

きずな

2016年
6月号
vol.352

特集

熊本地震における DPAT 活動報告

- 下肢の外傷疾患
- 新病棟探検シリーズ
- 私たち〇〇同好会

North Alps Medical Center Azumi Hospital



北アルプス医療センター

あづみ病院

熊本地震における

D P A T 活動報告

こころのホスピタル事業部

看護部長

南方英夫



本年4月14日に熊本県を中心とした震度6〜7の地震では、熊本市から阿蘇地域までの甚大な被害を受けました。家屋の倒壊や山の崩落などで現時点では49人の死亡が確認され、いわゆるエコノミークラス症候群などの関連死を含めて68人の死亡者が出ました。家屋の倒壊やその危険性のある住居からは多くの避難者が出ており、大規模災害における災害救助法適応するまでに至っております。震災発生後は、自衛隊や消防・警察など、また全国各県からD M A Tなどが出動し、人命の救助に当たりました。

D P A T (Disaster Psychiatric Assistance Team) とは、災害派遣精神医療チームで、自然災害や航空機・列車自己・犯罪事件など大規模災害等の後、被災地域に入り精神医療および精神保健活動の支援を行う専門チームであります。主な活動として、地域精神科医療機関の機能の補完、避難所や在宅の精神疾患を持つ被災者への精神医療の提供、災害後のストレスによって新たに生じた精神的問題を抱える一般住民への対応、さらには支援者へのメンタルヘルス支援にあたります。東日本大震災の教訓を基に平成25年に体制が整備され、翌年8月に発生した広島市の豪雨による土石流災害で全国初のD P A T 派遣がされました。近くは、昨年9月の茨城県で起こった豪雨による河川氾濫



においても出動しております。当院は昨年に国が行うDPAAT研修を村田事業所長が受講して正式にDPAATチームを編成していました。

今回、長野県の派遣依頼を受けて村田事業所長以下8名のチーム編成にて4月29日から5月3日まで、被災地熊本県に入りました。現地では、すでにDMAAT（災害派遣医療チーム）から引き継いだJMAT（日本医師会災害派遣医療チーム）や日赤救護チームなどと連携した活動が行われていました。当長野県DPAATは、全体を統括しているDPAAT調整本部の指示により、災害によって心的反応を引き起こしている小児への対診や親の相談、被災した精神科医療機関から退院している患者への個別訪問、さらには被災医療機関への人的援助などを中心とした活動を短い時間ながら展開してきました。

今後、地震体験からくる恐怖やその後の長期化する避難生活のなか、被災者の中で起こっているストレス反応やPTSDなどの心的外傷後ストレス障害などが発生するでしょうし、さらにはその後に起こる自殺の問題など、こころのケアが必要となる事態を生じる可能性が高く、メンタルヘルスの支援がますます重要となると思われます。当DPAATチームは再び支援要請があれば、さらなる支援を提供できる準備をしております。また今後全国どこで起きる分からない災害に対して常に体制を組んでおくことが重要であると考えております。

当チームを協力・支援していただいた北アルプス医療センターあづみ病院のスタッフや県の支援に感謝しております。

下肢の外傷疾患

北アルプス医療センターあづみ病院
整形外科医長

狩野 修治

第5回ではスポーツ活動にてしばしば下腿の痛みとして発生するシンスプリントと脛骨疲労骨折について紹介します。シンスプリントと脛骨疲労骨折はとも類似しています。実際にこの二つを鑑別するのはとても困難なことが多いのです。さらにはシンスプリントの終末像が疲労骨折であるとするものと、疲労骨折に移行するものではないとする議論がされておりますが、いまだ結論はでておりません。別々の疾患として今回は紹介させていただきます。

シンスプリントとは

シンスプリントとは過労性脛骨痛ともいわれ、一般に運動に伴って生じる下腿内側下1/3で生じる痛みのこととされます。ヒラメ筋・後脛骨筋・長母趾屈筋腱などの筋肉の牽引力によって筋肉の付着している骨膜に炎症が生じ、痛みが生じるとされます。使いすぎが原因で、16歳ごろに生じることが最も多いとされています。

脛骨疲労骨折とは

脛骨疲労骨折は軽微な外力が脛骨に繰り返し加わることによって、骨組織の中断・断裂や骨膜反応が生じ、さらには骨折に至るといった一連の変化を示します。脛

骨中1/3に生じる疾走型と脛骨遠位1/3に生じる跳躍型があります。発症早期は運動できないような強い痛みは少ないとされますが、運動を継続することにより悪化、完全な骨折に至ってしまうこともあります。

診断

シンスプリントは単純X線写真では変化がないことが一般的です。MRIで脛骨内後方の骨表面に信号変化を認めることがあります。また脛骨疲労骨折は初期には単純X線写真では異常をみとめることはできないのですが、進行すると脛骨表面が骨不整となる骨膜反応が認められ、さらに進行すると完全な骨折に至ります。

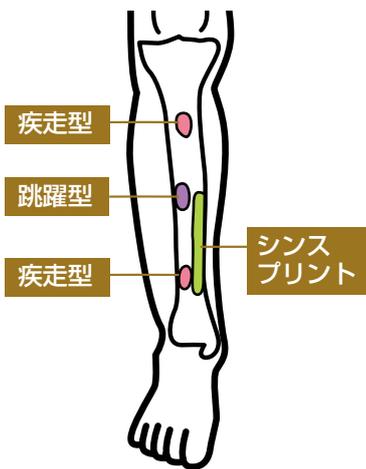
治療方法

MRIでは単純X線写真で異常が認められない段階でも骨折部のはっきりとした信号変化で診断することができません。

シンスプリントの治療は運動中止による安静とストレッチが中心となります。一方、脛骨疲労骨折では中1/3に生じる疾走型は足をつかないといった免荷歩行と固定による保存治療で治療することが多いとされます。2〜3ヶ月の運動中止が必要となります。また遠位1/3に生じる跳躍型は難治性の場合があり、数ヶ月安静期間をとっても骨癒合が得られない場合や骨癒合しても再発する場合があります。手術治療もおこなわれることがあります。

予防

シンスプリント・脛骨疲労骨折ともに運動のしすぎが原因とされ、オーバートレーニングを見直すことが必要になります。身体的要因として偏平足などの足部のアライメント異常や柔軟性の不足などがあげられます。足底板の使用や運動前のストレッチが重要になります。また繰り返し負荷を軽減するためにクッション性の高いシューズの使用をお勧めします。





新病棟探検シリーズ

診療放射線科



本館完成に伴い、診療放射線科も本館1階に移転しました。

旧診療放射線科はレントゲン室・骨密度検査室・X線透視検査室・エコー室とCT室・MRI室が離れており、複数の画像検査がある場合、移動距離がありました。本館放射線科におきましては、「C・放射線」の一角にレントゲン室・骨密度検査室・X線透視室・CT室・MRI室が集約され、エコー室は「B・生理検査 エコー」の一角に設けられました。それにより、複数の画像検査を行う場合の移動距離が短くなり、よりスピーディーに画像検査が行えるようになりました。



また、同フロアに救急外来・臨床検査科・内視鏡があります。これにより以前より他部門との連携もスムーズになり、より安全な検査が行えるようになりました。

装置の移設に伴いレントゲン装置が新しくなりました。

以前の装置よりも被ばくはおよそ1/3に低減され、よりきれいな画像を得られるようになりました。また、下肢や脊椎の全長撮影ができる最新のシステムを全国で初めて導入しています。(左写真)

診療放射線技師はレントゲン検査、CT検査、MRI検査、骨密度検査、X線透視検査、エコー検査、手術室撮影、乳房撮影、血管撮影検査など放射線や磁気や超音波を利用した検査機器を扱い、医療画像を提供する医療専門職です。



また、放射線を扱うことから放射線のスペシャリストでもありません。近年、放射線被ばくに関する意識が高まり、不安の声が多くなっています。放射線に関して疑問などありましたら気軽にお尋ね下さい。

私たち○○○同好会

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。今回はゴルフ同好会の活動を紹介いたします。

ゴルフ同好会

倉科広三

あつみ病院にゴルフ同好会が誕生して5年目になります。もともと、好きな者同士のごくごく少数で始めたゴルフ同好会ですが、最近では約20名を超える大きな同好会になりました。

春と秋の病院ゴルフコンペ、職員旅行での2日間思いっきりゴルフツアー、特に夏に開催される池田町民ゴルフ大会（全参加者160人規模）には、あつみ病院の病院名を背負って参加するまでになりました。

部員は医師から事務までさまざまで、多くの職種の皆さんが参加し交流しています。病院コンペではオープンコンペとして大会を運営し、病院に関係のある業者さんやJA職員のみならずにも多く参加していただいています。

また、毎週月曜日の夜はゴルフ練習場に集合してお互いのフォームチェックや初心者のためのレッスンをしています。

とかく春から秋までのスポーツというイメージですが、年間を通して冬シーズンでも活発にゴルフ場や練習場へ通う部員もいます。

私たちのめざすところはゴルフを楽しむ事が目的で、集中力をアツブさせようとか精神力を鍛えようとかいうものではありません。

「ゴルフはやってみたいけどひとりじゃ行けないから」「道具を買いたいけど、どんなのがいいんだろう？安いのはあるかな？」など、これからゴルフを始めてみようという人たちにとって、ちょうどいい存在でありたいと思っています。

今後の目標は、毎年7月に開催される長野県厚生連の体育大会に野球、バレー、卓球、応援団に続き、いつかそこにゴルフ種目が誕生し40〜50代、定年ギリギリの職員でも気軽に参加できるイベントとして盛り上げていきたいと思っています。



栄養科からの

おすすめ
レシピ

たまねぎのすりおろしを漬けダレにたっぷり入れた鶏肉、香ばしく焼いてもたまねぎのおかけで肉が固くなりなく、冷めてもおいしく食べられます。行楽のお弁当にもおすすめです。

鶏もも肉の漬け焼き

材料(1人分)

鶏もも肉(皮付き)	70g	めんつゆ(3倍濃縮タイプ)	大マシ
たまねぎ	40g	サラダ油	3g
にんにくすりおろし	2g	好みの季節の野菜	適量

作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。(脂肪の気になる場合は皮を取り除く)
- ② たまねぎはすりおろす。
- ③ ②とにんにくすりおろし、めんつゆを混ぜ合わせ漬けダレを作る。
- ④ ①、③をビニール袋に入れよくもみ込んで味をなじませ、冷蔵庫で30分ほどおいて味をつける。
- ⑤ フライパンを熱しサラダ油をなじませたら、④の肉を皮目から焼く。
皮に焼き目がついたら裏返し、やや弱火にして蓋をし、7〜8分焼いてしっかり火を通す。
- ⑥ 鶏肉に火が通ったら蓋を取り、火を強めてフライパンに出た水分を肉にからめるようにしながら飛ばす。
この時肉を漬けたビニール袋に漬けダレが残っている様ならばいっしょに加えて火にかけながら肉にからめる。
- ⑦ 器に盛って、季節の野菜を添える(写真はアスパラ・パプリカ・舞茸のソテー。
茹で野菜や、生野菜の千切りなどお好みの物で。)



栄養素量(一人分)

エネルギー	172Kcal
(皮無しだと124Kcal)	
たんぱく質	11.3g
塩分	1.4g

●栄養科

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)

2016 6月 June

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		

2016 7月 July

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

看護師 内山ももこ

今年の4月から看護師として働かせていただいております。

病棟に配属になってから今日まで、あっという間に1カ月半がたちました。わからない事ばかりで覚えることが多く大変ですが、毎日少しでも新しいことを覚え、自分でできる事が増えるように頑張っています。

整形病棟は、入院・検査・手術と毎日忙しいですが、その中でも新人に時間を割いて丁寧に指導し、気にかけてくださる先輩方に感謝しています。また、院内研修での同期の仲間との時間はリフレッシュでき、励みになっています。

学生の頃とは違い、患者様とベットサイドに関わる時間が少ないですが、患者様の抱える痛みや不安な気持ちなどをくみ取り、軽減できるような力をつけていきたいです。

皆さま、これからもよろしくお願ひします。



編 6月になり、木々の緑も青々とし気持ちのよい季節となりました。
集 これから暑くなっていますが、みなさん体調には充分気をつけていただき、夏に向けて体力を養いましょう。
後 いつもご愛読ありがとうございます。
記 (C.N)



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。

受付時間：平日 7:30～11:30 ※診療科により受付時間が
土曜 7:30～11:00 異なります。

担当医表

お問合せ：0261-62-3166

平成 28 年 6 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 林田研介	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	翁 佳輝 (信大)	東方壮男	柴 祐司 (信大)	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		西江健一 (信大) (第1・3・5のみ) 池川香代子 (信大) (第2・4のみ)	藤本圭作 (信大) (第1のみ)
	神 経 内 科	林田研介 野村俊 (信大) (第1・3・5のみ) 高松良太 (信大) (第2・4のみ)	林田研介	林田研介	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 恆 中村伸治 古屋昌宏 雨宮光太郎 小笠原紘輔	中村伸治 古屋昌宏 小椋京子 雨宮光太郎 湯澤宏式 (第1・3・5のみ) 小笠原紘輔	村田志保 鬼頭 恆 (AM) 中村伸治 湯澤宏式 小笠原紘輔 (第2・4・5のみ) 鈴木一浩 (信大)	村田志保 (AM) 鬼頭 恆 中村伸治 (第1・3・5のみ) 樋端佑樹 (第1のみ) 古田 康 (第2・4のみ) 古屋昌宏 湯澤宏式 小笠原紘輔	村田志保 鬼頭 恆 中村伸治 古屋昌宏 雨宮光太郎 湯澤宏式 (第2・3・4・5のみ) 小笠原紘輔	鬼頭 恆 中村伸治 古屋昌宏 雨宮光太郎 湯澤宏式 小笠原紘輔
	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 慢性疾患 (予約) (原 敏博) (小口弘子) 午後	保刈 健 (小口弘子) 予防接種 (予約) 乳児検診 (予約)	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)
外科	一 般 外 科	唐澤文寿	石曾根 聡	唐澤文寿	石曾根 聡 (受付 10:30 まで) 久米田 茂喜 (予約)	唐澤文寿	石曾根 聡 宮川眞一 (信大) (第3のみ)
	専 門 診 療			信 大 (乳腺) (予約)		信 大 (甲状腺) (予約)	
	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)	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	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 向山啓二郎 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
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) (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 こども外来 (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	平林直樹	西澤 理 平林直樹	西澤 理 (第2・4の14時～のみ) (完全予約制) 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 産婦人科 (予約制)	信 大 (予約)	西澤 理 曾根原衛雄 (予約)		西澤 理	山ノ井万里子		
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)	信 大	
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	畑 幸彦	畑 幸彦	畑 幸彦	畑 幸彦	畑 幸彦	畑 幸彦	
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) (10:30～12:30まで診療) 0261-61-1165	阿部克哉	薛 孝太郎 (第1・3・5) 間宮敬子 (第2・4)	阿部克哉	薛 孝太郎	薛 孝太郎		

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
------------------------------	--------------------------	------	--	------	------	------