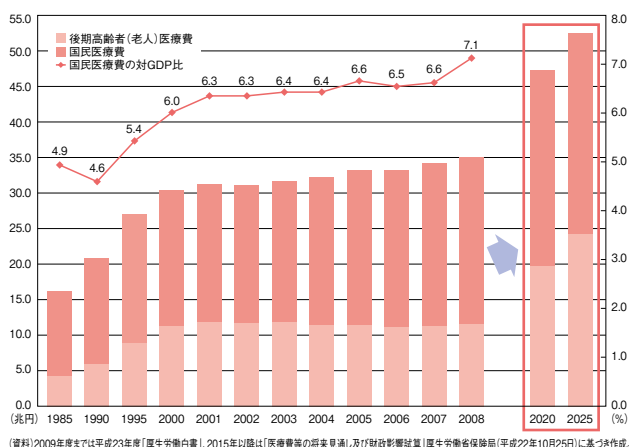
日本の医療制度において、「国民皆保険制度」と並んで特徴的なのが「フリーアクセス」というシステムです。これは、患者が受診する医療機関を自由に選べる制度のことで、一見すると、当然かつ最良のシステムであるかのように思われますが、医学的知識を十分に持たない一般の方が、



(2) 医療費の増大

2025年には現行より、医療費は約1.5倍、後期高齢者医療費に関しては約2倍以上に増えると予想されている。

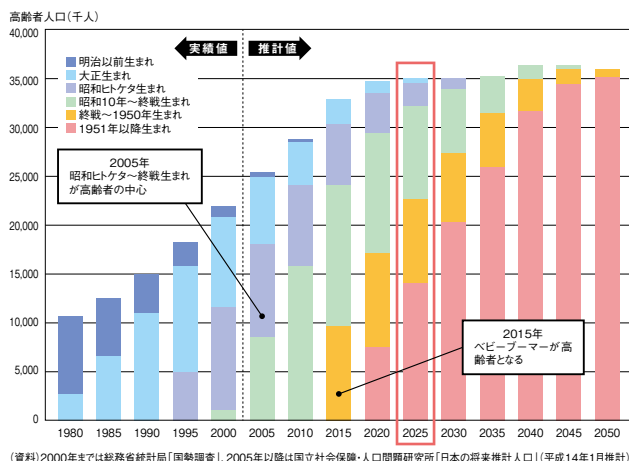
日本の国民医療費の推移



(1) 2025年問題

人口構成が突出している、いわゆる「団塊の世代」の全員が後期高齢者(75歳以上)となる2025年には、65歳以上の高齢者人口は約3,500万人に達するとされている。これは、実に人口の4人に1人が高齢者である計算になる。

世代別に見た高齢者人口の推移



自分の病状に合った適切な医療機関を選ぶということは難しいことです。そのため、「どの診療科を受診したらよいのか？」という不安から、多くの診療科を揃えた総合病院へ受診を希望する人が集中するようになりました。

医療機能の誤解から 無駄が生まれている？

急性期医療を提供する総合病院では、各診療科に専門医を配置し、それぞれの分野でさまざまな医療技術を駆使して、主として重症な患者の治療にあたっています。

ところが、何の情報もない初診患者の症状だけを一から聞いて、検査をし、その診療科で扱える病状が確認できなかった場合には、別の診療科を受診して再度検査を行うという「たらい回し」が起こる可能性も否めません。また、病院に勤務する**医療従事者の数**⁽³⁾にも限界がありますから、患者が集中することによって疲弊してしまい、その一人一人に十分な診療を行えなくなる可能性もあります。こうした状況は、医療機関と患者の双方にとって、費用・時間・労力などあらゆる面において大きなロス（損失）となってしまうばかりでなく、そうしている間に本来対象

とするべき別の重症患者への対応が遅れ、その方の重篤な症状を見逃してしまう危険性まではらんでいます。

一番身近であなたの健康を支える 「かかりつけ医」

このように、すべての医療が大病院だけで完結するという考え方には誤解があります。限られた医療資源の中で最適な治療を受けるには、患者と病院とを繋ぐ橋渡し役の存在が不可欠なのです。その役割を果たすのが地域の「**かかりつけ医**⁽⁴⁾」です。かかりつけ医は、誰よりもあなたにとって身近な存在と言える町のお医者さんです。

病気を治すには、まずは症状を正確に診ることです。そこで、一時的な症状だけでなく、それまでの既往症や生活パターン、家族構成など、患者に関わるあらゆる情報を把握していることは非常に重要になってきます。さらに、患者やその家族が気兼ねなく何でも相談できるということも、より多くの情報を引き出す上では必要なことです。かかりつけ医は診察で得た患者情報を整理し、患者に代わってより正確な病状を病院へ伝える（紹介する）ことで、最適な治療へと導いてくれます。



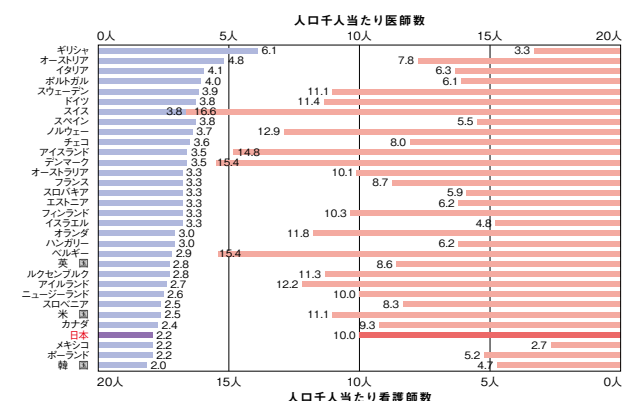
(4) かかりつけ医

具合が悪くなったとき、いつも診てくれるような、患者にとって一番身近な地域の開業医。それぞれに専門を持つが、特に内科では、あらゆる症状を診る「総合診療」を行い、患者のさまざまな健康相談に応じてくれる。

(3) 医療従事者の人手不足

国際的に見ても、日本の人口あたりの医師数や看護師数は決して十分な数とは言えず、今後も大幅に増員される見込みもない。そのため、大病院などに患者が集中してしまうと、医療従事者への負担が大きくなるばかりか、医療機関の運営自体に支障を来す恐れもある。

医師数・看護師数の国際比較（OECD諸国、2011年）



（注）臨床など医療関係に就業している医師、看護師が対象。国の並びは医師の多い順。表題以外の年次は、スウェーデン、オランダ、日本の医師・看護師、フィンランドの看護師は2010年、デンマークの医師・看護師、ギリシャの看護師は2009年。（資料）OECD Health Data 2013 (June 2013)



「病院完結型医療」から
「地域完結型医療」へ

地域で暮らす誰もが、安全で安心かつ、病状に合わせた適切な医療を受けられるようにするためには、かかりつけ医をはじめとするそれぞれの医療機関が、その特性を活かしながらかつ連携を図る必要があります。医療機関の機能分化⁽⁵⁾を促し、かかりつけ医では軽度で身近な病気の治療や重症患者の初期診断を、急性期病院などの総合病院ではかかりつけ医からの情報をもとに適切な治療を行い、地域全体で切れ目のない医療を提供する「地域完結型医療」の実現が望まれています。そうすれば、地域医療全体の循環を効率化させ、どんな病気に対しても的確に対応できる地域社会へと繋がるはずです。

(5) 医療機関の機能分化

それぞれの医療機関が担っている医療機能を明確化し、患者を中心とした連携を取り合うことで、限りある医療資源を有効活用し、患者が状態に合った適切な医療を受けることができる。



日常診療を行う、患者にとって一番身近な地域の開業医。さまざまな健康相談に対応し、必要があると判断すれば、速やかに適切な医療機関に紹介してくれる。

対 談

ともに地域医療を支えるために。
それぞれの在り方とは？

地域医療支援病院

かかりつけ医



長野市医師会長
宮澤 政彦 みやざわ・まさひこ

医療法人宮沢医院 院長
1970年東京医科大学卒。同年同大学内科入局。80年都立広尾病院、87年都立大塚病院、95年より医療法人宮沢医院院長兼理事長。日本内科学会日本内科認定医、日本リウマチ学会日本リウマチ登録医、日本産業医学会日本産業医ほか。日常の一般診療はもとより、デイサービスやショートステイ型の介護施設も同時に運営しており「在宅療養支援診療所」に認可されるなど、トータルな医療とケアの提供を行っている。また、平成25年6月に長野市医師会長に就任し、長野地域全体の医療の充実にも尽力している。



長野市民病院 地域医療連携室長
長谷部 修 はせべ・おさむ

長野市民病院 副院長 消化器内科部長
1984年金沢大学医学部卒。同年信州大学第2内科研修。85年須坂病院内科。以後、飯田病院、信州大学医学部附属病院、長野赤十字病院に勤務。94年長野市民病院内科科長、03年同消化器内科統轄科長、07年より副院長。信州大学医学部臨床教授、日本内科学会認定内科医、日本消化器病学会指導医・評議員、日本消化器内視鏡学会指導医・評議員、日本がん治療認定医機構がん治療認定医、日本胆道学会認定指導医。専門は消化管および膵胆道の内視鏡診断と治療。

——医療機関の機能分化について、長谷部先生は急性期病院の医師というお立場から、どんな変化を感じられていますか？

長谷部医師 一つには、ここ20年ほどの間に急性期病院での『医療の高度化・専門化』というものがきわめて急速に進んだということが挙げられるでしょう。これは我々医療者にとっても予想以上のスピードでした。ですから、患者さまや一般の方々が『医療機能の分化』や『紹介制度』について戸惑うのは当然のことと思います。それでも、ここ2～3年では患者さまたちの理解も増えていて、ありがたく感じるとともに、医療連携に対する認知度も上がってきていると感じています。

——それぞれの医療機関に機能的な違いがあるとなると、それぞれに得意とするところとそうでないところがあるということでしょうか？

長谷部医師 そうですね。総合病院も決して万能なわけではないんです。たとえば、総合病院は医師の異動が頻繁で、一人の患者さまを長く診てくれる医師の確保が難しいということが一つ言えます。それから、すべての医師が自分の専門性に特化した分野で診療を行っていますから、ど



んな症状にも即座に対応できるかという決断がそうではなく、総合診療を中心にされているかかりつけ医の先生方には到底及びません。

宮澤医師 しかし、それはちゃんと意味があることなんです。なぜなら、長野市民病院さんにはより専門性に特化した高度先進医療や救急医療に益々励んでいただいて、「地域医療支援病院」として、ここ長野市の地域医療の根幹をしっかりと支えていただかなければなりません。そうした重症患者や救急患者の対応をしてくれる後方支援病院があつて、初めて私たちかかりつけ医は安心して患者さんを受け持つことができるんです。それから、研修医の先生方など若い医療者の教育の場として、地

域において優秀な人材をどんどん育成してほしいと思います。

—— 地域のかかりつけ医として宮澤先生からご覧になって、長野市民病院の医療連携にはどのような印象をお持ちですか？

宮澤医師 長野市民病院は地域医療連携室もしっかり機能されていて、たらい回しもなく、ほぼ100%紹介患者さまを受け入れていただいています。紹介する側としては、安心して患者さまを送り出せるので大変心強く感じています。一方で、救急センターは365日24時間機能しなければいけませんから、病院の負担はとて大きくあります。とりわけ医師は、午前中は外来、午後には手術、



(2) 長野市民病院・医師会 急病センター

長野市民病院では、24時間365日救急診療に対応しています。夜間初期救急については、長野市医師会との協働による「長野市民病院・医師会 急病センター」にて診療を行っています。下記時間帯は、長野市医師会の医師が診療を担当しています。

【内科・小児科系】

月～土 19:00～23:00(第1土、祝日を除く)

【外科系】

月～金 19:00～23:00

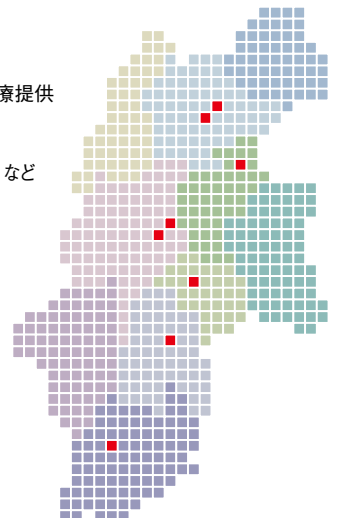


(1) 地域医療支援病院

「患者に身近な地域で医療が提供されることが望ましい」という観点から、地域医療の充実を図るため、第一線で地域医療を担うかかりつけ医を支援する能力を備えた病院として、各都道府県知事に承認された病院のこと。長野県内では8病院、北信地域では2病院が承認を受けており、長野市民病院は平成22年9月に承認を受けています。

【地域医療支援病院に求められる能力】

- かかりつけ医からの紹介患者に対する医療提供
- 病院の医療機器等の共同利用
- 救急医療の提供
- 地域の医療従事者に対する研修の実施 など



「地域完結型医療」への道。

—— それでは最後に、今後の医療連携の動向も踏まえて読者の方へメッセージをお願いします。

宮澤医師 今回の診療報酬改定では、在宅医療に積極的な医療機関への報酬が優遇され、国が医療政策として「在宅医療の普及促進」を目指していることがうかがえます。これからは在宅医療を支える地域の医療体制の整備が急務となるでしょう。病院の中でのチーム医療は、かなり世の中で浸透してきていますが、今後はそ

夜はそのまま直と、相当な負担を強いられることもあるでしょう。とにかく地域の中核病院を疲弊させないことは、地域医療としての責務ですから、長野市医師会としても救急医療を病院に任せきりにするのではなく、できる限りお手伝いをしてそうした負担を軽減させるよう協力していかなければと考えています。それが形となったのが、「長野市民病院・医師会 急病センター」です。

長谷部医師 当院の急病センターは医師会の先生方のご協力なしではとても成り立ちません。こちらとしても非常に助かっています。本当にありがとうございます。

宮澤医師 お互いに持ちつ持たれつの関係ということですね。



うしたチーム医療が地域全体で必要となります。これを「地域包括ケアシステム」⁽³⁾と言います。さまざまな医療機関や介護職等も含めた多職種が、患者さまを中心として連携を取り合い、綿密な情報共有を行うことが今まで以上に求められます。

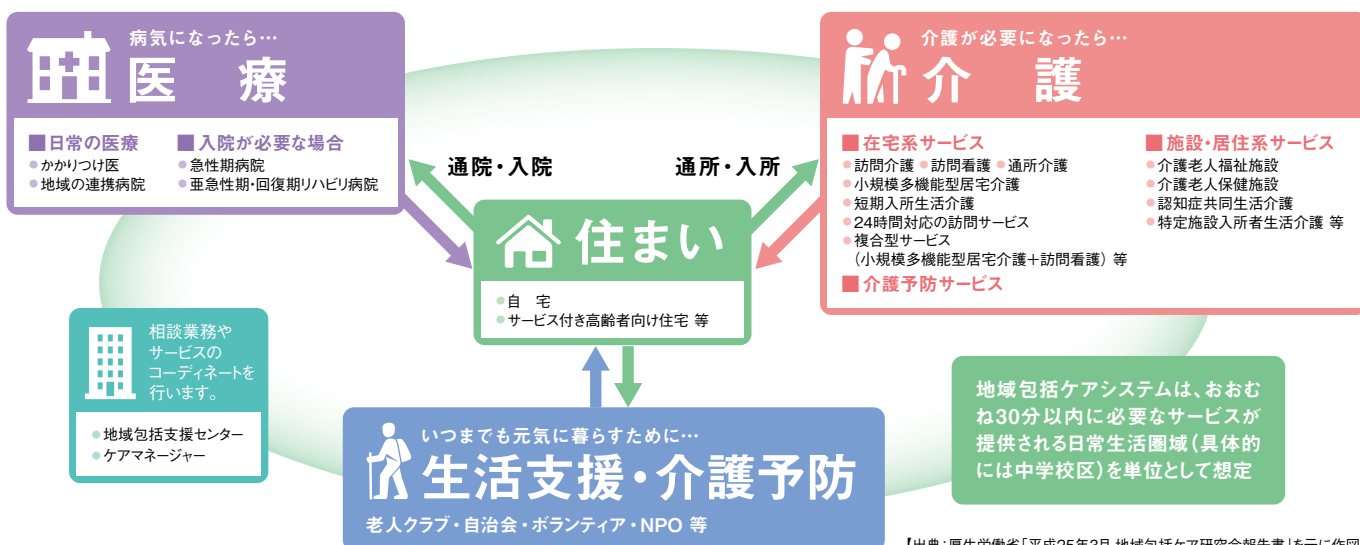
長谷部医師 長野市民病院の地域医療連携室でもそこはかなり重要視していて、急性期病院の後に続くリハビリ病院や回復期病院との連携の強化に取り組んでいます。最近ではその成果もあって、多くの医療機関でスムーズに患者さまを受け入れていただいています。また、当院では訪問看護サービスも提供しており、今後はより院外の関係機関との連携が広がっていくことでしょう。医療を

提供する場が一つの病院から地域のさまざまな医療機関や施設に移っても、切れ目のない医療やケアを提供していくことが一番大切なことです。

宮澤医師 患者さまにとっては、こうした連携がしっかりと取れている医療機関を選ぶことが重要かと思えます。連携が取れていないさまざまな医療機関を渡り歩くようでは、行く先々で違うことを言われて何を信じていいかわからなくなってしましますよね。だとすると、我々かかりつけ医も連携がうまく取れるよう、「地域医療のチーム」の中で、中心的役割を担うという自覚が求められるのでしょうか。

(3) 地域包括ケアシステム

重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供されるシステムのこと。



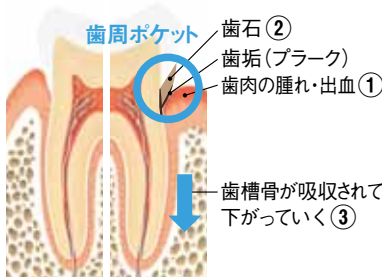
【出典：厚生労働省「平成25年3月 地域包括ケア研究会報告書」を元に作図】

全身にも影響する 歯周病を予防しましょう。

健康な口内



ピンク色の引き締まった歯肉(歯ぐき)



歯周病



① 歯肉(歯ぐき)が赤く腫れあがる

歯肉に炎症が起こり、腫れてブヨブヨした状態になります。すると、少しの刺激で出血したり、膿が出てきたりようになります。体調が悪い時には歯肉の痛みなど症状が出る場合があります。

② 歯周ポケットができ、細菌が溜まる

歯肉が腫れると、歯周ポケット(歯と歯肉の間の溝)が深くなり歯垢や歯石が溜まりやすくなって、細菌の温床になります。このときは、痛みなど自覚症状がありません。

③ 歯槽骨が吸収されていく

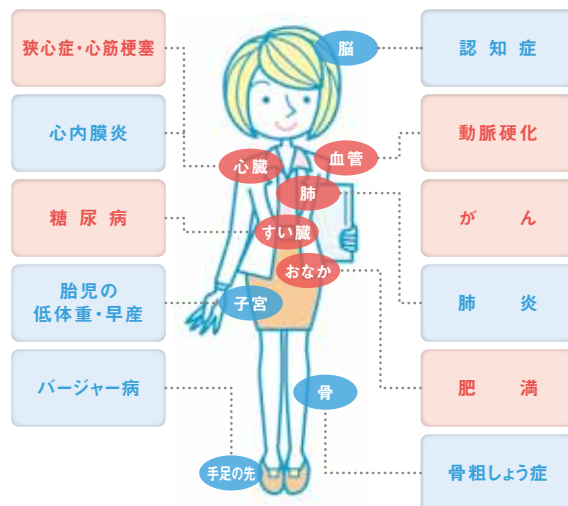
①②の状態をそのままにしておくと、歯槽骨(歯を支える骨)の吸収が進み、歯肉が短縮して歯が長く見えるようになります。やがてグラグラと揺れ、最後には歯が抜け落ちてしまいます。

歯周病とは？

日本人の虫歯は減少してきました。しかし、現在でも30歳以上の成人の約80%が歯周病にかかっており、歯の喪失の原因第1位になっています。歯周病とは、歯垢(プラーク)中の口腔細菌によって歯肉に炎症を引き起こしやがては歯を支えている骨を溶かしていく病気のことです。結果的には歯を失う原因になります。

歯周病菌は全身の病気に影響します

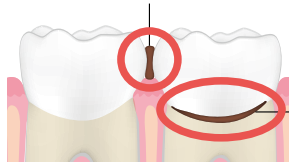
歯周病は口内細菌による感染症です。免疫が低下している状態にあると、歯肉や骨の血管などを通して口内細菌が全身をめぐる、さまざまなところに影響を及ぼします。



歯周病を予防する ブラッシングのコツ

虫歯と歯周病では発生箇所が異なります。それぞれにあったブラッシング法を意識することで、より効果的な予防になります。

虫歯がしやすい場所 歯と歯が接している面など



歯周病になる場所

歯と歯ぐきの境目(歯のまわり360度)



スクラッピング法 (一般的)

歯肉と歯に対してブラシを直角にあて、小きざみにふるわせる。1ヶ所20~30回。



バス法(歯周病改善)

歯肉と歯の境目にブラシを45度の角度であて、歯周ポケットの中にブラシの先を入れてやさしくふるわせる。

思いあたる症状をチェックしましょう！

- ☐ 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- ☐ ブラッシング時に出血する。
- ☐ 口臭が気になる。
- ☐ 歯肉がむずがゆい、痛い。
- ☐ 歯肉が赤く腫れている。(健康的な歯肉はピンク色で引き締まっている)
- ☐ かたい物が噛みにくい。
- ☐ 歯が長くなったような気がする。
- ☐ 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間ができた。食物が挟まる。

*3つあてはまる:油断は禁物です。ご自分および歯医者さんで予防するように努めましょう。

*6つあてはまる:歯周病が進行している可能性があります。

*全てあてはまる:歯周病の症状がかなり進んでいます。



宮澤 浩恵

みやざわ・ひろえ

長野市市民病院
歯科・歯科口腔外科主任
歯科衛生士

がん治療とともに続く“ケア” リンパ^ふ浮腫^{しゅ}外来。

リンパ浮腫とは、がんのリンパ節転移や手術などでリンパ節を取り除いた後、または放射線治療後などに、リンパ液の流れが滞ることで、主に手や脚に起こる“むくみ”です。乳がんや子宮がんなどの婦人科がん、前立腺がんなどの治療後に発症することが多く、がん治療の後遺症の一つです。



子宮体癌術後
下肢リンパ浮腫(左)



左乳癌術後
上肢リンパ浮腫(右)

リンパ浮腫は、リンパ節を切除した手術部位の近くから皮膚と皮下脂肪が厚くなってくることが特徴です。発症すると完治することは難しいのですが、気がついた時に早くから適切なケアを始めることによって改善することができます。術後からリンパ浮腫発症の要因(感染症、疲労の蓄積、肥満)を避けるとともに、症状が出たら早めに主治医にご相談されることが大切です。

リンパ浮腫外来

- 診療日：月・水・金曜日(祝日を除く)
- 時 間：8:45～16:00／1回につき30～90分
- ※完全予約制。2名の看護師が担当しています。

当院のリンパ浮腫外来では、専門技術を取得した看護師と患者さまが1対1で、完全個室にて施術を行います。どんな些細なことでも気兼ねなくご相談いただきながらリラックスしてご利用ください。

●リンパ浮腫外来の流れ



1 問 診

症状のほかに、生活・仕事・病気のことなど、さまざまな面について患者さまが不安な気持ちを抱え込まないよう、丁寧に話を聞いていきます。



2 説 明

リンパ浮腫や正しいケアについての理解を深め、患者さまが生活の中で自分にあったケアを続けることができるよう説明していきます。



3 計 測

浮腫の変化を測定すると同時に、直接患部に触れることでスキンケアチェック、関節の動きの確認などを行います。



4

医療徒手リンパドレナージ

リンパ液が滞りやすい箇所を的確にとらえ、皮膚やむくんだリンパ管に負担をかけないよう、優しく柔らかいマッサージでリンパ液が流れやすい状態へと導きます。



5 弾性着衣の説明と着脱指導

弾性着衣とはリンパ液の貯留と逆流を防ぐ医療器機のことです。治療として扱います。リンパ液が体の中枢部分へ流れていくよう綿密に圧力が計算されており、弾性スリーブ(上肢)と弾性ストッキング(下肢)があります。弾性着衣を着用して活動することでリンパ液の流れが良くなり、また動きも楽になります。



※4と5はリンパ浮腫の症状や患者さまの御希望によって異なります。

6 次回受診までの生活上のポイントを確認

がん治療の後遺症に伴うさまざまなストレスも含め、上手につきあいながら生活し続けていけるよう、リンパ浮腫外来は患者さまの力を支援していきます。



内藤 郁子

ないとう・いくこ

長野市民病院 看護主任

リンパ浮腫指導技能者養成協会研修修了

長野市民病院

看護学生向けインターンシップ

2014' SUMMER

長野市民病院では、看護学生を対象としたインターンシップを実施しています。インターンシップとは、実際に病院で行う看護体験プログラムのことです。普段の学生生活だけではわからないたくさんの方にチャレンジできるチャンスです！

「病院で働く看護師さんたちに色々なことを聞いてみたい」

「看護師さんたちがどんな風に働いているのか現場の雰囲気を知りたい」

「学校の実習だけではわからないことを実際に体験してみたい」

「一番気になる新人教育について細かく知りたい」

などなど、さまざまな疑問・要望に応えられる充実したプログラム内容になっています。

夢を追いかけて一生懸命がんばる看護学生の皆さんを誠心誠意サポートします！

【ある日のインターンシップの様子】

AM 09:00

オリエンテーション



パンフレットや資料もたくさんもらっちゃおう！



説明だけでなく、それぞれの希望や質問にも耳を傾けてくれます。

AM 09:10

病院・看護部の概要について説明



私たちが体験しました！



普段はなかなか見られない救急センターや集中治療室の中まで見学できます。

AM 10:00

病院内見学



採血の練習。



少人数制だから一人一人細かいところまで丁寧に教えてくれます。

AM 10:45

シミュレーションによる看護技術研修

PM 13:30

実際の現場での 看護体験



午後からは
各自病棟ごとに分かれて、
先輩たちがマンツーマン指導！



レストランでお話ししながらお昼休憩。
ちょっぴり息つける時間。

PM 12:30

昼食



PM 15:40

先輩看護師との 懇談会



すべてのプログラムが終わり、
和やかな雰囲気の中で一日を振り返ります。

【体験者の感想】

技術研修や病棟での見学を通し、自分の未来の姿をイメージすることができました。

看護師さん同士のコミュニケーションの取り方やケアの方法を知ることができて、働く場として病院を身近に感じることができました。

施設や設備も整っており、病棟の看護師さんなどとても明るい雰囲気でもとても働きやすい現場であると思いました。

対 象	看護学生の方なら誰でもご参加いただけます(1年生からOK)。
日 程	夏のコース 7月11日(金)、18日(金)、25日(金)、8月1日(金)、8日(金)、22日(金)、29日(金) ※いずれか1日
時 間	9:00~16:00
定 員	各日6名
持 ち 物	ナースシューズ、ストッキング(ユニフォーム、名札は当院で準備します)
そ の 他	昼食は当院が用意します。遠方の方は交通費等を支給します。万が一のけがや事故に対応するため、障害保険・賠償保険に加入いただきます。(保険料は当院負担)
申 し 込 み	当院ホームページの求人情報の「エントリーはこちら」に入ってください、エントリーフォームに必要事項を入力の上、送信してお申し込み願います。折り返しメールにて、ご連絡を差し上げます。
お問い合わせ	長野市民病院看護部(担当:藤牧) TEL:0120-511-990(フリーダイヤル) 内線4102 上記の開催日以外を希望の方はお問い合わせください。ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

人間ドック受診者のみ 1日限定30食！

長野市民病院 人間ドックでは、受診いただいた方により健康志向を高めていただこうと、

人間ドックランチメニューに「四季折々弁当」を新たにご用意いたしました。

病院管理栄養士監修による抜群の栄養バランスはもちろんのこと、旬の素材をふんだんに使用し、季節に合わせた彩り豊かな盛り合わせで、発売以来大変ご好評をいただいております。是非一度お試しください。



※メニューは変更になる場合がございます。

鮭の山かけ 〜地物とろろ芋使用〜
季節のフルーツ
野菜サラダ
味噌汁

きのこ鮭の焼き南蛮
信州ハーブ鶏のおろし蒸し
御飯

POINT 1 低カロリーなだけじゃない！ 抜群のエネルギー比率

四季折々弁当は全部食べても700kcal。低カロリーなだけではなく、三大栄養素である炭水化物・たんぱく質・脂質の割合が理想的なエネルギー比率になっています。何をどれくらい食べたらいいのか？ ご自宅での食生活の参考にもなると思います。

●三大栄養素の黄金 エネルギー比率

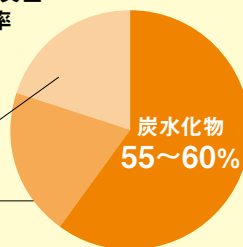
脂質

20～25%

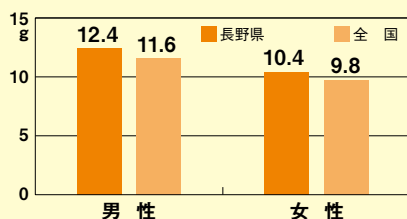
たんぱく質

15～20%

(カロリー換算比)



●長野県民の食塩の摂取状況(20歳以上)



【出典：長野県健康福祉部 平成22年度県民健康・栄養調査結果】

塩分過多は胃がんの危険因子であるほか、高血圧症の原因でもあるとされています。長野県は長寿日本一ですが、健康寿命ではそうではありません。減塩、バランスのとれた食事、運動で健康長寿を目指しましょう。

POINT 2 しっかり塩分ケア！ 1食あたりたったの2.5g

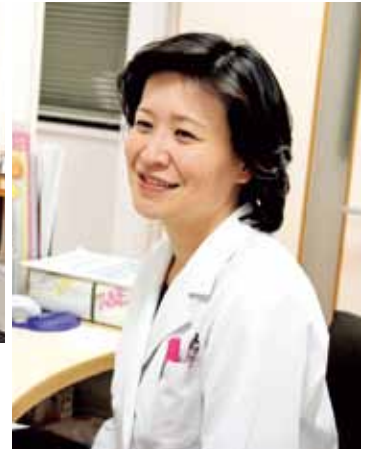
日本の成人男性の一日における塩分摂取目標値は9g*。その1/3以下の2.5gに抑えています。普段濃い味に慣れている方には少し物足りなく感じるかもしれませんが、それは塩分過多傾向のサインです。この機会にご自分の塩分摂取量を見直されてみてはいかがでしょうか？

※脳血管疾患、循環器系疾患をお持ちの方の目標値は6gです。



馬島 園子
ましま・そのこ

長野市民病院 栄養科長
管理栄養士



待合室にはさまざまな医療関係の小冊子やパンフレットがずらり。ご来院いただいた方に少しでもお役に立つことができればと、医療情報がとても充実しています。

院長 小谷 素子 先生

「6年前に先代の父が亡くなったために、私が院長としてクリニックを引き継ぎました。勤務医時代は循環器系疾患を専門としていましたが、地域のかかりつけ医となった今はあらゆる症状に対応しなければならぬと考え、日々勉強を続けています。その中で、患者さまやご家族にどんな些細なことも気兼ねなく相談いただけるよう、耳を傾ける姿勢は本当に大切だと感じています。会話の中の何気な

患者さまとの会話を大切に、あらゆる症状に対応

登録医紹介
こ 谷 医 院
[長野市上松]
●内科・循環器内科



いひとことに病気のヒントが隠れていることもあり、それが早期診断に結び付けば、しかるべき対応で早期治療に繋がるからです。市民病院の外来に患者さまを紹介することも多く、いつもお世話になっています。また、別の症状を訴えて来院された方でも、実はうつなど社会的要因の大きい疾患を抱えられていたケースや認知症の初期症状のこともありますから、そうした見落としがないよう広い視野で注意深く診察するよう心がけています。」

今日からできる健康法
ラジオ体操のすすめ

「毎朝6時25分からNHKのEテレ「テレビ体操」に合わせて体を動かすのが日課です。私のまわりでは、医師会の先生方や、定期的に診察に見える90代の患者さんも実践していて、皆さんとてもお元気です。適度に体を動かすことで全身の血行が良くなりますし、朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴び体内時計のリセットすることも大切です。そして朝ごはんをしっかり食べて一日をスタートさせましょう。それが習慣になると夜は自然と眠くなり、だんだん体内リズムが整ってきます。」



小谷医院

所在地／長野市上松2-22-18

TEL／026-232-8360

診療時間／

平 日：AM 9:00～12:00

PM 3:00～ 5:30

土 曜：AM 9:00～12:00 (PM休診)

[休診] 火曜PM・日曜・祝祭日



タレント 三四六さん



元モーグル日本代表 上村愛子さん

2014
5.24±
9:30~15:00

第8回
病院祭

ふれ愛デー開催。

場所／長野市民病院 入場無料・申込不要

14:00~15:00／特別講演会 上村愛子 & 三四六 トークショー

第21回 市民健康講座 テーマ「口腔ケアと治療」

10:30~12:00／「口腔がんの診断と治療戦略 ～治療後のQOLを高めるために～」

歯科・歯科口腔外科科長 歯科医師 酒井 洋徳

12:30~13:15／「周術期の口腔ケア ～より快適ながん治療を受けていただくために～」

歯科・歯科口腔外科主任 歯科衛生士 宮澤 浩恵

各種体験

ギブス・車いす体験／腹腔鏡手術体験／手洗い体験
薬剤分包体験／家庭でできる傷ケア／笑いヨガ体験

災害救助犬デモンストレーション

セラピードッグとのふれあい

フリーマーケット

展示

お食事

がんすまいるサロン

がん個別相談

各種イベント

骨密度測定(先着)・脂肪肝の検査／AED【自動体外式除細動器】体験／施設見学ツアー／転倒予防教室
あそび☆スクエア in 市民病院(野外ファアファ、ミニSL、コスプレ写真、おはなしひろば、血回し体験など)／東北中学校吹奏楽部音楽祭

愉快的道化師 ごろうまるの

コメディーパーフォーマンスショー！



お問い合わせ：長野市民病院 企画財務課 TEL.026-295-1199

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

〈入院患者さま〉

入院にあたり、大部屋に入るのであれば最低限のマナー（特に携帯電話、テレビの音）を守るように看護師より教育して欲しいです。

看護師の配慮が足りず、療養中の患者さまに不快な思いをさせてしまい、大変申し訳ありませんでした。

入院中の患者さまには、同室の患者さまのご迷惑にならないような行動をしていただくように声がけをいたします。また、看護師長および看護師には、常に入院されている患者さまに気配りすることを改めて指導いたしました。

今後も引き続き、患者さまが快適に療養生活を送っていただけるような対応をしてまいります。（看護部長）

長野市民病院

採用情報

職 種	応募条件など	募集人員
【急募!!】 医師 後期研修医	正規職員／急募!!がん薬物療法専門医、肝臓専門医、脳卒中に興味がある医師(脳神経外科・神経内科)、血液内科医、消化器内科医、病理診断医、健診医、総合診療医、救急科医、麻酔科医、後期研修医(各科) 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／有資格者(交代制勤務ができる方。手術室希望者歓迎)。 非正規職員／①19時から23時の急病センター勤務②ケアマネジャー有資格者(日勤)	数 名
【急募!!】 薬剤師	正規職員／急募!!薬剤部門のマネジメントができる方。(概ね300床以上急性期病院での勤務経験要)。 非正規職員／急募!!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
診療放射線技師	正規職員／有資格者。(医学物理士有資格者歓迎)。	1 名
事務職員	非正規職員／詳細は下記担当者までお問い合わせください。	若干名

4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。

看護学生向け病院見学説明会開催 ● 6/7(土)

当院ホームページからエントリーできます。

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 採用担当宛
〒381-8551
長野市富竹1333番地1

E-mail: career@hospital.nagano.nagano.jp

求人専用ダイヤル

TEL.0120-511-990

たくさんのご厚志を
ありがとうございます。

平成25年度中、長野市民病院はさまざまな方のご厚志に支えられて無事運営することができました。ここに厚く御礼を申し上げます。

【寄 付】

森雄吉 様、林五郎 様、山岸繁二 様、株式会社本久様、櫛引知恵子 様、宮澤澄子 様、宮下文一 様、ブルーベル 様、公益財団法人生命保険ファイナンシャルアドバイザー協会長野県協会 様

その他、多くの皆さまよりご寄付を頂戴しています。

【ギャラリー展示】

シャンブルクレール 様、長野県カルチャーセンターバステル画教室 様、日本野鳥の会長野県支部 様、長野県カルチャーセンター 水彩画講座 様、炭平カルチャーセンター写真教室 様、市之瀬正夫 様、長野県カルチャーセンター「たのしい写真教室」 様、長野写真友会 様、環境省 長野自然環境事務所 様、フォトサークル遊 様、池田正 様、根岸千代 様、小林俊雄 様

【ボランティア】

はづきの会 様、古里小学校合唱部 様、柳原小学校合唱部 様、東北中学校吹奏楽部 様、松下笑一 様(吉本興業)、田中英二 様、アンサンブル季の音 様、社団法人長野シルバー人材センター 様、Peace Dog 様、災害救助犬十日町 様、三信工業株式会社 様、株式会社アースワーク 様

【その他】

轟千秋 様

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
△：10時から診療 ※：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、4月15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 ○赤羽 順平	○平井 一也	吉池 文明 赤羽 順平	○池田麻里子	平井一也(呼吸器) 吉池文明(呼吸器) 池田麻里子(呼吸器) 赤羽順平(呼吸器)	
	消 化 器 内 科	○原 悦雄 越知 泰英 ○岩谷 勇吾 ☆多田井敏治	渡邊 貴之 ○山崎 智生 小松 通治 —	○長谷部 修 ○越知 泰英 — —	☆稲田 浩之 ★宮林 千春 岩谷 勇吾 ○多田井敏治	長谷部 修 原 悦雄 ○渡邊 貴之 ☆山崎 智生	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) 岩谷勇吾(消化器・内視鏡) 多田井敏治(消化器・内視鏡) 渡邊貴之(消化器・内視鏡) 山崎智生(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 ○☆町田 圭介	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) 町田圭介(循環器)	
	腎 臓 内 科	休診	掛川 哲司 ☆大學 愛子	休診	○掛川 哲司 —	○大學 愛子 —	掛川哲司(腎臓) 大學愛子(腎臓)	
	内分泌・代謝内科	○西井 裕大 ☆伊藤 大 ◇☆北原順一郎	☆春日 広一 — —	西井 裕大 ○伊藤 大	○春日 広一 ○☆北原順一郎	☆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) 北原順一郎(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 —	森田 舞子 青沼架佐賜 —	内海 雅史 森田 舞子 —	浅岡 麻里 青沼架佐賜 △内海 雅史	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 消 化 器 外 科		○林原 香織 高田 学 — —	○岡田 正夫 ○成本 壮一 — —	宗像 康博 ○佐近 雅宏 — —	○町田 水穂 ◆宗像 康博 林 賢 —	○松村 美穂 関 仁誌 大越 猛 —	宗像康博(消化器・食道・胃・大腸) 林 賢(消化器・肝臓・胆道・脾臓) 関 仁誌(消化器・肝臓・胆道・脾臓) 高田学(消化器) 佐近雅宏(消化器) 林原香織(外科・肝臓) 町田水穂(外科・肝臓) 成本壮一(外科・肝臓) 松村美穂(外科) 岡田正夫(外科) 大越 猛(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 ○滝 建志	滝 建志(形成外科) 星野夕紀(形成外科)	
脳 神 經 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(悪性腫瘍手術・尿道・尿路再建術) 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 黒川 淳 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 大塚 明弘	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		酒井 克也	○橋田 巖	酒井 克也	休診	橋田 巖	橋田 巖(放射線治療) 酒井克也(放射線治療) 今井 迅(画像診断・IVR) 渡邊智治(放射線診断) 岡島幸紀(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 横井 啓	○櫻井 伸一 ☆酒井 洋徳	○横井 啓 ○☆酒井 洋徳	○櫻井 伸一 横井 啓	酒井洋徳(口腔外科) 櫻井伸一(口腔外科) 横井 啓(口腔外科)	
神 經 内 科		山本 寛二 ○中川 道隆	山本 寛二 ○田澤 浩一	田澤 浩一 ○中川 道隆	○山本 寛二 中川 道隆	山本 寛二 ○田澤 浩一	山本寛二(神経内科) 田澤浩一(神経内科) 中川道隆(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 —	○森 篤 — —	森 篤 西澤千津恵 ○山本さやか	飯高 雅夫 ○佐近 普子 —	森 篤 ○飯高 雅夫 ☆山本さやか	森 篤(悪性腫瘍) 飯高雅夫(婦人科) 西澤千津恵(不妊症) 山本さやか(婦人科)	
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	休診	加藤 修明	休診	休診		
救 急 科 8:30~17:30 担当医		坂口 治	坂口 治	新谷りよう介	坂口 治	坂口 治	坂口 治(救急科) 新谷りよう介(救急科) 長野市民病院 森幸太郎(救急科) 片山延哉(救急科) 救急センター	