

きずな

2017年
4月号
vol.362

特集

女性骨盤底医学センターの 紹介

- あんな資格こんな資格
- 白馬からの便り

North Alps Medical Center Azumi Hospital



北アルプス医療センター
あづみ病院

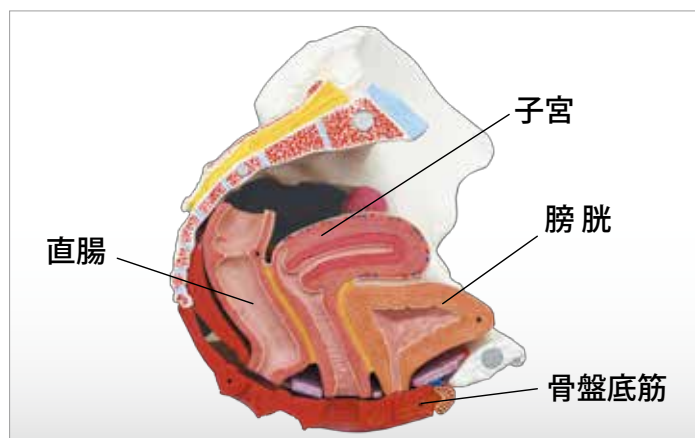
女性骨盤底医学センターの紹介

理学療法士 佐々木涼子

女性骨盤底医学センターが開設されたのは平成25年10月で、専用スペースは平成28年6月に開設されました。場所は泌尿器科外来の向かいにあり、診察室とリハビリ室とがあります。リハビリ室は個室、内装はピンクに統一されリラックス出来るように配慮されています。西澤統括院長、平林医師、山ノ井医師を中心に看護師1名、理学療法士2名で活動しています。

女性骨盤底疾患の診療科のある病院は県内でも少なく遠方から紹介で来る多くの患者さんがいらつしゃいます。骨盤底疾患の患者さんはADL（日常生活活動）が自立していてもQOL（生活の質）への影響が大きく制限されてしまう方もいらつしゃいます。

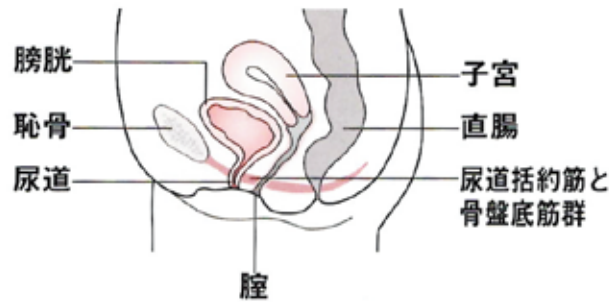
骨盤底筋は12の筋肉で構成されています。膀胱に溜まった尿を我慢する役割と骨盤臓器が落ちてこないようにする役割があります。



対象となる疾患は尿失禁と骨盤臓器脱です。尿失禁や骨盤臓器脱には2つの原因があり、1つ目は男女の構造的な違いです。女性の尿道は4〜5cmと短く、骨盤底に尿道・膣・肛門の3つの開口部があることです。2つ目は骨盤底筋群の脆弱化です。

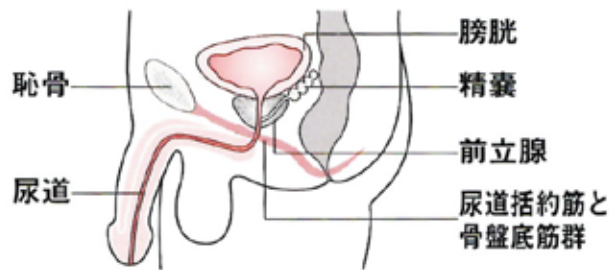
女性になぜ尿もれが多いのか

女性の体は構造的にいても尿道が4cmと短く、しかもまっすぐなので尿もれを起こしやすいのです。また、骨盤底筋もゆるみやすいのです。



前立腺に注目してください

男性は、膀胱の出口を前立腺がドーナツのように取り囲んでいます。前立腺肥大が過活動膀胱を起こす引き金にもなりますし、前立腺肥大そのものが尿道を圧迫し、おしっこの出を悪くします。



危険因子で明らかと言われているのは分娩、加齢、肥満、特に分娩の影響が大きいとされています。経膣分娩には胎児が産道を通過する際なんらかの骨盤底支持組織の弛緩や損傷を受けること、娩出時の会陰裂傷や会陰切開の影響が挙げられます。右記の他、骨盤底筋の機能低下の原因には姿勢、呼吸、整形外科疾患の既往による可動域制限や筋力低下、生活習慣などの影響を受けます。また排尿日誌をつけて頂き自分の排尿回数、1回排尿量が正常かどうか知ることも重要です。その上でエコーによる骨盤底筋の挙上の有無、経膣触診による力・持続時間などを評価し問題点に対してアプローチや指導などを行っています。

「骨盤底疾患は何科を受診したら良いか分からない」、「受診することをためらってしまう」と言う声を聞きますが症状がある方はお気軽に女性骨盤底外来を受診してみてくださいいかがでしょうか。

女性骨盤底医学センターのご案内



診療日 火・水(第2、第4)木・金

リハビリ 火・木・金 午前中のみ

あんな 資格 こんな 資格

vol.1



当院には、同じ科の中でもそれぞれの分野に特化した資格をもった職員がいます。これから12回にわたり様々な資格について紹介していきます。第1回は緩和ケア認定看護師について紹介します。

緩和ケア認定看護師 中山 京子

認定看護師とは？

認定看護師とは、看護職能団体である日本看護協会の認定資格です。この制度は「特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を用いて水準の高い看護実践のできる認定看護師を社会に送り出すことにより、看護現場における看護ケアの広がりや質の向上を図ること」を目的としています。認定看護師の役割は「実践・指導・相談」の三つで、実践に根ざした「ケア」を行うことが認定看護師の使命といわれています。現在、特定されている認定看護分野は21分野あります。

緩和ケア認定看護師とは？

緩和ケアとは、「生命を脅かす病気に起因した諸問題に直面している患者さんとご家族のQOL（生活の質）を改善する方策で、痛み、その他の身体的、心理社会的、スピリチュアルな諸問題の早期かつ確実な診断、早期治療によって苦しみを予防し、苦しみから解放することを目的とする」と定義されています。緩和ケア認定看護師は、患者さんの疼痛や呼吸困難、全身倦怠感、浮腫などの苦

痛症状の緩和、患者さんやご家族への喪失と悲嘆のケアを行うなどの役割があります。

緩和ケア認定看護師としての活動

現在は一般病棟に勤務しながら、患者さんがその人らしい生活を送ることができるよう、患者さんやご家族が抱える苦痛を可能な限り和らげ、思いに寄り添うケアを提供しています。まずは、ベッドサイドで関わる時間を大切にし、どのような苦しみを抱えているのか、どのように過ごしたいかなど教えていただいています。医師・看護師・薬剤師・リハビリ担当者・医療相談員など様々な専門職が集まってチームを組み、患者さんの身体症状や精神症状のコントロールができていくかどうか、患者さんやご家族の思いはどうかなど情報を共有しながら対応しています。どこでどのようにして過ごしたいか、その中心は患者さんやご家族です。可能な限り良好な生活を実現できるように、今後もお手伝いさせていただきます。



白馬からの便り

白馬診療所事務課

山崎 泰彦



▲2月初旬の白馬診療所



▲3月末でもこれだけの雪が残っています

今回は、冬の白馬をご紹介します。ご存じのように、白馬村・小谷村は日本有数のスキースキーリゾート地として、スキーヤー・スノーボーダーが訪れます。また、外国人が大勢訪れる場所として朝の情報テレビ番組でも紹介されたほどです。そして、白馬村は今年「国民体育大会冬季大会」スキー会場として、2月14日から2月17日まで熱戦がくりひろげられました。選手の活躍に注目が集まりますが、ボランティアによる豚汁の振るまいや、地元小学生による競技会場での応援など、スポーツに対する地域の取り組みが根付いています。そのようなこともあり(?)、長野県選手団は天皇杯得点スキー総合3位の好成績を納めました。さて、この地域に雪は欠かせない観光資源です。しかし、雪かき・雪降り・雪片づけがセットでもれなく付いてきます。当季は、20数日朝の除雪を行い、1月末に本院職員による雪下ろしを実施しました。患者さんも、スキー外傷やインフルエンザといった「冬」「雪」にまつわる方の割合が多くなります。会計係として外国の方には、顔をひきつらせながら片言の英語とジェスチャーで対応をした私でした。



堀内咲希

昨年の4月よりこちらのホスピタル2階病棟で看護師として働かせていただいている堀内と申します。私が働いている病棟は主に慢性期の患者さんが入院されており、明るく落ち着いた雰囲気の病棟です。

私が日々看護師として働いていて感じることは、患者さんの気持ちに寄り添うことは想像以上に難しいということです。患者さんは疾患により普段私たちが体験したことのないような様々な苦しみを抱えている場合があります。それらの気持ちを完全に理解し、共感するといったことはなかなか難しいものです。ある先輩の看護師さんが自分が具合が悪い時にどう接して欲しいかを考えて患者さんに接するといったことを教えてくれました。私も自分がそういった時どう周りの人に接して欲しいかということを考え、患者さんには優しい声で温かな言葉をかけるように心掛けています。

社会人としても看護師としてもまだまだ未熟な私ですが、これから色々な経験を積み、成長していきたいと思っています。どうぞよろしくお願いします。

「おすすめの一冊」



「夜行」

著者：森見 登美彦

出版社：小学館

尾道、奥飛騨、津軽、天竜峡、鞍馬 それぞれを舞台に複数の語り手により告白される不気味というより不思議な世界。

魔訶不思議な夜の世界に吸い込まれ、その異空間の旅のシーンが心にはっきりと不気味な残像を残します。最後に点が線に繋がっても不思議の世界は続きます。

気分転換して涼しくなってください。現実を忘れたい方にお薦め、闇の世界を覗きましょう。

2017年本屋大賞にもノミネートされました。4/11 大賞作品発表が楽しみです。
臨床検査科 内田美寿子

家でも作れる簡単ベトナム料理。「ガー」は鶏という意味です。

フォーガー

材料 (2人分)

フォー(米麺) 140g

◆スープ

水 600cc

(鶏のゆで汁に水を加えて600ccにする)

鶏ガラスープ 小マじ3

ナンプラー 大マじ1

薄口醤油 大マじ1

(薄いやうでしらお好みで調節してください)

塩コショウ 少々

おろししょうが 小マじ1

◆トッピング

香菜 (パクチー、セロリ、三つ葉など)

もやし

鶏胸肉 1枚

レモン (レモン汁でも良い)

作り方

- ① 出汁を取る為鶏肉を水から茹でる
- ② もやしをさっと茹でる
- ③ 麺はたっぷりの湯で5～6分茹でる
- ④ 鍋にスープの材料を入れてひと煮立ちさせる
- ⑤ 器にスープを入れ、麺、お好み野菜をトッピングし、スライスした鶏胸肉をのせて完成(香菜類は食べる時にお好みで添えていただく)

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 336Kcal
たんぱく質 19.5g
塩分 3.6g

●調理師 渡辺 敏文

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)

2017 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 30	24	25	26	27	28	29
2017 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			



「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
手術で入院しお世話になりました。もう入院は嫌ですが、もしもの時にはまたあづみ病院でお世話になりたいです。ドキドキの初診から、先生、看護師さんのお話に安心できました。入院してからは隣の人と「看護師さんの優しさが嬉しいね」と話していました。病院食で一日の総カロリーも実感できたし、良い経験になりました。ありがとうございました。	感謝の言葉をいただき、ありがとうございました。 このような言葉をいただくと、職員一同大変励みになります。これからも辛い入院生活が、少しでも安心して過ごしていただけるよう努めて参りたいと思います。 (病棟責任者)
入院中に誕生日がありました。今年は淋しい誕生日かと思いましたが、カードを添えていただき一人ではないんだ、と嬉しく思いました。本当にありがとうございました。	入院中の誕生日に、ささやかですがお祝いの気持ちをお届けしたことでこのように温かな言葉をいただき嬉しく思います。今後も皆さまに喜んでいただける食事作りに努めて参りたいと思います。 (栄養科責任者)
パジャマの襟がくしゃくしゃで気分が悪い。折角襟までアイロンを掛けるのだから、たまたま少し工夫をしてほしい。襟がきれいに伸びていたら着ていても気持ちがいい。	リネン業者にご意見があったことを連絡いたしました。 管理不十分な点申し訳ございません。今後の対応といたしまして、仕上げの乾燥・たたみ作業の際に細心の注意を払い目視点検を強化する。 患者衣結束時(10枚束)、搬入時にずれが起き皺にならないよう細心の注意を払う。 以上、ご報告いたします。 (業務担当責任者)



編集
後記

クツキーは我が家の愛犬であり、家族の一員である。日中は犬小屋で、夜は人間と一緒に家の中でゴロゴロしている。雑種で洋犬に見えるがシッポがクルンと丸まり、それが愛嬌。毎朝クツキーに引かれて、アルプスを見ながら散歩している。
(H.N)

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 29 年 4 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 信大	川上裕隆 芹澤由樹子	東方壮男 岡田光代	馬渡栄一郎 川上裕隆
	内 科 (一 般) 再 (予 約 制)		川上裕隆 東方壮男 林田研介 早野敏英 (13:00～15:00)	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 (13:00～15:00)	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	田畑裕章 (信大)	富田 威 馬渡栄一郎	
	呼 吸 器 内 科		岡田光代	岡田光代	花岡正幸 (信大) (10:00 から診療) 岡田光代		松原美佳子 (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 田中莉佳 (信大) (第1・3・5のみ) 倉科淳一 (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)				牛山 哲 (信大)			岸田 大 (信大) (第1のみ) (完全予約) 上野賢一 (信大) (第3のみ) (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	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	村田志保 鬼頭 恒 (AM) 中村伸治 (AM) 湯澤宏式 小笠原紘輔 (第1・3PMのみ)	村田志保 (AM) 鬼頭 恒 中村伸治 (AM) 榊端佑樹 (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 小口弘子 保刈 健 (10:30～) 午後 慢性疾患 (予約) (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)	小口弘子 (保刈 健)	小口弘子 (予約のみ、10:30～) 保刈 健 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 宮川真一 (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 (第2・4PM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)		松葉友幸 (初診) 畑 幸彦 (完全予約) 石垣範雄 (完全予約)	手術日	松葉友幸 (隔週) 石垣範雄 (隔週) (診療開始 10:00 から)	手術日	松葉友幸 (再診) 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	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	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	歯 科 口 腔 外 科		飯島 響 中野 僚子	手 術 日 (急患対応は要相談)	飯島 響 中野 僚子	飯島 響 中野 僚子	中島 哲 飯島 響 中野 僚子	飯島 響 中野 僚子
	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	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 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
-------------------------	--------------------------	------	---	------	------	------