

# 南長野 医療センターだより

Minami Nagano Medical Center

2024.10  
No. 23  
TAKE FREE

特集

令和6年能登半島地震での

## 当院DMATの 活動報告

### index

- 特集 当院DMATの活動報告 …… 2
- たまご通信 …… 8
- 栄養科 健康レシピ …… 10
- リハ通信 …… 12
- トピックス …… 13
- 診療担当医 …… 14



# 令和6年能登半島地震での 当院DMATの 活動報告

## ■ 危機管理対策室 ■

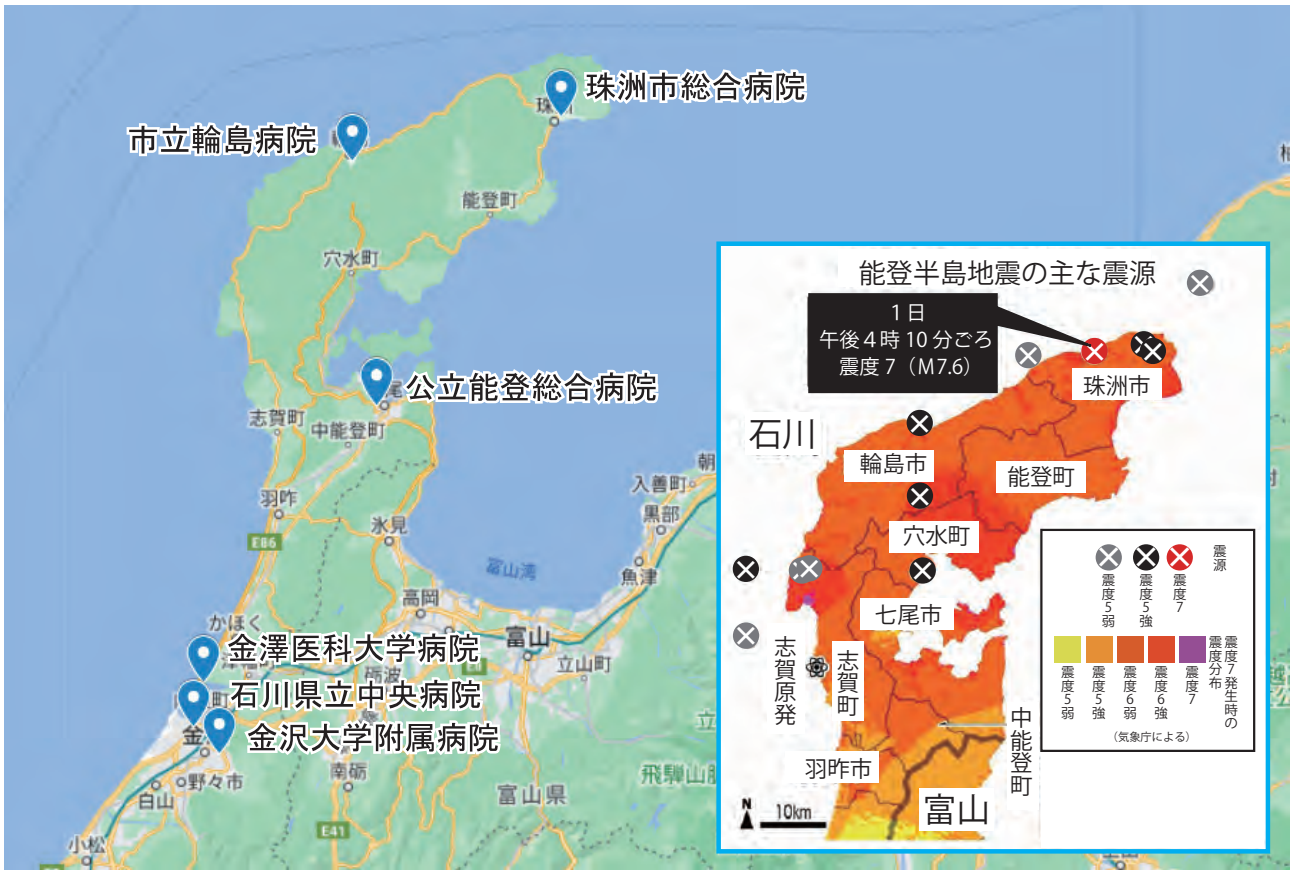
令和6年1月1日に発生した能登半島地震で犠牲となられた方々に深く哀悼の意を表するとともに、負傷された方、被災された方、そのご家族及び関係の方々にお見舞い申し上げます。被災地の一日も早い復旧、復興を心よりお祈りいたします。

# DMAT

Disaster Medical Assistance Team

当院では長野県からの要請に基づき、1月2日より災害派遣医療チーム(DMAT)を被災地に派遣しました。今回はそこでの活動報告と、あらためてDMATについて紹介させていただきます。

1月1日に発生した能登半島地震に対して、当院DMATは1月2日から計4隊、延べ20人を派遣しました。2020年に結成された当院DMATとしての初めての出動でした。このため、出動準備や現地での活動などわからないことだらけで、手探り状態での出動でした。また、真冬の北陸地方での災害ということで、厳しい環境の中での活動でしたが全チーム全隊員が無事に活動を完遂することができました。準備期間のない中、発災2日目から派遣を開始し、DMATの派遣期間が急遽延びる、あるいは長野県からの派遣依頼の連絡が直前になるなど不測の事態もありましたが、それらに対してスムーズに対応することができました。



## 第1隊

### 活動期間

令和6年1月2日～1月5日

令和6年1月1日16時過ぎに震度7の地震発生後、直ちに当院DMAT隊員はいつでも出動できよう、準備に取り掛かり、派遣要請に備えました。

翌2日10時過ぎに、長野県より派遣出動要請があり、病院救急車と病院公用車(ワンボックスカー)で参集拠点である公立能登総合病院に向け出動しました。構成メンバーは医師1名、看護師2名、業務調成員2名の計5名でした。更埴ICから上信越道、北陸道を経由して、能登半島へ向かう経路をとりましたが、道中、いくつものインターで通行止めを行なっていました。目的地に近づくにつれ、道路のひび割れ等破損、家屋の損壊等が目立つようになりました。出動したのは11時半頃で

したが、石川県七尾市にある公立能登総合病院に到着したのは16時40分頃でした。当院DMATは珠洲市総合病院の支援をすることなり、翌3日の早朝、自衛隊車両の先導で現地に向いました。道中では、土砂崩れ、倒木、道路の陥没、ひび割れ、走行不能となった車が置き去りにされていました。予定していた道路が通行止めのため別ルートをとるなど、道とは呼べない道を細心の注意を払いながらすすみました。目的地の珠洲市総合病院に到着したのは、出発から7時間後の17時過ぎでした。現地では長野県8隊愛知県2隊の計10隊が活動しました。到着後、翌朝の8時までの救





も行いました。14時過ぎ、第2次派遣DMAT隊が到着した段階で、篠ノ井DMAT隊は撤収となりました。その後、帰路にて当院DMAT第2次隊と合流し、引継ぎを行ないました。

## 第2隊

活動期間  
令和6年1月4日～1月6日

急外来の対応を実施しました。初日の救急外来の患者数は200人近くに上っていたようですが、3日夜の救急外来はあまり多忙になりませんでした。4日の朝9

時には珠洲市総合病院にいる全チームのDMATが集まり作戦会議を行いました。珠洲市総合病院にいる透析患者さんや外傷患者さんの搬送を依頼され、NGOピースウィンズジャパンのヘリコプターでの2名の搬送支援を行いました。その他、入院患者さんへの食事介助等病棟支援など



1月3日16時過ぎに長野県より2次隊の派遣要請があり、翌4日朝8時半に病院を出発、14時前に能登医療圏活動拠点本部に到着、受付・情報収集を行いました。本

部より地元病院の被災状況・不足物資の確認依頼を受け現地へ向いました。現地では断水、暖房がストップ、井戸水を煮沸して利用していました。本部帰還後改めて地元病院へアルコール消毒、毛布、水等の必要物資を搬送しました。その後全体ミーティング参加後、夜9時過ぎに1次隊と合流し、引継ぎを行いました。5日朝8時全体ミーティングに参加し、市立輪島病院での活動及び、物資搬送の指示を受けました。13時に本部から目的地に向け出発しましたが、通行止め・渋滞のため通常では1時間半のところ6時間以上かか

り、現地に到着できたのは19時過ぎでした。6日には市立輪島病院入院患者および家族の搬送指示を受け、金沢医科大学病院まで救急搬送を行い撤収となりました。



## 第3隊

### 活動期間

令和6年1月7日～1月13日

3次隊は活動期間5日間(移動日含め1週間)という異例の活動となりました。水道は未だ使えず、電気のみ。寝袋での雑魚寝、シャワー無しという環境でした。出発当日は雪の影響もあり富山市内から珠洲市へ入るのに9時間かかりました。活動拠点本部には、DMAT・DPAT・赤十字救護班・保健師チーム・薬剤師会・災害支援ナース・NPO法人など多



くの団体が集結し、共にこの災害を乗り越えようと一丸となつて活動していました。

活動拠点本部の指示で私たち3次隊は珠洲市総合病院の支援に入りました。珠洲市には総合病院はここしかなく、この病院が機能不可になれば珠洲市の医療が崩壊します。発災から1週間が経過し現地の病院スタッフは疲弊していました。登院できる職員が少ない中で入院患者が増え、交代要員もいない、医療物資も十分ではないという状況でした。災害の医療ニーズは移行しつつありますが、DMATではこの病院が継

続的に機能維持していけるような計画を立てました。その中でも重要なミッションとしたのが「入院患者を2/3まで減らす」というものです。翌日からドクターヘリ・自衛隊機・DMAT救急車を駆使して患者の搬送を行いました。

た。病院近くの中学校の校庭を自衛隊機とのランデブーポイント(合流地点)として搬送を行いました。自衛隊機で搬送した85歳の大腿骨頸部骨折の患者は「生まれも育ちもずっと珠洲。故郷を離れるのは寂しいけど仕方ない」と、この災害を受け入れていようでした。今回、自衛隊と協力し搬送を

行い、次の医療機関への橋渡しすることができました。また患者搬送と平行して病院業務への支援を行いました。病院スタッフが圧倒的に少ない状況のため、病棟では清拭・食事介助・体位変換などの看護ケア、救急外来では救急車の対応を日中だけでなく夜間も分担しながらDMAT内でシフトを作り支援に入りました。避難所で倒れたCPA(心肺停止)患者など災害関連死もありました。この頃からコロナやインフルエンザが避難所で拡大しており、院内にも発熱外来や感染症病棟が



配置されました。途中からは災害支援ナースが合流し共に活動しました。

## 第4隊

### 活動期間

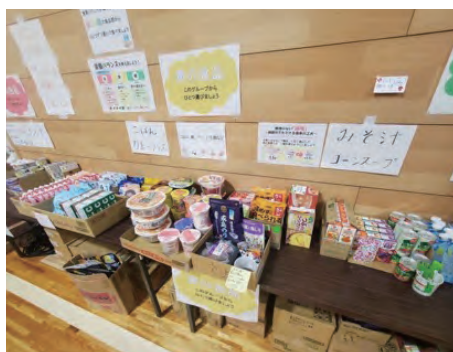
令和6年1月29日～2月2日

4次隊は発災から約1ヶ月となる1月29日から2月2日まで活動しました。輪島市保健医療福祉調整本部の指示により、市立輪島病院支援指揮所に入り、支援指揮所担当の岐阜、静岡DMATと連携し輪島病院をあらゆる面からサポートすることがミッションとな

りました。しかし支援指揮所は2月4日に撤収することが決まっていたため、サポートを継続しつつ、業務移行先の調整となりました。輪島病院は199床、職員数約300人、災害拠点病院の指定を受けています。勤務可能職員の不足等から20床展開にダウンサイジングされており、さらに断水による影響もあり病院機能は一部の回復にとどまっていました。病院支援の内容は、DMATが管理していた支援物品の管理先調整や病院職員の負担軽減のための夜間救急外来診療が主なものでした。夜間救急外来の受診者数は数名の受診

でしたが、輪島病院で経過をみるのが難しい方や対応困難な疾患は転院調整をかけます。住み慣れた町を一旦でも離れる心許なさ、しかし環境の整った場所で治療を受けることがベストだろうと自分に言い聞かせなければならぬ複雑な心境でした。被災状況や災害の種類、避難所の環境にも左右されると思いますが、発災数日間の医療ニーズは非常に高く、1ヶ月経つとだいぶ落ち着くことを実感しました。

職員の小さな声(要望)を拾っていくために「みんなの声」というボックスがありました。現地に



行くと、聞いたり感じることですが、お風呂に入る、ベッドで寝るという当たり前のことができず、さらにそれができると私だけこんな贅沢をしているのかと感じてしまったりします。みんなが我慢しているから：誰にも言えない：そんな声を拾うために「みんなの声」が始まったようです。その内容は「マッサージしてほしい」「保湿クリームが欲しい」「エナジードリンクが飲みたい」など些細なことも多く寄せられます。些細な望みも叶えづらくなってしまふ、被災の現実を目の当たりにしました。この「みんなの声」は調整本部に引き継がれました。

被災直後は、家族の安否もわからず、不眠不休で働かねばならない職員もいたと思います。余震や断水による不便な生活が続いていましたが地震から1か月経過し、復興の道も垣間見えました。笑顔と希望があふれる日々が1日でも早く訪れるよう祈ります。

## ■DMATとは？

「災害急性期に活動できる機動性を持ったトレーニングを受けた医療チーム」のことです。地震や津波、台風、テロ事件などの大規模な災害や傷病者が発生した際、48時間以内の急性期から活動するため、専門的な訓練を受けています。災害派遣医療チーム「Disaster Medical Assistance Team」の頭

文字をから略し、「DMAT（デイーマット）」と呼ばれています。

## ■DMAT構成メンバー

「医師・看護師・業務調整員（医師、看護師以外の医療職、または事務職員）から成り立っており、基本的には医師1名と看護師2名、業務調査員1名と合計4名前後で活動するケースが多いです。2021年3月の報告によると、DMATは全国に在籍しており、合計で1万5000人ほど、チームでは1700隊が構成されています。日本のDMATは厚生労働省の管轄に置かれています。

## ■DMAT発足の理由

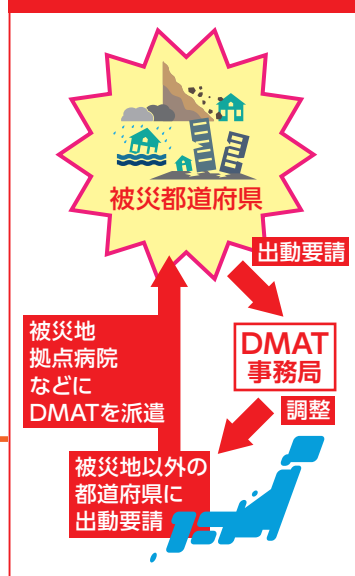
1995年1月17日に阪神・淡路大震災が発生しました。マグニチュード7.2の大地震となり、約

10万棟もの家屋が全壊、約51万以上もの家屋が被災し、死者・行方不明者が約6400人、負傷者が約4万3000人と、甚大な大損害をもたらしました。この大震災で初期医療体制の遅れと災害医療への意識の低さが浮き彫りとなりました。救助が進まず、医療が提供できず「避けられた災害死」が後を絶ちませんでした。これを受け、厚生労働省は2005年4月に日本DMATを発足させました。

## ■DMATの活動内容

地震や台風、豪雨、津波などの自然災害、事件、事故など有事が発生した際、DMATは出動準備を行います。各都道府県から出動要請を受け、現地に到着し、状況に応じて活動をスタートします。現地でのDMATの活動は主に、災害拠点病院での診療補助、状況に応じた患者の選別と緊急治療、広域、地域に合わせた患者の搬送、医療資源の確認などです。現地のニーズ、自治体や組織からの要請によって状況が変わるため、状況に合わせた活動が求められます。現場では、人員や医療物資などが限られます。そのような状況下でも

### 〈DMAT派遣の流れ〉



「救えたはずの命」を救うべく、冷静かつ効率的な判断に徹し、医療行為を行うことが期待されています。

DMATとしての活動は、地震や事件、事故のような有事の現場だけにとどまりません。通常時でもDMATの隊員であることを意識する必要があります。通常時の医療行為に合わせ、常に災害時に備えた訓練や取り組みを行っています。

## ■災害時を想定した訓練・点検

DMATの隊員は、通常時の医療業務に加え、所属施設や地域の合同訓練、消防や自衛隊との合同研修など、常に災害に備えた活動を行っています。また、いつ災害や事件が発生しても対応できるように、医療物資の確認や活動部品の確保・点検など、現場で不備や遅れが生じないように勤めています。

## 最後に

近年、日本の各地で災害が相次いでいます。地震だけではなく水害や火山噴火、感染症、あるいは局所災害としての多重交通事故などもあり、DMATの活動は今後ますます拡大していくことが予測されます。私たちの生活している地域でもいつ災害が起きるかわかりません。DMAT隊員一同さらに訓練を重ね、次の活動に向け準備していくとともに、当院は災害拠点病院として「災害に強い病院」を目指していきます。



# たまご通信

不妊症について  
学ぼう！

Series 4



## 精液検査についてのお話



篠ノ井総合病院  
不妊治療センター 胚培養士  
かねもと じゅん  
金本 淳



こんにちは、胚培養士の金本です。私達胚培養士は、毎日体外受精の培養業務で卵子と精子を扱っています。今回は不妊治療の方針を決定する重要な検査である精液検査についてお話ししますので、皆さんお付き合いよろしくお願ひします。

**精液検査を受ける時期はいつが良い？**

不妊治療を行うご夫婦のうち、不妊の理由の約50%は男性に原因があります。男性の場合は不妊症であっても自覚症状はほぼなく、精液検査を受けて初めて不妊症が発覚するケースがほとんどです。ご夫婦が避妊をせずに1年以上性交渉を持ちながらも妊娠しない場合は、精液検査を受けるタイミングとしては最適です。精液検査が遅れ、後になって不妊の原因が精子にあると判明した場合、「それまでの努力(時間と費用)は無駄だった」ということにもなりかねませ

るので、治療を開始する前に必ず検査しておきましょう。

**精液検査とは何ですか？**

その人の精液(精子)が、どれくらい妊娠するために適した状態かをチェックする検査です。精液中の精子の数や濃度、運動率、直進率を測定することで、その人に男性不妊があるかどうか、ある程度は予測することが可能です。

**精液検査は誰が担当していますか？**

不妊治療に関わる精液検査は胚培養士が担当し、それ以外の一般的な精液検査は臨床検査技師が担当しています。

**精液採取の注意点**

① 禁欲期間について

禁欲期間は、長すぎても短すぎてもよくありません。精子は毎日造られていますので、精巣で長期間保存された場合、精子のDNAに傷がつき質の低下が懸念されています。よって不妊治療

で使用する精液の提出は2〜3日間の禁欲をお願いします。精液検査のみの場合、WHOが推奨している2〜7日間で大丈夫です。

② 精液はこぼさず全量採取しましょう

精液中に精子はわずか1%しか含まれていません。最初に射精される精液中に最も多くの精子が含まれていますので、この部分をこぼさないように注意してください。

③ 運搬中の温度に注意しましょう

精子の適温は室温(20℃程度)ですが、それよりも暑い(夏)、もしくは寒い(冬)環境では、精液の質は急速に低下します。特に自宅で採精して、それを病院に持ってくる場合、温度管理の有無によって精子の質は大きく変化します。採精後、精液は適切に管理し、精液運搬保温容器に入れて提出をお願いします。

**精液を持参するまでの時間？**

現在、院内に採精室はないため、自宅採精をお願いします。自宅で採精した精液は精液運搬保温容器に入れて

頂き、原則採精後は速やかに提出をお願いします。精液検査用の精液の提出時間は可能であれば1時間以内、不妊治療に用いる精液は3時間以内に提出していただければ治療成績に影響を与えないと報告されています。どちらも採精後は適切に保管していただき、速やかに提出をお願いします。

採精後は適切な温度管理をしていただき、速やかに提出をお願いします





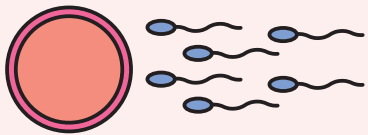
## 精液検査で何が分かりますか？

- ① 精液量・1回に射精された精液の量
- ② 総精子数：全精液中の精子の数
- ③ 精子濃度：精液1ml中の精子の数
- ④ 運動率：精液中の動いている精子の数の割合
- ⑤ 直進率：精液中のまっすぐ進んでいる精子の数の割合

## 精液検査の基準値と結果の解釈の仕方は？

左記の基準値はWHO（世界保健機構）が、避妊中止後12か月以内にパートナーが自然妊娠した男性の精液検査データを参考にして作っています。つまり、パートナーが妊娠した男性の精液検査がどれくらい値だったかを調べて検査結果の値が良ければ、自然妊娠する可能性があると考えられます。

	WHOの基準値 (2021年)
精液量	1.4ml以上
総精子数	3900万個以上
精子濃度	1600万個以上
運動率	42%以上
直進率	30%以上



## 精液検査の基準値を見るうえで重要なことは？

- ① 基準値は平均値というわけではなく、「自然妊娠できる必要最低限のデータ」と考えましょう。重要なことは精液検査結果と基準値を比較して妊娠可能な男性と妊娠しにくい男性を明確に区別することは困難で、基準値を境界線として使用することはできないということです。精液検査結果が基準より高くても妊娠しにくい方もいますし、低くても自然妊娠が成立することもあります。あくまで一つの指標として考えましょう。

## 精液検査を行う回数とは？

検査結果はその日の体調や生活習慣などかなり変動(10倍近く変動することもあります)します。そのため、検査結果に異常が出た場合は、精液検査を複数回受けていただくことも可能です(2〜3回検査を行うとかなり精度の高い

結果を出すことができます)。二回目以降の精液検査を受けたい方はお気軽にご相談ください。

## 精液所見を改善させるためには

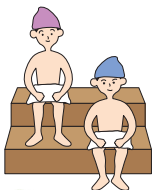


① 禁煙しましょう  
タバコを吸うと血管が収縮して血流が悪くなります。その結果、精子の数や元気の良い精子が減り、さらに精子のDNAが損傷することが分かっています。



## ② サウナや長風呂は控えましょう

最近サウナが人気ですが、精子をつくる精巣は熱に弱いです。股間を高熱にさらすことは、精子をつくる造精機能に悪影響を及ぼします。妊活中は高温のサウナは避け、長風呂はほどほどにしましょう。



## ③ 膝上でのパソコンの操作に注意しましょう

膝の上でパソコンを使用していると、次第にパソコンの熱が股間へと伝わり、熱に弱い精子に悪影響を及ぼします。ノートパソコン利用が陰囊の温度上昇につながるという研究データもあるほどです。どうしても使う時は短時間で終わらせましょう。



## ④ 育毛剤に気を付けましょう

AGA(男性型脱毛症)の治療薬のうち、フィナステリド、デュタステリドを主成分とする治療薬には、男性ホルモンの作用を抑える働きがあります。抜け毛といっしょに男性ホルモンの働きもブロックするため、性欲減退や精子数の減少、EDなどが起こることもあります。

## ⑤ 可能な範囲でために射精をしましょう

禁欲期間が長くなると、精子の濃度は増加しますが、運動率の低下が起きます。さらにDNAの損傷率が上昇してきます。可能な範囲でために射精していただき、常に元気の精子をストックしておくように心がけましょう。



現在、不妊治療で男性は主に精液検査によって評価され、精子の数が少ないとそれに応じて治療方針が決定されています。精液検査の結果を確認する時、自身の数値と基準値を比較して一喜一憂してしまいがちですが、数値以外に精子の『質』も重要です。日頃から精子の『質』を落とさないように、生活習慣に気を付け過ぎないように。次回は『受精・授精』についてお話ししていく予定ですので、宜しくお願いします。

# 健康レシピ

今回の  
食材

かぼちゃ  
南瓜



## 食材の栄養について

ホクホクで優しい甘さが特徴の南瓜は、真夏から初秋にかけて収穫されますが、収穫されてから2〜3カ月間保管することで追熟し甘みや栄養価が増し、秋から冬頃に旬を迎えます。

南瓜にはビタミンE、βカロテン、カリウムが多く含まれています。ビタミンEは抗酸化作用を持ち、細胞の酸化を防ぐことで体の老化や免疫機能の低下を抑



篠ノ井総合病院 栄養科

調理師

なかざわ きい  
中澤 希衣

管理栄養士

おくむら まなか  
奥村 茉奈佳

えます。βカロテンも同様に強い抗酸化作用を持ち、体内で必要に応じてビタミンAに変換され皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きもします。βカロテンは果肉よりも皮に多く含まれるため皮ごと食べることで効率よく栄養素を摂取できます。また、ビタミンEとβカロテンは油に溶けやすい性質を持つため、油と一緒に食べることで体内に吸収されやすくなります。カリウムには体内の余分な塩分を排出し血圧を下げる効果があるため、心疾患や脳血管疾患の原因となる動脈硬化の予防が期待できます。

## 保存方法と調理のポイント

切っていない南瓜は新聞紙に包んでへタを上にし、日の当たらない風通しの良い場所で保存します。夏場は涼しい場所に置いても日持ちしないため新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。切った南瓜は水分の多い種やワタの部分から傷みやすいのでスプーンなどで取り除き、キッチンペーパーで水分をふき取ります。断面が乾燥してしまうのでラップで密閉し保存します。切った南瓜は日持ちしないため5日ほどで使い切りましょう。

南瓜は硬く切りづらいため、切る前にあらかじめ電子レンジで加熱しておくこと切りやすくなります。切っていない南瓜は電子レンジで500W・2〜3分、切った南瓜は種やワタを取り除いてラップで包んで500W・2分加熱することをおすすめです。



## 丸めない南瓜コロッケ

### 材料(2人分)

南瓜……………	300g	クラッカー……………	10g
玉ねぎ……………	1/2個	アーモンドスライス……………	10g
合挽肉……………	100g	粉チーズ……………	少々
オリーブオイル……………	少々	塩こしょう……………	少々
パン粉……………	10g	パセリ……………	少々

### 作り方

- ① 南瓜は種とワタを取り、一口大に切る。水大さじ1杯を加え耐熱容器に入れてふんわりラップをし、電子レンジで600W・4分加熱する。
- ② 南瓜の皮をむき、フォークでつぶす。
- ③ 玉ねぎをみじん切りにする。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、玉ねぎがしんなりするまで炒める。さらにひき肉を加え、塩こしょうをして火が通るまで炒める。
- ⑤ ④につぶした南瓜を加え混ぜ合わせ、グラタン皿に盛る。
- ⑥ ビニール袋にクラッカーとスライスアーモンドを入れ、麺棒で軽く砕きパン粉と混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑤に粉チーズ、⑥を乗せて、トースターで約5分間焼き目がつくまで焼く。最後にパセリを散らして完成。

### 1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
368kcal	20.0g	13.7g	47.5g	1.0g

南瓜は熱を加えることで、さらに甘さが引き立ちます。南瓜を完全につぶさず少しだけつぶして形を残しておくことで甘みや食感をより感じられます。



## 南瓜きんぴら

### 材料(2人分)

南瓜……………	120g	醤油……………	小さじ2
しめじ……………	1/3株	みりん……………	小さじ2
炒りごま……………	少々	砂糖……………	大さじ1/2
ごま油……………	大さじ1		

### 作り方

- ① 南瓜は種とワタを除いて細切りにする。
- ② しめじは石づきを切り落とし、ばらしておく。
- ③ フライパンにごま油を入れ、南瓜を中火で約1分半炒める。油が回ったらしめじを加えてさっと炒める。
- ④ 砂糖、みりん、醤油を加え水気がなくなるまで炒めたらごまをふりかけて完成。

### 1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
104kcal	1.9g	3.4g	18.2g	0.7g

南瓜は皮にも栄養が多く含まれ、きんぴらは皮ごと食べられるレシピになっています。南瓜を選ぶ際は皮の表面がつやつやしているものが新鮮です。切っている場合は、実が濃いオレンジ色をしていて、種が膨らんでいるものが美味しい南瓜です。

# リハ通信

新町病院リハビリテーション科  
理学療法士 やまぐち ひろゆき  
山口 裕之

## 動作に気を付けて、腰痛を予防しましょう

### 安静にする？ 運動をする？

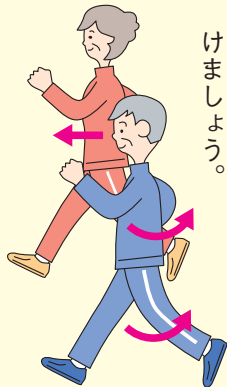
日本国民の80%が「腰の痛み」を経験します、しかし、腰痛経験者の47%は明らかに問題が見当たらないという調査があり、腰痛がある原因があるとは限りません。

腰痛の原因が分かっている時は、痛くても無理に運動することはせず、安静や医師の指示に従う必要があります。しかし、その後に過度な安静や痛みへの不安を抱えてしまつと、腰痛慢性化の原因になります。

腰に痛みを感じてもできるだけベッドで安静にせず、早期から徐々に



に活動することが推奨されています。痛みの起きない範囲で運動を続けましょう。



ウォーキングもおすすめ

### 作業時の動作で気を付けること

業務上疾病で最も多いのは腰痛です。

腰痛が起こりやすい作業として、重量物の上げ下ろし動作、運転することなどがあります。

この二つの動作で気をつけることを挙げます。

#### 【荷物を持ち上げる時】

- ・対象物を身体に近づける
- ・重心を低くする
- ・身体のひねりを少なくする



好ましい姿勢



好ましくない姿勢



好ましい姿勢



好ましくない姿勢

#### 【運転するとき】

- ・前傾姿勢を避ける
- ・長時間同じ姿勢をとらない
- ・クッション等の腰当てで調整



秋は、収穫の季節です。重いものを持ちたり、長時間運転したりする方もいると思います。腰痛予防のために、適度な運動を行い、無理のない動作を心がけましょう。



のいの  
**PCI（経皮的冠動脈形成術）治療が9000症例に達しました**

当院で1993年9月に開始したPCI治療がこの6月に9000件に達しました。PCI治療とは狭くなった、あるいは詰まった冠動脈に対し、カテーテルを用いる治療法の総称です。当院循環器内科では医師5名が担当しています。今後もスタッフの知識・技術向上に努め、適切な治療を提供していきます。

のいの  
**高校生が看護師体験を行いました**

7月下旬に、医療・看護に関心のある高校生を対象とした看護師体験を行いました。2日間で約50名が参加し、看護師の仕事・DMATの体験談などを聞き、病棟で看護現場を見学しました。その後、血圧測定や聴診器、心臓マッサージやAEDを体験しました。



のいの  
**マイナンバーカードの出張申請所を2日間開設しました**

2024年12月から、現行の健康保険証が「マイナ保険証」としてマイナンバーカードに一本化されるのを前に、9月9・10日の2日間、長野市

が当院にマイナンバーカードの出張申請所を設け、来院者に「マイナ保険証」のメリットなどを説明し、利用を呼びかけました。



しんまち  
**中学生の職場体験が行われました**

将来医療現場で働いてみたいという中学生が当院で職場体験学習を行い、看護師など様々な分野で体験をしていただきました。看護体験では血圧測定など普段医療従事者が使用



小川中学校の生徒さん  
患者さんの足浴をしていただきました。

している実際の器具を使用したり、足浴、食事介助など患者さんと接しながら体験を行いました。この体験を将来の目標に生かしていただけたらと思います。



信州新町中学校の生徒さん  
血圧計を使用して実際に血圧を測ってもらいました。

しんまち  
**第74回症例検討会**

コロナ禍の影響により4年ぶりの開催となった症例検討会を7月16日に行いました。近隣の医院・診療所から当院へ紹介していただいた患者さんの症例報告が行われた他、特別講演として当院の丸山正昭院長が、「大腿骨近位部骨折」〜骨粗鬆症関連骨折〜「スポーツ活動の医療支援」〜ドーピングから医療救護まで〜を演題に講演を行いました。

今後も、近隣の医院・診療所との連携を強化して、地域の皆さまのために効率的な医療を提供していきたいと思えます。

# 南長野医療センター篠ノ井総合病院外来診療担当医表

2024年10月1日現在 (担当医表は予告なく変更することがあります)

診療科		月	火	水	木	金	土(1・4週)
内科	【呼吸器内科】 ⑦午前10:30まで	長坂	佐藤(血液)	倉石 <sup>後</sup>	長坂	倉石 <sup>後</sup>	総合診療①
		中牧(血液)月1				中藤(神経) <sup>予</sup>	長坂
		吉長(神経) <sup>予</sup>					小泉④
	呼吸器	丸野	松尾	信大	丸野	堀内 神田①③⑤	
	腎臓	牧野	穴山	牧野	中村裕	信大 <sup>予</sup>	
		田村 <sup>後</sup>		長沢	田村		
	内分泌	峯村	駒津 <sup>後予</sup>	峯村	横田直 <sup>後</sup>	特診 <sup>予</sup>	
		横田直 月1	横田直	鈴木雄	山口	山口	
		鈴木雄 <sup>後</sup>	山口		鈴木雄	大岩	
	消化器	牛丸	牛丸	竹本	児玉	三枝	特診 <sup>予</sup>
児玉		上條	三枝	竹本	上條		
		小林浩 <sup>後予</sup>		横田有 <sup>後予</sup>			
睡眠呼吸センター <sup>予</sup>			松尾				
禁煙外来 <sup>予</sup>	午後	千野					
総合診療科		松井	小林優	三木	鈴木慶①③⑤	小林優①②③⑤	
		小池	松井	鈴木慶	山崎	後藤④	
		山川淳	鈴木貞①/後藤	小林優①③	三木②④	鈴木慶	
					小林① 原③		
漢方外来	午後		山川淳	山川淳			
リウマチ 膠原病 センター	午前	下島	永井	永井	小川	鈴木貞	
		原	飯村	小川	飯村	原	
		坂口	浦野 <sup>予</sup>	野中	交代制	浦野 <sup>予</sup>	
			小野②④⑤	浦野 <sup>予</sup> ②④⑤	浦野 <sup>予</sup> ②④⑤	小野②④⑤	
	午後 <sup>予</sup>	下島	松井	野中	林①③⑤	鈴木貞	
	交代制 浦野	中村幸(不定期)					
呼吸器外科		青木	藏井			藏井	
循環器内科		小林隆	矢彦沢	丸山拓	平森	依田	小塚
		小塚	小塚	小塚	小塚	小塚	交代制
	午後 <sup>予</sup>	不整脈外来	ASO外来 <sup>後</sup>	ペースメーカー外来			
心臓血管外科		横山茂		横山茂 江部 <sup>後</sup>			
小児科	午前	山川	諸橋	諸橋	諸橋	山川直①④⑤	諸橋
		長谷川	中村真	中村真	長谷川	中村真	竹内詩
		島	横山理	島	島	長谷川	横山理
	午後 <sup>予</sup>	竹内詩			竹内詩	横山理	
	予防接種	慢性外来	1か月健診/慢性外来	慢性外来	慢性外来		
外科		有吉	池野	五明	池野	池野	交代制
			小山誠	高畑	小山誠	高畑	
			五明				
			有吉				
整形外科		北川	外立	外立	丸山正	北川	
		野村	北川	野村	野村	外立	
		奥田	山口	山口②④	山口	石垣	
	受付 午前10:30まで		信大	奥田①③⑤	笠間	奥田	
			石垣	信大			
スポーツ疾患関節治療センター				野村	丸山正		
産科	受付 午前11:00まで ⑧午前10:30まで	本道	西村	藤森	加藤	本道	西村
				鹿島		勝村	
	午後 <sup>予</sup>			1か月健診			
婦人科	受付 午前11:00まで ⑧午前10:30まで	西村	加藤	本道	藤森	鹿島	勝村/鹿島
		松岡	松岡	松岡	勝村	加藤	藤森
	⑨	藤森	鹿島①③	加藤	鹿島	西村	本道
		木村	勝村②④	木村	西村	木村	
	特殊外来 <sup>予</sup>	不妊症	不妊症				不妊症

診療科		月	火	水	木	金	土(1・4週)
脳神経外科		宮下 村田	外間 (黒岩)	村田 桑原	宮下 (桑原)	外間 黒岩	交代制
泌尿器科	午前	松高 中沢	鈴木尚	大学	鈴木尚 中沢	鈴木尚 松高	
	午後 <sup>⑤</sup>	松高 中沢	鈴木尚		鈴木尚 中沢	鈴木尚 松高	
眼科 <sup>⑤</sup> 受付 <sup>④</sup> 午前10:30まで	午前	赤羽圭 赤羽聡 富原	赤羽圭 赤羽聡 富原	赤羽圭 赤羽聡 富原	赤羽圭 赤羽聡 富原	(赤羽圭) (赤羽聡) (富原)	
	皮膚科 <sup>⑤</sup>	午前 午後	岡田 信大	木藤 岡田	木藤	岡田	岡田
形成外科 <sup>⑤</sup>	午前	横山俊			横山俊/大学 月1	横山俊	
	午後		横山俊/レーザー <sup>④</sup>	横山俊		レーザー <sup>②</sup>	
耳鼻咽喉科 <sup>⑤</sup>	午前	浅輪 小林正	浅輪 小林正	交代制	浅輪 小林正	浅輪 小林正	
	午後		専門外来			専門外来	
心療内科 <sup>⑤</sup>		大村	もの忘れ	もの忘れ	大村	検査	
歯科口腔外科 <sup>⑤</sup>	午前	嶋根 竹内一		竹内一	竹内一	嶋根 竹内一	交代制
	午後	嶋根 竹内一	大学	嶋根 竹内一	嶋根 竹内一		
ペインクリニック <sup>⑤</sup>		坂本	坂本			坂本	

● 受付時間:8時00分～11時30分 ● 休診日:毎月第2・3・5土曜日、日曜日、国民の祝日、年末年始、当院の定める日 ● 予約・紹介状がないと受診できない診療科があります。詳しくは各外来にお問い合わせ下さい。 ● 救急患者さんにつきましてはこの限りではありません。

⑤:予約制、⑥:初診時に医療機関からの診療情報提供書(紹介状)が必要です、⑦:新患、⑧:午前、⑨:午後、○数字:週

当院では、初診時に他の医療機関からの診療情報提供書(紹介状)をお持ちで無い患者さんから選定療養費7,700円(税込)を頂いております。初診の際はできるだけ診療情報提供書をお持ちください。

## 南長野医療センター新町病院外来診療担当医表

2024年10月1日現在 (担当医表は予告なく変更することがあります)

診療科	月	火	水	木	金	土(1・4週)
内科	本郷	細川	佐藤悦	堺澤	細川	野中 <sup>①</sup>
	堺澤	野中	山崎	信大医師	佐藤悦	佐藤悦 <sup>④</sup>
	野中		細川 <sup>③</sup> 穂苅 <sup>⑨</sup> 循環器内科 篠ノ井医師 <sup>⑨</sup> <sup>④</sup>		信大医師	
総合診療科				後藤		
心療内科			栗田病院医師 毎週 <sup>⑤</sup>			
小児科	諸橋		山川直 (午後・予防接種)		諸橋 <sup>①④</sup> 山川直 <sup>②③⑤</sup>	
外科			信大医師 受付午前 9:30～11:00		信大医師 受付午前 9:30～11:00	
整形外科	丸山 <sup>①③⑤</sup> 竹山 <sup>②④</sup>	竹山	丸山 <sup>②④</sup> 篠ノ井医師 <sup>①③⑤</sup>	下川	竹山	木下 <sup>①</sup> 篠ノ井医師 <sup>④</sup>
		草場 診察開始 午前10:00				
耳鼻科	信大医師 午後診察 受付午後 2:00～4:30		信大医師 午後診察 受付午後 2:00～4:30			
眼科		新井 <sup>⑤</sup>	永田 <sup>⑤</sup>	上野 <sup>⑤</sup>		永田 <sup>⑤</sup>
皮膚科					信大医師 ①③⑤	
泌尿器科			和食			

● 外来受付時間は一部の科を除き午前8時00分～午前11時30分迄です。 ● 休診日:毎月第2・3・5土曜日、日曜日、国民の祝日、年末年始、当院の定める日

⑤:予約制、篠ノ井GHP…篠ノ井総合病院医師、⑨:午後、○数字:週

# 新町病院病院祭開催のお知らせ

## 地域と医療をつなぐ新町病院

～ともに紡ぐ笑顔と健康～

2024年  
11月4日(月)

午前10時  
～午後3時

数量  
限定

とん汁・わたあめ

無料!

同時開催!!

恐竜あわわ!  
化石博物館  
を救え!



健康  
チェック

ステージ  
演奏

喫茶



詳しくは▶



【お問い合わせ】南長野医療センター 新町病院 TEL:026-262-3111



南長野医療センター篠ノ井総合病院

私たちは厚生連理念にのっとり、  
患者本位の医療の実践に努めます。



南長野医療センター新町病院

私たちは人のいのちと心を  
大切にする医療を実践します

編集  
後記

連日猛烈な暑さとなったこの夏、日本の平均気温は平年と比べて 1.76度高く、気象庁が統計を取り始めてから最も高くなったそうです。

最高気温の記録更新にゲリラ豪雨、連日異常気象と思われるニュースが全国各地から聞こえてくる夏でした。そんな暑さもピークは超え近くに見える田んぼでは稲穂が色づき収穫の秋を迎えようとしています。令和の米騒動と騒がれた今年の夏でもありましたが、これから新米の時期を迎えようやく落ちつくのではないのでしょうか。

家庭菜園をしている私の夏は、雨はまだか…と天気予報とにらめっこの夏でした。みなさんの夏はいかがでしたか? (A.U)