

# きずな

4月号  
2024年

KIZUNA Vol.446

特集

- 統括院長就任にあたって…………… P2
- 体と心の健康のために～睡眠の質を上げましょう～…………… P3
- 精神科であつかう疾患について…………… P4
- 人間ドック・検診シリーズ～人間ドックの種類～…………… P5
- 私は長野県で就職をしました!、おすすめレシピ…………… P6
- 宝の箱、がん患者サロン「てるてるサロンあづみ」、求人情報…………… P7



発熱・かぜ症状のある方は、まずはお電話を! 0261-62-3166



咲き始めのしだれ梅 photo by 原井秀雄

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

# 統括院長就任にあたって



統括院長  
まつだ まさゆき  
松田正之

初めまして。佐久総合病院から赴任し、北アルプス医療センターの統括院長を拝命しました。この病院に勤務させていただくのは初めてで、責任の重さ、身の引き締まる思いがしています。

歴代の統括院長の先生方が築き上げてきた診療体制を維持・継続しながら、さらに発展させていくことがもちろん私に課せられた使命ですが、最近の医療事情や病院の立ち位置から見て改善すべき点があれば適宜修正を加えてアップデートしていかなければなりません。

私は三つの視点から現在の診療体制を点検したいと考えています。一つ目の

視点は「地域」のニーズに合った医療ができていますかです。近隣の住民や開業医の皆さんからの全ての期待に答えることは困難ですが、地域の中核病院としての立ち位置を考えると、まずは夜間・休日の救急体制や紹介・逆紹介などの基本的な役割が適切に果たされているかを点検する必要がありますでしょう。何か不具合があれば改善に向けた検討を行っていかなければなりません。二つ目の視点は他の病院や施設との連携が適切に行えているかです。医療の細分化・高度化が進んだ現在では一つの病院で全ての分野に対応することは難しく、周辺の医療機関や大学病院との連携が必要不可欠です。また、社会の高齢化に伴いライフ・ステージに応じて老人保健施設などとの緊密な連携を検討していかなければならないでしょう。医療機関や大学病院との連携を横の系とすると、在宅診療や老人保健施設は縦の系にあたります。この2つを上手に紡ぎ合わ

せることで近隣住民の方々により良い医療を提供することが可能になると考えています。三つ目の視点は働きやすい職場作りができていますかです。この4月から医師の働き方改革が本格化し長時間労働が厳しく制限されることになりました。このことは医師の健康を守るだけでなく、医療ミスをなくして患者さんにとってもメリットになるはずで、医師が担っていた業務のタスクシフトを進め、現場における種々のハラスメントを根絶し、それぞれの職種におけるキャリアアップを積極的に推進することで現在より働きやすい職場作りを目指していきたいと考えています。

「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」という北アルプス医療センターの病院理念に沿って、富田病院長をはじめ職員の皆さんと協力しながら病院運営を進めて参りますので、どうぞよろしくお願ひします。

### 体と心の健康のために ～睡眠の質をあげましょう～



リハビリテーション科 理学療法士 わかた まみ  
若田 真実

4月は新しい年度の始まりです。進学や就職、職場環境が変化する方もいると思います。この時期は、環境や人間関係の変化によるストレス、冬から春の気温の変化、仕事によっては昼夜逆転など生活リズムが不規則となり不眠となるケースがあります。

今回、睡眠の質を高める日常生活上の注意点と運動についてお話しします。

## 1. 生活習慣の見直し

- ① 就寝前のカフェインは控えましょう。コーヒーや紅茶に含まれるカフェインは覚醒作用と利尿作用があり、寝つきが悪くなり、夜中のトイレにつながります。
- ② 就寝前にスマートフォンなどのブルーライトを見ないようにしましょう。脳や体を活性化する働きがあり、夜浴びると眠りにくくなります。
- ③ 太陽の光を早朝に浴びましょう。体内時計を調整する働きがあり、覚醒と睡眠を切り替える働きのあるセロトニンが分泌されます。
- ④ 熱めのお湯の入浴は控えましょう。42度以上のお湯は、交感神経が活発となり、興奮状態になります。体を休める副交感神経は、40度程度の少しぬるめのお湯にゆったりとつかり、体内深部の温度をあげるとよいです。

## 2. 睡眠の質を高めるストレッチ

睡眠の質を高めるには2つの条件があります。それは①深部体温をあげること、②自立神経である副交感神経(体をリラックスさせるモード)が優位になることです。

深部体温は、上がった状態からさがっていく時に眠気が起こると言われています。頭や腕を支える首や肩甲骨の周りの血管を温めたり、ほぐす事で深部体温も上がると言われています。副交感神経を優位にするためには、リラックス効果のあるストレッチを、寝る前に行うとより効果的です。図1のように腕回しを行うと前述した肩甲骨を動かし、さらに体をゆるめてくれるので自律神経をリラックスさせてくれます。

また、呼吸も重要です。緊張すると浅く速い呼吸になりやすいため、図2のように深呼吸を試みましょう。深い呼吸は副交感神経が優位となり、リラックス効果があります。3秒息を吸い、口をすぼめて5秒程度ゆっくり長く息を吐いてみてください。





## 精神科であつかう 疾患について

おぎはら ともみ  
こころのホスピタル事業部長 荻原 朋美

精神疾患は、特殊な人がかかるものではありません。誰でもかかる可能性があります。最近、芸能人や有名人が、自身の精神疾患についてカミングアウトすることも少なくありません。もしかすると、自分の身近な人も、実は精神疾患を抱えているかもしれません。案外身近な病気についてのコラムとして、1年間の連載をご覧いただくと幸いです。

精神科であつまっている疾患は、心の問題から脳の問題、今は原因が分からないけれども、きっと脳や心に何らかの問題があるのだらうと推定されているものなど、幅広く含まれています。私たち精神科スタッフが日常的に用いることが多い国際診断基準は、世界保健機構(WHO)が発行している国際疾病分類第10版(ICD-10)と、米国精神医学会が発行している精神疾患の診断・統計マニュアル(DSM-5-TR)の2つがあります。

表は、その基準に含まれる疾患です。認知症など脳神経の障害による精神症状、躁うつ病やうつ病など、時々新聞や雑誌でも目にしたことのあるであろう疾患から、おそらく、一般の方はあまり耳にしたことのない疾患まで様々なものが含まれています。

ICD-10の次版では、インターネットやゲームに没頭して、生活や健康に支障を来たす状態が、「ゲーム障害」という新たな精神衛生疾患として記載されています。ゲームだけではなく、お酒がやめられない、ギャンブルがやめられないなど、身近な困りごと、実は、精神医療の対象となっています。精神疾患は、誰でもかかりうるものとして、心に留めていただくと幸いです。

表1:ICD-10 精神および行動の障害 ※1

- F00-F09 症状性を含む器質性精神障害
- F10-F19 精神作用物質使用による精神及び行動の障害
- F20-F29 統合失調症,  
統合失調症型障害及び妄想性障害
- F30-F39 気分[感情]障害
- F40-F48 神経症性障害,  
ストレス関連障害及び身体表現性障害
- F50-F59 生理的障害及び身体的要因に関連した  
行動症候群
- F60-F69 成人の人格及び行動の障害
- F70-F79 知的障害<精神遅滞>
- F80-F89 心理的発達の障害
- F90-F98 小児<児童>期及び  
青年期に通常発症する行動及び  
情緒の障害
- F99 詳細不明の精神障害

(※1出典:監訳 融 道男、中根 允文、小見山 実、岡崎 祐士、  
久保 善朗:ICD-10 精神および行動の障害  
新訂版臨床記述と診断ガイドライン 医学書院2005)

表2:DSM-5-TR ※2

1. 神経発達症群
2. 統合失調スペクトラム症及び他の精神症群
3. 双極症及び関連症群
4. 抑うつ症群
5. 不安症群
6. 強迫症及び関連症群
7. 心的外傷及び関連症群
8. 解離症群
9. 身体症状症及び関連症群
10. 食行動症及び摂食症群
11. 排泄症群
12. 睡眠・覚醒症群
13. 性機能不全群
14. 性別違和
15. 秩序破壊的・衝動制御・素行症群
16. 物質関連症及び嗜癖症群
17. 神経認知障害群
18. パーソナリティー症群
19. パラフィリア症群
20. 他の精神疾患群と追加コード
21. 医薬品誘発性運動症群及び他の医薬品有害作用
22. 臨床的関与の対象となることのある他の状態

(※2出典:監訳 高橋 三郎、大野 裕:DSM-5-TR  
精神疾患の診断・統計マニュアル医学書院2023)

# 人間ドック・検診シリーズ

vol.1

〜人間ドックの種類〜



人間ドックの主な目的は、生活習慣病の予防と早期発見になります。がん、脳卒中、心臓病の三大疾患や高血圧、糖尿病など自身が気づかないうちに進行する病気は、自覚症状のないうちに定期的に検査を受けることで、健康状態を確認できます。その確認方法として、人間ドックをおすすめしています。

## 【半日ドック】

基本の人間ドックになります。検査内容は、身体測定、血液検査、検尿、検便、胃部検査（内視鏡検査・X線検査から選択）、胸部レントゲン検査、腹部超音波検査、眼底・眼圧検査、医師の診察などをおこないます。

## 【2日ドック】

半日ドックの検査項目から血液検査が増え（糖負荷試験など）、胸部レントゲン検査をCT検査へ変更し、五十歳以上の男性には前立腺検査、女性には子宮頸がん検査が追加となります。宿泊は院外施設へ宿泊になります。（自宅泊も可）

## 【1日ドック】

2日ドックの内容を1日でおこなえるドックです。2日間の日程が難しい方におすすめしています。

## 【ドックオプション検査（有料）】

人間ドックへさらに詳しい検査として、脳ドックや胸部CT検査、婦人科検査（乳がん・子宮がん検査）などの各種オプション検査を加えることで、より充実した内容にすることができます。

## 【単独検診】

単独検診として、脳ドック（充実・簡易）、肺がん検診、乳がん検診、子宮がん検診や、特定健診、職場定期健康診断、一般健診もおこなっています。

健診結果を基に、今後の健康維持や生活習慣の改善につなげていただければと思います。また、精密検査や治療が必要となりましたら必ず受診をしてください。4カ月以上受診状況が把握できない方には、「精密検査についてのおたずね」を送付し、確認させていただいてます。

日本人の2人に1人は一生の中で「がん」を経験します。健康な人生を守るひとつの選択肢として、働き盛りの方、健康に自信があり検診を受けたことがない方など、年に1回は人間ドックを受けてみてはいかがでしょうか。

お問い合わせは、健診センターまで  
0261-61-1181（直通）

コース名	料金（税込）		所要時間
半日ドック	JA組合員	39,600円	7時30分～12時頃まで
	一般	41,800円	
1日ドック	JA組合員	53,900円	7時30分～14時頃まで
	一般	59,400円	
2日ドック	JA組合員	62,700円	8時00分～翌日11時頃まで
	一般	68,200円	

※令和6年4月より半日ドック料金が変更になりました。（厚生連統一料金）

当院は、地域柄I/U/Jターンで就職をされる方が多く、このコーナーで紹介させていただきます。

## 私は長野県で就職をしました！

石川県の大学に進学後、長野県にUターン就職した

ふじもり ひゆき  
管理部の藤森陽雪さんにインタビューしました。



### Q1. JA長野県厚生連に就職するきっかけは何ですか？

就職説明会に参加する機会があり、地域住民を支える病院の縁の下の力持ちとして働く事務職に興味を持ったのがきっかけです。今回の配属があづみ病院になりました。優しい職員の方が多く、分からないことは丁寧に教えて下さるので、働きやすい環境に身を置いて良かったと感じています。

### Q3. あづみ病院で働いてみた印象はありますか？

強い責任感を持って仕事に従事している方が多いという印象で、自分ももっと頑張らなければという良い刺激を受けています。

### Q2. どうして長野県での就職をしようと思ったのですか？

県外に進学して、改めて自然豊かで住みやすい長野県が好きだなと気づき、地元で貢献できたらいいなと思ったからです。入職したときに病院の7階やまなみホールから見える北アルプスが本当にきれいだったのが今でも印象に残っています。

### Q4. 今後の目標は何ですか？

医療保険や介護保険について学習を深め、保険請求にも携わっていきたいです。



栄養科からの  
おすすめ  
レシピ

家庭で手軽に野菜たっぷりラーメンはいかがですか？  
野菜の甘味と豚肉のうま味、オイスターソースと魚介の  
コクが合わった絶品スープがフライパン1つで作れます。

## 野菜たっぷり 簡単ラーメン



### 材料(1人分)

中華生麺 (お好みの太さで)...	1玉	スープの 出来上がりに 合わせて 茹でる。	ニラ	2本	☆オイスターソース	小マシ1
豚バラ肉	50g		ニンニク粗みじん	1/2かけ分	☆しょうゆ	小マシ1
白菜	80g		ごま油	大マシ1/2	☆みりん	大マシ1/2
人参	30g		豆板醤	小マシ1/2	☆中華顆粒だしの素	小マシ1
エリンギ	大1/2本		塩	ひとつまみ	ブラックペッパー	お好みで
			水	250ml		

### 作り方

- 白菜は2cm幅のザク切り、人参とエリンギは短冊切り、ニラは3cm幅に切っておく。豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
- フライパンにごま油、ニンニク粗みじん、豆板醤を入れてから火をつけ、ゆっくり炒めながらニンニクの香りと豆板醤の辛味を引き出す。
- ②に豚バラ肉を入れて脂を出すようによく炒める。
- ③に白菜、人参、エリンギを入れさらに炒め、油がまわったら塩を振り軽く味をつけ、ニラも加えてさっと炒め合わせる。
- ④に水と☆の調味料を入れて煮立たせ、野菜が好みの硬さになるまで1~2分煮込む。
- 器に茹でて湯切りした中華麺を入れ、⑤のスープを肉と野菜の具材ごと全部盛り付けて完成。お好みでブラックペッパーをふってもよい。



### 栄養量(1人分)

エネルギー ..... 626Kcal  
たんぱく質 ..... 21.7g  
塩分 ..... 2.2g  
(スープ1/3飲んだ場合)

いとう なおや  
●調理師 伊藤 直哉

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)

2024 4月 April

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				

2024 5月 May

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**

- 4/14(日)  
本院(大北南部地区)
- 4/29(祝)  
白馬診療所(大北北部地区)

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  
をとおり、地域の皆さまから信  
頼される病院を築きます。

編集後記

4月になり、当院でも新たな職員が就職してまいりました。新たな若い力と信頼関係を築き、より良い医療を提供できるよう一層団結していきたいと思っております。

(T.M)



おしらせ

標榜しました

4月1日に、リウマチ・膠原病内科を標榜いたしました。

眼科外来休診

4月18(木)・19(金)・20(土)

「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

<投書箱について>  
外来にある投書箱は電話ボックス内にあり、位置が悪い。

お返事

貴重なご意見をいただき、ありがとうございました。投書箱設置場所については、記載しているところを他の患者さんから見られず、且つ落ち着いた場所で記載できる場所を検討し、外来においては現在の場所になっています。今後は、ご意見をもとに柔軟に対応を検討してまいります。(投書箱担当者)

その他のご意見は、正面玄関入った返答コーナーに掲載しております。

がん患者サロン「てるてるサロンあづみ」



年間スケジュール

がん患者さんやその家族が同じ体験をした  
仲間と語り合える場所です。

- ◆テーマ「がんリハビリテーションについて」
- ◆4月22日(月)14:00~15:30



予約不要  
参加無料  
見学OK

求人情報

お問い合わせ 総務人事課  
☎0261-62-3166



募集職種は  
こちらから

自然ゆたかな環境で働きませんか?

あづみ病院・白馬診療所では、  
私たちと一緒に働いてくれる方を募集しています。  
長野県にIターン・Uターンを考えている方。  
地方への移住を考えている方。

いつでも職場見学OK!  
スキルアップサポート  
プライベート時間の充実

【勤務地】

- 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白馬診療所

# 4月担当医表

受付時間:平日7:30~11:30  
第1・3土曜7:30~11:00  
問い合わせ:0261-62-3166

予告なく変更されることがありますので、ホームページの休診案内をご確認下さい。  
※診療科により受付時間が異なります。※青字は、信大医師又は非常勤医師が診察します。

(○日)は、今月の診療日を表しています。

2024年4月1日現在

診療科目	曜日	月	火	水	木	金	第1土	第3土
内科	内科 午後 受付13:00~15:00	仲村彩子	岡田光代(2.9.16.30日) 富田 威(23日)	東方壮男	林田研介	村木 崇		
	循環器内科	麻生真一(初診) 富田 威 東方壮男 百瀬智康	富田 威 東方壮男 桑原宏一郎(予約制)	東方壮男(初診) 富田 威(3.17日) 百瀬智康 麻生真一	大熊ゆかり(4.18日) 樋口智子(11.25日) (予約制)	百瀬智康(初診) 富田 威 東方壮男 麻生真一	百瀬智康 (初診) 東方壮男	東方壮男 (初診) 麻生真一 (初診)
	消化器内科	中村麗那(初診) 天野仁至		村木 崇 中村麗那	天野仁至(初診)	村木 崇(初診)		
	呼吸器内科	池川香代子	岡田光代	岡田光代(初診)	岡田光代 池川香代子	花岡正幸(10.30~)(12.26日) 松原美佳子 (予約制)	岡田光代 (初診)	岡田光代
	脳神経内科	林田研介(初診)	林田研介	林田研介	林田研介(初診)	林田研介	林田研介 (初診)	林田研介
	血液内科	仲村彩子 (予約制・午後)	武岡康信(初診) 仲村彩子(初診)		武岡康信	武岡康信 (予約制・午後)		武岡康信 (初診)
	NEW リウマチ・膠原病内科 (予約制)			杉本 州(3.17日) 倉科淳一(10.24日)			岸田 大	杉本 州
	総合内科		林田研介					
	専門診療 (予約制)		小島佳奈 (糖尿病13:30~)		上條祐司 (腎臓内科)	田中榮司 (肝臓)		
	循環器病センター (予約制・午後)				心不全診療(4.18日) + 看護 デバイス診療 専門外来			
精神科	精神科 (予約制)	中村伸治 由井寿美江 春原隆史 樋端佑樹(22日)	荻原朋美 春原隆史 岩切啓太 高松利文	中村伸治 由井寿美江 春原隆史 鬼頭 恒(午前)	荻原朋美 中村伸治 春原隆史	荻原朋美 中村伸治 山崎慎一 山田浩貴 村田志保	中村伸治 春原隆史 白石 健	
	初診(午前)/認知症診療 (予約制)	輪 番	輪 番	輪 番	輪 番	輪 番		
小児科	午 前	小口弘子 保刈 健(10:30~)	保刈 健	小口弘子	保刈 健 小口弘子(予約制10:30~)	小口弘子 又は 保刈 健	信 大	
	NEW 午 後 (事前TEL必須) 受付14:00~16:00 (予約制)	輪 番 小口弘子(慢性疾患)	輪 番 予防接種・乳児検診	輪 番	輪 番 予防接種 小口弘子(慢性疾患16:00~)	保刈 健(慢性疾患)		
外科	一般外科・消化器外科	山崎史織	本山博章	山崎史織	本山博章	江原毅人	本山博章又は江原毅人	
	呼吸器外科	花岡孝臣	手術日(急患対応は要相談)	小野祥太郎	花岡孝臣	小野祥太郎	花岡孝臣	
	形成外科(予約制)		常川主裕(9:00~)					
	専門 診察	乳腺 (予約制) 甲状腺 (予約制) 心臓血管外科 (受付15:00まで)		網谷正統(3.17日) 大場崇亘(10.24日)		伊藤研一(5.19日) 金井敬晴(12.26日)		
				信 大(14:00~)				
整形外科	初診 (受付10:30まで)	太田浩史 (下肢) 川上 拡	太田浩史・狩野修治 (下肢 輪番)	狩野修治(下肢) 伊藤慎太郎(9:30~)	向山啓二郎(脊椎) (受付10:00まで) 政田啓輔	白山輝樹	小林博一	
	再診 (予約制)	狩野修治 政田啓輔	向山啓二郎 伊藤慎太郎 高橋 淳(16.30日)	太田浩史 向山啓二郎 川上 拡		小田切優也	村上成道 (スポーツ障害・予約制)	
	NEW 肩関節治療センター (絶介なし受付10:30まで) (絶介あり受付11:00まで)	石垣範雄(予約制) 畑 幸彦(予約制)	手術日	小田切優也	手術日	石垣範雄(初診) 畑 幸彦(予約制)		畑 幸彦 (予約制)
	上肢再建外科センター (受付10:30まで)		中村恒一(手・ひじ)		中村恒一(手・ひじ) (予約制)	中村恒一(手・ひじ) (9:30~)		
	皮膚科 (受付10:00まで)		芦田敦子 山浦麻貴 (輪番)			小川英作		
泌尿器科		平林直樹 (再診の予約のみ)	塩崎政史(3.17日) (初診受付10:30まで)	小川典之 (初診受付10:30まで)	平林直樹 (再診の予約のみ)			
女性骨盤底医学センター (予約制)				西澤 理(10.24日)				
産婦人科(予約制)	内山夏紀				時光亜希子			
眼科	太田いづみ (初診受付10:00まで)	信 大(9:15~) (初診受付10:00まで)			太田いづみ 寺島紀子(9:30~) (初診受付10:00まで)	太田いづみ 増尾史織(9:30~) (初診受付9:30まで) (再診受付10:00まで)	信 大(9:15~) (初診受付9:30まで)	
耳鼻咽喉科 (平日受付16:00まで)		信 大 (14:00~)				信 大 (14:00~)	信 大	
放射線科	鈴木孝司	鈴木孝司	鈴木孝司	鈴木孝司	信 大(午後)			
麻酔科 (予約制)		新倉明和 (手術前診察)	小林浩一 (ペインクリニック)	新倉明和 (手術前診察)				
リハビリテーション科(予約制)	狩野修治	狩野修治	狩野修治	狩野修治	狩野修治	狩野修治		
歯科口腔外科	長汐沙千穂 田中章太郎	手術日 (急患対応は要相談)	長汐沙千穂 田中章太郎	長汐沙千穂 田中章太郎	長汐沙千穂 田中章太郎	長汐沙千穂 田中章太郎	長汐沙千穂	田中章太郎
緩和医療外来 (予約制)		花岡孝臣(9日) 武岡康信(16日) 簡宮敏子(23日)						
在宅支援科(予約制)	仲村彩子 (13:00~)				池川香代子 (13:00~14:00)			

## 白馬診療所

問い合わせ TEL:0261-75-4123 FAX:0261-75-4182

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)	下里修一 木村知子	下里修一 木村知子	下里修一	下里修一 木村知子	下里修一 木村知子
---------------------------	------------------	--------------	--------------	------	--------------	--------------

きずな 2024年  
4月号 vol.446  
毎月1日発行

発行:〒399-8695 北安曇郡池田町池田32071 TEL:(0261)62-3166(代) JA長野厚生連北アルプス医療センター あづみ病院  
発行責任者:事業所長 松田正之 編集:きずな編集作業部会 <https://www.azumi-ghp.jp/> 印刷:PO印刷(株)



この印刷物は環境保全のため、ベジタブルオイルインクを使用しています。