

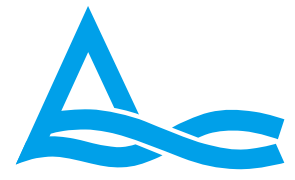


真夏の健康管理

全国的に猛暑の日々が続いています。皆さんいかがお過ごしでしょうか。

節電が叫ばれ、エコの意識が定着してきた今年の夏、当院でも様々な取り組みを行っております。クーラーの使用を極力控え、使用する場合も設定温度28度という取り組みを行っております。しかし、高齢者の患者さんにも配慮し、体調を優先した対応を心がけています。その他にも、ノーネクタイのクールビズやよしず、遮光カーテンを利用するなど、職員も夏を涼しく乗りきろうと考えています。

また、精神科作業療法室では、ゴーヤや花を使った緑のカーテンを患者さんと一緒につくっています。見た目も涼しげであり、太陽光を遮断し、節電にも役に立っています。



JA長野厚生連安曇総合病院

きずな

第 294 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)

プール熱

小児科部長 保刈 健

今年もまた暑い夏がやってきました。
この季節になると普通のか

緑のカーテンは、一般的なカーテンを使うより夏らしいとの意見も頂いています。

当院が毎年参加している松本ぼんぼんでは、今年から青年部が担当となり、約30人の参加者を募り、踊りの練習など準備を進め、地域行事への参加も積極的に行っております。

今年は猛暑の日々が続きませんが、暑さに負けず、皆様もご無理をなさらずに、体調に気をつけ、夏を乗りきってください。

ぜが減って、外来を受診されるお子さんは少なくなります。受診されるお子さんの多くは夏かぜと診断されます。夏かぜで多いのは、ヘルパンギーナとプール熱です。

咽頭結膜熱（プール熱）はアデノウイルスにより引き起こされます。感染力は強いのですがインフルエンザのような大流行にならないことが多いです。

予防のため疑わしい症状の出たお子さんは他のお子さんとの接触は避けてください。（症状が出る前に感染力はありますから完全に避けることはできません。）

プールでは平素からタオルの共用は避けてください。

4〜5日高熱が続く咽頭痛や眼脂を伴うことも多く、解熱剤が効かないこともあります。

特効薬はありませんがほとんどのお子さんが合併症を起こすことなく治ります。

水分を十分に摂らせ、安静にして過ごしましょう。

夏バテに負けない食事

管理栄養士 玉井 真由美

皆さんこんにちは。夏本番！で暑さが続く毎日ですが、元氣にお過ごしでしょうか？食欲が落ちたり、疲れやすさを感じたりはしていないでしょうか。暑い夏を乗り切るには、普段以上にしっかりと食事を取り、水分補給をする・冷房の効きすぎなどでの体の冷えを避ける・睡眠をしっかりとる・これらを心がけて夏バテを予防・解消する事が大切です。

ここで夏バテ予防の食事のポイントをお話します。

- ・まずは1日3食、主食・主菜・副菜をしっかりバランスよく食べる。
- ・エネルギー代謝や疲労回復に効果的な、ビタミンB1を積極的に摂取する。（ビタミンB1は主に豚肉やうなぎに多く含まれます。）
- ・ストレスや暑さに対する抵抗力を高める働きがあるビタミンCを摂る。
- ・肉や魚、卵や大豆からエネルギー減となる蛋白質をしっかり摂る。

といった事などが大切です。食欲が無いからといって冷たい飲み物やあつさりした素麺のような物ばかりでは夏バテは解消できません。簡単に作る事ができ、夏バテ予防や解消に最適なサッパリ豚肉料理のレシピを一つご紹介し

ますので、ぜひお試し下さい！

★さらに玉ねぎと

ゆで豚の土佐酢あえ★

【材料（2人分）】

- ・玉ねぎ小1個
- ・豚しゃぶししゃぶ用肉160g
- ・万能ねぎ3本
- ・A（水適量 玉ねぎの切れ端少々）
- ・B（酢大さじ2 しょうゆ大さじ2と1/2 砂糖小さじ1）
- ・酒大さじ1
- ・削り節適量
- ・いり黒ごま小さじ2

【作り方】

- ①玉ねぎは半分は切り、芯を取ってタテ薄切りにし、水にさらす。パリッとしたら、水気をよくきる。万能ねぎは斜め薄切りにする。
- ②鍋にAを煮立て、豚肉を広げながら加えてサッと茹で、ザルに上げて水気をよくきる。
- ③鍋に酒を入れて火にかけ、アルコール分をとばし、Bを加えよく混ぜる。②の豚肉を加えてあえ、①の玉ねぎ・万能ねぎ、削り節をまぶす。
- ④器に盛り、ごまをふったら出来上がり。

まだまだ暑い日は続きますが、スタミナがつく美味しい食事を食べて猛暑を元気に過ごしましょう！



新任医師紹介



整形外科 医長 二木 俊匡

平成 23 年 7 月より整形外科に勤務しております二木俊匡です。高校生まで千曲市で過ごし、大学は山口にいつておりました。医師となつてからは長野県内の病院を医局人事で転々としています。安曇総合病院は今回 2 度目の赴任となるのですが、前回いたときの印象がよかったので是非にと希望してまいりました。

休みの日には周辺のお蕎麦屋さんめぐりをするのが趣味ですが、安曇野は蕎麦もさることながら特にわさびがおいしいと思います。お勧めのお店があつたら教えていただけると嬉しいです。

まだ新しい環境に慣れずご迷惑をおかけするかと思いますが、皆様のお役にたてるように頑張りたいと思いますのでどうぞよろしく願います。

病院も消防訓練やっています

施設課 倉科 広三

安曇総合病院では、病院内で火災が発生した場合に備えて迅速な対応を行うため自衛消防隊という組織があります。

自衛消防隊の組織があつても、日頃、消防訓練を実施していないと、いざ火災が発生した場合に対処法がわからず、あわててしまい大きな火災事故につながる恐れがあります。

当病院では、突発的な火災発生における人命の安全を確保するため、連絡網を整備し初期

消火への対応、患者さんの避難誘導、119 番通報など一連の活動を職員全員で協力し、冷静かつ迅速に行動できるように年 2 回の消防訓練を実施しています。

今年も 6 月中旬に第 1 回目の訓練を実施しました。

当病院では、常時 300 人程度の患者さんが入院しており、とりわけ手足の不自由な方やお年寄りの患者さんが多く入院しているため、避難誘導訓練は、最も慎重に行います。

エレベーターが使用できないことを想定し、ひとりの患者さんを職員 4 人がかりで階段を利用し搬送します。

安全な場所まで搬送された患者さんは救護係により応急処置などが施されます。

同時に初期消火を行うため消火班と呼ばれる組織が現場に急行し状況に合った消火活動を行います。

消火班を担当する職員は日頃から消火栓や消火器の位置を把握していないとばなりません。



今回の特徴として、煙体験デントを設置し「見えない場所での避難誘導の難しさ」を参加者全員で体験しました。

普段は見過ごしている緑色の誘導灯がいかに大事なものであるか実感しました。

このほか、消防署職員による消火器の取り扱いについて講習を受け、新人職員を中心に実際に燃えている炎に向けて消火器による消火訓練を行いました。

このような実践ながらの訓練を繰り返し、病院職員は有事の際に備えています。

今後の課題として大地震等が発生した場合、町役場や地元自治会と、どのような連携を行っていくべきか現在模索中です。

病院利用者の皆様も、ご家庭や職場にある消火器の位置はぜひ確認しておきましょう。

第 61 回

厚生連体育大会開催

毎年行われている厚生連体育大会が、今年は 7 月 23 日、24 日に下伊那厚生病院の当番で飯田市を中心に開催されました。

第 61 回目となる今大会のテーマは「今こそ見せよう、医療人の底力を！」と掲げ、当院も管理者、選手、応援団を含め 87 名が参加しました。

今大会の当院の成績は、野球部、バレー部は初戦突破しましたが、次の試合で涙をのみました。また、卓球は、男女とも初戦敗退という内容でした。



公開講座通信

地域住民のための健康公開講座が7月20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あたっているかを知っていただくため、毎月1回開かれていくものです。

12回目となる今回は、「がんになつたら、前立腺がんを中心に」と題しまして、安曇総合病院 病院長 補佐・泌尿器科部長 平林 直樹先生からお話をいただきました。約90名の参加がありました。



…次回予定…

第13回地域住民のための健康公開講座

日 時	8月25日(木) 外来棟1Fホール 19時から
テーマ	「一生視力で困らない秘訣」
講 師	信州大学医学部眼科学講座 教授 村田 敏規 先生

9月

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	29	30	

8月

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	29	30	31			

休診日のお知らせ

で囲ってある日にちが
全科休診日です

ひとりごと

遠藤 綾

わたしは、幼い頃から父方の祖母に編み物を、母方の祖母から縫い物を教わってききました。その教わった技術をいかして、最近わたしは自分のベビー服を再生利用した靴をつくりました。わたしの頃はまだ布オムツだったので、オムツカバーをポケットに使ったり、袖や襟の部分をそのまま生かして使ったりした自作です。いろんな人に「ひょうきんだね」なんて言われてしまいましたが、祖母たちはとても喜んで誉めてくれました。小さな洋服、シミのついた洋服はもう着ることはできませんが、思い出がたくさん詰まった一着です。例えば写真を見ながら、この取っ手に使った服は曾祖母と一緒に写っていた時の服だったなと振り返ると、いつまでも写真の中のように曾祖母と手を繋いでいるような気がしてきます。

そんな風に昔の思い出をずっとそばに感じられるような物づくりを息抜きにして、日々の仕事も頑張っていきたいと思います。



トピックス・アズミ

▼7月12日(火)、高校生一日看護体験が行われました。



▼7月23日、24日に厚生連体育大会が行われました。

▼7月25日(月)、第33回安曇総合病院地域連携懇話会が行われました。

▼8月7日(日)、休日緊急当番医となっております。

編集後記

夏本番が間近に迫ってきました。東京電力福島第一原発の事故で電力不足が懸念され、節電が求められる今夏、節電にどれだけ取り組むかが今、私達に求められています。特に電力を使うクーラーの使用をひかえるため、最近清涼感があり、かわいい節電グッズも増えてきています。楽しみながら節電対策をしてみてはどうでしょうか。(M・W)

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、医師としての基本的な診療能力(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 8 月
		月	火	水	木	金	土	
内科	内 科 (一 般) 初 診	岡田光代 芹澤由樹子	東方壮男 鈴木彩子	川上裕隆 林田研介	岡田光代 (第1のみ) 平野 桂 (第2・4のみ) 川上裕隆 (第3・5のみ) 芹澤由樹子	早野敏英 鈴木彩子	川上裕隆	
	内 科 (一 般) 再 (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 小林信光 (信大)	早野敏英 東方壮男	早野敏英	中川真一 (予約のみ) (9時30分~11時まで) 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	阿部直之 (信大)	東方壮男		
	呼 吸 器 内 科	岡田光代	小林信光 (信大)			花岡正幸 (信大) (第1・3・5のみ)	藤本圭作 (信大: 第1のみ)	
	神 經 内 科	中川真一 (9時30分~10時30分まで)	鈴木彩子	中川真一 (9時30分~10時30分まで)	林田研介 (10時~)	鈴木彩子	林田研介	
	腎 臓 内 科		芹澤由樹子 (午後)		上條祐司 (信大)			
	血 液		川上裕隆	川上裕隆				
	消 化 器		新井 薫 (午後) 予約制					
	肝 臓				一條哲也 (信大)			
	リウマチ・膠原病 在宅支援						信 大	
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 古田 康 樋端佑樹 衛藤高明 古屋昌宏 鬼頭 恆 (信大)	中村伸治 古田 康 (第2・4・5のみ) 樋端佑樹 (第2・4のみ) 中村敏範 古屋昌宏 (第1・3・5のみ)	村田志保 中村伸治 古田 康 樋端佑樹 衛藤高明	長村哲周 衛藤高明 (第1・3・5のみ) 樋端佑樹 古屋昌宏	村田志保 中村伸治 衛藤高明 古田 康 古屋昌宏	中村伸治 古田 康 樋端佑樹 衛藤高明	
	認知症診療		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	特殊診療 (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	久保直樹	久保直樹	久保直樹	
	専 門 診 療			信 大 (乳腺) (完全予約制)		信 大 (甲状腺)		
	呼 吸 器 外 科	花岡孝臣			花岡孝臣		花岡孝臣	
整形外科	形 成 外 科 (受付15時30分まで)		三島吉登 (信大) 13時から					
	新 患 受 付 (受付10時30分まで)	大場悠己 (受付9時30分まで)	二木俊匡	柴田俊一	王子嘉人	(輪 番)	(輪 番) (受付11時まで)	
	予 約	最上祐二 王子嘉人 柴田俊一	谷川浩隆 柴田俊一 大場悠己 高橋 淳 (信大)	最上祐二 王子嘉人 二木俊匡	谷川浩隆 二木俊匡 大場悠己	谷川浩隆 最上祐二 畑 幸彦 (信大)		
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			
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		二木俊匡	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	