

# 南長野 医療センターだより

Minami Nagano Medical Center

2024.7  
No. 22

TAKE FREE

|特集|

## ペイン クリニック

index

- 特集 ペインクリニック ..... 2
- 栄養科 健康レシピ ..... 8
- たまご通信 ..... 10
- トピックス ..... 13
- 診療担当医 ..... 14

# ペイン クリニック

特集



「資格」

日本麻酔科学会麻酔科専門医・指導医  
日本ペインクリニック学会専門医  
日本緩和医療学会専門医  
日本慢性疼痛学会専門医  
日本区域麻酔学会指導医



篠ノ井総合病院  
麻酔科部長

さかもと あきゆき  
坂本 明之

## はじめに

2024年4月より、ペインクリニック／緩和ケア外来を開設させていただいております。いままで当院にはなかった専門外来ですので、馴染みがないと思われるかもしれません。本稿では、どのような治療をするのか、わかりやすく解説いたします。

## 病院にある「クリニック」って何ですか？

本来クリニックとは、病院とは対をなす言葉で、医院や診療所という意味を持ちます。病院とクリニックの違いを簡単に言えば、規模の違い（病院は大きな施設）だと思ってください。



ペインクリニックという言葉は、日本語訳すれば痛みの診療所となりますが、現在では痛み治療の意味も併せ持っています。

実際、文字通りクリニック（診療所）でペインクリニックを開業されている先生も多いですが、当院のような大きな病院の一角で、ペインクリニックを開設している施設もたくさんあります。そう聞くと、病院内に間借りして、クリニックを開業しているようなイメージを持たれるかもしれませんが。そういう一面ももちろんございますが、病院の特徴（入院できる病室がある、画

像検査室・手術室があるなど）を生かした大掛かりな治療もたくさん行っておりますので、併せてご紹介いたします。

## ペインクリニックでは、どのような患者さんを診ているの？

体のどこかが急に痛くなった時、例えばおなかの急に痛くなった時、真っ先にペインクリニックにかかりますか？かからないですよ。まずは近所の医院にかかり、おなかの痛む原因を探し、そしてその原因を治療する薬（鎮痛薬を併用することがあったとしても）を飲みますよね。つまり、ペインクリニックで急性期の痛みを診ることはほとんどありません。ペインクリニックでは、

① 痛みの原因がわかって、原因を取り除けないとき（がんの緩和ケアなど）

② 痛みの原因がなくなるまで、時間がかかるとき（手術後の長引く痛みなど）

③ 痛みの原因の治療中、痛みが強すぎるとき（帯状疱疹に関する痛みなど）

④ 画像検査でも、痛みの原因がよくわからないとき（多くの肩こり、腰痛など）

⑤ 難治性で慢性的な痛み（線維筋痛症、複合性局所疼痛症候群など）などの患者さんが対象となります。

## 当院のペインクリニックではどんな治療ができるの？

### 1 神経ブロック注射とは

簡単に説明すれば、「痛み止めの注射」です。痛みを脳に伝える神経の電気信号を遮断する薬を注射することで、痛み止めの効果を発揮します。よって、「神経（の伝達を）ブロック（する）注射」と言われているわけです。ひとくちに神経ブロック注射と言っても、簡単な体表面の注射



から、針先が体の深部に至る注射までたくさん種類の種類があります。また、頭から体幹部、四肢まで至る所に注射をすることが可能です。

ところで神経ブロック注射は、一度施行するとどのくらい効果が続くのでしょうか？それには、局所麻酔薬で一時的に神経伝達を遮断する方法と、神経破壊薬（ぶっそうな名前ですね！）で長期的に遮断する方法に分類されます。

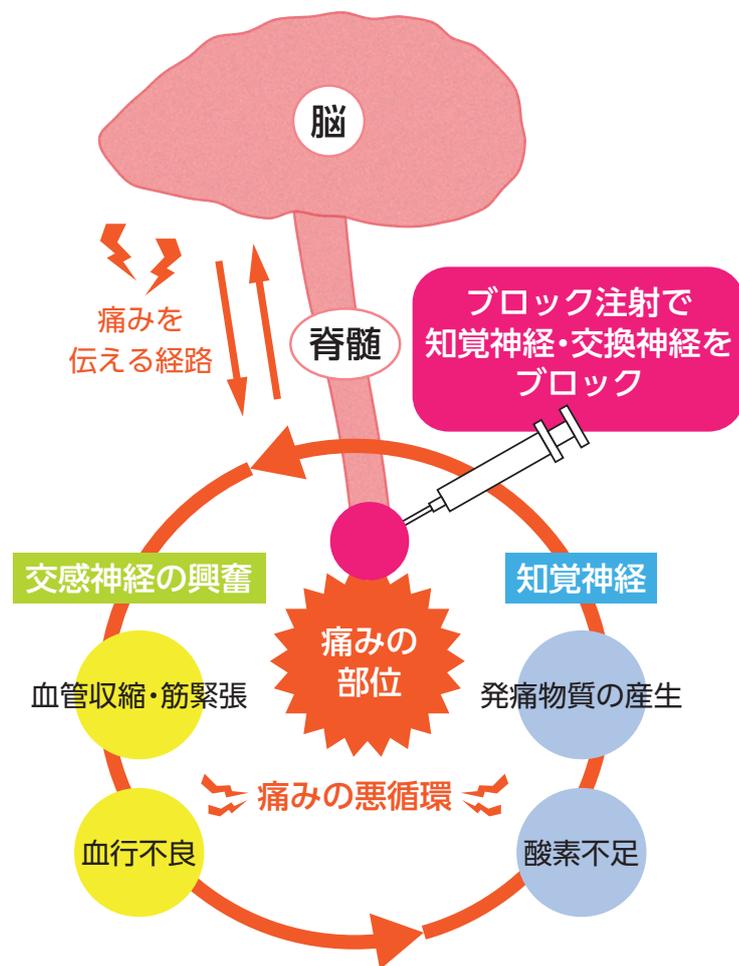
## 2 神経ブロックの種類

### I 一時的に神経伝達を遮断する方法

なぜ、一時的な神経遮断で治療の意味があるのでしょうか？痛みを感じる神経（知覚神経）に痛み刺激が加わると、脊髄から脳に向けて痛み信号が伝達されます。それだけではなく、同時

に交感神経を興奮させ、血管収縮や筋緊張をきたします。それにより血行不良、酸素不足を招き、発痛物質が産生され、さらに知覚神経を興奮させます。そうなることで痛みを感じるサイクルがぐるぐると回り、これは痛みの悪循環と呼ばれ、長引く強い痛みと変わっていくのです（図1）。このような痛みに対し、神

経ブロック注射は知覚神経をブロックしたり、交感神経をブロックしたり（または両方）します。これにより、痛みの悪循環をストップしたり、血管収縮や筋緊張が緩和したりすることで鎮痛効果が発揮されます。また、発痛物質の洗浄という物理的効果を示すこともあります（図1）。これらの作用により、単純な痛



【図1】神経ブロックが痛みに関与する理由

知覚神経に痛み刺激が加わると、脊髄から脳に向けて痛み信号が伝達されるだけではなく、同時に交感神経を興奮させ、血管収縮や筋緊張をきたす。それにより血行不良、酸素不足を招き、発痛物質が産生され、さらに知覚神経を興奮させる。これは痛みの悪循環と呼ばれ、長引く強い痛みと変化する。

神経ブロック注射は、知覚神経や交感神経をブロックし、痛みの悪循環をストップしたり、血管収縮や筋緊張が緩和したりすることで鎮痛効果を発揮する。また、発痛物質の洗浄という物理的効果を示す。

【表1】一時的神経遮断を行う神経ブロックの代表例

神経ブロック注射		適応	注射の場所
硬膜外ブロック		脊髄が関係する痛み ・ 脊柱管狭窄症 ・ 椎間板ヘルニアなど	首から腰まで
星状神経節ブロック		顔面や上肢の痛み、血流障害 ・ 胸郭出口症候群 ・ 脳卒中後痛 ・ 狭心痛など	首にある星状神経節 (交感神経)
神経根ブロック		脊髄神経根の痛み ・ 椎間板ヘルニアなど	脊髄から分岐する 神経の根本
末梢神経 ブロック	腕神経叢ブロック	上肢の痛み	首～肩
	坐骨神経ブロック	臀部、下肢の痛み	臀部、膝窩部
	大腰筋筋溝ブロック	腰部、大腿部の痛み	腰部
	三叉神経ブロック	顔面の痛み	顔面
トリガーポイント注射		筋肉の痛み (押して痛みが 出る所:トリガーポイント)	全身適応あり

【表2】神経破壊ブロックの代表例

神経ブロック注射	適応	注射の場所
腹腔神経叢 (内臓神経) ブロック	がんの強い痛み (主に膵臓がん)	背部
上下腹神経叢ブロック	がんの強い痛み (主に子宮や直腸のがん)	腰部
不对神経ブロック	会陰部の強い痛み	臀部
ガッセル神経節ブロック	顔面 (三叉神経) のいたみ	頬部
胸部 (腰部) 交感神経節 ブロック	四肢血流障害、複合性局所疼痛 症候群など	背部 (腰部)

み止めとしての効果だけでなく、長い効果や治療効果が期待できます。

## Ⅱ 長期的に神経伝達を遮断する方法

具体的には、表1にあるようなブロックの種類があるので、痛みに合わせてそれらのブロックを選択します。

知覚神経を破壊してしまえば、もう痛みが出ることはありません。神経破壊ブロックとも呼ばれ、アルコールで神経を破壊したり、高周波熱凝固という方法で

神経を焼灼したりして、知覚神経の機能を奪います。ところが、知覚神経のそばには運動神経が存在することが多く、運動神経の機能を奪ってしまうと、動かせない場所が出てきてしまい生活に支障が出てしまいます。な

で、ブロックできる場所は、運動神経のない場所に限定されています。または図1でも登場した、交感神経のブロックになります。神経は大変しぶとく、破壊や焼灼をしても3か月程度で復活してきます。神経破壊ブロックといえども、永久に神経ブロックをすることはできないのです。効果減弱に伴い、繰り返し行います。

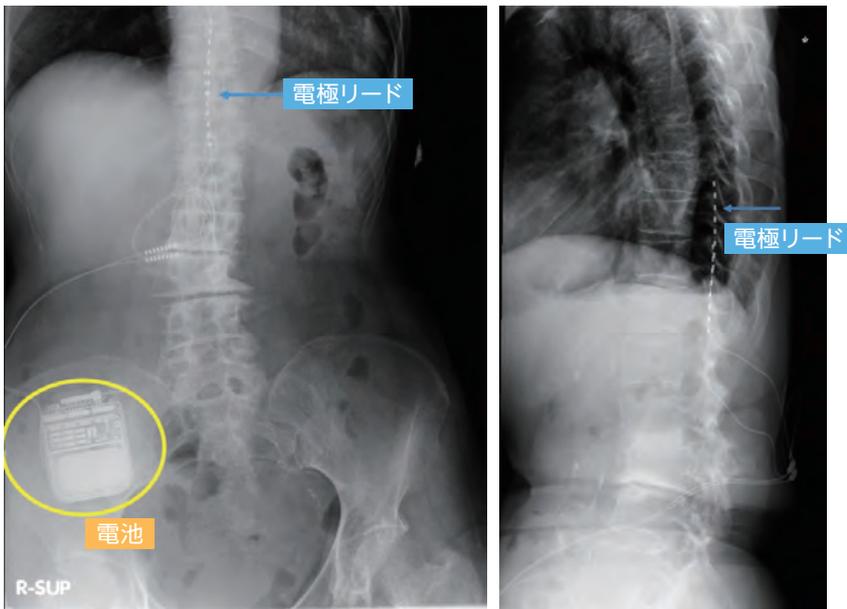
具体的には表2にあるようなブロックの種類があります。

## 3 最近の疼痛治療

神経ブロック以外に、以下のような鎮痛治療法が確立されてきました。

### Ⅰ 脊髄刺激療装置植え込み術

表1の硬膜外ブロックを行う脊髄硬膜外腔という場所に、薬の代わりに電気リードを植え込みます。心臓のペースメーカーのように、電池も体内に植え込みます。これにより、脊髄に電

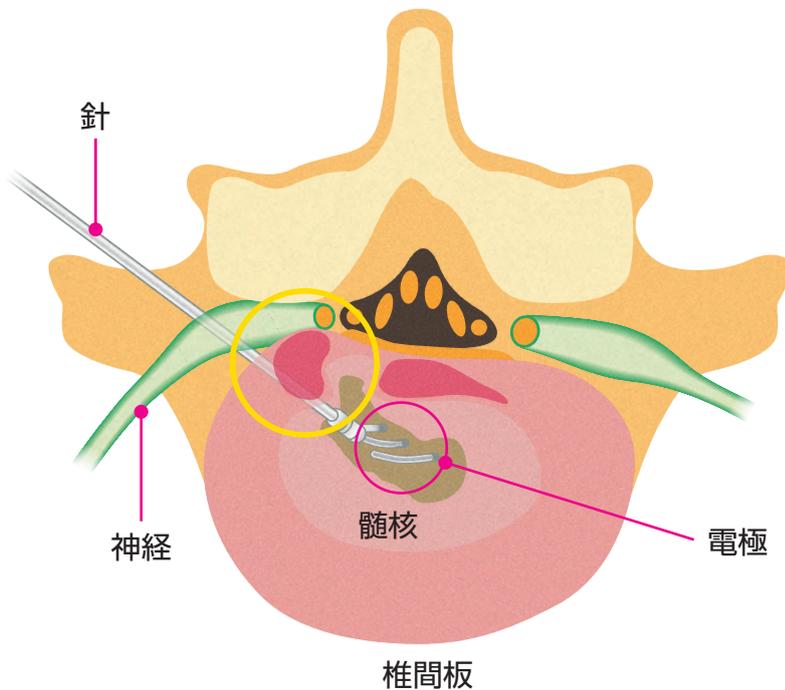


【図2】脊髄刺激装置植え込み術

硬膜外腔に、2本のリード電極（青矢印）が挿入されている。リードは電池（黄色丸）と接続し、電池からプログラムした電気刺激を送ることで、鎮痛効果を発揮する。

電気刺激を送ることができるようになります。脊髄を刺激することで、痛みの感覚を伝わりにくくしたり、周囲の血流を改善したりすること、鎮痛効果を発揮します（図2）。

まずはトライアルと言って、リードのみを一時的に挿入し、1週間から10日ほど電気刺激をテストします。その後いったん抜去し、効果があつた人に対し、1か月以上開けて本植え込みを行います。本植え込みは全身麻酔下の手術になるので、この治療を受けるかどうかを1か月間しっかり考えていただきます。



【図3】経皮的椎間板摘出術

椎間板に針を刺し、小鉗子を挿入して椎間板の髓核を摘出しスペースを作る。次に電極を挿入し、髓核を蒸散、椎間板ヘルニア（黄色丸）を収縮させる。

## Ⅱ 経皮的椎間板摘出術 (Disk-Flex、Trigger-Flex Dart)

首や腰の椎間板ヘルニアを、切らずに治す新しい治療法です。椎間板に針を刺し、針の中に小鉗子を挿入して椎間板の髓核を少量摘出します。次に電極を挿入し、ラジオ波で髓核を蒸散させ、椎間板を凝縮して、ヘルニアの進行を阻止します。軽度から中等度のヘルニアに効果があり、日帰り手術で実施できます。腰のヘルニアにたい Disc-Flex、首に Trigger-Flex Dart を用います（図3）。



#### 4 伝統的治療

注射以外の「痛くない治療」もご紹介します。中でも慢性的な痛みに対しては、体を温める作用の多い「漢方薬」が効果的であることが多いです。漢方薬だからと言って、副作用がないわけではなくですが、その多くが大きな副作用なく安心して服用できます。西洋薬と組み合わせることとで、相補的な効果も期待できます。



#### おわりに

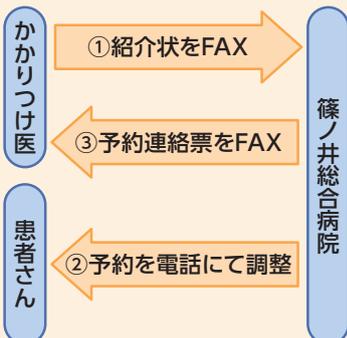
今回は、神経ブロック注射などの主に痛みを伴う治療について紹介いたしました。内服薬による治療や点滴療法など体への負担の少ない治療も行っております。気になる痛みがございましたらお気軽にご相談ください。

#### ペインクリニック受診方法

当院ペインクリニック外来は直接来院されても受診することはできません。

かかりつけ医の紹介状（診療情報提供書）および予約が必要です。

#### ご紹介から予約までの流れ



# 健康レシピ

今回の  
食材

## レタス



### 食材の栄養について

夏になると高冷地で栽培された長野県産のレタスが多く流通し様々な品種のレタスをスーパーなどで見かけます。品種によって特徴的な栄養素が異なります。カールした葉の先端が濃い赤紫色をしているのが特徴のサニーレタスはカルシウムや葉酸、食物繊維が多く含まれています。鮮やかな緑の葉が特徴的なサラダ菜には他の品種と比べてβカロテンや鉄分が多く含まれています。これらはカロテンを豊富に含むため緑黄色野菜に分類されます。一般的にレタスと呼ばれている玉レタスは淡色野菜に分類されます。レタスは約95%が水分でそれほど栄養価は高くありませんがビタミンCやビタミンE、カリウム、カルシウム、食物繊維などがバランス良く含まれています。また水溶性、不溶性の食物繊維が含まれているのでそれぞれの働きを通して腸内環境を整える効果が期待できます。ビタミンCやビタミンB群などの栄養素は水に溶けやすい性質があるので水で洗うと流れ出てしまいます。またβカロテンやビタミンEは油で調理すると体内への吸収率がアップします。



新町病院栄養科  
栄養士  
みやお えり  
宮尾 栄利

### 調理のポイント

レタスは刃物で切ると切り口が茶色く変色しやすくなります。調理をする場合は食べやすい大きさに手でちぎるのがおすすめです。小さくちぎってから洗うと

栄養素が流れ出やすくなるのでなるべく大きい葉のまま水洗いする方がいいでしょう。また葉をシャキッとさせるために水に浸ける場合もできるだけ短時間に留めましょう。

レタスは炒め物やスープなど加熱調理しても美味しく食べることができます。加熱調理をする場合は水溶性の栄養素が流れ出た煮汁も一緒に食べると無駄なく栄養素を摂取できます。また、加熱することでカサが減り、量を食べるすることができます。加熱するときは調理の最後にレタスを加えて加熱時間を短時間にするとしゃきしゃき食感を楽しむことができます。

### 選び方・保存のポイント

新鮮なものは葉にハリがありみずみずしく、芯の切り口が変色していません。また芯の切り口の面積が大きいものは芯が伸びていることが多いです。芯の切り口をチェックし切り口が小さく乾燥しておらず綺麗なものを選びましょう。

保存方法としては、葉の表面についていた水分は傷みの原因になりやすいので拭き取ります。乾燥を防ぐために芯の部分に湿らせたペーパータオルを当てビニール袋に入れて密封し、冷蔵庫の野菜室で保存します。あまり日持ちしないのでなるべく早めに食べきるようにしましょう。



## 豆腐入りレタスしゅうまい

### 材料(2人分)

レタス	200g	A	おろし生姜	小さじ1/2
木綿豆腐	100g		酒	大さじ1/2
鶏ひき肉	150g		砂糖	小さじ1
ミックスベジタブル	50g		ごま油	大さじ1
塩	ひとつまみ		味噌	大さじ1/2
			片栗粉	小さじ1

### 作り方

- ① ミックスベジタブルは解凍しておく。レタスは1枚ずつ剥がしてから洗いザルで水気を切り、一口大に手でちぎっておく。
- ② 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせ、電子レンジで600w1分～1分半加熱する。
- ③ ビニール袋に鶏ひき肉と塩を入れ混ぜる。そこにAの調味料と水切りした②の木綿豆腐、ミックスベジタブルを入れ、その都度よく混ぜる。
- ④ 耐熱皿に①のちぎったレタスを全体量の1/3～1/4程敷く。
- ⑤ ③のビニール袋の端を切り、④のレタスの上に12～14等分になるよう絞り出す。
- ⑥ ⑤の肉ダネの上に残りのレタスをのせ、ふんわりとラップをかけ電子レンジで600w5分～6分程加熱し(しゅうまいの大きさによっても加熱時間は異なります)中まで火が通ったら完成。

### 1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
279kcal	16.1g	16.8g	13.3g	0.8g

今回はしゅうまいの皮の代わりにレタスを使用しました。レタスは豆腐と生姜を組み合わせることによってむくみ解消に効果があります。鶏ひき肉に木綿豆腐を入れることで冷めてもやわらかく、美味しくいただくことができます。電子レンジを使用したレシピですが、蒸し器で作ることも可能です。ご使用の電子レンジの機種や耐熱容器の種類、しゅうまいの大きさにより加熱具合に誤差が生じます。様子を確認しながら完全に火が通るまで加熱時間の調整をお願いします。



## レタスとベーコンのソテー

### 材料(2人分)

レタス	160g	にんにく	1片
えのき	60g	酒	大さじ1
ベーコン	30g	塩	ひとつまみ
オリーブオイル	大さじ1	レモン汁	小さじ1

### 作り方

- ① レタスは洗い、大きめの一口大に手でちぎっておく。えのきは長さを1/2～1/3程の大きさに切る。ベーコンは1cm幅に切っておく。にんにくは半分に切り芯を取り除き、粗みじん切にしておく。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で温め香りがたったらベーコンを加えて中火で炒め、えのき、酒を入れ炒める。
- ③ 強火にしレタス、塩ひとつまみを入れ軽く炒める。
- ④ お皿に盛り、レモン汁をかけて完成。

### 1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
143kcal	2.6g	11.6g	3.6g	0.5g

レタスと油を組み合わせることでレタスのβカロテンやビタミンEといった脂溶性ビタミンを効率的に吸収できるようになり免疫力、美肌効果もより期待できます。レタスは炒めるなど加熱することで甘みが増し、カサが減るので生よりもたくさんの量を食べることができます。ベーコンやにんにくなどの風味豊かな食材を組み合わせることで淡泊になりがちなレタスをグッと格上げしてくれます。

# たまご通信

不妊症について  
学ぼう！

Series 3



## 卵子についてのお話



篠ノ井総合病院  
不妊治療センター 胚培養士  
かねもと じゅん  
金本 淳



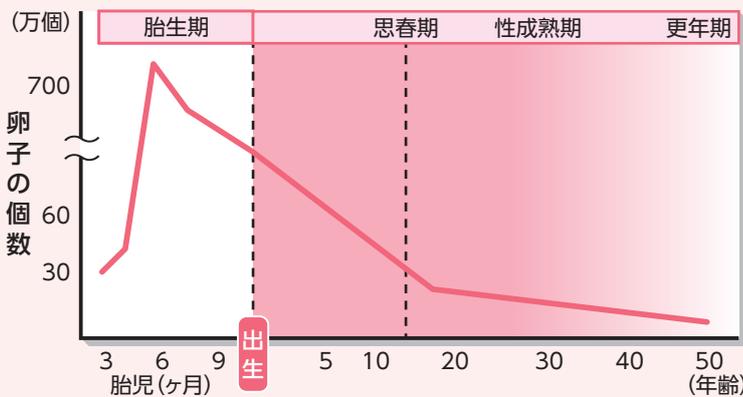
こんにちは、胚培養士の金本です。私達胚培養士は、日々の体外受精の培養業務で皆様からお預

かりした卵子と精子を扱っています。今回は不妊治療で重要な役割をしている卵子について深掘りしてみたいと思いますので、皆さんお付き合いよろしく願います。

**卵子(原始卵胞)が作られる時期について知っていますか？**

卵子は赤ちゃんとして産まれる前、つまり女性が胎児としてお母さんのおなかの中にいるときに、既に将来卵子のもとになる『原始卵胞』という形で、卵巣の中で一生分が出来上がっています。原始卵胞の数が一番多い時期は、お母さんのおなかにいる時

【図1】



の胎生期5〜6ヶ月の時で、500〜700万個あるといわれています。ところが原始卵胞の数は産まれるこ

ろには自然に約200万個まで減って、さらに子どもを産める年齢になるころには10〜30万個まで減っています。原始卵胞は新たに作られることなく、そして生理(月経)に関係なく1か月で1,000個ほど減っていくことが分かっています。

12歳から45歳までの間(約400か月)に毎月1個排卵した場合、生涯で排卵される卵子数は20万個中の400個であり、生涯ほとんどの卵子は排卵されません。

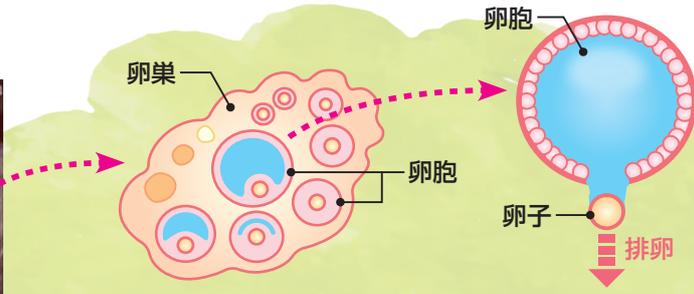


**卵胞ってなんだろう？**

思春期を迎えるまでずっと卵巣で蓄えられていた原子卵胞(将来卵になる細胞)は生理周期とは無関係に成長し、1日30〜40個、月1,000個が育ち始めます。そして、ごく一部が数か月かけて成熟して大きくなります。そのため卵巣内には色々な発育段階の卵胞が存在し、最終的にホルモンの感受性が高い卵胞だけが成長し、その中の卵子が1個排卵されます。

卵胞は、卵巣の中で原始卵胞(0.03mm)↓前卵胞(0.2mm)↓卵胞(2〜5mm)↓成熟卵胞(18〜20mm)と成長していきます。卵胞の成長は卵胞を成長させるホルモンが必要で、卵胞以降の卵胞に作用し卵胞を成長させることが分かっています。

【図2】



卵巣のエコー画像です。黒い丸が卵胞で複数個確認できます。医師は診察時に超音波検査で卵胞の数や大きさを確認していますが、実際に卵子の存在は小さすぎて確認することはできません。

す。診察時の超音波検査では原子卵胞や前胞状卵胞は小さすぎて確認することはできませんが、胞状卵胞や成熟卵胞まで成長すると確認すること

はできません。卵子の大きさですが、成熟した卵子はヒトの細胞の中で最大(約0.12mm)で肉眼で見える? 唯一の細胞と言われています。

### 卵子の老化とは？

卵子の老化は加齢によるものと生活習慣によるものがあります。将来卵子になる原始卵胞は生まれた時に既につくられていて、排卵に備えて何十年も卵巣の中で保管されています。加齢に伴い数が減っていくことに加え、卵子は排卵されるまでの非常に長い期間、卵巣内で様々なストレスにさらされ続けるため、様々な問題が生じ、質の低下が起こってきます。

また、日常の生活習慣でも卵子の老化に影響を与えることが分かっており、加齢やストレス、喫煙、食生活の乱れ、睡眠不足などによって体内に蓄積される活性酸素が卵子の質を低下させます。一度つくられた卵子の質を改善することは難しいですが、現在の質を低下さないように生活習慣の見直しも重要です。



毎日の生活の中で  
卵子の質を低下させない工夫をしてみまじょう

- ① 喫煙や過度な飲酒は避けましょう
- ② 十分な睡眠時間をとりましょう(7〜8時間が理想)
- ③ ストレスはため込まない
- ④ 食事は季節のものバランスよく摂りましょう
- ⑤ 適正体重を心がける(BMI: 20〜24)

\* BMI = 身長(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

\* サプリメントや漢方は効果がある人とならない人の個人差があるので、このことを理解したうえで服用してください。

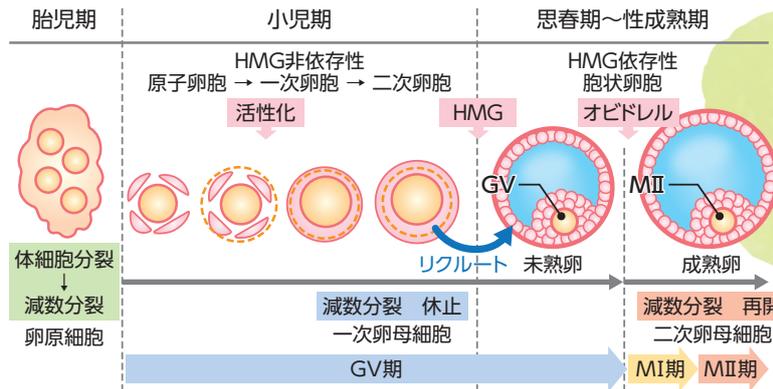
### 体外受精における調節卵巣刺激を行う理由

基本的に一回の月経周期では1個の卵子しか排卵されません。そのため体外受精では多くの卵子を得て妊娠率(成功率)を高める目的で卵巣刺激を行います。卵巣刺激では薬で卵巣を刺激し排卵直前の成熟した多数の卵胞を育て、採卵時にその卵胞の中にある卵子を採ります。一般的には30〜34歳の場合、ひとりの赤ちゃんが産まれるのに必要な卵子の数は、12個ほどといわれています。

### 卵巣刺激の方法は？

卵巣刺激法には、高刺激法(ロング法、シヨート法、アンタゴニスト法、PPOS法)、中刺激法、低刺激法、自然周期法があります。高刺激法は一般的に調節卵巣刺激と呼ばれ、たくさん卵子を一気に成長させ成熟卵を沢山採る方法です。若年でAMHが高い、つまり残存卵子が多い場合に主に選択されます。卵子を成長させる薬(HMG製剤)を採卵まで毎日使用

【図3】



月経開始からHMG製剤を毎日注射すると、卵胞はどんどん大きく成長していきますが、卵子はまだ未成熟(GV)のまま受精できない状態です。卵巣刺激では未熟卵から受精可能な成熟卵(MII)に成長させるためには、採卵の約36～40時間前に卵子の成熟を促す薬(オビドレル)を注射する必要があります。

します。高刺激法は体(卵巣)への負担が強いため、採卵後にはOHS(卵巣過剰刺激症候群)が発症しないように注意が必要です。低刺激法はマイルド法とも呼ばれ、特に高齢でAMHが低く残存卵子が少ない場合に主に選択されます。

### 体外受精の卵巣刺激で採れる卵子の数は？

不妊治療を受けられる患者さんの中で、薬で強く卵巣を刺激することで多くの卵子が採れると思われる人もいますが、そうとは限りません。毎月の生理周期で成長することのできる(薬で反応する)卵子の数はある程度刺激を開始する前に決まっております。長期間強く刺激しても反応する卵胞がなければ、採れる卵子の数は増加することはありません。一般的に若い人のほうが多くの卵子が採れる傾向にあります。必ずしもそうではなく個人差があります。さらに同じ人でもたくさん卵子が採れる周期もあれば、採れない周期もあつたりしま

す。採卵前に血液検査でAMHを測定することで、ある程度採れる卵子の数が予測することもできます(予測が外れることもあります)。

### 採卵時に採れる卵はどんな卵子？

採卵時に採れる卵子の種類は様々で、成熟した卵子以外に未熟な卵子や変性した卵子などがあります。もちろん全ての卵胞から卵子が採れる



【強拡大:成熟卵子】

【弱拡大:採卵時に採れた卵子】

わけではなく、採れないこともあります。また年齢が高くなるほど染色体数の異常のある卵子の数が増加していきます。質の良い卵子の数が減少していきます。このことから体外受精など不妊治療を始める年齢が低ければ、その後の治療の成功率も高くなります。



今回は卵子のお話をしました。難しい部分もあつたかと思いますが、日々の生活や治療の中で「今卵子はどんな状態なんだろう?」と考えるきっかけになればうれしいです。次回は、精子のお話を予定しています。卵子が受精し成長していくには精子の力もとても重要です。「卵子のお話・精子のお話だから今回自分は関係ないな」と考えずに、お互いの事をより知ることにつながれば幸いです。

# 能登半島地震における 篠ノ井DMAT等活動報告会を開催

4月16日(火)



## Disaster Medical Assistance Team

被災地での災害医療支援に従事した当院スタッフによる院内活動報告会を4月16日(火曜日)に行い、被災地の状況や救援活動を報告しました。当日は多くのスタッフが集まり、関心の高さが伺えました。

当院からは地震発生翌日の1月2日より2月2日までの間に交代でDMAT4隊が出動、また災害支援ナース、JRAAT(災害リハビリテーション支援)、DWAAT(災害福祉活動)に職員を派遣しました。

報告会では各チームの代表が、被災地の様子や活動内容、また今後何が必要かなどを報告しました。報告者は今回の経験を職員に伝えようと多くのことを報告したため、予定時間を大幅に超えました。

災害はいつも突然やってきます。あらためて普段からの備えが必要だと感じられました。当院は災害拠点病院です。今回の地震を教訓にこれまで以上に災害対策に力をいれていきます。

最後になりますが、今回の地震で犠牲となられた方々に深く哀悼の意を表すとともに、負傷された方、被災された方、その後家族・関係者の方にお見舞い申し上げます。



# 南長野医療センター篠ノ井総合病院外来診療担当医表

2024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	【呼吸器内科】 ⑩午前 10:30まで	長坂	佐藤(血液)	倉石 <sup>後</sup>	長坂	倉石 <sup>後</sup>	総合診療 <sup>①</sup>
		中牧(血液)月1				中藤(神経) <sup>予</sup>	長坂
		吉長(神経) <sup>予</sup>					小泉 <sup>④</sup>
	呼吸器	丸野	松尾	信大	丸野	堀内 神田 <sup>①③⑤</sup>	
	腎臓	牧野 田村 <sup>後</sup>	穴山	牧野 長沢	中村裕 田村	信大 <sup>予</sup>	
	内分泌	峯村	駒津 <sup>後予</sup>	峯村	横田直 <sup>後</sup>	特診 <sup>予</sup>	
		横田直 月1 鈴木雄 <sup>後</sup>	横田直 山口	鈴木雄	山口 鈴木雄	山口 大岩	
	消化器	牛丸	牛丸	竹本	児玉	三枝	特診 <sup>予</sup>
		児玉 小林浩 <sup>後予</sup>	上條	三枝	竹本 横田有 <sup>後予</sup>	上條	
	睡眠呼吸センター <sup>予</sup>			松尾			
禁煙外来 <sup>予</sup>	午後	千野					
総合診療科		松井	小林優	三木	鈴木慶 <sup>①③⑤</sup>	小林優 <sup>①②③⑤</sup>	
		小池	松井	鈴木慶	山崎	後藤 <sup>④</sup>	
		山川淳	鈴木貞 <sup>①</sup> /後藤	小林優 <sup>①③</sup>	三木 <sup>②④</sup>	鈴木慶	
					小林 <sup>①</sup> 原 <sup>③</sup>		
漢方外来	午後		山川淳	山川淳			
リウマチ 膠原病 センター	午前	下島	永井	永井	小川	鈴木貞	
		原	飯村	小川	飯村	原	
		坂口	浦野 <sup>予</sup>	野中	小岩井	浦野 <sup>予</sup>	
		小野 <sup>②④⑤</sup>	浦野 <sup>予②④⑤</sup>	浦野 <sup>予②④⑤</sup>	小野 <sup>②④⑤</sup>		
午後 <sup>予</sup>	下島 小岩井 浦野	松井 中村幸(不定期)	野中	林 <sup>①③⑤</sup>	鈴木貞		
呼吸器外科			青木	藏井		藏井	
循環器内科		小林隆	矢彦沢	丸山拓	平森	依田	小塚
		小塚	小塚	小塚	小塚	小塚	交代制
	午後 <sup>予</sup>	不整脈外来	ASO 外来 <sup>後</sup>	ペースメーカー外来			
心臓血管外科			横山茂/江部		横山茂		
小児科	午前	山川	諸橋	諸橋	諸橋	山川直 <sup>①④⑤</sup>	諸橋
		長谷川	中村真	中村真	長谷川	中村真	竹内詩
		島	横山理	島	島	長谷川	横山理
	午後 <sup>予</sup>	竹内詩			竹内詩	横山理	
	午後 <sup>予</sup>	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		有吉	池野	五明	池野	池野	交代制
			小山誠	高畑	小山誠	高畑	
			五明				
			有吉				
整形外科		北川	外立	外立	丸山正	北川	
		野村	北川	野村	野村	外立	
		畑	山口	山口 <sup>②④</sup>	山口	石垣	
		奥田	信大	奥田 <sup>①③⑤</sup>	笠間	奥田	
	受付 午前10:30まで			石垣	信大		
スポーツ疾患関節治療センター				野村	丸山正		
産科	受付 午前11:00まで ⑩午前 10:30まで	本道	西村	藤森 鹿島	加藤	本道 勝村	西村
	午後 <sup>予</sup>			1か月健診			
婦人科	受付 午前11:00まで ⑩午前 10:30まで	西村	加藤	本道	藤森	鹿島	勝村/鹿島
		松岡	松岡	松岡	勝村	加藤	藤森
	予	藤森	鹿島 <sup>①③</sup>	加藤	鹿島	西村	本道
		木村	勝村 <sup>②④</sup>	木村	西村	木村	
	特殊外来 <sup>予</sup>	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)	桑原	(桑原)	黒岩	
泌尿器科	午前	松高	鈴木尚	大学	鈴木尚	鈴木尚	
	午後 <sup>③</sup>	中沢			中沢	松高	
眼科	午前	赤羽圭	赤羽圭	赤羽圭	赤羽圭	(赤羽圭)	
		赤羽聡	赤羽聡	赤羽聡	赤羽聡	(赤羽聡)	
皮膚科 <sup>③</sup> <sup>④</sup>	午前	岡田	木藤	木藤	岡田	岡田	
	午後	信大	岡田	専門外来			
形成外科 <sup>③</sup> <sup>④</sup>	午前	横山俊			横山俊/大学 月1	横山俊	
	午後		横山俊/レーザー <sup>④</sup>	横山俊		レーザー <sup>②</sup>	
耳鼻咽喉科 <sup>③</sup> <sup>④</sup>	午前	浅輪	浅輪	交代制	浅輪	浅輪	
	午後	小林正	小林正		小林正	小林正	
心療内科 <sup>③</sup> <sup>④</sup>	午前	大村	もの忘れ	もの忘れ	大村	検査	
	午後	嶋根			竹内-	嶋根	
歯科口腔外科 <sup>③</sup> <sup>④</sup>	午前	竹内-		嶋根	竹内-	竹内-	交代制
	午後	嶋根	大学	嶋根	嶋根	竹内-	
		竹内-		竹内-	竹内-		

● 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。

③:予約制、④: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、⑤:新患、⑥:午前、⑦:午後、⑧: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7,700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

2024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	佐藤悦	堺澤	細川	野中 <sup>①</sup>
	堺澤	野中	佐藤紘	信大医師	佐藤悦	佐藤悦 <sup>④</sup>
	野中		細川 <sup>③</sup>		信大医師	
			穂苅 <sup>⑦</sup> <sup>⑧</sup>		腎臓内科 中村 <sup>⑧</sup> <sup>⑨</sup> <sup>⑩</sup> <sup>⑪</sup> <sup>⑫</sup>	
総合診療科			循環器内科 篠ノ井医師 <sup>⑧</sup> <sup>⑨</sup> <sup>⑩</sup> <sup>⑪</sup> <sup>⑫</sup>	後藤		
心療内科			栗田病院医師 毎週 <sup>③</sup>			
小児科	諸橋		山川直 (午後・予防接種)		諸橋 <sup>①</sup> <sup>④</sup>	
					山川直 <sup>②</sup> <sup>③</sup> <sup>⑤</sup>	
外科			信大医師 受付午前 9:30~11:00		信大医師 受付午前 9:30~11:00	
整形外科	丸山 <sup>①</sup> <sup>③</sup> <sup>⑤</sup>	竹山	丸山 <sup>②</sup> <sup>④</sup>	下川	竹山	木下 <sup>①</sup>
	竹山 <sup>②</sup> <sup>④</sup>		篠ノ井医師 <sup>①</sup> <sup>③</sup> <sup>⑤</sup>			篠ノ井医師 <sup>④</sup>
婦人科		草場 診察開始 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 <sup>③</sup>	永田 <sup>③</sup>	上野 <sup>③</sup>		永田 <sup>③</sup>
皮膚科					信大医師 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

③:予約制、篠ノ井GHP...篠ノ井総合病院医師、⑧:午後、⑩: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

この原稿を書いていると女子バレーボールのパリオリンピック出場が決まった。オリンピックは7月26日から8月11日まで開催とのこと。こんなに直前まで出場が決まらないなんて選手も関係者も大変だ。思えば東京オリンピックは新型コロナウイルスで本当にバタバタしていた。パリ大会の成功を祈るとともに、日本人選手の活躍を期待したい。(J. M)