



JA長野厚生連安曇総合病院

きずな

第268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/>

メンタルヘルスの紹介

心理療科主任 安里 勝人

安曇総合病院では、「健康管理課で実施しているメンタルドック」や「付属施設メンタルケアセンターあずみ」で実施している心理相談」など、地域のメンタルヘルス増進のために様々な事業を行っています。メンタルヘルスという言葉はまだまだ耳慣れない言葉だと思いますが、直訳すると「心の健康」になります。心の健康とは、どのようなことを言うのでしょうか？

この問いには様々な意見があると思いますが、心理学の分野に「自己効力感」という言葉があります。これは「身の周りで起こる様々な問題に対応することができる」という

う感覚です。人は様々な問題に直面したとき、その問題に対応できると思うか対応できないと思うかによって、不安が高くなったり抑うつ感が強くなったりします。自己効力感が高いと自分を肯定的にとらえることができるようになります。一方、自己効力感が低くなることで生じる心理的な問題は多いと考えられます。例えば、ヘビや広場など特定の対象や場所、学校や職場といった人前で不安や緊張が高まる不安障害、ある状況に対処できないと思うことで生じる抑うつなどです。そのため、ある症状や問題に自分自身が対応できるという感覚を取り

戻すことが心理面接の大きな目標となるがあります。人が思春期・青年期・成人期・老年期という長い年月のなかで、様々な悩みや問題を抱えることは当然なことだと言えます。ときには心の不調を抱えることもあります。一方こうした問題を解決できないことを恥ずかしく思い自分を責めてしまうことにつながることもあります。うつ病を持つ人の2割が精神科・心療内科を受診、1割が内科等を受診、全体で3割の人しか病院を受診しないという報告もあり、心の問題を誰かに相談するということに抵抗を持つ人が多いこと、早期に対応できる相談窓口の必要性がうかがえます。

- メンタルケアセンターあずみ心療相談(カウンセリング・心理検査)
 - ・お問合せ…安曇総合病院付属メンタルケアセンターあずみ心理相談係 0261-62-9830
 - ・利用料金…初回面接 4,200円 2回目以降 3,150円(税込)
 - ・心理検査のみの利用も可能です(標準化された検査をもとに、心理面や認知機能の状態を把握します。)

- 健康管理課メンタルドック
 - ・予約受付…JA長野厚生連 安曇総合病院 健康管理課内 人間ドック窓口 0261-61-1181
 - ・利用料金…一律 5,250円(税込)
 - ・人間ドックのオプションとして、または単独でもご利用いただけます。

「六月を綺麗な風のふくことよ(正岡子規)」子規が詠む初夏に比べ、昨今の空模様は大荒れです。先日は大町に雹が降りました。大風のうなる夜あり、雷鳴のとどろく夕あり、はたまた夏日の強い照りつけありと、目まぐるしさに些か戸惑います。▼その上、様々な在り難くないものの訪れが続きました。マスクに覆われた人の顔、瞳どうして互いのぞき込みあうと、そこに不安の影を見つけてしまうような日々でした。▼過日の天声人語に、季節が暦通り当たり前に巡り来ることの幸せを噛みしめる、というくぐりがありました。こんな時こそ、一日ごとに蒼さを増す木々の移ろいを愛でたいものです。「さぶさぶと白壁洗ふわか葉かな(一茶)」▼実は私にとつて、花木たちの開き具合に気がではない水無月です。「薔薇よりもぬれつつ薔薇を剪りにけり(原田青児)」「落ちてなほ薔のごとし夏椿(高木晴子)」「新樹の夜猫の集会有るらしき(清水基吉)」

四季おりおり

新任医師挨拶



皮膚科医師
吉川 美香

5月よりこちらの皮膚科でお世話になっております、吉川美香です。飯田市出身で、大学は山形に行っておりました。初期研修は松本病院と信州大学で研修させていただきました。そして中学生の頃にアトピー性皮膚炎が悪化し、しばらく皮膚科に通院していたことがあったので、その経験が少しでもいかせればと考え、昨年4月に信州大学皮膚科に入局しました。

今年2月、安曇総合病院皮膚科の2人目として派遣されることが決まり、久々の一般病院での勤務、また自然豊かな池田町での生活を楽しみにしております。

まだまだ経験不足でみなさんにご迷惑をおかけすることが多いかと思いますが、どうぞよろしく願います。

後期研修医紹介



精神科
後期研修医
中村 敏範

4月から精神科後期研修医を始めた中村敏範です。埼玉県出身で三重大学に進学し長野県とは縁もゆかりもないように見えますが、本籍は北アルプスの反対側、富山県黒部市になります。初期研修では病院から町づくりをしているところにひかれて佐久総合病院で2年間を過ごしました。



精神科
後期研修医
古屋 昌宏

今春より、精神科後期研修医としてお世話になっております古屋昌宏です。山梨県甲府市出身で和歌山県立医科大学を卒業後、諏訪中央病院で二年間の初期研修を終え、こちらに参りました。山が近く景色は抜群で、休日にはドライブだけでも十分満喫できる環境だと感じております。

学生時代は陸上、ヨット、合気道と様々なスポーツを経

精神科の診療に携わりながら診療方法や考え方だけではなく、地域に関りをもつ活動が少しずつできるようになりたいてと考えています。

そうはいっても、初期研修の2年間ではほとんど精神科については学んでいないため、毎日が新しい出来事の連続でとても充実した日々を過ごしています。

少しでも早くみなさんの役に立てるよう頑張っていきたいので御指導御鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

その付けが回って来たのか、毎日学ぶことがたくさんで、一日が24時間では足りない、と感じています。それでも、患者さんとの診察の中で、心を動かされることが多く、毎日が充実しています。そう感じられるのは、病棟、外来の環境に恵まれ、また医療チーム、スタッフの方々に温かく支援して頂いているからだと思えます。日々勉強して、早く患者さんの利益になれるよう、努力していきたいと思えます。

家庭での食中毒予防

栄養科 玉井 真由美

皆さんこんにちは。今年も梅雨・そして暑い夏がやってきましたね。これから細菌が活発になる時期！という事で今回は家庭での食中毒予防のポイントについてお話しします。いずれも少しの心がけでできるのでぜひ実行してみてください。

まず食品選びに関しては、消費期限を確認するなどして新鮮な物が必要な分だけ購入し、出来るだけ早く冷蔵庫や冷凍庫に保管するようにしましょう。次に調理の際ですが、調理器具・食器・タオル・手は洗い、清潔な状態でしようか？常に清潔な心がけ、生の肉や魚介類を切ったまな板・調理器具は、他の生食の物や調理済みの食品に触れないよう使い終わったらすぐに洗うようにしましょう。細菌がいるかも…ではなくいるーと思つて行動、これがポイントです。夏に多い代表的な食中毒としては、卵を介したサルモネラ属菌、海産魚介類を介した腸

炎ビブリオ、牛肉を介した病原性大腸菌、鶏肉を中心に食肉を介したカンピロバクターによるものが挙げられます。これらの菌はいずれも熱に弱いので十分な加熱で死滅させる事ができます。料理済みの物をその都度食べきるようにし、残った食品をそのまま放置しておくのも常温を好む細菌にとつて快適な環境を作つてしまうためとても危険です。

冷たい物は冷蔵庫、温かい物はしっかりと再加熱してから食べるようにしましょう。そして大事な事は、少しでも怪しいと思つたら恐る恐る食べてみて確認ではなく、思い切つて捨てる！この気持ちが大切です。食後の食器や調理器具を水に浸しておく、というのもよく目にする光景ですが、この間にも細菌が繁殖してしまつたため使つたらすぐに洗い、洗ったスポンジやたわしも清潔に保管し、次の調理に備えましょう。

このように少しの注意で食中毒は予防できます。たくさん美味しい物を食べて元気に夏を乗り切りましょう！

地域の皆様からの声

○5月10日母の日。私は母の日といっても実際何をするわけではありませんでした。娘たちからプレゼントをもらってばかりです(笑)。〈美麻村 80代 女性〉

○足が痛くて。胃もよく痛くなります。でも、昔病院に入院した時にきれいな下着を着ていなかったのが恥ずかしくて、それからは本当に病院に行くのが嫌なんです。痛くても市販の薬でなんとかしたいです。病院は嫌い。〈松本市 80代 女性〉

○私の職場では出産ラッシュを向かえスタッフが不足しています。とてもおめでたいけれど、その反面、不安も多いです。〈松本市 20代 女性〉

○医療費が高い。私は3割負担なんです。所得の関係もあるのでしょうか？入院すれば入院期間は長くなってしまし、どうにかならないものでしょうか？

〈安曇野市 80代 女性〉

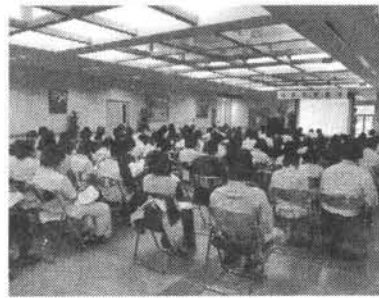
○いよいよ日本にも新型インフルエンザが上陸しましたね。「新型」といっても何が新しいのか？特に特別なことは必要なんでしょうか？豚肉を食べるのは控えたほうがいいのかしら？〈安曇野市 50代 女性〉

○6月の梅雨の時期が憂鬱です。ジメジメして気分も滅入るし、体の調子もよくない。何より洗濯物が乾かないのも困ります！〈安曇野市 80代 女性〉

病院に入院されている患者様。地域の皆様にインタビューさせていただきました！ 貴重なご意見ありがとうございました。

トピックス・アズミ

▼5月8日、職員全体集会が行われました。



▼5月18日、緩和ケア学習会が行われました。

▼5月22日、ホームヘルパー養成研修開講式が行われました。

お知らせ

◎6月より泌尿器科外来が常勤となります。

◎6月6日(土)は全科一斉休診となりますので、よろしくお祈りします。

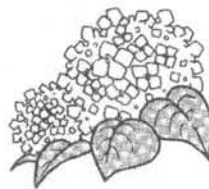
ゆきとどいた看護をするために

看護師募集!

お問合せは看護部長まで

ボランティアコーナー

ボランティア運営委員会で、昨年より北側駐車場のバラ園に力を注いでおります。今年も、バラがきれいに咲き始めました。是非お越しの際にご覧になってみてください。また、1階病棟南側の中庭にもアジサイを植えました。こちらもお楽しみください。



編集後記

梅雨の季節になりました。雨が降ると出掛ける気がなくなりやすですね。みなさんは雨の日はいかがお過ごしですか？私は雨音を聞きながら昼寝するのが落ち着くので好きです。毎日じめじめして嫌になりますが、暑い夏になる前の優しい雨だと思って乗り切りたいと思います。

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。
- 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察能力・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察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21年6月

		月	火	水	木	金	土
内 科	内科(一般)初診	岡田光代 市山崇史	東方壯男 塩月記代	川上裕隆 市山崇史	岡田光代 薛孝太郎	早野敏英 塩月記代	川上裕隆 市山崇史
	内科(一般)再診(予約制)	川上裕隆 東方壯男 林田研介	川上裕隆 岡田光代 林田研介 市山崇史	早野敏英 東方壯男		中川真一(9時30分~) 川上裕隆 林田研介	早野敏英 岡田光代
	循環器内科	東方壯男	池田宇一(信大)	東方壯男	千田啓介(信大)	東方壯男	
	呼吸器内科		岡田光代			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~)	林田研介 (紹介患者さんのみ)	中川真一 (10時~)	林田研介(10時~) (紹介患者さんのみ)	林田研介 (紹介患者さんのみ)	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) (予約のみ)				
	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 樋端佑樹	村田志保 鬼頭 恆 中村伸治 長村哲周 樋端佑樹	村田志保 鬼頭 恆 中村伸治 古田 康 衛藤高明	交代制	村田志保 鬼頭 恆 長村哲周 衛藤高明	鬼頭 恆 中村伸治 長村哲周 樋端佑樹 衛藤高明
	認知症外来		薛 孝太郎				
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	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		池上みのり(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 高橋 淳(信大)	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 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)	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	石塚 修(信大)	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	藤巻達男	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	緒方洪之	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1・2・4・土曜日(6月6日・13日・27日)は休診です。