町の花　コスモス

第29号
平成23年4月1日
〒389－1305
上水内郡信濃町柏原380
TEL (026)255－3100
FAX (026)255－2427
http://www.shin-etsu-hp.jp

信越病院だより

病院の理念

1. 命の大切さと個人の人格を尊重した医療を提供します
2. 予防・救急から専門治療・訪問看護に至るまで、良質で安らぎを提供する医療を行います
3. 地域の皆様との人間味溢れる信頼関係を大切にします

春の食材

寒かった今年の冬、次第に雪も解け、植物が芽を出す春の到来です。

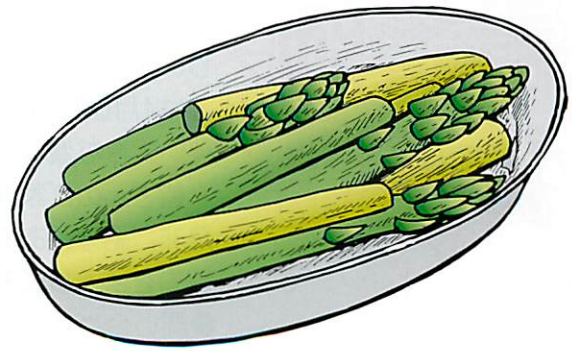
冬眠状態にあった体も活発に働きはじめ、体内をめぐるエネルギーも高まってきます。春の季節はダイエットにも適しています。秋から冬にかけての体は寒さに備えてエネルギーを貯蔵しようとします。そういった時期のダイエットは体に負担をかけることになり、健康を害します。代謝が良くなる春であれば、私たちの体も体内から余分な脂肪や老廃物などのいらないものを出そうとします。また、この時期には食物も体の中から老廃物を出そうとする香りのある野菜や山菜が多く出てきます。体や植物のそういった自然な働きを利用すれば、無理なく効果的なダイエットができるのです。

例えば、菜の花やフキは体を温め、血液の流れを良くし、浄血作用があるのでシミやそばかすに効果があり、たけのこは腸の動きを良くし便通を整え肌荒れに効果があります。グリーンアスパラは胃腸の働きを助け水分代謝をよくし、貧血や認知症の予防も期待できます。また、わらびには体内の余分なものを出す作用があり、精神安定もはかるといわれています。

一年中出回っていて、いつもはわき役の人参や玉ねぎは普段から使うものですが、切り口を見たり生をかじったりしてみると2月末頃でしょうか、急に甘さが増してくることに気が付きます。総じて甘味が強いのと、ほのかな苦みが春野菜の特徴です。それらを引き出すために、塩は少なめに使うことをおすすめします。

旬の春野菜をたっぷり食べて体の中から元気になりましょう。

（管理栄養士）



新しく着任した医師・着任する医師をご紹介します

田中（たなか）　敏秀（としひで）（一般内科）
※5月1日着任

5月から信越病院に内科医として勤務することになりました田中敏秀です。今までは静岡県（浜松市）で主に高齢者の診療に携わってきました。

一人の方が持つ様々な病気に目配り出来る主治医になることを目標にしています。微力ながら町の皆様のお役に立てるように、また信頼が得られるように精一杯努力したいと思います。

信濃町での生活にも早く慣れたいと思っていますのでよろしくお願いします。

菊池（きくち）　典雄（のりお）（呼吸器・一般内科）
※4月4日着任

菊池典雄と申します。高校までは新潟市で過ごし千葉大学医学部を卒業、大学病院で臨床細菌・感染症を勉強後、呼吸器内科に入局しました。今年の3月まで26年間、千葉市立海浜病院内科で勤務いたしました。前半は呼吸器専門領域の診療が主でしたが後半は、内科部長として一般内科・総合内科的診療にウエイトがおかれました。

心機一転、リセットした状態で信濃町の地域医療に少しでもお役に立てればと思っております。

山スキー：テレマーク・山歩きなど自然と戯れることが好きで、自然に融合しながら働けることを夢見て皆さんのお仲間に加えていただきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

高橋（たかはし）　祐司（ゆうじ）（整形外科）
※4月1日着任

信濃町のみなさま、この春より髙橋副院長とともに整形外科を担当させていただきます高橋祐司と申します。大学病院や救命救急センター勤務、また北海道の僻地での勤務を経験し現在に至っております。いずれの病院においても常に全力を尽くし、最新医学の習得を目指し日々精進してまいりました。

この度、自然豊かで歴史のある信濃町に暮らすみなさまとご縁がありましたことを大変嬉しく思っております。どうぞ末永くよろしくお願いします。

長い間ありがとうございました

山﨑　卓 医師（内科）

平成19年4月から内科医師として勤務していましたが、平成23年3月31日をもって退職いたしました。

浅井　真 医師（泌尿器科）

昭和50年6月から非常勤医師として週1回泌尿器科の診療を担当していましたが、平成23年3月31日をもって退職いたしました。

看護師急募!!

～皆さんのお力をお貸しください～

信越病院では患者さんに手の届くやさしい看護を目指し、看護師を探しています。

入院患者さんの増加に伴い、このままでは看護師が不足し、十分なサービスができなくなります。現在の看護師数では4月以降看護基準（10：1）の維持が難しくなり、それに伴い大きな減収が見込まれます。

皆さんのご家族、お知り合いに看護師さんがいましたら是非ご紹介、あるいは情報をお寄せください。皆さんのご協力をよろしくお願いします。

●問い合わせ先：看護科総師長室　電話：026-255-3100（代）

禁煙外来に行こう③

こんなにある、禁煙メリット

「長年すってきて肺は真っ黒だろうから、今さら禁煙しても…」と考えていないでしょうか？そんなことはありません。

禁煙は始めたら短期間のうちに効果を実感できる楽しい作業（チャレンジ・挑戦）といえます。例えば肺の機能は禁煙を初めて2週間～3か月で回復が見られます。咳や息切れも、1～9か月で改善されてきます。診察時には、息に含まれる一酸化炭素濃度（タバコに含まれる代表的な物質）を測定します。禁煙を始めれば確実に低下してくるので診察時の測定が楽しみになるでしょう。

禁煙を続けることで様々な疾患のリスクが吸わない人に近づいていきます。

健康保険等で受けられる禁煙治療・始めてみませんか？

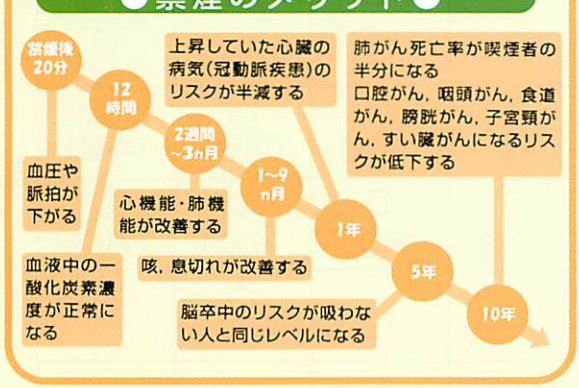
二〇〇六年から禁煙治療に健康保険が適用されました。

禁煙治療を健康保険で受けるには一定の要件がありますが、要件を満たさない場合でも、自由診療で禁煙治療が受けることができます。（一回目の診察で医師が確認します。）

禁煙治療のスケジュールは、12週にわたり合計五回の診察になります。禁煙を継続するために専門スタッフの支援や禁煙補助薬を使うことで、禁煙は成功しやすくなりました。禁煙に遅すぎることはありません。

タバコを止めたいけど自信がないと悩んでいる方、是非ご相談ください。

●禁煙のメリット●



私たち（医師・看護師・禁煙補助薬）が、お手伝いします。

人間ドック、はじまります！

4月から信越病院日帰り人間ドックが始まります。
今年は3月までの通年実施となり、農作業の手が空く冬場の受診も可能になりました。
忙しくて健診はなかなかという方も、是非ご利用ください！

実施期間 H23年4月11日～H24年3月までの月曜、火曜（予約が埋まり次第締め切りとなります）

料　金 32，000円

※　町の人間ドック助成対象の方は12，000円

※　他に希望のオプション検査料金がかかります。

お問い合わせは　健康管理室　健診科へ　(内)134

なお、オプションの乳房検査はなくなりましたので、町の乳房検診をご利用ください。対象年齢など詳細は「信濃町健康カレンダー」をご覧ください。

平成23年4月1日から　信越病院　外来診療担当表

科	担当医師	月	火	水	木	金	土
内科	大脇（循環器、一般内科）	○	○（午前・午後）		○	○	休診
	菊池（呼吸器、一般内科）4月4日から診療	○	○（10時まで）人間ドック	○	○	○（5月以降第2・4）	
	島田（一般内科）	人間ドック	○	○	○	○（5月以降第1・3・5）	
	田中（一般内科）5月9日から診療	○	午前：検査 午後：泌尿器外来	○	検査	○	
脳神経外科	池田（脳神経外科）	○ 午後：禁煙外来	午前：脳ドック 午後：○	○ 午後：もの忘れ外来	○（午前・午後）	○	
外科	椎葉（消化器、乳腺、内分泌）	○	○	○	○	○	
	細江（血管、一般外科）	○				○	
整形外科	髙橋康彦（運動器、リウマチ）	○（初診）	○（再診）	○（初診）	○（再診）	○（再診）	
	高橋祐司（運動器、リウマチ）	○（再診）	○（初診）	○（再診）	○（初診）	○（初診）	
小児科	長谷川	○ 午後：予防接種	○	○	○ 午後：予防接種	○	
眼科	藤澤・南・石田（交代制）（診療開始は 9:00 です）		月1回（予約のみ）	○	○	月1回	
耳鼻咽喉科	河原田		○（午後のみ）				

＊受付時間は、8：15～11：30 です。急患の方は、この限りではありません。
＊火曜日の泌尿器外来と耳鼻咽喉科の受付時間は、13：00～14：30 です。
＊診療時間は平日8：30～17：00 です。
＊予約時間変更の電話での受付時間は15：00～17：00 です。

眼科からのお願い

5/19㈭・6/9㈭・6/23㈭は学校検診日のため診察を予約のある方のみとさせていただきます。予めご了承ください。

★信越病院へのご意見・ご要望がありましたら
TEL（026）255－3100　または
Eメール
sin-etu.hp@town.shinanomachi.nagano.jp まで、遠慮なくご連絡ください。お待ちしております。

お詫びと訂正

前回発行の信越病院だより（第28号）の「新年のごあいさつ（信越病院院長 池田　裕）」で一部欠落した箇所がありましたのでお詫び申しあげますとともに、訂正させていただきます。

訂正前
（2段目9行目から11行目）
診療部の改革として若干の医師が着任しました。

訂正後
診療部の改革として若干の医師**の入れ替わりがありましたが、地域医療や在宅医療に熱意のある医師**が着任しました。

◆発行人・池田　裕　◆編　集・信越病院広報編集委員会　※この広報紙は資源保護とリサイクル運動の一環として再生紙を使用しています