

そうだ  
ドック、  
行こう。



諏訪中央病院ドック健診センター

日帰りドック 基本料金 ¥39,800 (税込)  
ご予約・お問い合わせは Tel. 0266-72-1000 (代表)  
(13:00~16:00)



女性専用フロア

女性の方が受診しやすい環境を整えた女性専用フロア

女性待合室



パウダールーム



胸部レントゲン



以前は別フロアまで移動が必要だったレントゲン室もセンター内にあるため検査もスピーディに。

パウダールームがあるのは、健診終了後にうれしいですね!

検査待合



待合を囲むように検査室が配置されているので移動が少なく楽ちんです。

検査室



各検査は全て個室なので、周りを気にせず落ち着いて検査を受けられます。

診察待合



広い空間でテレビや新聞、雑誌などをご覧いただきながらお待ちいただけます。



ドック健診センターをご案内します

新型コロナウイルスの影響で、全国的にも健診を受ける方が減っているようです。今回はドック健診センターをご案内するとともに、人間ドックや検査受診の大切さをお伝えいたします。

たんぼ編集メンバーの私、長島がご案内します!



ボタニカルアート (時々入れ替えています)

十分に距離をとることができる広さで安心ですね!

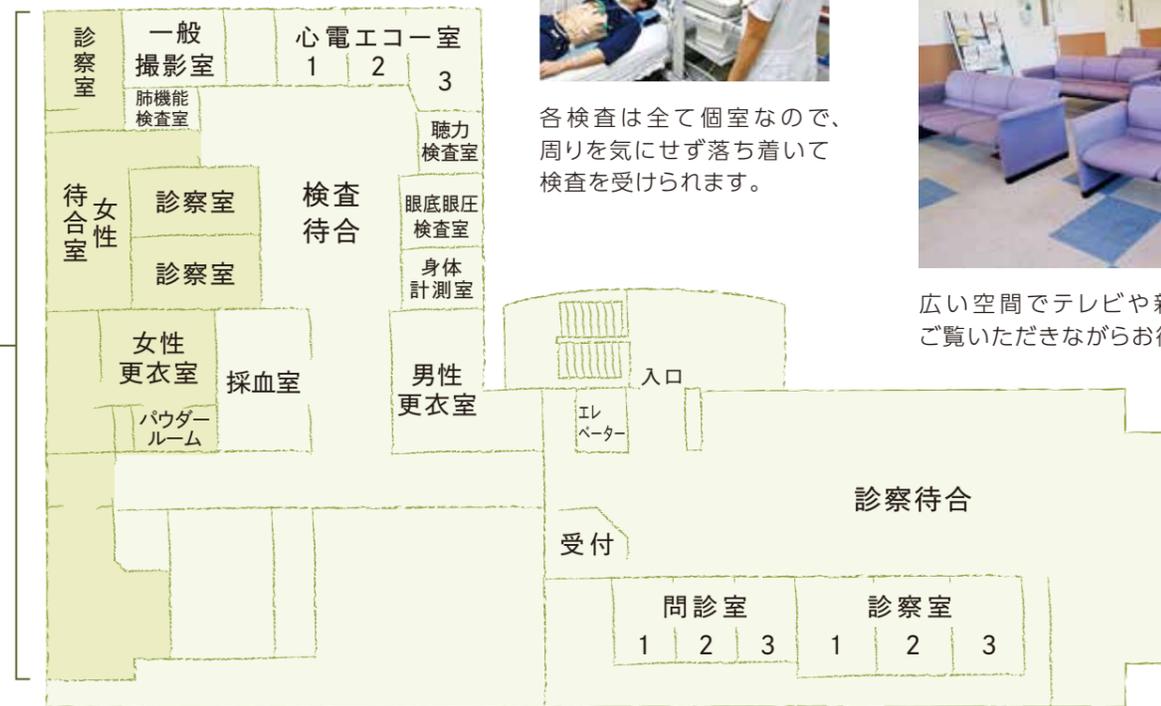


いろいろなジャンルの雑誌をご用意しています!

お飲み物を飲んでお待ちください



女性専用フロア



ドック健診センターの特徴をまとめました!

- ✓ 1泊2日ドックに匹敵する内容の検査を、半日で受けることができます!
- ✓ 当日のうちに、結果の説明・保健指導を受けてお帰りいただけます。
- ✓ すべての検査は院内で実施され、精度の高いものです。

健診の流れ(日帰りドックの一例)

- AM 8:30 ~ 受付  
問診・検査内容の確認
  - 採血・計測・聴力・尿検査
  - 心電図・腹部超音波
  - 胃検査(胃カメラかバリウム)
  - レントゲン検査
  - 視力・眼底・眼圧・肺機能
  - 他オプション検査
- AM 11:00 ~ 診察結果説明  
保健指導  
お会計
- AM 11:45 ~ お食事  
脳MRI(オプション検査)は午後の検査となります。

次ページはドック健診センター長のお話です



次ページにGO!! ←←←

# 「けんしん」を受けていますか？

ドック健診センター長・人間ドック学会認定医

佐藤 まり子



「けんしん」と聞くと何が頭に浮かんできますか？ 定期健康診断、生活習慣病健診、特定健診、雇用時健康診断、胃がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、などいろいろあります。自分の健康状態を把握し病気を予防することを目的としているのが「健診」、特定の病気を発見するために行う検査が「検診」です。人間ドックは、健診+検診と考えると分かりやすいと思います。これらの「けんしん」を行っている、ドック健診センターについて紹介します。

諏訪中央病院ドック健診センターは、誰もが安心して利用できる健診施設を目標に掲げ6年前に改築を行いました。ほとんどの検査が健診フロア内で可能となり、女性専用フロアやパウダールームを

設け、女性技師が担当する検査を増やし、女性が受診しやすい環境を整えています。実際の健診でも、検査や診察、結果説明や保健指導など、受診される方に寄り添った対応を心がけています。精密検査が必要になった場合も、少しでも不安が少なくなるよう、ご希望があれば当院の専門科の外来予約をお取りし、スムーズに精密検査につないでいきます。あたたかい健診センターを目指しスタッフ一同取り組んでいます。

より多くの方にお勧めしたい人間ドックについて、もう少し詳しく説明します。人間ドックは、採血や腹部超音波、胃カメラなど検査項目が多く、一般的な健康診断ではわからない病気の早期発見を目的としています。大腸カメラ、胸部CT、脳MRI、骨密度、ロ

コモチェック、甲状腺ホルモンなどさまざまなオプションを選択でき、ご希望に合わせた検査が可能です。症状はないけれど気になる、家族に病気が見つかり自分も心配、そんな時は人間ドックを利用することで不安を軽減できるかもしれません。

人間ドックには昼食がついています。地域の食材を生かす、塩分控えめで食物繊維たっぷりの工夫が詰まったお食事をご用意しています。メニューは一年毎に変わりますので、ぜひお楽しみください。

茅野市へのふるさと納税の返礼品として、人間ドック利用券をお選びいただけます！

茅野市ふるさと納税ページ



その他のふるさと納税サイトはこちら

ふるさとチョイス  楽天ふるさと納税 

ドック健診センターの人間ドック(日帰りドック)の利用券をお選びいただけます。くわしくは茅野市ホームページにありますふるさと納税のご案内ページの他、各ふるさと納税サイトをご確認ください。



# 人間ドック・上部消化管内視鏡検査 (胃カメラ)

消化器内科部長 中山 剛



苦痛の少ない、安全性を高めた検査を心がけています

当院の上部消化管内視鏡検査は消化器内視鏡を専門とする医師により行っています。口から内視鏡を挿入して、咽頭・食道・胃・十二指腸を観察しますが、咽頭反射が強く、内視鏡検査がづらい方には、鎮静薬や鎮痛薬を使用したり、細径スコープを用いることもできます。また緊張することにより血圧や脈拍が上がる可能性があるため、常用されている心臓や血圧の薬は検査当日も必ず服用してください。

今日の胃がん検診について

かつて本邦の胃がんの90%はピロリ菌の感染によるものでしたが、2013年より除菌療法が保険適応となり胃がんの発症率は年々低下傾向にあります。除菌治療は50歳未満までに行うことが勧められ、



50歳以上、特に男性では除菌による予防効果が低下するため、1〜2年ごとの定期的な内視鏡検査で胃がんの早期発見が重要です。

診断後の治療について 定期的な内視鏡検査で早期発見された胃がんは、侵襲の少ない内視鏡的な腫瘍切除で、胃を切らずに根治治療が可能です。当院では診断から治療まで責任を持ってケアを行います。

# 大腸がん検診について

外科部長 高安 甲平



大腸がんは、がんによる死亡原因として増えてきている病気のひとつです。2020年では全体で2

位、女性では1位で、年間5万人以上の方が亡くなっています。しかし早い段階で見つかった大腸がんの場合、治療によって5年後に病気が治って生存している確率は9割を超えています。他のがんと同様早く見つけることが大切ですが、相当な進行がんになるまで自覚症状はないことがほとんどです。

大腸がんを早く発見するために大腸内視鏡検査が必要です。大腸内視鏡検査は、お尻から内視鏡を入れて大腸の中を観察する検査です。大腸にはお通じがたまっていないため検査の前にすべて洗い流す必要があります。このため3時間ほどかけて2ℓ程の薬を飲みます。お通じが洗い流されたら午後から検査となります。

その前の段階として検診で行われているのが便潜血の検査です。これはお通じの中に血液の反応がないかを見る検査で、便を専用の容器にとって提出してもらう比較的簡便な検査です。検査の正確性としては劣りますが、進行がんの場合擦れて出血していることも多いため、この検診を契機に大腸がんが見つかることも多々あります。

大腸がんの多くは小さなポリープとして発生し、数年をかけてがん化して進行していくことが知られています。ポリープは便潜血の検査で見つけることは難しいので、40歳を超えた方は一度大腸内視鏡検査を受けることをおすすめしたいですが、負担の大きい検査でもあるのでまずは検診で便潜血検査を受けていただきたいと思います。

第31回

● ● ● 病院から地域へ ● ● ●

名誉院長 濱口 實 はまぐち みのる



晩年になり昭和史を中心に多くの著書を出して、先日亡くなった半藤一利はおもしろい随筆も書いています。私の好きな作家でこのところよく読んでいます。その一冊のあとがきに、昔から「自慢高言はバカのうち」というがそれを承知で自分のことをほめていっている文章があります。抑制の効いた語り口で決してイヤミに聞こえません。

診療所の外来に初めて受診された80歳代の女性が、背中の発赤と痛みを訴えられました。あまり带状疱疹らしくないのですが、他医でステロイド軟膏を処方されていたので带状疱疹の治療を行うこととしました。「私の友人が、先生に診てもらって癒やされた」とその女性がおっしゃいました。それが彼

女の仲間内でよく話されていると言います。そのこともあり、私の外来を受診されたと思います。彼女のうれしそうな顔を見ていて、こちらもうれしくなりました。これまで外来は外科以外は経験が多くな、自分でも病気をすぐ診断し、適切な治療をできる能力は自信がありません。しかし、彼女が言う癒やしの外来は今まで考えてもいなかったのですが、よく考えると医者としては何にも替えがたいほめ言葉だと思ひ感謝です。その後その患者さんは普段他の医療機関で診てもらっているのですが、よくなったと言いにきてくれました。癒やしの診療がまだどういものかよくわかりません。

医療には治す医療とは別に癒やす医療があり、どちらも大切だとわかってきました。癒やしを与えるものは、今度は癒やしをほどこされるものとなるのだと思います。

第2回

● ● ● 認定看護師からのチョットいい話 ● ● ●  
糖尿病の特効薬 インスリン

糖尿病看護認定看護師 内藤 愛 ないとう あい



糖尿病の治療薬であるインスリンについて皆さんはどのようなイメージをお持ちですか？インスリンは実はとてもすごい薬なんです。インスリンの歴史は1921年に膵臓の抽出物が血糖値を下げることを発見したことに遡ります。それまでの糖尿病患者さんは死をただ先延ばしするかという治療法（飢餓療法）しかありませんでした。きわめてきつい食事制限を行うものです。飢餓療法を行っても週々月単位でしか生きられなかったと言われています。しかし、インスリンの発見により糖尿病患者が死を待つことは格段に減りました。さらにこのインスリンは発見した方々の糖病病者者を一人でも救いたいとの思いから、たった1年で世界中に広まった特効薬と言われています。

になりました。加えて再び家族とともに食事ができ、運動や仕事ができるようになったのです。注射に使う針は最新の技術でどんどん細くなり、痛みを感じにくい工夫のされた針に改良されています。注射器もサインペンのサイズで注射薬が充填され、患者さんの負担は随分減りました。

昨年、インスリンは発見100周年を迎えました。この世界中を救う特効薬インスリンは今もなお糖尿病患者を支える大事なお薬のひとつなのです。皆さんのイメージが少しでも変わったでしょうか？

現在では糖尿病があっても治療を行えば寿命が縮むことはない時代



第8回

● ● ● 減災を身近に ● ● ●

● ● ● ペットの防災、減災 ● ● ●

まちの減災ナース看護師 宮澤 英典 みやざわ ひでのり

私たちが災害時のリスクを考えたとき、当然のことながらペットにも同じように災害は降りかかります。「この子を置いて避難はできないな...」「車の中でしばらくはしのげるだろう」「水とペットフードがあればなんとか耐えよう」：具体的にイメージすることは難しいですね。小動物は私たち人間よりも自然界の変動に敏感で非常事態を悟り警戒します。環境が変わると食欲をなくしたり、病気にかなりやすくなったりもします。ともに避難をする際には、ほとんどの小動物はケージに入れられ移動を強いられます。避難場所が確保できたとしても、移動先で外に出られる時間は限られてしまうでしょう。災害時は動物たちもたくさんのストレスと戦わなくてはなりません。そこで減災活動として、ペットが長時間ケージの中で過ごせるよう少しずつケージで過ごす時間を延ばす訓練をしておくとういでしょう。避難先

でペットのための食糧や物資を手に入れることは極めて困難です。すでに非常食備蓄のあるご家庭も、そのペットフードは普段から食べ慣れているものを準備しておくことが大切です。慣れない環境下で食べ物まで変わってしまうと、警戒し全く食べないといった状況に陥ることも考えられます。好物があり保存が利くものであればそれも準備しておくとういでしょう。排せつ処理の新聞紙やビニール袋、ウェットティッシュなども3日間の使用分を避難袋に入れておくことについては、ペットを屋内に連れ込むことは現時点ではできません。ただ避難所施設の軒下や倉庫など、過去の災害から受け入れの配慮がなされ始めています。災害時のペットの対応には課題が山積みですが、まずは、ご家族が命を守るよう考えてみてくださいね。



第11回

● ● ● 365歩の日々 ● ● ●  
～やすらぎの丘・ふれあいの里 日常と作品～

介護老人保健施設 特別養護老人ホーム

ほっこりな



朝晩涼しくなり秋らしくなってきましたが、施設では暑い!! 催しもあり、皆さん元気に過ごされています。今回の熱い!! 見どころは、デイケアならではの卒業の催しと種からまいた大根でのおやつ作りです!



がんばったよ～

デイケア卒業の会の様子です。目標を達成して皆さん卒業することを目指してリハビリに取り組まれています!



春にまいた大根がこんなに大きくなりました!

大根もちを作りました!

大根をすりおろし、粉と混ぜて丸め、ホットプレートで焼き、大根もちを作りおやつに皆で食べました。とっても美味しかったです。



牛山今朝人様の塗り絵作品です。麻痺があるため手描きで描いています。とっても上手ですね。(^^)



やすらぎデイケア利用者さんの塗り絵作品です。こちらも色合いが絶妙ですね。(^^)/



つるし飾りが藤の花からひまわりに変わり、夏らしくなりました。(^^)

# たんぼがたの☆



## 腫瘍内科 門倉 玄武 先生の回

こんにちは。本誌編集メンバーの腫瘍内科門倉です。今回は私の昼食をご紹介します。医師は昼食を医局でとることが多いです。

皆さんお弁当を作って持ってきたり、お弁当を注文したり、売店で購入したりしています。ちなみに私は院内食堂のエスカルさんからお弁当を注文しています。

今の時期は新型コロナウイルス流行のため、ご飯を食べながらの参加が難しいのですが、平日昼に研修医や専攻医などの若手医師が中心となって昼カンファレンスが開催されます。このカンファレンスは当院の臨床研修の名物であり、当院の臨床研修が始まった時から15年以上脈々と続いています。若手医師が臨床現場で困ったこと、悩んだこと、共有したい内容などを上級医の司会進行で発表します。気軽に参加できますが、とても気づきや学びが多く、私も参加した

ときはいつも勉強させてもらっています。

さて、私事で恐縮ですが10月から非常勤勤務になります。本誌の編集も最後です。外来は続けますのでお気軽にお声掛けください。これまでありがとうございます。

医療の現場は日々忙しいイメージ。そんな中での昼ごはんのひとときにお邪魔し、色々な角度から人物像を探るコーナー。



昼カンファレンスの様子



メディメシ…「メディカル・スタッフ(医療従事者)のご飯」の略

## 第12回 病院祭

# 「すわちゅう Thanks Week」を開催します。

10月3日(月)から7日(金)に第12回病院祭「すわちゅう Thanks Week」を開催します。

密をさけるために5日間の分散開催と通常の病院祭よりは小規模になりますが、期間中はミニコンサートあり、グリーンバザーあり、健康チェックコーナーありと皆さんが楽しめる内容を企画しています。

感染対策をしながらも地域とのつながりを大切にしたいと思っています。

お近くにお越しの際はお立ち寄りください。



**諏訪中央病院**  
Suwa Central Hospital —あたたかな急性期病院—

〒391-8503 長野県茅野市玉川4300

電話 (0266) 72-1000 (代)

FAX (0266) 72-4120

E-mail byosin@suwachuo.jp

HP www.suwachuo.jp

ご意見・ご感想を  
お聞かせください

### 基本理念

やさしく、あたたかい、たしかな医療を目指す

### 医療目標

1. 充実した救急医療
2. 安全な医療
3. 患者さんの権利を尊重した、思いやりのある医療