



JA長野厚生連安曇総合病院



きずな

第 287 号

発行所: 〒399-8695
北安曇郡池田町池田 3207-1
TEL(0261)62-3166 (代)
JA長野厚生連安曇総合病院
発行責任者: 院長 中川 真一
編集: きずな編集委員会
<http://www.azumi-ghp.jp/>

新年のご挨拶



安曇総合病院 院長 中川 真一

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。昨年は政治においては、政権交代後の民主党の不振の目立つ一年でした。スポーツでは、6月のワールドカップ大会で、日本はベスト16へ進出しました。日本の科学レベルの高さを示すものとして、はやぶさの帰還と二人の日本人のノーベル化学賞受賞が挙げられます。昨年当院では、3月に障

がい者雇用支援第1弾として、病院給食での食器洗浄業務が始まりました。復帰支援を担当する職員と栄養科職員が協力して、雇用された12人の障がい者を支援し、一人の脱落者もなく順調に推移しました。4月、これまでの認知症疾患センターが格上げされ、県内2番目の認知症医療疾患センターがスタートしました。これにともない地元池田町でも専従職員が配置されました。

7月、がん相談支援センターの窓口を開設しました。これはがん診療拠点病院がない4つの2次医療圏に、将来、がん診療拠点病院の設置を図る県独自の事業です。10月、今年4月からの研修医の確保を図るマッチングで2名のフルマッスを果たしました。12月、精神障がい者雇用支援第2弾として、国の補助金を得てクリーニング事業を開始しました。これには8名の障がい者が

雇用されました。12月中旬、ドイツ中部のビーレフェルト市にある「医療・福祉の町ベーター」への視察旅行が行われました。医師、看護師等11名の職員が参加し、6日間に渡る旅行でした。ベーターとは「神の家」という意味であり、障害をもつすべての人を受け入れて世話をする、プロテスタント系の医療と福祉の総合施設です。今後の障がい者雇用支援と福祉の町づくりにとって大いに参考となる視察でした。

今年の当院の最大の課題は病院再構築を具体化することです。この再構築を、大北2次医療圏での地域医療再生の一環として位置づけていきます。当地域で足りない救急医療、高度急性期医療およびがん医療を解決できる施設を考えています。このためには、市町村等の行政、医師会、保健所、医療機関、福祉施設、地域住民、JAの組合員等様々な人達の意見を聞きながら築き上げる必要があります。また、大町病院、穂高病院、安曇野赤十字病院、信州大学病院等との連携の中で、再構築のプラン作りを図る必要があります。

4月には3年振りの初期研修医の研修が開始されます。これまでのプログラムとは、大きく異なる研修であり、十分な準備が必要で、同時に、今年のマッチングに向けての取り組みも開始しなければなりません。今年にはホームページの充実が図られたので、初期と後期の研修医の獲得を目指します。障がい者雇用支援第3弾への取り組みを開始したいと思います。院内でのコーヒーストップやパン作りを考えていますが、何かご意見があればいただきたいと思えます。地域への貢献を医療の立場から行っていきたいと全職員が考えています。それへの一つの思いが「安曇野ホスピタリティ」にあります。昨年導入されたBSC(バランス・スコアカード)をマネジメントツールとして用いながら、全職員が一体となり、地域に信頼される病院を目指していきます。皆様方の今年1年の平和を願いながら、新年の挨拶とさせていただきます。

冬太りを避けよう

リハビリテーション科

若田 真実

冬は美味しい魚やお鍋を食べられる幸せな季節。また、クリスマス・忘年会・お正月とイベントの多い季節でもあります。でも、体重計に乗ってみたら絶句することありませんか？今回はそんな冬太り（肥満）にならないための知識について紹介します。

まず、冬太りする人の冬の生活を見ると、大きく分けて2つの原因があります。

①エネルギー消費量が減る
寒くて外に出る機会が減り運動量が減る。

②エネルギー摂取量が増える
イベントが多く、美味しい料理を沢山食べる。

肥満⇨食べるエネルギー

消費するエネルギー

この方程式に当てはまると肥満傾向となります。ちょっとした積み重ねが脂肪となります。



そもそも「肥満」とは、脂肪組織（体脂肪⇨皮下脂肪+内臓脂肪）の割合が基準値を上回った状態の事をいいます。適切な脂肪組織の割合は、男性は15〜20%、女性は20〜35%とされています。

それを超えると余分な内臓脂肪がメタボリックシンドロームを招いて、様々な病気を引き起こす原因となります。脂肪を抑えるには、基礎代謝を上げる事が効果的です。

基礎代謝とは脳や内臓が働くために必要とする、生命活動を維持するために使われるエネルギー量の1日分の事を言います。人が1日に消費するエネルギー量のうち、基礎代謝は6〜7割を占めています。

特別な運動をしていなくても、基礎代謝の高い人の方が低い人よりもエネルギー消費の面では有利です。寒い冬の時期は体温を上げるため、体内で燃やすエネルギー量は多くなります。夏に比べて冬の方が基礎代謝は高くなり、実は冬の体はやせやすい状態にあります。冬は夏よりやせにくいことはなく、むしろ基礎代謝は筋肉の質・量に比例しており、年齢を重ねるごとに減少します。基礎代謝のピークは20代前半。その後筋肉量が落ちるとともに基礎代謝量も下がります。食事量が同じでも40代では20代

と比較すると太りやすいのです。年齢を重ねても筋肉を保つ努力が大切です。

解決策

①エネルギー消費量を増やしましょう。

体を動かすようにしましょう。屋内での階段の上り下り、お風呂上がりのストレッチなど、その程度でも構いません。1日10分でもいいので出きるだけ毎日続けましょう。

②エネルギー摂取量を減らしましょう。

沢山食べる日が連続しないようにしましょう。食べ過ぎた埋め合わせは早めにして下さい。例えば、宴会の日の昼食はなるべく低カロリーのを、翌日は野菜中心にするなどです。食べ過ぎ・飲み過ぎの日を、カレンダーや手帳にチェックすると、自覚が出来ます。

③体重・体脂肪を測り、自分の体の事を知りましょう。

健康な体を保つには、体重・体脂肪を定期的に確認する事も効果的です。最近では体脂肪計や、筋肉量もチェック出来る体組織計も出てきています。ポイントが決まった時間に同じ条件で測るよう心がけて下さい。長期的な視点で増減を見る事も重要です。

院内学会が開かれました

第5回安曇総合病院院内学会

が、12月18日に開催されました。前年は日程の都合上1月中旬の開催でしたが今回の院内学会は例年通り12月第3週目の土曜日午後に開催することができました。当学会は日常業務の問題点の改善や効率化を図ることを目的とされ、職種を超えて討論する場として開催されてきました。

発表形式は1演台につき5分の発表時間に討論3分の合計8分間の発表となります。全演題をⅢセッションに分けて各セッション間に5分の休憩を挟みますが、今回は過去最多となる31演題の発表があったため、12時40分から17時までの5時間以上にわたるとても活気のある学会となりました。

今回の学会の内容としては医師8名、看護部11名、診療協力部8名、薬剤部3名、管理部門1名の合計31名による発表がありました。土曜日午後にも関わらず予想以上の131名と大勢の職員の参加があり回数を重ねることに学会の目的がよりいっそう充実してきたように思えます。医師からは症例報告の発表が多く各専門医の特徴があり、中には世界で7症例目、また日

お知らせ

第6回地域住民のための健康公開講座開催のお知らせ

★開催期日・場所

平成23年1月13日(木) 18時から
安曇総合病院外来棟 1F ホール

★テーマ「命と向き合う」

信州大学医学部附属病院
病院長・小児科教授 小池 健一先生

本では初となる大変貴重な症例の報告もあり会場中から注目を集めていました。看護部の発表では患者様、またご家族様の立場に立って考えられた素晴らしい発表が多く、当院の理念でもある「ホスピタリティ」が感じられました。また大北圏の地域医療における当院の役割として重要な活動でもある「認知症疾患医療センター」や「がん相談支援センター」、「障がい者就労支援室」の取り組みや経過の発表もあり医療活動や支援活動の重要性が職員も再認識することができました。

各セッションの座長には麻酔科新倉医師、呼吸器内科岡田医師、泌尿器科平林医師に務めていただきました。座長の手馴れた司会進行により、質疑応答も意見やアドバイスを兼ね、当院の医療的、学術的質が向上していることを感じさせる充実した学会となりました。

安曇総合病院 院内クリーニンング場 アルプス開設にあたり

就労支援室 松井 洋二

安曇総合病院は障がい者雇用を病院目標の一つに挙げて取り組んで来ています。

平成21年6月、栄養科の食器洗浄業務委託案が検討されました。委託するならば、精神障がい者雇用の場としてはどうかと再検討されました。平成22年2月食器洗浄業務を障害者の雇用の場として取り組むことになり、ハローワークと連携を取り12名の当事者を採用し現在に至ります。

平成22年4月

よりメンタルケアセンター内に「障がい者就労支援室」を設置し、食器洗浄業務で働く当事者のサポートを行っています。

次に、現在外部委託している職員制服の洗濯業務を、クリーニング工場を建設、精神障がい者の就労の場として提供、安曇病院で雇用する



ことが検討されました。

この新規事業は、長野県雇用開発協会の指導を受け、ハローワークと連携を取り8名の当事者とクリーニンング師2名を採用しクリーニンング事業を立ち上げました。

平成22年11月29日にクリーニング工場が完成しました。

平成22年12月1日より試験稼働に入りました。クリーニンング師の指導の下、大型洗濯機(25kg) 2台・大型乾燥機(25kg) 1台・プレス機4台を使って職員の制服の洗濯・プレスの練習を行っています。年内に部分的に稼働し平成23年1月には全稼働を目標に励んでいます。

復帰支援講習会を 開催して

復帰支援プログラム担当 市川 貴代

結婚や出産・育児などにより、現場からしばらく離れていた看護師を対象に、臨床現場に安心して復帰していただくための「復帰支援講習会」を11月11・12日、18・19日の4日間開催しました。長野県看護協会と共催で行うこの講習会は、県内の多くの医療機関で行われ、当院の講習会には計7名の方が受講されました。(未就業3名)

講習内容は、「感染対策」「医療安全」「医療看護の動向・看護師の現任教育について」「採血と静脈注射」「フィジカルアセスメント」など、現在の医療情勢も含めた講義及び、基本的な看護技術演習を行いました。4日間で午後3時間の講習会でしたが、受講者からは「講義の内容、技術実習について満足した。」「臨床に戻るのが背中を後押ししていた。」「ついていけないのではないかと不安があったが、復帰したいと思つた。」「最近の医療に触れることが出

来、研修に参加して良かった。」と概ね良いご意見をいただくことができました。



医療は年々、進歩しています。育児休暇などで一年間現場から離れていても戸惑うことが多くあると聞きます。更に数年臨床現場から離れていれば、その不安はより多くなると思います。

今回受講された方の中には、20年間臨床現場から離れていた方もいました。でも臨床の現場へ復帰をしたい、病院で働きたいという強い思いから今回講習会に参加されたと同じ気持ちです。

多くの潜在看護師の方を、是非臨床現場で生かしていただきたいと思います。

今後も復帰支援講習会を開催していきますので、多くの方の参加をお待ちしています。

安曇総合病院理念 および基本方針

〈理念〉

私たちは、地域の皆さまの健康を守るため、親切で安全な医療活動につとめ、ホスピタリティあふれる病院づくりをめざします。

〈基本方針〉

- ① 医の倫理を守り全ての患者さんの権利を尊重し、平等で安全な医療・福祉サービスを提供します
- ② 地域のニーズに応じた緊急医療体制の充実を図ります
- ③ 地域医療機関と連携し、在宅医療を支援します
- ④ JA厚生事業を推進し、保健予防活動を通じて皆さまの健康増進に貢献します
- ⑤ 臨床研修に取り組み、信頼される医療人の教育育成につとめます
- ⑥ 文化・研究活動を積極的に展開し豊かな地域づくりに貢献します

当院は2004年に厚生労働省から臨床研修指定病院の指定を受けています

安曇総合病院臨床研修理念

- 1、医師として基本的な診療能力(態度・技能・知識)を身につけ、広い視野で医療ができることを目標とする。
- 2、患者に対し誠意を持ち心の通った診療ができる医師を育成し、医学の進歩と地域医療の発展に貢献する。



担 当 医 表

平成 23 年 1 月

		月	火	水	木	金	土
内 科	内科（一般） 初 診	岡田光代 平野 桂	東方壮男 鈴木彩子	川上裕隆 小池 宙	塩月記代 福嶋敏郎	早野敏英 鈴木彩子	川上裕隆 福嶋敏郎
	内科（一般） 再 診 (予約制)	川上裕隆 東方壮男 林田研介	川上裕隆 岡田光代 林田研介 塩月記代(午後) 福嶋敏郎	早野敏英 東方壮男 塩月記代(10時30分まで)	早野敏英	中川真一(9時30分~) 川上裕隆 林田研介	早野敏英 岡田光代
	循環器内科	東方壮男	池田宇一(信大)	東方壮男	持留智昭(信大)	東方壮男	
	呼吸器内科	岡田光代			福嶋敏郎	花岡正幸(信大) (第1・3・5のみ)	藤本圭作 (信大:第1のみ)
	神経内科	中川真一(9時30分~)	鈴木彩子	中川真一(9時30分~) 受付は11:00まで	林田研介(10時~)	鈴木彩子	林田研介
	血液内科		川上裕隆	川上裕隆			
	消化器内科		新井 薫(午後) (予約制)				
専門外来 (信大医師)				一條哲也(肝臓)信大 上條祐司(腎臓)信大		信 大 (リウマチ・膠原病)	
精神科・心療内科	精神科 心療内科 (予約制)	村田志保 中村伸治 樋端佑樹 衛藤高明 中村敏範 古屋昌宏 鬼頭 恒(信大)	中村伸治 樋端佑樹(第2・4) 中村敏範 古屋昌宏(第1・3・5) 小池 宙(第2・4)	村田志保 中村伸治 樋端佑樹 衛藤高明	長村哲周 衛藤高明(第1・3・5) 樋端佑樹 中村敏範(第2・4) 古屋昌宏 小池 宙	村田志保 中村伸治 衛藤高明 古田 康 中村敏範 古屋昌宏 小池 宙	中村伸治 樋端佑樹 衛藤高明 古屋昌宏 小池 宙
	認知症診察		薛 孝太郎		交代制		
小 児 科	午前	信 大 原 敏博	保刈 健 (原 敏博)	原 敏博 (保刈 健)	保刈 健 (原 敏博)	原敏博 又は 保刈健	信 大 (原敏博 又は 保刈健)
	午後	特殊外来(予約)	乳児検診(予約)		慢性疾患(予約)	慢性疾患(予約)	
外 科	一般外科	佐藤敏行	佐藤敏行	佐藤敏行	信 大		佐藤敏行
	呼吸器外科	花岡孝臣			花岡孝臣		花岡孝臣
	形成外科 (受付15時30分まで)		三島吉登(信大)14時				
	専門外来			信 大(乳腺) (完全予約制)		信 大(甲状腺)	
整形外科 (受付10時30分まで)	最上祐二 王子嘉人 青木 亮 柴田俊一 大場悠己 (受付9時30分まで)	谷川浩隆 狩野修治 柴田俊一 青木 亮 高橋 淳(信大)	最上祐二 王子嘉人 狩野修治 柴田俊一 青木 亮	谷川浩隆 王子嘉人 狩野修治 大場悠己	谷川浩隆 最上祐二 大場悠己 畑 幸彦(信大)	(輪 番) (受付11時まで)	
皮膚科	河内繁雄 吉川美香	河内繁雄 吉川美香	河内繁雄 吉川美香 こども外来(15時~17時) 初診(当日)受付16:30まで	河内繁雄 吉川美香	河内繁雄 吉川美香	河内繁雄 吉川美香	
泌尿器科	平林直樹	平林直樹	平林直樹	平林直樹	平林直樹	平林直樹	
産婦人科	信 大	曾根原衛雄	信 大		信 大		
眼 科	太田いづみ	今井玲子		太田いづみ・今井玲子 (午後コンタクトレンズ要予約)	太田いづみ (受付10時まで)	今井玲子	
耳鼻咽喉科		信 大 (14時から診療)			信 大 (14時から診療) (第2・4土曜の前日のみ)	信 大 (受付11時まで)	
放射線科	信 大			信 大			
麻 酔 科 (受付11時まで)	松本正紀	松本正紀	松本正紀	松本正紀	松本正紀	松本正紀	
リハビリテーション科	狩野修治	最上祐二 王子嘉人	谷川浩隆 大場悠己	中川真一	柴田俊一		
歯科口腔外科	中嶋 哲 酒井洋徳	手術日 (急患対応は要相談)	中嶋 哲 酒井洋徳	中嶋 哲 酒井洋徳	中嶋 哲 酒井洋徳	中嶋 哲 酒井洋徳	

年始(1月1日~3日)および第2・第4・第5土曜日(8日・22日・29日)と祝日(10日)は休診です。