

# な ず き

秋はスポーツが盛んに行なわれる季節です。スポーツには、体力の増進、気分転換など多くのよい面がありますが、それと同時に、ケガや故障が起こってしまうという可能性もあります。

スポーツ活動中、急激な外力が加わって起きるケガ（骨折、打撲、捻挫、脱臼、腱断裂、肉離れなど）を「スポーツ外傷」といいます。これに対して、繰り返し練習により身体の局所部位に過度の負荷が加わり起きる故障（野球肘、疲労骨折など）を「スポーツ障害」といいます。共に整形外科で治療されます。

スポーツ外傷やスポーツ障

害は、まず予防を試みましよう。スポーツの環境整備として、運動場や体育館などを安全な状況にすること、運動靴など用具をしっかり自分にあつたものを使用することが大切です。そして、しっかりとした準備運動で体を温め、ストレッチで柔軟性を高めた後に、スポーツを開始することが予防として有効です。また、中学生や高校生は成長期にあつて体のバランスがとれていない上に、練習が過度に及びがらないよう指導者などの周囲が気をつけることが必要です。運悪くスポーツをしていてケガが起こってしまった場合

には、医者にかかる前に適切に応急処置することが大切です。応急処置を適切に行なえば、その後の治療効果も良くなりますし、早期のスポーツ復帰を果たすことができます。

応急処置の基本は「RICE療法」です。RICEはRest（安静）、Ice（冷却）、Compression（圧迫）、Elevation（挙上）という4つの処置の頭文字をとつたものです。子供が理解するために「あれやった」と説明する人もいます（あ：安静、れ：冷却、や：休む、安静、た：高く、挙上）。

①安静は、損傷部位に更なる損傷や出血を引き起こす外力が加わらないように保護することが目的です。シーネなどで損傷部位を固定しますが、ない場合には丸めた新聞紙な

どを用いてもかまいません。

②冷却は、疼痛抑制、局所代謝の低下、浮腫抑制などの効果があります。ビニール袋に水をいれたアイスバックや市販のアイズノンを包帯やタオルの上から当てて冷やします。冷却は20〜30分です。冷感を感じたところでも再び行なうことを繰り返します。一般に冷却の適用期間外傷の急性期に限られ、受傷後24時間以内から72時間以内が適当とされています。

③圧迫は拘縮や癒着の原因となる浮腫や出血を抑制することが目的です。弾性包帯やテーピングを軽く圧迫ぎみに固定します。

④挙上は浮腫の軽減・防止が目的です。損傷部位を心臓よりも高くあげるようにします。病院に行くまでの間に、これらの処置がなされていることが望ましいです。

以上、スポーツにちなんで少し書かせていただきました。皆さまがいつまでもスポーツを楽しんでいけるような一助になれば幸いです。

（郷原弘治）

猛暑はなにやら唐突に終わり、豪雨を経て9月が幕を開けた。オリンピックの祭りあとでもあるせいか、いつそ「一段落」の感が強い秋である。初秋の涼しさを新涼というが、安曇野の秋はひどく足早で、涼しさは既に寒さに近い。「山国の秋迷いなく木に空に（福田甲子雄）」「長月の空色裕きたりけり（一茶）」

▼夕暮は早く、長夜は少し寂しい。つい最近まで、この界限の林には、夕暮れ時ともなるとカブトムシを求めて、人々の懐中電灯が赤々と賑やかだったが、林は今、元どおりに暗くなつた。暗さは人の感覚をときずまず。虫のね、月の色、風の温度、普賢は無頓着であつた無頼漢でも、きつと今は多少感傷的になつてはいるはずだ。「秋の夜の何にたかぶり寝付かれぬ（結城昌治）」「客われをじつと見る猫秋の宵（八木静二）」

▼今年の実りが豊かであることを祈りたい。「稲熟るあまき匂ひの夜の雨

## スポーツの秋気をつけること

整形外科 二木 俊匡



# き ず な

第259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/>



# 防災訓練

施設課長 太田 充

7月25日、院内防災訓練が行われました。

消火器による消火訓練、消防署への通報訓練、担架を使用した救出訓練や救助袋での降下訓練を行いました。

また今年には昨年に引き続き地震が発生した想定のもと、建物等の被害状況のチェックや被災者のトリアージ訓練を行いました。

トリアージとは、人材や資材が十分確保できない厳しい災害医療の現場で多数の傷病者を重傷度と緊急性で判断し、治療の優先度を決定する事と



なっており、最近テレビ等で報道されご存知の方も多いでしょう。

近年、岩手宮城内陸地震や新潟・能登半島と近県での震災が発生しており、この地域もフォッサマグナの上に位置し、将来必ず地震が起こると言われている場所であり、病院では今後も訓練を重ねて参りたいと考えております。

また、訓練に伴い来院の方や入院中の患者さんにご迷惑をお掛けする事もありますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

# デイケアキャンプ

## in 木崎湖

メンタルケアセンターあずみ

恒例の行事となっているデイケアキャンプ。今年は8月5日〜6日の一泊二日で木崎湖キャンプ場にて行いました。

このキャンプ、ここ数年は設備の整ったバンガローを利用していましたが、今回は薪とお釜でご飯を炊いたり、寝袋で寝たりと、よりキャンプらしい内容になりました。

当日は少し雨にも降られましたが、自由散策、スイカ割り、バーベキュー、花火大会と準備したメニューはしっかりと消化し、夜は怪談大会で盛り上がりました。参加者みんなが準備や片付けで協力した、いいキャンプとなりました。



# 池田あっぱれに参加して

薬剤部 小林 尚

今年も我々青年部は去る7月26日に開催された「池田ふるさと祭りあっぱれ」のあっぱれ踊り第1部、練り込み踊りに参加しました。第1部は振り付けが自由です。今年は随所に芸人の動きを取り入れた踊りを考えました。

踊ったのは日も沈んだ19時から。涼しくなってきたこともあってか、沿道では多くの方が踊りを見てくださいました。今年には部員以外では外科の金谷医師にも参加して頂き、総勢約30名、盛りあげることができたと感じています。惜しくも賞には届きませんでした。が、他部署との交流もでき、良い一日となりました。

# ひびくひびく

看護部 松倉 仁美

世の中毎日毎日殺伐とした事件事故がおこっていて人の心ってなくなってしまうのか、他人はどうでも良いのかと悲しくなってしまうが、私の職場の患者さん達は本当に心やさしく、時にハツと我に返るような言葉をいたたけて赤面する事もあります。

例えば、何げなくエレベーターから降りられるときは一階ボタンを押して次にエレベーターに乗る方の待ち時間が無いようにするとか、ご自身もつらいのに多少足が不自由な方の吸飲みを持ってあげるなど。又スタッフが誕生カードを送って差しあげたら涙を流し喜んでくださり、毎日毎日感謝や労いの言葉を掛けてくださる。患者さんもつらいのにこちらを気遣ってください。今の我々が忘れがちな行為ではないでしょうか。患者さんから教わる数々の教訓。宝物にしていきたいです。

## 皆様から寄せられた「声」(ご意見)のご紹介

**ご意見** 院内に展示されている絵はレベルが様々で、一緒に飾られているのはどうかと思う。

**お答え** ご意見ありがとうございます。日頃から、多くの皆様から展示物を寄贈していただき感謝しております。当院は地域に根ざした病院として、プロの方の作品から趣味で取り組まれた方の作品まで、様々な方からお寄せいただいた作品をジャンルを問わず飾らせていただいております。

これらの作品は外来患者さんをはじめ、入院中の患者さんの心の癒しとなっております。ただ、レイアウト等工夫が必要な点もあると思われまますので、寄贈していただいた作品がより皆さんに楽しんでいただけるような配置を考えていきたいと思ひます。

**ご意見** 入院している隣人の見舞いにくいて、窓口で部屋を聞いたところ「入院していません。」という答えだったため、変だとは思ったが他の病院へ行ってみた。結局どこにもいなかった。翌日患者本人から電話があって「安曇病院に入院している」と聞いた。どうなっているのか。

**お答え** ご意見ありがとうございます。説明が不十分で申し訳ありません。

当院では入院時、すべての患者さんに入院の問い合わせや面会制限についてのご希望を伺っています。病院の規定として、「入院していることを知られたくない」という患者さんには、外部からの入院の問い合わせに対し「入院していません」とお答えすることとし、患者さんに了解をいただいております。

今回、この患者さんの場合も入院時「入院していることを知られたくない」という意思表示をされていたので、規定通りの対応をさせていただきました。ただ、入院当初そのように希望された患者さんでも、状況は変化しますので「入院秘密」の必要性がなくなりましたら早急に職員にお伝えいただきたいと思います。

### トピックス・アズミ

▼8月1日、外来棟1階待合ホールにおいて七夕コンサートをを行いました。

▼8月8日、「身近になりつつある医療訴訟について」をテーマに、医療安全講演会を外来棟1階待合ホールで行いました。

▼8月21日～22日、美麻中学校の生徒が来院し、職場体験を行いました。

### お知らせ

きずな投稿コーナーを新設予定です。このコーナーは趣味のこと、日ごろ思っていることなど自由なテーマで書いていただいた文章を掲載する予定です。掲載希望のかたは400字程度でお送りください。投稿されるかたは、住所氏名、電話番号をご明記ください。掲載時には匿名とすることも可能です。お送りいただいた原稿は原則返却いたしません。また必ず掲載されることをお約束することはできませんので、ご了承ください。送付先：きずな編集委員会事務局宛 FAX、メールでも

受付けます。  
メール：病院ホームページから  
FAX：(0261)62-2711(代)

### ボランティアコーナー

夜風が涼しくなり、秋の虫の音が聞こえ始めた今日この頃です。さて、当院では今年も10月に病院祭を予定しておりますが、ボランティア運営委員会では、恒例のバザーを予定しておりますのでご期待ください。

職員の方々には品物を募集しておりますので、よろしくお願いいたします。また、8月19日にはボランティアさんの協力も得て、環境整備の一環として、花壇の手入れを行いました。北側駐車場の脇にございますので、お立ち寄りの際はごらんください。

### 編集後記

今年とはかく暑い暑い夏でした。でも夏はいいです。暑いのは嫌いだけど夏はいろんな思い出ができる季節です。人はたまに好きではないことをしなくてはいけない時があります。そんな時のために好きなことをいっぱいしてエネルギーをためてください。

### 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つとめます。

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に参画します。

私たちは、皆さまとともに病気の予防と早期発見につと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つとめ、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つとめる。
- ・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る。
- ・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る。
- ・在宅医療支援活動の増進につとめる。
- ・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る。
- ・適切で明確な病院運営方針を策定し、その実現につとめる。
- ・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。



《 担 当 医 表 》

平成20年9月

		月	火	水	木	金	土
内 科	内科(一般)初診	久野裕司 多田井敏治	東方壮男 池川香代子	川上裕隆 池川香代子	川上裕隆 岡田光代	早野敏英 多田井敏治	池川香代子 多田井敏治
	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	早野敏英 東方壮男		中川真一(9時30分~) 川上裕隆 林田研介	早野敏英 岡田光代
	循環器科	東方壮男	池田宇一(信大)	東方壮男	矢嶋紀幸(信大)	東方壮男	
	呼吸器科	花岡正幸(信大)	岡田光代		岡田光代		藤本圭作 (信大:第1のみ)
	神経内科	中川真一 (9時30分~)	浅野昌宏	中川真一 (10時~)	林田研介(10時~) (紹介患者さんのみ)		林田研介
	血液内科		川上裕隆	川上裕隆			
	専門外来(信大医師)				一條哲也(肝臓) 上條祐司(腎臓)		信 大 (リウマチ・膠原病)
精神科・ 心療内科	精神科 心療内科	村田志保 鬼頭 恆 中村伸治 長村哲周 古田 康 衛藤高明	村田志保 鬼頭 恆 中村伸治 長村哲周 古田 康 樋端佑樹	村田志保 鬼頭 恆 中村伸治 長村哲周 古田 康 衛藤高明	村田志保(第2・3・4・5) 鬼頭 恆(第1・3・5) 中村伸治(第1・2・4) 長村哲周 古田 康 樋端佑樹	村田志保 鬼頭 恆 中村伸治 長村哲周 古田 康 衛藤高明 吉本隆明(信大)	鬼頭 恆 中村伸治 古田 康 樋端佑樹
	夜間診療(予約制)			村田志保 鬼頭 恆 中村伸治 長村哲周 古田 康 衛藤高明			
	認知症外来				浅野昌宏		
	小児科	午前 信 大 午後 原 敏博 特殊外来(予約)	保刈 健 (原 敏博) 乳児検診(予約)	原 敏博 (保刈 健)	保刈 健 (原 敏博) 慢性疾患(予約)	原 敏博 又は 保刈 健 慢性疾患(予約)	信 大 (原敏博又は保刈健)
外 科	一般外来	金谷 洋	佐藤敏行	佐藤敏行	金谷 洋	金谷 洋	佐藤敏行
	呼吸器外科	花岡孝臣(午後)			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) (13時から診療)		佐野貴史(信大) (13時から診療)		
	乳腺内分泌外科			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 森岡 進 柴田俊一 王子嘉人 (受付9時30分まで)	谷川浩隆 二木俊匡 柴田俊一	最上祐二 森岡 進 柴田俊一 王子嘉人	谷川浩隆 森岡 進 二木俊匡	谷川浩隆 最上祐二 二木俊匡 畑 幸彦(信大)	( 輪 番 )	
皮膚科	河内繁雄	河内繁雄	河内繁雄	河内繁雄(第1・2・3・5) 信大(第4) こども外来(午後) 完全予約制	河内繁雄(第1・3) 後藤康文(第2・4・5)	河内繁雄 後藤康文(信大)	
泌尿器科			石塚 修(信大)				
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	緒方洪之	王子嘉人	中川真一	中川真一	柴田俊一		
歯科口腔外科	中寫哲・酒井洋徳	中寫哲・酒井洋徳 信 大(午後)	中寫哲・酒井洋徳	中寫哲・酒井洋徳	中寫哲・酒井洋徳	中寫哲・酒井洋徳	

☆第2・4・5土曜日(9月13日・27日)、祝日(9月15日・23日)は休診です。