まつもと医療センター広報誌

vol.64 2026.10

Fumoto

特集

松本ぼんぼんに参加しました

病院を飛び出して、地域の輪の中へ



Photo／「千畳敷カール」撮影者：西川昌宏（リハビリテーション科）

病院を飛び出して、地域の輪の中へ

松本ぼんぼんに参加しました



普段は栄養管理科で働く、渡邊さんと清水さんに聞いてみました。

――松本ぼんぼんにはどうして参加しようと思ったんですか？

渡邊さん 私は今年の新採用で初めて松本に来ました。松本ぼんぼんを通して地域の文化や雰囲気を知りながら松本を楽しみたいと思って。参加を決めました。

清水さん 今回は松本ぼんぼんの幹事を任されたこともあり、「参加しないわけにはいかない」という気持ちでの参加で力が入っていたのですが、もともとお祭りの賑やかな雰囲気は好きなので、当日を楽しみにしていました。

沿道からの声援が励みに

清水さん 実際に踊ってみると、沿道からの声援も励みになり、あっという間に時間が過ぎたように感じました。

渡邊さん 病院内での練習会では独特な振り付けに苦戦しましたが、本番は場の雰囲気に後押しされて笑顔で踊ることができました。



当日の清水さん。踊りは
業務終了後に練習しました。

子供のころから踊っているのかな

清水さん 松本ぼんぼんの音楽が流れると、参加者も観客も一体になって盛り上がる様子に、地域に深く根付いた文化であることを感じました。

渡邊さん 長年地域の方に親しまれたお祭りであると感じたのが、地域の方は踊りが自然と身についているみたいで自然に踊ったり、口ずさんだりしている様子に驚きました。きっと、子供の頃からおどっているのだろうなと。

新人なのに院長の隣…

渡邊さん まだ新人ですが、あまりお会いする機会のない院長と一緒に松本ぼんぼんを踊るという、少し緊張しましたが、とても貴重な体験をさせていただきました。松本に来て間もない中で、地域の方々と一緒にお祭りを楽しむことができ、良い思い出になりました。

清水さん 確かに、他の部署の職員とも交流できたことが大きな収穫でした。普段は部署が違ってなかなか話す機会のない場合も多いので。また、病院職員としてだけではなく、地域の一員としてお祭りに参加出来たことを大変嬉しく思います。

世代を超えて楽しむ姿が印象的

渡邊さん 初めて松本ぼんぼんに参加しましたが、沿道の方々が温かく声をかけてくださったり、世代を超えて一緒にお祭りを楽しんでいる姿が印象的でした。地域のつながりの強さや、伝統を大切にしながら地域を盛り上げているところに松本の魅力を感じました。

清水さん 世代を問わず多くの人が参加し、地域全体でお祭りを楽しんでいる姿が印象的でした。地元への愛着と人と人との繋がりの強さを感じ、この地域の温かさが伝わってきました。



ぼんぼん当日の渡邊さん。先頭でプレートを
持って、踊っている職員を盛り上げました。

――また、ぼんぼんに参加したいですか？

清水さん ぜひ参加したいです。来年は幹事ではなく一参加者として思い切り楽しみたいです。

渡邊さん 是非参加したいです。次はしっかり踊れるよう練習を重ねたいと思います！



8月1日(土)快晴の中、毎年恒例の松本ぼんぼんが開催されました。まつもと医療センターは地域に支えられている企業として、お祭りを皆さまと一緒に楽しみ、地域の元気につなげていきたいという思いで毎年参加しています。実際に参加した職員に思いを聞いてみました。



まつもと医療センターの専門外来をご紹介

ヘリコバクター・ピロリ除菌難治療例外来

ピロリ菌が残っているかもしれません

「薬は飲んだけど、本当に除菌できた？」そんな不安がある方へ

ピロリ菌とは？

ピロリ菌は胃の中に住みつく細菌です。感染が続くと

慢性胃炎　胃・十二指腸潰瘍　胃がん　胃 MALT リンパ腫　の原因となります。

除菌治療により胃がんのリスクを減らすことができることが分かっています。

実はこんな方が少なくありません

「薬は飲んだが、その後の検査をしていない」
「何年も前のことで結果を覚えていない」
「除菌に失敗したと言われたままになっている」
ピロリ菌は症状がなくても胃の炎症を起こし続けることがあります。除菌後は、きちんと除菌できたか確認することが大切です。

チェックリスト

＜前提条件＞ ピロリ菌の治療を受けたことがある

以下の項目で除菌後、内視鏡で確認していない方

- ☑ 治療後の判定検査を受けていない
- ☑ 「除菌できました」と言われた記憶がない
- ☑ 1回目の除菌が失敗した
- ☑ 2回以上治療した
- ☑ 胃炎や胃潰瘍を繰り返している

1つ以上当てはまったらご相談ください

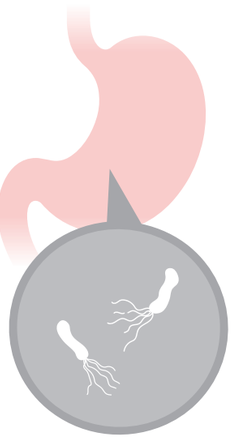
ヘリコバクター・ピロリ除菌難治療例外来とは

当院では、除菌が成功しなかった方治療方法について相談したい方本当に除菌できているか確認したい方を対象とした専門外来を開設しました。現在は複数の治療選択肢があり、これまで除菌できなかった方でも対応できる場合があります。

除菌したら終わり？

いいえ。

除菌後も胃の状態によっては定期的な経過観察が必要です。「一度確認してみようかな」その気持ちが、将来の胃の健康につながります。



ヘリコバクター・ピロリ除菌難治療例外来

（かかりつけ医の紹介状をお持ちください）

診療日　火曜日 午後



安心・安全な治療を薬の面から支える

薬剤部



薬剤部の使命は、「薬を安全かつ適切に使用できるよう支援すること」。
医師が処方した薬が患者さんの状態に合っているか、飲み合わせに問題はないか、投与量は適切かなどを確認し、必要に応じて提案を行っています。

薬剤部ってどんな仕事をしているの？

- ✅ お薬を正しく準備する
- ✅ 処方内容をチェックする
- ✅ 点滴や抗がん剤を調製する
- ✅ 患者さんへお薬の説明をする
- ✅ 病棟で薬物療法をサポートする
- ✅ 医薬品の在庫や品質を管理する
- ✅ 副作用の確認と医療安全に取り組む



表には見えにくい仕事だけれど

病院の薬剤部の仕事は、患者さんから見えにくい部分がたくさんあって･･･
しかし、一つひとつの処方確認や薬品管理、調製業務が、医療事故の防止や治療効果の向上を支えています。
治療に欠かせない「薬」。その薬が適切に患者さん届けられるよう、薬剤部はこれからも医療現場を支え続けます。



コラム 薬剤師の秘密道具

安全キャビネット

抗がん剤を清潔に作るための装置です。
0.3μｍというスギ花粉よりも小さな粒子をも捕まえるフィルターで、濾過された清潔な空気が循環するようになっています。より清潔な薬剤を患者に届けられるよう、薬剤師は細心の注意を払って作業しています。

EVENT

まつもと医療センター
病院祭を開催しました

10月3日(土)まつもと医療センターにて病院祭が開催されました。当日は多くの方にご来場いただき、病院中がにぎわいました。当日の様子をお届けします！





















「まつもと医療センターの病院祭って楽しいかも」と感じていただけるような、笑顔あふれる一日となりました。昨年よりも多くの地域の皆さんや患者さんなど、ご家族そろってご来場いただき、けんちん汁のふるまいやキッチンカー、はたらく車の展示も年齢を問わず大好評でした。来年もぜひ遊びに来てください。

減塩しないなんてもったいない。
毎日の食事に塩とのちょっといい関係を

塩と、ちょっといい関係

まつもと医療センターのレシピ

まつもと医療センターの病院食は、出汁をきかせた調理で減塩献立を作成しています。
長野県の平均塩分摂取量は男女平均10.5g/日（令和4年長野県民健康・栄養調査より）で、食事摂取基準の食塩摂取目標量男性7.5g/日、女性6.5g/日を大きく超えています。
当院では減塩かつ美味しい食事を提供するため、昆布とかつおの合わせだしを使用しています。
今回は天然だしときのこのだしを利用したきのこご飯を、当院の病院食レシピでご紹介します。

管理栄養士監修

秋の味覚 きのこご飯



材料（4人前）

	米	2合
A	まいたけ	1/2パック
A	ぶなしめじ	1パック
A	きざみ油揚げ	40g
A	人参	1/5本
A	ぎんなん（缶詰）	1/2缶
B	醤油	大さじ3/4
B	本みりん	小さじ1と1/2
B	料理酒	大さじ3/4
B	食塩	ひとつまみ
B	だし（昆布・かつお）	300cc

栄養価（一人あたり）

エネルギー320kcal / タンパク質7.8g /
炭水化物62.8g/ 脂質3.1g/
食塩相当量0.6g

作り方

1. 米はといでざるに上げておく。
2. まいたけとしめじは石づきを取って手で裂く。人参は皮をむいて短冊切りにする。ぎんなんは缶詰をあけて水を切る。
3. 鍋にぎんなん以外の具材とだし・調味料を入れて、中火で人参がやわらかくなるまで煮る。ぎんなんを加えてひと煮立ちしたら火を止める。
4. 煮上がった具材を、ボウルとざるで具材と煮汁に分ける。
5. 炊飯釜に米を入れ、煮汁を加える。炊飯釜の「白米」の2合の目盛まで煮汁が足りない場合は、水かだしを足して調節する。通常炊飯モードで炊飯する。
6. 炊き上がったら具材を入れて軽く混ぜる。蓋をして5分ほど蒸らしたら完成。

ポイント

- きのこからは水分が出るので、具材を先に煮て炊飯後に混ぜると失敗しづらいきのこご飯が作れます。
- 天然だしときのこのだしの相乗効果で、減塩かつ美味しく召し上がることができます。

連携医紹介

鈴木歯科医院





診療科目	歯科 / 矯正歯科 / 小児歯科 / 歯科口腔外科 / 訪問歯科
休診日	木曜、日曜、祝日（都合により変更する事があります）
TEL	0263-32-3443

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ～ 13:00	●	●	●	×	●	●	×
14:00 ～ 18:00	●	●	●	×	●	●	×

所在地　〒390-0805　長野県松本市 清水 2-3-1



駐車場は3箇所ございます。
●歯科医院正面駐車場…5台
●歯科医院道向駐車場…6台
●歯科医院東側駐車場…11台
上記以外の駐車は近隣の方のご迷惑になりますのでご遠慮下さい。

院長 鈴木（すずき） 一郎（いちろう） 先生

鈴木歯科医院は、70年以上にわたり、地域の皆様のお口の健康を支えてきました。「スタッフも患者さんも、なぜか居たくなる医院」をモットーに、お話をよく伺い、一人ひとりのご希望やお悩みに寄り添った診療を大切にしています。予防や虫歯治療はもちろん、口腔外科の経験を生かしたインプラント、自然な美しさと噛みやすさを目指すセラミック治療、子どもから大人までの矯正治療にも力を入れています。CTやマイクロスコープなどを活用し、丁寧な説明と精密な診療を心がけています。また、通院が難しい方には、ご自宅や施設へ訪問歯科診療をします。「入れ歯が得意な歯医者さん」として、入れ歯の修理・調整から口腔ケア、食べる・飲み込む機能の支援まで、ご本人やご家族と相談しながら取り組んでいます。どの世代の方にも、食べる喜びと笑顔が続くよう、身近な歯科医院として歩んでいきます。



Links まつもと医療センター

公式Instagram

公式YouTubeチャンネル

公式ホームページ

外来医師担当表

情報発信中！