



JA長野厚生連安曇総合病院

きずな

第238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.janis.or.jp/users/azumi-hp/>

病院ではマスクをどうぞ

—手軽に感染を防ぐために—

院内感染対策委員会

ぼつぼつインフルエンザの流行が心配される頃となりました。インフルエンザに罹らない様にするにはどうしたらいいでしょうか。インフルエンザワクチンの接種が最善ですがもつと手軽に罹らなくする方法は無いでしょうか？

それは、「人混みに行く時はマスクをする」事です。

冬場の風邪に限らず咳が出る病気の場合、患者さんがする咳・くしゃみなどが直接に他の人の鼻や喉に飛び込むために感染が拡がりますが、それを防ぐためには鼻や喉の前に遮るもの（邪魔）を置けばいいこととなります。その

「邪魔」に当たる物が「マスク」です。マスクをお使いになる場合は、顔の幅に合わせて耳かけのひもを調節し、鼻から口がしっかり覆われる様につけて下さい。（鼻がはみ出ているはマスクがバリアの意味をなしませんのでご注意下さい）



ところで病院と言うところは、何処か具合の悪い方がお

いでになる場所であり、その方は何らかの感染症を持っている頻度が高いと考えられます。このような場所である病院へお出かけの際は、ご自分が咳やくしゃみをしている場合は「人にうつさない」ためにマスクの着用をお願い致します。（はやりの横文字では、「レスピラトリーエチケット」と言います）

「自分は咳が出ない」という方は他の患者さんから貰わないようにやはりマスクをして、病原体が口に飛び込まないような防護をお勧めします。

当院では、玄関から始まって、各科の外來受付や各診察室、各病棟入り口や病室入り口、レントゲン撮影室や検査部など院内各所にマスクをおいて

ありますのでご自由にお使い下さい。



なお当院では、医師・看護

師は言うに及ばず、薬剤師・レントゲン技師・検査技師・医事課職員・その他患者さんと接触する職員は基本的にマスクを着用することとしました。これは「患者さん↓職員↓患者さん」という職員を介しての感染拡大を防ぐためです。患者さんへ感染を拡げないための職員のマスク着用にご理解を頂きたくお願い致します。

通常のインフルエンザよりよほど強毒な「新型インフルエンザ」の世界的流行が心配されるこの頃ですので、「人にうつさない、人から貰わない」事を意識されて、来院される方はマスクのご活用をお願い致します。

四季おりおり

いよいよゆきだよりが聞かれる時期となりました。さんざん世の中を騒がせた熊たちは、無事冬眠に入ったのでしょうか。朝、アルプスの凜とした白い姿に見とれる一方、雪の季節を迎える準備に少し気の重さを覚えます。▼しかし、

安曇野は、実は冬こそ最もその美しさを誇っている、肩をすぼめて冷たい風をよけながら、そんな思いをにもかられます。「わさび田のまる石寒の水ながれ（皆吉爽雨）」「冬菊のまとふはおのがひかりのみ（水原秋桜子）」「迫り来る一白鳥と私の距離（青柳志解樹）」▼年の瀬が迫り、忙しい日常の中でふと、今は共にはいない家族や、昔親しんだ習慣が懐かしく思い出される時かもしれません。「また母に冬至南瓜をきる力（大庭星樹）」「野沢菜のやすらぐこえの信濃炬燵（原祐）」「息白く優しきことを言いにけり（後藤夜半）」▼暮れをどうかお元気で。

うつ病の早期発見

精神科医師 中村 伸治

誰でも悲しい出来事があったり、仕事がうまくいかなかったり、人間関係でトラブルがあったりなどすると憂うつな気分になることがあります。しかし日にちが経つにつれてだんだんと気持ちは晴れてくるものです。ところが、いつまでも憂うつな気分が続いてしまう場合があります。また、これといった原因がないにも関わらず、憂うつな気分が続く場合があります。こういった場合は「うつ病」の可能性を考える必要があります。

「うつ病」の主な症状は、「ずっと気持ちが沈んでいる」とこと「何をしても楽しくない」とことといわれています。こういう状態になれば、さすがに本人も周囲もうつ病を考えるでしょう。しかしここまでいたる前に、うつ病のサインが「体」から出ていることも多いものです。

ひとつ例を紹介しましょう。Aさんは42歳の男性で会社員

です。周囲からは几帳面で仕事熱心だと信頼されています。ただ最近になってなぜか寝付けない、寝ても朝方早く目が覚めてしまうようになりまし。それでも仕事には支障はありませんでした。しかしそのうちに何となく体がだるくなり、食欲も進まなくなってきました。動悸がしたり、めまいがしたりもします。何か体の病気があるのではないかと思、近くの医院や大きな病院で精密検査も受けましたが、何ともないとのことでした。

内科医から「心療内科か精神科にかかってみては？」と勧められ、しぶしぶかかったところ、「うつ病の可能性が

ありますね」といわれました。仕事をがんばりすぎないこと、抗うつ薬を飲むようにいわれ、これもしぶしぶながら実行したところ、1ヵ月くらいするとよく眠れるようになり、食欲も回復しました。3ヵ月後には体調が以前のように良くなりました。

この例には重要な点が2つ

あります。ひとつは、不眠、食欲不振、動悸、めまいといった症状が実はうつ病の症状だったという点です。うつ病の始まりには、こういった身体症状だけしかない場合があります。ただこれらは身体症状です。一度は内科や耳鼻科といった身体科の医師に診てもらった必要があるのはいうまでもありません。

もうひとつ重要なのは、Aさんの性格です。まじめで几帳面といった性格の方は、が

初期研修医紹介

中井 和男

今年4月より初期研修医として勤務させていただいております。中井和男と申します。もともと感覚を備えた義肢足を作りたいたいと思、物理系の大学に進みました。しかしつし感覚というものに興味の対象が集中してしまい、大学院では視覚の研究をしておりました。大学院は神戸で震災の時期でした。何か役に立ちたいと考え、ボランティア

んばりすぎて、知らぬ間に無理をしてうつ病になってしまった場合があります。

「うつ病」になると、本人は大変つらいものですが、適切な対処をすれば「治る病気」です。できるだけ早く治療を受けることが大切です。憂うつな気分が続くときはもちろんのこと、体の症状のときだけでなく「うつ病」を念頭に置くことが早期発見に大切かと思ひます。

活動を行っていましたが、こうした現場ではいままでの知識は全く役に立たないことに気が付き、いつしか研究者から直接人助けの出来る医師という職業に就こうと考えるようになりまし。医師になつた今でもまだまだ学ばなくてはならないことは山ほどあり、一生懸命頑張っております。

ひゅらひゅ

健康管理課 島田 尚文

朝晩の寒さが身に凍みる今日この頃ですが、北アルプスの山々はすっかり雪景色・・・今年もやって参りました、スノーボードの季節が！！

白銀のゲレンデにシュプールを描き、颯爽と滑り降りる。なくんて、よく言いますが実際に、ゲレンデは寒いし、準備は億劫だし、シュプール描くどころか、尻餅ついて窪みを作る訳です。でも、滑っている時は気持ち良いものです。ただ、滑る事に集中し他の事は考えていない自分が居るのです。ある意味、ストレス発散の場かもしれませんが。それ以上に、明日への活力を蓄える場と言うのが、合っているかもしれませ。とか何とか言っていますが、一番は気心知れた仲間と、バ力騒ぎをしながら楽しむ事が出来る時間。これが、目的かもしれません。

職場紹介

企画管理
課長代理 原田 直大

先ず、当課の所属・職員数について紹介します。

所属は、事務系部門の管理部です。職員数は、課長を兼務する事務長ほか3名のメンバーで、今年6月から1名を新たに迎え、現在の体制となりました。また、課として独立してから2年余りと浅い課です。

主な業務内容は次のとおりです。

- ①事業計画（基本方針・収支計画・施設設備計画・要員計画等）の策定事務。
- ②経営資料の作成・分析を行い基幹会議で報告。
- ③施設基準（医療法・健康保険法・介護保険法等）の申請・報告事務。
- ④監査・実地指導時の主管事務
- ⑤各種経営調査への協力。

⑥各種補助金申請事務などを行っています。

事業計画については、昨年度から各診療科・部署とのヒアリングを行い、各部署の状況を確認しながら計画を立案しています。さらに、事業評価（患者数・診療単価・各部署活動実績等）についても4半期ごとヒアリングを通して行っています。

今年、診療報酬のマイナス改定による影響を最小限にするため、対策会議を設け新たな施設基準取得を行いました。

今後更に、事業計画達成・安定した運営基盤を保つため



の中核事務部門として、各職員との連携を更に強め、今後の業務を遂行したいと思っています。

トピックス・アズミ

▼10月23日、地域の関係者にも参集願ひ、精神科公開講座を開催し、鬼頭医師が講演を行いました。

▼11月1日、当院にて、森林セラピー打ち合わせ会議がありました。

▼11月15日、院内感染予防策学習会を「ノロウイルスとは」をテーマに開催しました。

▼11月24日、地域の関係者にも参集願ひ、「褥創（瘡）のラップ療法の実際」と題して第12回栄養勉強会を開催しました。

▼11月27日、外来棟1階ホールで、職員全体集会を行いました。

▼11月28日、第19回大北南部地区病診連携懇話会が当院で開かれ、近隣の開業医や関係者66名が参加しました。

ボランティアコーナー

アルプスの山々も厚く雪化粧し、寒さが厳しくなる今日この頃です。行事なども落ち着き、寒さも厳しくなってきましたので、ほっと一息つきたい季節ですが、ボランティアの皆様には、変わらずご協力いただきまして、いつもありがとうございます。早いもので、今年もあと1ヶ月で終わりですが、今後ともどうぞよろしくお願い致します。

ボランティアの皆様も、きずなをお読みの皆様も、お身体に気をつけて年をお越してください。

編集後記

今年、近年になく熊の出没で子供達はランドセルに大きな鈴をつけ鳴らし、集団下校やらで落ちつかない年でした。この頃我家にも珍客が来ます。「おまえは野良猫？」と聞くのですが、「ニャー」この子も餌がないのか。人間と動物の共存はこれからどうなるのでしょうか。

人間ドックのお申し込み・お問い合わせ

安曇総合病院 健康管理課

TEL 0261-61-1181 (直通)

FAX 0261-62-6288 (直通)

安曇総合病院ホームページ

URL <http://www.janis.or.jp/users/azumi-hp/>

ゆきとどいた看護をするために

看護師募集!!

お問合せは看護部長まで

安曇総合病院理念

私たちは、皆さまに満足いただける親切・安全な保健・医療・福祉サービスの提供に努めます。
 私たちは、事業活動を通じJAGグループや地域の関係機関と連携し豊かな地域づくりを参画します。
 私たちは、皆さまとともに病気の予防と早期発見に努め地域の健康増進に貢献します。
 私たちは、安定した運営基盤のもとに医療内容の充実と療養環境の改善に努め、皆さまに信頼される病院づくりをめざします。

基本方針

- ・皆さまが満足できる適切で安全な医療の提供に努めます。
- ・皆さまの権利とプライバシーを尊重する。
- ・皆さまへ十分な説明をし、理解と同意をいただくことを全ての医療活動の前提とする。
- ・近隣医療・福祉施設と連携し、地域医療・福祉の充実につとめます。
- ・地域のニーズに即応できる救急医療体制の整備充実につとめます。
- ・在宅医療支援活動の増進につとめます。
- ・保健予防活動に積極的に取り組み地域の皆さまの健康増進に貢献する。
- ・病院職員の健康・福祉の増進につとめます。
- ・適切で明確な病院運営方針を策定し、その実現につとめます。
- ・厚生連の諸活動やその他の文化・研究活動に積極的に参加する。

《 診 療 案 内 》

平成18年12月

		月	火	水	木	金	土
内 科	内科(一般)初診	山 口 東 方 川 上 岡 田	早 野 川 上	早 野 川 上	早 野 川 上	早 野 川 上	早 野 川 上
	内科(一般)再診(予約制)	川 東 林 上 方 田	川 岡 林 上 田 田	早 山 東 野 口 方	川 上	中 川(9時30分～) 山 林 口 田	早 野 岡 田
	循環器科	東 方 池 田(信大)	東 方	東 方	鈴 木(信大)	元 木(信大)	
	呼吸器科	山 口 岡 田	岡 田	山 口 岡 田	岡 田	山 口 信 大	信 大
	神経内科	中 川(9時30分～)	浅 野	中 川(10時～)	林 田(紹介患者さんのみ)		林 田
	血液内科		川 上	川 上			
専門外来				一 條(肝臓) 洞(腎臓)		高 梨(リウマチ・膠原病)	
精 神 科	初 診	中 村	鬼 頭(午前)	村 長 竹 鬼 竹 鬼 長	田 村 内 頭 内 頭 村	長 村(午前)	鬼 頭(午前)(新患のみ)
	心療内科再診(予約制)	村 田 鬼 村 鬼 中 長	村 中 村 鬼 中	田 村 田 頭 村	中 長 村 村	村 田 村 長 荻	鬼 頭 鬼 中 頭 村
	精神科再診(予約制)						
	夜間診療(予約制)			村 田・鬼 頭・中 村・長 村			
小 児 科	午前	信 原 大	保 刈(原)	原(保 刈)	保 刈(原)	原 又は 保 刈	信 原 大(原 又は 保 刈)
	午後	特殊外来(予約)	乳児検診(予約)	内分泌外来(第3週)(予約)	慢性疾患(予約)	慢性疾患(予約)	
外 科	一般外来	金 谷 佐 藤	佐 藤	佐 藤	金 谷	金 谷	佐 藤
	呼吸器外科	花 岡(午後)			花 岡		花 岡
	形成外科(受付1.5時3.0分まで)		伴 緑 也(13時から診療)		伴 碧(13時から診療)		
	乳腺内分泌外科	信大(乳腺)(初診受付10時まで)		藤 森(乳腺)(初診受付10時まで)		信 大(甲状腺)	
整形外科(受付10時30分まで)	最 上 山 田 柴 薛(受付9時30分まで)	谷 松 柴 高	川 原 田 橋	最 上 山 田 柴 薛	谷 向 松 川 山 原	谷 最 松 川 上 原 畑	最 上・向 山・松 原・柴 田(輪番で担当)
皮膚科	芦 田(信大)			河 内(信大)		太 田(由)(診察日:3.22.29日)	太 田(由)
泌尿器科				石 塚(信大)			
産婦人科	信 大	曾 根 原	信 大		信 大		
眼 科	太 田(い)	太 田(い)	検 査・手 術(外 来 休 診)	太 田(い)(午後コンタクトレンズ要予約)	太 田(い)(受付10時まで)		信 大
耳鼻咽喉科		信 大(14時から診療)			信 大(14時から診療)		信 大(受付11時まで)
放射線科	高 山(曾根)	曾 根	高 山(曾根)	高 山(曾根)	高 山(曾根)	高 山(曾根)	高 山(曾根)
麻酔科(受付11時まで)	松 本	松 本	松 本	松 本	松 本	松 本	松 本
リハビリテーション科	岡 田	早 野	中 川	林 田	緒 方		
歯科口腔外科	中 嶋	中 嶋	中 嶋	中 嶋	中 嶋	中 嶋	中 嶋

☆第2・4・5土曜日(12月9日・23日・30日)、年末年始(12月30日～1月3日)は休診です。