

あした 元気に なあれ

Vol.
64

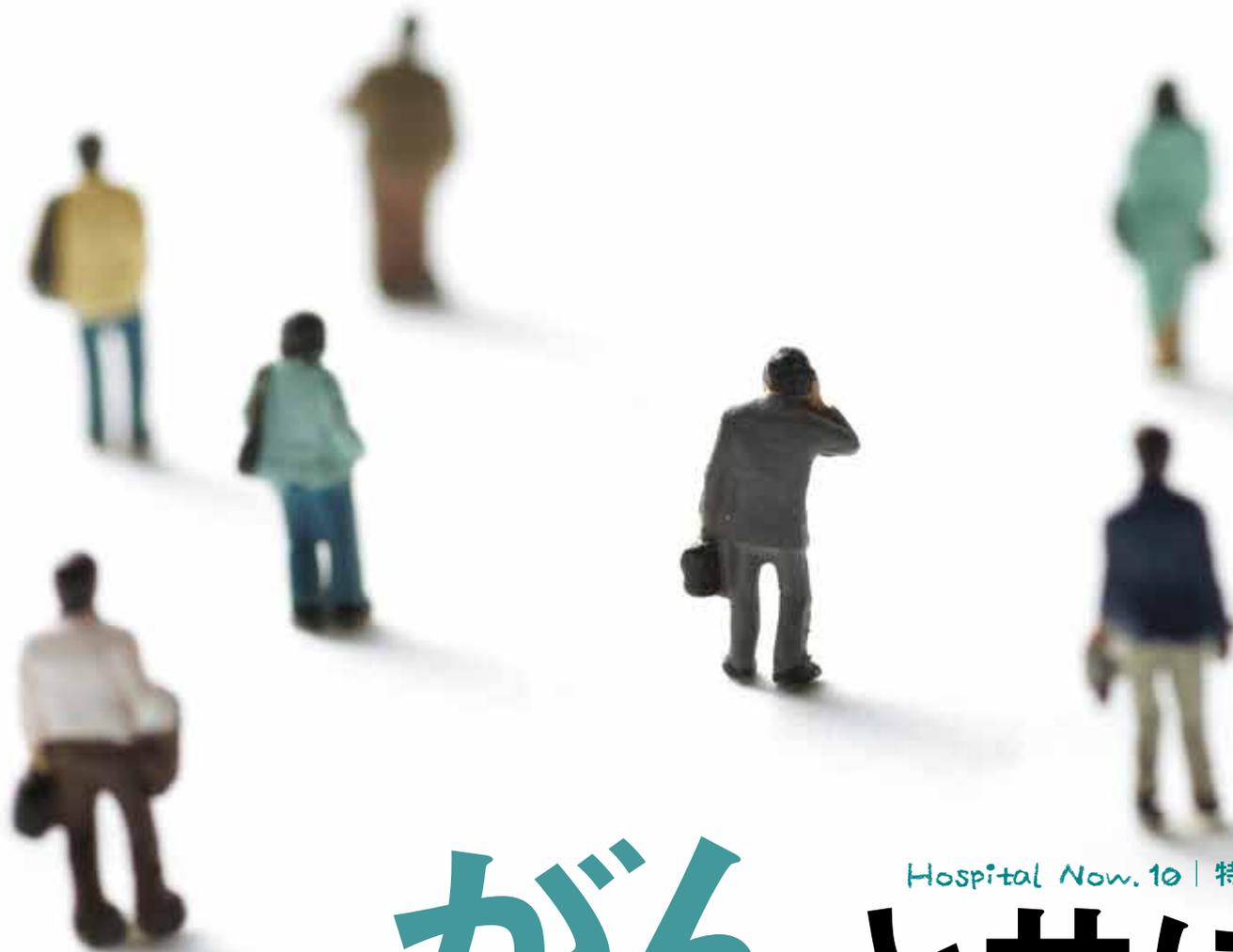


第10回 がん集学的治療
下垂体腫瘍摘出術

第63回 知っておきたい医療の知識
なるほど!くすりQ&A

登録医紹介
西沢泌尿器科クリニック [長野市三輪]

長野市民病院広報誌 2015年11月発行



Hospital Now.10 | 特集
がんと共に
生きていく

長野市民病院 がん患者さん就労支援

がんと共に生きていく

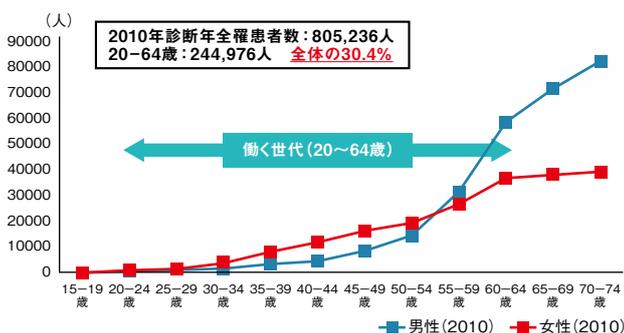
がんになる人は年々増え続けており、男性の約6割、女性の5割弱は、生涯のうち何らかのがんになるといわれています。がんは私たちにとって、とても身近な病気なのです。



がんになる人の3人に1人は、働く世代。

性別・年齢別がん罹患患者数

がん患者は増加しており、うち3人に1人は就労可能年齢で罹患



(出典)独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター

がんは高齢者の病気というイメージが強いですが、実際はすべてのがん罹患患者のうちの約3割、つまり3人に1人は働く世代(20~64歳)です。とくに、女性は50代前半までになんになるリスクが男性に比べて高く、就労との両立がより大きな問題となっています。

「治療に専念」から 「治療との両立」、「がんとの共生」へ

がんの治療は、なるべくこれまでの仕事や家庭生活を継続していけるように行う(治療中及び治療後の生活の質を重要視する)考え方が浸透しつつあり、外来・通院で経過観察を続けていく治療が、大きなウエイトを占めつつあります。つまり、元の仕事や生活に復帰することを見据えて、がんと共に生きていく考え方が大切になってきています。



通院しながら治療を受け、仕事との両立をされている方も大勢いらっしゃいます。

政府はがん対策加速化プランで 「がんと共に生きていく社会の構築」を推進

がんとの共生について、政府は今年中ががん対策のための新たな対策を打ち出そうとしています。それが、「がん対策加速化プラン」です。柱のひとつが、がんと就労の調和の促進。がんと共に生きる社会の構築を一層推進するとされ、具体的施策が期待されるところです。がんになっても安心して働け、普段と変わらない生活を続けることができる社会を国も後押しします。

「がん対策加速化プラン」イメージ図



(出典)平成27年7月7日 厚生労働省 第10回健康・医療戦略学会 堀田参与提出資料

長野市民病院 がん患者さん就労相談窓口

(1階 がん相談支援センター内)

長野市民病院では、がん患者さんの就労や生活の問題に対して、資格を有する専門スタッフがチームで総合的に検討することにより、その方の悩みごとに対して最適な解決法を導き出していきます。

こんな悩み、抱えていませんか？

- がんのことは職場や人事に話しにくい。病状や今後の見通しを正確に伝えられるが自信がない。
- 勇気を出して会社側に話してみたけれど、やりとりがうまくいかずストレスになっている。
- そもそも、仕事や生活のことについて、どのような手続きからはじめていいのかわからない。

不安に感じていること、まずは私たちに話してみませんか？ ひとりで悩まず、一緒に考えて問題を整理していきましょう。きっと糸口が見つかるはずです。

がんの治療と
仕事との両立にお悩みの方へ。
「仕事を辞めなければならぬかも…」、「病気のことを職場にどう告げようか…」、
そんなお悩みをお持ちの患者さんは、職場にお申し出される前に当院の就労相談窓口へ
一度お越しください。ご家族とご一緒でも結構です。



TOPICS

全国のがん診療連携拠点病院で初の常勤・社会保険労務士相談員

長野市民病院は、常勤の社会保険労務士の相談員がいる地域がん診療連携拠点病院です。患者さんはいつでも相談が受けられます。

● 社会保険労務士とは？

企業が人を雇用する際に守らなければならない法令や労働条件、雇用保険や健康保険、年金に至るまで、人のはたらきに関することを幅広く専門領域とする唯一の国家資格です。患者さんの治療と就労との両立についても有益な助言や支援を行うことができます。



北原 啓祐

きたはら・けいすけ

長野市民病院
がん相談支援センター
特定社会保険労務士
地域医療連携室副室長

1999年社会保険労務士
資格取得

「社 会保険労務士(社労士)は、労働条件や社会保険等『人のはたらき』に関する専門知識をもった国家資格者として、最近、がん患者さんの就労支援への活用が着目されています。近年は、外部の派遣社労士をときどき迎えて臨時相談会を開くがん診療連携拠点病院も増えていますが、当院ではそれに加え、私が常勤していることによりいつでもお話を伺い継続的なフォローも可能です。看護師や医療ソーシャルワーカーとも連携してそれぞれの専門の強みを活かしつつ、どんな些細なお悩みでもお伺いしておりますので、どうぞお気軽にがん相談支援センターまでお越しください。」

がん患者さんへの 就労支援

(事例をもとに作成したフィクションです)

〔Aさん(43)からのご相談〕

復職にあたり上司から、

療養前のように

働かせてもよいか

会社として不安がある

と言われました。

そう言われると、自分としても

自信がなくて…



CASE 01

職場復帰に悩むAさんの場合

Aさん(男性、43歳)。独身。自動車販売会社勤務(営業)。

- 1 最近疲れやすく、おかしいと思っていた。いよいよつらくなって近所のクリニックを受診し、検査したところ、胃に影が見つかり、長野市民病院を紹介される。
- 2 II期胃がんと診断され、「もっと早く受診すればよかった」と落ち込むが、気持ちを切り替え、積極的に治療を受けることに。
- 3 会社を休職して手術を受け、退院。その後は外来化学療法のため通院し、幸い良好な経過をたどる。
- 4 4カ月の療養を経て、体力も6~7割程度に回復。そろそろ復職を決心し、その前にかん相談支援センターを訪ねてみた。



長野市民病院

がん就労相談窓口での対応 01



5 がん相談支援センターでは、看護師、医療ソーシャルワーカー(MSW)、社会保険労務士が同席して対応。

6 看護師とは、今後の治療の見通しについて再確認することができ、不安が和らいだ。

7 MSWからは、健康保険の治療費と給与保障制度(高額療養費や傷病手当金)について教えてもらい理解が深まった。

8 社会保険労務士とは、普段は気にもしていなかった会社の「就業規則」を一緒に確認しながら、体力が戻るまでのしばらくの間、営業から内勤にしてもらうためにはどのように上司に相談したらよいかを中心に、スムーズな復職方法について一緒に考えてもらった。

9 いろいろな相談員から有意義な助言をもらったことで気持ちを整理し、自信を深められたAさん。

10 後日、相談した内容を踏まえ、思い切って上司に再相談。今後の治療の見通しが十分伝えられたこと、日頃から真面目に明るく仕事に取り組んでいたことにより、「会社としても治療と仕事との両立にできるだけ協力するのでAさんの希望を最優先したい」との回答をもらった。

11 がんとわかり一時は落ち込んだものの、自分から前向きに治療に取り組み、仕事の相談にも乗ってもらえたことで、何より自信を取り戻せたことが大きいと実感したAさん。その後、元気に復職していった。いずれまた好きな営業をやりたいと思っている。



【B子さん(50)からのご相談】
 新聞でたまたま
**がんにも障害年金を
 受給できる可能性**
 がある
 という記事を見つけ、
 調べてみると自分にも
 受給資格がある可能性を知りました。
 息子はこれから大学生ですし、
**夫だけに頼っては
 いられない**と思ひまして…。



CASE 02

がん障害年金の受給を望むB子さんの場合

B子さん(女性、50歳)。出版社勤務(正社員からパートへ)。
 サラリーマンの夫と高校3年生の長男と3人家族。



- 1 会社の定期健診では異常がなかったものの、お腹の張りや時々下血があったため、心配になって念のため「がん市民健診」を自分から受診。その結果、「精密検査依頼書」が交付され、長野市民病院で精密検査を受けてみようと思った。
- 2 診察・検査の結果、進行性の大腸がんであることが判明。どうして私が…、と食事もとれないほど落ち込んだが、優しい家族の支えもあり、いつまでも落ち込んではいられないと治療に取り組むことを決意。
- 3 手術、化学療法、放射線療法の3つの治療法がすべて可能な長野市民病院で、できる限りの治療を続けた。
- 4 治療の効果はかなり上がったが、永久人工肛門を増設することに。
- 5 会社は休職制度を活用したが、正社員での継続は体力的に無理でパートに転換。家計への影響は厳しいと感じている。

長野市民病院

がん就労相談窓口での対応 02



6 医療ソーシャルワーカー(MSW)から、会社在职中に診療を始めて永久人工肛門となったB子さんの場合、障害厚生年金が受けられる可能性があることを教えてもらった。しかし、一般的に障害年金の請求手続きは煩雑で、一人ではとても大変らしい。

7 MSWを通して常勤の社会保険労務士を紹介された。専門家である社会保険労務士が以後アドバイスし、必要に応じてB子さんの主治医との意思疎通も図ってくれるとの説明があり、B子さんは障害年金の請求に挑戦してみようと決心した。

8 こうして、Bさんは週1回のペースで来院し、社会保険労務士の助言に従って、家族の協力のもと請求書類をひとつひとつ整え始めた。

9 書類作成に取り組んでみると、わからないことばかりで専門家によるサポートがなければ無理だったろうと痛感。しかし、社会保険労務士によるフォローを非常に心強く感じながら、請求書類を完成させることができた。急いで書類を年金事務所に提出し、今は受給決定通知を心待ちにしている。

10 永久人工肛門は不便だが、がん相談支援センターから同じ病気をもつ方の患者会を紹介され、積極的に交流を始めた。

11 今の仕事についても、これからは社会との関わりを失わないよう、自分に合ったペースで続けていければ、と思っている。



(※年金の請求代行・代理は行いません。)

長野市民病院

がん患者さん就労相談窓口

がん患者さんの治療と仕事の両立のために、社会保険労務士らが個別相談にお応えいたします。
看護師や医療ソーシャルワーカーなど、がん相談支援センターの相談員も同席いたします。

相談無料

医療ソーシャル
ワーカー (MSW)社会保険
労務士がん相談
支援センター
看護師私たちが
ついてきますよ。

相談ご希望の方は、お近くの看護師等までお声をおかけください。(看護師等がお取り次ぎいたします。)がん相談支援センターへのご来訪や電話でも受付しております。

※ご相談は完全個室で行いますので、相談内容が漏れることは一切ありません。
※ご家族や当院以外の患者さまも対応いたします。

【お問い合わせ】

長野市民病院
がん相談支援センター(下記まで)

がん患者さまの治療と仕事を両立するための

個別相談会 (毎月1回開催)

今年度は上記の相談員のほかに、
県からの派遣社会保険労務士も同席しております。

今後の個別相談会(予定)

第7回 12月3日(木) 13:00~16:00

第8回 2月4日(木) 13:00~16:00

第9回 3月3日(木) 13:00~16:00

【お問い合わせ・お申し込み】

長野市民病院 がん相談支援センター(下記まで)

※事前予約ができます。秘密厳守ですので、お気軽に、ご遠慮なくお申し込みください。

※相談時間はなるべくご希望に沿えるよう調整いたします。

(上記時間帯の中でご希望により概ねお一人様1時間程度、確保できるよう考慮いたしますので、できるだけ事前にご予約ください。)

※上記以外の時間帯でも、就労相談は常時お受けしています。お気軽にお問い合わせください。

【相談内容例】

- 病気を会社に告げたら退職を促された。
▶▶▶ 退職・解雇に関すること
- 復職したら賃金を切り下げられた。
▶▶▶ 賃金・給料に関すること
- 短時間労働、休暇、休職制度について知りたい。
▶▶▶ 上記以外の労働条件に関すること
- 失業給付について知りたい。
▶▶▶ 雇用保険に関すること
- 健康保険の給付について知りたい。
▶▶▶ 高額療養費や傷病手当金等に関すること
- 年金に関することを知りたい。
▶▶▶ 保険料の減免や障害年金等に関すること

長野市民病院 がん相談支援センター

がんに関するあらゆるご相談をお受けしています。がんの悩みは、体のことや仕事・生活のことだけにとどまりません。人間関係や精神的な悩みなど、どなたでも、どんなことでもご相談いただける場です。お気軽にご利用ください。

※ご予約・お電話でのご相談もお受けしています。

【お問い合わせ】

TEL.026-295-1292 (直通)

受付時間 月~金/8:30~17:15(祝日、国民の休日、年末年始[12/29~1/3]を除く)



専任のがん看護専門看護師も対応いたします。

RELAY FOR LIFE 信州長野 2015

がんは24時間、眠らない—。

リレー・フォー・ライフとは、がん制圧を目指し、がん患者さまやそのご家族、支援者らが24時間交代で歩き、勇気と希望を分かち合うチャリティイベントです。「がんと闘い続ける患者さまやご家族に寄り添い、ともに歩んでいきたい。」そうしたメッセージを込めて、長野市民病院も地域がん診療連携拠点病院として、積極的に協力・参加しています。

地域がん診療連携拠点病院である長野市民病院は今年も「リレー・フォー・ライフ・ジャパン 信州長野」に参加しました！初の開催以来、4年連続で参加しています。



がんサバイバーの存在

がんサバイバーとは、「がんと診断され、がんと共に人生を歩み、がんと共に生きる人々、またそのご家族」のことをいいます。リレー・フォー・ライフの主役は、がんサバイバーの皆さんです。参加される方、自ら運営に携わる方、さまざまな形でがん患者さん同士がふれあい、またはそのきっかけの場となっています。がんを体験した方だからこそ分かち合えることがたくさんあります。



リレー・フォー・ライフ・ジャパン信州長野に関するお問い合わせ

公益財団法人長野県健康づくり事業団(日本対がん協会長野県支部) リレー・フォー・ライフ係 TEL.026-286-6400



第10回

下垂体腫瘍 摘出術

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「下垂体腫瘍摘出術」について。

下垂体とは、頭部のほぼ中央部に位置し、さまざまなホルモンを司っている非常に小さな脳組織です。当院では開院以来、下垂体腫瘍摘出術を多く行ってきましたが、最近神経内視鏡という新しい医療機器の導入によって、さらに確実に安全性の高い手術が行われるようになりました。



兒玉 邦彦

こだま・くにひこ

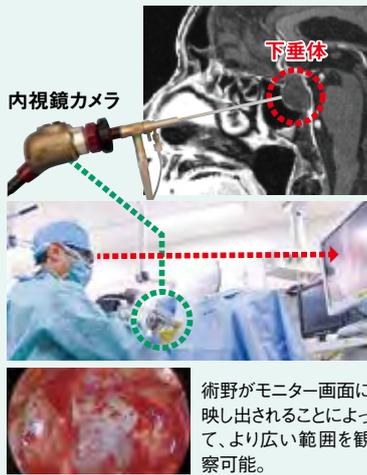
長野市民病院 脳神経外科部長
2001年信州大学医学部卒業。2005～2006年オーストラリア王立メルボルン大学病院(ロイヤルメルボルンホスピタル)留学、頭蓋底手術および術中電気生理学的モニタリングの研究。信州大学医学部助教を経て2012年より長野市民病院勤務。医学博士。日本脳神経外科学会専門医、日本がん治療認定医機構がん治療認定医、日本脳卒中学会脳卒中専門医。国際術中神経生理学会アジア地域代表理事。専門は脳腫瘍、脳血管障害、神経内視鏡手術、術中神経生理学的モニタリング。

顕微鏡手術



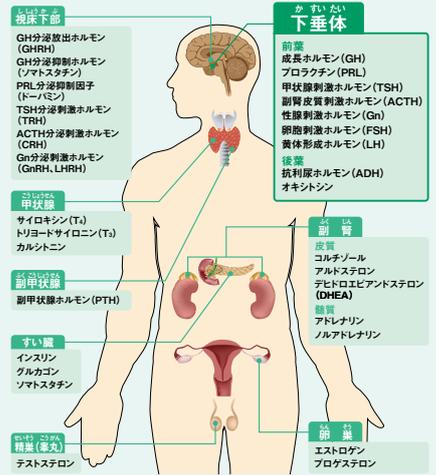
直接覗きながら手技を行うため、術野が限られ見えにくい。

内視鏡手術



術野がモニター画面に映し出されることによって、より広い範囲を観察可能。

主なホルモンの種類



非常に小さい脳組織ながら多くのホルモンを司る『下垂体』

下垂体とは、頭部のちょうど中央部あたり、鼻の奥に位置する非常に小さな脳組織です。大きさはわずか直径約1cm、小指の先ほどしかありません。しかしながら、この下垂体の大きな特徴は、全身のさまざまな機能維持に関わる多種類のホルモンを分泌する中枢的な器官であるということです。下垂体腫瘍はこれらのホルモンを過剰分泌させることから、脳とは別の部位の身体の異常で発見されます。さらに、下垂体のちょうど上側には、眼球からの視覚情報を脳に伝える「視交叉」という伝導路があります。腫瘍で下垂体が肥大し、視交叉の圧迫を生じて、ものが見えづらくなる視覚障害で発見されることもあります。

下垂体腫瘍によって起こる代表的な3つのホルモン分泌障害

下垂体腫瘍は、下垂体の腺細胞が増える良性の病気です。ですから、発見されてもすぐに治療が必要ない場合もあります。治療が必要となるのは、(1)「ホルモンの分泌異常により、身体に何らかの障害が認められる場合」と、(2)「ホルモン分泌異常を伴わない腫瘍（「非機能腺腫」といって）であっても、先に述べたとおり視覚障害が認められる場合、もしくは

は腫瘍が大きくなってきた場合」です。(1)のホルモン分泌異常には、大きく分けて3種類のホルモン過剰産生があげられます。

①プロラクチン

プロラクチンは、女性の場合、妊娠・出産に大きく関わりのあるホルモンです。過剰産生により無月経や不妊症となり、婦人科からの紹介を受け、頭部の画像検査などによって下垂体腫瘍が発見されることもあります。さらに、妊娠していないにもかかわらず乳汁分泌を起こします。一方、男性では、乳汁分泌や女性化乳房（乳房が膨らんでくること）などの症状がまれに見られます。また、見えづらいなどの視覚異常が認められることもあります。

②成長ホルモン

成長ホルモンの過剰分泌により、鼻・唇・舌・手足などが異常に大きくなり過ぎてしまう「先端巨大症」という症状が出たり、成長を急がせる作用が加齢をも促進させることで、高血圧・糖尿病・大腸がんなどを合併することもあります。

③副腎皮質刺激ホルモン

副腎皮質刺激ホルモンの過剰分泌は、「クッシング病」と呼ばれ、顔が丸くなる・体幹部のみ異常に太る・にきびがでる・皮膚に割れ目や色素沈着が起きるなどの特徴的な症状が出現します。また、非常に不健康な状態であり、高血圧

や高血糖による糖尿病を併発したり、うつ傾向になることもあります。県内では2施設のみが導入する神経内視鏡手術を採用

下垂体腫瘍の手術は、ほとんどの場合、鼻腔（鼻の穴）から行います。数年前までは、顕微鏡を用いた手術が主流でした。顕微鏡手術では、鼻の先に置いた顕微鏡から鼻腔内に細長い器具を入れて手術を行います。しかし、幅わずか1〜2センチ程度の鼻腔を通して、鼻の穴から十数センチも奥にある非常に小さな組織にメスを入れるのは至難の業です。そこで当院では、最新の神経内視鏡手術を採用しています。鼻から下垂体のごく近くまでハイビジョン内視鏡カメラを入れることによって、術野が格段に良好になり、より正確で細やかな手技が可能になりました。

また、ホルモン分泌に関わる病気であることから、下垂体腫瘍の治療には薬物治療が第一選択となる場合があります。さらには、術後の一時的にホルモン分泌が足りない状態にも薬物療法が必要となります。こうしたことから、内分泌・代謝内科の専門医による診断・治療も非常に重要であり、当院では内分泌・代謝内科と脳神経外科が連携して万全の体制で下垂体腫瘍の治療にあたっています。

なるほど! くすり Q&A

普段、処方されたら何気なく飲んでおくすりですが、ふとした疑問をお持ちの方は意外に多いのではないのでしょうか？今回はそんな疑問について薬剤師がお答えします。



くすりににはどんな形や種類がありますか？
飲みにくい場合には、くすりの形を
変えることはできますか？

A くすりにには細粒剤・顆粒剤、シロップ剤、錠剤・カプセル剤、軟膏剤、貼付剤、注射剤などがあります。

細粒剤は体内への吸収が早く、体格や年齢にあわせて量をこまかく調節できます。シロップ剤は液体なのでどの通りがよく、甘く味付けしてあるため小さなお子さんも嫌がらずに飲むことができます。錠剤は、携行しやすく長期保管に向いています。味の悪さを隠すこともできます。唾液で溶かして飲むこともできる「口腔内崩壊錠」・胃で溶けずに腸に届いてから溶ける「腸溶錠」・少しずつ溶け出して効果を長時間持続させる「徐放錠」など特殊な加工が施されているものもあります。飲みにくいからといって、自己判断で割ったりつぶしたりすると、せっかくの加工が活かせなくなってしまう。

同じ成分のくすりでも複数の形で販売されている場合があります。飲みにくい形の時には、医師・薬剤師に相談してみましょう。



内服薬は、必ず水で
飲まなければいけないのですか？
水以外のものでも飲んでもいいのですか？

A できるだけコップ1杯くらいの水かぬるま湯で飲みましょう。

水でくすりを飲む理由として、①くすりを胃や腸に送りこむ②くすりを溶かすということが挙げられます。

くすりは胃や腸に入り溶けた状態になって、初めて吸収されます。水を使わずにくすりだけ飲みこむと、のどや食道にとどまり、場合によっては食道炎や潰瘍をおこすこともあります。コップ1杯くらいの十分な量の水かぬるま湯で飲むようにしましょう。

くすりの中には、お茶やコーヒー、牛乳などに含まれる成分によって吸収が悪くなったり効果に影響がでたりするものがあります。水以外のものでもくすりを飲むことはおすすめしません。



町田 典子
まちだ・のりこ
長野市民病院
薬剤科主査
薬剤師



くすりを飲み忘れてしまいました。 どうすればよいでしょうか？

A くすりの種類によって、その対応は異なります。医師・薬剤師に確認が必要です。

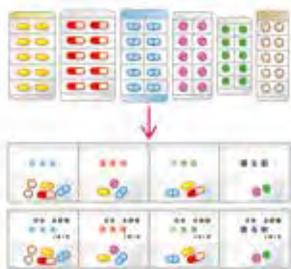
くすりの種類が多くて飲み方がわからない・覚えられない」

「くすりの種類が多くて飲み方がわからない・覚えられない」「昼は仕事から先で食えることが多くて忘れて忘れが

くすりを飲み忘れたとき、次の服用まで時間が空いていれば気づいた時点ですぐ飲んでよいもの・次の服用時間まで見送ったほうがよいものなど、対応はさまざま。自己判断で、あわてて飲んだり、次の服用時に2回分をまとめて飲んだりするのは危険です。まずは医師・薬剤師にお問い合わせ

の理由が「夜は会合が多くて飲むタイミングを逃してしまつ」「くすりの管理をしてくれる家族が昼間は仕事で留守」など、飲み忘れる理由は人それぞれです。左記に示すように、原因にあわせて工夫をして飲み忘れを減らしましょう。

飲み忘れを防ぐ工夫



①一包装

くすりの種類が多く、どのくすりをいつ飲めばいいかわからなくなるといふ方に。複数のくすりを服用のタイミングごとにまとめて包装することを「一包装」といいます。基本的には医師の指示のもとおこないます。湿気に弱いくすりなど特殊な場合をのぞいて対応可能ですので、お気軽にご相談ください。



②おくすりケースの活用

さまざまなタイプのおくすりケースが売られています。ライフスタイルにあったものを選びましょう。

例) 仕事先で飲み忘れが多い方…携帯しやすい小型のピルケースに入れ、仕事用カバンの中に。主に自宅ですごす方…(朝・昼・夕・寝前)×(月～日)の一週間分がセットできるものを手の届くところに置いておく(卓上に置く箱型や壁にかけるカレンダー型などがあります)。



③カレンダーや手帳に記録

週に1回だけ飲むものや、服用期間と休薬期間をくりかえすもの、1日おき・2日おきに飲むものなど、特殊な飲み方のくすりの管理は大変です。飲む日をカレンダーや手帳に記入しておきましょう。携帯電話のアラーム機能や、最近増えてきているおくすり管理アプリを利用するのもよいでしょう。

それでも飲み忘れが多い場合は…診察室で医師に服用状況を伝えましょう。

「飲んでいないことを先生に言ったらしかれる」と思うかも知れませんが、服用状況を把握することは治療効果を判断し、今後の処方内容を考えるうえでとても大切なことです。飲み忘れの傾向がわかれば、より重要なくすりは確実に服用できる時間帯に用法を変更するなど処方内容に反映することもできますし、また、残っている数わかれば、処方日数を調節するなど余らせてしまったくすりの有効利用にもつながります。

「おくすり手帳」とは何ですか？ どんなときに役立つのでしょうか？

A 「おくすり手帳」はあなたの「くすりの履歴書」です。

おくすり手帳は、これまでにあなたに処方されてきたくすりの名前・用量・用法などの記録(薬歴)といえます。残すためのものです。別の医療機関にかかる場合でも、今までのくすりの履歴がわかる大切な情報源となります。

おくすり手帳を有効に活用するために

●医療機関にかかるときは、必ず持って行きましょう

他の医療機関と同じくくすり処方がされたり、飲み合わせの良くないくすり処方がされたりするのを防ぐことができます。また、アレルギーや副作用の履歴を残しておくことで、そのくすりを避けて治療にあたることもできます。

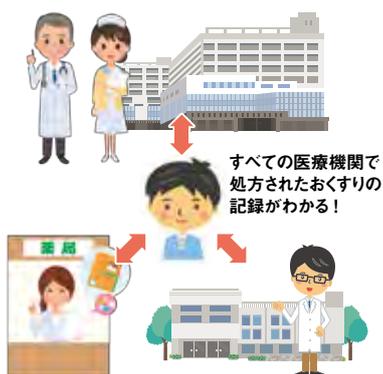
●普段はきめた場所に保管し、遠出の際は持って行きましょう

旅行中にケガや病気で病院にかかる時・災害にあつて避難しなければならぬときなど、おくすり手帳があれば

ば、あなたが飲んでいくくすりを正確に伝えることができます。緊急の時にもわかるよう、あなたがおくすり手帳を持っていることやいつも保管している場所を家族に知らせておきましょう。

●一冊にまとめましょう

せっかくおくすり手帳を持っていても、病院ごと・薬局ごとに別々のおくすり手帳に記録していたのでは意味がありません。飲んでいくくすりがすべてひと目でわかるよう、おくすり手帳は一冊にまとめましょう。おくすり手帳は、かかりつけ薬局などの医療機関で手に入れることができます。



今年も9月9日「救急の日」

AED講習会を開催しました!



エーディー
AED (Automated External Defibrillator) とは、日本語では「自動体外式除細動器」といって、突然心停止で倒れた人を、その場に居合わせた人が救うことができるように開発された医療機器のことで、近年では公共施設や大型スーパーなど設置する施設が増えてきました。AEDは、自動音声に従って誰でも簡単に使うことができる、一般の方にとっては身近な救急救命道具のひとつです。しかし、「電気ショック」という言葉から「なんだか怖い…」 「難しそう…」 というイメージを持たれがちです。

長野市民病院では、毎年9月9日の「救急の日」に合わせて、AEDの使い方を理解していただき、いざという時のために役立てていただくイベントを開催しています。

当院も院内に
AEDを設置しています!

院内 11ヶ所に設置しています。



1F南病棟
エレベーター横

病棟通路



正面玄関総合案内



講師を務めた研修医1年目
村岡 祐二 先生

救急車の中、大公開!!

普段はなかなか見ることができない救急車の中を、長野市消防局のご協力により見せていただきました!



運転席

運転席後ろのスライドドアを開けると、酸素ボンベや救助活動に使うためのハンマーやのこぎりなどの工具も収められています。



救急車(写真のタイプ)の乗車定員は7名、うち救急隊は3名1組で出動します。



左) 静脈路確保、薬剤投与セット…心臓または呼吸停止している人に対して、心臓の動きを強くする薬を投与するためのセット。
右) 吸引器…喉が詰まった時に吸引する医療機器。



患者監視モニター
この1台で、脈拍・心電図・血圧・血中酸素飽和度を一度に計ることができます。



左) 半自動式除細動器…手動と切り替えることができる半自動タイプのもので、医師が同乗した場合には使うことができるようになっています。
右) 輸液ポンプ…点滴を安全かつ安定して施すためのポンプ。

この棚の中には救急車を降りて患者がいる現場へ駆けつける際に必要な医療道具などがいろいろと詰まっています。(上: 患者の体温、血圧、脈拍等を測るためのセット、下: 外傷用応急処置セット)



にしざわ しゅうじ
院長 西澤 秀治 先生

日本泌尿器科学会専門医・指導医
日本小児泌尿器科学会認定医・がん治療認定医
日本泌尿器内視鏡学会・泌尿器腹腔鏡技術認定



1



2



3



4



5

1受付 2待合室 3極力ものを置かずにスッキリとした空間に整えられた診察室は、ゆったり広めにスペースがとられていて、圧迫感がなく落ち着いて診察を受けることができます。
45尿流量測定装置付きトイレでは計量カップを使わずに排尿量を自動で測定できます。

院長の西澤先生は、長野市民病院で泌尿器科部長を務められた後、平成25年10月に開業され、ご専門である泌尿器科に特化した外来診療をされています。「私が市民病院に勤務していた頃から、泌尿器科の外来患者数はとても多く、2〜3時間の待ち時間はざらでした。患者さまが通院しやすい診療所をつくり、病院へ集中する負担を少しでも軽減できればと思い、開業することにしました。手術支援ロボット『ダ・ヴィンチ』による手術や、抗がん剤治療（化学療法）などの専門性

長野市民病院を経て、
泌尿器科単科のクリニックを開業

登録医紹介

西沢泌尿器科 クリニック

【長野市三輪】
● 泌尿器科、小児泌尿器科



▲超音波検査機器
最新の機器を導入しています。

「おしっこが近い」とお悩みの方は、まずは自分の尿量が多すぎないか、普段どれくらい水分を摂取しているのかを把握されることが大切です。クリニックへご相談に来られる方は、身体に必要な量以上に水分摂取されている場合が少なくありません。一度1日の水分摂取量と排尿量を計測して時刻とともに記録する『排尿日誌』をつけてみましょう。こうした方法ですと、ご自身に合った適切な水分摂取量や摂取するタイミングがわかりいただけ、薬に頼らないで頻尿の対処ができます。そのほかにも、減塩や適度な運動をすることによって、多尿による夜間頻尿が改善されるといわれていますので、ぜひ実践されてみてはいかがでしょうか。」

の高い治療に携わってきた経験を生かし、切れ目のない継続した治療につながるよう心がけています。」

今日からできる健康法
頻尿には、まず水分摂取量と
排尿量をチェック！



西沢泌尿器科クリニック

所在地／長野市三輪4丁目1-4
TEL／026-219-2800
診療時間／
平日：AM 9:00～12:00
PM 3:00～6:00
土曜：AM 9:00～12:00
【休診】水曜PM・土曜PM・日曜・祝祭日



当院エントランス ブルーライトアップ風景



世界糖尿病デー開催

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**

今年も
やります!

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ー 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。

笑って動いて健康管理 ～今日からできる簡単な運動～

日 時 ● 平成27年11月7日(土) 14:00～16:00 (受付13:30～)

場 所 ● 長野市民病院 会議室4・5・6

対 象 ● どなたでもご参加いただけます

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)

参加費 ● 無料

当日は軽く
運動ができる
服装でお越し
ください。



講師 ● 運動コーディネーター
ひろし
松井 浩先生

まつい・ひろし 運動コーディネーター
(有限会社ヒューマンモア 代表取締役)
1961年生まれ。京都府在住。航空自衛隊員、消防職員を経て、自身の数度の事故をきっかけに、フィットネスインストラクターとして運動指導の道に進む。独自のユニークな指導法を確立し、現在は全国各地でさまざまな運動療法教室を精力的に展開している。

無料・申込不要

世界糖尿病デー 記念イベント



日 時 ● 平成27年11月13日(金) 場 所 ● 長野市民病院

記念イベント①

簡易血糖測定、糖尿病に関連する
パンフレットの配布

時間 ● 10:00～12:00

場所 ● 長野市民病院
本館1階 情報ラウンジ

栄養相談、健康相談

時間 ● 12:00～13:00

場所 ● 長野市民病院
MR棟2階 会議室4・5・6

糖尿病講演会

場所 ● 長野市民病院 MR棟2階 会議室4・5・6

【第一部】13:00～13:45

演題 「糖尿病食事療法について

～糖質制限を含めた最近のトピックスをふまえて～」

講師 長野市民病院 内分泌・代謝内科医師 加藤 晃佑

【第二部】13:45～14:30

内容 「糖尿病を防ぐ 食事の時間と食べ方」

講師 長野市民病院 管理栄養士 山田 明子

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)

中央処置室の受付で離席していることが多いので受付に呼び鈴を置いたらどうでしょうか。何人が待っている時があります。

ご提案をいただきまして、ありがとうございます。検討させていただきました結果、受付の対応が一人になる午後3時から呼び鈴を設置することにいたしました。

これからも患者さまのサービス向上に努めてまいりますので、よろしくお願い申し上げます。(医事課長)

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	正規職員／緩和ケア内科医、健診医、麻酔科医、泌尿器科医、血液内科医 他。 ※詳細はホームページをご覧ください。	数名
薬剤師	正規職員／有資格者(平成28年春資格取得見込者応募可)。※詳細はホームページをご覧ください。	2名
視能訓練士	非正規職員／有資格者(期限付雇用)。 ※詳細はホームページをご覧ください。	1名
診療放射線技師	非正規職員／有資格者(期限付雇用)。 ※詳細はホームページをご覧ください。	1名
事務職員	非正規職員／診療情報管理士有資格者(期限付雇用)。※詳細はホームページをご覧ください。	1名
保育士	非正規職員／有資格者。 保育園等の勤務経験者。	1名

10月29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 <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

今年もやりました! 高校生1日看護師体験 & 医師体験

● 7月29日 1日看護師体験



入院患者さまへのケア体験

● 8月7日 長野県長野高等学校1日医師体験



心肺蘇生法・AED使用法実技体験



手術室の見学

大村 智 北里大学特別栄誉教授が ノーベル医学生理学賞を受賞!

同大学同窓会長長野県支部長としてリハビリテーション科部長 南澤医師が信濃毎日新聞社の取材を受けました!



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 ▼:11時診療開始 ◆:紹介のみ ▲:紹介、救急のみ ◇:第1週休診
■:第1・3・5週 □:第2・4週 ★:第3週のみ ▽:第3週は午後のみ

外来診療担当表は、11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	荒木 太亮 ○赤羽 順平	○平井 一也 -	吉池 文明 赤羽 順平	○荒木 太亮 平井一也(呼吸器、がんの画像および内視鏡診断と治療・ARDSなどの透過性気管支肺水腫) 吉池文明(呼吸器) 赤羽順平(呼吸器) 荒木太亮(呼吸器)	
	消化器内科	○原 悦雄 越知 泰英 ○小林 聡 ☆関 亜矢子	渡邊 貴之 ○倉石 康弘 小松 通治 -	○長谷部 修 ○越知 泰英 多田井敏治 -	★宮林 千春 小林 聡 ○多田井敏治 柴田壮一郎	長谷部修(消化管および胆胆道疾患・内視鏡) 原悦雄(消化器・胃腸・内視鏡) 越知泰英(消化器・内視鏡) 関亜矢子(消化器・内視鏡) 多田井敏治(消化器) 渡邊貴之(消化器) 小林聡(消化器・内視鏡) 倉石康弘(消化器)	
	循環器内科	小林 隆洋 -	○丸山 隆久 -	丸山 隆久 ○笠井 俊夫 ○☆町田 圭介	休診	笠井 俊夫 ○小林 隆洋	丸山隆久(循環器) 笠井俊夫(循環器) 小林隆洋(循環器) 町田圭介(循環器)
	腎臓内科	休診	掛川 哲司 ☆山崎 大樹	休診	○掛川 哲司 -	○山崎 大樹 -	掛川哲司(腎臓) 山崎大樹(腎臓)
	内分泌・代謝内科	○西井 裕 ◇☆加藤 晃佑	休診	西井 裕 -	西井 裕 ○▽加藤 晃佑	☆西井 裕 -	西井 裕(糖尿病・内分泌代謝疾患) 加藤晃佑(糖尿病・内分泌代謝疾患)
小児科	高附 充帆 浅岡 麻里 -	浅岡 麻里 青沼架佐賜 -	高附 充帆 青沼架佐賜 森田 舞子 -	高附 充帆 浅岡 麻里 -	高附 充帆 青沼架佐賜 ▼浅岡 麻里 森田 舞子	青沼架佐賜(発達・神経・循環器・心身症) 浅岡麻里(小児科一般) 高附充帆(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 -	○関野 康 ◆宗像 康博 -	○松村 美穂 関 仁誌 -	宗像康博(消化器 ※食道・胃・大腸内視鏡外科) 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) 関野康(消化器) 成本壮一(消化器 ※肝臓) 松村美穂(外科) 岡田正夫(外科) 竹腰大也(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 橋本 瞬 ▲松田 智 ▲南澤 育雄 -	○新井 秀希 中村 功 藤澤 多佳子 ○南澤 育雄 ☆◆藍葉宗一郎	新井 秀希 橋本 瞬 ○松田 智 藍葉宗一郎 -	新井 秀希 ○藍葉宗一郎 ▲中村 功 -	松田 智(上肢・末梢神経・マイクロサージャリー・肩関節疾患・難治性骨折) 南澤育雄(股関節外科・膝関節外科・関節リウマチ・骨折治療・同種骨移植) 中村功(脊椎脊髄疾患) 新井秀希(肩・軟部腫瘍) 藍葉宗一郎(整形外科) 藤澤多佳子(リウマチ) 橋本瞬(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(形成外科全般) 星野夕紀(形成外科)	
脳神経外科(脳血管内治療科)	○草野 義和 徳重 一雄 -	○■徳重 一雄 ○□脳外科医師 兒玉 邦彦	草野 義和 竹前 紀樹 ○脳外科医師	草野 義和 ○兒玉 邦彦 -	○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・顔面痙攣) 徳重一雄(脳神経外科・脳血管障害) 草野義和(脳血管障害・脳血管内治療・脳神経外科) 兒玉邦彦(脳腫瘍・脳血管障害・脳神経外科・神経生理学的モニタリング)	
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 山本 哲平 -	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 山本 哲平 -	加藤晴朗(悪性腫瘍手術・尿道尿路再建術) 矢野誠司(悪性腫瘍) 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) 山本哲平(泌尿器科一般) 下島雄治(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	大塚明弘(耳鼻いんこう科)	
放射線治療科 放射線診断科	深澤 歩	橋田 巖	深澤 歩	休診	橋田 巖	橋田 巖(放射線治療 ※メタストロン外来) 深澤 歩(放射線治療) 今井 迅(画像診断・IVR) 渡邊智治(画像診断) 三井高之(画像診断)	
歯科/歯科口腔外科	○酒井 洋徳 野池 淳一	○酒井 洋徳 横井 啓	○歯科医師(交代制) ○☆酒井 洋徳	○非常勤医師(信州大学) ○☆歯科医師(交代制)	○歯科医師(交代制) 午前・午後	酒井洋徳(口腔がん、デンタルインプラント・歯科口腔外科一般) 野池淳一(歯科・歯科口腔外科) 横井 啓(歯科・歯科口腔外科)	
血液内科	休診	休診	休診	休診	住 昌彦		
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(神経内科領域全般・脳卒中・パーキンソン病・認知症など) 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	藏井 誠	○有村 隆明	交替制	西村秀紀(乳腺・呼吸器・甲状腺)	
乳腺外科	○小沢 恵介	西村 秀紀	○小沢 恵介	○西村 秀紀	○西村 秀紀	小沢恵介(乳腺) 藏井 誠(呼吸器) 有村隆明(呼吸器)	
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 -	○山本さやか -	○森 篤 西澤千津恵 ☆高木 偉博	飯高 雅夫 ○佐近 普子 -	森 篤 ○飯高 雅夫 ☆高木 偉博	森 篤(悪性腫瘍) 飯高雅夫(婦人科) 西澤千津恵(不妊症) 高木偉博(婦人科内視鏡手術) 山本さやか(婦人科)	
緩和ケア内科	休診	○緩和ケア内科医師交代制	休診	休診	休診		
膠原病外来	休診	休診	休診	休診	☆加藤 修明		
救急科 8:30~17:30 担当医	新谷りょう介	新谷りょう介	新谷りょう介	新谷りょう介	新谷りょう介	坂口 治(救急科) 新谷りょう介(救急科) 山田響子(救急科) 近野祐介(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/