



まつもと医療センターだより

広報誌 Vol. 40 2020.9

みどり湖 塩尻市金井

◆ 目次

2p 整形外科紹介

3p 地域包括ケア病棟（東3病棟）紹介

4p 新任医師挨拶・寄附について

5p 外出自粛であなたの体重は増えた？減った？

6p 鎮痛剤（NSAIDs=非ステロイド系消炎鎮痛薬）による消化管障害について

7p いそべ整形外科クリニック紹介

8p 駐車場整備工事お願い・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

1. 医学的根拠に基づいた医療を安全に提供します
2. 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
3. 患者さんの思いを大切に、敬意と思いやりの心で接します
4. 地域の医療機関と連携し、地域医療の向上に努めます
5. 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
6. 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
7. 明るく健全な病院経営を行います
8. 職員ひとりひとりが、誇りを持ち、働きがいのある病院にします

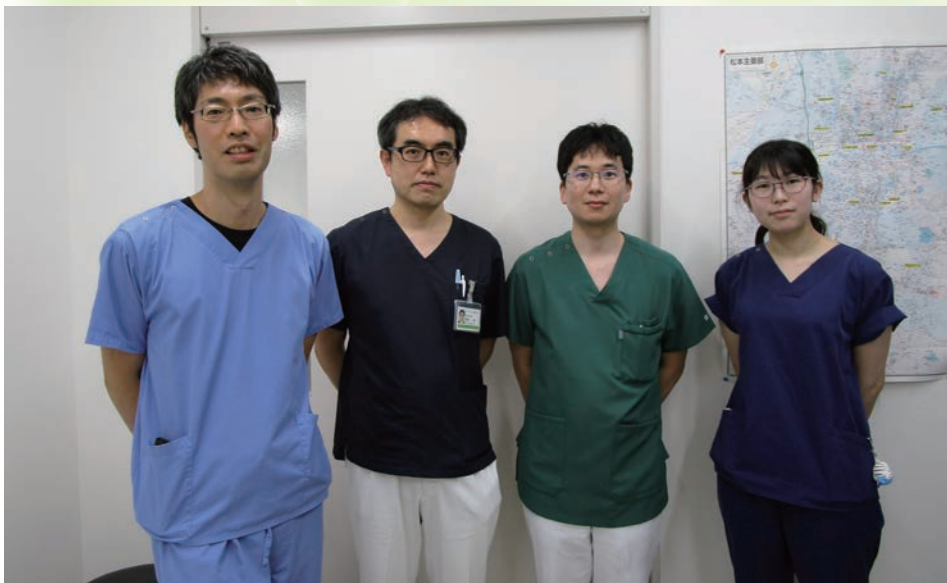
患者さんの権利

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。

1. 良質かつ適正な医療を平等に受ける権利
2. 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
3. 他の医師の意見（セカンドオピニオン）を求める権利
4. 意思に反する場合、情報を知らされない権利
5. 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
6. いつでも自己の決定を取り消すことができる権利
7. 個人の医療情報に関するプライバシーが守られる権利
8. 健康教育を受ける権利
9. 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

整形外科紹介

整形外科医長 ^{うえ むら} 植村 ^{かす たか} 一貴



鈴木

植村

宮澤

阿部

まつもと医療センター
整形外科では、昨年から
今年にかけて常勤医師の
退職、新しい医師の赴任
があり、診療体制が大き

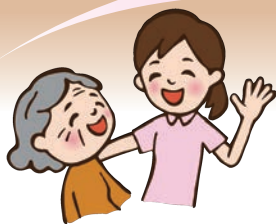
く変わりました。2020年7月からは、整形外科専門医の常勤医2名（植村、鈴木）、信州大学から派遣の整形外科後期研修医2名（宮澤、阿部）の合計4名の新体制で診療を行っています。

当科では、骨折などの外傷の手術治療を中心に、整形外科疾患全般に対応しています。常勤医の専門分野は、肩関節疾患や末梢神経障害などの上肢疾患を植村が、骨軟部腫瘍を鈴木が専門としており、脊椎疾患や下肢関節疾患は信州大学整形外科と連携して治療を行っております。

昨年手術件数は292件、そのうち7割が骨折などの外傷の手術となっています。社会の高齢化や当院の救急車受け入れ増に伴い、外傷の手術は年々増加しています。受傷からなるべく早い時期に適切な手術を行い、術後早期からリハビリを行うことで、早期社会復帰や高齢者のADL改善を目指して治療を行っています。



地域包括ケア病棟（東3病棟）



東3病棟看護師長 せき 関 めぐみ 恵 美

まつもと医療センター地域包括ケア病棟は平成30年5月に開棟されました。

地域包括ケア病棟は急性期治療を経過し、病状が安定した患者さんに対して在宅や介護施設への復帰支援に向けた医療や支援を行う病棟です。

入院期間が60日を上限に決められています。

短期滞在手術（白内障手術、手根幹解放術など）、レスパイト、他院からのリハビリ目的、手術を要しない整形外科の患者さんにも病状によっては、直接病棟に入院をしていただく事もあります。（その限りではない場合もございます）

その間に、在宅復帰に向けての相談を受け、必要なケアの方法、身体の状態に応じた介護体制の準備など、医師や看護師、リハビリテーション科、MSW（医療ソーシャルワーカー）、薬剤科、栄養科など多職種が協力して患者さんの退院に向けての支援を行っていきます。

患者さんに関わる全ての職種との情報共有は随時行われており、毎日のカンファレンスでは、リハビリテーションの目標や進捗状況を共有することで、安心して退院していただけるようにしていきます。

退院前の自宅訪問や自宅で行うケアを見ていただく処置指導、リハビリから介助方法のレクチャーなど実際のケアを体験していただくことで、自宅での生活イメージを膨らませてもらえる

毎日のカンファレンス



ように工夫をしています。

入院している間に、多くの職種と関わることで日常生活に戻っても安心して相談が出来る環境になると良いと思います。

いつでも声をかけてください。

リハビリテーションの様子



退院前訪問
理学療法士と共に自宅へ





新任医師挨拶



整形外科医師 ^{すず き} 鈴木 ^{しゅういちろう} 周一郎

2020年7月に赴任しました整形外科の鈴木です。

10年ほど前に前身の中信松本病院に1年間勤務していたことがありましたが、場所も施設も変わったため新しい病院に来た印象です。

整形外科の中では骨軟部腫瘍というやや馴染みのない分野を専門としています。

今後は微力ながら地域の医療に貢献していきたいと思います。

よろしくお願いいたします。

整形外科医師 ^{あべ} 阿部 ^{ゆきほ} 雪穂

毎日新たなことを学びながらまつもと医療センターで整形外科医として働けることを嬉しく思っています。患者さんと相談しながら一緒に治療をすすめていける医師を目指しています。これからどうぞよろしくお願いいたします。



寄附について

多くの方々より寄附を賜り、過分なお心遣いに感謝いたします。

ご寄附いただきました皆様に感謝の意を込め、本誌に掲載させていただきます。

(公表に同意いただいた方のみ掲載：順不同) 6月19日現在

寄附者ご芳名一覧

あがたの森文化会館松本芸術文化協会 様

藤川 裕紀子 様

株式会社伊藤園 様

学校法人松本学園 様

北陸コカコーラボトリング株式会社 様

ロート製薬株式会社 様

長野県牛乳普及協会 様

他3社様よりご寄附いただきました。





外出自粛であなたの体重は 増えた？ 減った？



栄養管理科 栄養管理室長 間瀬 茂樹

当院では、6月から栄養食事指導を再開しております。緊急事態宣言により、不要不急の外出自粛・テレワークなどが続き、みなさんの日常生活にも変化が生じたのではないのでしょうか。お話を伺っていると、STAY HOME中に体重が増えた方と減った方がいらっしゃるようです。そこで、今回は体重のコントロールについてお話したいと思います。

体重コントロールの仕組み

仕組みと言ってもいたって簡単です。どれだけ動いて(消費)、どれだけ食べた(摂取)かのバランスです。

消費側が多ければ体重が減り、摂取側が多ければ体重が増えます。



STAY HOME期間を振り返る

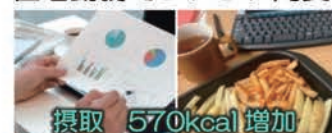
『消費』※と『摂取』の変化による、エネルギー(カロリー)増減の一例です。ぜひこの機会に、体重を測り、日常生活の変化を確認してみてください。

通勤無し ゆっくり読書



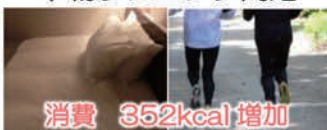
消費 129kcal 減少

在宅勤務でつつい間食



摂取 570kcal 増加

早朝ランニング開始



消費 352kcal 増加

自宅で昼食がヘルシーに



摂取 810kcal 減少

※40代 男性 体重60kg 1時間で算出した場合

久しぶりの仕事着がキツイ!!

緊急事態宣言が解除され、少しずつ外出や通勤が可能となりました。久しぶりに袖を通したスーツやお出かけ着、職場のユニフォームがキツイと感じた方はいませんか。余ったエネルギーをひとたび体脂肪として蓄えてしまうと、痩せるのは大変です。

体脂肪1kgを減らすには7,000kcal消費する必要があります。これは、フルマラソンを約3回完走して消費するエネルギー(カロリー)に相当します。気が遠くなりそうな話です。

そこで、慌てずに7,000kcalを1ヶ月で消費すると考えると、1日230kcal分だけ消費側を優位にします。1日の中で食事を230kcal分減らしたり、運動を230kcal分増やしたり(右図)、現実的には両方を半分ずつ組み合わせるのが良いでしょう。

体重はあくまで見かけ上の重さです。体重が変わらなくても、筋肉が落ちて、体脂肪が増えるのは好ましくありません。

健康の維持・増進の観点から、運動をとり入れ、きちんと食事を摂る習慣を、新しい生活様式にされてはいかがでしょうか。

230kcalとは



ウォーキング
約70分※



ご飯小盛り
1杯(約140g)

※40代男性身長170cm体重60kgの場合



STAY HOME疲れのお手伝い

STAY HOMEで食事を作る機会が増え、メニューに悩まれた方も多いのではないのでしょうか。

今回は、かけても、漬けても、炒めてもおいしくいただける、『万能ごまダレ』をご紹介します。材料を合わせるだけです。で、機会があればお試しください。

万能ごまダレ 材料(6~7品分)

白すりごま……………大さじ6
おろしニンニク……………2かけ分
ごま油……………1/2カップ
塩……………小さじ1 2/3



- ・豆腐の胡麻だれかけ
- ・もやしのナムル
- ・牛肉と三つ葉の中華風炒め

お好みで、酢、砂糖、一味などを加えても





鎮痛剤 (NSAIDs=非ステロイド系消炎鎮痛薬) による消化管障害について

消化器内科 みや ばやし ひで はる 宮林 秀晴

今回は整形外科の特集を組んでいます。

整形外科の疾患は痛みを伴うことが多く、痛み止めを飲んでいらっしゃる方も多いと思われます。痛み止めは必要なために飲むものであり、避けることはできないかもしれませんが、その量や回数に関係なく、消化管障害を起こす可能性がありますので注意が必要です。また、鎮痛剤はよく言われている胃だけでなく、食道・胃・小腸・大腸など全消化管に傷害を起こす可能性があります。また、内服薬だけでなく、坐薬や注射でも粘膜の病気が起こることがありますので、坐薬だから胃潰瘍などが起こらないとは言えない時代になってきています。また、循環器疾患を持っている方も多くなり、2剤以上のアスピリン製剤・抗血小板剤・抗凝固剤に鎮痛剤を飲むことによって引き起こされることも多くなってきています。その原因としては

- ①薬剤自体が直接消化管粘膜に^{たいりゅう}滞留することで粘膜傷害を起こして発症するもの
- ②薬剤の作用により、生じた酸やアルカリなどが食道などに逆流して炎症を発症するもの
- ③痛み止めが作用するプロスタグランジン(PG)の合成阻害で、PGによって守られている粘膜が粘液ゲル層・粘膜保護作用障害を失って生ずるもの、などが考えられています。

治療に関しては、①については薬剤が長時間臓器にとりついていることが要因であり、消化管の運動を回復する薬剤がよいと思われます（モサプリドクエン酸塩・漢方薬の六君子湯・アコチアミド塩酸塩水和物など）。②に関しては酸・アルカリを抑えれば症状や粘膜傷害が回復するので、酸に関してはプロトンポンプ阻害剤(PPI)やヒスタミンH2受容体阻害剤(H2ブロッカー)などで1日中酸を抑えること、胃切除後などのアルカリ性食道炎に対してはカモスタットメシル酸塩などが用いられ、あとは鎮痛剤の内服後十分な水分の摂取と食事をとってからの内服と、内服後30分ぐらいいは立っている、座っているなどの姿勢保持が必要です。また、空腹時や寝る前直前の痛み止めの内服はしない方がよいとされています。③に関しては胃の他の小腸・大腸に円形で多発性の潰瘍や、膜様の狭窄を引き起こすものであり、特効薬はなく、プロスタグランジンE1誘導体のミソプロストール・レバミピドなどの粘膜防御因子増強剤、最近では抗菌剤のリファキシミンの予防効果が臨床試験的にはあるとされています。

痛み止めに関しては種類も多くなってきており、消化器障害を起こす薬かどうか、循環器内科・整形外科のドクターや薬剤師さんと、痛み止めをどの時間に、どのくらいの量で、定期的に内服が必要かどうか話し合うことが必要なようです。



いそべ整形外科クリニック紹介



いそべ けんいち
磯部 研一 先生



診療科目：◆整形外科 ◆リハビリテーション科
所在地：〒399-0033 長野県松本市大字笹賀5441-2
休診日：水曜午後・土曜午後・日曜・祝祭日
お問い合わせ：TEL 0263-55-0055 FAX 0263-55-0302
ホームページ：http://isobe-seikei.jp

<診療時間>

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 (8:45~12:00)	●	●	●	●	●	●	—
午後 (14:45~18:00)	●	●	—	●	●	—	—

※受付は午前・午後とも診察終了30分前までとなります。
※保険証をお持ちの上、ご来院ください。

2020年1月まつもと医療センターを退職し、2月22日に松本市笹賀に『いそべ整形外科クリニック』を開院いたしました。まつもと医療センター在職中は皆様には大変お世話になり、誠にありがとうございました。

開院当初に新型コロナウイルスの感染拡大という困難が立ちはだかりましたが、従業員一同、感染防止対策に努め診療を行なっております。当院では一般整形外科診療の他に理学療法士（現在2名）による専門的な運動器リハビリテーションも行なっております。建物の外観はシックに、診療室は清潔感、物理療法室は癒しの空間、リハビリテーション室は明るく元気なイメージ感を作っています。地域の皆様が元気で明るく過ごせる様、患者様に寄り添った診療を心がけております。

早々に骨折や精査の必要な患者様、他科疾患の患者様など、まつもと医療センターでご加療をお願いしており、開業医として大きな後ろ盾があり大変助かっております。皆様におかれましてはお忙しい毎日かと思われませんが、今後ともよろしくお願い申し上げます。運動器領域での痛みや不自由さによる問題を抱えている患者様がおりましたら、お気軽に受診をおすすめいただけますと幸いです。

まつもと医療センターにおける新型コロナウイルス感染症対策

- すべての患者さんが安心して受診・入院できるよう、個室や陰圧室の利用、感染者と非感染者が交差しない動線確保等の感染予防策を実施しています。
- すべての職員が「マスクの着用」「手指消毒の徹底」「体調管理の徹底」を行うとともに、院内環境においては可能な限り「3密」を回避できるよう努めております。
- 長野県や松本医療圏の感染警戒レベルに応じて、「面会制限」や「来院者への検温および体調チェック」等を実施しております。
- 9月1日時点で、松本医療圏の警戒レベルは「レベル2：注意報」となっています。そのため、**当院では現在「面会禁止（ご家族も含む）」**の対応となっていますので、あらかじめご了承ください。（主治医の許可がある場合を除く）
- 今後の第2波、第3波を想定し、院内の整備工事を実施する予定です。
- 整備工事を行う際には、事前に院内やホームページにお知らせを掲載いたします。ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解とご協力をお願いします。



第2期正面駐車場工事のお知らせ

県道拡幅工事に伴う正面駐車場整備工事のため

第2期工事 令和2年8月3日～9月30日(予定)の期間は

**正面駐車場及び正面玄関は車イス等
利用者優先となります。**

**そのため、車イス等利用者以外の方は
平日時間内(8時～17時15分)は
西側駐車場・入口をご利用ください。**

※平日時間外および土日祝日は、救急外来入口をご利用ください。

まつもと医療センター院長



【状況等により一部変更がある場合もあります。ご理解とご協力をお願い申し上げます】

編集
後記



七月八日の朝、スマホの緊急速報で目が覚めました。
松本地域に大雨特別警報が出されたのです。

昨年にも、台風19号が橋の崩落や河川の決壊をはじめ
多くの被害を及ぼし、県内各地に未だにその大きな爪痕を残しています。

これからの季節、大雨などの災害には十分気を付けていきたいと思います。

(〇)

まつもと医療センター
第40号

令和2年9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30号

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

<http://mmccenta.jp/>