

# きずな

2017年  
6月号  
vol.364

特集

## 女性骨盤底医学センターの 紹介

- 整形外科 新シリーズ
- 歯科口腔外科 新シリーズ

North Alps Medical Center Azumi Hospital



北アルプス医療センター

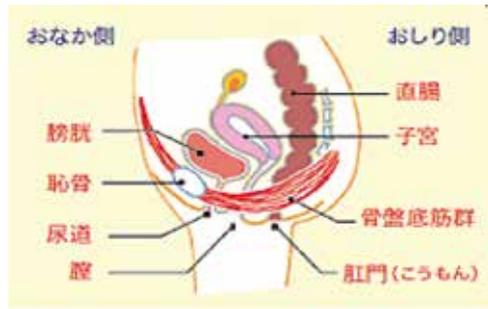
あづみ病院

# 女性骨盤底医学センターの紹介

女性骨盤底医学センター  
助産師 矢花 由佳

更年期以上の女性2人に1人は、尿漏れがあるとされています。

## ●骨盤底筋ってどういう仕組み？



骨盤底筋は、尾骨底から恥骨にかけて、ハンモックのような働きをしていて、内臓が下垂しないように支えています。女性の骨盤底筋には、前から尿道、膣口、肛門の3つの開口部があり、それぞれを8の字に尿道括約筋、膣口括約筋、肛門括約筋が取り巻

いています。括約筋は随意筋であるため、自分の意志で引き締めたり、緩めたりすることができます。緩んでしまった筋肉は、トレーニングすることによって、弾力性を回復することが出来ます。尿漏れ予防は、骨盤底の筋力を強めることが大切です。

## ●女性に尿失禁が多い理由

男性の尿道は16〜25cmあり、S字状になっていますが、女性の尿道はまっすぐで4〜5cmしかありません。また、男性に比べ、腹筋などが弱いため、内臓が下垂しやすい傾向があります。若い女性でも運動

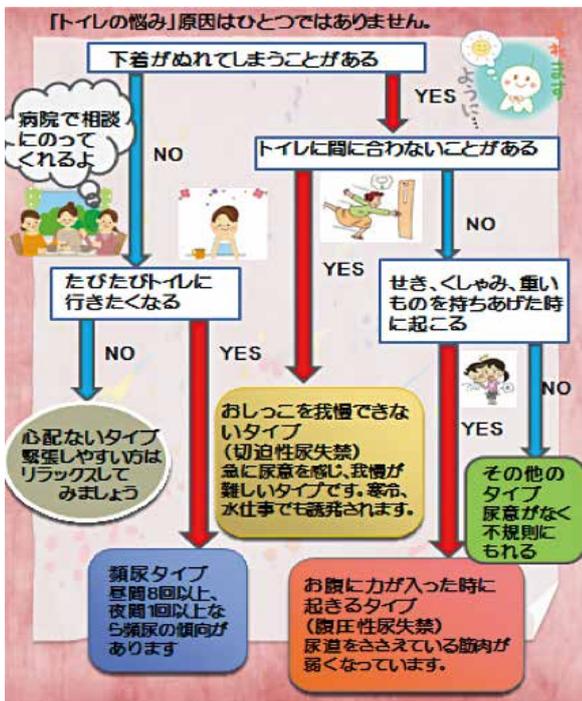
不足による筋力の低下、肥満による骨盤底筋への負担は尿漏れの要因になりますし、更年期以降は、女性ホルモンの急激な減少によって筋肉が萎縮し、内臓が下垂しやすく、尿がもれやすくなります。トレーニングで、血行をよくし尿漏れを予防しましょう。

## ●当院で扱っている疾患

腹圧性尿失禁・切迫尿失禁・過活動膀胱・膀胱脱・子宮脱・膣脱・直腸瘤  
火曜日〜金曜日の診察は午前で、金曜日は女性医師が担当しています。



症状がある方は、女性骨盤底医学センターへお気軽にご相談ください。



## ●治療

◆切迫性尿失禁・過活動膀胱  
排尿日誌をつける・膀胱訓練・膀胱の収縮を抑制する薬を服用



腹圧性尿失禁  
咳やくしゃみをするに漏れる



切迫性尿失禁  
強い尿意がある  
トイレに間に合わない

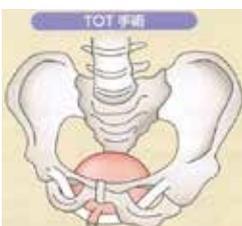
## ◆腹圧性尿失禁

骨盤底筋トレーニング 当院では理学療法士による個別訓練を行っています。

侵襲の少ないTOT手術という尿道の下にテープを通し、尿道を支える手術。これによって腹圧をかけても尿漏れが起こりにくくなります。

## ◆混合型尿失禁

2つのタイプが混合して発症する場合  
薬(抗コリン薬)で過活動膀胱の症状を改善させながら、骨盤底筋トレーニングや膀胱訓練を毎日続ける。食生活の見直し。  
骨盤底筋トレーニング  
については、次回号で詳しくお話しします。





# 整形外科新シリーズ

第1回

北アルプス医療センターあづみ病院 整形外科 院長

肩関節治療センター 松葉 友幸

今月より、肩関節疾患について1年間投稿させて頂きます。肩関節治療センターの松葉友幸と申します。どうぞよろしくお願ひいたします。

肩とは体のどこの部位を指すのでしょうか？  
肩こりがひどいというところの横の僧帽筋(首から腕にかけてなだらかなところ)を指します、肩が脱臼したというところと肩甲骨と腕の動くところを指します。

一般的には首と体から腕につながる部位が肩と考えられますが、正確には肩関節(肩甲骨の受け皿と上腕骨がつながる関節)と肩甲帯(肩甲骨と鎖骨周囲)の全部と考えられています。

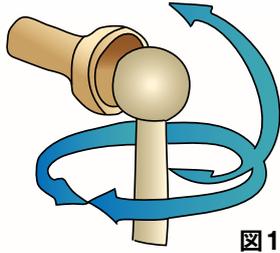


図1

肩は動物の4足歩行から人間の2足歩行になるにあたり最も進化した部位の一つです。4足歩行の時は前足も体重を受けるために足の関節のようにしっかりしていました。

2足歩行となり手を様々な方向に動かすために肩周辺は大きく進化しました。

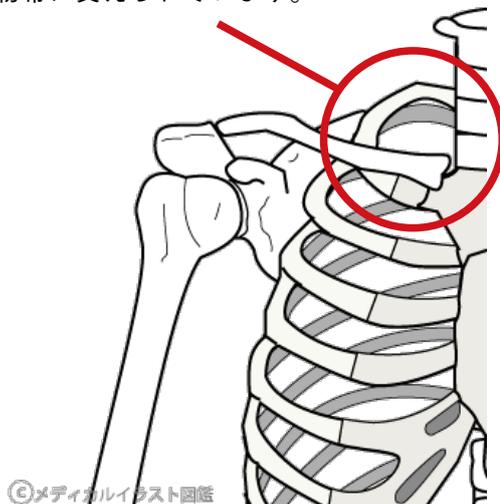
肩関節は球関節と言われ、肘や膝と異なり色々な方向に動かすことのできる関節です(図1)。

多方向に動かすことができる関節ということとは逆に不安定な関節ともいうことができます。

体の中で大事な頭や内蔵は骨で守られており、歩行するための足の関節は骨と骨が合わさって体重を支えるなど、骨で支えられると丈夫になり、あまり大きく動かさなくなります。

それに対して肩は、骨で支持されるのは鎖骨を介して胸の中心の胸骨とわずかにつながっているのみです(図2)。その他は靱帯と筋肉によって支えられているのでとても不安定な状態であり、良く動かせる状態

図2 体と腕が骨でつながっているのはここだけです。その他は筋肉と靱帯に支えられています。



©メディカルイラスト図鑑

になっていきます。肩の運動に関与する関節は肩甲骨と腕関節、肩鎖関節、胸鎖関節の3個、筋肉は全部で17個もあり、すべてが上手く作用することによって正常に動作しています。そのどこかに異常があると痛みの原因となり、機能異常が出てきます。複雑なところであり、面白い関節です。

次回からはどのような病気があるのか、その病態、治療などについて紹介させて頂きます。

# 第1回

# 歯科口腔外科新シリーズ

北アルプス医療センターあづみ病院 歯科口腔外科医長  
ボランティア運営医委員会委員長 飯島 響

今月より、病院における歯科口腔外科の役割について1年間投稿させて頂きます。歯科口腔外科の飯島響と申します。どうぞよろしくお願致します。第1回目の今回は、歯科の内容とは離れますが、私が委員長を勤めております、「ボランティア委員会」について紹介させて頂きます。

当院におけるボランティア活動は2001年4月に始まり、今年で16年目を迎えます。

## ① 病院の活性化

ボランティアに外からの風を運んでもらう。

## ② 病院を利用される患者さんの満足度を高める

ボランティアの気づきに学び、潤いのある癒しの環境づくりに努める。

## ③ 地域との交流

ボランティアをかけ橋として開かれた病院づくりを目指す。

## ④ 職員とボランティア双方の意識改革

職員もボランティアも自分の視点や考え方を広げるチャンスとし、対等な立場に立つて相互の交流を図る。

以上4つの理念のもと、定年退職後の元職員や地域の方々からなるボランティア会が毎月第2火曜日に集まり活動を行ってきました。



この15年間の活動は①受付の総合案内の手伝い、②入院患者さんの身のまわり用品の手作り作業(湯たんぼ袋、尿器カバー、ポシエット、清拭用布切り等)、③グリーンワークへの参加(草取り、ゴミ拾い、花壇・中庭の植栽、ラベンダー・バラの管理等)、④病院祭バザーへの参加・協力、⑤エコキャップ活動への協力(ペットボトルのキャップ収集)など多岐に渡ります。



2013年には10年間の活動が認められ、社会福祉法人池田町社会福祉協議会会長表彰を受けるなど着実な歩みを続けてきた当院のボランティア活動ですが、近年、参加人数の減少や活動の形骸化などのご指摘も受けます。そこでボランティア委員会では、今一度、冒頭の4つの理念に立ち返り、多くの方々に参加いただけるよう活動内容の見直しを行っております。

ボランティアの活動に対してご意見をお持ちの方、活動への参加を希望される方は看護部長室か医療相談室までご連絡ください。



# あんな 資格 こんな 資格 vol.3



北アルプス医療センターあづみ病院 こころのホスピタル 新井 八寿波

日本精神科看護協会が認定する精神科認定看護師は長野県内に10名おり、そのうちの2名が当院に在籍しています。

精神科認定看護師の役割は、精神科看護の専門的知識や技術を用いて質の高い精神科看護の「実践」「相談」「指導」「知識の発展」に取り組み、とされています。私たちは日々、病棟での精神科看護のスキルアップや、知識の研鑽に努めています。また、院内での精神科看護の講義を行うほか、時には院外の施設や団体に向けた精神科看護やメンタルヘルスに関する講義を行うこともあります。そしてもう一つ、精神科認定看護師は「身体科病棟との連携を通して現場の精神科看護のサポートを行う」という役割も担っています。

そのため、私たちは普段は精神科病棟で業務をしていますが、身体科病棟に向いての活動も行っています。その中でも2つの活動についてご紹介します。



## 精神科リエゾンチーム

精神科医師、認定看護師、精神保健福祉士でチームとなり、身体疾患に伴うさまざまな心理的問題（せん妄、抑うつ、不眠など）をもつ患者さんへの精神科専門治療を提供しています。

## 認知症ケアチーム

精神科医師、認定看護師、精神保健福祉士、管理栄養士、精神科作業療法士でチームとなり、認知症のある患者さんが身体的な治療を適切に受けられるよう、現場のスタッフと一緒にケアの検討を行います。

それぞれのチームは週に1回、身体科病棟を回診しています。患者さんに関すること、メンタルヘルスに関する気になることなどありましたら、気軽ににご相談ください。

これからも、私たち精神科認定看護師は地域の皆様に充実した精神科看護をご提供できるよう活動していきたいと思えます。今後ともよろしくお願い致します。

健康管理課 池田 慎悟

今年の4月より健康管理課で事務職員として働かせていただいている池田と申します。仕事を始めて約2か月がたち、働いている中で仕事の大変さと責任の重さを実感しています。

自分のする仕事に責任を持つということは当たり前のことであると感じていますが、その当たり前のことをしっかりするということがいかに難しいかを日々感じています。

また、健診センターには、毎日たくさんの受診者さんが人間ドックや健診を受けに来られます。健診センターで働いている中で、その受診者さんに対して、「今日の自分の対応はどうだっただろうか」、「説明は分かりやすかっただろうか」、「人間ドックや健診を快く受けただけだろうか」など、感じることはたくさんあります。毎日仕事をしていく中で、自分が気付いたこと、感じたことをしっかりまとめて、より快くドック・健診を受けられるように、受診者さんを第一に考えこれから仕事に励んでいきたいと思えます。



題 ……ひと休み  
撮影日…2016年6月30日  
撮影場所…小谷村宮本  
撮影者…理学療法科 大倉 隆浩

雨の中、蝶が紫陽花で休憩していました



今月の一枚!

スルメイカとエリンギのオリーブオイル炒め

栄養科からの  
おすすめ  
レシピ

材料 (1人分)

スルメイカ	100g	コショウ	0.5g
エリンギ	50g	醤油	3g
玉ねぎ	100g	オリーブオイル	15g
ニンニク	2g	パセリ	少々
塩	0.5g		

作り方

- ① エリンギと玉ねぎをスライスし、スルメイカは食べやすい大きさに切りそろえる。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、ニンニクを入れる。中火でフライパンを熱する。
- ③ ニンニクの香りがしたら、玉ねぎとエリンギを入れて炒める。
- ④ 軽く火が通ったら、スルメイカを入れてさっと炒める。塩とコショウで味付けし、味を見ながら、最後に醤油を入れる。
- ⑤ お皿に盛り付けて、パセリを散らす。



栄養素量 (一人分)

エネルギー	263Kcal
たんぱく質	18.1g
塩分	0.9g

●調理師 野溝 俊昭

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 6月 June

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	

2017 7月 July

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



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。

「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
よく、「待っていて」と言われますが、どのくらい待たばよいのですか？15分ですか？30分ですか？具体的に時間で言ってほしいです。	療養生活において、不快な思いをさせてしまい申し訳ありませんでした。まずは、できるだけお待たせすることの無いよう努め、もし止むを得ずお待たせしなくてはならない場合は、およその時間をお伝えするよう指導いたしました。 (病棟責任者)
夜勤担当職員の言動・態度が威圧的に感じました。看護師個々の評価を適正に行い、至急対応してほしい。	ご意見重く受け止めました。不愉快な療養生活になってしまった事をお詫びいたします。私共、一人ひとりの言動や態度がいかに影響が大きいかわ改めて考えさせられました。経験豊富な職員であればより患者さんを包み込む優しさ・配慮が必要になります。病棟会議でご意見内容を共有し、改善していききたいと思います。 (病棟責任者)
マスク着用・子供の面会を控えるというのは理解できますが、子供を置いてこられない状況もあります。一時的に預けられる託児所を確保しておくべきではないですか。また、マスク着用が必須であれば無料で設置すべきと思います。又、ご意見箱の場所が分かりにくい。	貴重なご意見ありがとうございます。面会禁止、及び面会制限につきましては、当院だけでなく地域の感染拡大状況によって対応させていただいております。様々ご不便をおかけいたしますが、入院患者さんへの感染を予防する目的をご理解いただきご協力をお願いいたします。ご意見箱の設置場所につきましては、今後係内で検討させていただきます。 (患者サポート担当)

編集  
後記

今年も梅雨の時期がやってまいりました。6月の梅雨の時期といえば天候が変わりやすく、また6月は唯一祝日のない月ということで疲れがたまったり体調を崩しやすい時期ではありますが、たまには体を休めたり、ケアをしながら頑張って梅雨の時期を乗り越えていきましょう。  
(T.O)

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 29 年 6 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	川上裕隆 東方壮男 木全博己	馬渡栄一郎 信大	川上裕隆 芹澤由樹子	東方壮男 岡田光代	東方壮男 (3日) 馬渡栄一郎 (17日) 川上裕隆
	内科 (一般) 再診 (予約制)	川上裕隆 東方壮男 林田研介 早野敏英(13:00~15:00)	東方壮男 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 木全博己 (午後) 早野敏英 (13:30~15:00)	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)						
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	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 恆 (AM) 中村伸治 湯澤宏式 小笠原紘輔 (第1・3PMのみ)	村田志保 (AM) 鬼頭 恆 中村伸治 (AM) 榎端佑樹 (信大) (第1のみ) 古田 康 (第2・4のみ) 古屋昌宏 雨宮光太郎 湯澤宏式	村田志保 鬼頭 恆 中村伸治 古屋昌宏 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
	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) 予防接種 (予約)	小口弘子 (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 飯塚 顕	石曾根 聡 飯塚 顕	唐澤文寿	石曾根 聡 久米田 茂喜 (予約)	唐澤文寿 飯塚 顕	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 (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 敏雄 中村恒一 (手・肘新患) 松葉友幸 (肩新患)	狩野修治 中村恒一 (手・肘新患)	松葉友幸 (輪番) 石垣範雄 (輪番) 石垣範雄 松葉友幸 (肩新患)	王子嘉人 向山啓二郎 (脊椎新患)	信 大 石垣範雄 (肩新患)	信 大
	再診 (要予約)	畑 幸彦 (完全予約制) 石垣範雄	向山啓二郎 上甲 敏雄 高橋淳 (信大)	向山啓二郎 王子嘉人	中村恒一 狩野修治	畑 幸彦 (完全予約制) 松葉友幸	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	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	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	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							

## 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
--------------------------	--------------------------	------	--	------	------	------