

# あした元氣になあれ

平成22年  
9月15日

41号

## 高校1年生による1日医師職業体験



去る8月2日(月)、当院において、長野高校の1年生6名による1日医師職業体験が行われました。

同校では職業選択、進路決定に必要な意識を醸成、高揚し、今後の高校生活に資するよう、夏休みを利用して職業研究体験を行っています。医師の仕事に興味を持っている生徒が多数存在することから、地域の中核病院として生徒に親しみのある当院へ協力要請があり、当院としては初めての試みでしたが、要請を受諾し実現しました。

竹前病院長からの職業意識についての講話の際には、医師になってからも学び続ける姿勢や人とのコミュニケーションが大切になるとの話を、生徒全員が緊張の面持ちで聞き入っていました。

普段なかなか会話をする機会がない長野高校OB・OGの医師に、昼食時の懇談や職場見学等で質問や話を積極的にしていたのが印象的でした。

3班に分かれて行われた病院の職場見学では、医療現場の大変さを感じていました。

「腹腔鏡手術」「AED」「気管支挿管」「採血」「手洗い」の訓練用機器を使用した模擬体験では、自分が医師になったつもりで真剣に取り組んでいました。

医師は人命に関わる大変な仕事であるが、やりがいのある仕事だという事を再認識し、充実した表情で体験を終えたようです。

### INDEX 2010. 9.15 No.41

- P1 ● 高校1年生による1日医師職業体験
- P2 ● 新放射線治療システム稼働と今後の方向性
- P3 ● 知っておきたい医療の知識(小児科 池野先生)
- 6年制初の薬学部実習生を迎えて
- P4 ● 我が家でできる簡単リハビリ  
(リハビリテーション科 水上主査)
- P5 ● 外来診療の待ち時間調査結果について  
● みなさまの声
- P6 ● 登録医紹介(高橋内科) ● 管理栄養士お勧めメニュー
- P7 ● 高校生による1日看護師体験  
● モグラーズによるボランティアコンサート  
● 長野びんするに125名が参加 ● お知らせ、採用情報
- P8 ● 外来診療担当日一覧 ● 医師人事異動



### 長野市民病院の理念

1. 命のいとおしさを大切に、人間味あふれる医療を提供します
2. 医療水準の向上に努め、高度で良質、安全な医療を提供します
3. 個人の人權と意思を尊重し、情報の開示、説明と同意を基本とする医療を提供します
4. 地域の保健、医療、福祉機関等との機能分担に配慮し、円滑な連携を図ります

地域がん診療連携拠点病院

病院機能評価認定病院

臨床研修病院

# 新放射線治療システム稼動と今後の方向性

老朽化したりニアック（放射線治療装置）を、より高度な放射線治療が提供できる新システムへ更新するため、放射線治療を休止していましたが、8月2日（月）から治療を再開いたしました。



今回導入したのは、3次元的に正確な病巣の位置合わせができる放射線治療照合装置（OBI）を備えたリニアック（米国バリアン社製や、病巣部に適合した放射線照射域をつくるために画像を撮影する専用のCT（米国GE社製）

など、放射線治療システム一式となります。同様のシステム導入は、県内で3ヶ所目となります。新システムにより新たに可能となった放射線治療技術の一つ目は、強度変調放射線治療（IMRT）です。腫瘍の形に応じて、照射する範囲や線量分布を逐次変えながら周囲の正常組織への線量を抑え、より高い線量を腫瘍に照

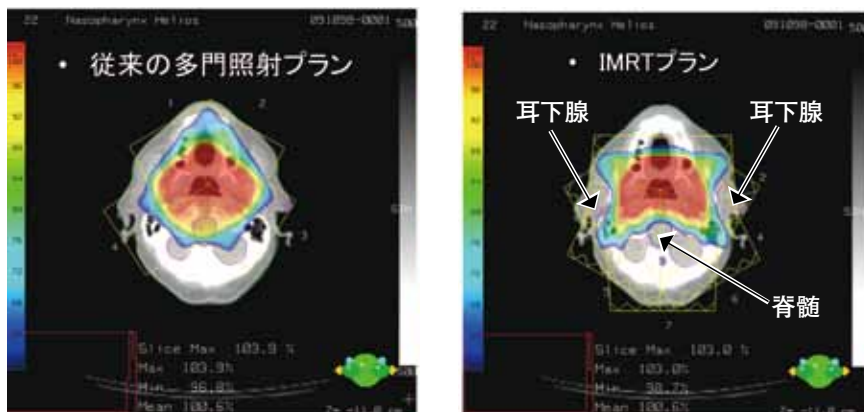
射することが可能となりました。頭頸部腫瘍や前立腺がんが良い適応とされています。

二つ目は画像誘導放射線治療（IGRT）です。従来は、治療計画用CTで位置・線量分布を作成していましたが、今回の更新により、放射線治療装置上で、CT撮影ができるようになり、正確な位置合わせを行った上での治療が可能になりました。

そして、三つ目が呼吸同期放射線治療です。肺や肝臓などの腫瘍は、呼吸によって腫瘍も動いてしまうので、自由呼吸下の放射線治療では、照射範囲が広がってしまいました。呼吸同期放射線治療では、呼吸の動きに合わせて放射線を照射することができ、より小さな照射野で放射線治療が可能となり、副作用の軽減が期待されます。

これからの放射線治療は、正常組織への線量を下げながら、よりターゲットにフィットした線量分布で、高線量を集中させることにより、治療成績の向上と有害事象の減少を目指しています。

## IMRT（強度変調治療）計画



※IMRTでは、脊髄や耳下腺を避けて治療することが可能です。





## 「車椅子の紹介」

一昔前は欲しいと思った時に購入していた車椅子ですが、現在は介護保険を利用することで容易にレンタルサービスを受けることができます。

レンタルサービスは

- ①その時々々の体の状態に合わせて車椅子を変更できる
- ②電話1本で配送され、メンテナンスも業者任せ
- ③月々1割の自己負担金(およそ500円~1,200円程度)

と、お手軽さが最大の魅力です。

寝たきりを防ぐために大事なことは、体全体の関節運動と筋力維持です。これを生活の中に無理なく取り入れることがとても大切です。たとえば食事の時間にベッドから離れて車椅子に乗る、また暖かい日だけでも縁側や窓際でひなたぼっこが出来たらそれだけでも十分なトレーニングになります。車椅子も種類が豊富にありますので、体の状態に応じて上手に活用したいですね。



### <スタンダード型>

一般的な車椅子です。自走式は自分で車椅子操作ができるように大きいタイヤとハンドリム(パイプ状のもの)が付いています。介助式は屋内でも使いやすいようタイヤは小さく小回りが利きます。アームレスト(肘掛け)・フットレスト(足置き)は、取り外しタイプやスイングタイプなど乗り降り動作が容易になるよう工夫された製品もあります。

### <モジュール型>

利用者の身体状況に合わせて、安楽な坐位を保てるようあらゆる調整機能を持つ車椅子です。

### <リクライニング機能とチルト機能>

坐位になることで頸部・体幹が不安定な場合に使用します。

リクライニング：背もたれが傾斜し安楽な坐位姿勢が可能です。

チルト：坐面と背もたれが同時に傾斜し、姿勢が崩れにくい設計が特徴です。



モジュール型  
リクライニング機能とチルト機能



モジュール型



スタンダード型  
自走式



スタンダード型  
介助式



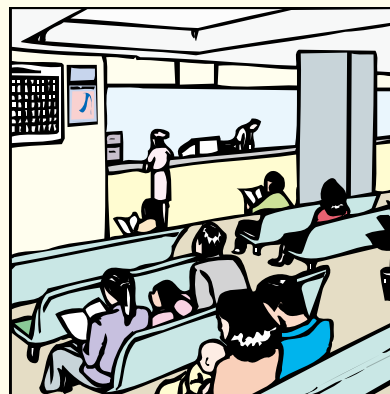
# 外来診療の待ち時間調査結果について

長野市民病院 外来・病棟運営委員会では、2月15日(月)から2月19日(金)までに当院外来を受診された患者さまを対象に「待ち時間調査」を実施いたしました。

調査結果は、診察待ち時間（受付時刻または予約時刻から診察開始時刻まで）が平均29.2分（平成20年11月に実施した前回調査結果は28.6分）、滞在時間（受付時刻または予約時刻から会計時刻まで）は平均96.0分（前回85.6分）でした。

また、診察待ち時間が30分以内の方の割合は60.4%（前回63.4%）、滞在時間が120分以内の方の割合は76.0%（前回77.9%）であり、前回調査の結果と大きな変化は見られませんでした。

当委員会では今後も調査を随時実施し、待ち時間の短縮に一層努めてまいります。



当院では、初診の場合は他医療機関等からの紹介と予約を、再診の場合も予約を原則とさせていただいております（一部診療科<sup>\*</sup>を除きます）。なお、予約については、予約時間帯ごとに複数の患者さまをお取りしている場合（例：9：00～9：30に3名）がございますが、予約票や受付票などにはその時間帯の開始時刻を記載しており、受付順によってはお待たせする時間が長くなる場合がございますので予めご承知おきください。

※一部診療科：小児科、形成外科、脳神経外科、皮膚科、耳鼻いんこう科、婦人科の不妊症の方

外来・病棟運営委員会

## みなさまの声

市民病院では、開院以来、外来・入院の患者さま、お見舞い等の皆さまから様々なご意見ご要望をいただいております。

毎月、貴重なご意見を集約して職員に回覧。できるところから改善、検討を加えておられます。最近お寄せいただいたものの中から選んで紹介します。今後とも叱咤激励をお願いいたします。

ペースにご理解とご配慮をお願いいたします。

**ラ** ウンジか廊下にアイスクリームを入れる冷凍庫を設置してもらいたいです。また、本館病棟と同様の自動販売機を南病棟にも設置をして欲しいです。

（入院患者 女性）

**◆回答** ご意見ありがとうございます。ラウンジの廊下に冷凍庫を設置する件につきまして検討いたしました。また、設備面、衛生面、管理面の問題があり、ご要望に沿う事は難しい状況です。アイスクリームの自動販売機の設置につきまして、施設的な問題や契約上の制約から早急な導入は難しい状況です。今後需要等を加味し、検討してまいります。なお、院内コンビニエンスストアの開店時間は朝7時30分より夜10時までですので、ご利用下さい。

**病** 院の入口に近い所へ身障者用の駐車スペースを増やしてください。健常者用の駐車場も一部身障者用にしてください。

（外来患者 男性）

**◆回答** 現在、当院では建物に最も近い場所に11台の障害者用駐車スペースを割り当てておりますが、朝の早い時間帯に使用される方が多く満車の場合がありますので、その場合はお手数でも建物に比較的近い健診センター側（南側駐車場）をご利用いただけますようお願い申し上げます。なお、身障でない一般来院の方におかれましては、障害者用駐車ス





地域医療に生きるものとして、気軽に何でも相談できる医院を目指して、患者さまの話をよく聞き、分かりやすく説明し、

高橋内科院長の高橋俊博先生は、昭和41年信州大学医学部を卒業され、同大学第2内科に入局された後、信州大学医学部附属病院、文部教官(信州大学医学部第2内科助手)、長野県立木曾病院、厚生技官(信州大学医学部附属病院助手)、長野赤十字病院での勤務を経て、昭和55年6月長野市風間に高橋内科を開業されました。その後、平成2年医療法人白寿会高橋内科と改組され、現在に至っております。

登録医制度による地域医療連携システムが平成15年4月にスタートしてから市民病院へ紹介いただいたり、市民病院から地域の診療所に逆紹介したりするケースが増えていきます。  
なお、登録医の一覧が玄関に掲示されていますので、ご覧下さい。この欄では、日頃お世話になっている登録医の医師を順次紹介してまいります。

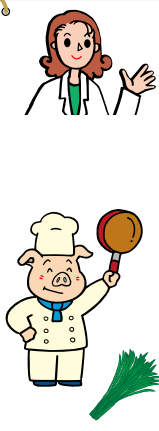
「医は仁なり」、「天衣無縫」ということばの額が診療室に飾られており、高橋先生の医療への志、お人柄が感じられます。  
長野市民病院への想いとしては、地域の中核病院として、平成7年の開院当初から頼りにしていただいております。長野市民病院があるおかげで、安心して患者さまのためになる医療が目指せるので、非常に感謝しているとおっしゃって下さいました。

治療にあたることをスツツ共々目標とされ、また、症状に応じた病院と専門医への診療依頼を迅速にすること、往診・訪問看護等をして在宅医療・地域開業医として24時間可能な限り対応することを心掛けておられます。  
誠心誠意患者さまと真正面に向き合うことよって、患者さまから信頼してもらえることが喜びであり、診療へのエネルギーになるそうです。



管理栄養士 お勧めメニュー

No.4



豚肉と野菜の蒸しワンタン  
にらのカルシウム、人参のカロウムが血流をよくし、レタスの食物繊維が便通を整え、ビタミンB1が豊富な豚肉はにらの硫化アリルによって吸収が高まり疲労回復や体力増強にも有効です。

季節の変わり目は体調を崩しやすいといえます。今の時期は昼間と夜の気温差が激しい時期です。昼間の暑さから食事は水気の多いものが好まれ、エネルギーになる食材はあまり好かれませんが、こんな時は血圧も高くなりやすく気分がなんとなく優れません。  
こんな時のおすすめメニューとして：

<材料> (2人分)

- 豚挽き肉 (赤身) 80g
- にら 2本15g
- 人参 20g
- ワンタンの皮 10枚
- レタス 2枚

- A にんにく・しょうが・ねぎ・ゴマ油 少々  
酢・醤油 各小さじ1  
塩・こしょう・七味唐辛子 少々

<作り方>

- ①にらと人参はみじん切りにする。
- ②ボウルに豚挽き肉・にら・人参を入れ塩・こしょうを入れ混ぜ合わせ、10等分にする。
- ③ワンタンの皮に②を乗せて包み、包み終わりに水溶き小麦粉をつけて止める。耐熱皿に包み終わりを下にして並べ10分蒸す。
- ④Aを混ぜ合わせ、タレを作る。
- ⑤レタスは千切りにする。
- ⑥器にレタスを敷き、ワンタンを盛りタレを添える。







高校生による  
1日看護師体験

7月30日(金)、29名の高校生が1日看護師体験に参加しました。白衣で厳かにキャンドルサービスを行い、全員でナイチンゲール誓詞を唱えました。院内見学ツアーの後、病棟実習では、患者さまの手や足を実際に洗ったり、車椅子を押したり、汗びっしょりになりましたが、患者さまからたくさん感謝の言葉を頂き、大満足で看護師体験を終えました。懇親会では、過去にこの催しに参加し、当院へ就職した先輩看護師の体験談を聞き、さらさらと目を輝かせていました。今回の体験を通して夢が膨らみ、1人でも多く将来看護師になっしみにしています。

モグラーズによる  
ボランティアコンサート



去る9月1日(水)、エントランスホールにおいて、当院職員有志「モグラーズ」による演奏会が行われました。入院していた患者さまより、楽器を演奏するグループを結成してみてもどうかと提言があり、昨年の10月に5名で結成され、現在は20名に至っております。少しでも患者さまに入院生活の辛さや、病気のことを忘れてもらえる和やかな時間が提供できればと思います、今回の開催となったそうです。演奏者と聴衆の方たちが一緒に楽しめるよう誰もが知っている曲を演奏しましたが、色々な楽器が各々個性豊かな音色を奏でて、集まった聴衆の患者さまもうっとりとした傾けていました。

長野びんずるに  
125名が参加

例年にならない暑い夏が訪れた今年も、恒例の市民祭「長野びんずる」が8月7日(土)に開催されました。市内のホテルで十分気合いを入れた出陣式を行い、セントラル・スクウェア付近(中央通り)からスタートしました。



長野びんずるは本年節目の40回を迎え、当院からは宗像上席副院長、幹部職員、新人看護師、研修医等を含めて125名が参加しました。今年も恵まれ、参加者全員がお祭ムードで最高の踊りができました。

お知らせ

あしたのびんずる  
病院見学説明会  
随時受付中!  
0120-511-990

地域がん診療連携拠点病院  
長野市民病院

採用情報

募集案内 長野市民病院では、現在、下記の職員募集を実施しております。

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/交替制勤務が可能な方 非正規職員/短時間勤務可。ご相談ください。	数名
薬剤師	正規職員/有資格者。書類選考有り。	1名
採血担当者	非正規職員/看護師または、臨床検査技師。8:30~13:30の勤務が可能な方。	1名
診療情報管理士	正規職員/有資格者かつ実務経験2年以上。	1名

上記のほか、診療放射線技師、臨床検査技師、臨床工学技士、看護助手、事務職(いずれも非正規職員)を募集中です。詳しくは当院ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

総務人事課 採用担当 TEL:0120-511-990

# 長野市民病院外来診療担当日一覧

救急科：救急センター 8:30から17:30担当医

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金曜日のみ ★：第3木曜日のみ

外来診療担当表は、9月1日現在で作成されております。担当医師が変更となつてゐる場合もお知らせいたしますので、お問合せください。

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 ○吉池 文明 平井 一也 越知 泰英 立岩 伸之 酒井 / ☆多田井 ○西井 裕	須澤 兼一 吉池 文明 ○市山 崇史 梅村 武司 ○丸山 / ☆春日 ○多田井敏治 掛川 哲司	関 亜矢子 西井 裕 ○平井 一也 ○越知 泰英 丸山 隆久 ○笠井 俊夫 ○長谷部 修	☆稲田 浩之 吉池 文明 市山 崇史 ○立岩 伸之 ○春日 広一 ○関 亜矢子 ○掛川 哲司 ★宮林 千春	☆西井 裕 ○酒井 貴弘 ○信大医師 (呼吸器内科) 原 悦雄 ○須澤 兼一 笠井 俊夫 酒井 貴弘 掛川 哲司 西井 裕 春日 広一	平井一也(呼吸器) 吉池文明(呼吸器) 市山崇史(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) 立岩伸之(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) 多田井敏治(消化器) 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) 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)
小児科	浅岡 麻里 青沼架佐賜	池野 一秀 浅岡 麻里	池野 一秀 青沼架佐賜	池野 一秀 浅岡 麻里	浅岡 麻里 青沼架佐賜	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) 野田慶太(小児科一般) 浅岡麻里(小児科一般)
外科 消化器外科	○成本 壮一 ○高田 学 沖田 浩一	○岡田 正夫 - ○林 賢	田上 創一 宗像 康博 ○沖田 浩一 ○松村 美穂	○村中 太 ◆宗像 康博 林 賢	○得丸 重夫 関 仁誌 ○田上 創一	宗像康博(消化器・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) 沖田浩一(消化器) 成本壮一(外科) 田上創一(外科) 村中 太(外科) 岡田正夫(外科) 得丸重夫(外科)
整形外科	松田 智 南澤 育雄 ☆山田 誠司 ○藤澤多佳子 ○中村 功	- ○下平 浩揮 ○信大医師 ▲松田 智 ▲南澤 育雄	山本 宏幸 中村 功 山田 誠司 ○南澤 育雄 ○藤澤多佳子	藍葉宗一郎 下平 浩揮 ☆中村 功 ○藤澤多佳子 ○松田 智	○藍葉宗一郎 ○山田 誠司 - ▲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) 藍葉宗一郎(整形外科) 下平浩揮(整形外科) 山本宏幸(整形外科)
形成外科	○滝 建志 濱 ゆき	滝 建志 ○濱 ゆき	○滝 建志 濱 ゆき	滝 建志 ○濱 ゆき	○滝 建志 濱 ゆき	滝 建志(形成外科) 濱 ゆき(形成外科)
脳神経外科 (脳血管内治療科)	○大屋 房一 荻原 利浩	○荻原 利浩 浅沼 恵	○大屋 房一 竹前 紀樹	○荻原 利浩 大屋 房一	○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。)	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) 荻原利浩(脳腫瘍・脳血管障害・頭部外傷) 浅沼 恵(脳神経外科)
皮膚科	齋木 實	齋木 實	齋木 實	齋木 實	齋木 實	齋木 實(皮膚科)
泌尿器科	西澤 秀治 山岸 貴裕	山岸 貴裕 塚田 学	西澤 秀治 飯島 和芳	山岸 貴裕 塚田 学 ◆西澤 秀治	飯島 和芳 塚田 学 ※岡根谷利一	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)
眼科	風間 淳 -	風間 淳 千葉 玲奈	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	野村 康	休診	野村 康	野村 康	野村 康(耳鼻いんこう科)
放射線科	メタストロン外来	橋田 巖	休診	橋田 巖	橋田 巖	今井 迅(画像診断・IVR) 藤田 顕(画像診断・IVR) 橋田 巖(放射線治療)
歯科・歯科口腔外科	○戸木田 怜子 田村 稔	○田村 稔 戸木田 怜子	○戸木田 怜子 田村 稔	○鎌田 孝広 -	○田村 稔 戸木田 怜子	田村 稔(口腔腫瘍) 戸木田怜子(口腔外科)
神経内科	○小平 農 ☆山本 寛二	山本 寛二 ○小平 農	小平 農 -	○山本 寛二 -	山本 寛二 小平 農	山本寛二(神経内科) 小平 農(神経内科)
呼吸器外科 乳腺外科	○境澤 隆夫 小沢 恵介	○有村 隆明 西村 秀紀	○西村 秀紀 境澤 隆夫	○有村 隆明 西村 秀紀	○小沢 恵介 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) 境澤隆夫(呼吸器・乳腺)
婦人科	○西澤千津恵 -	休診	○森 篤 西澤千津恵	○森 篤 西澤千津恵	森 篤 ○西澤千津恵	森 篤(悪性腫瘍) 西澤千津恵(不妊症)
緩和ケア内科	- ◎高橋 陽	◎大道 雅英 -	◎☆大道 雅英 -	◎大道 雅英 -	- ◎高橋 陽	大道雅英(緩和ケア) 高橋 陽(腫瘍精神)
膠原病外来	休診	休診	池田 三知代	休診	休診	
救急科	坂口 治	坂口 治	林 賢	坂口 治	坂口 治	坂口 治(救急科) 長野市民病院救急センター

お近くの開業医による「かかりつけ医」を持ちましょう。市民病院へ初診で来院される場合、紹介状と事前予約があると待ち時間短縮につながります。

**長野市民病院へのお問い合わせ**

〒381-8551 長野市富竹1333-1  
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  
ホームページ <http://www.hospital.nagano.nagano.jp/>

財団法人 長野市保健医療公社  
**長野市民病院**

■発行人：竹前紀樹  
■編集：長野市民病院  
広報誌編集委員会

**医師人事異動**

\*新任  
7月1日付  
春日 広一(内分泌・代謝内科科長)

藍葉 宗一郎(整形外科医長)

下平 浩揮(整形外科医長)

7月16日付  
境澤 隆夫(呼吸器外科・乳腺外科医長)

\*退職  
6月30日付  
野村 博紀(整形外科医師)

7月15日付  
山田 響子(呼吸器外科・乳腺外科医長)

7月31日付  
彦坂 吉興(消化器内科医師)