

きずな

10月号
2024年

KIZUNA Vol.452

特集

看護師インタビュー P2

当院の連携医 丸山歯科クリニック P3

●精神科シリーズ vol.7 依存症・断酒プログラムについて P4

●人間ドック・検診シリーズ vol.7 知っていますか?「特定保健指導」 P5

●病院祭のおしらせ、おすすめレシピ P6

●補聴器外来、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

公式
Facebook



公式
Instagram



あづみ病院



<https://www.azumi-ghp.jp/>



紅葉と滝の流れ photo by 林春男

North Alps Medical Center Azumi Hospital

J.A.長野厚生連 北アルプス医療センター
あづみ病院

看護師インタビュー

Nurse interview



4階病棟(整形外科)
看護師

えとう みう
衛藤美羽

看護師を目指したきっかけ

元々人と関わる仕事をしたいと思っていて、高校生の時に看護師体験をしたことがきっかけです。周囲の人からも向いていると背中を押してもらい、目指すようになりました。

あづみ病院の良いところ

北アルプスの麓に位置する病院であり、仕事中は、病棟から一望できる山々の景色に癒されています。また、先輩方が優しく丁寧に指導をしてくださるので、楽しく仕事できています。

やりがいを感じる瞬間

患者さんから感謝の言葉を伝えてもらった時や、患者さんが回復して退院していくところを見届けるときです。また、たくさんの業務をきちんとこなせたときは達成感を感じます。

仕事をする中で大切にしていること

患者さんや、先輩・後輩、多職種の方と関わるので、自分から発信しコミュニケーションをとることを大切にしています。また、患者さんに安心・安全な入院生活を送っていただくため、時間管理や業務の優先順位などを考えながら行動するように心がけています。

看護師を目指す方へ一言

看護師はとても忙しく責任重大な業務が多いですが、その分今ではやりがいを持ち楽しく仕事ができるようになってきました。日々の勉強や国家試験など大変なことが多いと思いますが、一緒に働ける日を楽しみにしています。

一般病棟看護師の1日

8:30	出勤・朝会・夜勤者からの申し送り
9:00	清潔ケア、処置
10:00	検温、記録
11:00	チームカンファレンス
12:00	食事介助
13:00	休憩
14:00	排泄ケア、記録
15:00	チームカンファレンス、翌日の検査・点滴確認
16:00	夜勤者への申し送り、記録
17:00	業務終了、着替え、退勤

看護師を目指したきっかけ

小学校4年生の時に突然病気になる、1年ほど治療を受けました。その際入院を経験し、医療者の誠実で献身的な対応・看護に感動し医療の道へ進むことを考えるようになりました。看護師さんが親身になって寄り添ってくれたことなどが印象に残っており、自分もいつか辛い思いをしている人にそうしたケアをしたと思ったことがきっかけの一つです。

あづみ病院の良いところ

スタッフみんなが、会うたびに挨拶をしていて、ホスピタリティを体現したような温かくアットホームな印象があります。また、地域とのつながりを重視しているので、患者さんの病院外での生活を見据えた治療を行っているところです。

やりがいを感じる瞬間

患者さんに「ありがとう」や、「あなたが来てくれてよかった」といった感謝の言葉をかけていただけたときや今までできなかった手技を自立してできるようになったときにやりがいを感じます。

今後目指していきたい看護師像

助けや希望を訴えることが難しい患者さんの思いを拾い、それを治療や退院後の生活に反映する手助けができる看護師を目指したいです。さらに、精神面だけでなく身体面からも適切なアセスメントができる知識・技術を身につけていきたいです。

看護師を目指す方へ一言

看護師は医療の中で一番患者さんの身近な存在になれる職種だと思います。知識や技術はあとからでも身につけてくると思います。「患者さんの抱える本当の想いを表出してもらうためにはどうしたらよいのか」を考えてみるのも良いかもしれません。

精神科病棟看護師の1日

8:30	出勤・朝会・夜勤者からの申し送り
9:00	点滴準備・実施、排泄ケア、採血、他
10:00	検温、記録
11:00	配薬、血糖測定、インスリン注射他
11:30	配膳、食事介助、下膳、口腔ケア他
12:00	休憩
13:00	見守り、記録、患者対応他
14:30	排泄ケア
15:30	カンファレンス
16:00	見守り、記録、患者対応他
16:30	準夜勤者への申し送り
17:00	業務終了、着替え、退勤

南病棟(精神科)1階
看護師

とみた けいた
富田啓太



当院の連携医

丸山歯科クリニック

歯科医師を目指したきっかけ

もともと病氣の人を助ける医療職に憧れがありました。手先が割と器用な方で、プラモデル作製や工作などの細かい作業も好きだったということもあります。また、野口英雄などをはじめとする、人のために人生を捧げる、というような様々な伝記に触れる中で、医療の道というのは素晴らしいという思いから、歯科医師の道に進もうと思いました。

私の歯科治療に対する想い

大学卒業後に大学院で麻酔学を学び、開業するまでの間、大学の麻酔学教室で助手として勤務しておりました。そこでは、全身麻酔下での手術の他に、知的障がい者の方の歯科治療に携わっていました。健常者に比べ、知的障がい者の方は、治療に対する理解という部分において難しいところがあります。そのため、全身麻酔や精神鎮静法を使って治療を行います。そういった方々の診療に携わる中で、予防歯科の重要性を感じました。これは障がい者に限らず、健常者でも当然同じことであって、障がい者歯科

に携わったことが、今の私の方針である「予防とメンテナンス」という考え方につながっております。

総合病院との関係性

総合病院には開業医では困難な検査・抜歯・手術などをすぐに紹介することができ、また低年齢や知的障がいなどのために治療が困難な患者さんであっても全身麻酔下などで治療を行っていただけなので大変助かっています。また、最近では従来の処置や手術に加え、周術期の患者さんの口腔ケアにも力を入れているようですので、地域で対応できる症例はご依頼いただき、難症例などについては総合病院に依頼させていただくという関係性でお互い協力していければいいなと思っています。

地域の皆さんに一言

人の身体は、食物を摂取することによってできています。歯を失うと食事ができなくなり全身の健康に影響が出ます。当院では、いつまでもご自分の歯で食事ができるように虫歯や歯周病の予

防やメンテナンスの重症性についてご説明し、意識づけをさせていただいております。いずれは、歯科医師による治療ではなく、歯科衛生士による口腔ケアを受けるためだけに受診される患者さんが多くなることが理想だと考えています。皆さんもぜひ口腔ケアの重要性について意識を高めていただき、健康的な生活を送っていきましょう。



院長 丸山 久雄
まるやま ひさお



住所：北安曇郡松川村7018 電話：0261-62-0648

診察時間		月	火	水	木	金	土	日
午前	9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	×
午後	14:00~18:00	○	○	○	×	○	×	×

依存症・断酒プログラムについて

精神科医師 春原 隆史
すのほう たかふみ

ロサンゼルス・ドジャースの大谷翔平選手の手元専属通訳であった水原氏が、約1700万ドルもの大金をギャンブルにつぎ込み、訴追されたことは皆さんも記憶に新しいと思います。報道等によれば、水原氏は「自分はギャンブル依存症だ」と述べていたとのことでした。

そもそも、依存症とはどのようなものなのでしょうか。依存症とは、ギャンブルやアルコールなど特定の行為や物質を「やめたくても、やめられない」、「ほとんどにできない」状態となることです。依存症へのなりやすさには個人差がありますが、習慣的に依存行為や依存物質の摂取を繰り返していくうちに誰でもなる可能性があります。徐々に進行していく病気です。初期の段階で、本人が病気だと自覚して受診や相談をすることは難しいです。ギャンブル依存症であれば、負けが続いていても最終的に勝てる信じ、

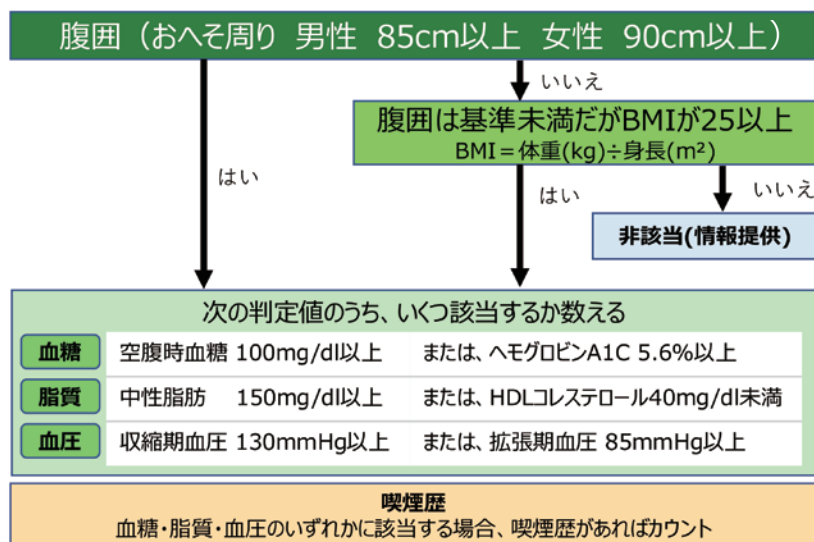
借金をしてでも掛け金を増やしていきます。アルコール依存症であれば「いつでも酒はやめられる、過去には飲まない期間もあった、あの人に比べてそんなに悪くない」と問題を否認します。

適切な治療や支援を早期に受けることが必要なため、家族などが保健センターや保健所、家族会などの相談窓口につながるものが大切です。借金を肩代わりしたり、本人が起こした問題の尻ぬぐいをしたりすることは逆効果で、本人が問題に直面することが重要です。やめられないことを責めたり、嘘や約束を破ったことを怒ったりして追い詰めると、本人はストレスを感じ、余計にアルコールやギャンブルに頼るようになり、かえって状態を悪化させます。本人を追い詰めず、「心配だ」と家族の気持ちを伝えることが有効です。

回復のためには、本人が問題に向き合い、治療の必要性を認識して医療機関を受診したり、自助グループに参加したりすることが望ましいです。アルコール依存症の治療では、一滴もお酒を飲まないようにする「断酒」や、断酒に向けて飲酒量を減らす「節酒」を行います。重度の依存症や身体合併症がある場合には、入院した上で断酒のための治療プログラムを受けることが回復の第一歩となります。当院では断酒のためのプログラムを外来と入院とで用意し、回復をサポートしているのをご相談ください。



特定保健指導とは、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣の改善などをサポートする保健指導を指します。メタボリックシンドロームに着目した「特定健診」の結果を元に、生活習慣病のリスクを判定し、リスクに応じた指導を行い、生活習慣病の予防・改善につなげます（特定健診の対象者は40歳から74歳の方となります）。健診結果に応じて「情報提供」、「動機付け支援」、「積極的支援」の3つの支援レベルに分類し、各レベルに合わせた支援を行います。



腹囲が該当した場合



腹囲	男性 85cm以上 女性 90cm以上		
血糖、脂質、血圧+喫煙歴	0個	1個	2個以上
判定	情報提供😊	動機付け支援😐	積極的支援😓

腹囲は基準未満だがBMIが25以上の場合

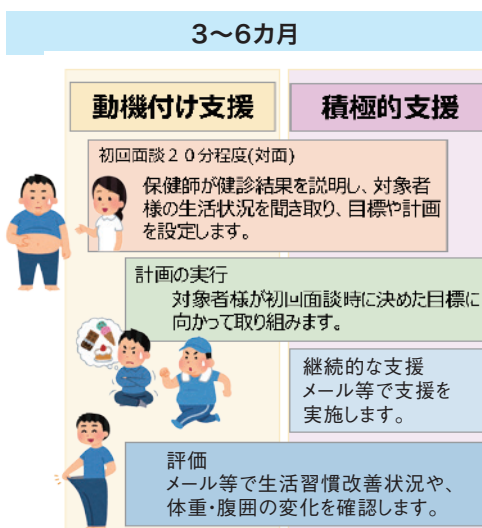


BMI	BMIが25以上		
血糖、脂質、血圧+喫煙歴	0個	1個から2個	3個以上
判定	情報提供😊	動機付け支援😐	積極的支援😓

リスク低 → リスク高

当院では、健診センターの保健師が主体となり、ドック受診当日の初回面談から、その後の継続的な支援まで行なっています。効果的かつ継続しやすい支援ができるよう、健診結果だけでなく、体質や仕事内容、生活環境・生活リズムなどを確認させていただき、最適な提案ができるように心がけています。また、初回面談以降の継続的な支援方法につ

きましても、従来の面談または電話による支援に加え、メールなどを使った支援も行っています。面談や電話での支援で課題となっていた病院に来院される手間、連絡時間の制約もなくなるため、対象の方々からは取り組みやすくなったとの声をいただいております。



気になる費用についてですが、指導を受けるための個人負担は一切ありません。特定保健指導が必要と判断された場合には、積極的な参加をお願いします。健康寿命を延ばして楽しい人生を送れるよう、今から健康的な生活を心がけ、一緒に病気に負けない身体づくりをしていきましょう！

病院祭・農業祭

いやしの広場 イベントスケジュール

- 9:00～ 開会式
- 9:40～ 高瀬中学校吹奏楽部による演奏
- 10:20～ K2Y2によるけん玉
- 10:55～ あづみ病院音楽部による演奏
- 11:30～ 第21回お米コンテスト表彰
- 12:00～ 手相芸人 島田秀平によるステージ
- 13:15～ 閉会式

- 病院祭露店コーナー
- 革細工体験コーナー
- 簡単肩こりチェック
- 家庭用血圧計点検コーナー
- バザー
- ウロカバー作製実演
- 救急蘇生コーナー
- 女性骨盤底筋教室コーナー
- あづみの市場

他にもたくさんの
出店があります！



きのこ小松菜は電子レンジで火を通して手間を省き、ひき肉なので火の通りも早い
“時短！乗っけご飯”です。ピリ辛お肉がアクセントで酸味のたれが食欲をそそります。

きのこのピリ辛サラダごはん

材料（2人分）

- | | | | |
|---------|---------|-----------------|----------|
| しめじ・えのき | 各1/2パック | 豆板醤 | 小マヅ1 |
| 小松菜 | 1株 | サラダ油 | 小マヅ1 |
| 牛ひき肉 | 180グラム | 【かけダレ 混ぜ合わせておく】 | |
| A酒 | 大マヅ1 | 醤油 | 大マヅ1と1/2 |
| Aおろし生姜 | 小マヅ1 | 酢 | 大マヅ1 |
| A塩コショウ | 適量 | 砂糖・ごま油 | 各小マヅ1 |
| ご飯 | 300g | 白いりごま | |



作り方

- ① しめじ、えのき、小松菜を好みの大きさに切り、耐熱皿に乗せラップをかけ、600W電子レンジで約3分加熱する。
- ② 牛ひき肉にAを混ぜ下味をつける。
- ③ フライパンにサラダ油と豆板醤を入れて熱し、②も加えてパラパラになるまで炒める。
- ④ お皿にご飯を盛り、水気をきった①と③で炒めた牛ひき肉を乗せ、かけダレをかけて完成。

栄養量（1人分）

エネルギー …… 596Kcal
たんぱく質 …… 23.2g
塩分 …… 1.7g

はまざわ たつひこ
● 調理師 濱澤 竜彦

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 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	24	25	26
27	28	29	30	31		

2024 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

お知らせ
休日緊急当番医

・10/13(日)

本院(大北南部地区)

・10/14(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
をととし、地域の皆さまから信
頼される病院を築きます。

表紙のひとこと

「紅葉と滝の流れ」

上田市菅平 唐沢の滝

撮影者:林 春男(はやし はるお)

滝と紅葉にめぐり合わせて良かった。

スローシャッターで流れを強調しました。

「2024インフルエンザワクチン接種」予約受付
毎年、通院された日におこなっていたインフルエンザ予防接種ですが、
今年度から集団接種へ変更になりました。

【予約方法】通院患者……各外来または電話(14:00以降)にて
9月24日(火)～11月29日(金)

通院患者以外…健診センターにて11月1日(金)～

【接種日時】 14:00 14:30 15:00

◆10月18日(金)・25日(金)

◆11月15日(金)・29日(金)

◆12月6日(金)

【接種会場】 本館2階 健診センター

【料 金】 13歳以上 3,565円 13歳未満(2回)6,248円



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「高額療養費制度について」

知っているようで知らない

高額療養費制度についてミニ学習会

◆講師:医療ソーシャルワーカー

◆10月28日(月)14:00～15:30

◆場所:北アルプス医療センターあづみ病院7階やまなみホール

がんサロンの年間スケジュールは、ホームページで確認できます。



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。

【令和7年度 新卒・中途採用 募集中】

●看護師

●看護補助者

●介護支援専門員(ケアマネジャー)

※看護師は、あづみ病院・白馬診療所どちらも募集しています。

●システムエンジニア

●就労支援室職員

【新卒採用】

●薬剤師

【令和6年度 中途採用】

●看護師 ●看護補助者

●システムエンジニア ●就労支援室職員

【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

すでに定員に達している職種に関しては、受け付けを終了している場合があります。
詳しくはHPをご覧ください。

10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10月1日現在

診療科目		曜日	月	火	水	木	金	第1土	第3土	
内科	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(2.16.30日) 百瀬智康 麻生真一	大熊ゆかり(3.17.31日) 樋口智子(10.24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～)(11.25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	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)	
	リウマチ・膠原病内科 (予約制)				杉本 州(2.16.30日) 倉科淳一(9.23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)			
NEW	循環器病センター (予約制・午後)					心不全診療(3.17日) デバイス診療				
	精神科 (予約制)		中村伸治 由井寿美江 春原隆史 樋端佑樹(28日)	荻原朋美 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		
	(予約制)		小口弘子(慢性疾患)	予防接種・乳児検診		予防接種 小口弘子(慢性疾患16:00～)	保刈 健(慢性疾患)			
NEW	一般外科・消化器外科		信 大	本山博章	信 大	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 診療	乳腺 (予約制)				信 大(2.16.30日) 大場崇巨(9.23日)				
		甲状腺 (予約制)						伊藤研一(4.18日) 金井敬晴(11.25日)		
心臓血管外科 (受付15:00まで)				信 大(14:00～)						
ストーマ外来 (予約制) ※看護専門外来										
整形外科	初診 (受付10:30まで)		太田浩史 (下肢) 永井亮輔	太田浩史・狩野修治 (下肢 輪番) 小田切優也・磯部文洋(輪番)	狩野修治(下肢) 伊藤横太郎(9:30～)	向山啓二郎(脊椎) (受付10:00まで) 渡邊 終	白山輝樹	小林博一		
	再診 (予約制)		狩野修治 渡邊 終	向山啓二郎 伊藤横太郎 高橋 淳(15.29日)	太田浩史 向山啓二郎	永井亮輔 石垣範雄(午後)	小田切優也	村上成道 (スポーツ障害・予約制)		
	肩関節治療センター (紹介状なし受付10:30まで) (紹介状あり受付11:00まで)		村上成道(初診) 畑 幸彦(予約制)	手術日	小田切優也(初診) 畑 幸彦(予約制)	手術日	畑 幸彦	畑 幸彦 (予約制)		
	上肢再建外科センター (手・ひじ/受付10:30まで)			中村恒一(初診)		磯部文洋(初診) 中村恒一(予約制)	中村恒一(初診)(9:30～) 磯部文洋(予約制・18日)			
	皮膚科 (受付10:00まで)			芦田敦子 山浦麻貴(輪番)			小川英作			
NEW	泌尿器科			平林直樹 (初診受付10:30まで)	塩崎政史(2.16.30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 (初診受付10:30まで)			
	ストーマ外来 (予約制) ※看護専門外来									
女性骨盤底医学センター (予約制)					西澤 理(9.23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(11.18日) 寺島紀子(4.25日) (初診受付9:30まで)(再診受付10:00まで)	信 大 (初診受付9:30まで) (9:15～)		
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	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	田中章太郎	長汐沙千穂	
緩和医療外来 (予約制)				花岡孝臣(8日) 武岡康信(15日) 間宮敬子(22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
10月号 vol.452
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:さすな編集作業部会 <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。