

きらり

大町病院

市立大町総合病院
OMACHI MUNICIPAL GENERAL HOSPITAL

2020.9.1

vol.34



第4土曜日休診のお知らせ

産婦人科の診療体制について

感染拡大防止へのご協力をお願い

特集 免疫力を高め、コロナに負けない体づくり

病院からのお知らせ **職員募集・奨学生募集**

登録医紹介 いしぞね内科・外科クリニック

外来診療表

ご自由にお持ちください。

表紙の写真：フェイスシールドを
ご寄付いただきました



大町市キャラクター
「おおまびょん」

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



令和2年10月より

毎月第4土曜日が休診日になります

第2土曜日は、引き続き受診できます。
緊急時は、救急外来にて対応いたします。
ご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

土曜日の外来診療				
第1	第2	第3	第4	第5
休診	○ 受付：午前8時～10時30分 診察：午前9時～	休診	休診	休診

産科診療（分娩・妊婦健診）休止のお知らせ

当院の産婦人科は、昨年10月から常勤医師1名体制で診療を行ってまいりましたが、医師の負担などを考慮すると、産科の診療体制を維持することが困難な状況となりました。このため、令和2年11月からの産婦人科の診療体制について下記のとおりとなります。皆様にはご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

産婦人科の診療体制（令和2年11月以降）

産科診療（分娩、外来、妊婦健診）	休止します。
婦人科診療（外来、婦人科検診）	継続します。
助産師外来（育児相談、乳房管理など）	継続します。



■ 問い合わせ 産婦人科外来 TEL 0261-22-0415（内線3040）

新入医師紹介

内科
研修医



にいっ しん
新津 伸

- 医師を目指したきっかけは？
尊敬する格好良い医師たちに出会えたからです。小中高と野球をやっており、野球を引退して初めて将来の夢について考えた際、その2人の後ろ姿が見えました。
- 趣味は何ですか？
海外旅行と写真撮影です。写真は人物撮影が好きで、以前勤務していた病院の同僚や友達の家族写真を頼まれたこともあります。
- 地域のみなさんへメッセージをお願いします。
7月より市立大町総合病院に赴任しました新津伸です。出身は東京ですが、大町には祖父母の家があり、小さい頃から毎年大町に来ることがとても楽しみでした。地域の医療に貢献するため頑張りますのでよろしくをお願いします。

新型コロナウイルス感染症 感染拡大防止へのご協力をお願い

入館制限、面会禁止のお願い

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、院内感染防止対策として、入館制限を行っています。

入館制限内容

●入館可能時間

平日 (月～金)

8:00～17:30

第2・4主曜日

8:00～12:30

- ・入館時の検温（発熱チェック）にご協力ください。
- ・入館の際はマスクを着用し、手指消毒をしてください。
- ・発熱症状等がある方は、お近くの職員にお声掛けください。

市立大町総合病院
ホームページ



●面会禁止 全ての病棟で面会を禁止しています。病棟への立ち入りもできません。

当院は感染症指定医療機関として、長野県・大町保健所と連携し、適切な診療に努めています。新型コロナウイルス感染症もしくは疑い症状を持つ患者様の診察場所や入院対応についても、一般の患者様との接触がない場所において、感染防御を徹底したうえで対応させていただいております。ご利用いただく皆様には、ご面倒をおかけすることがあるかと思いますが、感染拡大防止のため、ご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

新型コロナウイルスに関する相談窓口

新型コロナウイルス感染症が疑われる方の受診については保健所で調整を行います。新型コロナウイルス感染症ではないかとの不安をお持ちの方は、医療機関を受診する前に、必ずお住いの市町村を管轄する保健所にご相談ください。

●大北地域の有症状者相談窓口

大町保健福祉事務所（大町保健所） TEL 0261-23-6560（24時間対応）

●一般相談窓口

県庁保健・疾病対策課 TEL 026-235-7277 または、026-235-7278（専用電話・8:30～17:15）

ご寄付いただきました皆さまへのお礼とご紹介

当院における新型コロナウイルス感染症対策に対しまして、多くの市民並びに企業の方々より心温まるご寄付をいただきました。心から感謝しお礼申し上げます。

ご寄付いただいたマスク等につきましては、有効に活用させていただいております。

引き続き、当院の新型コロナウイルス感染症対策に関しまして、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

●ご寄付をいただいた皆さまのご紹介（※寄付受理日順）

- | | | |
|-----------------------|-------------------|-------------------------|
| ・北陸コカ・コーラボトリング株式会社 様 | ・自由民主党幹事長 二階 俊博 様 | ・大雪渓酒造株式会社 様 |
| ・株式会社モンベル内 アウトドア義援隊 様 | ・長野県歯科医師会 様 | ・日本コカ・コーラ株式会社 様 |
| ・株式会社宏和デザイン 様 | ・東京電力労働組合 様 | ・医療介護従事者応援キャンペーン実行委員会 様 |
| ・株式会社田中屋 様 | ・株式会社伊藤園 様 | ・東洋羽毛北信越販売株式会社 様 |
| ・長野県看護協会 様 | ・南信ハウスカーネーション組合 様 | ・ネスレ日本株式会社 様 |
| ・フマキラー株式会社 様 | ・山崎 祐輔 様 | ・市内外の個人、企業の皆さま |



健康体操

第2回
リハビリテーション室

新型コロナウイルスの影響で外出機会が減り、運動不足になっていませんか？
適度な運動は健康維持だけでなく、体温の上昇や血流が良くなることで「免疫力」を高める効果もあると言われています。今回は、家の中で手軽にできる運動をご紹介します。

① 足腰を強くする運動

おじぎをしながら
ゆっくりと立ち座りを
行います。(10回)

- ※1 不安定な場合は掴まって行う
- ※2 膝が痛い場合は無理をしない



立って行える方はこちら

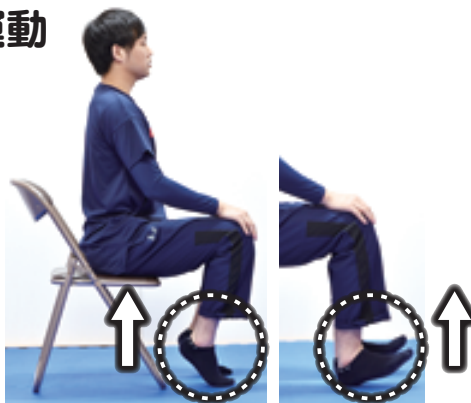
スクワット

ゆっくりと
膝の曲げ伸ばし
10回



② つまづき予防の運動

踵とつま先を
交互に高く持ち上げます。
(10~20回)



立って行える方はこちら

踵上げの運動

膝を伸ばして10回

膝を曲げて10回



③ 体幹(胴体)を強く・柔軟にする運動

上半身を後ろにひねります。
(10回)

- ※1 便秘改善にも有効
- ※2 不安定な場合は掴まって行う
- ※3 腰が痛い場合は無理をしない



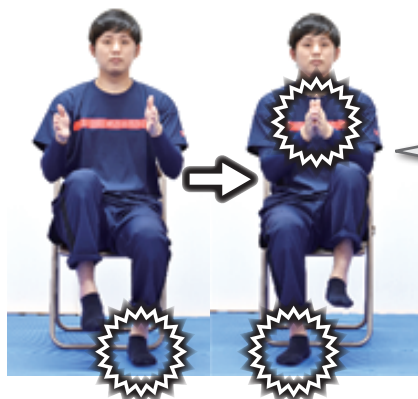
立って行える方はこちら



④ 脳を活性化する運動

足踏みをしながら数を数え※1
「3の倍数」※2の時に手を叩きます。
(20~50回)

- ※1 可能であれば声を出しながら
- ※2 「○の倍数」を変えて楽しくチャレンジ!
- ※3 立って行える方は立位でやってみましょう



3!

例 1・2・3!(叩く)
4・5・6!(叩く)...



健康レシピ

第10回

— 栄養室 —

今回は「免疫力を高めコロナに負けない身体づくり」をテーマとし、免疫力アップ食材とポイント、そして免疫力アップレシピをご紹介します。

免疫力アップ食材

- ヨーグルト ●海藻類 ●ナッツ類 ●緑茶 ●発酵食品（納豆、みそ、キムチなど）
- 果物（みかん、バナナ、りんご、キウイフルーツ、干し柿など）

1 良質のタンパク質で粘膜や免疫細胞をパワーアップ！

タンパク質＝プロテインはギリシャ語で「いちばん大切な」という言葉が由来です。その名の通り、私たちの身体を構成するあらゆるものがタンパク質から合成されており、不足すると皮膚や粘膜が弱くなり、免疫力はパワーダウン。毎回の食事で良質なタンパク質の摂取を心掛け、特に夏の時期は夏バテにならないように、ビタミンB1を含む豚肉を摂取すると良いと言われています。

2 乳酸菌や食物繊維で腸内の善玉菌を増やして腸を元気に！

3 ビタミンAで粘膜を強くして喉や鼻をガード！

4 イオウ化合物やビタミンC・Eで免疫力を活性化！

そこで①を中心に②～④にも配慮したメニュー紹介です



豚肉のヨーグルト焼き

良質なタンパク質とビタミンB1、ヨーグルトの乳酸菌、キノコ類と味噌の食物繊維、人参のビタミンA、野菜類のビタミンCが豊富なメニューです。

作り方

- ① 味噌・ヨーグルト・マヨネーズを混ぜ、豚肉に漬ける
- ② フライパンに油を入れ、肉を焼き、焼き色が付いたら野菜を入れ、10～12分程度蒸し焼きする

一人当たり

エネルギー **272 kcal**
たんぱく質 **14.6 g**
塩分 **1.2 g**

材料 (2人分)

豚肉ロース 生姜焼き用 …… 4切れ (120g)
玉ねぎ …… 80g エノキ …… 20g ヨーグルト … 大さじ2
ズッキーニ … 80g オクラ …… 40g マヨネーズ … 小さじ2
しめじ …… 40g ミニトマト … 40g 味噌 …… 大さじ1
人参 …… 20g 油 …… 小さじ1



ご飯 (150g)

もずくのみそ汁

全体 (一人当たり)

※ ごはん150gとして

エネルギー **650 kcal**
たんぱく質 **22.5 g**
塩分 **2.6 g**

免疫力は全身からつくり出されるものです。そしてその身体をつくっているのが食事。毎日の食事から十分な栄養を摂り、免疫細胞のエネルギーや補助する仲間を助けましょう。

職員募集

大町病院では次の職種の職員を随時募集しています。

募集内容

採用日等	令和3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 ※支度金制度あり	介護福祉士	看護師 訪問看護師 介護福祉士	看護師	介護福祉士 看護助手
採用予定 人 員	10名	5名	5名	5名	5名
応募資格	昭和36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35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	介護福祉士、介護職員初任者 研修(旧ヘルパー2級)修了者 ※無資格者も歓迎します。
採用試験	随時		随時	随時	随時
試験内容	・ 作文試験（1時間） 各職種に関係するテーマの作文（1,200字以内） ・ 口述試験（15分程度） 個別面接試験			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）				

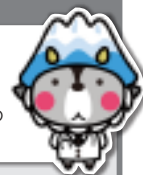
※1 令和3年の春までに行われる国家試験により、当該免許を取得する見込みの方を含みます。

※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）

「医師」随時募集

大町病院では医師を随時募集しています。
知り合いや親戚などで、地元に戻って勤務される
希望の方がおりましたら、紹介してください。



当院ホームページ

「募集要項」
ページは
こちら ▶



奨学生募集（看護師）

当院には、看護師を目指している学生の皆さんに奨学金を
貸与する制度があります。随時受付を行っておりますので、
お気軽にご相談ください。

奨学生資格・条件等

貸与資格	成績が優秀で、健康であること。品行方正であること。
貸与条件	養成学校等を卒業後、引き続き奨学金の貸与を受けた期間以上、市立大町総合病院に 勤務すること。
貸与額	月額6万円以内
貸与期間	養成学校等の正規の修業期間内
奨学金返還	養成学校等を卒業後、引き続き奨学金の貸与を受けた期間以上、市立大町総合病院に 勤務することで、奨学金の返還を免除します。
申込手続	以下の提出書類を大町総合病院総務課人事係へ提出してください。 厳正な審査の後、貸与を認められた人には決定通知書を送ります。 【提出書類】 ・ 奨学金貸与申請書（当院ホームページからダウンロード可能） ・ 養成学校等の在学証明書又は入学が決定していることの証明になる書類 ・ 養成学校等の成績証明書（在学中の人）又は高等学校等の成績証明書（入学が決定している人） ・ 住民票の謄本（未成年者はこの他に戸籍の謄本）

「看護職・介護福祉士インターンシップ」
も随時募集しています。

※詳しくは、上記「募集要項」ページからご覧
ください。



当院ホームページ

「奨学金制度」
ページは
こちら▼



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

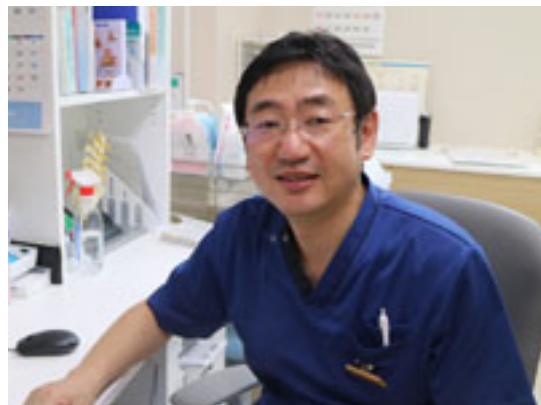


登録医の紹介

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。

いしぞね内科・外科クリニック

院長 石曾根 聡 医師



医師を目指した動機は？

物心ついた時から祖父、父の背中を見ながら育ってきましたので、自然に医師、特に外科医にアコがれ目指すようになりました。開業したこれからも、一外科医として楽しみながら全うしたいです。

開業のきっかけ

20年ほど大病院で働いてきました。その経験をもとに、できるだけ地域で完結できる医療を目指し5年のあづみ病院での勤務を経て、昨年に生まれ育った故郷で開業させていただきました。自分の得意分野を生



かして皆様のニーズにお応えする地元のかかりつけ医として医療を行っていきたくと考えています。

地域の皆さんへ一言お願いします

『患者さんが自分の家族だったら何をやるだろうかを考え行動する』をクリニックの目指す理念とし、スタッフが一丸となつて診療に当たらせていただきます。病気やケガ、体調不良でお困りの時などに加え、おなかの不調、お尻の痛みなど気になる症状がございましたらお気軽にご相談ください。

いしぞね内科・外科クリニック

所在地 / 大町市大町3190-1

電話 / 0261-23-2555

URL / <https://ishizone-clinic.jp/>

診療科目 / 内科、消化器内科、外科、肛門外科

休診日 / 水・土曜日午後、日曜日、祝日

診療時間 / 9:00~12:00

15:00~18:00

ホームページはこちら



外来予約のお問い合わせ時間について

外来予約（変更、確認含む）のお問い合わせについては、

**平日15時から17時の間に各科外来へ
お願いいたします。**

その際、診察券番号もしくは生年月日にて本人確認を行います。

外来待ち時間、電話回線混雑の緩和のため、ご理解、ご協力をお願いいたします。



外来診療表

2020年9月1日

■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。



午後診療は、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
内科	総合診療(初診)	午前 関口 健二	菊地 一平 縣 翔子	脇田 隆寛	金子 一明	實近 百恵 菊地 祥子	—
	循環器	午前 由井 寿典	—	門田 真	金井 将史	加藤 太門	—
		午後 —	麻生 真一	—	—	—	—
	腎臓・血液・肝臓	—	—	新津 義文	—	—	—
	腎臓・血液・肝臓	午後 新津 義文 【診察】10:00~	—	—	—	—	—
	糖尿病	午前 —	北原 修	—	佐藤 亜位	北原 修	—
	内分泌	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	—	—	—	小林 健二	—	—
	呼吸器	午前 小林 孝至	—	曾根原 圭	—	福嶋 敏郎	漆畑 一寿
	神経	午後 —	—	—	—	星野 優美	—
	一般	午前 飯島 昭二	—	—	—	—	—
		午後 中澤 真一	関口 健二	實近 百恵	脇田 隆寛	金子 一明	—
救急	午後 担当医	担当医	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 赤川 大介	草刈 麻衣	赤川 大介	柴崎 拓実	草刈 麻衣(第1・3・4・5週) 信州大学(第2週)	大嶽 富夫(第2週) 信州大学(第4週)
	予防接種	午後 草刈 麻衣	赤川 大介	—	—	—	—
	乳児健診	午後 —	—	—	—	赤川 大介	—
	発達外来	午後 —	—	—	—	—	—
慢性疾患外来【予約】	午後 草刈 麻衣	赤川 大介	草刈 麻衣	平林 伸一(第2・4週) 赤川 大介	草刈 麻衣(第1・3・4・5週)	—	
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	高木 哲【予約制】 平賀 理佐子	高木 哲 平賀 理佐子	平賀 理佐子 【診察】9:30~ (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】	午後 —	—	—	—	信州大学 【診察】14:00~	—	
整形外科 【受付】10:30まで	午後 鎌倉 貞夫	伊藤 仁	鎌倉 貞夫	伊藤 仁	信州大学	信州大学	
脳神経外科	午前 —	—	—	青木 俊樹	—	青木 俊樹(第2週)	
	午後 青木 俊樹	青木 俊樹 【診察】13:00~ (受付15:00まで)	青木 俊樹	—	青木 俊樹 【診察】13:00~ (受付15:00まで)	—	
皮膚科	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	永井 崇	野口 渉 (受付10:30まで)	永井 崇	野口 渉	井上 善博(第2週) 担当医(第4週)	
	午後 —	—	—	—	—	—	
産婦人科	午前 深松 義人	深松 義人	信州大学	深松 義人	深松 義人	深松 義人	
	午後 【予約制】	【予約制】	三橋 祐布子 【診察】14:00~ (受付15:30まで)	【予約制】	【予約制】	—	
眼科【予約】	午前 平野 隆雄	—	橋沼 大平	—	柿原 伸次	担当医	
耳鼻咽喉科	午後 —	—	信州大学 【診察】14:00~ (受付15:30まで)	—	—	信州大学	
形成外科	午後 —	—	信州大学 【診察】9:30~	—	—	—	
特殊歯科・口腔外科 【予約】	午後 小山 吉人	小山 吉人	小山 吉人	小山 吉人	小山 吉人 【診察】12:30まで	—	

- 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。

市立大町総合病院
OMACHI MUNICIPAL GENERAL HOSPITAL

広報誌 きらり大町病院

- 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