

きずな

2016年10月号

vol.356



本郷 一博



INSPi



FM長野パーソナリティ
高寺 直美



東京03

病院祭・農業祭「未来」～地域とよりそう～

開催日 平成28年 10月16日(日) 9時30分～15時30分

開催場所 北アルプス医療センター あづみ病院
池田町公民館・池田町役場駐車場

主催 病院祭・農業祭実行委員会

協賛 北アルプス医療センターあづみ病院、北アルプス医療センターあづみ病院労働組合、
JA大北池田地区運営協議会・総代会、池田町健康と食を考える集い実行委員会、
JA大北池田・会染・松川支所、JAオートパル南部センター

後援 JA大北、池田町

特集

病院祭を開催いたします

- 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

病院祭を開催いたします

病院祭実行委員会



▲昨年の病院祭の様子

毎年恒例で開催しております病院祭を今年は10月16日に開催いたします。今年も例年同様J A 大北池田・会染支所がおこなう農業祭と同日合同開催となります。

今年の病院祭は地域住民の方々によりそい、J A や行政とのつながりを大切にして新しくなった本館と共に未来に向けてすすんでいきたいと願いを込め、今年のテーマを「未来く地域によりそう」とさせていただきます。

あづみ病院会場のメインステージ「いやしの広場」は、高瀬中学校の吹奏楽部による

演奏で幕をあげ、松川ペパーミント・ベルによる新体操、スマイルジャズダンススタジオによるダンスをご覧ください。

午後の部では、地域住民のための健康公開講座として信州大学附属病院長の本郷一博先生から「脳卒中の治療最新線および大北地域の医療の今後」と題してご講演いただきます。

その後、FM長野特別番組「For The Future」の公開収録をおこないます。パーソナリティに高寺直美さん、ゲス



本郷一博さん

トに INSPi さん・東京 03 さんをお招きしますので、歌やお笑いをお楽しみください。今年もいやしの広場では多くの企画をご用意いたしましたので、ぜひ会場までお越しください。

院内 2 階会場では、「健康チェック」「肩・腰・膝の痛み相談」の健康に関するコーナーや「救急蘇生」「革細工体験」などの例年同様の企画に加え、「女性骨盤底」「知って予防しよう心臓病」の新たな企画も増えておりますので 2 階コーナーへもぜひお立ち寄りください。例年では 2 階会



高寺直美さん

場にありました「たかせ茶屋」を新しくできた本館 7 階のやまなみホールへ移し、「やまなみカフェ」として開店いたしますので、7 階からの展望をご覧くださいながらひと休みしてください。

野外コーナーでは、農業祭との合同企画「福まき」を役場前と病院前でおこないます。お餅やお菓子をたくさんご用意いたしますのでぜひお集まりください。恒例になりました「バザー」「餅つき」、お子様向けのイベント「露天コーナー」や、あづみの市場での「豚汁」「おにぎり」「た

こ焼き」、白馬診療所の「まきまきパン」もご用意させていただきます。

池田町役場・池田町公民館でおこなわれる農業祭では恒例の「お米コンテスト」「そば打ち体験」、「各種展示」「健康試食」などのコーナーなどたくさんさんのイベントに加え、池田町健康と食と農を考える集いが今回 20 回目になる事を記念して「20 m 海苔巻き」をおこないます。

恒例となりました病院祭・農業祭をめぐるスタンプラリーも開催しますので、スタンプを集めて景品をゲットしてみてください。

一人でも多くの皆さまに足を運んでいただけるよう病院祭・農業祭スタッフ一丸となつて準備をすすめておりますので、お誘い合わせの上ぜひご来院ください。



INSPi さん



東京 03 さん

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

今回の第8回では足首の捻挫をご紹介します。足関節捻挫はスポーツ外傷の15〜20%を占めるとされ、みなさんも一度は経験されたことがあるのではないのでしょうか。一般的には保存的に改善するため、『捻挫』だからとかるく見られる傾向にあります。しかし、一度捻挫をすると再度捻挫をする可能性が高くなったり、痛みがのこってしまうことがあるため注意が必要です。今回は足関節捻挫でも多い足関節を内返しで受傷する外側の靭帯損傷について紹介させていただきます

■足関節捻挫とは

捻挫とは関節に無理な外力がかかり、関節周囲の靭帯・腱などの損傷が起こることとされます。しかし、足関節周囲には多数の靭帯・腱が存在していますので捻挫という言葉では一定の病態を表せません。足関節外側の靭帯は図のように前距腓靭帯・踵腓靭帯・後距腓靭帯・前脛腓靭帯・二分靭帯などがあります。損傷した靭帯により方針が少しずつ異なることがあります

■受傷起点

足関節の内返しが強制されて外側の靭帯損傷をおこすことが多いといわれます。

■重症度

足関節捻挫は靭帯の伸長による傷害のみの1度、靭帯が部分断裂している2度、完全に断裂している3度にわけられます。1度は腫脹がないかあっても軽度な状態のものが多く、2度・3度では腫脹が著明で皮下出血を伴うことが多いとされます。3度は完全断裂のため関節の不安定性が生じるため適切に治療する必要があります。

■画像検査

単純X線写真で骨折の有無を確認する必要があります。外観だけでは骨折の有無は判断できません。足関節周囲の骨折はほとんどの場合に手術が必要になります。必ず骨折を否定する必要があります。靭帯断裂の診断には超音波検査やMRIが有用とされます。

■治療方法

受傷直後、受診をされる前にRICE療法をおすすめします。RICE療法とはREST(安静)・ICE(冷却)・COMPRESSION(圧迫)・ELEVATION(挙上)の頭文字からRICE療法と呼ばれています。具体的には痛めた足を心臓より高い位置に挙上した状態で固定・安静とします。氷嚢などをあてて(凍傷を予防するため直接あててのではありません)タオルなどを使用して、30分ほどで一度外して、また冷やすようにしてください。足首を冷やしながらか帯で圧迫してください。急性期の腫脹を抑えた後は固定が必要となります。重症な捻挫には10〜14日程度の短期的なギプス固定もすすめられます。ギ

テーピング方法



プス固定後や軽度の捻挫には支柱付の頑丈な装具などで足関節を3〜4か月固定することをおすすめします。スポーツ復帰についてはいろいろといわれておりますが、軽傷である1度損傷では3週間、靭帯の断裂を認める2度・3度損傷では約6週間程度安静にして徐々にスポーツ復帰していくことをおすすめします。



新病棟探検シリーズ

健康管理課

新病棟が完成し、健康管理課は外来棟3階から本館2階に引っ越しをしました。まず、新旧比べて一番変わった事は健康管理課と各検査場所が近くなり、受診者さんの移動が楽になった事です。今までは3階から1階の移動だったために長い距離を往復していただいていたしました。受診者さんの中には「検査をもう少し近くでできないのか」などご意見をいただく事があり、その点は改善できたのではないのでしょうか。施設内もブラウンの壁で統一され落ち着いた雰囲気となり、受診者さんにはリラックスして人間ドックを受けていただけるかと思えます。ドック終了後は

食事をしていただきます。食堂は明るく、北アルプスを眺めながら気持ちよく食事を召し上がっていただいています。又、カウンター席もでき好評です。健康管理課の主な仕事はご存じのとおり『人間ドック』です。人間ドックは自覚症状がなくても、身体各部位の精密検査を受けて、病気の早期発見や



健康についてチェックする健康診断です。病気は急に発症するのではなく、自覚症状がないときから徐々に進行し、気づいたときにはかなり進んでいるということがあります。近年のがんの罹患率の上昇を考えると、誰かががんになってもおかしくないと思える状況があります。疾病の早期発見・早期治療にスムーズにつながるためにも、定期的に健康についてチェックし、病気の有無を確認しましょう。また、総合的な健診を受け、ご自身の生活の点検の場としては是非人間ドックをご利用いただきたいと思います。



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。今回はバドミントン同好会の活動を紹介いたします。

バドミントン同好会

武田 和宣

我々バドミントン同好会は、今年度のあづみ病院労働組合に対して、同好会発足の要望書を提出し、新たに認められたばかりの新米同好会です。その主な構成メンバーは白馬診療所に勤務する職員で、白馬村を拠点に今年度5月より活動を開始しました。もともと白馬診療所は地理的に、あづみ病院からかなり遠方にあるため、当診療所職員が労働組合の部活動や、同好会に参加する事が非常に困難な状況でありました。しかし、もっと職員間の交流や、コミュニケーションを向上させる機会があれば…。何か良い福利厚生事業は無いものか…。

そう考えているうちに、当診療所に何



人かのバドミントン経験者がいることを思い出し、その方々に呼びかけをして、現在に至っています。同好会の活動は、白馬診療所に勤務する職員とその家族、

友達等が毎週月曜日の勤務終了後、午後6時より白馬村にある体育館で、2時間程度基礎練習をしたり、子供たちを指導したり、皆でゲームをしたりと楽しく充実した時間を過ごしています。まだ活動を始めてから5か月程ですが、毎週末に子供たちは、最初の頃全く打てずに空振りばかりしていたのにもみるみる上達して、現在は強い球も打つことができ、大人に交じってゲームもできるようになりました。本当に子供たちの吸収能力には目を見張るものがあります。職員の中には、驚くことに過去にこの競技で国体出場を果たした経験者もいます。2〜30年遠ざかっていたその方も、最近では徐々にその片鱗を見せてきています。もともと大北地域はバドミントンの盛んな地域で、リオオリンピックで銅メダルを獲得した奥原希望選手を筆頭に、全日本メンバーに選出された少年や、長野県国体バドミントン競技の現役選手として活躍されている方もいます。今後、益々この競技の人数が出てくるでしょうし、そんな意味でも定期的に旬なこの同好会で、末永く楽しく活動していきたいと考えています。

花岡ゆりか

4月から新人看護師として3階病棟で働き始めてから5カ月がたちました。働き始めの頃は毎日があっという間に過ぎてしまっていたのですが、半年近く働く中で、先輩方の丁寧な指導の元、できることも増え、患者さん一人一人の事を考えながら関わることが出来るようになってきたのではないかと考えています。

患者さんに名前を覚えてもらえること、『ありがとう』と言ってもらえること、元気になっていく姿がとても嬉しく感じています。また、治療をがんばる患者さんを見ていると自分もがんばろうという気持ちになります。治療のこと、病気のこと、日々勉強の毎日ですが、患者さんから頼りにされる看護師になれるよう、これからもがんばりたいと思っています。

ひとりごと



秋刀魚をつかった炊き込みご飯です。生秋刀魚が手に入るうちにぜひお試しください！

生さんまのしょうが炊き込みご飯

栄養科からの
おすすめ
レシピ

材料 2合分(3人前)

さんま	1尾〜1尾半	しょうゆ	大サジ1
エリンギ	2本	塩昆布	2つまみ
米	2合	水	2合分が少し減らす
酒	50cc	塩	2振り
生姜	適量	(大葉、ごまはお好みで!)	

作り方

- ①さんまの頭を落とし、はらわたを取り除く。(ワタ好きな人は残してOK!)
- ②エリンギを適当な大きさに切っておく。刻み生姜かすりおろし生姜を準備する。
- ③釜に研いで洗った米と水を入れる。規定の量の水から少し減らして、お酒を入れ、塩昆布を入れてかき混ぜる。
- ④上からさんま、エリンギ、しょうゆ、塩、生姜を入れてスイッチ ON! (さんまはフライパンなどで両面軽く焼き目をつけてから炊きあげると香ばしくなります)
- ⑤炊きあがったらさんまをほぐすように混ぜあわせたら完成です。



栄養素量 (一人分)

エネルギー	547Kcal
たんぱく質	17.2g
塩分	1.9g

●調理師 伊藤 みなみ

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 10月October

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 30	24 31	25	26	27	28	29

2016 11月November

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			



北アルプス医療センターあづみ病院から インフルエンザワクチン予防接種の 予約開始についてお知らせします。

予約受付期間は平成 28 年 10 月 3 日(月)～28 年 11 月 30 日(水)までとなります。料金は 13 歳未満が 2 回法で 6,000 円(税込) 13 歳以上 65 歳未満の方は、1 回法で 3,500 円(税込) となっております。なお、65 歳以上の方は、市町村から補助がありますので、お住まいの市町村にお問い合わせ下さい。

ご希望の方は平日午後 2 時～4 時 30 分の間に 北アルプス医療センターあづみ病院(代表) 0261- 62- 3166 にお電話をお願いします。

平成 28 年 9 月 15 日、長野県より 「あいサポート団体」として認定されました。

※あいサポートとは…

誰もが、様々な障がいの特性やその方が困っている事、また必要な配慮などを理解して、ちょっとした手助けなどを実践することで、障がいのある方が暮らしやすい社会をつくっていくことを目的とした運動です。

当院では、「実社会に根ざした就労を目的とし、精神障がい者への差別の無い職場作りと職場の提供を行う」を理念とし、就労支援事業を行っている実績から認定を受けました。



編
集
後
記

10 月になり、一層秋めいてきました。毎年紅葉が有名な観光地に行きたいと思っていますが、なかなか行けません。京都・奈良にも憧れますが、大峰高原にも行ったことがないので、今年は近場で有名な七色カエデを見に行きたいと思います。

(M.I)

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、尊厳をもって接遇されるとともに、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り協力ください。
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 10 月

診療科目		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	桑原宏一郎 (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 榎端祐樹 (信大) (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 午後	原 敏博 小口弘子 慢性疾患 (予約) (原 敏博) (小口弘子)	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) 予防接種 (予約)	小口弘子 又は 保刈 健 慢性疾患 (予約) (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 久米田 茂香 (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		藏井 誠	花岡孝臣		花岡孝臣
	形 成 外 科 (受付15時まで)			安永能周 (信大) (13時から診療)				
整形外科	新 患 (受付10時30分まで)		上甲厳雄 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 上甲厳雄 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 (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 高沢裕子	河内繁雄 高沢裕子	河内繁雄 高沢裕子 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 高沢裕子	河内繁雄 高沢裕子	河内繁雄 高沢裕子
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
女性骨盤底医学センター				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 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
------------------------------	--------------------------	------	--	------	------	------