

あした 元気に なあれ

Vol.
61

長野市民病院広報誌 2015年1月発行



風邪予防のための
セルフエクササイズ!

第60回 知っておきたい医療の知識
冬に多い低温やけど。

登録医紹介

戸隠診療所 [長野市戸隠]

口腔 ケア。

Hospital
Nov.07

いま、医療現場での新しいスタンダード
特集



特集 Hospital Now.07

いま、医療現場での新しいスタンダード

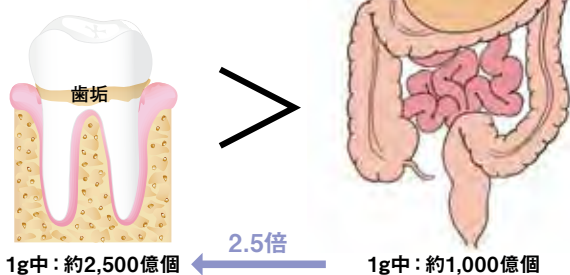
口腔ケア。

お口の健康は体の全身にまで影響を及ぼすことが、多くの研究結果から明らかになってきました。長野市民病院では歯科・歯科口腔外科を中心にさまざまな疾患に対して、治療の一環として口腔ケアを導入しています。

お口の中には細菌がいっぱい

お口の中には、どれくらい細菌がいるかご存じですか？大人のお口の中には約300～600種類もの細菌が生息していると言われています。菌の数を便1gと歯垢1gで比較したところ、なんと歯垢のほうが2.5倍も菌の数が多かったという研究結果があります！

細菌数の密度は
歯垢のほうが高い！



菌が繁殖するとバイオフィルムをつくります

バイオフィルムとは、口腔内細菌が自らの身を守るためにつくりますバリアのことで、これにより口腔内細菌は強固に口腔内に棲みつきます。自然には剥がれおちないため、毎日のブラッシング等で機械的に除去しないと、口腔内細菌はお口の中でどんどん繁殖し続けていきます。



意外と知られていない唾液のすごさ

唾液には「緩衝作用」という機能があり、酸性に傾いたお口の中を中和して中性に保つ作用をしています。これにより、正常な口腔内環境は、ほぼ中性に近い弱酸性です。しかし、加齢や体調の悪化、病気、治療による副作用などが原因となって唾液の分泌量が減ってしまうと、お口の中のpH（ペーハー）が酸性寄りの状態となり、虫歯や歯周病などの感染症になりやすい状態になってしまいます。



ほかにもたくさん！ 唾液のはたらき

- 咀嚼・嚥下補助作用…水分を含ませることで食べ物を咀嚼しやすく、また飲み込みやすくする。
- 粘膜修復作用…傷などを治癒したり保護する効果がある。
- 自浄作用…自然とお口の中を洗い流してくれる。
- 抗菌作用…抗菌成分が含まれている。
- 消化作用…デンプンを消化する酵素が含まれている。など

お口の細菌が全身に広がっていく？

虫歯も歯周病もおなじ口腔内細菌による「感染症」です。ですから、加齢や病気などによって免疫機能が低下するとなりやすいと言えます。また、歯周病に関しては、歯肉の炎症が悪化することで歯周ポケットという溝ができ、そこから口腔内細菌が歯肉の血管から血流に乗って全身へ広がっていきます。免疫機能が低下しているため、全身のさまざまな臓器で病気を引き起こす可能性があるのです。



お口の健康は全身の健康につながります。

「食べる」、「話す」、「呼吸をする」。これらは健康な人であれば、ごく普通に毎日行っている日常動作です。さらに、お口は食べ物や空気を体内に取り込むための入り口ともいえます。しかし、お口の中にはたくさんの細菌が存在しているため、ともしと悪さをする細菌までも体内に侵入させることになってしまいます。

とりわけ免疫機能が低下した状態にある高齢の方や病気の方、またはその治療を行っている方は、口腔内細菌による影響を受けやすく、さまざまな病気や合併症を引き起こすことが多くの研究報告から明らかになっています。これを受け、医療の現場ではこうしたトラブルを予防するために、お口の中を清潔な状態に保つ「口腔ケア」がいま急速に広まっています。

長野市民病院では、県内でもいち早く2009年12月から口腔ケアを試行し、2012年2月からすべての化学療法患者さまに、また2013年8月からは消化器がん患者さまに術前か

「食

べる」、「話す」、「呼吸をする」。

らの口腔ケアを行い、治療の一環として口腔ケアを本格稼働させています。これは歯科だけでなく院内全体で口腔ケアの重要性について理解し、少しでも患者さまの治療効果を向上させようと共通意識を持って日々の診療に取り組んできた結果だと思っています。

このように、お口の健康は全身の健康につながります。ですから、トラブルを防ぎ食べ物や空気がきれいな状態を取り込まれるよう、お口の中をいつでもきれいにしておきましょう。

酒井 洋徳

さかい・ひろのり

長野市民病院 歯科・歯科口腔外科科長
1999年信州大学医学部、歯科口腔外科学教室に入局。その後、飯田市立病院、佐久市立国保浅間総合病院、信州大学医学部、JA長野厚生連安曇総合病院に勤務。2011年より現職。
日本がん治療認定医機構 がん治療認定医（歯科口腔外科）、暫定教育医（歯科口腔外科）、日本口腔外科学会専門医、日本歯科麻酔学会認定医。



01 がん周術期の患者さまへの口腔ケア。

がん周術期とは、がん治療において手術、放射線治療、化学療法を受けられる患者さまの、術前・術中・術後の一連の治療期間のことをいいます。

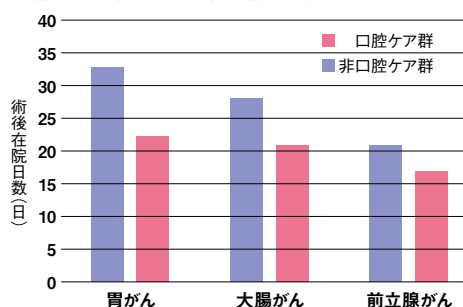
この間、患者さまの口腔内を衛生管理・ケアすることで、口腔内環境を改善し、トラブルを防ぐことで治療成績が向上することがあらゆる研究で認められています。

手術

全身麻酔における気管内挿管による肺炎予防のため、また、消化器系疾患の手術では術後の創部感染予防のために術前からの口腔ケアが重要です。これにより、入院期間の短縮に繋がります。

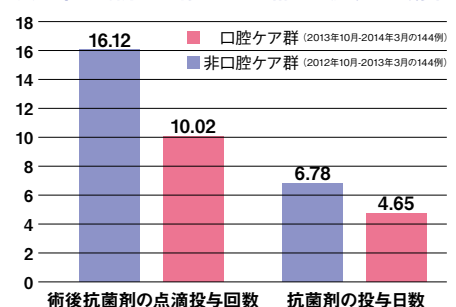


周術期口腔ケア実施に伴う術後在院日数の変化



(参考) 大西徹郎, 島末嘉美子: 周術期における口腔ケアの有用性についての検討, 看護技術, 51(14), p70-73, 2005.

長野市民病院での消化器がん術前口腔ケアの効果





がん治療では、最近の研究によって、お口の中のトラブルが原因でさまざまな障害が起きることがわかってきました。口腔ケアの充実によって、がん治療の効率が向上するのです。

西村 秀紀

にしむら・ひでき

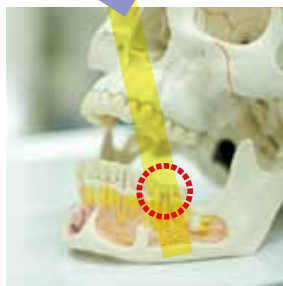
長野市民病院
がん治療センター長
呼吸器外科・乳腺外科部長

放射線治療

頭頸部がんなどの治療で放射線を直接照射した部分の顎骨^{がっこつ}（あごの骨）は、血流低下・免疫機能低下によって骨髄炎等になる恐れがあり、治療を受けて以降に抜歯するのは非常に危険です。そのため、放射線治療後には抜歯をすることができません。また、放射線治療後は口腔内が乾燥し、虫歯になりやすくなってしまいます。ですから、放射線治療前にきちんと口腔ケアを行うことはとても重要なのです。



放射線照射



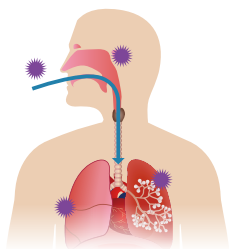
化学療法（抗がん剤治療）

化学療法の副作用の一つとして、口内炎があげられます。口内炎は重症化してくると患者さまにとって大変な苦痛であるばかりでなく、食べる・話すなどの普段行っている日常動作でさえもままならなくなり、患者さまのQOL（生活の質）に大きな影響を与えます。事前に口腔ケアを施すことで口内炎の悪化を防ぐことができるため、QOL低下の防止や口内炎が原因となる化学療法の中断を抑制することができます。



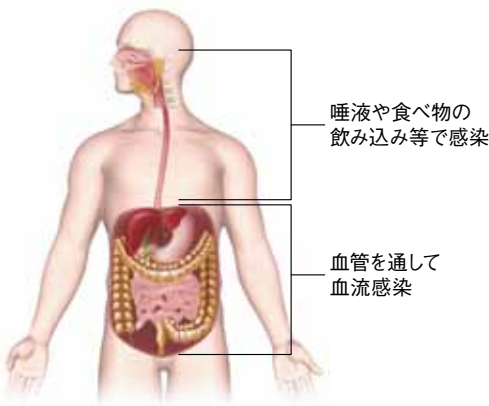
「^{き かんない そう かん}気管内挿管」とは？

全身麻酔で行う手術では、麻酔薬を投与すると患者さまは眠るように徐々に意識がなくなっていく。このとき通常の睡眠時とはちがいで、呼吸が抑制された状態になります。そのため、お口から「気管チューブ」という管を通して人工呼吸を行います。この管を気管に通すことを「気管内挿管」といいます。口腔内環境が悪い状態だと、口腔内細菌が気管チューブに付着し、肺に侵入することで肺炎を引き起こす危険性が高くなります。



「^{そう ぶ かん せん}創部感染」とは？

手術で切開した創部（傷口）が細菌感染を引き起こすことをいいます。消化器系疾患の手術では、その部位によって感染経路が異なります。通常、口腔内細菌は胃酸によって死滅するといわれています。ですから、胃より上部の消化器（咽頭、食道など）では唾液や食べ物の飲み込みによって直接的に創部感染が起こります。一方、胃より下部の消化管（胃、肝臓、小腸、大腸など）では、口腔内細菌が血管内に入り込み、創部に到達して感染が起きると考えられています。

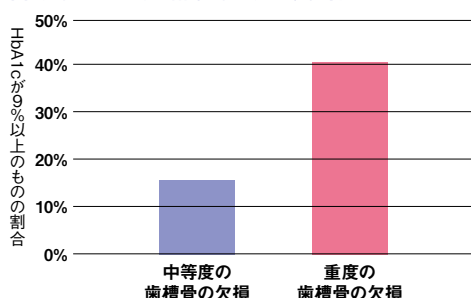


02 糖尿病

患者さまへの口腔ケア。

歯周病は、糖尿病の「第6の合併症」といわれ、にわかに注目を集めています。糖尿病になると、免疫機能が低下することで歯周病菌に感染しやすくなります。しかし、最近ではこの反対に、歯周病になることで糖尿病の症状が悪化する事も明らかになってきました。これは、歯周病菌が出す内毒素が、炎症をおこすTNF- α （ティーエヌエフアルファ）という物質の産生を推し進め、このTNF- α がインスリンの働きを邪魔して、血糖コントロールを悪化させることが原因です。つまり、糖尿病と歯周病には相互関係があるといえます。

歯周病の重篤度が糖尿病に及ぼす影響



(参考) Taylor GW, 他: Severe periodontitis and risk for poor glycemic control in patients with non-insulin-dependent diabetes mellitus, J Periodontol, 67(10 Suppl), p1085-1093, 1996.



歯周病を治療した結果、血糖コントロール値が改善したという研究報告もあり、糖尿病治療に口腔ケアは欠かせない存在となっています。

西井 裕

にしい・ゆたか

長野市民病院

内分泌・代謝内科部長
健診センター長

03 摂食・嚥下機能障害の

患者さまへの口腔ケア。

脳血管疾患や加齢等によって、嚥下障害（飲み込みが悪くなること）を引き起こすと、唾液や食べ物に付着した口腔内細菌が肺に流入してしまうことで、嚥下（誤嚥）性肺炎を引き起こすことがあります。口腔ケアによって口腔内細菌を減らすことで嚥下（誤嚥）性肺炎の予防につながります。

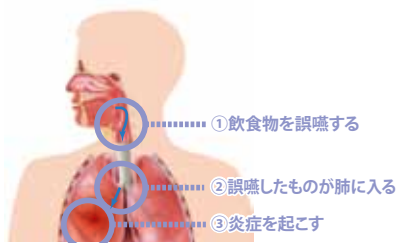
嚥下（誤嚥）性肺炎

食べ物などを飲み込んだ際、誤って口腔内細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、食べ物を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。

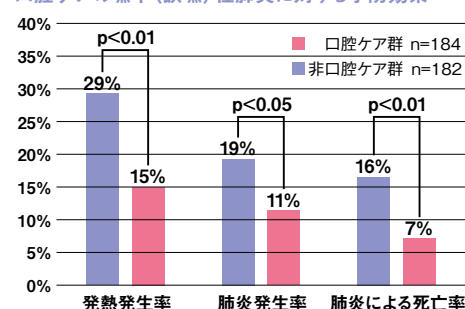
1. 呼吸するとき



2. ものを飲み込むとき



口腔ケアの嚥下（誤嚥）性肺炎に対する予防効果



発熱者: 38℃以上の発熱が2年間で7日以上

(参考) 米山武義, 他: 要介護高齢者に対する口腔衛生の誤嚥性肺炎予防効果に関する研究, 日本歯科医学会誌, 20, p58-68, 2001.

はじめよう、セルフ口腔ケア。

口腔ケアは病気になってからではなく、「予防」として日々の習慣にすることで、健康面にも大きく影響します。セルフ口腔ケアで口腔内環境を良好に保ちましょう。

① まずは歯医者さんに行ってみよう

まずはご自分の歯の状態を知ることが大切です。そこで、最初は健診のつもりで歯科クリニックへ行き専門家に診てもらいましょう。その後は半年に1回程度、定期的に受診していただければ十分です。

「虫歯や歯周病はありますか？」など、少しでも気になることがあれば気軽に聞いてみましょう。



② 歯磨きが難しい時にはブクブクうがい

これだけでもかなりの口腔内細菌を減らし、繁殖を防ぎます。お口の中全体に水を行き渡らせ、食べカスを洗い流すイメージで行ってください。出先で歯を磨けない時などにも有効です。しかし、できれば食後3分以内に歯を磨くのがベストです。

お口の中の保湿、お口まわりの筋肉のストレッチにもなります。



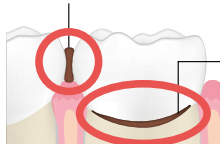
③ 歯磨きは2つのブラッシング法を意識

口腔内細菌を繁殖させる虫歯と歯周病、それぞれに合ったブラッシング法を意識して磨きましょう。

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、小さく丁寧にブラッシングする。1ヶ所20～30回。

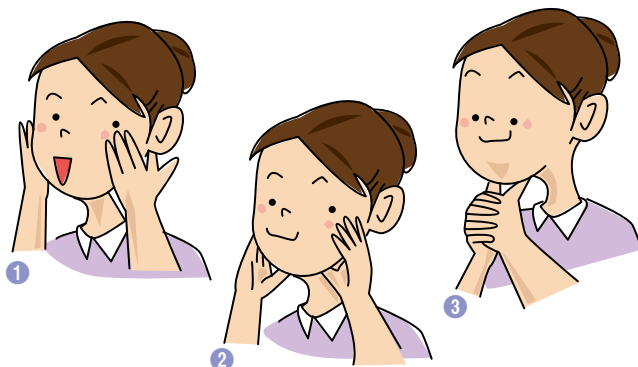


バス法(歯周病改善)

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ブラッシングする。

④ 唾液の分泌をうながすマッサージを

特に病気でなくても、加齢によって年々唾液の分泌は減少傾向にあり、お口の中が渇くとさまざまなトラブルを起こしやすくなります。唾液は口腔内環境を守る自然の保護膜になります。



① 耳の手前(耳下腺)・・・上歯の奥歯あたり

② あごの下の方(顎下腺)・・・あごの骨の下の方のやわらかい部分を耳の下からあごの先まで徐々に移動させる

③ あごの真下(舌下腺)・・・口底あたり

触ってみて、お口の中で唾液がジュワーと出てきたらそこがツボです。



宮澤 浩恵

みやざわ ひろえ

長野市民病院
歯科・歯科口腔外科主任
歯科衛生士



5月

人間ドック健診施設 機能評価認定

健診施設(人間ドック)の質の改善を促進するため、人間ドック健診施設機能評価を受審し、4月26日付けで5年間の認定を受けました。県内の病院としては10番目の認定となりました。(4月現在)



3月

直腸がんに対する ダ・ヴィンチ手術成功

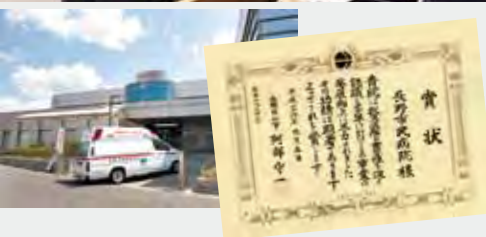
直腸がんに対する内視鏡手術支援ロボット「ダ・ヴィンチ」を用いた手術を導入し、3月には1例目となる直腸低位前方切除術に成功しました(県内初)。なお、前立腺がんに対するダ・ヴィンチ手術については、平成25年4月の導入以来139例を実施しました。(12月末現在)



9月

救急医療で 長野県知事表彰

救急センター及び長野市民病院・医師会 急病センターによる「24時間 365日、断らない救急体制」によって、地域の救急医療の発展向上に大きく貢献したとして県知事表彰を受け、9月5日に賞状の授与式が行われました。



5 長野市民病院 2014 大NEWS

12月

開院20周年に向けての イベント開催

平成27年6月の開院20周年に向けて、記念事業の一環としてイベントが始まり、11月20日の「患者バイキング+生演奏」を皮切りに、12月1日の「サンクス・クリスマスツリー点灯式コンサート」などが行われました。



12月

卒後臨床研修評価 6年認定

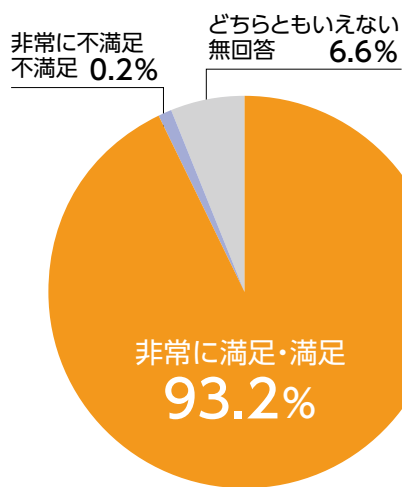
卒後臨床研修評価の更新審査を受審し、平成27年1月から6年間の認定を受けました。認定期間が2年、4年、6年とある中で、6年認定は評価受審病院160病院中6病院(1月1日現在)という快挙です。また、次年度の研修医定員を5名から8名に増やし、8名が内定しました。



平成26年度 患者さま満足度調査

外来・病棟運営委員会では、平成26年10月16日（木）・17日（金）の2日間に受診された外来患者さまを対象に、また平成26年10月1日～31日までに退院された入院患者さまを対象に満足度調査を実施いたしました。ご回答いただきましたアンケートは外来337枚（回収率 56.6%）、入院429枚（回収率 89.4%）で、結果は次の通りでした。ご協力ありがとうございました。

長野市民病院について 総合的に満足していますか？



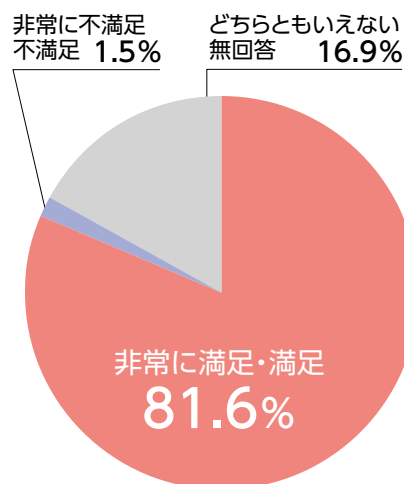
入院について		非常に満足 満足	非常に不満足 不満足
設 備 面	室温や空調について	83.2	3.0
	浴室について	60.6	1.6
	トイレや洗面所設備	81.8	2.3
	ラウンジやデイコーナー	69.5	1.9
	食事について	62.9	7.7
	設備面全般について	84.6	0.5
接 遇 面	病棟事務員の応対	84.8	0.7
	入退院センターの応対	79.3	1.2
	医師の言葉づかいや態度	91.1	0.9
	看護師の言葉づかいや態度	92.5	0.0
	その他職員の言葉づかいや態度	83.2	0.9
	接遇面全般について	85.1	0.7
診 察 面	医師の診察や治療について	90.2	0.5
	看護師の技術について	84.8	0.2
	医師への質問や相談のしやすさ	87.2	0.9
	診察・治療面全般について	86.9	0.5

（単位：%）

外来について		非常に満足 満足	非常に不満足 不満足
設 備 面	待合室の設備や雰囲気	81.9	2.1
	診察室や検査室の設備や雰囲気	83.7	0.9
	トイレや洗面所設備	85.8	1.5
	案内表示板などのわかりやすさ	73.9	3.3
	駐車場について	64.1	6.2
	設備面全般について	79.8	0.9
接 遇 面	総合受付や会計の応対	72.7	4.2
	各科受付の応対	79.8	1.5
	総合案内・コンシェルジュの応対	74.5	0.6
	医師の言葉づかいや態度	78.9	3.6
	看護師の言葉づかいや態度	84.6	1.5
	その他職員の言葉づかいや態度	76.0	1.8
	接遇面全般について	75.7	1.8
診 察 面	医師の診察や治療について	74.5	3.0
	看護師の技術について	73.9	0.6
	医師への質問や相談のしやすさ	67.1	5.9
	待ち時間について	33.8	22.6
	診察・治療面全般について	71.2	2.7

（単位：%）

長野市民病院について 総合的に満足していますか？



総 評

入院患者さまには、全体的に高い満足度のご支持をいただきました。外来患者さまに関しましては、待ち時間が昨年度より改善したものの、満足度が低いことがわかりました。今後改善に向け努力をしてまいります。皆さまからいただいた貴重なご意見をもとに、今後ともさらなる満足度向上に努め、安心して医療を受けることができる病院づくりに取り組んでまいりますので、ご支援を賜りますよう、どうぞよろしくお願いいたします。

風邪予防のための セルフエクササイズ!

季節の変わり目は体調を崩しやすく、特に冬は風邪をひく方が多くなります。
また、冬は雪が降ったり道が凍結するなどして家に閉じこもりがちになり、なかなか運動する機会がありません。
そこで、今回はご自宅で簡単にできる風邪予防のためのエクササイズをご紹介します。
適度な運動によって全身の血流を改善して免疫機能を高め、寒さで縮こまった体をほぐしましょう。



井上 正徳

いのうえ・まさのり

長野市民病院
リハビリテーション科科长補佐
理学療法士

健康維持には運動は欠かせませんが、やみくもに体を鍛えるだけでは逆効果になってしまう場合があります。無理のないぽかぽかと温かく感じる程度の運動を、継続的に行うほうが風邪予防には効果的といえます。

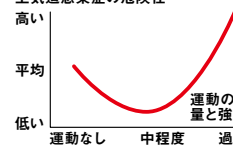
POINT!

呼吸を止めずリラックス

体に力が入っていると運動効果が低減してしまいます。リラックスした状態でいきましょう。

運動と上気道感染症(風邪)との関係

上気道感染症の危険性



(参考) Nieman DC: Exercise, upper respiratory tract infection, and the immune system, Med Sci Sports Exerc, 26(2), p128-139, 1994.

01 お腹のポンプ運動(腹式呼吸)

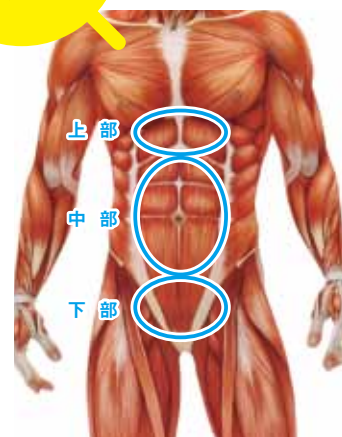


- ① お腹を凹ませて息を吐き切る。この時、吐くのに合わせて手で押し込む。
- ② 手をゆるめ、お腹を膨らませて息を大きく吸う。
× 3セット。

POINT!

腹部を3ヶ所にわけて意識する!

腹式呼吸を行うと、お腹や背中の血流がよくなります。息を吐き切るときには腹部の血管に一時的に圧力がかかります。すると、今度は吸い込むときに、その反動で一気に血流がアップします。腹部を3ヶ所にわけて呼吸を意識することで、隅々まで血流が行き渡ります。上・中・下と手の位置をずらしながら3回にわけていきましょう。



手でしっかりと押し込むことで、ポンプ機能が高まります。
※苦しくない程度に

02 鎖骨まわりのマッサージ

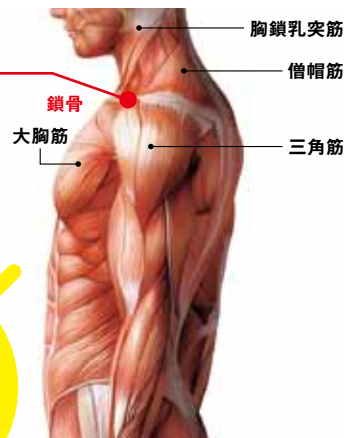


- ① 鎖骨に沿ってその下の部分を5カ所くらいにわけて指圧してマッサージする。
- ② 左右まんべんなく押す。これを5分間程度繰り返して行う。お風呂の中で行ってもOK。

POINT!

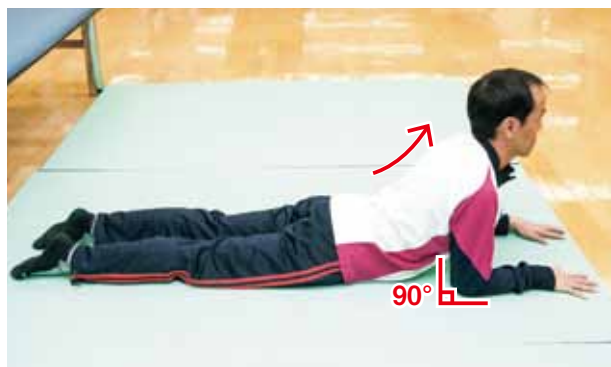
鎖骨まわりの筋肉を意識する!

首、肩、腕、胸と多くの筋肉が鎖骨につながっています。ここを刺激することで、その周りの広範囲にわたる筋肉の血流改善が期待できます。



特に肩こりの方には触ると硬く、痛みを感じるはず。毎日のマッサージで徐々にほぐしていきましょう。
※無理のない程度に

03 お腹のストレッチ



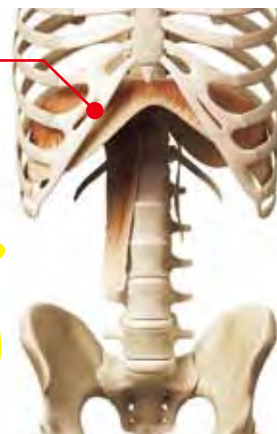
- ①うつ伏せになって上体を徐々（じょじょ）に起こして両肘（うで）をつく。
- ②お腹が伸びていることを意識して、3～5回深呼吸（しんこく）をする。

POINT!

おうかくまく

横隔膜を意識する！

横隔膜は胸郭（きょうかく）の内側（うちがわ）にへばりつくように位置（ち）する大きな筋肉（きんく）で、呼吸（きそく）に大きく関係（かんけい）しています。



お腹がストレッチされると、内臓（ないざう）がゆるんで呼吸（きそく）がしやすくなります。

04 胸のストレッチ



- ①首（くび）の後ろ（うしろ）で手（て）を組（く）んで背（せ）中（ちゆう）を丸（まる）める。
- ②そのまま後ろ（うしろ）側（がわ）に上（かみ）体（たい）を反（さ）らせる。
× 3セット。

POINT!

きょうつゐ

胸椎を意識する！

胸椎（きょうつゐ）は背骨（せきつゐ）（脊椎）の中央（ちゆうかう）部分（ぶぶん）（胸部（きょうぶ）の範囲（はんい））で、肋骨（りぼつ）とつながっています。胸椎（きょうつゐ）が固（かた）くなると、頸椎（けいつゐ）や腰椎（りゅうつい）に影響（えいじやう）を及（およ）ぼして肩（かみ）こりや腰痛（ようこく）などの症状（しやうじやう）を引き起こ（おこ）します。胸椎（きょうつゐ）を動（うご）かすよう意識（いしぎ）することで、背骨（せきつゐ）全体（しんたい）の柔軟（るゐん）性を高（たか）めます。



背骨（せきつゐ）の節（ふし）を一つずつゆっく（ゆ）りと動（うご）かしていき（い）くよう（よう）に意識（いしぎ）することで、より柔軟（るゐん）性が高（たか）まります。

05 脚のマッサージ



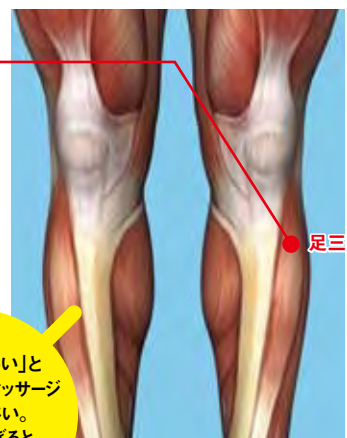
- ①足三里（あしさんり）というツボ（つぼ）を押（お）す。
- ②ゴルフボール（golfgolubool）を足裏（あしうら）全体（しんたい）を使ってコロコロ（korokoro）と転（ま）がす。

POINT!

あしさんり

足三里（ツボ）を意識する！

足三里（あしさんり）は、膝（ひざ）の外側（うしろがわ）にあるくぼみ（くぼみ）から指（さし）4本（ぽん）分（ぶん）下（くだ）ったところ（ところ）にあるツボ（つぼ）です。胃（い）の機能（きんねう）を改善（かいぜん）させると言（い）われています。このほ（ほ）かにも足裏（あしうら）やふくらはぎ（ふくらはぎ）には多（おほ）くのツボ（つぼ）が存在（そんざい）します。ツボ（つぼ）のマッサー（massa）ージ（ji）は脚（か）だけ（だけ）でなく、全身（しんしん）の血（け）液（えき）循環（じゆんかん）を促（うなが）します。



「痛（いた）気（き）持（も）ちいい」と感（かん）じる程（ほど）度（ど）のマッサー（massa）ージ（ji）に（に）して（し）て（て）く（く）だ（だ）さい。強（きやう）く押（お）し過（す）ぎると逆（さか）効（きう）果（くわ）です。

冬に多い低温やけど

寒い冬に重宝する暖房器具やグッズですが、ここ数年それらによる低温やけどの事故報告が急増しています。(消費者庁より)

1. 温度と時間の関係

低温やけどの多くは「熱い」と感じないまま起こります。44℃程度でも熱が6時間連続して加わると低温やけどが起きます。さらに51℃までの範囲では、温度が1℃上がるごとに、やけどする時間は約半分に短縮します。つまり、やけどは温度だけではなく、皮膚が触れている「時間」にも十分な注意が必要だということがわかります。

やけどの重症度は、温度と時間が関係している！

高温で短時間

≡

低温で長時間

瞬間的に極度の熱さや痛みを感じる。

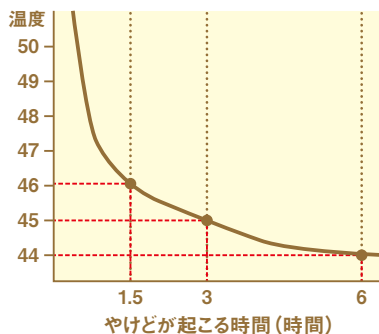
違和感を感じにくく、就寝中などでは気付かないうちにやけどしてしまう。



同じやけどでも感じ方に違いがある！

- 湯たんぽや電気あんか
- ホットカイロ (特に貼るタイプ)
- 電気カーペットなど

※飲酒後や、眠剤を服用されている方は特に注意を！
また、糖尿病等で知覚が鈍くなっている方も要注意です。



滝 建志

たき・けんじ

長野市民病院 形成外科部長
日本形成外科学会専門医・認定医
皮膚腫瘍外科指導専門医
日本創傷外科学会専門医

2. 症状と重症度

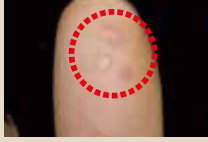
低温やけどは、接触時間が長いと重症化しやすいといえます。しかし、「低温」という言葉の響きと、やけどの「重症化するほど痛みが減少する(神経まで障害されるため)」という特徴から、一般の方には軽視されがちです。放っておくと、さらに症状が進行してしまうばかりでなく、細菌感染を起こしてしまう危険性もあります。

すいほう水疱(みずぶくれ)はなるべく自分では潰さないようにしましょう。



水疱



傷の深さのレベル	I 度	II 度・浅達性	II 度・深達性	III 度
損 傷 レ ベ ル	表皮のみ	真皮の浅い層まで	真皮の深い層まで	皮下組織まで
外 見	赤くなる。少し腫れる。 	水疱ができる。水疱底が鮮紅色。 	大きな水疱(破れやすい)ができる。水疱底が蒼白色。 	灰色～黒色化。 
自 覚 症 状	軽い痛み	痛み・熱感	重症化するに従い痛みが減少傾向	無痛・感覚なし
受診の必要性	不 要	必 要	必 要	必 要
治 療 期 間	数日程度	2週間以内	3～4週間 あるいはそれ以上	自然治癒しづらい 数か月におよぶことも
傷 跡	元に戻る。	皮膚の質感はほぼ元に戻るが、茶色い色素沈着を生じることがある。	光沢があるような質感の異なる傷跡となる。 	ケロイド(皮膚が硬く盛り上がり、引きつれる状態)を生じることがある。 

10日以内にキズが治れば目立つ傷跡にはなりません、それ以上かかる場合には傷跡になりやすいといえます。キズが感染しないように適切な処置をし、治ったあとも遮光や外用薬、テーピングなど必要な処置をとることで、より目立ちにくい傷跡を目指します。



院長 佐々木 明良 先生
さ さ き あきら

左上／雄大な戸隠連峰の雪景色はまさに圧巻です。左下／研修期間中に行われたスタッフの方のお誕生日会の様子。(写真左端：長野市民病院臨床研修医 坂めぐみ医師) 中央／ノルディックウォークの会の様子。スキーのストックのようなポールを使用することで、足腰への負担が軽くなります。ほんの数人ではじめての会も、現在では登録数が50～60名にまで増え、大変好評だそうです。

登録医紹介 長野市国民健康保険 戸隠診療所

〔長野市戸隠〕
●内科、小児科、小児外科



自然も人も「育みたい」という
思いから、ここ戸隠へ

東京都出身の佐々木先生が戸隠診療所に赴任されて来られてから来年で20年が経ちます。「若い頃からこうした場所で働きたいと考えていました。ここは特に高齢化が進み、高齢の方の一人暮らしや老老介護などいろいろな問題がありますが、患者さんやご家族と良好な関係を築き、医療・福祉関係者としつかりと連携していくことで、こうした状況をうまくサポートしていきたいと考えています。」

また、長野市民病院では臨床研修協力施設としてもお世話になっています。

「若い研修医の先生方がみえると、診療所全体が明るくなっているいいですね。患者さんもスタッフも、毎年とても楽しみにしているんですよ。それに、こちらから教えることばかりではなく、反対に彼らに教えてもらうことも多く、私としては非常に勉強になります。」

今日からできる健康法
丈夫な体づくりは、
とにかく「歩く」ことから！

「診察でお元気な高齢の患者さんにお会いすると、『ああ、自分もこんなふう
に年を重ねていきたいなあ』と、よく
思います。その方たちは、体だけでなく、
まず気持ちが若いんです。そして、と
ても活動的で体をよく動かしているらっ
しゃいます。それに触発されて、『ノル
ディックウォークの会』というものを
開催しています。戸隠の大自然の中を
みんなで歩く、いわばウォーキングサー
クルのようなものです。こうした活動
が地域の方々に親しまれていることは、
本当に嬉しいことです。寝たきりに
ならず元気に長生きするためには、丈
夫な足腰が欠かせません。私自身もこ
れからの人生をいきいきと暮らしてい
くために、たくさん歩いて自分の体を
ブラッシュアップさせていきたいです。」



長野市国民健康保険 戸隠診療所

所在地／長野市戸隠豊岡1554

TEL／026-254-2211

診療時間／

平日：AM 8:30～12:00

〔休診〕第2、第4、第5土曜・日曜・祝祭日

〔往診〕平日PM

長野市民病院

開院20周年に向けて

長野市民病院は、昭和51年に長野市制80周年記念事業の一環として市民要望で建設が決定し、平成7年6月1日に長野市富竹で開院いたしました。

これまで、市民の皆さま、ボランティアの皆さま、医療関係機関の皆さまをはじめ多くの方々から温かい支援をいただき、本年6月1日には無事20周年を迎えます。ここに厚くお礼申し上げます。

20年の年月が経過した昨今、医療を取り巻く社会環境は開院当時と比べ激変しています。少子高齢化の進展に伴い持続可能な社会保障の構築が模索され、また一部では地域社会の存続が危機的状況におかれている状況も見受けられるようになりました。そのような変化の時代にあっても、私たち長野市民病院は、高度急性期医療を通して地域の中核病院としての役割を果たすべく、日々邁進してまいりました。

今後、これまでと変わらず「医療を通して地域住民・地域社会に貢献すること」を使命とし、がんを主体とした高度専門医療及び24時間365日の救急医療の提供、並びに地域の保健、医療福祉機関との緊密な連携など、より一層の体制の充実、サービスの向上を図ることで、引き続き皆さまが安心して暮らせる社会の実現に寄与してまいります。

これからも皆さまの変わらぬご支援、ご協力をお願いいたします。



長野市民病院開院時の航空写真

	平成7年開院時	現在
診療科	6科	30科
病床数	150床	400床
医師数	17名	107名
看護師数	109名	492名
職員総数	183名	874名



竹前 紀樹

たけまえ・としき

長野市民病院 病院長



お問い合わせ：長野市民病院 企画財務課 TEL.026-295-1199

長野市民病院 第23回 市民健康講座

平成27年2月21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「緩和ケア・地域医療連携・がんのリハビリテーション」

第1部 「がんの痛みとリハビリテーション」

長野市民病院 がん治療センター 緩和ケアセンター長 兼 緩和ケア内科科長 おおみち まさひろ 大道 雅英

「かかりつけ医をもちましょう」

みやざわ まさひろ 長野市医師会長 宮澤 政彦 先生

第2部 「知っておきたい! がんリハビリテーション ～社会復帰への挑戦～」

つじ てつや 慶應義塾大学医学部 リハビリテーション医学教室 准教授 辻 哲也 先生

みなさまの声

長野市民病院では、外来・入院の患者さま、お見舞いなどで来院され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)

トイレに手荷物置棚が欲しいです。

ご不便な思いをおかけしまして、申し訳ありません。トイレブースの中は狭く、棚の設置によりますます狭くなることが予想されます。したがって、荷物置き場につきましては、現状設置することが難しい状況です。皆さまのご理解をお願いいたします。
(施設管理課長)

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! 病理診断医、がん薬物療法専門医、血液内科医、健診医、麻酔科医 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／有資格者(手術室希望者、内視鏡業務経験者、訪問看護経験者歓迎。交代制勤務ができる方)。 非正規職員／内視鏡業務経験者、訪問看護経験者歓迎。	数 名
薬剤師	正規職員／有資格者。	1 名
診療放射線技師	正規職員／診療放射線技師、医学物理士有資格者、または医学物理士資格取得を目指している方で、平成29年度末までに医学物理士資格を取得できる方。	1 名
管理栄養士	正規職員／管理栄養士有資格者。病院勤務経験者、栄養科のマネジメント経験者歓迎。	1 名
外来採血担当者	非正規職員／臨床検査技師、または看護師(パート勤務応相談)。	若干名
看護助手	非正規職員／看護助手業務経験者、介護福祉士有資格者歓迎(パート勤務応相談)。	若干名
事務職員	正規職員／①診療情報管理士。平成27年春に卒業見込の方で診療情報管理士の有資格者(平成27年3月までに資格取得予定者も可)。 ②施設管理担当者。病院等大規模施設のビル管理業務経験者。	若干名

1月26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。

看護学生向けインターンシップのご案内

2/11(水祝)・2/25(水)・2/26(木) 当院HPから申込みください。



インターンシップの様子はこちらから！

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

長野市民病院 開院20周年記念

池上彰氏 特別講演決定!

詳細や応募方法は決定次第(4月初旬頃)、当院ホームページや病院内で配布のチラシなどでお知らせします。

池上 彰

いけがみ・あきら

ジャーナリスト・東京工業大学教授。
1950年、長野県生まれ。1973年、NHKに記者として入局。松江、呉での勤務を経て、東京の報道局社会部。事件、事故、災害、消費者問題等取材。1994年から2005年まで「週刊こどもニュース」キャスター。2005年に独立。2012年より東京工業大学教授。愛知学院大学と名城大学でも教える。



2015年7月4日 土

事前申込・抽選制です

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 ▼：午前のみ ◆：紹介のみ ▲：紹介、救急のみ ◇：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）★：第3週のみ ●：第3週は午後のみ

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 ○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 ☆関 亜矢子	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 ○関 亜矢子	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) 関亜矢子(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 ☆伊藤 大 ◇☆北原順一郎	☆春日 広一 — —	西井 裕 ▼○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		○大越 猛 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 — —	○松村 美穂 関 仁誌 — —	宗像康博(消化器・食道・胃・大腸) 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) 町田水穂(外科) 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 松田 智 南澤 育雄	○藤澤多佳子 ▲松田 智 ▲南澤 育雄 —	☆◆藍葉宗一郎 中村 功 藤澤多佳子 ○新井 秀希 ○南澤 育雄	新井 秀希 藍葉宗一郎 ○松田 智 —	新井 秀希 ○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・股関節関節) 中村 功(脊椎) 新井秀希(骨・軟部腫瘍) 藍葉宗一郎(整形外科) 藤澤多佳子(リウマチ)	
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	草野 義和 兒玉 邦彦 ○脳外科医師	○脳外科医師 (交替制につき、担当 医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 淳 ○黒川 徹	○風間 淳 —	○風間 淳 —	風間 淳(眼科)	
耳鼻いんこう科		大塚 明弘	大塚 明弘	休診	大塚 明弘	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)	
神経内科		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		○藏井 誠 —	○有村 隆明 —	○小沢 恵介 —	○有村 隆明 —	○西村 秀紀 —	西村秀紀(呼吸器・乳腺・甲状腺) 小沢恵介(呼吸器・乳腺) 藏井 誠(呼吸器・乳腺) 有村隆明(呼吸器・乳腺)	
乳腺外科		○小沢 恵介 —	西村 秀紀 —	藏井 誠 —	○西村 秀紀 —	交替制 —		
腫瘍内科		小林 直 —	— —	— —	— —	— —	小林 直(腫瘍内科)	
婦人科		○西澤千津恵 佐近 普子 —	○佐近 普子 — —	○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) 山本さやか(婦人科)	第2外来
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		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) 森幸太郎(救急科) 片山延哉(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/人間ドック健診施設機能評価認定病院

公益財団法人
長野市保健医療公社

長野市民病院 〒381-8551 長野市大字富竹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/