



# えがお



安曇地区：一の瀬園地の大力エデ

- 病院祭のお知らせ
- 医療三二知識 卵巣腫瘍

美しく生きる。



## 笑顔あふれる優しい病院

### 松本市立病院の理念

地域の皆様から信頼され、全職員が患者さんとともに歩み、  
患者さん中心の「満足と安心」・「権利と安全」に  
配慮した医療を実践します。

### ステージ企画

- ・波田少年少女合唱団
- ・スマイリーフジマジックショー
- ・エポニーアンサンブル
- ・松養太鼓(雨天中止)
- ・ばあば天使(ゴスペルコンサート)
- ・リコーダーすいカンタービレ(音楽部)

### 大型制作展示

患者さん、病院スタッフで力を合わせてひとつの作品を作ります。ぜひ見に来てください。



### キッズコーナー

無料であそべる！楽しいこといっぱい！

- ・ジャグリング チャレンジ！
- ・えほんヨガ『森のくるるん』
- ・わなげ たからつり など



みんなでリフレッシュ体操！

- ☆リンパマッサージ☆
  - ☆リフレクソロジー☆
- お試しください

### スタンプラリー

病院の中にたくさんスタンプが隠れているよ！全部見つけた方にはあいだのたまごプレゼント！おこさまには・・・☆おかしまたはスペシャルプレゼント☆

地域とともに 笑顔と一緒に

とき…平成29年10月28日(土) 10時～16時  
ところ…松本市立病院 松本市波田四一七ー一八〇

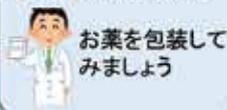
# 松本市立病院 病院祭

松本市市制施行一〇〇周年記念

こどもから大人まで！

### 充実！体験コーナー

#### ●薬剤師体験●



#### ●内視鏡体験●

長い機械を遠隔操作！



#### ●看護師体験●

ご家族一緒に写真もどうぞ！(カメラはご持参ください)



#### ●消防士体験●

山形消防署の救急車と消防車！乗ってみることもできますよ！



#### ●事故!?体験●

運転シミュレーション 動体視力測定



#### ●ロコモ体操体験●

からだを上手に動かして健康になりましょう！



### 健康教室コーナー

心も体もリフレッシュ！

- ・骨密度測定
- ・ストレスチェック
- ・インボディ
- ・健康相談
- ・栄養相談
- ・体力測定
- ・血圧測定



最近疲れていませんか？

### 飲食コーナー おおにぎわい



- ・豚汁おしるこ ふるまい(数量限定)
- ・地元商工会 (軽食等)
- ・みはらし味の会(軽食等)
- ・カフェギャラリーてくてく(移動販売)
- ・障害者就労センターはた(やきいも)
- ・M'sファクトリー(ワッフル等)
- ・生活クラブ
- ・光洋



このコーナーはふるまい以外有料です



僕たちも行くよ！カメラを持って会いに来てね！  
防火着を着て写真を撮ろう！（お昼頃から2時間予定）





# 新任Dr.紹介

よろしく  
願います!



産婦人科 **田村充利Dr.**

8月1日から就業した産婦人科の田村と申します。松本ほんぽんで市立病院連に飛び入り参加し、松本人としての第一歩を踏み出しました。続いて、噂に聞いていた波田名物「下原すいか」をいただき、その美味しさに驚いたのが二歩目です。三歩と言えば、松本市を舞台にした登山漫画「岳」の主人公の名前ですが、私も学生時代からの趣味が登山で、岳都松本にある上高地に最も近い総合病院に勤務できることを大変うれしく思っています。病院広報誌にらしからぬことばかり書きましたが、実は私はまじめ一本槍の人間です。皆様におかれましては、ぜひ松本市立病院を受診し、チェックしていただければ幸いです。よろしくお願いいたします。

## 中央手術室より「腹腔鏡下手術の再開について」

今年8月に、産婦人科に田村先生を迎えました。

田村先生は、婦人科手術、特に腹腔鏡下での卵巣・子宮の手術を熱心に実施されてきたということで、当院でも、8月から9月に4件の腹腔鏡下での卵巣手術が有りました。

腹腔鏡手術は、5mm～1cm位の穴を4箇所開け、内視鏡を使用して行なわれる手術です。

4つの穴のうち1つは、おへその穴を使用するので、傷は3つしか残りません。また、傷が小さいため、術後の創痛は比較的軽度ですみます。

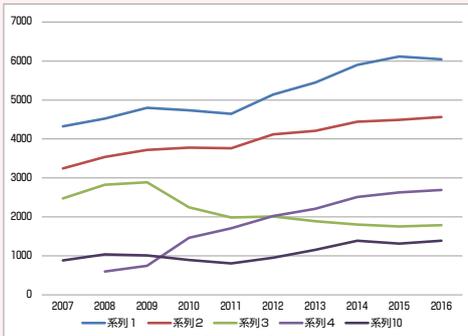
婦人科を受診され、手術が必要で有ると医師より告げられたとき、腹腔鏡下での手術についてご相談ください。



中央手術室 看護師長 寺澤 明美

平成19年から28年までの実績 消化器内視鏡検査件数

年度	西暦	全件数	上部消化管							下部消化管				ERCP関係		
			検査	経鼻	経口	ポリペク・粘膜切除	ESD	止血	食道静脈瘤	胃瘻	検査	ポリペク・粘膜切除	ESD	止血	検査	処置
平成19年度	2007	4326	3245	2477		11		37	1	37	882	62		3	74	31
平成20年度	2008	4526	3542	2827	599	8	15	19	9	41	1037	82	9	6	57	45
平成21年度	2009	4799	3718	2890	745	6	17	25	4	23	1012	89	4	6	69	55
平成22年度	2010	4739	3779	2247	1462	3	13	15	2	26	897	53	1	3	63	49
平成23年度	2011	4647	3765	1984	1707	4	11	33	4	14	807	57	0	6	75	57
平成24年度	2012	5143	4120	2014	2023	6	20	24	1	4	953	96	18	10	70	54
平成25年度	2013	5452	4208	1889	2210	6	22	45	4	9	1157	149	25	13	87	80
平成26年度	2014	5904	4442	1803	2512	7	28	43	7	2	1389	173	14	16	73	66
平成27年度	2015	6118	4494	1755	2629	4	20	25	5	2	1317	170	18	20	92	83
平成28年度	2016	6044	4565	1790	2692	4	18	21	0	8	1387	203	12	18	92	81



ESD：早期がんの中でもさらに早期がんの処置（内視鏡的粘膜下層剝離術）  
 ERCP：内視鏡的逆行性胆管膵管造影  
 処置：内視鏡的乳頭切開術・内視鏡的結石除去術

- 系列1 総内視鏡件数
- 系列2 上部消化管内視鏡
- 系列3 経鼻内視鏡
- 系列4 経口内視鏡
- 系列10 大腸内視鏡



内視鏡検査件数（過去10年分）

【人間ドック・健康診断】

当院では、人間ドック・健康診断・市町村検診等、病気の早期発見・予防にも力を入れています。以下の表は平成28年度の実施件数です。

また、平成28年度より「人間ドック検査」と「からだアセスメント（食事・運動療法）」がセットになったアクティブドックを始めました。運動療養は梓水苑に宿泊して実施します。お友達やご家族と一緒に、体のチェックと健康増進のための運動療法を受けてみませんか。

	ドック				健診		市町村委託検診				
	一泊ドック	アクティブドック	日帰りドック	脳ドック	協会けんぽ	企業健診	乳がん検診	子宮がん検診	骨粗鬆症検診	松本市特定健診	
合計	177	52	1234	15	1661	458	418	281	52	333	

健康管理科  
H28年度実施件数

**新コース アクティブドック**

松本市立病院 梓水苑

健康診断 人間ドック検査  
運動療法施設 からだアセスメント

平成28年4月より松本市立病院と公共の健康水苑の連携による「アクティブドック」を開始しました。内容は、人間ドック検査と梓水苑にて実施するからだアセスメント（運動・食事療法）がセットになっています。人間ドック検査と運動療法施設と結集を基に個人にあった運動・食事方法を提案させていただきます。松本市立病院と梓水苑がタイアップして、新たな形の生活習慣改善セットを定めていたいただきますのでぜひご利用ください。

**コースの流れ**

- 受付（松本市立病院）
- 人間ドック検査（医師の検診が受けられます）
- からだアセスメント（検定を行い、個々の身体に合わせた運動メニューを作成し実施します）
- 宿泊（2泊2日）
- 運動実践（毎日）
- 梓水苑へ移動（無料送迎があります）
- 健康水苑でのウォーキング（検定結果に基づいた運動メニューを体験いただけます）

**料金** 1泊2日人間ドック検査新プラン「アクティブドック」 66,960円

**お問い合わせ** 松本市立病院 健康管理室 TEL: 0263-92-7106（直通）

**からだアセスメント** プログラム監修：松本大学大学院 橋本賢一教授

以下の様々な測定を行い、身体の特徴をみつけます。正しい姿勢作りや効果的なウォーキング法、筋力トレーニング等、個々に合わせた運動をご提案いたします。

測定項目：体高・体重・BMI、骨密度、筋力、柔軟性、心肺機能、歩行分析、姿勢分析、栄養分析、生活習慣、運動習慣、睡眠習慣、ストレス、生活満足度

**宿泊** 梓水苑にて、1泊2食付のプランとなります。ゆったりとお寛ぎください。

健康水苑（夕食） 松本大学 理学療法士が指導 美味しくて健康的なメニューが盛り込まれています。

**フォローアップ教室のご案内** 初回プログラムより1ヶ月、3ヶ月、6ヶ月後も各自フォローアップ教室を行っています。運動実践や栄養講座による健康づくりの継続も応援いたします。

場所：梓水苑  
日時：月2回（土）  
午前の部 10:00～12:00  
午後の部 13:00～15:00

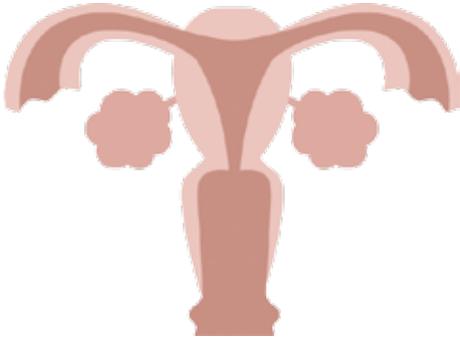
※アクティブドックコースの料金は別途となります。また、健康運動指導士によるフォローアップ教室も開催いたします。詳細につきましては、梓水苑までお問い合わせください。

**松本市立病院 健康管理室** TEL: 0263-92-7106（直通）

**梓水苑** TEL: 0263-78-5550

アクティブドック 紹介チラシ

### 卵巣腫瘍とは



卵巣は子宮の左右に一つずつあり、通常では2～3cmぐらいの大きさです。ここに発生した腫瘍が卵巣腫瘍です。

卵巣に腫瘍が発生する確率は、女性の全生涯で見ると5～7%程度とされ、多様な組織型があり、その中に良性から悪性腫瘍まで様々な腫瘍が存在します。それに加え、卵巣は他臓器がんの転移性腫瘍も5%程度あると言われています。卵巣腫瘍の約90%は良性で、約10%が悪性とされています。

### どのような症状がありますか？

卵巣腫瘍の症状には腹部膨満感（お腹が張って苦しい）、下腹部痛、頻尿などがありますが、小さいうちは無症状で経過することが多く、大きくなったり腹水がたまったりしてから症状が出現することが多いです。時に腫瘍が破裂したり、茎捻転といって腫瘍がお腹の中でねじれてしまうと突然の強い下腹部痛が出現することがあります。



### 診断方法は？

卵巣は腹腔内に存在するため、内診で卵巣の大きさ、形、癒着の有無などを診察します。次いで、経膈超音波検査で卵巣や子宮を描出し、その正確な大きさや内部の状態などを観察します。さらにMRIやCTを併用して、子宮、膀胱、直腸などの他臓器との関係、腫瘍内容の性状、リンパ節の腫大の有無などを観察し、良性か悪性かを判断します。

腫瘍が存在することにより、血中に増加する物質を測定して診断の補助に用います。一般に、このような物質を腫瘍マーカーと呼びます。現在のところ、悪性腫瘍にだけ特異的に増加するマーカーはなく、各々の腫瘍マーカーの特徴を知った上でいくつかを組み合わせることで診断に用います。

### 治療方法は？

診断を確定する意味で手術療法を行うことが一般的です。手術療法は術前の諸検査により良性腫瘍と診断された場合、卵巣摘出術や付属器切除術が行われます。最近は体への負担が軽い腹腔鏡下手術が選択されることがあります。境界悪性腫瘍の場合、子宮、両側卵巣・卵管、大網（胃と大腸の間の膜）を切除することが基本になります。さらに悪性腫瘍の治療の基本は、手術で腫瘍を可能な限り摘出することにあります。術後追加治療が必要になることがあります。

産婦人科 医長 小原 美幸

## 部署 紹介

### 内視鏡室

内視鏡室は、消化器内科の医師 9 名（常勤 5 名、非常勤 4 名）と看護スタッフ 6 名（内視鏡技師 4 名含む）で、日々「安心、安全で安楽な内視鏡検査」を目指し、検査を実施しています。緊急の内視鏡検査も、24時間365日対応しています。

検査は、健康管理科（健診、人間ドック）や各科から、検査依頼を受けて行います。

午前中は主に、上部内視鏡検査（胃カメラ）を経口や経鼻式で実施しています。最近は画質の良い経口内視鏡を希望される方や、ピロリ菌の除菌を希望される方が増えています。

上部内視鏡ではその他、止血処置や胃瘻造設、異物除去、経鼻イレウスチューブ挿入や、検査時見つけられたポリープの切除術、早期悪性腫瘍に対しての粘膜切除術、十二指腸狭窄などの治療もしています。

午後は主に、下部の内視鏡検査（大腸カメラ）を実施しています。

この検査時に発見されたポリープの切除術や早期悪性腫瘍の粘膜剥離術、その他処置として下部の止血処置、大腸ステント挿入術などがあります。

その他、総胆管結石の治療や膵臓癌、総胆管癌などの診断や治療のためのERCP（逆行性膵胆管造影）も内視鏡検査で行います。今年度はこの検査が多く、すでに9月初旬で52件あり、全て処置を伴うものでした。

この検査を受けた患者さんのうち、年齢が90歳を越える方も多く、これは食生活の変化や長寿に関連していると思われます。

当院では、泌尿器科の膀胱鏡検査や、内視鏡を使用する処置にもスタッフが関わっています。今年度より泌尿器科の医師が増員され、手術も再開しましたので、膀胱鏡の件数も増加しています。

当院でも内視鏡検査件数が増加しています。早期発見できれば、内視鏡的な処置で終了出来る場合もあります。ぜひ、定期的なスクリーニングの実施をお願いします。また、便潜血陽性の方は大腸検査を受けましょう。

「自分は大丈夫」の自己判断はやめて、検査後に「安心感」を得ましょう。

内視鏡室 看護師 大月みどり



## 病院建設事業の進捗状況について

現在市立病院内では、新しい病院の姿を具体的に示す「松本市立病院建設基本計画」の策定を計画的に進めています。6月22日には、有識者による松本市立病院建設検討委員会から、菅谷市長へ松本市立病院建設に関する提言書が提出されましたので、提言の概要をご紹介します。

### 提言の概要

- 「病院の機能・規模について」
- 現行の機能の維持が妥当であり、疾病構造の変化等を捉え柔軟に対応する必要があること。
  - 在宅療養後方支援病院等一定の機能・規模が必要とされることから、緩和ケア病棟の新設も踏まえ、現在の許可病床215床の範囲で検討すること。
- 「診療体制」
- 総合診療の充実、緩和ケアや終末期に対応できる診療体制の構築、周産期医療体制の維持を図り、必要に応じ診療体制の見直しを行うこと。
- 「地域における役割」
- 地域包括ケアシステムにおける体制強化、救急医療の体制維持、災害医療に向けた施設整備、感染症対策としての施設整備、へき地医療の支援体制の構築、市民への健康や疾病予防に関する情報提供の充実を図ること。
- 「健康事業について」
- 西部地域の利便性を考慮し、関係機関との連携を図り、特色ある健診体制を検討すること。
- 「研修教育」
- 臨床研修医や学生を積極的に受け入れる体制づくりと院内へのスペースの確保を図ること。
- 「財政計画」
- 経営において支出の縮減に努めること。
  - 1床当たりのコストを抑えること。
  - 経営部門の体制強化を図ること。
- 「その他」
- 院内に病児保育の新設を検討すること。
  - 病院経営に精通した事務職員の人材確保・育成に努めること。

### 病院建設に係る今後の予定

#### 1 基本計画の策定

病院建設検討委員会からの提言を踏まえ、病院幹部・各部門別ヒアリング・調査結果等に基づき、基本計画の素案を10月末を目途に作成し、各関係組織との協議、調整を行ったうえで、議会への協議及び市民へのパブリックコメントを経て、平成29年度中に基本計画を策定します。

#### 2 病院建設用地の確保

平成31年度中の病院建設用地の確保に向けて、各関係組織と調整を進めてまいります。

## さんまの唐揚げ 野菜あん(主菜)

### ★1人分★

さんま(開いたもの)	50g(約1/2尾分)
片栗粉	4g
揚げ油	5g
青梗菜	20g
しめじ	10g
えのき	10g
人参	5g
みりん	2g
しょうゆ	6g
だし汁(水+かつお節)	30g
片栗粉	2g

### ★作り方★

- ①水100ccを沸騰させたら火を止め、かつお節1/2パックを入れて1～2分おく。
- ②①をザルなどでこして、だし汁の完成。
- ③青梗菜は1cm幅くらいの大きさに切って、たっぷりの湯で茹でこぼし、しっかり水切りをする。
- ④しめじはいしづきを取ってからほぐし、たっぷりの湯で茹でこぼし、しっかり水切りをする。
- ⑤えのきはいしづきを取ってから1cm幅くらいの大きさに切り、たっぷりの湯で茹でこぼし、しっかり水切りをする。
- ⑥人参は千切りに切って、たっぷりの湯で茹でこぼし、しっかり水切りをする。
- ⑦②にみりん、しょうゆを加えて煮たて、③・④・⑤・⑥を入れる。
- ⑧⑦が一煮立ちしたら、水で溶いた片栗粉をいれてとろみをつける。
- ⑨さんまを食べやすい大きさにきり、片栗粉をまぶし、余分な片栗粉をはたき落とす。
- ⑩⑨を油で揚げる。
- ⑪油で揚げたさんまに野菜あんをかける。



### ★ポイント★

魚の内臓にはリンが多く含まれていますので、内臓を取り除いて食べるようにしましょう。又、干物や小魚類にもリンが多く含まれています。食べるときは少量にしたり、頻回は食べないようにしましょう。

### ★栄養成分(1人分)★

※野菜類は茹でたもので算出しています		
エネルギー	240Kcal	タンパク質 10.5g
カリウム	250mg	リン 130mg
塩分	1.1g	

# 松本市立病院 診療医師一覧表

平成29年10月1日

診療科	受付時間		診察開始時間	月	火	水	木	金	
救急・総合診療科(初診)	午前	8:15~11:30	9:00	小澤 正敬 林 元則 黒河内 顕 依田 恭介 大和理務(第1・4) 福澤慎哉(第3・5)	小澤 正敬 三澤 俊一 三澤 知子 南澤 朋美 秋田真代(信)第1・3 柴崎美緒(信)第2・4	桐井 靖 林 元則 塚田 恵(信) 堀江史俊(10/11~) 南澤 朋美	小澤 正敬 清水 幹夫 信大医師 南澤 朋美 濱野雄二郎(信)	桐井 靖 小澤 正敬 上條 泰(信) 平野 真理 大和 理務 奥村 美智	
	午後			小澤 正敬 桐井 靖 大和 理務 南澤 朋美	依田 恭介 林 元則 黒河内 顕 秋田真代(信)第1・3 柴崎美緒(信)第2・4	三澤 俊一 大和 理務 塚田 恵(信) 南澤 朋美	小澤 正敬 清水 幹夫 大和 理務 濱野雄二郎(信) 南澤 朋美	林 元則 三澤俊一(第1・3) 黒河内顕(第2) 桐井 靖(第4) 上條 泰(信)	
消化器担当	午前	8:15~11:30	9:00	黒河内 顕	三澤 俊一	桐井 靖	大和 理務	平野 真理	
内科専門外来	午前	8:15~11:30	9:00	消化器科	米田 傑	平野 真理	福澤 慎哉 大和 理務	米田 傑 三澤 知子	福澤 慎哉
				循環器科	澤木 章二	林 元則 循環器医師	澤木 章二 小山 由志	門田 真	澤木 章二
				腎臓科		赤穂 伸二	赤穂 伸二		
				糖尿・内分泌科	中村 純子	関戸 貴志		大久保洋輔	佐藤 吉彦
				呼吸器科	上野 史香				
				血液内科	川上 徹				
	午後		特殊外来 (予約のみ)	神経内科 信大医師	糖尿病外来 信大医師 (13:00~16:00)	小林 織絵 (呼吸器)	林 元則 (禁煙外来)(15:00~) 黒坂真矢(糖尿病) (13:00~15:30)		
外科	午前	8:15~11:30	9:00	一般	三澤 俊一	〔依田 恭介 (11:00~) 桐井 靖 高木 洋行	依田 恭介 黒河内 顕 (11:00~)	高木 洋行 手術日	〔三澤 俊一 (11:00~) 黒河内 顕 高木 洋行
				特殊	乳腺外来 (高木 洋行)				
	午後	13:30~16:00	14:00	特殊		乳腺外来 (高木 洋行)			乳腺外来 (高木 洋行)
形成外科	午後	13:30~16:00	14:00	一般		信大医師			
整形外科	午前	8:15~11:00	9:00	一般	保坂 正人 松江 練造 清水 政幸	手術日	松江 練造 保坂 正人 竹山 和昭	松江 練造 清水 政幸 信大医師	杉本 良洋 清水 政幸 信大医師
	午後			予約のみ			杉本 良洋 (予約のみ)		保坂 正人 (予約のみ)
小児科	午前	8:15~11:30	9:00	一般	中田 節子 佐渡 智光	津野 隆久 佐渡 智光	中田 節子 津野 隆久	交替 { 中田 節子 津野 隆久 佐渡 智光	中田 節子 津野 隆久
	午後	13:30~16:00 予約のみ	14:00	特殊 (予約)	慢性疾患 (佐渡 智光) 慢性疾患 (岸川 ゆかり) (第4)7・8カ月検診	1ヶ月検診 乳児検診	予防接種	予防接種 (第1・2) 慢性疾患 (第3・第4) (岸川 ゆかり)	慢性疾患 (中田 節子) 慢性疾患 (津野 隆久)
産科(予約制)	午前	8:15~11:30	9:00	一般	横井 由里子	小原 美幸	塩沢 功	田村 充利	斉藤 慶弘
	午後	13:00~15:00	13:30		産科医師	小原 美幸	産科医師	田村 充利	斉藤 慶弘
婦人科(予約制)	午前	8:15~11:30	9:00	一般	田村 充利	斉藤 慶弘	横井 由里子	~10:30まで検査 小原 美幸 (10:30~11:30)	塩沢 功
	午後	13:00~15:00	13:30		市町村健診 (13:30~14:00)	斉藤 慶弘	市町村健診 (13:30~14:00)		小原 美幸
脳神経外科	午前	8:15~11:30	9:00	一般		中村 雅彦	中村 雅彦		中村 雅彦 (受付11:00まで)
	午後		13:45~16:00 予約のみ			もの忘れ外来			
眼科	午前	8:15~11:00	9:00	一般	千葉 玲奈			信大医師	千葉 玲奈
耳鼻咽喉科	午後	13:30~16:00	14:00	一般		信大医師			信大医師
泌尿器科	午前	8:15~11:00	9:00	一般	石川 雅邦	石川 雅邦	飯塚 啓二	飯塚 啓二	石川 雅邦
	午後		予約のみ				手術		検査
皮膚科	午前	8:15~11:30	9:00	一般	信大医師		信大医師		
	午後	13:30~16:00	14:00						