



contents

特集「3つの専門が支える総合外科」

お役立ちコラム

- 作ってみよう！ 簡単減塩レシピ「タラの塩麴蒸し」
- 知って納得 お薬Q&A「市販薬で様子を見てもいい？」
- おうちで簡単ストレッチ「膝が痛い方でもできるストレッチ」

突撃!! ほすぴたりすの病院探検

安心を支える縁の下の力もち 病院施設担当

長野中央病院に

お越しの皆さまへ ご案内

3つの専門が支える 総合外科

幅広い専門領域をカバーしながら、
患者さん一人ひとりの生活や気持ちに寄り添う外科

外科と聞くと「手術」を思い浮かべる方が多いかもしれません。

もちろん手術は外科の重要な役割の一つですが、当院の総合外科はそれだけにとどまりません。乳腺・甲状腺、呼吸器、消化器など幅広い領域を専門的に診療し、患者さん一人ひとりの持病や生活背景をふまえて、最適な治療方法を共に考えます。

診断から手術、術後のケアまでを一貫して支える体制を整え、安心して治療に臨んでいただけるよう努めています。患者さんにとって最善の選択肢をとともに考え、質の高い医療を提供する——それが私たち総合外科の目指す姿です。

乳腺・甲状腺

乳がんの手術では、病気を確実に取り除くことが最優先ですが、術後の生活の質(QOL)にも配慮が必要です。当院では、形成外科的手法を取り入れた[※]オンコプラスチックサージェリーを行い、がんを切除しながら自然な乳房の形をできるだけ保つよう工夫し、女性のライフステージに寄り添った医療を心がけています。甲状腺の腫瘍やバセドウ病などにも対応し、専門的な手術を実施。再発予防のホルモン療法や放射線治療は他部門と連携し、長期的な支援体制を整えています。

※「オンコプラスチックサージェリー(Oncoplastic Surgery)」は、腫瘍をしっかりと取り除く「腫瘍外科(Onco)」の考え方と、見た目の整え方を重視する「形成外科(Plastic)」の技術を組み合わせた治療法

総合外科の 3つの柱

消化器

消化器外科では胃・大腸・肝臓・胆のう・膵臓など、お腹の臓器に関わる病気に幅広く対応しています。がんをはじめとする消化器疾患に対しては、豊富な手術実績があり、体に負担の少ない腹腔鏡手術も積極的に取り入れています。

腹腔鏡では小さな切開で行うことで、術後の痛みや回復期間を軽減し、早期の社会復帰を目指します。臓器や機能をできるだけ温存しながら根治を目指す治療方針のもと、術後の生活の質(QOL)にも配慮。退院後の食事や体調管理についても丁寧にサポートし、安心して日常生活に戻れるよう支援しています。

呼吸器

呼吸器外科では、肺・気管・胸膜など、呼吸に関わる臓器の疾患を対象に診療を行っています。手術が必要な場合は、体への負担を減らすために胸腔鏡を用いた低侵襲手術を行い、術後の痛みや入院期間を軽減。早期の回復を目指しています。

呼吸機能をできるだけ守ることに力を入れ、術後も無理なく動ける、呼吸しやすい状態を保つことで生活の質(QOL)の維持を図ります。進行がんや複雑な症例では他科と連携し、患者さんの生活に合わせた治療と回復支援を行っています。

当院外科の 特徴

オーダー メイドの 医療

高齢・合併症のある患者さんも積極的に受け入れ

高齢の方や持病のある方も安心して治療を受けられるよう、体調や生活背景に配慮した一人ひとりに合わせた治療方針を丁寧に検討し、無理のない手術・回復を目指します。

手術後の生活や退院後のケアまで見据えたサポート

手術が終わったあとも、患者さんが安心して日常生活に戻れるよう、退院後のケアや生活面のサポートにも力を入れています。食事や体調管理、社会復帰に向けたアドバイスなど、丁寧に寄り添いながら支援します。

ワン チームで 診療

丁寧な 寄り添い

外科チームを支える連携力

入退院支援センターが始動

患者さんが安心して入院・退院できるように——。長野中央病院では、2025年10月より入退院支援センターを開設しました。入院前から患者さんの情報を把握し、**病状や生活のようすを事前に確認して**、どんな支援が必要かを早い段階で検討します。医師や看護師、**相談員(医療ソーシャルワーカー)**が協力しながら入院説明や治療準備を進め、**同時に介護・福祉サービスや転院先の調整など退院後を見据えた支援**にも早期から取り組みます。必要に応じて在宅医療や地域の医療機関とも連携し、患者さんご家族が安心して自宅や地域に戻れるよう支えます。

業務の集中化・標準化により、安全で効率的な入院・退院支援を実現。外科をはじめとする各診療科と連携し、チーム全体で“入院から退院まで切れ目のない医療”を支えています。



患者さんの人生を支える “総合外科”のチーム医療

乳腺・消化器・呼吸器——それぞれの分野を専門とする3人の医師が、ひとつのチームとして連携しながら診療にあたる“総合外科”。今回の座談会では、日々の診療で大切にしていることや、患者さんに向き合う際に心がけていることなどを語っていただきました。

——患者さんと接する際に心がけていることはありますか？

柳沢先生 ご本人の意思がしっかりある方には、病状をきちんとお伝えするようにしています。治療に選択肢があるときは、患者さんに説明する中で選択肢を並べすぎると、かえって迷わせてしまうこともあるので、「〇〇さんの場合はこうだから、これがいいと思います」と、少しでも悩みが減るような伝え方をするように意識しています。

角岡先生 患者さんからすると医師ってちょっとハードルが高い存在だと思うんですね。その距離感を少しでも埋められたらいいなと思っています。わからないことが



あったら何でも聞いていただきたいんですけど、そもそも「何がわからないのかわからない」という方も多いので。まずは話しやすい、聞きやすい関係作りができればいいなと思っています。

柳沢先生 片桐先生は患者さんの話をしっかり聞いてあげている印象です。

片桐先生 できるだけ“3分診療”にならないようには気を付けています。限られた時間の中でも、まずは患者さんの伝えたいことを最後までお聞きすることを意識しています。患者さんは不安があるからこそ来院されていると思うので、患者さんに寄り添い、できるだけ丁寧な対応と伝え方を心がけています。

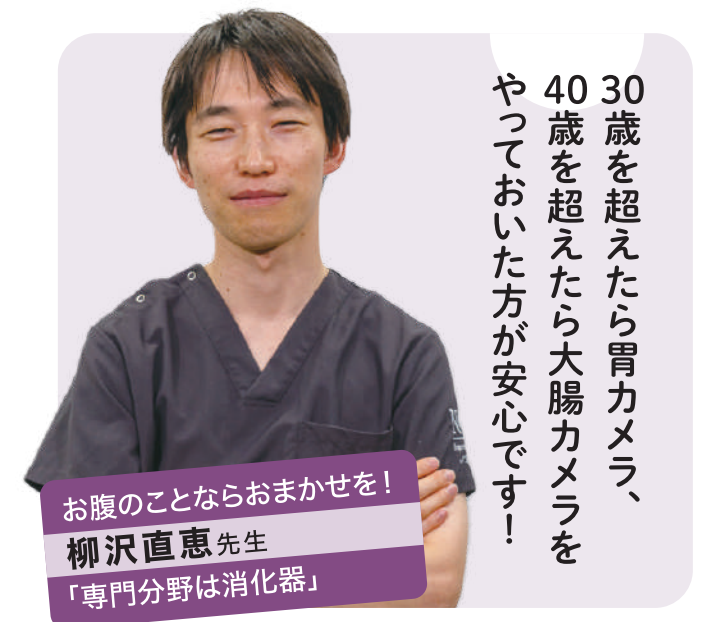


角岡先生 患者さんは、自分が何をすればいいのかわからないからすごく不安になるんですね。だから、今の状況とこれからの方向性、そして“患者さんご自身が何をすればいいのか”をはっきり伝えることを意識しています。術前なら、体調管理と運動、栄養を整えて元気な状態で入院してもらうことがすごく大事なので、そこだけに集中してくださいと、話すようにしています。そうすると、不安が整理されて、“それだけやればいいんだ”って納得して笑顔で帰って行かれる方が多いんですよ。

——医師として大切にしていることは何ですか？

片桐先生 私は“そんなことできません”とは絶対言わないように心がけています。例えば外来で「風邪かもしれないから見てほしい」と、言ってくる患者さんがいるんですけど。そういう場合でも「じゃあ内科行ってください」とは言わないで、診察して風邪薬を処方とか。「膝が痛いからちょっと診察してほしい」と言われたら、診察はして、整形外科の受診が必要そうだったら紹介するなど、断らずに対応するようにしています。放り出したりせず、きちんと向き合うようにしています。

角岡先生 確かに。患者さんからすると医療者の発言って、一言ひとことがすごく重く感じられると思うんです。私も悩みなど小さいことでも気軽に話せて、雑談もできるような存在でいられたらと思うことや言いたいことを言いやすい関係作りを意識しています。



柳沢先生 私は医療の専門用語をなるべく使わないように気を付けています。「これは〇〇って言うんですけど、わかりやすく言うとかこういう感じです」など、言い換えながらわかりやすく説明するようにしています。あとは“優しく&丁寧に”。一人ひとりの患者さんにまじめに向き合うことを大切にしています。

「外科は“切るだけ”の科ではありません。私たちは患者さんの命と生活を総合的に支える“総合外科”として、これからも地域の皆さんに安心を届けていきます」——そんな片桐先生の力強い言葉が、これからの長野中央病院の外科の方向性を明確に示していました。



“優しく丁寧に”を
モットーに
診療しています！

作って みよう! 簡単減塩レシピ!

豆知識

塩麴を使うことでコクが増し、塩分量を減らすことができます。



材料 (2人分)

タラ(切り身) …… 2切れ
酒 …… 少々
もやし …… 200g
パプリカ(赤) …… 40g
ブロッコリー …… 40g

パン酢 …… 大さじ 1
塩麴(液体タイプ) …… 小さじ 2

ワンポイント
他の魚や
肉でも
代用出来ます

旬のタラを使った料理です。電子レンジのみで簡単に出来ます。塩麴を使用しているの
でうまみとコクが増し、腸内環境を整える効果があります。

タラの塩麴蒸し

【作り方】

- ① タラに酒をふり10分ほどおき、ペーパータオルで水気を拭き取ります。
- ② もやしはよく洗い水気を切り、耐熱の器に並べます。
- ③ タラは一口大に切り、もやしの上にのせます。
- ④ パプリカ(赤)を細切り、ブロッコリーを小房に切り上にのせます。
- ⑤ 混ぜ合わせた A を回しかけます。
- ⑥ ふんわりとラップをしたら、電子レンジ(600W)で約3~4分加熱し、タラに火が通っていたら完成です。

●調理時間 10分
●カロリー(1人分) 78 kcal
●塩分(1人分) 1.1g

調理師 徳武 ゆかり

おうちで簡単 ストレッチ

お題目

「膝が痛い方でも できる ストレッチ」

しみず はるか
理学療法士 清水 遥

膝の痛みは年齢とともに増える症状のひとつで、特に変形性膝関節症は日本で2,500万人以上が悩んでいるといわれています。ですが、痛みのすべてが関節そのものの異常から来ているわけではありません。太ももやお尻の筋肉がかたくなったり、弱くなることで膝に負担がかかったり、痛みにつながることもあります。膝にやさしいストレッチで周囲の筋肉をほぐし、予防・改善をめざしましょう。

1 太ももの裏側のストレッチ

- ① 伸ばしたい足の方のつま先を立ててかかとを床につけます。
- ② 膝をできるだけ伸ばして、胸は少し張ります。
- ③ このまま前に倒れます。ももの裏の伸びを感じながら20秒キープしましょう。

2 太ももの内側のストレッチ

- ① 少し浅めに座りましょう。つま先を外側に向け足をできる限り足を開きます。
- ② 内ももに手を当てて、胸を張った状態で前にお辞儀をしていきます。20秒キープしましょう。
- ③ もう少しできる方は、抑えた状態で体をひねって、前に倒しましょう。

3 ふくらはぎのストレッチ

- ① 長めのバスタオルを用意します。
- ② 膝を伸ばし、つま先側にタオル引っかけて体を後ろに倒していきます。15~20秒伸ばしていきます。



「お薬 Q & A」

便がなかなか出ないのですが、市販薬で様子を見ていけば良いですか？



市販薬で様子見て、それでも便が出ないようであれば、一度医療機関で相談してみましよう。

便秘は簡単なようで、意外と複雑な問題です。

年齢とともに内臓の機能は衰えていき、便を出す力も衰えていくことが多いです。

市販薬の中には酸化マグネシウムやセンノサイドが含まれた下剤もあり、これらは医療用医薬品と同量含まれているためセルフメディケーションで対応することもできます。

しかしながら、便秘は別の疾患



安心を支える
縁の下の力もち
病院施設担当



今日はね、病院の中を探検していたら、ちよつと気になる部屋を見つけたんだ。ドアの向こうには、ずらりと並んだスイッチやメーター……。ここは、総務課施設の職員たちが働く場所なんだって!

総務課施設の仕事は、病院の「ライフライン」を守ること。電気を送る受変電設備、水を流す給排水設備、ボイラーで院内をあたためる仕組み、そして病棟や手術室で使う医療ガスまで、いろんな機械を見守っているんだ。

みんなが安心して過ごせる病院を支えるために、今日も施設担当の職員たちは、静かに、でもたのしく働いているよ。ぼくも見習わなくっちゃ!

長野中央病院では地下水も使っていて、きれいに処理して安全な水として利用しているんだよ。もし停電が起きても、非常用発電機をすぐに動かして、手術や検査が止まらないようにするんだって。さらに火災報知器やスプリンクラーの点検、防災訓練も欠かさない。まさに、病院の安心を守る縁の下の力もちだね!

みんなが安心して過ごせる病院を支えるために、今日も施設担当の職員たちは、静かに、でもたのしく働いているよ。ぼくも見習わなくっちゃ!

薬剤師 小林 穰

長野中央病院にお越しの皆さまへ ご案内

2026年
2月1日より病院立体駐車場の
ご利用が有料になります

平素より当院をご利用いただき誠にありがとうございます。

当院では、患者様および病院来院者様の利便性を第一に立体駐車場ご利用を実質無料としてまいりましたが、この度2026年2月1日より利用料金を改訂することといたしました。

駐車場設備の老朽化に伴い、保全・修繕等の費用が年々増加しており維持管理が困難な状況です。今後も患者様をはじめとするご利用者様に安全に、かつ安定的にご利用いただくため、皆様にはご負担をおかけすることとなりますが、何卒ご理解とご協力をお願いいたします。

院長



ご利用者 区分	料金		
	30分 まで	30分から 1時間	1時間 超過
外来通院患者さま 健診・ドック受診者を含む	無料	100円 ※総合受付で駐車券の 処理が必要です	
入院患者ご家族さま パスカードをお持ちの方			
一般のご利用者さま お見舞いで来院された方など		100円	1時間ごと 300円 加算
入院患者さま	駐車場は台数が限られております 入院期間中の駐車はご遠慮ください		



©長野中央病院

LINEスタンプになりました

長野中央病院公式マスコットキャラクター「ほすたりす」がLINEスタンプになりました。



長野医療生活協同組合

長野中央病院
Nagano Chuo Hospital

〒380-0814 長野市西鶴賀町1570
TEL: 026-234-3211 FAX: 026-234-1493
<https://www.nagano-chuo-hospital.jp/>

紙面内の写真は、感染対策を行ったうえで表情が伝わりやすいように一時的にマスクを外しています。