

南長野 医療センターだより

Minami Nagano Medical Center

2022.7 No. 14
TAKE FREE

特 集

不妊 治療

index

特集「不妊治療」	2
リハ通信	9
病院のお仕事「ジョブ」	10
栄養科 健康レシピ	12
診療担当医	14

特集

不妊治療



はじめに

南長野医療センター篠ノ井総合病院の不妊治療センターに所属しております産婦人科の西村良平です。「不妊治療」というと、皆さんにとってはあまり馴染みのないことかもしれません。しかし未婚の方は今から知識を増やしておくことで、将来の不妊症を回避できるかもしれません。結婚されている方で、今まさに不妊治療をおこなっている方もいらっしゃるでしょう。年配の方は関係ないと思

われるかもしれませんが、皆さんのお子さんやお孫さんが不妊治療をするかもしれず、不妊症の知識があることは家族内の理解と共感に大変重要です。このように皆さんに不妊症を知ってもらい理解していただくことは、不妊治療をおこなっている患者さんを助けることにもなります。そして不妊治療の成績の向上にもつながります。男女・年齢を問わず今回の特集の内容に興味を持っていただければと思います。



篠ノ井総合病院
産婦人科医長

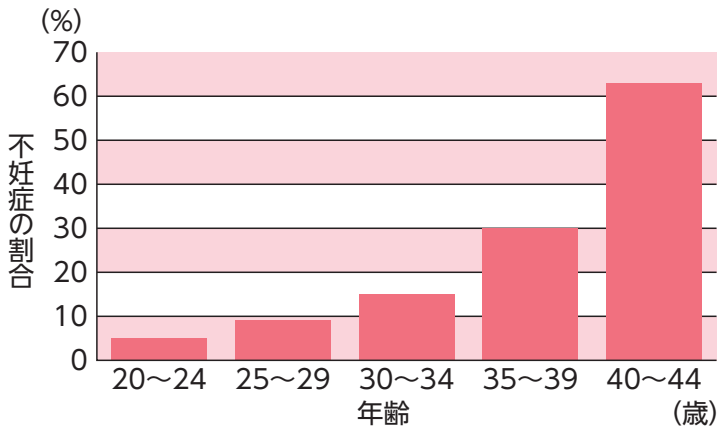
にしむら りょうへい
西村 良平

■日本産科婦人科学会
産婦人科専門医・指導医
■母体保護法指定医師

不妊症とは

「不妊症」とは、妊娠を望む健康な男女が避妊をしないで性交をしているにもかかわらず、一定期間妊娠しないものをいいます。日本産科婦人科学会では、この「一定期間」について「1年というものが一般的である」と定義しています。

表1:不妊症の割合(厚生労働省資料より作成)



通常の性交渉をおこなっている夫婦・カップルの場合、1年間で85～90%が妊娠すると言われていますので、不妊症は全体の10～15%となります。ただし不妊症は年齢と大きく関係していて、女性の年齢が上がると不妊症の割合も高くなると言われています(表1)。

40歳以上となると、妊娠を望む方の約60%が不妊症であると言われています。

なお不妊症は「1年たたなければ不妊症でない」というわけではありません。それぞれの夫婦・カップルの事情があるため、妊娠を早く望みたいという場合には1年間の期間を待たずに医療機関を受診することをおすすめします。

不妊症の原因

不妊症の原因は主に「女性因子」と「男性因子」に分かれます。

妊娠するまでには①卵巣から卵子が排卵される②卵子が卵管を

通って子宮に向かい、その途中で受精する③受精卵が子宮に着床するという流れになります。

女性因子はこの流れの中でのトラブルです。卵巣から卵子が排卵されない(排卵因子)、卵管が閉塞していて卵子が子宮に行けない(卵管因子)、子宮に異常があり着床できない(子宮因子)などがあります。排卵因子は基礎体温測定で判断することができですが、卵管因子や子宮因子は病院での検査をおこなわないとわかりません。またこれらの原因以外にも精子不動化抗体による不妊、受精障害による不妊、甲状腺機能低下症による不妊などもあり、いずれも病院で検査をおこなわないと判明しません。

男性因子は主に精子に関することとなります。精子の数が少ない(精子減少症)、精子の動きが悪い(精子無力症)ため、精子が卵子までたどりつけず不妊となります。

す。医療機関で精液検査をおこなうことで診断がつきます。不妊治療を始める際には、男性側も必ず医療機関を受診し精液検査を受けるようにしてください。また精子の状態は生活習慣に大きく影響します。過剰な飲酒や喫煙、肥満は精子の状態に悪影響を与えます。不妊治療中は生活習慣を改善することも必要です。また成人してから流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)に罹患すると精巣炎をおこし無精子症となることがあります。これまでに流行性耳下腺炎にかかったことのない男性は、予防接種を受けるようにしてください。

不妊治療

不妊治療はタイミング法、人工授精(AIH)、体外受精(IVF)、顕微授精(ICS)があります。

タイミング法は、医師が排卵日を特定しその日に合わせて性交渉をする(タイミングをとる)とい

写真2:顕微授精の顕微鏡映像

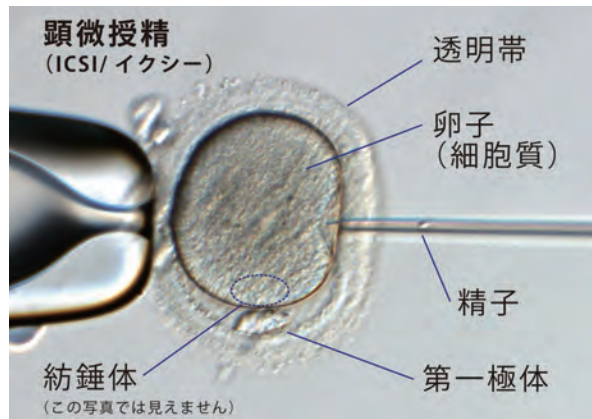
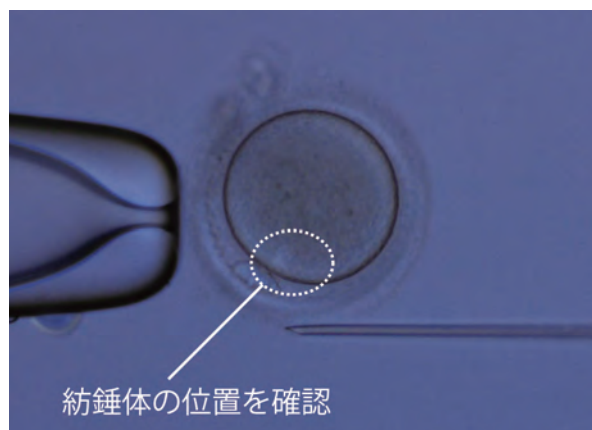


写真1:顕微授精



写真3:偏光レンズでの観察



う治療法です。タイミング法では月経開始時に受診をしていただきます。必要に応じて排卵誘発剤を使用し、その後の診察（超音波検査、血液検査など）で排卵日を予測し、タイミングの指導をおこないます。タイミング後は次回月経まで受診はありませんので、1回の月経周期での通院回数は最小で2回となります。

人工授精は排卵日にあわせて器具を用いて精子を子宮の中に

図1:不妊症スクリーニング検査

女性

①ホルモン測定（血液）

卵巣を刺激するホルモン・乳汁分泌を刺激するホルモン・甲状腺ホルモン（月経開始から2～3日）

②卵管疎通性検査

子宮卵管造影

月経終了後より排卵期前（月経から10日以内）

③黄体ホルモンの測定（血液）

高温相になって7～8日目頃

④その他

クラミジア検査 適宜

子宮頸ガン検査 適宜

抗精子抗体（血液）

精子を攻撃する抗体（自費のため保険で行われる検査以外の日）

男性

精液検査

2～3日間禁欲・7日以内

夫もしくはパートナーの方の当院のカルテが必要になります。

直接戻します。こうすることでより多くの精子が卵子にたどりつき受精の可能性が上がります。人工授精ではタイミング法と同様の流れになりますが、人工授精をおこなう当日にもう1日受診していただき処置をおこないます（男性は来院する必要はありません）。

体外受精は2つのステップから成り立ちます。細い針を用いて経腔的に卵巣から複数の卵子を採取します（採卵術）。その後体外で精子と卵子を容器の中で自然に受精させ、受精卵（胚）を子宮に戻します（胚移植術）。

顕微授精は顕微鏡を用いて1個の精子を1個の卵子の細胞質内に注入する方法です（写真1、2）。また顕微授精時に卵子細胞質内の紡錘体を傷つけると授精に影響を及ぼすため、当院では必ず偏光レンズを使用し、紡錘体の位置を確認してから実施しています。（写真3）。顕微授精は受精させるところ以外は体外受精と同じ流れになります。

実際の治療においては、体外受精・顕微授精では採卵術でより多くの卵子を得るために月経開始時より卵巣を刺激する注射を連日投与します（高刺激法）。3～4日に1回診察をおこない卵巣の状態を評価します。卵胞（卵子が入っている袋）が十分に発育したところで採卵術をおこないます。採卵術は手術室で麻酔をかけておこないます。腔壁を通して針を刺して卵巣から卵胞内の液を吸引して卵子を回収します。その後培養士が

受精作業をおこないます。受精卵は特殊な液体の中で培養を続けます。その後①新鮮胚移植（採卵3日後に受精卵を子宮に戻す）②全胚凍結・融解胚移植（状態のいい受精卵を液体窒素を用いて凍結し、後日ホルモン補充をおこないつながり受精卵を融解して子宮に戻す）のどちらかをおこなっていきます。

当院の不妊治療の方針

当院では、不妊治療センターを中心に治療をおこなっています。不妊治療センターには産婦人科医師の他に泌尿器科医師、看護師、胚培養士、ソーシヤルワーカー、薬剤師、事務職など多職種が関わっております。この中で胚培養士とは精子、卵子、受精卵（胚）を扱う専門資格を持ったスタッフのことです。多職種が関わることで、最適な医療を提供することが可能となります。

また産婦人科外来では複数の産婦人科医師が診察をおこなっていますが、科内での治療方針の統一をおこなっていますので、どの医師が対応しても同じ方針のもとで治療をおこなっています。

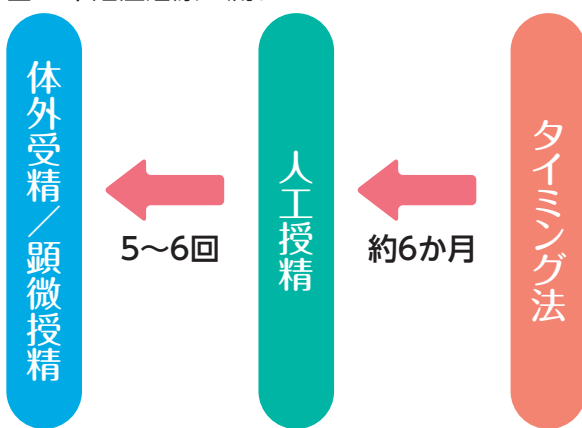
具体的な方針ですが、不妊治療の前に不妊症スクリーニング検査（図1）をおこない、不妊症の原因となる疾患がないかチェックしていきます。検査で異常があった場合には、可能であれば異常に対する治療をおこなってから不妊治療を開始します。また当院は総合病院ですので、必要があれば院内の各診療科（内科、膠原病科、内分泌科、泌尿器科等）に紹介し専門医による治療をおこなうことができます。

さらに状況に応じて卵巣予備能を調べる抗ミュラー管ホルモン（AMH）検査や、胚移植術の適切な時期を調べるERA検査、子宮内の細菌叢を調べるEMMA/

ALICE検査もおこなうことができます。

治療ですが、不妊症スクリーニング検査で異常がなければタイミング法から開始し、その後人工授精や体外受精にステップアップしていくことを基本方針としています。ステップアップの時期は、タイミング法であれば約6か月治療した時、人工授精であれば5～6回おこなった時としています（図2）。その中で患者さんと相談し

図2: 不妊症治療の流れ



ステップアップを早めたり、人工授精や体外受精から治療を始めた

りすることもあります。また検査で異常がある場合には人工授精や体外受精・顕微授精から治療を始めることもあります。

なお当院で体外受精・顕微授精をおこなうためには、事前に「妊娠準備学級」を受講してもらうことが必要となります（P8参照）。日程などの詳細は当院ホームページもしくは婦人科外来にお問い合わせください。

費用について

これまでは不妊治療はほとんどが私費での診療でした。それによる高額の治療費は妊娠を望む夫婦・カップルにとって大きな障壁となっていました。しかし2022年4月より不妊治療が保険適用となりました。これにより不妊治療でおこなわれる多くの検査や診察、薬剤や処置などが保険診療となり、

不妊症の治療をおこなう夫婦の負担軽減となっています。

不妊症の検査やタイミング法、人工受精では全ての方で保険診療がおこなえます。しかし体外受精・顕微授精での保険診療には年齢や治療の回数で制限があります。40歳未満であれば胚移植術（子宮に受精卵を戻す処置）が6回おこなわれるまでの費用が保険診療となります。また40～42歳では胚移植術が3回おこなわれるまでの費用が保険診療となります。保険診療であれば原則3割負担で治療をおこなうことができます。また高額療養費制度（※）を使用することもできます。

しかし42歳以下の方で胚移植術の回数が限度を超えてしまった場合、あるいは43歳以上の方では保険診療をおこなうことができません。こういった方で治療を続ける場合には高額の医療費が必要となる場合もあります。そのため当

院では不妊治療が保険診療でできない方には総額支払い（診察、薬剤、検査、処置などの費用を全て含めた一定金額を支払う）を適用しております。この方法では初回に費用を支払っていただいた後には追加の費用は発生しません。これにより治療にかかる総額がすぐにわかりますので、安心して不妊治療に臨むことができると思われます。

当院での不妊治療では、保険診療の可否にかかわらず患者さんが費用に関する不安や負担感を少しでも和らげられるように対応していきたいと思っています。なお具体的な費用については婦人科窓口で確認してください。また体外受精／顕微授精の費用については妊娠準備学級で詳しく説明しておりますので受講をおすすめします。

※高額療養費制度：医療機関や薬局の窓口で支払う医療費が1か月で上限額を超えた場合、その超えた額を支給する制度

医学的適応による 受精卵、卵子凍結保存

小児・AYA（Adolescent and Young Adult、15～39歳）世代のがん罹患数は年間で約23,500例と言われています。がんの治療により妊孕性（妊^{にん}孕^{よう}性、妊娠するための力）が損なわれる可能性があります。具体的にはがん治療（特に抗がん剤、ホルモン剤）により卵巣機能が消失し排卵することができなくなります。こうなると今後妊娠ができなくなってしまう、がん治療後の人生において大きな影響を与えます。そのため小児・AYA世代のがん患者さんに対して妊孕性を温存するための治療（妊孕性温存療法）の提供が必要となってきました。

妊孕性温存療法とは、具体的にはがんの治療が始まる前に採卵術をおこない受精卵もしくは未受精卵子（未婚者のみ）を保存しておきます。がんの治療が終わった後

に不妊症の治療に準じて妊娠を目指すしていきます。

これまでは各医療機関が個々に妊孕性温存の治療をおこなってきましたが、2021年度より国の「小児・AYA世代のがん患者等の妊孕性温存療法研究促進事業」が開始されました。この事業により患者さんは妊孕性温存療法に対する助成金を国から支給されることになりました。また事業に参加している医療機関は患者さんの情報を匿名化してデータベースに登録し、妊孕性温存療法のデータを集積・解析することでより良い妊孕性温存療法につなげていきます。

当院では2022年度よりこの国の事業に参加しております。県内では当院のみが参加しております。またこれまでに7例の妊孕性温存療法を当院でおこないました。長野県における小児・AYA世代のがん患者さんの手助けに少しでもなれるよう今後も努力して

まいります。

（なお妊孕性温存療法を希望される場合は、原疾患の主治医より治療の許可が必要となります。原疾患の主治医とよく相談をしながら当院への紹介状を記載してもらってください。）

最後に

当院の木村薫医師（現名誉院長）が1990年に体外受精を、1995年に顕微授精を長野県で初めて成功させました。その後、当院は長野県の不妊治療でトップランナーとして皆さんとともに治療をおこなってきました。不妊治療の保険化や、新しい技術の普及など、不妊治療を取り巻く環境は今後急速に変化してくると思われます。そんな中でも当院でこれまで培われた技術と経験、そして新しい力を結集して不妊症で悩む夫婦・カップルの皆さんの助けになればと思っております。



婦人科外来受診方法

初 診

紹介状あり (開業医よりFAX紹介の場合)

予約(日程調整)



予約日時に来院

紹介状あり (開業医からのFAXなし)

診療日の外来受付時間内(8:00~11:30)に直接総合受付へお越しください。

予約はお取りしていません。

紹介状なし

診療日の外来受付時間内(8:00~11:30)に総合受付へお越しください。

予約はお取りしていません。

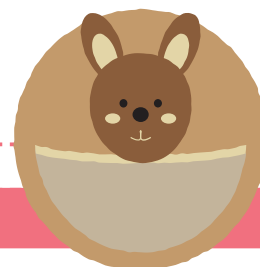
なお、他の医療機関からの診療情報提供書(紹介状)がない場合、医療費とは別に選定療養費(初診時保険外併用療養費)として医科5,500円(税込)を頂戴しています。

前医がある場合は、できる限り紹介状をお持ちいただくことをお勧めしています。

再 診

初診後は、次回予約をお取りしております。

(診療内容によっては、予約をお取りできない場合がございます。)



妊娠準備学級のご案内

妊娠準備学級とは、そろそろ妊娠したい、不妊症について知りたいとお考えの方を対象とした教室です。「妊娠準備学級」の開催日は下記の予定です。(予約・受付不要)

会場:中央棟4階 あい講堂
時間:16時~

無 料

■ 2022年度 スケジュール

開催日	曜日
7月28日	木曜日
8月25日	木曜日
9月27日	火曜日
10月25日	火曜日
11月22日	火曜日
12月27日	火曜日
2023年1月24日	火曜日
2月28日	火曜日
3月28日	火曜日

*都合により変更となる場合があります。
ホームページをご確認ください。

事実婚の方への治療も行っています。

日本産科婦人科学会は今まで体外受精の治療を受けるご夫婦は婚姻関係にある夫婦に限るとしてきましたが、2014年に事実婚関係にあるカップルに対しても治療を考慮すると立場を変えました。さらに近年、社会情勢の変化により夫婦のあり方に多様性が増した結果、医療現場では法律婚ではないご夫婦(いわゆる事実婚の夫婦)においても不妊治療を受ける権利を尊重することになっています。

このような社会情勢の変化と2021年1月から特定不妊治療助成事業拡充したことにより、当院でも事実婚を対象としたご夫婦に対して治療対象とすることとしました。

治療を開始する前に、担当スタッフが一度詳しいお話をさせていただきます。

連絡先 TEL:026-292-2261 担当:地域医療連携課

来院時必要なもの ご夫婦の現住所の確認をしたいため住民票が必要になります。

リハ通信

篠ノ井総合病院リハビリテーション科
主任 母袋 聡一
理学療法士 もたい そういち

夕方に足が

むくんだことはありませんか？

体は約60%が水分でできていて血液中や細胞の内外などを満たしています。むくみは体の水分と大きく関わっており、細胞と細胞の間に異常に水分がたまった状態を指します。

今回はむくみの中でも、立ち仕事やデスクワークの後における「足のむくみ」についてお話しします。夕方になって足がパンパンになったことはないでしょうか？これは足の筋肉を動かさなかったために血流が低下したことが大きな要因です。

足は心臓から一番離れていて、かつ一番下にあります。そのため、足先の血液を心臓に戻すには心臓のポンプ機能だけでは力が足りず、ふくらはぎの筋肉が心臓のポンプの補助をしています。筋肉が伸縮することで血管を刺激して下から上へ血液を戻しますが、立ちっぱなしや座りっぱなしで筋肉を動かさないと血流は低下します。更に重力の影響を受けるため水分は下半身に溜まりやすくなります。

足のむくみがひどくなると疲労やだるさ、重さなど不快感を生じます。また、実際に足が膨れ重くなって動き難くなることもあるでしょう。靴の脱ぎ履きにも支障が出ることもあります。快適に仕事や生活が送れるように足のむくみを予防しましょう。



足の血流アップで予防

◆ふくらはぎエクササイズ

立ちっぱなしや座りっぱなしの時は10～20回行いましょう。

立位：つま先立ち運動

- ① 両足で立ち踵をゆっくり上げます。
- ② ゆっくり踵を下ろします。
- ③ ①、②を繰り返します。

【注意点】

立位が不安な方は座位で行うか、手すりや壁につかまって行って下さい。



座位：つま先と踵を交互に持ち上げる運動

- ① 両足のつま先を持ち上げます。
- ② 両足の踵を持ち上げます。
- ③ ①、②を繰り返します。



◆座ってできるストレッチ

股関節まわりの筋肉を動かすことでも血流改善に効果があります。ストレッチは心地の良い範囲で行いましょう。

お尻(殿筋)のストレッチ

- ① 片方の足を反対の膝の上に乗せ背筋を伸ばします。
- ② そのまま上半身を前に倒して胸を足に近づけます。
- ③ 上げた足のお尻の筋肉が伸びたら10～20秒キープします。
- ④ 反対の足も同じように行います。



太ももの後ろ側(ハムストリングス)のストレッチ

- ① 片方の足を一步前に出し伸ばします。
- ② 背中をまっすぐに伸ばしながら股関節の付け根を曲げます。
- ③ 太ももの後ろ側の筋肉が伸びたら10～20秒キープします。
- ④ 反対の足も同じように行います。



太ももの内側(内転筋)のストレッチ

- ① 膝とつま先を同じ向きにして足を開きます。
- ② 背中を真っすぐに保ち両手で膝を外側に開くように押します。
- ③ 太ももの内側が伸びたら10～20秒キープします。



最後に、むくみの背景には様々な病気(心不全、腎不全、肝機能障害など)が隠れていることがあります。急にむくみだした、片足だけに出る、長引いている、またむくみ以外の症状もある場合は最寄りの医療機関にご相談ください。

病院のお仕事 ジョブ

病院では様々な職員が働いています。
このコーナーでは病院のお仕事を紹介します。

第14回 「医療事務」

今回紹介してくれるのは、
篠ノ井総合病院医事課
医療事務 ただだいち 武田 大地さん



医療事務では、病院で受付、会計、診療報酬の請求などの事務作業をおこなっています。とくに資格は必要ありませんが、医療保険制度に関する専門的な知識が必要です。当院では医事課に所属し、病院の経営を支える「裏方」として、速く正確に業務をすることが求められています。

医事課

医事課は患者さんが来院された際、最初に対応させていただく部署になります。医療事務を略して医事といいます。業務の性質上、病院の「最初」と「最後」を担っているともいえる医療事務全般を行っている部署です。主な業務内容としては、受付・窓口対応、会計（診療費の計算）、診療報酬明細書（レセプト）を作成し、社会保険や国民健康保険等への請求などを主に行っています。医師をはじめ看護師等、他職種との連携をとりながら、患者さんが抱える病気に対する不安だけでなく、費用や制度に対する不安や疑問に対しても正確にご案内できるよう日々業務を行っています。



受付・窓口業務

外来を受診される方の受付をはじめ、保険証・受給者証の登録確認、入院手続き（入院申込書）、電話対応等を行っています。

会計業務

外来診療を終えた患者さんの診療費計算及び会計、入院治療費の一部負担金の計算及び会計を行っています。

*国で決められた診療報酬点数表に基づき、診療行為の点数で計算を



診療報酬請求業務

していきます。患者さんが加入している保険の種類によって負担額が異なっているため、それに応じた料金を一部負担金としてご請求しています。

毎月、患者さんの診療内容をもとに診療報酬明細書を作成し、各保険者（社会保険や国民健康保険など）へ提出しています。医事課の専門性に特化したとても重要な中心的業務です。患者さんが加入されている保険によりませんが、総診療費のうち1割

医療事務のある1日

7:45 出勤

8:00 患者さんの受付対応開始

10:00 診療報酬請求業務

11:30 外来での窓口対応・会計業務



13:00 お昼休憩

14:00 自賠責請求・診療報酬請求業務



17:00 業務終了

医療事務をはじめるには

医事課の仕事を始める為に、事前に取得しておかなくてはならない資格は特にありません。

しかし、医療は特殊な分野で他の職業で身につけることは難しい業務が多く、会計業務で医師や看護師、コメディカルが行った業務を正しく算定するためにも、豊富な知識が要求されてくる専門性の高い部署でもあります。



3割を患者さんから一部負担金として頂戴し、残りの分が各保険者から医療機関に支払われています。

入院医事業務

入院診療費の算定・請求を行っています。当院では、月1回翌月10日頃に、患者さんに一部負担金の請求をしています。ただし、退院時は随時請求業務を行っています。

当院の入院費はDPC（診断群分類包括評価）方式により入院費用の計算をします。従来からの医療費の計算方式である「出来高払い」方式では、診療でおこなった検査や注射、投薬などの量に応じて医療費が計算されていましたが、「DPC」方式では、病名や手術、処置等の内容に応



じた1日当たりの定額の医療費を基本として全体の医療費の計算を行います。

入院会計では費用が高額となるため、限度額適用認定証の説明や支払

日の前日に入院費概算をお知らせしています。

他にこんなこともやっています

●自賠責・労災請求

交通事故や通勤中の怪我などで受診された方の窓口・書類関係の対応、診療費請求など行っています。

●施設基準の届け出

病院は、様々な施設基準等があり、新規の届出・従事者変更届出・廃止届出等を基準に沿った状態で維持する必要があります。2年毎にある診療報酬改定の書類を作成しています。

健康レシピ

今回の
食材



ズッキーニ

食材の栄養について

ズッキーニは、炭水化物が少なくエネルギーが低めですが、実は体に必要なさまざまな栄養素が含まれています。中でも、カリウムやビタミンCを多く含んでいるのが特徴です。

カリウムにはナトリウムを排泄する役割があり、むくみを防いだり高血圧を予防したりする効果があります。また、水分不足やミネラルバランスが崩れることで筋肉痙攣、いわゆる「足がつる」状態になることがあります。単純な筋肉疲労や冷えなどが原因の場合もありますが、カリウムにはナトリウムとのミネラルバランスを調節する働きがあるので、足がつりやすい人は摂る



新町病院 栄養科

管理栄養士

くばた さやか

久保田 彩加

ていただきたい栄養素です。ただし、カリウムは場合によっては摂る量を制限されることがあるため、腎臓の機能障害がある方は、注意が必要です。

ビタミンCは、風邪予防や疲労回復、肌荒れ防止などの効果が期待できる栄養素です。更に、ビタミンCにはコラーゲン生成を助け、メラニンの生成を抑える働きもあります。健康的な肌を保つため、特に夏場の日焼けしやすい時期には積極的に摂取しましょう。そのほかにも、ビタミンCは卵、豆類、野菜などに含まれる鉄（非ヘム鉄）の吸収を助けるため、非ヘム鉄を多く含む食材とズッキーニと一緒に食べることで効率よく栄養を摂取できます。

調理のポイント

ズッキーニに含まれるβカロテンは脂溶性ビタミンのため、油と一緒に調理することでより吸収率がアップします。また、水溶性ビタミンのビタミンCは水に流れ出てしまうので注意が必要で、蒸し料理やスープのように汁ごと食べる調理法がおすすめです。

ズッキーニの旬は6〜8月で、長野県と宮崎県が二大産地で全体の60%を占めます。夏野菜であるズッキーニには、暑い季節に摂取したい栄養素がたくさん含まれています。この時期に旬となるズッキーニをさまざまな料理に取り入れて、健康的にパワフルな夏を過ごしましょう。

選び方・保存のポイント

ズッキーニは熟し過ぎると水っぽく、食感も悪くなるため、新鮮で美味しいものを手に入れたいなら、あまり大きすぎずヘタの切り口がみずみずしいものを選ぶと良いでしょう。水分が抜けると味が落ちるので、乾燥しないように新聞紙やキッチンペーパーに包み、風通しの良い常温で保存しましょう。1本ずつラップで包み、冷蔵庫の野菜室で保存すれば約1ヶ月保存することができます。



1人分の栄養価

エネルギー
340kcal

たんぱく質
13.7g

脂質
15.4g

塩分
1.2g

油を使った料理のため、ズッキーニのβカロテンの吸収率がアップします。また、ズッキーニのビタミンCには、卵の非ヘム鉄の吸収を助ける効果もあります

ズッキーニのピカタ

材料(2人分)

ズッキーニ …… 1本(200g) 粉チーズ …… 大さじ1.5
塩 …… 少々 パン粉 …… 大さじ2
薄力粉 …… 大さじ2 オリーブオイル …… 大さじ1
トマト …… 大1個 生パセリ(飾り用) …… 適量
卵 …… 2個 ケチャップ …… 適量
粉パセリ(衣用) …… 適量

作り方

- ① ズッキーニを1cm幅の輪切りにし、塩を振って5分置く。
- ② 付け合わせ用のトマトのヘタを取り、輪切りにする。
- ③ ①の水気をキッチンペーパーで拭き取り、薄力粉を両面にまぶす。
- ④ ボウルに卵を割り溶き、③と絡める。
- ⑤ 粉パセリ、粉チーズ、パン粉を混ぜ合わせ、④の両面にまんべんなく付ける。
- ⑥ 中火で熱したフライパンにオリーブオイルをひき、⑤の両面を焼き目が付くまで焼く。
- ⑦ お皿に輪切りしたトマトと⑥を並べて盛り、生パセリとケチャップを添える。



1人分の栄養価

エネルギー
68kcal

たんぱく質
2.6g

脂質
0.1g

塩分
1.1g

塩昆布の代わりにゆかりや梅干しと和えても美味しく食べることができます。暑さで食欲がないときにもさっぱりと食べられます。

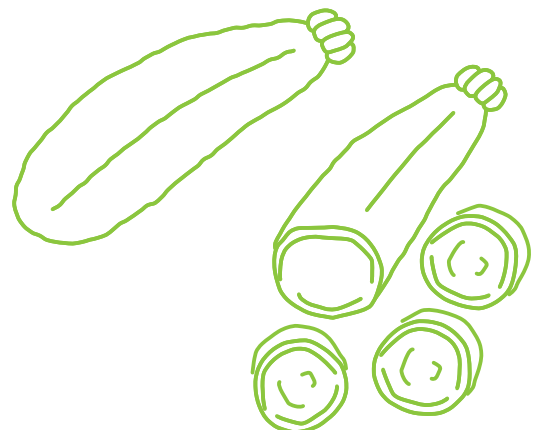
ズッキーニの塩昆布和え

材料(2人分)

ズッキーニ …… 1本(200g)
塩 …… 小さじ1/4
塩昆布 …… 10g

作り方

- ① ズッキーニを縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ② 塩でもみ、しんなりしたらサッと洗う。
- ③ 水気を絞り、塩昆布を加えて和える。



南長野医療センター篠ノ井総合病院外来診療担当医表

2022年7月1日現在（担当医表は予告なく変更することがあります）

診療科		月	火	水	木	金	土(1・4週)
内科			永井	小川	安村	鈴木貞	長坂
		長坂	佐藤(血内)	倉石 ^後	長坂	倉石 ^後	信大
		中牧(血内)月1				星野(神内) ^予	
		日根野(神内) ^予					
	呼吸器	田中	松尾	信大	田中	堀内 神田 ^{①③⑤}	
	腎臓	牧野	穴山	牧野	中村裕	上田	
		田村 ^後		長沢	田村		
	内分泌	峯村	駒津 ^{後予}	峯村	横田直 ^後 (③以外)	特診 ^予	
		横田直 月1	横田直	河合	山口	山口 ^総	
	消化器	阿部 ^総	山口	阿部	阿部	大岩	
		牛丸	牛丸	池内	児玉	三枝	特診 ^予
児玉		小林義	三枝 ^後	池内	小林義		
小澤				横田有 ^{後予}	小澤		
	小林浩(肝) ^{後予}						
睡眠呼吸センター ^予			松尾				
禁煙外来 ^予	午後	千野					
総合診療科		松井	小林優	三木	鈴木慶 ^{①③⑤}	小林優 ^{①③⑤}	
		小池洋	松井	鈴木慶	山川淳	小池洋 ^{②④}	
		山川淳	鈴木貞 ^① / 後藤	小林優 ^{①③}	三木 ^{②④}	鈴木慶	
					小林優 ^① / 原 ^③		
漢方外来 ^予	午後		山川淳	山川淳			
リウマチ 膠原病 センター	午前	下島	安村	永井	小川	原	
		原	浦野 ^予	古川	飯村	浦野 ^予	
		坂口	小野 ^{②④⑤}	浦野 ^{予②④⑤}	浦野 ^{予②④⑤}	小野 ^{②④⑤}	
	午後 ^予	下島	松井	古川	林 ^{①③⑤}	鈴木貞	
		浦野	中村幸 ^{①or③}		小岩井		
呼吸器外科			青木孝	藏井		藏井	
循環器内科		小林隆	矢彦沢	丸山拓	小山由	小岩	小塚
		小塚	小塚	小塚	小塚	小塚	
		平森		ASO 外来 ^後			
心臓血管外科			名倉 / 片桐				
小児科	午前	山川直	諸橋	諸橋	諸橋	山川直 ^{①④⑤}	諸橋
		長谷川	中村真	中村真	長谷川	中村真	齊藤
		日高	矢澤	日高	日高	長谷川 ^予	矢澤
		齊藤			齊藤	矢澤	
	午後 ^予	予防接種	慢性外来	1か月健診 / 慢性外来	慢性外来	慢性外来	
外科		五明	池野	宮本	池野	池野	池野
		高畑	荻原	高畑	荻原	荻原	林
		秋田	五明	秋田	五明	秋田	五明
		林	林	五明	林	高畑	
		渡邊 ^{後②④予}			宮本	宮本(11' ~)	
整形外科		北川	外立	丸山正	丸山正	北川	外立
		丸山正	北川	外立	野村	外立	野村
		野村	小山勇	野村	安川	小山勇	安川
		安川	信大	小山勇 / 安川	笠間	信大	小山勇 (交代制)
スポーツ疾患関節治療センター				丸山正 / 野村	丸山正 / 野村		
産科		本道	西村	藤森	加藤	本道(塩谷)	西村
						鹿島	
	午後 ^予			1か月健診			
婦人科		藤森	加藤	本道	鹿島	藤森	鹿島 / 加藤(塩谷)
		松岡	松岡	松岡	(西村)	加藤	藤森
		西村 ^予	鹿島(塩谷)	加藤 ^予	藤森	木村 ^{予総}	本道 ^予
		木村 ^{予総}	本道 ^{予総}	木村 ^{予総}	西村 ^予		
	特殊外来 ^予	不妊症	不妊症			不妊症	

診療科		月	火	水	木	金	土(1・4週)
脳神経外科		宮下	外間	村田	宮下	外間	交代制
		村田	(黒岩)	中村	(中村)	黒岩	
泌尿器科	午前	木村	鈴木尚	大学	鈴木尚	鈴木尚	
		中沢			中沢	木村	
	午後㊟	木村	鈴木尚			鈴木尚	
		中沢			中沢	木村	
眼科	午前	高野	高野	高野	飯島	高野	
		上野	上野	上野	上野	上野	
皮膚科㊟㊿	午前	岡田な / 信大	木藤 / 岡田な	木藤	岡田な	岡田な	
	午後			専門外来			
形成外科㊟㊿	午前	横山			横山 / 大学(月1)	横山	
	午後		横山 / レーザー㊿	横山		レーザー㊿	
耳鼻咽喉科 ㊟㊿	午前	浅輪 小林正	浅輪 小林正	交代制	浅輪 小林正	浅輪 小林正	
	午後		専門外来			専門外来	
心療内科㊟㊿		大村	もの忘れ	もの忘れ	大村	検査	
口腔外科 ㊟㊿	午前	草深 田中	草深 田中	草深 田中	草深 田中	草深 田中	交代制
	午後		大学				

● 受付時間:8時00分～11時30分 ● 休診日:毎月第2・3・5土曜日、日曜日、国民の祝日、年末年始、当院の定める日 ● 予約・紹介状がないと受診できない診療科があります。詳しくは各外来にお問い合わせ下さい。 ● 救急患者さんにつきましてはこの限りではありません。

⑦:予約制、⑧:初診時に医療機関からの診療情報提供書(紹介状)が必要です、⑨:新患、⑩:午前、⑪:午後、⑫:数字:週

当院では、初診時に他の医療機関からの診療情報提供書(紹介状)をお持ちで無い患者さんから選定療養費5,500円(税込)を頂いております。初診の際はできるだけ診療情報提供書をお持ちください。

南長野医療センター新町病院外来診療担当医表

2022年7月1日現在 (担当医表は予告なく変更することがあります)

診療科	月	火	水	木	金	土(1・4週)
内科	本郷	細川	佐藤	堺澤	本郷	飯村①
	堺澤	飯村	山川淳①②④⑤	金澤	細川	佐藤④
			細川③		佐藤	
			穂苅後⑦		腎臓内科 中村後⑦①②③⑤	
総合診療科				後藤		
心療内科			雨宮⑦			
小児科	諸橋		山川直(午後・予防接種)		諸橋①④	
					山川直②③⑤	
外科	川手	検査・手術(外来休診)	川手	検査・手術(外来休診)	川手	川手
整形外科	篠ノ井GHP①③⑤	竹山	下川	下川	竹山	木下
	竹山②④					
婦人科		村中 診療開始 午前10:00				
耳鼻科	信大医師 午後診察 受付午後 2:00～4:30		信大医師 午後診察 受付午後 2:00～4:30			
眼科		新井⑦	永田			永田⑦
皮膚科					小佐野(信大) ①③⑤	
泌尿器科			和食			

● 外来受付時間は一部の科を除き午前8時00分～午前11時30分迄です。 ● 休診日:毎月第2・3・5土曜日、日曜日、国民の祝日、年末年始、当院の定める日

⑦:予約制、篠ノ井GHP…篠ノ井総合病院医師、⑪:午後、⑫:数字:週



南長野医療センター篠ノ井総合病院

私たちは厚生連理念にのっとり、
患者本位の医療の実践に努めます。



南長野医療センター新町病院

私たちは人のいのちと心を
大切にする医療を実践します

編集 後記

長野市の善光寺で、新型コロナウイルスの影響で1年遅れの開催となった御開帳が行われました。通常より1カ月長くし、過去最長の88日間の開催とすることで、コロナ禍でも多くの方が参拝に見えています。私は、今回は参拝に行きませんでしたが、皆さんはどんな願い事をしたのでしょうか。皆さんの願い事がかないますように。
(J.M)