

さずな



AZUMI
HOSPITAL

長野県厚生農業協同組合連合会
北アルプス医療センター
あづみ病院

特集

あるぷすメンタルクリニック開設!!

- 不整脈
- 腰痛と「こしまがり」
- 「患者さんの笑顔とともに！」

2015年
4月号
Volume 338

あるぷすメンタルクリニック開設!!



平成27年4月1日から松本市に開業した「あるぷすメンタルクリニック」は、精神科・心療内科を中心に診療するクリニックです。開設の経緯は、精神科疾病の診療を行っている服部メンタルクリニックの服部先生から様々な事情から診療所を閉じる予定でいるので、現在受け持っている患者さんの診療を託したいが、精神科疾病の特性を鑑みると、現クリニックで診療を継続していただけるとありがたい。については、今後の診療を安曇総合病院に依頼したいという申し入れが、平成26年1月20日にありました。その後、JA長野厚生連本会と協議をし、松本市医師会に入会の申し込みを実施し、了承されました。

あるぷすメンタルクリニックの場所は、松本市大手4-7-13（信州大学医学部付属病院から南に約2km、車で5分の場所）



開設年月日

平成 27 年 4 月 1 日

診療日

月曜日～土曜日

(国民の祝日、5/1、第 2・4・5 土曜日、12/30-1/3 を除く)

診療時間

月曜日～金曜日 9:00-13:00、14:00-17:00

土曜日 9:00-13:00

担当医師

所長 (管理者) 古田 康

非常勤 村田 志保 (第 2・4・5 火曜日)

非常勤 樋端 佑樹 (第 2・4 水曜日)

非常勤 雨宮 光太郎 (毎週水曜日)



松本市、塩尻市、安曇野市にて
精神科疾病でお困りの事などございましたら

TEL 0263-39-6868 まで
お気軽にご連絡ください。

に位置し、標榜科は、精神科・心療内科であり松本市、塩尻市、安曇野市に住居がある方を主に診察しております。

診療スタッフは、古田康（ふるたやすし）診療所長をはじめとし、看護師 1 名、事務職員 1 名を常勤とし、非常勤医師が応援に当たっています。その他、現在も北アルプス医療センターあづみ病院の附属である「訪問看護ステーションいやし」では、松本市へ精神科患者さんのための訪問看護を実施しているため、機能向上のために役立てたいと考えております。

不整脈

心房細動

(実は「脳梗塞」と関係があるので)

副院長 兼 循環器内科部長

富田 威



原因

今回から不整脈をテーマに、その症状や検査、治療法について説明したいと思います。不整脈は治療を必要としないものから直ちに治療をしなければならぬものまで、そのタイプによつてさまざまです。第一回目の不整脈は心房細動です。心房細動は最も頻繁に見られる治療を要する不整脈の1つであり、皆さんに最も知っておいてもらいたい不整脈です。



症状

心房細動になると心臓の拍動がばらばらになるため、脈の乱れ、脈拍が速くなることが多く、それを動悸として感じます。普段から写真のように自分の脈拍を確認してみてください。規則正しく拍動を感じていれば正常。全くバラバラに拍動している方は心房細動の可能性があります。早めに病院にかかってください。たまに拍動がお休みすることがあれば、それは期外収縮といえます。心房細動の前兆かもしれません。症状がなくても心房細動は脳梗塞の原因となります。実は脳梗塞の原因の約30%は心房細動など心臓が原因の脳梗塞と言われています。逆に脳梗塞をきっかけに心房細動が見つかることもあります。しかも、心房細動が原因となった脳梗塞は非常に

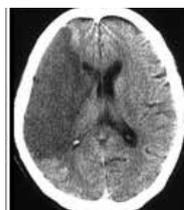
心房細動は弁膜症や心筋梗塞後など心臓病の方に多くみられます。しかし心臓病がない方でも高血圧や糖尿病などの生活習慣病があると発症率が高くなります。また日本人では飲酒量の多い方にも頻繁に見られます。このような病気がなくても年齢が増すにしたがって増える不整脈です。

治療

心房細動の治療は第一に脳梗塞の予防です。予防には数年前まではワーファリンを主に用いていました。ワーファリンは毎回血液検査で効果を確認します。さらに、ワーファリン開始後は納豆が食べられなくなったり、野菜を制限したり、薬の飲み合わせに注意が必要でした。最近効果が一定で毎回採血の必要がなく、食事の影響が少ない新しい薬が使えるようになりました。ご希望によりどちらでも選択可能です。一方、同じような血栓予防の薬で用いられることの多いバイアスピリンは予防効果がないので注意が必要です。心房細動と診断されているにも関わらず、バイアスピリンのみ処方されている方は主治医と相談してください。

大きな梗塞となり、重篤で60%が寝たきり〜死亡退院になります。(写真で黒く写っているところが脳梗塞を起こした部位)

また動悸以外に息切れや倦怠感、四肢の冷えなどを訴えて来院する方もみられます。また心房細動の頻脈が持続すると心不全を合併することもあります。全く症状のない方もいます。しかし、無症状でも心臓病が隠れていたり、脳梗塞の原因になりますので、専門医による精密検査と治療が必要です。偶然健康診断で指摘された方は放置せずに病院にかかってください。



3月の話題

3月も不整脈に対するカテーテルアブレーションを2件行いました。上室性頻拍と心臓術後の心房粗動でした。無事終了し予防薬を中止できました。4月からは循環器内科医師が1人加わり、3人体制で診療をして参ります。新たに加わるメンバーは狭心症や心筋梗塞治療の経験が豊富で、大北地域の循環器医療の発展に貢献できるものと期待しております。今後、胸痛や不整脈に関わる診療は365日24時間体制で診療していききたいと思いますのでよろしくお願ひします。

心房細動は年齢が増すにしたがって増える不整脈のため、人口の高齢化にともない今後の患者数増加が予想されております。また、自覚症状のない心房細動も多く、何かしらの症状があり医療機関を受診する割合は全体の40%で、残りは偶然発見されるとの報告があります。逆に言うと偶然発見されるまでは放置されている危険があります。問題なのは症状がなくても、心房細動は脳梗塞の原因になるのです。



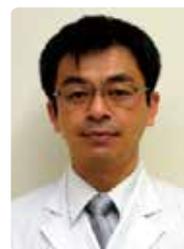
脳梗塞をきっかけに心房細動が見つかることもあります。しかも、心房細動が原因となった脳梗塞は非常に

治療法②心房細動を治療し正常の脈拍(洞調律)

いします。

腰痛と「こしまがり」

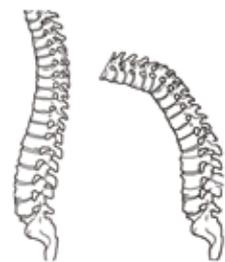
整形外科部長 兼 診療放射線科部長
向山 啓二郎



今月は、こしまがりについて触れたいと思います。前回、骨粗鬆症性の脊椎圧迫骨折で、腰が曲がってくるとお話ししました。圧迫骨折以外でも高齢になるにつれて脊椎の変形が起き、全体のバランスが崩れて腰痛の原因になってくることがあります。

脊椎は上から頸椎、胸椎、腰椎、仙椎から成り立っています。正面から見ると、脊椎は頭蓋骨から骨盤までまっすぐ一直線に並んでいるのが正常です。横から見ると、頸椎は前弯（前に膨らむむ曲がり方）、胸椎は後弯（後ろに膨らむ）、腰椎はまた前弯となっているのが正常です。これを生理的彎曲といいます。

レントゲンで見た時、正面から見たもので曲がっているものを側弯といい、思春期の女性に発症しやすい原因不明の「特発性側弯症」や、様々な全身疾患に合併するもの、年齢を経て腰椎が変性



正常な脊椎
後弯症

から外れて前方に膨らんで曲がって行く場合が前弯症、後方に膨らんで曲がって行くのが後弯症です。

ややこしい話になりましたが、「脊椎が正常の範囲を超えて曲がっている」状態は若くても年を取ってからも起こりえます。今回取り上げるのは高齢者のこしまがりです。腰が曲がって痛くなる患者さんはたくさんいますが、最近問題になっているのは腰や背中が後ろに膨らんで曲がる後弯症です。腰椎の後弯症は腰痛など、さまざまな問題を起こしてきます。前回取り上げた骨粗鬆症性の脊椎骨折もこの部類に入ることが多いです。

腰が曲がると、背骨を支えている筋肉は引き伸ばされ、しっかりと前を見て立とうとしたときには余計負担が増すので腰の筋肉がすぐに疲れてしまいます。「最初はいいけど歩いているうちに腰が痛くなる」とか「腰が痛くて立ち話をしているうちにどこかにつかまらなくなる」という症状が出ます。腰が曲がっても歩くときは前を見なければなりませんから、体を起こすために腰椎のほかの部分が多量に前弯して代償したり、骨盤を後ろに傾けて歩くようになったりします。これで代償できな

いと、膝を曲げて後ろに体重をかけるような歩き方になったり、首を無理やり前に向けて歩くようになったりします。こうして体のほかの部分に負担をかけて何とか歩いている人もいますが、さらに悪くなると歩けない、立てないといった症状のほか、腰が曲がってしまっておなかや圧迫されるために逆流性食道炎になったり、肺活量の低下、おなかの皮膚トラブル、を起こしてくる人もいます。

治療は古くからリハビリやコルセット、痛みどめの薬による治療が行われてきましたが、これでだめですと、現在では手術で治療しようというところもあります。現在は腰曲りに対する手術はたくさんありますが、多くは固定する必要があるものが多く一般的には体に負担がかかります。そのためすぐにお気軽に手術するというわけにはいきません。しかし、今まで「腰が痛くて歩けなかった」、「前を見て歩けなかった」、「腰が曲がってから胃がいつもむかむかして食欲がなかった」、「腰が曲がってしまつて自分の容姿に自信が持てず人前に出られなかった」多くの患者さんが手術を受けることでそれぞれの症状が改善しているのも事実です。「腰まが

手術による後弯の矯正



り」は年寄りなら当たり前、あきらめなさいといわれていたのは少し前までの時代で、今は積極的に治そうという治療が出てきています。すべての人が治るということもまたできないのですが、こういった症状をお持ちの患者さんは一度整形外科にご相談ください。

「患者さんの笑顔とともに！」

西澤 みち
矢野口 寛子

当院の労働組合には、運動部や文化部など様々な部があり、活発に活動しています。その中の一つである音楽部を紹介します。



当院は長野県の厚生連の中でも2番目に歴史の長い病院です。音楽部も病院の歴史とともにあります。

昭和32年頃には当時の院長であった鍵谷先生が先頭になり、院長夫人がピアノ伴奏をしてコーラスの練習をしていたそうです。そし

て、なんとNHKラジオにも出演していたとのこと。もうびつくりです。その後はしばらくバンドをやっていたようですが、またコーラスが再開したのは、昭和51年に大学時代にコーラス部だった薬剤師の内川輝雄さんに指導をお願いして本格的に活動を始めました。夏には七夕・冬にはクリスマスコンサートを、行い5つの病棟を回り歌声を披露しました。歌い終わると喉がカラカラだったのを覚えています。また「厚生連うたごえサークル」に参加し他の厚生連の仲間たちと同じ舞台上に立ったのも良き思い出です。

平成10年に外来棟が新築されたことにより、病棟訪問から外来ホールでのコンサートに切り替えて現在に至っています。時には手話サークルの人たちと一緒に手話を交えて歌ったり、リコーダー・ピアノ等の演奏を取り入れたり、患者さんにトーンチャイムを鳴らしてもらったりして嗜好を凝らしています。

昨年は、七夕コンサートで「あまちゃん」を演奏したところ拍手喝采でアンコールの声

が飛び交いうれしい限りでした。また、12月にはクリスマスコンサートを、リコーダー・ハンドベルの演奏や、ハピネス・讚美歌を歌いました。

私達は入院生活が少しでも安らいで欲しいという願いをこめて歌っています。今後も歌の好きな仲間たちが患者さんと共に音楽を通じて楽しい時間を過ごせるような活動をしていきたいと思えます。



NHKのコーラス録音『高瀬中学校にて』
(昭和32年9月14日)

北アルプス医療センター あづみ病院
休診日のお知らせ
(赤字の日が全科休診日です)

2015 4月 April

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		

2015 5月 May

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 31	25	26	27	28	29	30



春の香り♪筍ご飯

材料(4人分)

- 白米……………3合
- 筍の水煮……………250g
- 油揚げ……………1枚
- 人参……………1/3本
- ☆醤油……………大3
- ☆酒……………大1.5
- ☆みりん……………大1
- ☆塩……………小1/2
- だし汁……………適量
- 三つ葉……………適量



作り方

- ① 油揚げは油抜きして細切りにする。筍は食べやすい大きさに切る。人参は千切りにする。三つ葉は1cmに切る。
- ② 炊飯釜に水切りしたお米と☆の調味料を入れ平らにしたら、だし汁を3合の目盛りまで入れる。
- ③ その上に筍と油揚げと人参をのせて炊く。
- ④ 炊けたら、10分程蒸らしてから、茶碗に盛り、上に三つ葉を添えてあげる。完成!

編
集
後
記

新年度になり、春の日差しが暖かく心地よい日々が続いています。

年度の始まりは多くの出会いが訪れ、心機一転新しい気持ちで元気いっぱい働いていきたいと思えます。

昨年の4月から8ページになった「きずな」ではございますが、1年が経ち今後も一層読んでいただける方に楽しんでいただけるよう努力して参ります。広報誌きずなをよろしくお願ひします。

(Y.M)



北アルプス医療センター あづみ病院理念

質の高い医療と社会への貢献をとおし、地域の皆さまから信頼される病院を築きます。

〈基本方針〉

- ① 医の倫理を守り患者さんの権利を尊重し、平等で親切、安全な医療・福祉サービスを提供します。
- ② 救急医療から在宅医療まで広く、地域の皆さまの安心を支えます。
- ③ 地域の皆さまのこころの健康を支える、やさしい医療につとめます。
- ④ 日々の研鑽に励み、明るい職場環境造りと信頼される医療人の育成につとめます。
- ⑤ 保健予防活動を通じて地域の皆さまの健康増進に貢献します。
- ⑥ 研究・文化活動を積極的に展開し豊かな地域づくりに貢献します。

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、良質で安全な医療を、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、尊厳をもって扱われるとともに、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、見直しなどについて、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、自分の意思で選び決定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。そのためにカルテを

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や第三者に対し、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』

- ① 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ついて必要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。
- ② 検査や治療について、納得し合意した方針には意欲を持って取り組んでください。
- ③ すべての患者さんが快適な環境で医療が受けられるよう、病院内での規則と病院職員の指示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 27 年 4 月

診療科目	曜日	月	火	水	木	金	土
内科	内 科 新 患	岡田光代 信 大	東方壮男 川上裕隆	馬渡栄一郎 信 大	川上裕隆 芹澤由樹子	早野敏英 岡田光代	東方壮男 (第1のみ) 川上裕隆 早野敏英 (第3のみ)
	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 (午後から診療)	東方壮男 川上裕隆 早野敏英 岡田光代 林田研介 塩月記代 (午後から診療)	早野敏英 林田研介 塩月記代 (午後から診療)	川上裕隆 林田研介 塩月記代 (午後から診療)	早野敏英 (第1のみ) 岡田光代 林田研介
	循 環 器 内 科	富田 威 東方壮男	池田宇一 (信大)	東方壮男		富田 威 馬渡栄一郎	
	呼 吸 器 内 科	花岡正幸 (信大) (14:30 から診療)	岡田光代	岡田光代		和田洋典	藤本圭作 (信大) (第1のみ)
	神 経 内 科	林田研介 市川真規 (第1・3・5のみ) 小林優也 (第2・4のみ)	林田研介	林田研介 牛山 哲	林田研介	林田研介	林田研介
	腎 臓 内 科		芹澤由樹子 (予約) (午後から診療)		芹澤由樹子 上條祐司 (信大)		
	リウマチ・膠原病 (予約制)						信 大 (予約)
	在宅支援科 (予約制)		薛 孝太郎 (14:30 ~ 16:00 まで診療)				
精神科・心療内科	精 神 科 心 療 内 科 (予 約 制)	村田志保 鬼頭 恒 中村伸治 樋端佑樹 古屋昌宏 雨宮光太郎	中村伸治 樋端佑樹 古屋昌宏 古宮光太郎 湯澤宏式 (第1・3のみ)	村田志保 鬼頭 恒 中村伸治 樋端佑樹 (第1・3・5のみ) 古田 康 小椋京子 (第2・4のみ) 湯澤宏式 (第2・4のみ) 衛藤高明 (第1・3・5のみ) 鈴木一浩 (信大)	村田志保 鬼頭 恒 中村伸治 樋端佑樹 古屋昌宏 雨宮光太郎 湯澤宏式	村田志保 鬼頭 恒 中村伸治 樋端佑樹 古屋昌宏 雨宮光太郎	
	新 患 (午 前)	(輪 番)	(輪 番)	(輪 番)	(輪 番)	(輪 番)	(輪 番)
	認知症診療 (予約制)	(輪 番)	薛 孝太郎	(輪 番)	(輪 番)	(輪 番)	(輪 番)
小 児 科	午前	原 敏博 小口弘子	保刈 健 (小口弘子)	小口弘子 (保刈 健)	保刈 健 (小口弘子)	小口弘子 又は 保刈 健	信 大 (小口弘子 又は 保刈健)
	午後	慢性疾患 (予約) (原 敏博) (小口弘子)	予防接種 (予約) 乳児検診 (予約)		予防接種 (予約)	慢性疾患 (予約) (保刈 健)	
外 科	一 般 外 科	芳澤淳一	石曾根 聡	芳澤淳一	石曾根 聡 久米田 茂喜	芳澤淳一	石曾根 聡 宮川真一 (信大) (第3のみ)
	専 門 診 療			信 大 (乳 腺) (予 約)		信 大 (甲 状 腺)	
	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 00 分 まで)		安永能周 (信大) (13 時 から 診 療)					
整 形 外 科	新 患 受 付 (受 付 10 時 30 分 まで)	松葉友幸 狩野修治	王子嘉人	向山啓二郎 田中学 (信大)	柴田俊一	石垣範雄 中村恒一 (診 療 開 始 9 時 30 分 から)	信 大
	再 診 (要 予 約)	畑 幸彦 (完 全 予 約 制) 最上祐二 石垣範雄	向山啓二郎 柴田俊一 高橋淳 (信大)	最上祐二 王子嘉人	中村恒一	畑 幸彦 (完 全 予 約 制) 最上祐二 松葉友幸	信 大
肩 関 節 治 療 セ ン タ ー (受 付 10 時 30 分 まで)	松葉友幸 (初 診) 畑 幸彦 (完 全 予 約) 石垣範雄 (完 全 予 約)	手術日	石垣範雄 (初 診) (診 療 開 始 10:00 から)	手術日	石垣範雄 (初 診) 畑 幸彦 (完 全 予 約) 松葉友幸 (完 全 予 約)	畑 幸彦 (完 全 予 約) (第 3 の み)	
皮 膚 科	河内繁雄 枝光智大	河内繁雄 枝光智大	河内繁雄 枝光智大 学童診療 (16 時 ~ 17 時 まで 診 療) 初 診 (当 日) 受 付 16:30 まで	河内繁雄 枝光智大	河内繁雄 枝光智大	河内繁雄 枝光智大	河内繁雄 枝光智大
泌 尿 器 科	平林直樹	西澤 理 女性骨盤底外来	平林直樹	西澤 理 女性骨盤底外来	平林直樹	平林直樹	
産 婦 人 科 (予 約 制)	信 大 (予 約)	曾根原衛雄 (予 約)		信 大 (予 約)			
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 ス 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) (4/10・4/24 の み)	信 大 (4/4・4/18 の み)	
放 射 線 科				信 大			
麻 酔 科 (完 全 予 約 制)	小林浩一 (完 全 予 約 制)		小林浩一 (完 全 予 約 制)		小林浩一 (完 全 予 約 制)		
リハビリテーション科							
歯 科 口 腔 外 科	中嶋 哲 飯島 響	手術日 (急 患 対 応 は 要 相 談)	中嶋 哲 飯島 響	中嶋 哲 飯島 響	中嶋 哲 飯島 響	中嶋 哲 飯島 響	
緩和医療外来 (予約制) 0 2 6 1 - 6 1 - 1 1 6 5	阿部克哉 (13:00 ~ 16:00 まで 診 療)				薛 孝太郎 (13:00 ~ 16:00 まで 診 療)		

北アルプス医療センター 白馬診療所

内 科 人 工 透 析 リハビリテーション科	下里修一 富田 威 (午 後 から 診 療)	下里修一	下里修一 整形外科医師 (15 時 から 診 療) (第 2 ・ 第 4 の み)	下里修一	下里修一	下里修一
------------------------------	--------------------------------	------	--	------	------	------