

きずな

2016年
7月号
vol.353

特集

「夏山の危険」

- 新任医師紹介
- 新病棟探検シリーズ
- 私たち〇〇同好会

North Alps Medical Center Azumi Hospital



JA長野厚生連

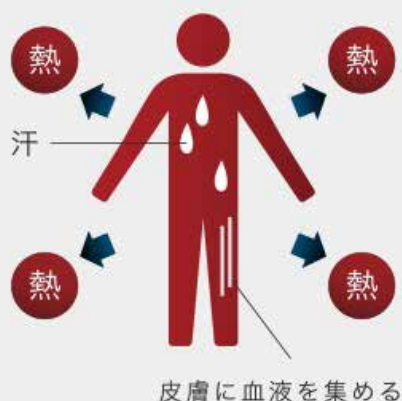
北アルプス医療センター

あづみ病院

「夏山の危険」

私たちが汗をかく理由

体温が一定に保たれている



暑くても汗が出ないのは異常

体温がぐんぐん上がる



夏山にはどんな危険があるのでしょうか？

高度が1000m上がると気温は約0・6度下がります。日中海抜0mの地上で35度の気温の場合、標高3000mでは18度下がって17度！寒さのため上着が必要な寒さであることが分かります。天候の変化による気象条件の悪化が重なると8月の夏山とはいえ低体温症による行動不能で死に至ることもありま。道迷いによる遭難は毎年発表している登山白書のなかで最も多い遭難の一つです。地図

整形外科副部長

柴田 俊一

やコンパス（GPSなど）は事前に使えるように練習しておきましょう。装備についてもヘッドライトや雨具、非常食はもしもの時のために必ず携帯してください。また、局所的豪雨や落雷などによる気象遭難は事前の準備で回避できる遭難要因の一つです。入山する前に信頼のける気象情報入手し、行動中も風の流れや雲の動きを観察して早出、早着を心掛け天候の荒れやすい夕方以降の行動を控えることも対策の1つです。行動中に気を付けることは脱水、エ

Ⅰ 度熱中症の症状



足がつる

立ちくらみ

拭いても拭いても
汗が出てくる

めまい

エネルギー不足などによる熱中症とその対応の遅れによる行動不能です。熱中症はまず行動の遅れ、だるさから始まり足の痙攣、深部体温の調節不能へ進行していきます。適切な予防（水分および塩分摂取、カロリー摂取）と対処（日陰で休む、水の蒸発を利用して体を冷やす）で初期の熱中症は回復できることがあります。うわごとをいったりするような意識障害の出現は死の危険が迫ってくる熱中症の症状の1つです。速やかな医療機関への搬送を前提にした応急処置が必要で、救命できても脳や内臓の障害が残ることもあります。山の中では町中と違ってすぐに病院に行けません。

夏山に限らずもつとも必要なことは自分の体力と登る山がマッチしているかどうかの判

断を誤らないことです。荷物は軽い方が行動範囲は広がりますが、もしもの準備が不足します。登りたい山のためのトレイニングと登る山に応じた装備と準備が整っていれば自然は我々に良い景色を見せてくれるかもしれません。

水分補給、熱中症について参考となるサイトを紹介します。登山にかぎらず屋外活動の際の参考になると思います。

<http://www.kakuredassui.jp>

新任

医師紹介



泌尿器科 **山ノ井 万里子**

非常勤医師として、毎週金曜日に診療をおこなっております。

平成 28 年 6 月より、女性骨盤底医学センターにて、金曜日、勤務させていただいております山ノ井万里子と申します。

平成 17 年に信州大学医学部を卒業した後、東京大学医学部附属病院とその関連病院にて初期研修を修了しました。その後、東京大学麻酔科とその関連病院、東京大学泌尿器科とその関連病院、相澤病院等を経て、現在、信州大学大学院医学系研究科博士課程分子病理学にて研究をしています。

近年、高齢化により子宮・膀胱・尿道等の骨盤底臓器の下垂や、機能障害に悩む女性は急増しております。下腹部にある膀胱・尿道と、子宮・膣・会陰は、密接に関連して機能しており、また、これらは、骨盤の底に存在し、分娩で最もダメージを受ける臓器でございます。

女性骨盤底医学センターにて、女性の立場から、地域の医療に貢献できますよう頑張りますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

《経歴》

平成 17 年 信州大学医学部卒
平成 17 年 国立病院機構相模原病院
(東京大学とのたすきがけ) にて
初期臨床研修
平成 18 年 東京大学医学部附属病院にて
初期臨床研修
平成 19 年 東京大学医学部附属病院
麻酔科専門研修
平成 20 年 NTT 東日本関東病院 麻酔科
平成 21 年 東京大学医学部附属病院
泌尿器科
平成 22 年 関東労災病院 泌尿器科
平成 23 年 相澤病院 泌尿器科
平成 25 年 信州大学大学院医学系
研究科博士課程入学
平成 28 年 6 月～
北アルプス医療センターあづみ病院
女性骨盤底医学センターにて非常
勤医師として勤務



《資格》

日本泌尿器科学会泌尿器科専門医
日本がん治療認定医機構がん治療認定医
麻酔科標榜医

《所属学会》

日本泌尿器科学会
日本女性骨盤底医学会
日本臨床腫瘍学会



新病棟探検シリーズ

内視鏡室



内視鏡室では、患者さんの間違いを防ぐためにタイムアウトを行い、患者さん本人にも名前を名乗ってもらっています。今後も安全で安楽な検査・治療を行っていたくために努力していきたいと考えていますので、お気付きの点がありましたらお気軽に声をかけてください。

当院の内視鏡室では、昨年度5,670件の検査・治療を行いました。本館へ移動し4・5月で、すでに788件の検査・治療を行っています。新しい施設では、狭いながらも、患者さんの待合室の充実やプライバシーに配慮できる環境になりました。特に下部内視鏡を受けられる患者さんは下剤を内服する為に長い時間病院内で過ごしていたですが、少しでも苦痛をやわらげるため、座り心地の良い椅子・テレビ・車椅子でも使用できる多目的トイレが3室設置されました。また感染面でも可能な限り配慮した動線が確保出来ました。当院の



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。今回はダンス同好会の活動を紹介いたします。

ダンス同好会

高田 陽平

ダンス同好会は2013年に発足し、今年で4年目を迎えます。

発足当初は3人ほどでのスタートでしたが、現在部員は10人前後となり活動しています。

(常に部員は募集中です。)

活動内容は週1〜2回で不定期に活動しています。

部員のほとんどが初心者で、先輩、後輩関係なく皆で楽しく練習をしています。

発表の場として病院祭や、忘年会を目指して活動しています。音に合わせて体を動かしたい、仕事のストレスを発散したいという部員もいてそれぞれのニーズに合わせて踊っています。

ダンスと聞くとまだまだ抵抗があると思いますが、基礎の基礎から、そしてその人のレベルに合わせて教えていきます。一度体験だけでも来ていただけたら、踊りながら音と一体になった時の気持ち良さが味わえると思います。



桜えび入りの変わりオムレツ、チーズも入ってカルシウムたっぷりです。野菜入りでボリュームもたっぷり、朝ごはんにおすすめです。

桜えびオムレツ

材料(4人分)

卵	3個割りほぐす	桜えび	10g
塩・胡椒	各少々	プロセスチーズ	40g
玉ねぎ	80g	オリーブオイル	15g
人参	30g	トマトケチャップ	適量
じゃがいも	80g	パセリ	適量

作り方

- ① 割りほぐした卵に塩・胡椒を混ぜる。
- ② じゃがいも・玉ねぎ・人参・プロセスチーズはそれぞれ5mm〜1cmの角切りにする。
- ③ ②のじゃがいもと人参は電子レンジで加熱し軽く火を通しておく。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎ・人参を入れて炒め、桜えび、ジャガイモの順に加えてさらに炒める。
- ⑤ ④のフライパンに1を回し入れてチーズを加え、全体を大きくかき混ぜて半熟状になったら弱火にしてフタをし、7〜8分蒸し焼きにする。裏返してさらに2分焼く。
- ⑥ 焼けたら 食べやすい大きさに切って器に盛り、好みでトマトケチャップ・パセリをかける。



栄養科からの
おすすめ
レシピ

栄養素量 (一人分)

エネルギー	157Kcal
たんぱく質	8.2g
塩分	0.6g
カルシウム	167mg

●調理師 市川 圭太

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 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

2016 8月 August						
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			

お知らせ
休日緊急当番医
・7/10(日)
本院 内科・外科
・7/18(月)
白馬診療所



保健師 古屋伸介

私があづみ病院で保健師として就職して早3カ月が経とうとしています。現在私は精神科の病棟で働かせていただいています。ようやく仕事の流れがわかってきて、チームの一員として働いているような気がします。

ここからは私のひとりごとです。私は昨年の国家試験で不合格となり、看護師としてではなく看護補助者としてこの病院に就職しました。4月から看護師の資格を取り、保健師として働くことになりましたが、ここで出会えた友人、優しい先輩、たくさんの経験を与えてくれたこの病院には感謝してもしきれません。

4月からは新しい病棟、様々な病状の患者様、国家資格を持つプロとしてのプレッシャーなどで日々悪戦苦闘してきました。しかし、先輩方は親身になって相談に乗ってください、同期の仲間と一緒に悩んで、励ましてくれています。現在この病院で、地域の方々のために働くことができていいる幸せを感じながら充実した毎日を過ごしております。

新コーナー 「おすすめの1冊」

労働組合図書部を中心に、おすすめの本を紹介していきます。初回は2冊のご紹介です。

日経MOOK
「こちら秘書室」公認
接待の手土産
2016

ぐるなび「こちら秘書室」
編集室 編

日本経済新聞出版社

手土産は、人とおつきあいにおいての、ひとつの潤滑油になるといわれます。この本では、現役秘書の方が目利きしたお勧めの品が幅広く紹介されています。また、相手に喜んでいただくためのポイントや、渡すタイミングなど、勉強にもなります。ビジネスはもちろん、お中元やお歳暮、大切な人への贈り物として参考になる1冊です。



コーヒーが
冷めないうちに

川口俊和 著

サンマーク出版

「4回泣ける」と話題の1冊です。過去に戻ることができたら — ある喫茶店を舞台にした、コーヒーが冷めるまでの間に、後悔を取り戻すという物語。「あの日」に戻れたら、あなたは誰に会いに行きますか？



図書部 中山ゆかり

編集後記

梅雨から夏本番に向かう7月です。今年の梅雨は雨が少なく、台風の話題を聞くこともなくいつの間にか過ぎ去ってしまいましたが、暑い夏本番はどうでしょうか。油断して夏バテ・熱中症なんかにならぬよう注意したいものです。

(N.K)

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ろうご協力ください。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。

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。

お問合せ：0261-62-3166

担当医表

平成 28 年 7 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 恒 中村伸治 古屋昌宏 雨宮光太郎 小笠原紘輔 鈴木一浩	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 鈴木一浩	村田志保 鬼頭 恒 (AM) 中村伸治 湯澤宏式 小笠原紘輔 (第2・4・5のみ) 鈴木一浩	村田志保 (AM) 鬼頭 恒 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 恒 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 恒 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	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	慢性疾患 (予約) (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)			
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		蔵井 誠	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)		上甲巖雄 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 上甲巖雄 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)	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	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 (第2・4の14時~のみ) (完全予約制)	西澤 理	山ノ井万里子 (信大)	
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 間宮敬子 (隔週)	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 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
-----------------------	--------------------------	------	---	------	------	------