

# まつもと医療センター

広報誌 Vol. 37 2019.11



国宝開智学校 松本市

## ◆ 目次

2p 新任医師の紹介

3p 第45回夏まつり 松本ぼんぼんへの参加報告

4p リレーフォーライフへの参加報告

5p ロビーコンサートの開催

6p 假膜性腸炎について

7p 秋の味覚について(栄養科)

8p リレーエッセイーわたしの趣味ー・編集後記

### 理念

いのちの尊さを重んじ、質の高いやさしい医療を提供します

### 基本方針

- 医学的根拠に基づいた医療を安全に提供します
- 適切かつ十分な説明を行い、理解と同意を得た医療を提供します
- 患者さんの思いを大切にし、敬意と思いやりの心で接します
- 地域の医療機関と連携し、地域医療の向上に努めます
- 教育研修の充実を図り、職員の能力向上と人材育成に努めます
- 常に前進・研鑽し、臨床研究を通じて医療水準の向上に努めます
- 明るく健全な病院経営を行います

### 患者さんの権利

わたしたちは以下の患者さんの権利を守り、最善の医療を提供するように努めます。

- 良質かつ適正な医療を平等に受ける権利
- 自己の病状や予後・治療の手順とその危険性および有益性・代替手段についての十分な情報提供を受ける権利
- 他の医師の意見（セカンドオピニオン）を求める権利
- 意思に反する場合、情報を知らされない権利
- 検査の諾否や治療法の選択について、自らが決定する権利
- いつでも自己の決定を取り消すことができる権利
- 個人の医療情報に関するプライバシーが守られる権利
- 健康教育を受ける権利
- 人格や価値観が尊重され、尊厳を保って生を全うする権利

# 新臨床研究部部長、包括医療支援センター長の紹介



臨床研究部 部長 中村 昭則  
なかむら あきのり

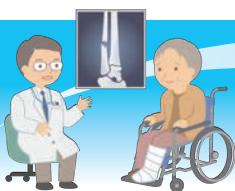


令和元年5月1日付で当センター臨床研究部長を拝命しました中村昭則と申します。専門は脳神経内科であり、特に筋ジストロフィーの診療と病態解明・治療法の開発に従事してきました。私が医師を志したきっかけは、高校時代に「筋ジストロフィー」のテレビ特集を見たことに端を発します。幼い子供の筋肉が徐々に壊れて動けなくなるという難病で、原因遺伝子がそろそろ解明されそうだというものでした。難病のことなど何も知らない頃でしたので、深刻な病気に衝撃を受けたと同時に、医師を志す動機となりました。現在も当時と同じ気持ちで「筋ジストロフィー」に関わらせていただいていることに幸せを感じています。さて、臨床研究部は名前の通り臨床研究を行って診断・病態の解明および治療法を開拓する部門です。診療科、診療部門の垣根を超えた横断的研究を推進して、当センターから特色のある研究成果を国内外に発信していくよう鋭意取り組んで行きたいと思います。

包括医療支援センター長 小宮山 斎  
こみやま いつき



このたび、令和1年8月よりまつもと医療センターの包括医療支援センター長を務めさせていただくことになりました。当センターは、長年の念願であつた一体化整備事業の新病棟が完成し、松本病院と中信松本病院が統合され、急性期医療、がん医療、各種専門医療、難病・障がい者医療を村井の地で行うことができるようになりました。しかし、病床数や医師・看護師などのスタッフ、設備などに限界もあります。限られた医療資源を有効に活用するためにも地域医療連携が重要になります。高度医療は大学病院などと、当院での治療が終了した時には周辺の医療機関・施設等と連携を取りながら、この地域の医療を援助したいと考えます。また、急に具合が悪くなった場合には、速やかに受診できる体制を整えています。高齢化社会を迎える医療・福祉を取り巻く状況はますます厳しいですが、職員一丸となって地域の皆様に信頼されるセンターをめざしたいと思いますのでよろしくお願ひいたします。



## 整形外科医師の紹介

整形外科医師 上甲 嶽雄  
じょうこう いつお



令和元年7月より当院へ赴任して参りました上甲嶽雄と申します。

骨折や外傷、一般整形外科を中心とした地域の方々や当院の力となれればと思っております。外傷は早期の治療が重要です。迅速な対応を心がけます。

整形外科医師 宮澤 駿  
みやざわ しゅん



7月より整形外科へ赴任致しました宮澤駿と申します。前任地は飯田市立病院でした。出身は松本市です。地域の皆様に貢献できるような医療を心がけたいと思っています。よろしくお願ひします。



# 第45回夏まつり 松本ぼんぼんへの参加

看護師長 奥原 千夏  
おくはらちなつ

8月3日。猛暑の中、松本ぼんぼんが開催されました。事前練習を3回開行い、当日は116名とたくさんの方にご参加いただきました。宵の口から始まり、夜になり踊り手のみなさんの興奮と熱気で、参加した連の中でも存在感を出せたのではないかでしょうか。そんな中誰一人、体調を崩すことなく、最後まで踊りきることができたことが何よりです。

最後に、氷などのご配慮いただきました栄養課のみなさま、飲物やクーラーボックスを提供してくださった方々、ありがとうございました。



# がんは24時間眠らないーがん患者は24時間がんと闘っている



から さわ ゆ み  
緩和ケア認定看護師 唐澤 由美

令和元年9月7日12時から8日12時まで、信州スカイパーク内やまびこドームで行われた、「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2019信州まつもと」に参加しました。

リレー・フォー・ライフ (Relay For Life=RFL、命のリレー) は、サバイバー（がん患者・経験者）とケアギバー（がん患者・経験者の家族・遺族・医療関係者・友人・支援者など）を讃え、地域社会全体でがん征圧をめざし、想いを1つにした仲間が絆を深めるチャリティイベントです。このイベントでは、がんに関心のある全ての人が集まり、24時間を通して参加者が交代で会場のやまびこドーム内を歩きながら想いをつなげ、勇気・希望・連帯感を育んでいます。まつもと医療センターでは毎年、ボランティアとして運営に参加するほか、救護としても参加しています。

会場では、医師等による講演の他、歌やヘアドネーションなど、様々なステージイベントが催された他、飲み物食べ物屋台、癒しの広場、小さなお子さんも楽しめるブースなど盛りだくさんでした。当院のブースでは、一周歩くごとにビーズを一個お渡しました。歩いた周数でお渡しするビーズの珠数が異なってきますので、ストラップの長さの方から、長いネックレスを作られる方まで様々でした。こちらは100円のドネーションをお預かりし、20名ほどの方々にご賛同いただきました。

会場ではみな個人やチームで24時間歩き、歩いた周数が計測されます。職員も夜勤明けや日勤後に同僚と参加したり、家族と共に来場したり、特に夜は静かで厳かな雰囲気の中でサバイバーやケアギバーの方々に想いを馳せました。当院は40名ほどが交替で歩き、チーム参加者中歩いた距離として全体の3位でした。

当院では日常の診療でがんのご相談にも乗っている看護師があります。お気軽に医師や看護師にお尋ねください。今年はがん患者さんやそのご家族の要望の声もあり、がんサロンを再開しました。2ヶ月に1回程度、コンサートやミニレクチャーを行い、同じ立場の方々が語る時間を持つなど企画を練っています。よければご参加ください。





# ロビーコンサート開催のご案内

いとうまあや  
療育指導室 伊藤 麻綾

## ロビーコンサートとは？

「入院患者さんに生の演奏を聴いていただくことにより、入院生活に潤いを感じていただく」という目的で統合前の中信松本病院では毎月実施していました。第257回もの歴史あるコンサートで、多くのボランティアさんのお力を借りし、ジャンルを特定せず、さまざまな音楽の演奏を通して、感動や感激を感じる時間となっていました。

また、病院職員の有志に演奏をしていただき、病院スタッフの新たな一面や魅力、親近感を感じる機会となっていました。

## ロビーコンサート開催 !!

統合後、まだまだ会場などは準備段階ですが、このたび第1回目となるロビーコンサートを以下の日時で開催します。今回はロビーではなく、療育訓練棟(地下1階)で行います。第一回目は松本文響楽団有志の皆さんによる演奏を計画しています。ぜひ足をお運びください！

日 時：2019年11月30日(土) \*時間は調整中です

場 所：療育訓練棟（地下1階）



## ☆ボランティアさん募集☆

・ロビーコンサートに参加していただけるボランティアさんを募集しています。音楽のジャンルは特定していません。内容や日時、機材などご相談させていただければと思います。  
お気軽にご連絡下さい。

問い合わせ先：まつもと医療センター 療育指導室(高橋・伊藤)

# 偽膜性腸炎について



みや ぱやし ひで はる  
消化器内科部長 宮林 秀晴

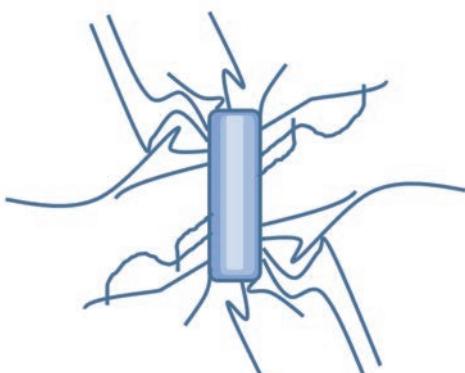
昨今世界中でMRSA(メチシリン耐性ぶどう球菌)感染の後に、院内感染症として世界中で問題視されている耐性菌感染症に、クロストリジウム・ディフィシル(最近ではクロストリロイデス・ディフィシル)=CDという通常私たちのお腹にすんでいる菌による感染症があります。

通常はお腹の腸内細菌だけあって、枯草菌(納豆菌など)に似た性質を持ち、芽胞という固い殻を持ち、温熱や消毒薬への抵抗性が強い菌です。

不適はおとなしく大便の中に隠れていますが、肺炎・敗血症・尿路感染・免疫の落ちた方などに一般的な抗生素を使用した後に、健常な腸内常在菌フローラが乱れて、大腸菌・腸球菌・酵酸菌などに成り代わって、毒素を持つこの抗生素関連性の下痢・腸炎を起こします。症状として軽い下痢の方から下血を伴い、偽膜と呼ばれる白い白血球の死骸による半球形の膜や、ひどい場合は底ぼれの腸に穴が空きそうな潰瘍を形成し、なかなか治りません。面倒なことは糞便-口・手-口感染を起こすことから、患者さんの下着やおむつを交換したことから医療者の手を媒介して次から次に抗生素が効きにくいこの

の菌が媒介され、病棟や病院内に蔓延して免疫の弱い患者さんの死亡につながりなかなか治りにくい状況が起こることが全世界で発生しています。

防止のために必要なことは、一旦偽膜性腸炎の患者さんを隔離して、排泄や着替えを別にして効き目のあるバンコマイシン・フラジールなどで徹底的に治すことと、医療者も流水と石鹼による手洗いの励行と、一作業・一手袋・一エプロンのように感染を徹底することが必要です。



# 長野のきのこを食べて元気になろう

栄養管理科 管理栄養士 ふくざわ みき  
福澤 未来

## ○きのこ王国長野県

秋の味覚といえば葡萄や秋刀魚、きのこ等を思い浮かべる方が多いのではないでしょうか。

長野県はきのこ生産量全国一位を誇っており、県内全域で栽培が行われています（右図）。人工栽培が難しい種類(松茸等)以外の様々なきのこが一年を通して安定した価格で食べることが出来ます。

## ○きのこを食べるといいことがたくさん

### ☆骨粗しょう症予防

カルシウムの吸収や骨への定着をサポートするビタミンDが豊富に含まれています。

### ☆免疫力アップ

きのこに含まれるβ-グルカンは免疫力を高め、アレルギーの予防や改善、抗腫瘍効果も期待できます。

栄養満点のきのこを食卓にとりいれましょう！

## ○冷凍きのこでうま味アップ、料理に大活躍

きのこを食べやすい大きさに切って凍らせるだけ。

凍ったまま味噌汁に入れたり、炒めたり、手軽に活用できます。

### 《冷凍きのこの作り方》

材料：好みのきのこ適量（椎茸・しめじ・まいだけ・えのき・マッシュルームなど）

1. 椎茸は石づきを取り、薄切りにする。  
しめじ、えのきは石づきを切り落とし、バラバラにほぐす。まいだけは小房に分け、マッシュルームは薄切りにする。
2. 冷凍用保存袋に入れて密封し、冷凍庫に入れる。保存の目安は約1ヶ月。



図 長野県産きのこ 産地マップ  
JA全農長野HPより



### ポイント

- 冷凍すると、きのこの細胞が壊れ、うま味成分が出やすくおいしさがアップします。
- 解凍すると、水分やうま味が流出してしまうため、凍った状態から調理してください。

## おすすめ簡単きのこレシピ

### 《桜海老ときのこのレンジチーズオムレツの作り方》

1. 耐熱皿に、冷凍きのこ、バター、塩こしょうを入れラップをかけ、電子レンジ600Wで2分加熱する。

2. ボウルに卵、牛乳、塩こしょうを入れよく混ぜる。

3. 2.に桜海老、1.を入れて混ぜ、ラップを敷いた深めの皿に流し入れる。

4. 3.を電子レンジ600Wで30秒加熱し、ひと混ぜし、固まるまで加熱、混ぜるを繰り返す。

5. ラップごと器から取り出し、チーズをのせ半分に折って、形を整えて皿に盛る。



### 《材料2人分》

- ・卵……………2個
- ・桜海老……………大さじ1
- ・冷凍きのこ……………50g
- ・ピザ用チーズ…大さじ1
- ・バター……………5g
- ・牛乳……………大さじ2
- ・塩こしょう……………少々

### ☆栄養士おすすめポイント☆

カルシウム豊富な牛乳、チーズ、桜エビ。きのこのビタミンDで吸収率を高めることができます。

桜エビの代わりに  
しらすでもOK

お好みでケチャップや  
食べるラー油をかけて♪



# わたしの趣味

脳神経外科 渡辺 宣明  
わた なべ のぶ あき

私の趣味は海釣りで、始めたのは45才くらいかと思います。能登、静岡、三重、和歌山、福井などいろいろ行きましたが、ホームグラウンドは三重県伊勢志摩の賢島です。週末金曜日の深夜に車で松本を出発して、土曜日早朝賢島に着き、船で数分の湾内の筏に渡してもらって釣りをします。筏は6畳くらいの大きさがあり、ロープで固定されていて、トイレあり、基本的に貸し切りで、そこで早朝から夕方まで釣りをします。狙うのは黒鯛（関西ではチヌと呼びます）で、50cm以上のチヌを「年無し」と呼び、釣り人の自慢ですが、私も最初に釣った「年無し」は魚拓に残しています。数釣りの時季には1日数十枚釣ったこともあります。もちろん釣れずにチヌの顔を見られない時もありますが・・。潮の香りの中過ごす一日は、私にとって幸福な時間です。



編集後記



病院祭も無事終わり、いよいよ秋がやってきました。美味しいもの・美しいものがいっぱいの秋は、私にとっては夢の季節。

先日、今年もサンマが不漁というニュースを聞きました。秋の代表・庶民の味方のサンマもいつか高嶺の花になってしまうのでしょうか。やっぱり秋にはサンマが食べたい!!

海水の温度も、サンマの値段も、ついでに私のコレステロール値もみんな一緒にさがるといいなあ。

まつもと医療センター

第37号

令和元年 11月発行

発行人 院長 小池 祥一郎

〒399-8701

長野県松本市村井町南2丁目20番

TEL.0263-58-4567 FAX.0263-86-3183

<http://mmccenta.jp/>