

きらり

大町病院



市立大町総合病院
OMACHI MUNICIPAL GENERAL HOSPITAL

2022.3.1

vol.40



特集 筋力のつけ方

令和4年度 健康診断のご案内

健康レシピ

職員募集

登録医紹介 近藤医院

表紙：発熱外来で検体採取をする様子

ご自由にお持ちください。

当院ホームページはこちら
<https://www.omachi-hospital.jp/>



大町病院公式SNSをはじめました！



Facebook



Twitter



Instagram



特集

筋力のつけ方

整形外科 金子 稔



運動と筋力について

整形外科というのは、体を支える骨、動かす筋肉、命令を伝える神経といった運動器を扱う科です。いろいろな手術、腫瘍や感染症に対する手術もしますが、大部分が治る手伝いをする、治るきっかけをつくるものだと考えています。骨がつく前に身動きがとれるようにしましょうとか、圧迫をとって神経が回復できるようにしましょうとか、関節を整えて痛みを緩和しましょうとかで手術をするわけですが、手術や薬ではどうしようもないのが筋力の回復です。筋力の低下は転倒によるケガの原因になったり、回復が遅れる原因になったりします。どのような治療になっても、つけた筋力が無駄になることはありません。この人まかせにはできない筋力というものについて大雑把にですが解説しましょう。

筋肉の運動の種類

運動には筋肉の使い方によっていろいろな呼び方があります。まずは対照的な呼び方をされる三組の運動について説明しましょう。

●有酸素運動と無酸素運動

スポーツやダイエットをやっている方は有酸素運動とか無酸素運動というのを聞いたことがあるかもしれませんね。ミトコンドリアとか乳酸とかグリコーゲンとか。詳しく説明するのはなかなか大変です。大雑把に車に例えると、有酸素運動というのは燃料で動くエンジンでの走行、無酸素運動というのは電池を内蔵したモーターでの走行といえるでしょう。

有酸素エンジンを動かす燃料は糖が基本ですが、脂肪も燃やせるので長時間動かすことができます。そしてダイエットにもつながるわけですね。

無酸素モーターの力は強力です。酸素を必要としないので肺や心臓が酸素を運ぶ能力を超えた出力を出すことができます。電池を内蔵、直結しているので瞬発力を発揮することができますが、電池は小さく、蓄えられる電力は限られています。ですから脂肪という大きな燃料タンクが使えるエンジンのように長くはもちません。

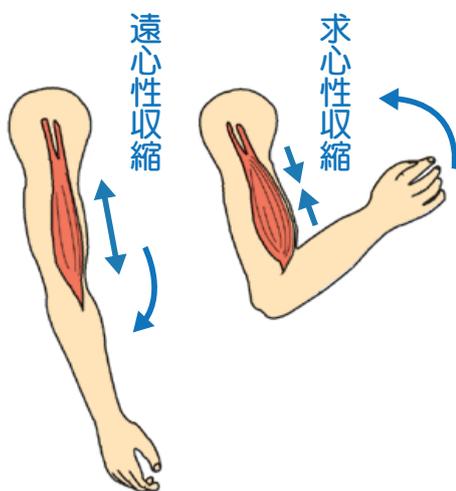
人間はハイブリッド車のようにこの二つの動力を持っていますが、エンジンを回して充電することは得意ではありません。通常は有酸素運動、こうなると時に無酸素運動といったところでしょう。

●求心性収縮と遠心性収縮

次は筋肉の仕事、収縮について説明します。重りを手に持って肘を曲げてみましょう。肘と肩の間で筋肉が盛り上がるのがわかりますね。これは上腕二頭筋という筋肉が収縮して肘の関節を動かしているのです。この時上腕二頭筋の長さは短くなって力を発揮しています。これはわかりやすいですね。では曲げた肘をゆっくり伸ばして手を下げていきましよう。力が抜けると重りを持った手はストンと落ちてしまいますよね。この時、上腕二頭筋は長くなりながら力を発揮しているのです。

筋肉が短くなりながら力を発揮するのを求心性収縮、長くなりながら力を発揮するのを遠心性収縮といいます。一見、体の中心に向かって動くのが求心性と思いがちですが、筋肉によって作用する方向が違うので求心性と遠心性というところは深く考えないでおきましょう。

筋肉が縮みながら力が入るのが求心性収縮、力が入りながら伸びていくのが遠心性収縮です。



●等尺性運動と等張性運動

曲げた肘を途中で止めたらどうでしょう。力が入っていないければ重力によって手は下がってしまいますよね。ですから動かなくても筋肉は仕事をしているのです。このようにじっと動かないで力が入った状態を等尺性運動、縮んだり伸びたりしながら力が入るのを等張性運動といいます。

筋肉の長さ(尺)が変わらないので等尺性、長さは変わるけど一定の力(張力)がかかり続けるので等張性です。尺なんて若い人はなんだと思うでしょうけど、これは昔の長さの単位です。等長性としてしまうと「ちぢりも」とうちようせい」となってしまうらしいですからね。

有酸素運動	—	無酸素運動
等尺性運動	—	等張性運動
求心性収縮	—	遠心性収縮

筋肉の鍛え方

筋肉への負荷という面から見ると、遠心性収縮√等尺性運動√求心性収縮。

の順番になります。筋肉を鍛えるためには負荷をかけるわけですが、負荷が大きいほど効果が高いといえます。効果的に運動するには遠心性収縮をうまく取り入れればいいのですが、いちいち「今、求心性」「これから遠心性」なんて考えていられないでしょう。また一つが求心性で働いているとき反対側では遠心性で働いている筋肉があったりします。ですから

いろいろな運動を組み合わせることにしますが、遠心性収縮をうまく取り入れるコツはゆっくりと動かすことです。

先の肘の曲げ伸ばしに使う上腕二頭筋でいうと、ゆっくりと曲げ伸ばしをすれば、曲げるときに求心性収縮、伸ばすときに遠心性収縮になります。腹筋運動なら上体を起こすときに求心性収縮、倒すとき遠心性収縮になります。かかと上げの時はふくらはぎの下腿三頭筋にとって、上げるときが求心性収縮、下ろすときが遠心性収縮です。

スイスイとこなしてしまうと、トレーニングのいいところ(遠心性収縮の部分)を逃してしまうと思いませんか。筋肉を鍛えるために運動をするときは回数を数えず、時間を計ってゆっくりやるというかもしれません。

ただし、「何事もほどほどに」です。遠心性収縮は諸刃の刃だったりします。筋力強化には有効ですが、ケガや故障の原因にもなったりします。肉離れやアキレス腱断裂を起こすのは大抵遠心性収縮のときです。陸上の長距離ランナーがかかるとに障害を抱えたり、野球のピッチャーが肩を壊したりといったことにも遠心性収縮が関わっています。

一人一人にどのくらいのか導き出すのは非常に難しいところですが、心臓や肺に持病がある人は内科の医師に相談しなければなりません。不



幸にもケガをしたり、病気になったりした方は治療とともにこういった指導をすることもあります。リハビリテーションの主体が筋力強化トレーニングだったりもします。

ですが、ケガで病院に行かずに済むように筋力をつけてもらいたいと思ったのでこのような記事を書いたわけで、医者にかからず筋力を強化するにはどうしたらよいでしょうか。

体操やスポーツ教室に通っている方はこの先生やコーチに聞いてみましょう。デイケアや介護施設でも運動はやりますよね。学生なら体育の先生に相談できます。せっかく身近に教育と指導のプロがいるのですから使わない手はありません。さらに現役や元アスリートでケガや故障の経験がある先生なら、きっと親身になって指導してくれるでしょう。

最後にそんな暇も金も無いという方にとっておきの方法をお教えしましょう。

片足で立ってみてください。大きく足を上げる必要はありません。どこかにつかまってもよいですが軽くしてください。

「これが運動だった？」

重力に負けないように、ふらつかないように、じっとしている。ほぼ全身が等尺性運動をしているので、求心性収縮より負荷は多いです。骨にも刺激が加わるので骨粗しょう症の予防にもなります。整形外科学会ではこのような片脚起立が2分間できるようなことが目標としてあげられています。継続は力です。あまり気負わずに、テレビでも見ながらやってみてください。



第6波とワクチン接種について

感染対策管理室

大北圏域では年始から早々に感染が拡大しました。令和4年1月1日から31日までに当院で確認された陽性者は497名、このうちワクチン接種適応年齢対象者は435名でした。接種状況を調べると図1のとおりでした。

これだけ見るとワクチン2回接種者の方に感染者が多く、ワクチン接種をしない方が良かったの？という見方もありますが、大北圏域の接種対象者のうち8割以上の方が2回目のワクチン接種をしていることから、当圏域の人口当たりの接種回数別陽性率は2回接種者より未接種者の方が高いと考えられます。

図1 陽性者のワクチン接種状況

ワクチン接種状況	人数
2回	270
1回	6
なし	111
不明	48

ここからは第6波の特徴とワクチン接種の効果について考えられるポイントを説明します。



1 オミクロン株では家庭内（マスクなしで過ごす機会がほとんど）や学校内（特にワクチン未接種世代）での感染者が大幅に増加している背景もあり、やはり濃厚接触に該当する方やワクチン未接種者では感染・発症リスクが高まるといえます。

2 第6波では感染者が増大しましたが、肺炎を認める方や酸素投与が必要な方は大幅に減少しました。

3 昨年9月末以降、大北圏域で陽性者は確認されておらず、ワクチン接種者は安心感や少し対策を緩めても心配ないか？という思いがあったかもしれません。しかし、今回のオミクロン株では感染・発症予防効果はこれまでの新型コロナウイルスよりもかなり減少していると考えられます。

図2 ワクチン接種後の抗体価

ワクチン接種後の経過日数	抗体価(AU/ml)
2回目接種から約20週(約5か月)	3.7
3回目接種から18日	827

4 ワクチンの抗体価はワクチン接種後1、2か月をピークに低下します。ただし、数値上、抗体価が低下しても、発症や重症化を防ぐ効果は持続することが報告されています。当院医師のケースを例にとると図2のとおりとなります。(1.0AU/ml以上が陽性)

5 当院では職員の3回目ワクチン接種を12月末までにほぼ完了しており、1月末時点で3回接種後の感染は確認されておりません。

たとえ重症化せずともこれだけ社会的・経済的な影響があるウイルスなので、ワクチン接種を行うことで感染を防ぐことは有効と言えます。マスクや換気などの感染対策をしつつ、自分自身や身近にいる大切な人を守るためにも3回目のワクチン接種が推奨されます。

大町病院からのお知らせ

令和4年4月より **分娩** を **再開** します

休止しておりました産科診療（分娩・妊婦健診）について、産婦人科常勤医師が着任し、出産を受け入れる体制が整ったため再開することとなりました。

- 分娩予定日が令和4年4月15日以降の分娩予約及び妊婦健診の予約を受け付けます。
- 里帰り分娩も受け入れます。
- 助産師外来や婦人科診療は継続して行います。

■ 問い合わせ 産婦人科外来 TEL 0261-22-0415 (内線2040)



令和4年4月より **すべての土曜日** が **休診日** になります

緊急時は、救急外来で対応いたします。ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

土曜日の 外来診療

令和4年3月まで				
第1	第2	第3	第4	第5
休診	○	休診	休診	休診

令和4年4月から				
第1	第2	第3	第4	第5
すべて休診				

健診センターからのお知らせ

生活習慣病やがんなどの予防、早期発見のため 年1回の健診受診をおすすめします。

新型コロナウイルス感染症の重症化リスクが高くなる生活習慣病を早期発見、予防するため、また1年間健康で健やかに過ごしていただくためにも、年に1度はご自身のために時間を使って人間ドック（1日ドック、2日ドック）などの健診を受診し、今の健康状態のチェックをおすすめします。

また、健診にあわせて疾病リスクに対応した様々なオプション検査やがん検診また脳ドックもお受けいただけます。



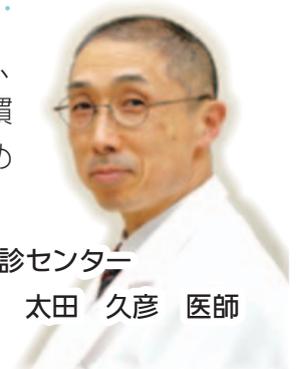
今回は、令和4年度よりお受けいただける健診コースやオプション検査をご案内します。

新規の検査として**筋肉量測定**を追加しました。健康に高齢期を迎えるため、**中高年の方に特におすすめの検査**です。検査は、放射線で上肢・下肢の筋肉量を測定し、その結果で判定します。



筋肉量測定

信頼性の高い診察はもちろん、健診当日の結果説明や生活習慣についてのアドバイスなどきめ細やかに対応します。



健診センター
太田 久彦 医師

当院人間ドックのオススメポイント

👑 快適な胃カメラ検査

胃カメラ検査を安楽に受けていただくため、**当院ではご希望によりプロポフォール麻酔を使用して眠っている間に検査を受けていただけます。**カメラ挿入時の苦痛を感じにくく、麻酔のあとも眠気が長引くことやふらつき感が少ないのが特徴です。

※プロポフォール麻酔はオプションになります。ご希望の場合の追加料金は1,540円です。

👑 協会けんぽのお得な差額ドック

全国健康保険協会の一般健診の補助を利用して、お得に人間ドック（差額ドック）が受けられます。腹部超音波検査や眼底・眼圧検査など年に一度の機会により詳しい検査を実施して、定期的な健康チェックをおすすめします。



令和4年度 人間ドックコース

検査項目	2日ドック	1日ドック	脳ドック併用	脳ドック単独	簡易脳ドック
身体計測（腹囲含む）	○	○		○	○
視力測定（裸眼・矯正）	○	○			
眼圧測定・眼底撮影	○	○			
聴力検査	○	○			
血圧測定	○	○		○	○
尿検査	○	○		○	
胸部X線検査（2方向）	○	○			
胸部CT検査（内臓脂肪面積測定付）	○				
筋肉量測定	○				
心電図検査	○	○		○	
心不全マーカー（BNP検査）	○				
腹部超音波検査	○	○			
肺機能検査	○	○			
血液検査	一般・生化学	○		○	
	血清	○			
糖負荷検査（血糖）	○				
胃検査（胃カメラまたは胃バリウム）	○	○			
便検査（2回法）	○	○			
乳房視触診検査	女性○				
婦人科検査（子宮頸部細胞診）	女性○				
前立腺マーカー（※50歳以上男性）	男性○				
頭部MRI撮影			○	○	○
頭部・頸部MRA撮影			○	○	○
頸動脈超音波検査			○	○	
内科診察	○	○		○	
結果説明・保健指導・情報提供	○	○		○	
料金（税込）	69,410円 ※通院タイプ 58,410円	38,500円	24,750円	35,200円	20,900円

※上記は基本コース料金であり、当院と独自契約している健康保険組合や共済組合の保険証をお使いの方は料金が異なる場合があります。

2日ドック

ゆったりとした日程で受診していただくコースです。より充実した検査項目、状態に応じたより細かな生活指導を行います。

健康状態の把握はもちろん、心と身体もリラックスしていただくため、ご宿泊は当院の契約ホテルにお泊りいただけます。美味しいお食事と温泉でリフレッシュしながらご受診いただけます。宿泊を希望されない場合は、通院型コースもご用意しております。

スケジュール（目安）

- 1日目 8:50 ~ 15:00
ホテルへ移動（送迎あり）
- 2日目 ホテルから病院へ
8:00 ~ 14:00

1日ドック

がん、生活習慣病など、健康状態を総合的にチェックすることができます。検査結果は当日に保健師や看護師が詳しく説明し、医師からの総合的な診断や指導があります。

スケジュール（目安）

- 8:30 ~ 13:00
昼食を召し上がってお帰りいただけます。

脳ドック

一度発症すると寝たきりや命の危険性がある脳疾患。

不規則な生活、ストレス等脳血管障害のリスクを抱える方、脳卒中の家族歴のある方におすすめです。人間ドック併用コースのほか、単独脳ドック、簡易脳ドックもあります。

認知症チェックに有効なオプション検査もお選びいただけます。



オプション検査

多彩なオプション検査をご用意しています。お申し込みは健診日の1週間前までにお願いします。

検査項目		2日ドック	1日ドック	料金 (税込)	備考	
生 体 検 査	腹部超音波検査	コース内	コース内	5,840 円		
	眼圧・眼底検査	コース内	コース内	2,170 円		
	肺機能検査 (肺活量)	コース内	コース内	2,090 円		
	骨密度検査 (腰椎に加え大腿骨も撮影)	●	●	4,950 円		
	胸部 CT 検査		●	12,220 円		
	胸部 CT 検査 (内臓脂肪面積測定付)	コース内	●	14,260 円		
	血圧脈波検査	●	●	1,430 円		
	頸動脈超音波検査	●	●	4,950 円		
	甲状腺超音波検査	●	●	4,400 円		
	大腸 CT 検査 ※後日実施	●	●	20,370 円		
	筋肉量測定 NEW	コース内	●	4,400 円		
	睡眠時無呼吸症候群スクリーニング検査	●	●	6,110 円		
女 性 限 定 検 査	子宮頸部細胞診	コース内				
	子宮頸がん検査 (頸部細胞診 + 経膈超音波検査)	一部コース内 ●	●	2,040 円 (2日ドック) 5,090 円 (1日ドック)	セット料金	
	子宮がん検査 (頸部細胞診 + 経膈超音波検査 + 内膜細胞診)	一部コース内 ●	●	7,140 円 (2日ドック) 10,190 円 (1日ドック)		
	乳房視触診検査	コース内	●	1,100 円		
	乳房超音波検査	●	●	3,850 円		
	マンモグラフィー撮影 1方向	●	●	3,850 円		
	マンモグラフィー撮影 2方向	●	●	5,380 円		
	レディースドック A (子宮がん検査、マンモグラフィー撮影2方向、乳房超音波検査)	●	●	14,770 円 (2日ドック) 17,820 円 (1日ドック)	お得なセット 料金プラン	
レディースドック B (マンモグラフィー撮影2方向、乳房超音波検査)	●	●	8,740 円			
血 液 検 査	アミノインデックス がんリスクスクリー ニング検査	男性用 胃がん、肺がん、大腸がん、膵臓がん、 前立腺がん	●	●	24,440 円	事前問診あり
		女性用 胃がん、肺がん、大腸がん、膵臓がん、 乳がん、子宮がん・卵巣がん	●	●	24,440 円	
	心不全マーカー	コース内	●	3,060 円		
	アレルギー検査	MAST 36	●	●	14,260 円	
		ハウスダスト・ダニ系	●	●	2,440 円	
		動物系	●	●	2,440 円	
		花粉系	●	●	3,670 円	
	肝炎ウイルス検査 (血液検査)	コース内	コース内	3,780 円		
	腫瘍マーカー	膵臓がん検査 (CA19-9)	●	●	3,870 円	3項目セット
		大腸がん検査 (CEA)				
		肝臓がん (AFP)				
		前立腺がん検査 (PSA)	● ※50歳以上は コース内	●	2,550 円	3項目セット + PSA/CA125 5,600円
	卵巣がん検査 (CA125)	●	●	2,550 円		
	甲状腺機能検査	●	●	5,090 円		
	骨代謝マーカー	●	●	4,070 円		
ピロリ菌血液抗体検査	●	●	2,240 円			
胃がんリスク検診 (ABC検診)	●	●	4,950 円			
尿 検 査	尿沈渣	コース内	コース内	1,090 円		
	微量アルブミン尿検査	※糖負荷未実施者 コース内	●	1,220 円		
脳	VSRAD検査 (早期認知症診断支援システム)	脳ドックオプション		3,060 円		
	TDAS認知症テスト			1,020 円		

おすすめのオプション検査

共通 … 胸部 CT 検査（内臓脂肪面積測定付）

肺の状態を調べます。胸部レントゲンよりも早期に病変を見つけることができます。あわせて内臓脂肪と皮下脂肪も計測します。

男性 … 前立腺がん検査（PSA）

血液検査で前立腺がんや前立腺肥大などを調べる検査です。50 歳以上の方におすすめです。

女性 … レディースドック A・B

女性特有のがんの有無を調べます。お得なセット料金でお受けいただけます。



事業所様へ

- ・協会けんぽ生活習慣病予防健診 一般健診や差額ドック、子宮・乳がん検診など承ります。
- ・定期健康診断 法定健診や特定健診など承ります。

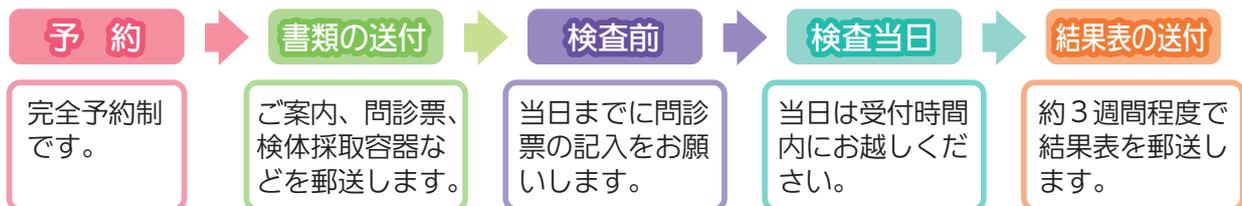


単独検診

人間ドックを受ける時間がないという方へ、気になるところだけ選んで検査できます。

検査項目	料金（税込）
大腸CT検査	24,440 円
胃内視鏡検査（胃カメラ検査）	12,730 円
アレルギー検査MAST36：（血液検査で36種類のアレルギー検査が可能）	16,300 円
胸部CT検査	12,220 円
胸部CT検査（内臓脂肪面積測定付）	15,280 円
骨密度検査 NEW	4,950 円
筋肉量測定 NEW	4,400 円
睡眠時無呼吸症候群スクリーニング検査	8,150 円
マンモグラフィー（2方向）	5,380 円
乳房超音波検査	3,850 円
子宮頸がん検査（頸部細胞診+経膈超音波検査）	5,090 円
子宮がん検査（頸部細胞診+経膈超音波検査+内膜細胞診）	10,190 円
新型コロナウイルス遺伝子検査（PCR法またはLAMP法）	20,000 円

【お申し込みから結果報告までの流れ】 <人間ドック・健康診断>



予約受付（完全予約制）

電話または窓口にてご予約ください

平日：11時～16時30分 ※土・日・祝日・祭日は除く

TEL (0261) -85-2234 FAX (0261) -22-3236 E-mail kenshin@hsp.city.omachi.nagano.jp



健康レシピ

第12回

— 栄養室 —

免疫力アップレシピ



全体 (主食なし)

565 kcal

エネルギー

2.2 g

塩分

ほうれん草の炒り豆腐

- ・ほうれん草 75g
- ・木綿豆腐 100g
- ・ごま油 8g
- ・醤油 5g

クラッシュゼリー

- ・ミカン缶 60g
- ・シロップ 40g
- ・水 50g
- ・ゼラチン 4g

鶏もも肉のバジル焼き (1人前)

- ①鶏肉に塩こしょうで下味を付け、フライパンで焼く。
 - ②野菜も一緒にソテーし、最後にバジルで香りを付ける。
- ポイント 免疫力UPを高めるタンパク質、新鮮な野菜をたくさん使用した1品です。お好みの野菜を使うのもいいでしょう。

- ・鶏もも肉 80g
 - ・塩こしょう 適量
 - ・乾燥バジル 適量
 - ・油 5g
- 添え (お好みのお野菜で)
- ・大根 30g
 - ・スナップエンドウ 1本
 - ・スティックブロッコリー (ブロッコリー) 20g

白菜と人参のスープ

- ①人参、白菜を食べやすい大きさに切り、加熱。
 - ②牛乳と、調味料を加え、味を調える。
- ポイント スープにすることで、水分に溶け出した、ビタミンもしっかり補給できます。

- ・人参 40g
- ・白菜 60g
- ・水 60ml
- ・牛乳 60ml
- ・塩 0.4g
- ・顆粒コンソメ 1g
- ・こしょう お好みで

ごはんなどの主食となる炭水化物と摂取すると吸収率があがります。



豚肉、小松菜等の緑黄色野菜

ビタミンB1

新鮮な野菜をできるだけ生で食べましょう。



柑橘類やブロッコリー

ビタミンC

免疫力を高める食材で効率よく栄養素を摂り、風邪や感染症に負けない体を作りましょう

免疫力アップレシピのポイント



暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続いています。これから過ごしやすい季節になっていきますが、季節の変わり目は気温差に体がついていけず、体調を崩しやすい時期でもあります。今回は、体の免疫力を高めるための免疫力アップレシピのポイントを紹介します。

脂質と摂取すると吸収率が上がります。炒め物やドレッシングと一緒に食べましょう。



人参、ほうれん草

ビタミンA

1食にタンパク源となる食材が入るようにしましょう。



肉、魚、豆類、卵など

タンパク質

職員募集のお知らせ

【医師】-随時募集

大町病院では医師を随時募集しています。

● 募集内容 大町病院では次の職種の職員を随時募集しています。

採用日等	令和5年4月1日採用 (正職員)			随時採用 (正職員) 急募	随時採用 (会計年度任用職員) 急募
職 種	看護師 保健師 助産師 ※支度金制度あり	介護福祉士	薬剤師 臨床工学技師	看護師 保健師 助産師 訪問看護師 介護福祉士	看護師 保健師 助産師 介護福祉士 看護助手
採用予定 人 員	10名	5名	若干名	5名	5名
応募資格	昭和38年4月2日以降に生まれ、各職種の免許をお持ちの方または、免許取得見込みの方 (※1)	昭和47年4月2日以降に生まれ、各職種の免許をお持ちの方 (※1)	昭和37年4月2日以降に生まれ、各職種の免許をお持ちの方	各職種の免許をお持ちの方、看護助手は介護職員初任者研修(旧ヘルパー2級)修了者又は、無資格者も歓迎します。	
採用試験	令和4年5月中旬予定			随時	随時
試験内容	・作文試験 ・口述試験 ・教養試験 (薬剤師のみ)				・面接試験
申込書類	・職員採用試験申込書、身上書 (※2) ・資格免許証の写し (免許未取得者は、成績証明書と卒業見込証明書)			・会計年度任用職員採用申込書 (※2) ・資格免許証の写し (応募資格で免許が必要な職種)	
申 込 先	大町病院総務課人事係へ直接または、郵便で提出してください。 (郵送先 〒398-0002 大町市大町3130 市立大町総合病院総務課人事係)				

※1 令和5年の春までに行われる国家試験により、当該免許を取得する見込みの方を含みます。

※2 「申込書」「身上書」は、当院指定様式です。当院ホームページからダウンロードしていただくか、下記までお問い合わせください。

● 問い合わせ 総務課人事係 TEL 0261-22-0415 (内線 2218)

看護師奨学金制度あり

募集要項は▶
こちら



私たちと一緒に働きませんか？

看護師 栗山 千穂

Q1 大町病院を選んだ理由・大町病院で良かったと思う理由

長野県が大好きで千葉県から越してきました。見学した中で一番印象がよかった病院が大町病院でした。他のスタッフと協力して仕事をこなすことができ、オンとオフの切り替えができます。仕事もプライベートも充実し、趣味の書道をする時間も増えました。自然豊かな環境で感性も養えていると感じます。



Q2 看護師としてやりがいを感じたことは？

救急搬送され、病気により状態が大きく変わった患者様がいらっしゃいました。患者様は病気により意思疎通が難しくなりましたが、ある日話しかけたときに小さな反応が見られました。嬉しくてすぐにご家族様にお電話すると、とても喜ばれている声が聴かれました。コロナ流行に伴い、当院でも面会制限を設けています。病院で治療を頑張っている患者様同様、ご家族様もそばに付き添ってあげられないもどかしい気持ちの中過ごされています。電話の声を聴き、その不安が少しでも解消されたのかなと思うと私も嬉しくなりました。

Q3 今後の目標・目指す看護師像

患者様にはこれまでの人生があり、また大切にしているものや家族の存在があります。病気だけに着目するのではなく、寄り添う気持ちを忘れず、全人的なケアができる看護師でありたいです。

Q4 看護師を目指している学生へメッセージを

学生時代の実習での学びは、今の看護に多くのことが活かしていると感じます。コロナ流行の影響で大変な状況の中励まれているかと思います。自分の身体と心も大切に頑張ってください。心から応援しています。

登録医の紹介

登録医とは、患者に対して一貫性のある医療を提供できるように協力体制をとっていただける地域の先生方です。



近藤医院 (松川村)



院長
近藤 知雄 医師

医師を目指した動機は？

私は、小2の時にサッカーを始め、Jリーガーになることを目指しておりました。高校3年の時には全国高校サッカー選手権長野県大会で優勝し、私は応援団長としてチームに貢献しました。しかし、同時にJリーガーになることは難しいと気づきました。その後、浪人生となった時に将来について再度考えたところ、身近な存在である父が医師であることに気づき医学部を目指すようになりました。

開業したきっかけは？

私は長野中央病院で9年間、呼吸器内科医として勤務しました。長野中央病院時代は夜中まで仕事をしていることが多く非常に忙しかったのですが、そんな中でも患者さんとしっかり向き合って責任をもって診ていく中で、様々なことを学び、自身も医師としてだけでなく人としても成長させていいただきました。今後は自分が育った地域のために医師として貢献したい想いで2020年4月に父の医院を継ぎました。

地域の皆さんへ一言お願いします。

患者さんとしっかり向き合い、誠実に行動することを大切に地域の方を全力でサポートしていきます。当院のスタッフと協力して安心して通院していただけるような医院を目指していきます。お困りのことがございましたらご相談ください。



近藤医院

所在地／北安曇郡松川村5728-68

電話／0261-62-9187

診療科目／内科、呼吸器内科

診療時間／9:00～12:00

15:00～17:00

休診日／土曜・日曜・祝日



ホームページはこちら



外来診療表

■診察時間 9:00 から ※診療科によって異なる場合があります。

■受付時間 8:00 ~ 11:30 (土曜日は10:30まで)

■休診日 日曜・祝日・土曜日(第1・第3・第4・第5)

※医師が変更する場合がございますので、最新の診療表については病院にお問い合わせください。



2022年3月1日

午後の診療は、予約制です。(急患等は、各科で対応させていただきます。) 休診情報はこちら

科名		月	火	水	木	金	土(第2)		
内科	総合診療(初診)	午前	関口 健二 田川 哲也	鳥居 旬	金子 一明	菊地 祥子	菊地 一平	—	
	循環器	午前	南澤 匡俊	—	門田 真	金井 将史	加藤 太門	—	
	腎臓・血液・ 肝臓	午前	新津 義文 [診察]10:00~	—	新津 義文	—	—	—	
	糖尿病 内分泌	午前	—	北原 修	—	佐藤 亜位	北原 修	—	
		午後	—	森 淳一郎(第1・3・5週)	—	—	—	—	
	リウマチ・漢方	午前	—	北原 英幸	北原 英幸	—	—	—	
		午後	—	—	—	—	—	—	
	消化器	午前	—	—	—	小林 健二	—	—	
	呼吸器	一般	午前	小林 孝至(腫瘍)	—	曾根原 圭	—	漆畑 一寿	
		いびき・鼾眠り	午前	藤本 圭作	—	—	—	—	
		咳・息切れ	午前	—	—	—	藤本 圭作	—	
		神経	午前	—	—	—	星野 優美	—	
		【予約】	午後	飯島 昭二	—	—	—	—	
		一般	午前	中澤 勇一	関口 健二	—	鳥居 旬 熊谷 美恵子	金子 一明	—
			午後	金子 一明(予約制) (第2・4週)	—	西川 葵(予約制) 縣 翔子(予約制)	菊地 一平(予約制)	田川 哲也	—
	救急	午後	—	担当医	担当医	担当医	—		
	禁煙外来 【予約】	午後	—	太田 久彦 [診察]14:00~	—	—	—		
	緩和ケア外来 【予約】	午後	—	—	鳥居 旬	—	—		
	ものわすれ外来 【予約】	午後	—	—	—	—	関口 健二(第1週) 金子 一明(第3週) [診察]13:30~	—	
小児科	一般	午前	松崎 聡	小田切 祐一	松崎 聡	金井 絢子	小田切 祐一	大嶽 富夫	
	予防接種 【予約】	午後	小田切 祐一	松崎 聡	—	—	—	—	
	乳児健診 【予約】	午後	—	—	—	—	松崎 聡(第2週) 小田切 祐一(第4週)	—	
	発達外来 慢性疾患外来 【予約】	午前	—	—	小田切 祐一 (第1・3・5週) 松崎 聡 (第2・4週)	平林 伸一(第2・4週)	—	—	
		午後	小田切 祐一	松崎 聡	松崎 聡	松崎 聡	小田切 祐一	—	
外科	一般	午前	高木 哲 平賀 理佐子 (受付10:00まで)	平賀理佐子(予約制) 高木 哲 [診察]10:00~	高木 哲(予約制) 平賀 理佐子	平賀 理佐子 [診察]9:30~ 高木 哲(11:00~)	高木 哲 平賀 理佐子 (受付10:00まで)	—	
		午後	—	担当医【予約制】	担当医【予約制】	—	—	—	
	乳腺外来 【予約】	午後	—	小池 綾男 [診察]14:00~ (受付15:30まで)	—	—	—	—	
	心臓血管外来 【予約】	—	—	—	—	—	信州大学 [診察]14:00~	—	
整形外科 [受付]10:30まで		—	鎌倉 貞夫 金子 稔	伊藤 仁	鎌倉 貞夫	伊藤 仁 金子 稔	信州大学 青木 俊樹	信州大学 青木 俊樹	
脳神経 外科	一般	午前	—	—	—	信州大学	青木 俊樹	青木 俊樹	
		午後	青木 俊樹	青木 俊樹 [診察]13:00~ (受付15:00まで)	青木 俊樹	—	—	—	
	頭痛外来 【予約】	午前	—	—	—	青木 俊樹	—	—	
皮膚科 【予約不要】	午前	松本 祥代	松本 祥代	松本 祥代	信州大学	松本 祥代	松本 祥代		
	午後	—	—	子供/専門外来 [診察]14:30~ (受付15:00まで)	—	—	—		
泌尿器科	午前	井上 善博(再診) 永井 崇(初診)	永井 崇	野口 涉 (受付10:30まで)	永井 崇	野口 涉	—		
産婦人科	午前	高山 俊弥	深松 義人 (婦人科のみ)	三橋 祐布子 [診察]10:00~ (受付15:30まで)	高山 俊弥	高山 俊弥	—		
	午後	高山 俊弥(予約制)	—	—	高山 俊弥(予約制)	高山 俊弥(予約制)	—		
眼科【予約】	午前	平野 隆雄	—	樽沼 大平	—	柿原 伸次	担当医		
耳鼻咽喉科 【予約不要】	—	—	—	信州大学 [診察]14:00~ (受付15:30まで)	—	—	信州大学		
形成外科	午前	—	—	信州大学 [診察]9:30~	—	—	—		
特殊歯科・口腔外科 【予約】	—	信州大学	—	—	信州大学	信州大学	—		

■ 予約については、平日午後3時以降に各科外来までお問い合わせください。

※青文字は派遣医師です。

■ 診察券(プラスチックカード)は全科共通です。保険証と共に忘れずにお持ちください。

■ 再来受付機は、保険証を3ヶ月以上提示いただかないと利用できなくなります。(1番総合窓口にお越しください)

理 念

私たちは、地域に密着した温かく誠実な医療を実践します。

基 本 方 針

1. 患者さん中心の安全で質の高い医療を提供します。
2. 医療・福祉・保健の連携による、地域と一体になった医療を進めます。
3. 公共性を確保し、合理的で健全な病院経営を行います。



■ 発行 市立大町総合病院
 ■ 編集 市立大町総合病院 広報委員会
 〒398-0002 長野県大町市大町 3130 番地
 TEL 0261-22-0415 (代) URL <https://www.omachi-hospital.jp/>
 e-mail hospital@hsp.city.omachi.nagano.jp

広報誌 きらり大町病院