



JA長野厚生連安曇総合病院

# きずな

第 288 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/>  
印刷: PO 印刷(株)

## 雪の季節のケガについて



整形外科 医師 柴田 俊一

### スキー、スノーボード外傷の最近の傾向

近年スキー、スノーボード外傷はスキー場の整備、道具の改良で10年前ごろから減少傾向にあります。年齢では20歳代が約2/3をしめ、最近では若者や女性が増加しています。

ケガの内容は下肢のケガで特に膝のねんざが多く、膝の内側の靭帯損傷がほとんどといわれています。大きな転倒でなくとも膝の中の靭帯が切れると中で出血し、非常に腫れが強く、歩くことが困難となる場合は前十字靭帯損傷が同時におきているかもしれませぬ。このような場合は膝の

安定性を欠き、運動が困難となり手術を必要とすることがあります。また、同時に半月板という膝の軟骨が痛むと関節内で引っかかって強い痛みで曲げ伸ばしが全くできなくなることもあります。この半月板の損傷は加齢変化でもみられるものもあり、スキーによつてだけでなく通常の生活でも損傷を来す場合があります。転倒のあと2週間たつても何となく膝の内側の違和感、腫れがあつて…というときはもしかすると半月板に負担がかかっている損傷を来したことも考えられます。診断にはMRIという精密検査が有効

となりませぬ。このほか、最近増加しているのは肩の脱臼です。脱臼の修復には外れた関節を元の位置に戻す操作が必要で、むやみに実施すると骨折を生じる場合があります。心得のある整復師もしくはレントゲン設備のある施設で行うことをおすすめします。若いときに外れると2回目3回目と外れやすくなる傾向があり、初回脱臼の場合は修復後少なくとも3週間程度の固定が再脱臼予防のためには必要です。

近年道具の進歩によりスキー、スノーボードも高速に安定して滑ることが可能になり、初心者、ベテランを問わず衝突の事故が増えています。衝突のケガは人身の事故扱いとなるためお互いが不幸になります。スポーツまたは山岳保険に入ることをおすすめします。また、コース外の未整備区域を滑走し、雪崩や遭難のケースも増加しております。スキー場は整備されたコース内での滑走を目的としているため、バックカントリースキーを楽しむ際にはあくまでも自己責任でビーコンやスコップなど雪崩対策の装備を必ず用意して登山と同じく入山届けを提出して行つてください。

スキー、スノーボードの安全対策  
スキー場からの統計によると延べ4時間以上滑走した人に受傷が多く、時刻では11〜12時と14〜15時にピークがあり、疲労がケガに関係しています。



ケガをしてしまったときは…  
捻挫、打撲、肉離れ、骨折などのケガには、ライス「R、I、C、E」という応急手当をして下さい。

Rest (安静)	ケガした部分を安静に保つ。
Iceing (冷却)	氷などで患部を冷やす。
Compression (圧迫)	患部を圧迫(包帯等で)し腫れをおさえる。
Elevation (患部の高拳)	患部を心臓の位置より高くする。

この4つの処置をするか、しないかでケガの回復に大きな違いがでてきます。病院でみてもらう前に応急処置としておこなつて下さい。適度の休憩と事前の準備、計画でケガの機会を減らすことは可能です。道具の整備、点検も滑る前に確認しましょう。

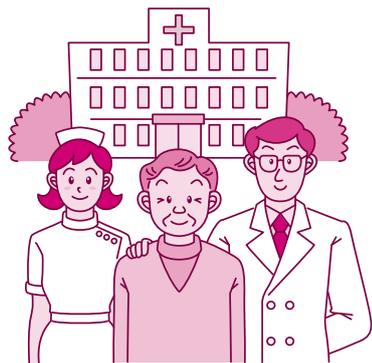
### 第27回厚生連医療を 考えるシンポジウムに 参加して

高橋 妙子

年明けの1月9日にJ A 長野県ビルで「厚生連医療を考えるシンポジウム」が開催されました。毎年この時期に開催されるが、県内10の厚生連病院が労使共に一堂に会しテーマに沿った講演会と時局に合った内容で意見交換が行われるものです。

病院に8時に集合。当初は8時30分でしたが、年末年始の雪により集合が早まりました。10時から開催。新年早々アクティホールがいっぱいになる程の人々が集まり関心の高さを感じました。当院からは25名が参加しました。

午前中は基調講演として佐久総合病院の伊澤院長と長野松代総合病院の秋月院長から「事業所の現状とこれからの展望」というテーマで話がされました。両院長とも病院の歴史から振り返り、病院の再構築を通し地域の方々の意見交換を交わしていく中で、より地域に根ざした病院経営を行ってきた事などが話されました。共に強いリーダーシップを発揮されている事が理解できました。



午後は「日本の医療・福祉は『人口の波』に対応できるか」という題で講演が行われました。講師は藻谷浩介氏。データを示しながら日本の人口についての話から始まりました。長野県15歳から64歳までの現役人口は150年で少なくなり、65歳以上人口は増える…と計算上はなるらしいです。本当でしょうか？

現役が減り65歳以上が増えていきます。現状でも実感はあります。病院や福祉のあり方も変化が求められるのは必然的なのです。高齢者の医療や福祉は今後どんどん必要度が増していきます。しかしそれを担う人材は増えていないのです。

今後の地域医療を担っていく病院として、この「人口の波」にどのように対応していくのでしょうか。後輩を育てながら知恵を絞っていかなければいけないと感じた内容でした。

### 再就職復帰支援研修を 受講して

高橋 里枝

私は、11月に当院で行われた研修に参加しました。当時、老人保健施設に勤務して3年を迎えようとしていました。病院勤務から離れて12年が経っていました。

3年前、ブランク後に再就職を考えた時、病院は選択肢には入っていませんでした。看護師としての自信も低く、就業時間的に無理ではないかと考えたためです。

1年程前から、「もう一度病院で働いてみたい」という気持ちを持ち始めました。パートでも働けるといふ事も知りました。今回就職を考え、最近の病院を少しでも身近に体験できるといふことで研修に参加しました。研修は、とても温かい雰囲気の中で行われました。患者さんにもスタッフにも優しい病院という印象を受けました。看護倫理や急変時の対応等の大変有意義な講義を受ける事ができました。再就職への自信にもつながってもらいました。就職してまだ数日、皆さんに助けてもらってばかりですが、ひとつひとつ吸収し、患者さんに良い看護が提供できるようがんばりたいと思います。

## 患者さんからよくあるご質問

**Q** 整形外科の受付はなぜ 10:30 まで (月曜日は 9:30 まで) なのですか？

**A** 整形外科では午後、手術や検査があるため早めに終了させていただいております。  
ただし、ほかの病院から紹介状をお持ちの方は 11:30 まで受付しております。

**Q** くすりの処方だけでも受診をする必要はありますか？

**A** はい、必要です。  
医師は、患者さんの病状やくすりの効果を確認させていただく必要があります。  
受付時間内に診察の受付をして外来にお越しください。

**Q** お見舞いに行きたいんですが面会時間に制限はあるの？

**A** はい、当院の面会時間は午後 1:00 から午後 8:00 までとなっております。病棟では回診、検査、リハビリなど様々なことを行っています。  
ご本人はもちろん、まわりの患者さんの療養の妨げにならないように、また患者さんがゆっくりご静養いただけるようにご協力をお願いします。

第7回 地域住民のための健康公開講座開催のお知らせ	
開催日	平成23年2月14日(月) 18時から
場 所	安曇総合病院外来棟 1F ホール
テーマ	そうだったのか! 「そううつ病」
講 師	安曇総合病院 精神科医長 中村 伸治 先生



■お知らせ■  
 地域住民のための健康公開講座が、1月13日に行われました。この講座は地域住民の皆さんに疾病についての正しい知識を提供し、また当院がどんな領域に力を入れて診療に当たっているかを知っていただくため、毎月1回開かれています。  
 6回目となる今回は「命と向き合う」と題し、信州大学医学部附属病院 病院長・小児科教授 小池健一先生からお話をいただきました。約120名の参加があり、「勉強になった」、「わかりやすい内容でした」との声が聞かれました。

## 休診日のお知らせ

2月

■で囲ってある日にちが全科休診日です

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

## トピックス・アズミ

▼2月13日(日)、休日緊急当番医となっております。

▼2月20日(日) 13時30分、認知症を考える住民公開講座がJA大北会館アプロード(大町市)で行われる予定です。参加費は無料です。

## 編集後記

まだまだ寒い冬が続いていますね。各地で大雪の報道がされているなか、池田町の雪は例年とほぼ変わらず、安心しているところ

です。今回はスポーツ外傷についての記事となっております。冬のスポーツを楽しまれる方は多くいらっしゃると思います。私もウインタースポーツは好きで良く出かけていますが、けがや事故には気を付けて楽しみたいと思います。この寒さももうしばらくです。寒さに耐えながら暖かい春の訪れが待ち遠しいです。

## 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。

## 患者さんの権利と責任

### 「患者さんの権利」

- 1、最善で安全な医療を平等かつ公平に受ける権利  
 患者さんは、疾病の種類、社会的立場等に関わらず、良質な医療を平等かつ公平に受ける権利があります。
  - 2、個人として尊重される権利  
 患者さんは、一人の人間としてその人格・価値観などを尊重され、尊敬をもって接遇されるとともに、自らの意見を述べる権利があります。
  - 3、十分な説明と情報提供を受ける権利  
 患者さんは、自分の病気、検査と治療方法や危険性、他の治療法、見通しなどについて、理解しやすい言葉や方法で、十分な説明と情報の提供を受ける権利があります。
  - 4、自らの意思で選択・決定する権利  
 患者さんは、自らの受ける検査や治療方法などについて、説明を受けた上で、自分の意思で選択する権利があります。また、希望しない医療を拒否したり、医療機関を選択したりする権利があります。そのためカルテを含む診療情報の開示や他の医療機関の医師の意見(セカンド・オピニオン)を求める権利があります。
  - 5、個人の情報やプライバシーが守られる権利  
 患者さんは、自らの承諾なしに、診療の過程で得られた個人情報第三者に対し、開示されない権利があります。また、病院内でのプライバシーが守られる権利があります。
- 『医療とのパートナーシップ』  
 良質な医療を実現するために、自らの心身あるいは生活に不可欠な情報をできるだけ正確にお知らせください。また、納得できるまで質問するなどして自らの疾病や医療内容を十分に理解してください。  
 検査や治療について、納得し同意した方針には意欲を持って取り組んでください。すべての患者さんが快適な環境で医療を受けられるよう、病院内での規則と病院職員の指本を守るようご協力ください。  
 病院職員による医療提供や、他の患者さんの診療に支障を与えないようご配慮をお願いします。



担 当 医 表

平成 23 年 2 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	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	（受付16時まで）	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	松本正紀 （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	
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	