

公衆衛生だより

No.24

発行

財長野市保健医療公社  
TEL 026-295-1199

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

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



長野市民病院  
Nagano Municipal Hospital

ふれ愛

〈健康が一番〉

新年を迎えて

病院長 竹前紀樹



市民の皆様方におかれましては、新たな希望を胸に新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

平成7年に6診療科150床で開院いたしました長野市民病院は、今年の6月に15周年を迎えることになりました。この間、増改築事業を経て平成20年4月からベッド数は400床に増え、診療科は28となり、名実ともに地域の中核病院として発展してまいりました。地域住民の皆様、ボランティアをはじめ、長野市当局、医師会・歯科医師会・薬剤師会、地域の医療福祉関係機関など多くの皆様方のこれまでの温かいご指導・ご支援に心から感謝いたします。

長野市民病院は、急性期を主体とする高度先進医療を提供しております。100床あたりの全身麻酔手術件数は、同様な医療を提供している他の急性期病院と比較してもかなり多いと言えます。がんについては、より体に負担の少ない内視鏡手術や鏡視下手術も数多く手掛けており、入院患者全体の3〜4割はがんの患者となっております。当院では、400床への増床を機に、内視鏡・超音波センサーや外来化・学療法センター等を拡充するとともに、「がん診療病棟」を開設し、専門医を確保して緩和ケア等の専門的な治療を実施しております。今年も、放射線治療の一層の充実を図るため、リニアックを更新し、IMRT（悪性腫瘍の形に合わせ集中的に放射線を照射する治療方法）を導入する予定です。がん治療認定医等の多数の専門スタッフによるチーム医療を推進しながら、「地域がん診療連携拠点病院」として、さらなる充実したがん診療体制の実現を目指してまいります。

第9回 長野市民病院 市民健康講座

市民を対象とした公開講座を開催いたします。多くの皆さまのご来場をお待ちしております。

入場無料  
申込不要

講座のご案内

〈第1部〉

市民公開講演会 13:40~14:30

『肩のお話(五十肩から腱板断裂まで)』

講師:長野市民病院 整形外科統轄科長 松田 智 先生

〈第2部〉

地域がん診療連携拠点病院講演会 14:40~15:30

『頭頸部がんについて』

講師:長野市民病院 耳鼻いんこう科統轄科長 野村 康 先生

日時 平成22年2月27日(土) 13:30 開演

場所 若里市民文化ホール(ビッグハット隣り)  
長野市若里三丁目22番2号

定員 600名

【主催】 地域がん診療連携拠点病院 長野市民病院

【問合せ先】 電話 026-295-1199 企画財務課まで

救急医療につきましては、専従スタッフを配置した救急センターにおいて、救急車、ヘリコプター、歩行来院を問わず24時間365日患者を受け入れております。また、救急センター内に開設された「長野市民病院・医師会急病センター」では、内科・小児科系及び外科系の夜間初期救急患者に対応しております。こうした取り組みは市民生活に安心感を与え、地

域の中で信頼される病院として一定の評価を頂いているものと確信しております。今後も、市民病院の理念に則り、地域関係機関との機能分担と連携を推進しながら、地域に開かれた病院として、高度で、良質、安全な医療の実現に向けて、職員一人一人が努力してまいりますので、引き続きのご理解、ご支援を賜りますようお願いいたします。

医師異動のお知らせ

平成二十二年一月以降に着任した医師は次のとおりです。

西澤 秀治(泌尿器科科長)

1月1日付





## 塩の取りすぎは 癌と関係ある？ 運動しない人は 癌になりやすい？

① 癌にならないために塩をとりすぎてはいけません。

これは本当でしょうか、嘘でしょうか。  
② 癌にならないためには運動が大切である。これも本当でしょうか、嘘でしょうか。

塩は血圧には悪いけど、癌とは関係ないよね？それより、大腸癌には繊維をとることが大事って聞いたわよ・・・  
運動はメタボに大事なんでしょう？癌とは無関係よ。テレビでみたことないもん。

みなさんは健康情報をどこから得ていますか？糖尿病実態調査によると、女性の糖尿病患者さんはテレビから71・4%の情報を得ていました。

次いで第2位が新聞、第3位が雑誌、本、第4位が友人、知人、第5位が家族、第6位は病院、医療機関で20・8%でした。ほとんどの人がテレビから情報を得ていることがわかります。わたしはテレビは基本的にはまじめに報道してくれていると願っています。しかし、視聴率を稼ぐためならば、面白い情報か、良質な情報かの選択がなされ、この二者択一の状況下では、まず、良質な情報はカットされてしまいます。では、この情報過多な時代に、きちんとした情報を手にどうやって、手に入れていけばよいのでしょうか？

良質で無料で入手できる健康情報として、わたしはがんセンターのホームページを推薦しています。癌にならないための健康法で6つのことが書いてあります。何で無料なのかはみなさんの税金が大量にこういった研究についてやされているからです。当然皆さんにこの

結果を還元する責任があるからです。表をみてください。塩の取りすぎと運動不足は癌になりやすいことがわかります。

### 日本人のためのがん予防法 —現状において日本人に推奨できる科学的根拠に基づいたがん予防法—

喫煙	たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける。
飲酒	飲むなら、節度のある飲酒をする。
食事	食事は偏らずバランスよくとる。 * 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。 * 野菜や果物不足にならない。 * 加工肉、赤肉(牛・豚・羊など)はとり過ぎないようにする。 * 飲食物を熱い状態にとらない。
身体活動	日常生活を活動的に過ごす。
体型	成人期での体重を適正な範囲に維持する(太りすぎない、やせすぎない)。
感染	肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合はその治療の措置をとる。



内分泌・代謝内科  
統轄科長 西井 裕



わたしたちに  
ぴったり!!  
ホスピタル

- 選べる5種のユニフォーム
- 独身寮隣接
- 託児所完備 (24:00まで託児可能)
- 7:1看護配置
- キャリアアップ クリニカル ラダーシステム
- プリセプター シップ採用
- 新人看護師 臨床研修制度 (平成22年度より実施)
- 再就職 支援 セミナー

中央棟・南棟 2009長野市景観賞受賞

## 医師・看護師募集中!!

看護師・看護学生向け

- ◆ 病院見学説明会
- ◆ 採用試験

随時受付!

財団法人 長野市保健医療公社

## 長野市民病院

長野市大字富竹1333-1 TEL 026(295)1199(代)

長野市民病院

求人専用ダイヤル **0120-511-990**



# 地域がん診療連携拠点病院

市民健康講座 2月27日(土)開催  
若里市民文化ホール【入場無料】