



まつもと医療センター広報誌

Vol. 42 2021.5

満開の桜 松本市弘法山古墳

◆ 目次

2p コロナ禍の新年度を迎えて

3p 当院医療者への新型コロナワクチンの優先接種が始まりました。
まつもと医療センター退職者・異動者あいさつ

4p まつもと医療センター退職者・異動者あいさつ

5p 今年度 新任者あいさつ

6p ストレスと食事

7p 新ユニフォームの導入について
わたしの趣味ーシクラメンを露地で育てる

8p 院内出入口変更のお知らせ
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

コロナ禍の新年度を迎えて

院長 こ いけ 小池 しょういちろう 祥一郎



2020年2月から2021年5月現在まで、新型コロナウイルス感染症の対応が続いています。第1波、第2波では松本市立病院で留まる程度の感染者数でしたが、年末年始の複数クラスター発生による第3波では、中信地区の受け入れ体制も大きな変革を迫られました。その中で、国立病院機構である当院も自院の存在を示し、地域に貢献できたと思います。振り返ると昨年2月以来、世間にはあまり知られていない形での機構内施設への人的、物的援助を行いながら、院内ではいつ来るかわからない感染爆発に備えて病棟機能や人員配置の想定を行い、必要な医療機器や物品を整備し、コロナ対策用の工事を行いました。11月20日に初めての患者をHCUで受け入れ、12月5日には1日に2例を受け入れ、HCU全棟をコロナ対応用に改編、さらに4日後には一個病棟をコロナ用に転換して受け入れを始めました。対応ベッド数も、状況に応じて受け入れ人数を11から15（最大運用17）まで拡大し、短時間で柔軟に対応できました。1月15日から約10日間にわたり、コロナ対応だけでなく、基幹病院の代わりに地域の救急を受け入れなければならない状況が加わりましたが、職員一丸となって対応し、乗り切ることができました。一体化して3年目にこれほど職員の連携と対応ができたことは驚きでした。改めてこの数年間で病院の力が上がっていることを感じました。今年度前半はワクチン接種がカギになります。コロナ禍で病院行事は全くできませんでしたが、職員ユニフォームを新しく作りました。コロナ後の医療を想定しながら、新しい仲間と新しいユニフォームで、さらに前進しましょう。





当院医療者への新型コロナワクチンの優先接種が始まりました。



副院長 武井 洋一

3月5日、ファイザー社の新型コロナワクチンが当院に到着しました。同日、準備してきた手順を確認しながら、病院長をはじめ、10名のワクチン接種を行いました。3月8日からは当院の医療従事者への本格的接種を開始しており、3月26日までに当院の医療従事者約600名の1回接種が終了しました。2回目接種は4月16日までに完了しました。さらに4月から就職した職員に対しても順次ワクチン接種を行っております。

接種会場では間隔をあけて座席を配置し、被接種者は椅子に座った後に接種を受けます。アナフィラキシーの有無を確認するため、接種後も15分程度は座ったまま待機としています。

優先接種を受けても、新型コロナウイルス感染症への注意、予防が変わることはありませんが、感染の危険性が減り、より安心して医療に従事できることが期待されます。また今回の経験を、今後の高齢者等へのワクチン接種に生かしていきたいと思います。



ワクチン接種会場の様子



まつもと医療センター退職者・異動者あいさつ

救急医療部長 渡辺 宣明

私の記憶が間違っていなければ、1987年から1991年の4年間と、2004年10月からの16年間の計20年間程まつもと医療センターに勤務させていただいた事になります。私のキャリアの半分の期間になりますが、他の病院での勤務と違って、自宅から通勤できることが最もうれしいことで、恵まれた勤務先であったと思います。他方で多忙ではないものの、時間的には常に束縛される状態で、たまの休みにストレス発散という生活でした。事故や訴訟といった大きな問題なく勤務でき、何よりほっとしていますが、これも周囲の方々に助けていただいた結果だと思っています。大変お世話になり、感謝しております。まつもと医療センターの今後のご発展を心より祈念しております。

呼吸器内科 鈴木 祐介

この1年は新型コロナ肺炎という未曾有の感染症に振り回されましたが、皆様の支えもあって何とか乗り切ることが出来ました。4月からは職場も変わりますが、同時に大学院生として進学することとなり、勉学にも一層励んでいきたいと思っています。3年間お世話になりました。

外科 富田 英紀

外科の富田です。このたび私事ではございますが3月末をもちまして退職させて頂くこととなりました。多くのことを学ばせて頂き、感謝を申し上げます。大変ありがとうございました。

呼吸器内科 高橋 秀和

早いもので昨年の4月から1年が経ち、この度、転勤をする運びとなりました。当院での呼吸器内科診療はたったの1年でしたが、非常に実りの多い仕事に携わることができ誠にありがとうございました。引き続き、長野県での診療に従事して参りますので、今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。

腎臓内科 ^{かなざわ}金澤 ^{ひろき}宏紀

腎臓内科医としてたくさんの患者様の診療に携わることができ、大変充実した1年間でした。短い間でしたが、ありがとうございました。

血液内科 ^{まつざわ}松澤 ^{しゅうじ}周治

まつもと医療センターには4年間お世話になりました。

その間、病院の引っ越しや古い病棟の解体などがあり、赴任した当初とはまた変わった様子で、感慨深い思いです。私も、更に研修を積んで、より立派な医師になれるように努力していきます。

小児科 ^{むらた}村田 ^{ちあき}千明

上の先生方の様になるにはまだまだ道のりが長いなぁと感じた一年でした。この病院でまた勤務したいと思っていますので、その際はどうぞよろしくお願い致します。

初期研修医 ^{あおき}青木 ^{あきたか}鷹彬

研修医の青木です。来年度からは信州大学の泌尿器科に入局します。これからも地元信州の医療に貢献してまいります。

初期研修医 ^{まえだ}前田 ^{りほこ}梨穂子

松本地域の医療を担う当院で様々な経験をさせていただきました。4月以降は眼科医として研鑽を積んでまいります。

初期研修医 ^{ひゅうが}日向 ^{ひでと}英人

当院では見逃してはならない疾患、よく見かける疾患とともに数多く経験することができ、良い研修となりました。

看護部長 ^{こんどう}近藤 ^{さいこ}才子

この度、令和3年4月1日付で東京医療センターへ異動となりました。2年間という短い間でしたが多くのことを学ばせて頂きました。2つの病院が一体化となり病院の機能が充実し、当院が地域にとって必要な病院であると日々実感しています。まつもと医療センターの益々の発展を祈念しつつ、ここでの学びを次にも活かしていきたいと思います。お世話になりありがとうございました。

臨床検査技師長 ^{まえざわ}前澤 ^{なおき}直樹

3年前の一体化による病院統合という貴重な経験や、初めて白銀の北アルプスを背にする松本城を見て感動したことをつい先日のように思い出します。3年間大変お世話になり有難うございました。

副看護部長 ^{まるやま}丸山 ^{かすこ}和子

どのような世の中になろうとも、ワンチームであれば乗り越えられるはずです。知恵を絞って自由に意見を出し合える、互いに認め合い誇りを持って働ける、地域にドッシリと根付いたまつもと医療センターであって欲しいと願っています。ありがとうございました。

副診療放射線技師長 ^{こんどう}近藤 ^{ひろし}浩

4年間、お世話になりました。当院から望む北アルプス連峰、美ヶ原高原は、心和ませる癒しの風景でした。寿台から市街地を眼下に映す夜景も思い出の1つです。気候もよく快適に過ごさせていただきました。ありがとうございました。

栄養管理科 ^{ますどめ}益留 ^{かな}夏菜

この度、4月1日付で下志津病院へ異動となりました。様々な職種の方と関わることができ、たくさんのことを勉強することができました。ここで得た経験を糧に精進してまいります。2年半、大変お世話になりました。

栄養管理科 ^{かねこ}金子 ^{まさゆき}昌幸

多くの方々に支えていただいて、心より感謝いたします。医療人として、一人の人間として成長できた1年と半年間でした。皆様とお別れするのは寂しいですが、新天地でも精進してまいります。大変お世話になりました。



今年度 新任者あいさつ



小児科 夏目 岳典 先生

富山大学医学部を卒業し、医師になり12年目になります。小児科の中でも神経疾患、てんかん、発達を中心に学んできました。少しでも患者様やご家族のお力になれば幸いです。よろしくお願いいたします。

呼吸器内科 金城 匠 先生

2021年4月に赴任しました呼吸器内科の金城匠です。出身は沖縄ですが、長野県が好きで長いこと居っています。地域の皆様により良い医療が提供できるように努めてまいります。

血液内科 森田 貴裕 先生

4月からまつもと医療センターに着任しました、血液内科の森田です。微力ながら本地域の医療に貢献できるよう頑張りますので、よろしくお願い致します。

腎臓内科 佐藤 雄一 先生

はじめまして。この度、当院の腎臓内科医として赴任しました佐藤雄一と申します。ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、精一杯頑張りますので、何卒よろしくお願い致します。

消化器内科 小田切みずき 先生

初めまして。この度ご縁にてまつもと医療センターの一員となりました、小田切みずきと申します。生まれは長野市ですが、信州大学出身で松本にまた戻ることができ嬉しく思います。今後ともよろしくお願い申し上げます。

呼吸器内科 皆川 鮎海 先生

呼吸器内科の皆川と申します。地域の医療のお役に立てるよう、精一杯頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。

初期研修医 太田 隼也 先生

今年信州大学を卒業して、4月から初期研修医としてお世話になっております。未熟者ですが、いろいろな知識と経験が身につくよう、頑張ります。よろしくお願いいたします。

初期研修医 紺谷 利沙 先生

松本市出身で、昨年信州大学を卒業後、1年間信大病院で研修をしていました。患者さんに寄り添った医師になれるよう精進したいと思います。よろしくお願い致します。

初期研修医 中島 潤 先生

今年群馬大学を卒業し、まつもと医療センターに着任しました、中島潤と申します。故郷である長野県の医療に少しでも貢献したいと思っています。よろしくお願いいたします。

初期研修医 山崎 槇一 先生

初期研修医1年目の山崎と申します。患者さんに寄り添い、ともに患者さん目線で考えることのできる医師を目指したいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

初期研修医 吉澤 智也 先生

この度、信州大学より当まつもと医療センターへ配属となりました。まだまだ研鑽を積む必要がありますが、これから鋭意努力していく所存です。よろしくお願いいたします。

看護部長 吉浦 里香 先生

この度、4月1日付けで看護部長として着任しました「吉浦 里香」と申します。

どうぞ、よろしくお願いいたします。前勤務先は、神奈川県でしたが、長野市・松本市とご縁があり2度目の長野県での勤務となります。まつもと医療センターでは、今年度より、ユニフォームで職種がわかるようになっていきます。両サイドにエンジ色のラインが入っているのが、看護師です。皆様から早く認知いただき信頼される元気な看護チームを作っていきたいと思っています。また、色々な職種が協働し、「ワンチーム」として、医療・看護を実践して参ります。今後ともご支援をお願い申し上げます。

副看護部長 池谷 みちこ 先生

4月1日付で、信州上田医療センターから副看護部長昇任でまいりました。

地元は山梨ですが、信州には大変、縁があり、松本には、2回目の異動となりました。立場が変わり、慣れないことも多々あるかと思いますが、まつもと医療センターの看護の質の向上、人材育成に勤しんでまいりたいと思っています。よろしくお願いいたします。



ストレスと食事

栄養管理科 ^ま間 ^せ瀬 ^{しげ}茂 ^き樹

新年度がスタートし、ひと月が立ちました。新しい環境での生活に少なからずストレスを感じている方もいるのではないのでしょうか。

そこで今回は、ストレスと食事にまつわるお話をさせていただきます。

ストレスと食欲の関係

①様々な要因からストレスを受け続ける ②自律神経のバランスが乱れる ③胃腸の不調が生じる



ストレスで『痩せるタイプ』と『太るタイプ』の方がいる！

痩せるタイプの方

交感神経が優位になると胃腸の働きが抑制され、食欲不振になります。

そして、食事量が減り体内に蓄えられた栄養素がどんどん使われてしまいます。



太るタイプの方

交感神経が優位になると代謝が下がり、脂肪を燃焼しにくい状態になります。

また、満腹中枢が正常に働かなくなり、満腹感を感じにくくなります。



雑学—お腹がすくとイライラするというけれど…。

皆さんは『Hangry』という英単語をご存じでしょうか？

実はこれ、『Hungry：空腹の』と『Angry：怒り』を組み合わせた造語です。造語といってもオックスフォード英語辞典に新しく正式に登録された単語で、『Hangry：空腹のせいで生じる苛立ち』を表します。規則正しい食生活で、仕事や日常生活のイライラを軽減しましょう。

ストレスへの抗体力をつける栄養素

タンパク質

ストレスを感じると沢山のタンパク質が分解されてしまうため、タンパク質はしっかり補給しましょう。

〈タンパク質が豊富な食品〉



ビタミンC

ストレス状態では消費が早い。また、抗ストレスホルモンの合成を助ける働きがあります。こまめに摂取しましょう。

〈ビタミンCが豊富な食品〉



カルシウム

カルシウムが不足すると神経の興奮が高まってしまいます。不足しがちな栄養素ですので意識して摂取しましょう。

〈カルシウムが豊富な食品〉



まずは、ストレスをためないように過ごされるのが一番です。

生活の中で食事は楽しみの一つですが、毎日のことです。食事が負担となってしまうよう、メニューにお困りの際は栄養士にご相談ください。

新ユニフォームの導入について

各職員が患者さんから見て、当院の職員なのか、また何の職種なのか分かりやすくすることを目的として、令和3年4月より新たなユニフォームを導入することとなりました。

NHO まつもと医療センター



看護助手・歯科衛生士

療養介助員

診療放射線技師

リハビリテーション

臨床工学技士

医師

看護師(男性)

看護師(女性)

児童指導員・MSW・
心理療法士

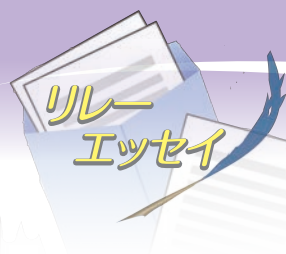
栄養管理士

保育士

薬剤師

臨床検査技師

手術室



わたしの趣味

シクラメンを露地で育てる

統括診療部長

ふる古

た田
きよし清

15年ほど前、庭に露地植えでシクラメンを育てようと思い立ち、調べるとガーデンシクラメンの耐寒温度が -5°C に対して、原種シクラメンは -15°C とのこと。その頃近くの園芸店では入手できずに通販で購入。原種シクラメンは20数種類あり、耐寒性があり育てやすいコウム（赤花2-3月に開花）とヘデリフォリウム（ピンク花9-10月に開花）を購入。以後は学会、研修会の折



写真：2021年3月、丸い葉がコウム、ギザギザの葉がヘデリフォリウム。白から赤に開花しているのはコウムのみです。

に会場近くの園芸店に立ち寄って購入。サカタのタネのガーデンセンター横浜で白花のヘデリフォリウム。銀座三越の屋上で白花のコウムを購入、北海道の百合ヶ丘公園では露地で咲いているのを見てピンク花のヘデリフォリウムを追加購入。更に海外よりを購入したコウムのタネ12粒を育てると、それぞれ花色や葉の模様に変化がありました。最近は近くの園芸店でも入手できるようになっています。

院内出入口変更のお知らせ

セキュリティ強化及び新型コロナウイルス感染症等の継続的な感染防止対策を目的として、**令和3年4月12日(月)**より、西側駐車場からの院内への出入口を以下のとおり変更いたします（現在の出入口は清掃・リネン業者専用となります）。車椅子の必要な方は正面駐車場をご利用下さい。

皆様にはご不便をお掛けしますが、ご理解願います。



まつもと医療センター 院長

編集 後記



今年も春の訪れが早いように感じます。暖かく清々しい気持ちになりますが、冬の遊びが好きな私にとっては少しさみしい季節になります。雪が溶けても楽しめる趣味を探したいなと思っています。

コロナ禍という言葉が流行りとなりちょうど1年が経とうとしています。まだまだ今まで通りに過ごせるようになるのは先かと思いますが、ワイワイできることを楽しみにして日々頑張りたいと思います。

(M)

まつもと医療センター 第42号

令和3年5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/>