

きずな

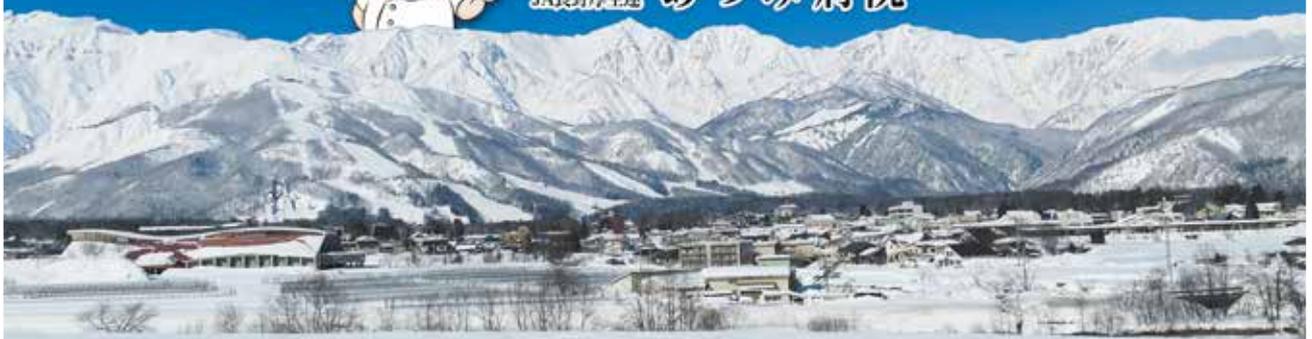
2016年
12月号
vol.358

畑 幸彦病院長

第46回 日本肩関節学会
学術集会会長就任



North Alps Medical Center Azumi Hospital
北アルプス医療センター
あづみ病院
JA長野厚生連



特集

冬のカサカサ肌とかゆみ

■下肢の外傷疾患

■新病棟探検シリーズ

■トピックス

■【新コーナー】 今月の一枚!

冬のカサカサ肌とかゆみ

北アルプス医療センターあづみ病院
皮膚科医師

高沢 裕子

冬は空気が乾燥し、また汗や皮脂の分泌も低下することから皮膚が乾燥し、カサカサして痒いと受診される方が増えます。



乾燥した皮膚では、表皮細胞から神経成長因子という物質が大量に放出され、かゆみを感じる知覚神経終末が表皮内に侵入、延長し、角層直下にまで伸びてきます。その結果、衣服でこすれるなど軽微な外的刺激でも知覚神経が刺激され、かゆみを生じるようになります。乾燥した皮膚を掻くと容易に炎症が惹起され、湿疹を形成します。従って、保湿剤をしつかり塗ってカサカサした皮膚をうるおいのある正常の皮膚に戻してあげることが治療の根本です。すでに生じてしまった炎症(湿疹)に対してはステロイド剤の外用が必要です。

よくあるご質問を中心にカサカサした皮膚の対処法についてご説明したいと思います。

①市販の保湿剤でもよいですか？

軽症の場合は市販の保湿剤でもかまいません。乾燥して皮膚がカサカサしたら、保湿剤を1日1〜2回塗りましょう。特に入浴後10分以内に塗ると効果が高くおすすめです。保湿剤を塗ってもかゆみがとれない、赤い発疹があるなどの症状がある時は皮膚科を受診しましょう。



② 生活上の注意点は？

熱い湯での入浴、アカスリ、ナイロンタオルでのこすり洗いは悪化させるので、やめましょう。電気毛布の使用は皮膚が乾燥しかゆみを引き起こします。空気が乾燥しすぎていないか、お部屋の湿度にも注意してみてください。



③ 皮膚が赤くなっていたら？

保湿剤を塗ってもなおらない、かゆくて赤いざらざらした部分(湿疹)には、ステロイド外用剤を塗ります。症状がとれてすべすべした状態になるまで使います。通常は1〜2週間ぬるとよ

くなります。保湿剤も同時に塗ると効果的です。



④ ステロイド外用剤と保湿剤は一緒に塗ってもよい？どちらを先に塗ればよいの？

同時に塗ってよいです。塗る順番はどちらでもよいですがかゆみや湿疹の炎症が強いときは、ステロイド外用剤を先に塗りましょう。



⑤ ステロイド外用剤をぬって治ったから保湿剤はいらない？

ステロイド外用剤でかゆみや赤みがおさまっても、そのままにするとまたかゆくなつてきます。治まったようにみえても本来の健康な皮膚には戻っていません。保湿剤を毎日使用して皮膚にうるおいを与え、ステロイド外用剤を使わなくてもかゆみのない肌にするのが目標です。



このように、保湿剤を使うことは治療の基本です。毎日コツコツと保湿剤を使用してみてください。

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9回では骨盤部の裂離骨折を紹介させていただきます。裂離骨折とは筋収縮により筋肉の付着部が剥離して起こる骨折で、剥離骨折とよくいわれております。上前腸骨棘・下前腸骨棘に好発し、上前腸骨棘裂離骨折・下前腸骨棘裂離骨折と診断されます。

■上前腸骨棘裂離骨折

上前腸骨棘には縫工筋という筋肉がついています。縫工筋は股関節の屈曲・外転・外旋・膝関節の屈曲・内旋を行います。縫工作業（仕立て屋さん）での作業中の胡坐をかくような姿勢に関与しているとされ、縫工筋と名づけられたとされます。歩行の際の膝を安定させるように働いています。上前腸骨棘裂離骨折はダッシュ・短距離走のスタート時やジャンプ動作でおこることが多いようです。

■下前腸骨棘裂離骨折

下前腸骨棘には大腿直筋という筋肉がついています。大腿直筋は大腿四頭筋の一つでふともも前面にある筋肉で膝を伸展させると同時に股関節を屈曲させます。歩行の際に用いられますが、とくに蹴るときに強力にはたらかせます。下前腸骨棘裂離骨折はサッカーにおけるキックの動作でおこることが多いようです。

■好発年齢

上前腸骨棘裂離骨折・下前腸骨棘裂離骨折いずれも10代におこることが多いとされますが、

上前腸骨棘裂離骨折は15歳にピークがあり、下前腸骨棘裂離骨折は13〜14歳にピークがあります。

■発生原因

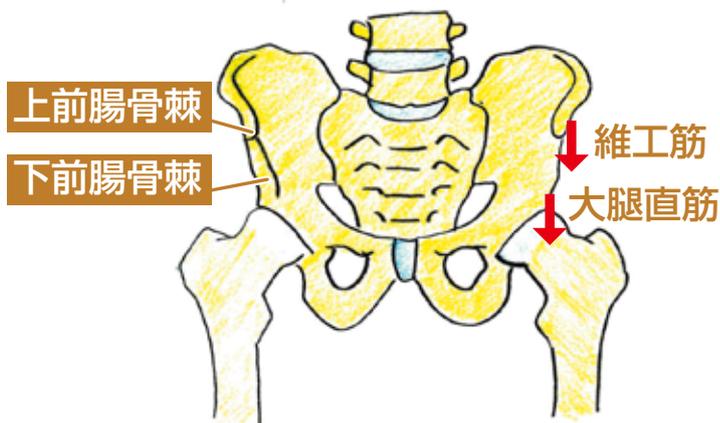
前述したとおりに上前腸骨棘裂離骨折はダッシュ・短距離走の走りだし、下前腸骨棘裂離骨折はボールをける動作が原因となることが多いとされますが、準備運動不足・技術の未熟さ・気温などの要因が報告されております。

■治療方法

上前腸骨棘裂離骨折・下前腸骨棘裂離骨折ともに保存治療が中心となります。疼痛に応じて歩行などもできますが、基本的には疼痛がおちついてくるまではベットの上的の安静がすすめられます。また、安静にする際股関節は屈曲した状態が疼痛がすくなく、骨折部への負荷はすくなくおすすめます。剥離した骨片がおおきく、転位がおおきい場合は手術による骨折部の整復・固定を行うこともあります。

4〜6週で疼痛はなくなることが多いですが、運動への復帰については3〜4か月後の骨

癒合が得られた後となります。ほとんどの症例が運動へ復帰できるとされていますが、10代の中高生が3〜4か月運動中止していられることができるかがポイントとなります。





新病棟探検シリーズ

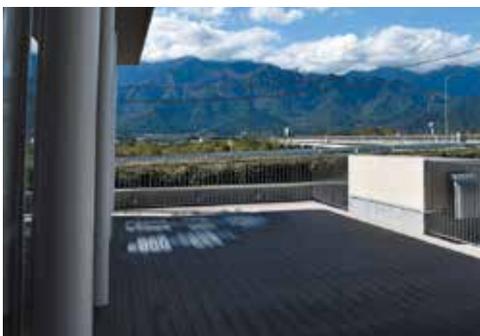
言語療法室

新病棟の完成に伴い言語療法室は旧病棟1階から、本館2階リハビリテーション室の一角に引っ越しとなりました。

そもそも「言語療法室」と聞いても、どういった部屋であるかご存知でない方も多いかもかもしれませんが、言語療法室とは、脳梗塞や脳出血など主に脳の疾患が原因でことばを話すことが不自由になられた方のことばのリハビリを行う訓練室のことを言います。

旧病棟時代は、病棟唯一のエレベーターの向かいに小さく居を構えておりましたが、現在はリハビリテーション室の一角ということで、患者さんの院内での移動距離も緩和され、またスタッフ間の連携も取りやすいといった好環境でのリハビリが実施できるようになりました。

新言語療法室の見どころは、何と云っても木の壁、大きな窓、そしてそこから見える北アルプスの眺めです。ことばのリハビリで部屋を訪れる患者さんが少しでもリラックスして練習できるように雰囲気を作りたいと、色々な制約の中で何度も検討を重ねることで実現することができました。



旧言語療法室を利用していた患者さんからは「窓があつて良い部屋になったね」「前と違って、気分も明るくなり、会話も弾むね」などといったお言葉を頂戴しています。

これから初めての冬を迎えるにあたり、北向きの窓からの寒さも少し心配ではありますが、リハビリにみえる患者さんとともに、雪の北アルプスの眺めを楽しみながらより一層新言語療法室でのリハビリテーションに力を注いでいきたいと思えます。

旧病棟での立地のように大きな廊下には面していないため「通りがかったけれど、リハビリの人いるかしら？」と、ちょっと顔をだしていただくには少し不便な場所ではありますが、ことばの障害や、摂食嚥下障害などでお困りの事がありましたらいつでも気軽に足を運んでいただければと思います。



畑幸彦病院長 3年後の日本肩関節学会学術集会会長就任決定

10月21日、22日の両日、第43回日本肩関節学会が広島で開催されました。この学会前日の10月20日に開催された、理事・評議員で構成される定時社員総会にて3年後の2019年に開催される同会の学術集会会長を決定するための選挙があり、畑幸彦病院長が選出されました。このことは、日頃の診療の熱意と数多くの臨床結果を医療関係者に報告し、その後の臨床、並びに研究に寄与したことが評価された結果です。開催までわずか3年間ですが、職員一丸となり約1500人が来場する学会の準備に邁進する所存です。

上川 桃子

今年4月からこころのホスピタル(精神科病棟)で新人看護師として働かせていただき8カ月がたちました。仕事にも慣れてきて徐々にできることも増え嬉しく感じますが、働いている中で疑問に思ったことや困ることも未だに多いです。ですが病棟には頼りになる先生や先輩方ばかりで、優しく丁寧に指導して下さり相談にも乗ってくださるので、とても心強いです。また、先生や先輩方だけでなく患者さんに教えていただくことも多く、毎日が勉強です。

こころのホスピタル2階には今年、新人看護師が私を含め3人配属されました。3人とも以前は病棟に残っている時間が長かったのですが、その時に患者さんから「頑張って」と応援していただいたり体を気遣ってもらうことがよくありました。その出来事を受けてスタッフ、患者さん皆が温かいこの病棟で働くことができるととても幸せだと思いました。

今後も勉強を頑張り一つ一つの仕事を丁寧にやることを心がけ、頼りにしてもらえる温かい看護師になれるよう頑張っていきたいと思います。よろしくお願いします。

ひとりごと



撮影者…
臨床検査科 黒岩華子
撮影場所…松本市
撮影時期…10月

労働組合写真部を中心に、風景の写真やその他素敵な写真を紹介していきます。



新コーナー

みずみずしい大根がおいしい季節です。定番のふろふき大根に肉みそ、マヨにチーズを加えてボリュームアップしました! 熱々を召し上がれ。

変わりふろふき大根

材料 (2人分)

大根	6cm	みりん	大2
米のとぎ汁	適量	砂糖	大1
出し昆布	10cm	お酒	大1
(肉味噌)		(仕上げ用)	
合いびき肉	100g	とろけるチーズ	10g
味噌	大2		

作り方

- ① 大根は3cm厚の輪切りにし、皮をむいて面取りする。片面に十字の切り目を入れる。
- ② 鍋に大根を入れてひたひたにつかるくらいに米のとぎ汁を入れて、柔らかくなるまで茹でる。(弱めの中央)
- ③ 柔らかく茹でたら取り出して冷ます。
- ④ 鍋に更だし汁と昆布を入れ、大根を入れる。中央で一煮立ちしたら弱火で8分間煮る。
- ⑤ <肉味噌>フライパンに合いびき肉を入れ、焦がさないように炒める。油が多いときはクッキングペーパーにしみさせて取る。
- ⑥ 肉味噌の調味料をすべて⑤のフライパンに加えてぼったりするまで混ぜる。
- ⑦ ③の大根をお皿に盛り、煮汁を少量掛けて肉味噌を乗せる。
- ⑧ 盛り付けた上にチーズをのせてオーブントースター焼き目をつけて完成。



栄養素量 (一人分)

エネルギー	225Kcal
たんぱく質	10.4g
塩分	1.7g

●調理師 北澤 保

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 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

2017 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	25	26	27	28
29	30	31				

お知らせ

休日緊急当番医

・12/11(日)
本院 内科・外科

・12/31(土)
本院 内科・外科
白馬診療所



「宝の箱」

よりよい病院になるために、患者さんからいただいたご意見の一部を紹介いたします。



ご意見・ご要望	お返事
毎日気持ちよく入浴させていただいています。脱衣所に時計があれば予定の時間が分かって良いのですが。(入院患者さんから)	脱衣所に時計があれば、というご意見は他の方からもいただきました。早速設置いたしましたのでご活用ください。(看護部長室)
リハビリについて リハビリを受けている患者の病室にも午前何時～、午後何時～、と予定表を置いてほしい。入院費用の中でもリハビリが一番高いので、きちんとわかり易くしてほしい。(入院患者さんから)	リハビリスタッフの説明や対応の不足際でご迷惑をおかけして申し訳ありませんでした。今後、リハビリの予定をお伝えできる態勢にしていきますのでよろしくお願い申し上げます。(リハビリ責任者)
ご飯だけでなく、麺類も欲しいです。(入院患者さんから)	ご意見ありがとうございます。現在、麺類の献立は月に2回程度となっています。アンケート等でもご希望が多いので、科内で話し合い回数を増やすようにいたしました。今後も常に献立に変化を持たせ、皆さんに満足していただける食事作りにつとめます。(栄養科責任者)

「おすすめの一冊」

時間のない人にも短時間で読めちゃう本を紹介します。

「西の魔女が死んだ」

梨木香歩 著
新潮文庫



不登校になった中学生の少女と優しいおばあちゃんのお話です。少女がおばあちゃんと一緒に住みながらいろいろな体験をして成長していく心温まるお話です。この本は思春期のお子さんと一緒に楽しめる本だと思います。短いお話なのですぐ読み終えちゃうのも魅力です。

「ちょっと今から仕事やめてくる」

北川 恵海 著



物語は仕事がうまくいっていない入社一年目の主人公の前に元同級生と名乗る「ヤマモト」という人物が現れ、彼からアドバイスを受けて主人公が頑張るといってお話です。さくさく読む分量で明瞭かつ読みやすく、作品に込められたメッセージが、大切なことを思い出させてくれるような本です。あなたにもつらい時に助けてもらえる友達はいませんか？

図書部 立川路子(医療秘書室)

編 早いもので師走です。一年をふり返ると、個人的には多くの記
集 録とドラマに感動したオリンピック。興奮したプロ野球日本シリー
後 ズなどスポーツに関することが印象的です。残すところ一ヶ月。
記 やり残したことはありませんか？ (E.S)

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。

担当医表

お問合せ：0261-62-3166

平成 28 年 12 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	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 恆 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 恆 (AM)	村田志保 (AM) 鬼頭 恆 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 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 鈴木一浩
	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 午後 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) 予防接種 (予約)	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 藏井 誠 (P.M.のみ)		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) (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	太田いつみ	今井玲子		太田いつみ・今井玲子 (午後コンタクトレンズ要予約)	太田いつみ (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
------------------------------	--------------------------	------	--	------	------	------