

きずな

2017年
7月号
vol.365

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

vol.3

女性骨盤底医学センター
理学療法士 若田 真実

今回は女性骨盤底医学センターで行っているリハビリについてお話しします。

骨盤底機能障害は、腹圧性尿失禁、切迫性尿失禁、骨盤臓器脱などを引き起こします。中でも、尿失禁は老年症候群の1つであり、高齢者における尿失禁の頻度は極めて高いと言われています。また産前・産後や激しいスポーツをしている若い女性においても骨盤底部へのストレスにより尿失禁や臓器脱に困っている方もいます。原因は前述してきた様に骨盤底筋群の弱さが挙げられます。女性骨盤底医学センターではこの骨盤底筋トレーニングとその他危険因子に対するアプローチの仕方を患者さんに指導しています。



女性骨盤底医学センターの対象患者さんはすべて女性で、リハビリスタッフ2名も女性で関わらせて頂いています。女性専用の個室が2部屋あり、個別で介入させて頂いています。リハビリの流れは、まず担当医師の診察とリハビリの必要性を患者さんに説明し、個別介入を予約するシステムとなっています。1回の所要時間は約40分です。

初回は問診から始まります。問診から尿失禁の種類や注意する点も違うため、お困りの症状や個人の生活スタイルについて十分に聴取していきます。次に骨盤底筋群は視覚で確認出来ない体の奥にある筋肉のため、トレーニングを行う前に骨盤底の構造や機能を模型で説明しイメージして頂きます。骨盤底筋トレーニングは大きく2つの方法をとっています。1つ目は超音波診断機器を使って膀胱を描出して視覚的に確認しながら行う方法です。しかし膀胱に尿がある程度たまっていないと膀胱が分からない事があり、実際の筋肉の強さまでは分かりません。2つ目はちづを介して実際に骨盤底筋群に触れる経ちつ触診を行います。



ます。より詳細に骨盤底筋群の機能を評価する事が出来ます。その結果、個々の患者さんに合ったトレーニングを設定する事が出来ます。これらの方法は患者さんの症状や希望に合わせて選択するようにしています。また、その他に尿失禁や骨盤臓器脱は姿勢に左右されるため、骨盤底を強化させるための姿勢指導や、生活指導、膀胱トレーニングについても指導しています。

女性下部尿路症状で何か気になる点がありましたら是非お越しく下さい。



整形外科新シリーズ

第2回

北アルプス医療センターあづみ病院 整形外科医長

肩関節治療センター 松葉 友幸

五十肩とは???



外来をしていると「先生、肩が痛いですが、五十肩でしょうか? 私、70歳だけど本当に五十肩?」と聞かれることがよくあります。その答えは「広い意味ではその通り、狭い意味では検査してみないとわかりません」となります。

五十肩という言葉は100年以上前の江戸時代から使われています。50歳前後に生じる、特に思い当たることなく、肩の動きが悪くなり、痛みがある状態として使われていました。また放っておくと自然に良くなるとも言われていました。

しかし、それは何十年も前までの話です。まず寿命が異なり、江戸時代の平均寿命は30〜40歳でしたので、50歳はかなりの高齢者です。

また現在は画像検査も発達し、色々な病気がわかってきています。

五十肩という概念は徐々に変化してきており、広い意味での五十肩と狭い意味での五十肩という不思議な使われ方をしています。広い意味では先に述べた50歳前後で肩の動きが悪くて痛い状態をすべて含みます。狭い意味での五十肩は、現在行なっている検査(MRI、造影検査、関節鏡など)で他の病気(例えば、腱板断裂、石灰性腱炎など)がないことを確認したけれど、肩の動きが悪くて痛い状態となります。

ではその狭義の五十肩とはどのようなものでしょうか? 50歳前後を中心に30〜70歳代に起こり、まったく思い当たることなく起こることもありますし、車の後部座席のものをとろうとしたなどの軽微な外傷によって起こることもあります。

病気の経過は、3つの段階を経ると言われています。はじめは、何もしなくてもジンジンするような痛みが肩の奥の方にあり、徐々に動きが悪くなります(炎症期)。その次に、肩の動きが悪くなると日常動作で不

便なことがあります。徐々にその状態に慣れてきて、痛みが軽くなってきました(拘縮期)。最後に徐々に肩の動きが改善してきます(終息期)。

徐々に痛みが軽くなり、動きもよくなるので昔は放っておくと言われたのですが、最近の研究では、放っておいても元のような状態まで改善しないので、70%の患者が不便を感じているという報告があります。江戸時代では50歳もの高齢になると隠居生活のため肩があまり動かなくても困らなかつたのかもしれませんが、現代では70歳でも80歳でも元気に仕事をして元気に余暇を楽しんでいる方がいっぱいいます。それだけに肩に対する必要性が高くなります。

狭義の五十肩を治すには病期にあった治療(痛み止めの投薬やリハビリ通院)が大事です。

今回は狭義の五十肩の治療について説明させていただきます。

第2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
歯科口腔外科副部長 飯島 響

今月から病院における歯科口腔外科の役割をお話ししていきます。そもそも「歯科」はともかく「口腔外科」という言葉にあまり馴染みのない方も多いのではないのでしょうか。街の歯科医院と病院の口腔外科では何が違うのでしょうか。

口腔外科とは、歯科の1分野で、口腔、顎、顔面ならびにその隣接組織に現れる先天性および後天性疾患を扱う診療科です。口を大きく開けた時、見える範囲がおおよその治療範囲となります。具体的には、歯と歯肉、舌、口蓋、上下顎骨、口底粘膜、頬粘膜、上下唇、唾液腺等に生じる疾患に対して治療を行います。

口腔顎顔面領域の疾患は、話す、噛む、食べる、笑うなどの日常生活で欠かせない機能に障害をもたらすだけにとどまらず、審美面にも深刻な影響を及ぼします。主に外科的治療により口腔・顎・顔面全体の自然な形態や機能を回復させるのが口腔外科の役割です。



口腔外科の対象となる疾患は親知らずの抜歯から口腔がん、腫瘍性病変、顔面外傷および骨折・脱臼、歯性感染症、顎関節症、唾液腺疾患、唇顎口蓋裂、顎変形症、口腔インプラントなど多岐に渡ります。上記、外科的疾患に加え、近年では舌痛症、口腔乾燥、難治性口内炎、味覚障害など内科的疾患も併せて治療を行っています。

今までお話ししてきたのは「歯科口腔外科」のうち「口腔外科」についてです。では「歯科」についてはどうでしょうか。多くの

方が歯科と聞いて思い浮かべるであろう虫歯をドリルで削ったり、型をとって入れ歯を作るなどの治療行為はさほど行いません。ただ、糖尿病や心疾患などの全身疾患を有する方や障害者の方など、地域の歯科診療所では治療が困難な患者さんについては歯科治療をさせて頂いております。すなわち病院の歯科口腔外科は地域歯科診療所の後方支援的な機能も担っております。

また、病院における歯科口腔外科の役割の中でも、近年、重要性が増しているのが入院患者さんに対する口腔ケアです。特に周術期（手術を挟んだ前後の時期）に口腔ケアを行った場合、発熱や誤嚥性肺炎といった合併症が減少することが知られており、当科でも積極的に行っております。

今回は歯科口腔外科が扱う代表的な疾患である親知らずの抜歯について紹介させて頂きます。

あんな資格 こんな資格

vol.4



診療放射線技師

松田 繁宏

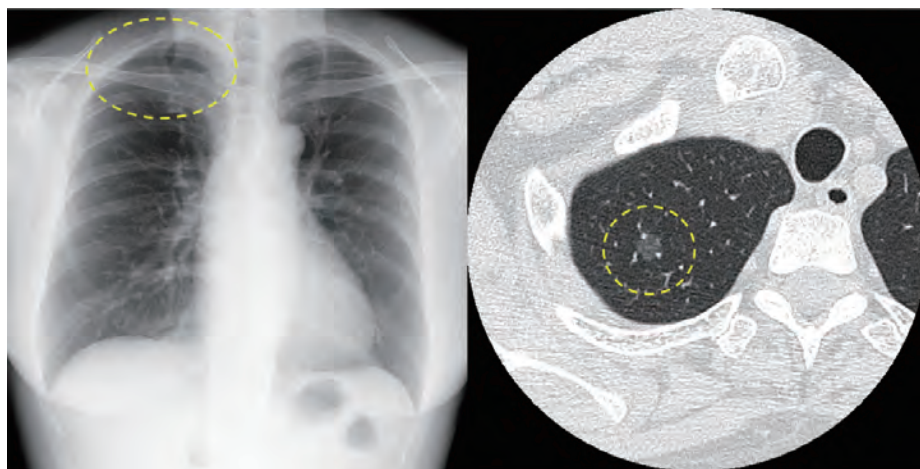
皆様が病院で受けられる検査の中で、レントゲンやCT、MRIなどの検査は診療放射線技師が担当させていただいております。診療放射線技師にはさまざまな認定資格が制度化されています。今回はその中から肺がんCT検診認定技師について紹介させていただきます。

肺がんCT検診認定技師

胸部レントゲンによる肺がん検診では早期肺がんの発見に限界があるといわれています。日本ではCT装置を用いた肺がんCT検診（以下CT検診）が試験的に始められました。CT検診は肺がん発見率が極めて高く、それらの多くが早期肺がんであるという特徴があります。

2010年にCT検診は、胸部レントゲンによる肺がん検診と比べ肺がん死亡率を20%減少させることができるという報告が出され急速に普及しています。

CT検診は通常のCT検査とは異なり、非常に少ない放射線で肺がんを発見する検査であるため、より専門的な知識を持った診療放射線技師がCT装置の管理を充分に行い精度を維持する必要があります。そのために認定技師は一定レベル以上の技量・知識・経験を有する必要があるとされています。現在、当院では認定試験に合格した認定技師が4名在籍し（県内最多）質の高いCT検診を地域の皆様に御提供できるよう取り組んでおります。



胸部レントゲン

胸部CT

胸部レントゲンで発見出来なかった早期肺がんの一例



医師紹介



消化器内科医師 木全 博己

6月1日より内科に勤務しております木全博己(きまた ひろき)です。
生まれも育ちもコテコテの関西人です。神戸大学卒業後は附属病院や兵庫県内の病院で消化器外科医として勤務しておりましたが、阪神淡路大震災を中心地で経験し、沢山の診断書を書きました。それを機に尼崎市の小さな診療所の開業医として、しばらくは頑張っておりました。しかし、学生の頃より憧れていた信州の山あいでの暮らしを何とか実現しようと孤軍奮闘! やっと北アルプスの息吹を感じる生活を実現! 隠遁生活を送る変な爺ではなく、些かでも地域の方々と交わって生活を送れればと思い勤務医としてお世話になることとなりました。
楽しい信州暮らしをしつつ、地域の皆さんのお役に立つ…は夢遙か。電子カルテなる思わぬ壁に悪戦苦闘。交わるどころか何とか皆さんの足を引っ張らないように励んでおります。どうぞ宜しくお願い致します。

草間彌生(クサマヤヨイ)絵画展示終了のお知らせ

●生年月日: 1929年3月22日
●出身地: 長野県松本市

期間限定で水玉模様の作品で知られる草間彌生絵画展示を、病院 1F 外来ホールにて行っておりました。元々幼いころから精神の病に苦しみ、幻覚や幻聴に悩まされそれを絵に描きとめ「水玉は幻覚や聴覚から身を守るためのもの」と語っています。

当院に展示されていた作品は、草間作品が世界的に評価される以前の物であり、たまたま所有していた当院の医師が皆様にもぜひ鑑賞いただきたいと企画したものです。

期間中たくさんの来院された患者さんが足を止めて絵画を鑑賞されていました。ありがとうございました。

草間さんの作品は、皆さまご存じのブランド「ルイ・ヴィトン」とのコラボレーションをはじめ、その独特なドット柄(点模様)は今やなお商業分野でも活躍し一般の方まで独自の世界観で観る者を魅了しています。

夏野菜のカレー炒め

栄養科からの

おすすめ
レシピ

材料 (3人分)

鶏もも肉	1枚(300g)	油	適量
塩コショウ	適量	塩	少々
なす	1本	カレー粉	小サジ1
ズッキーニ	1本	酒	大サジ2
赤ピーマン	1個	みりん	大サジ1
生しいたけ	3枚	しょうゆ	大サジ1と1/2

作り方

- ①鶏肉は一口大に切る。ズッキーニ、なすは縞に皮をむいてから乱切りにする。赤ピーマン、生しいたけも乱切りにする。
- ②鶏肉に塩コショウして下味をつける。
- ③フライパンを熱し、油をひいて鶏肉を炒める。焼き色がついたらふたをして、3分ほど中火で蒸し焼きにする。
- ④いったんお皿に鶏肉を取り出す。再びフライパンに油をひき、なす、ズッキーニ、しいたけを強火で炒める。
- ⑤野菜に油がまわったら塩を加えてなじませ、鶏肉、赤ピーマン入れてさらに炒める。
- ⑥カレー粉を加えて香りが出てきたら、酒、みりん、しょうゆを加えて全体にかき回す。水分がほぼなくなったら出来上がり。



栄養量 (1人分)

エネルギー	265Kcal
たんぱく質	17.5g
塩分	1.2g

●調理師 滝沢 由季

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 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 30	24 31	25	26	27	28	29
2017 8月 August						
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	



『介護職員初任者研修』受講生募集 !!

北アルプス医療センターあづみ病院は JA あづみ・JA 大北と共催で平成 29 年度の介護職員初任者研修の受講生を募集します。

あづみ病院や近隣介護施設などで 8 月～11 月までの 3 か月間、研修を行い介護の基本的な知識や技術を身につけていきます。介護福祉士の資格を目指す方はもちろん、家庭内の介護にも活かせる「介護職員初任者研修」を受講してみませんか！

募集要項

- ①研修期間** 平成29年8月22日(火)～平成29年11月28日(火)(毎週火曜・金曜日)
- ②研修カリキュラム** 講義:演習118時間 実習:12時間 修了評価試験:1.5時間
- ③研修場所**
 - (1) 講義・演習 あづみ病院 会議室
 - (2) 実習
 - ①介護実習(①のうち1か所にて実習)
 - 特別養護老人ホーム高瀬荘 ●みとろクリエイト びすたりライフ
 - ②訪問介護同行訪問(②のうち1か所にて実習)
 - JAあづみ指定訪問介護事業所 ●JA大北指定訪問介護事業所
- ④受講資格**
 - 全課程を受講できる者 ●性別は不問
 - 原則55歳迄(但し、受講意欲と就労意欲があると認めた場合は、その限りではない)
- ⑤受講料** 40,000円
(消費税込、授業料、実習費、テキスト代含む)※開講式当日にご持参ください
- ⑥定員** 15名
(定員になり次第締め切らせていただきます。但し定員が5名に満たない場合は開講いたしません)
- ⑦募集締切** 平成29年8月15日(火) 正午

お申込み
お問い合わせ
お気軽にご連絡
ください

- JA長野厚生連 あづみ病院 企画管理課 ☎0261-62-3166
- JAあづみ 総務開発事業部福祉課 ☎0263-72-2148
- JA大北 ふれあい課 ☎0261-21-1700

編集 後記

梅雨も終わりをむかえ、だんだんと夏本番に近づいてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、体調管理をしっかりしていきたいと思っています。

皆さんも体調には十分注意していただき、また、夏は熱中症、脱水症状になりやすいので水分補給もかかさず行い、万全の熱中症対策をし、暑さに負けないよう今年の夏も頑張っていきたいです。(S.I)

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、尊厳をもって接せられるとともに、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 7 月

診療科目		月	火	水	木	金	土
内科	内 科 新 患	岡田光代 信 大	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	川上裕隆 馬渡栄一郎
	内 科 (一 般) 再 (予 約 制)	川上裕隆 東方壮男 林田研介 早野敏英(13:30～15:00)	川上裕隆 東方壮男 岡田光代 林田研介	東方壮男 川上裕隆 岡田光代 林田研介	林田研介	川上裕隆 林田研介 早野敏英(13:30～15:00) 木全博己(13:30～)	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)
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 湯澤宏式 小笠原紘輔 (第1・3PMのみ)	村田志保 (AM) 鬼頭 恒 (AM) 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 雨宮光太郎 湯澤宏式	村田志保 鬼頭 恒 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 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)	保刈 健 小口弘子 (予約のみ、10:30～)	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	石曽根 聡 飯塚 顕	唐澤文寿	石曽根 聡 久米田 茂喜 (予約)	唐澤文寿 飯塚 顕	石曽根 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)	磯部文洋 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 (隔週) 石垣範雄 (隔週) 松葉友幸 (肩新患) 石垣範雄 (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 磯部文洋 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 1 0 時 3 0 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	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
女性骨盤底医学センター		西澤 理	西澤 理 (予約)	西澤 理	山ノ井万里子 (信大)		
産婦人科 (予約制)	信 大 (予約)	曽根原衛雄 (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	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	中島 哲 飯島 響 中野 僚子	飯島 響 中野 僚子

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
------------------------------	--------------------------	------	--	------	------	------