

きずな

 **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

狭心症・心筋梗塞について

■ 安曇野の風景

■ 私たち〇〇部

12 2015年
月号
Volume 346



狭心症・心筋梗塞について

4階病棟

大月幸恵
北野敦子
小林弥佳

あづみ病院では、今年7月より循環器センターが設立され、様々な心臓の検査や治療ができるようになりました。今月号では、心臓の働きと、狭心症・心筋梗塞について説明します。

心臓はどんな働きをしているの？

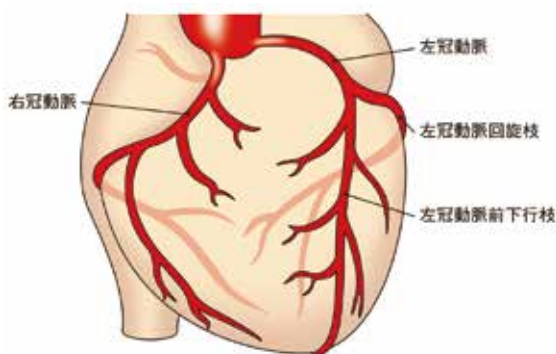
心臓は全身に血液を送り出すポンプの役割をしています。一日に約10万回も動いています。

冠動脈とは？

心臓が正常に働くためには、心臓の筋肉への十分な酸素と栄養素が必要です。心臓の筋肉に酸素や栄養を供給する血管を**冠動脈**といいます。

冠動脈は心臓の周囲を取り巻いている血

管です。右に1本、左の前に1本、左の後ろに1本の合計3本の枝に分かれています。

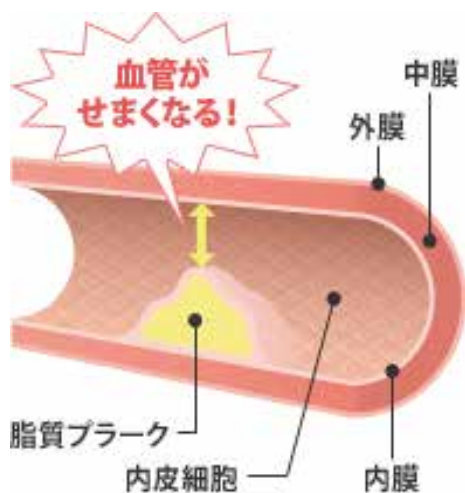


次に病気についてみていきましょう。

狭心症とは？

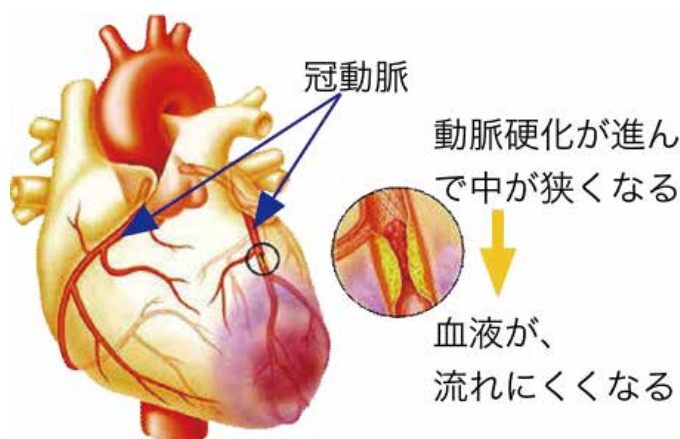
コレステロールによる油が冠動脈の血管に溜まり、血管が狭くなります。そのため、

血液の流れが悪くなり、心臓が酸欠状態になっています。胸のあたりが圧迫されるような痛みや苦しさを感じたり、締め付けられる痛みや息切れが起こります。人によっては歯や背中の痛みを感じることもあります。症状は、数分〜15分程度続きますが、安静にしていると治ることもあります。



心筋梗塞とは？

冠動脈が完全に詰まってしまった状態です。冠動脈の血液の流れが途絶えてしまうことによって心臓の筋肉に酸素や栄養が行き渡らず、心臓が窒息になっている状態です。時間の経過とともに心臓の筋肉が完全に死んでしまいます。一度ダメージを受けた筋肉は生き返りません。症状は、強い胸の圧迫感や、激しい痛みですが、人によっては肩や背中に痛みを感じることもあります。



す。全身冷や汗、吐き気をとまなうこともあります。症状は15分以上続くことが多いです。緊急の治療が必要になります。糖尿病がある方は、症状を感じにくいことがあります。

狭心症や心筋梗塞の原因・・・動脈硬化（血管が硬くなる）ことによって起こります

動脈硬化になる要因とは？



高コレステロール……血管の壁の内側にコレステロールによる油が溜まって、血液の流れが悪くなります。

高血圧……血管が血液の圧力に耐えるために、血管の壁が厚くなります。

喫煙……血圧やコレステロールを上げます

糖尿病……血管の壁を傷つけ、血管が硬くなりやすくなります。

チェックしてみましょう！

高血圧	(上：140 以上 下：90 以上)	☐
糖尿病	(HbA1c 6.5%以上)	☐
肥 満	(BMI25 以上)	☐
喫 煙	(喫煙歴はありますか?)	☐
高コレステロール	(悪玉)LDL150mg/dl 以上、(善玉)HDL40mg/dl 以上 中性脂肪：150 mg /dl 以上)	☐
家族歴	両親・兄弟に心臓病の人はいますか？	☐
高尿酸	(尿酸 7mg/dl 以上)	☐

(※BMI→体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))

来月号では、心臓カテーテル検査・治療についてお話しします。

安曇野の風景



当院職員による撮影

私たち〇〇部

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。運動や文化を通じて職員間のコミュニケーションの向上や地域との繋がりを深めることができるよう活動しています。今回はバレー部の活動を紹介いたします。



バレー部

部長 中山晴佳

こんにちは、あづみ病院バレー部です。
あづみ病院バレー部の歴史は古く、病院創立と共に歴史を刻んでいます。地域の方々と交流する機会が少なかった近年ですが、今年は池田町で開催された第1回大かえで杯ソフトバレーボール大会に参加しました。大かえで杯は、バレーの技術が高く、一致団結したプレーはもちろん、楽しくプレーをしていたことが印象的でした。私たちも一致団結し、楽しくプレーできたと思っています。

医療の現場もバレーと同様にチームプレーが大切だと思っています。医療の現場は、職種が様々であり、他職種と連携をとることはとても重要なことです。様々な職種が連携し、情報を共有することで来院された患者さんにより良い医療を提供することができ、ニーズにも応える事ができると思います。

私たち部員の職種も様々です。その際に、バレー部で培ったチームプレーを生かし、より良い医療を提供できるよう努めていきたいと思っています。これからも地域のイベントには積極的に参加し、地域の皆様とさらに交流が深められたらと思っています。今後もあづみ病院バレー部をよろしく願います。



診療協力部栄養科

小松 沙霧

今年から管理栄養士として働いています。社会人になって、もう8か月が過ぎようとしています。毎日があつという間に過ぎていき忙しい日々ですが、とても充実しています。

さて、私のひとりごとは、11月半ばに産休とともに退職された10年目の先輩栄養士とのことをお話しします。はじめに先輩が退職すると聞いたとき、先輩と一緒に働く時間に限りがあることなど全く想像できず、退職された今でもあまり実感がわいていません。

先輩とは、実家がリンゴ農家であること、髪型が似ていること、猫背であることなど共通点がたくさんあり、よく話が盛り上がりました。先輩は、一人の女性として、一人の管理栄養士として、私の理想とする方です。先輩のような何事にも妥協せず、周囲から信頼される人間になれるよう、私も努力を続け実際にキャリアを積み上げていきたいです。そして、大人の女性に近づくためにも、頑張つて猫背を直したいと思っています。

病院からのお知らせ

「病院祭バザーへのご協力ありがとうございました。」

毎年好評の「バザー」ですが、今年も院内外から多くの品物を提供していただきました。
売上金は、グリーンワークや袋物の作成費用に充てさせていただきます。
又寒くなって参りましたので外来車イスに座面シートを設置いたしましたのでご利用ください。

ボランティア運営委員会



「裏表紙の『担当医表』（診療案内）について」

「予約制」あるいは「要予約」と記載されている科につきましては、事前のご連絡をお願いいたします。
ご不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

不明な点はお気軽に担当科にお問い合わせください。（代表 Tel0261-62-3166）

面会時のお願い

以下の症状のある方は、入院患者さんへの感染予防のため、面会を制限させていただきます。
ご理解とご協力をお願い致します。

＜面会を制限していただく方＞

1. 発熱・咳・鼻水・のどの痛みのある方
2. 吐気・嘔吐・下痢などの症状のある方
3. 胃腸炎やインフルエンザ等の可能性のある方
4. 入院患者さんのご家族以外の方
5. ご家族を含む中学生（15歳）以下のお子さん



面会される方は、スタッフステーションでの受付を必ず行ってください。
また、来院時は手指衛生にご協力をお願いします。

オイスターソースを効かせて異国の味を再現！

パッタイ(タイ風焼きそば)

栄養科からの
おすすめ
レシピ

材料(2人分)

米麺(ビーフン)	140g	砂糖	大マじ2
干しエビ	12g	オイスターソース	大マじ1
もやし	200g	酢	大マじ2
にら	適量	水	1/4カップ
人参	適量	中華だし	適量
卵	2個		
サラダ油	大マじ2		

作り方

- ① 米麺を戻します。
- ② 多めの油で卵を焼きます。スクランブル状にザッと混ぜ半熟で取り出します。
- ③ 豚肉は細切りで、にらは5cm くらいに切り、人参も細切りにします。
- ④ 油を入れて肉、人参を炒めます。
- ⑤ 戻した米麺を入れて炒めます。
- ⑥ ※調味料を加え味付けします。
- ⑦ 麺に火が通ったら、②の卵、もやし、にら、干しエビを入れて火を止め余熱で火を通します。
- ⑧ もやしが少ないしんなりしたら出来上がりです。



栄養素量 (一人分)

エネルギー	519Kcal
たんぱく質	11.5 g
塩分	1.4 g

●調理師 渡辺 敏文

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 12月 December						
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		
2016 1月 January						
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

年末年始休診のお知らせ

12月29日(火)	通常診療
12月30日(水)	全科休診
12月31日(木)	全科休診
1月1日(金)	全科休診
1月2日(土)	全科休診
1月3日(日)	全科休診
1月4日(月)	通常診療

編集後記

あつという間に秋も終わりを告げ、冬がやってきました。私は朝起きるのが辛いので冬はあまり好きではありません。皆さんはどうですか？
そんな私ですが、スノーボードをしているときだけは冬のことが好きになります。以前よりはゲレンデに行く回数は減ってしまいましたが、今年もスノーボードを楽しみながら、寒い冬を乗り越えて行きたいと思います。
(Y.A.)

お知らせ 休日緊急当番医

・12/23(水)
白馬診療所

・12/31(木)
本院 内科・外科

・1/17(日)
本院 内科・外科



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、尊厳をもって接せられるとともに、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なご配慮をお願いします。

担当医表

平成 27 年 12 月

診療科目		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	岡田光代 林田研介	東方壮男 川上裕隆 早野敏英 岡田光代 林田研介	早野敏英 林田研介	川上裕隆 林田研介	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 (信大)	藤本圭作 (信大) (第1のみ)
	神 経 内 科	林田研介 市川貴規 (信大) (第1・3・5のみ) 小林優也 (信大) (第2・4のみ)	林田研介	林田研介 牛山 哲 (信大)	林田研介	林田研介	林田研介
	腎 臓 内 科	芹澤由樹子 (予約)			芹澤由樹子 上條祐司 (信大)		
	リウマチ・膠原病 (予約制)						信大 (完全予約)
	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 雨宮光太郎 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 (第2・4・5のみ) 小椋京子 (第2・4のみ) 湯澤宏式 鈴木一浩 (信大)	村田志保 鬼頭 恒 (第1・3・4・5のみ) 中村伸治 (第1・2・3のみ) 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 古屋昌宏 雨宮光太郎 湯澤宏式	鬼頭 恒 中村伸治 樋端佑樹 古屋昌宏 雨宮光太郎
	新患 (午前) (予約制)	(輪番)	(輪番)	(輪番)	(輪番)	(輪番)	(輪番)
	認知症診療 (予約制)	(輪番)	(輪番)	(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	石曽根 聡	芳澤淳一	石曽根 聡 久米田 茂喜	芳澤淳一	石曽根 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
整形外科	形 成 外 科 (受付15時00分まで)		安永能周 (信大) (13時から診療)				
	新 患 受 付 (受付10時30分まで)	日野雅仁 中村恒一 (手・肘新患)	輪 番 中村恒一 (手・肘新患)	狩野修治 向山啓二郎	柴田俊一 向山啓二郎 (脊椎新患)	王子嘉人	信 大
	再 診 (要 予 約)	畑 幸彦 (完全予約制) 最上祐二 石垣範雄 中村恒一	中村恒一 向山啓二郎 日野雅仁 高橋淳 (信大)	最上祐二 王子嘉人	中村恒一 向山啓二郎 狩野修治	畑 幸彦 (完全予約制) 最上祐二 柴田俊一	信 大
皮膚科	肩関節治療センター (受付10時30分まで)	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)	畑 幸彦 (完全予約) (第3のみ)
	皮 膚 科	河内繁雄 佐野 佑	河内繁雄 佐野 佑	河内繁雄 佐野 佑 学童診療 (15時~17時まで診療) 初診 (当日) 受付 16:30 まで	河内繁雄 佐野 佑	河内繁雄 佐野 佑	河内繁雄 佐野 佑
泌尿器科	泌 尿 器 科	平林直樹	西澤 理 平林直樹	平林直樹	西澤 理 平林直樹	平林直樹	平林直樹
	女性骨盤底センター		西澤 理		西澤 理		
産婦人科 (予約制)	産 婦 人 科 (予 約 制)	信 大 (予約)	曽根原衛雄 (予約)	信 大 (予約) (14時から診療)			
	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	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)	信 大
	放 射 線 科				信 大		
麻酔科	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	畑 幸彦	畑 幸彦	畑 幸彦	畑 幸彦	畑 幸彦	畑 幸彦
歯科口腔外科	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) 0261-61-1165	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) 菊川忠之 (午前のみ診療)	下里修一 菊川忠之	下里修一 菊川忠之 (第2・4は午前のみ診療) 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 菊川忠之 (午後から診療)	下里修一
------------------------------	---	--------------	--	------	--------------------------	------