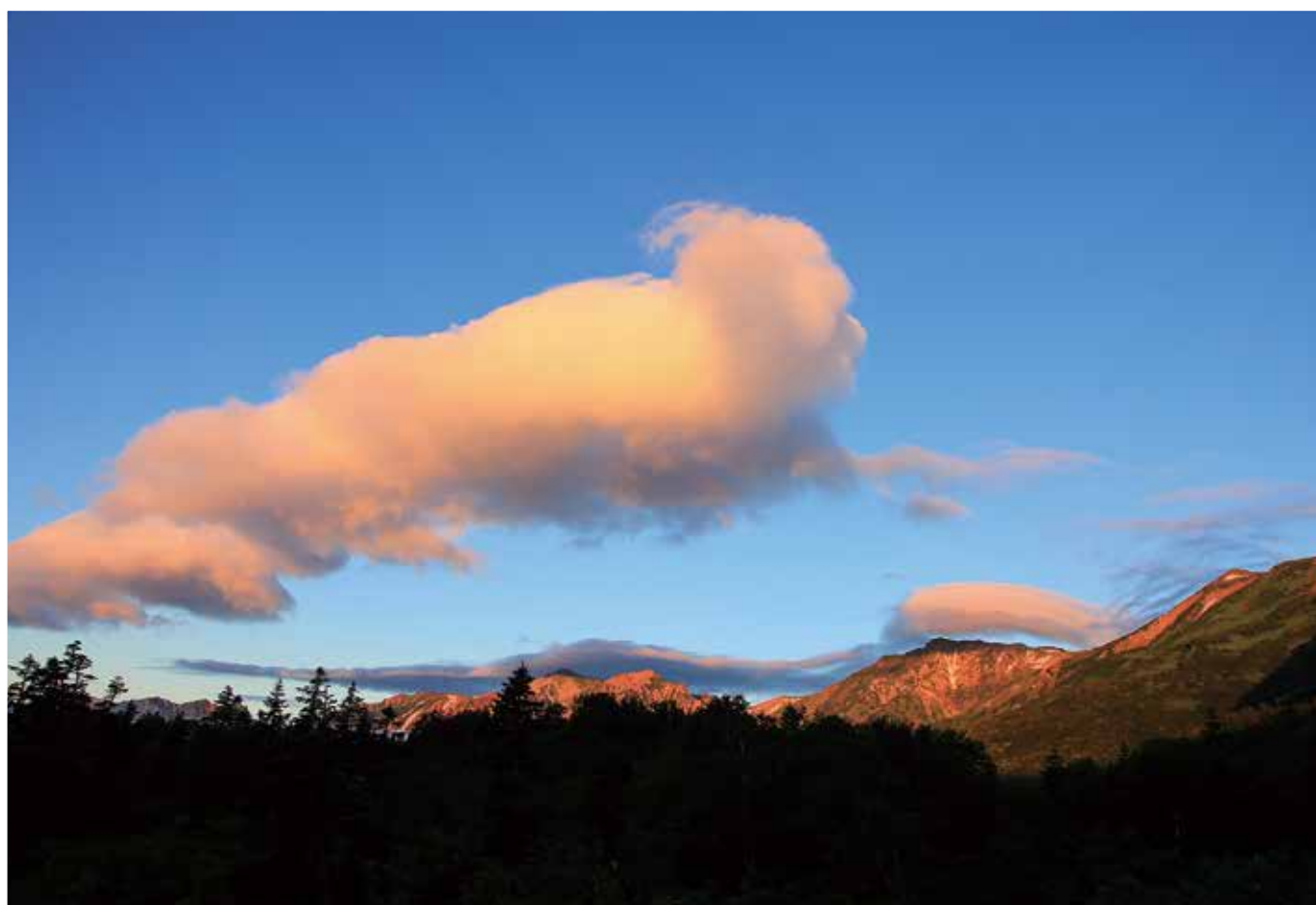


きずな

2017年
9月号
vol.367



撮影：モルゲンロートに染まる柵池自然園

特集

防災について

- 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



JA長野厚生連

北アルプス医療センター

あづみ病院

防災について

昨年、本館（新病棟）が完成し新しい設備が導入され、火災報知機や非常放送の機器も新しくなりました。

昔は非常ベルが「ジリリリ」と鳴りましたが、現在は音声による放送が自動で流れ、同時に消防署への通報も自動的に行われます。またエレベーターは最寄りの階で停止致します。

自動放送では最初、出火した階と直上階に放送がされ、5分後に全館に放送が流れます。当院のような鉄筋コンクリート造でスプリンクラーのある建物は、ほとんどの火災はスプリンクラーで消火され他の階へ火が



移る事は考えにくいため、出火した階にいる方の避難を優先して行うためです。

また、最近の火災で一番怖いのは煙による一酸化中毒と窒息です。そのため院内各所には排煙窓がありボタンを押すと電動で開いて排煙をします。また垂壁や防火戸を閉めて煙の拡散を防止する装置があります。避難経路や避難階段の位置は各部屋に掲示してありますのでご確認ください。階段扉には通常鍵がかかっていますが、火災報知機に連動しており非常時は解錠されます。

この様にいろいろな設備が設置されており、その使用方法に慣れるため毎年訓練を行っています。

行っています。

本年も8月2日に3階病棟からの出火を想定し、消防避難訓練を行いました。火災現場の確認と状況の通報訓練、消火器と院内消火栓を使用した消火訓練、排煙や防災機器の操作訓練・エアストレッチャーと呼ばれる担架で動けない患者さんの搬送訓練など行いました。

北アルプス医療センターあづみ病院

施設課長 太田 充



屋外では南部消防署員指導のもと、燃焼皿の灯油に火を付けて消火器で消火する訓練を新入職員中心に行いました。

病院建物は耐震化され倒壊の心配は少なくなりましたが、大地震でただ機能が維持できるかは未知数です、火災だけでなくその他の災害にも対応できるよう今後も訓練を行ってまいります。

受けよう 乳がん検診

2006年度に、「40歳以上の女性に対し、2年に1度、視触診及びマンモグラフィ併用検診を行う」指針が厚生労働省より通知されました。

予約不要・当日検査

13:30～16:00

お申し込みは
総合受付まで

マンモグラフィー

料金:4200円
検査時間:約5分



触診では発見できないごく小さなしこりや、早期がんの組織の変化もとらえることができます。

乳腺エコー

料金:3500円
検査時間:約15分



手で触れただけでは判別しづらいしこりを発見することができます。

※無料クーポンの利用や医師の触診をご希望の方は要予約

重要なことは「早期発見」です。自己触診や定期的な検診を受けましょう！

専門資格を持った
女性スタッフが担当
させていただきます



お問い合わせ 0261-62-3166

楽しく安全
に旅行が出来
るようにお手
伝いします。
あづみ病院
本院と白馬診
療所も、旅行

あづみ病院

8時30分～17時の間に
お電話で御予約を
お願い致します

TEL (0261)62-3166
(代表)

検索 あづみ病院 透析

白馬診療所

10時～16時の間に
お電話で御予約を
お願い致します

TEL (0261)75-4124

透析室直通

FAX (0261)75-4125

透析室直通

検索 白馬村 旅行者透析

血液透析の場合、旅行先で透析治療を受けることで長期の旅行も可能になります。旅行の大きな楽しみの食事や温泉が堪能できるようにどのようなか、旅行に準備すればいいの、旅行を考えたらずは主治医やスタッフに声をかけて下さい。

本院や白馬診療所に透析依頼をしたい方は電話やファックスでご相談下さい。その他詳細につきましては、あづみ病院ホームページよりメールでお問い合わせできます。

「旅行に出かけてみたい...」と思っても、透析をしていることで、無理と諦めている患者さんやご家族が多いのではないのでしょうか？透析治療（血液透析、腹膜透析）をしていても事前の準備を十分にし、余裕をもった旅行プランにすれば国内外に旅行することが出来ます。

や帰省登山、又は長期出張などの臨時透析を受け入れています。特に観光地にある白馬診療所には一年を通して、数多くの透析依頼があり、リピーターも何人かいます。本院には、安曇野周辺から大町市方面に訪れる方の問い合わせがあります。目的場所により白馬診療所へ、または最短距離の施設を紹介しながら、旅の時間を有効に使えるように情報を提供しています。

人工透析室師長 平林 美喜子

「透析治療を受けられてる方に旅行・ビジネスなどの臨時透析のご案内」



整形外科新シリーズ

第4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

腱板断裂とは???

ご近所さんが肩のスジが切れて手術をしたらしい。リハビリが大変らしい。痛いらしい。腱板断裂というらしいなどよく聞くかもしれません。

●腱板とは?

人間の腕は体の横に張り出すようについており、重力で下に引っ張られているので不安定な状態です。それを肩の受け皿(関節窩)を支点として上や横に動かすためには体の方に引き付けて安定化しなければいけません。その役割を担っているのが腱板です。

腱板に腕を動かす作用もありますが、主に動かす筋肉は三角筋、大胸筋、広背筋などの体の表層にある大きな筋肉です。



腱板は体と腕をつなぐようになっています。体側は肩甲骨から始まり、腕の方は前、上、後ろを包み込むようになっています。体側は4つの筋肉から成り立っていますが、腕に着くところは一体化し線維状の腱組織になっています。

●腱板断裂とは?

腱板に穴が開いて切れてしまうことです。原因は加齢による変性と外傷(打撲や重いものを持つなど)の合わせ技とされています。例えば骨折と同じで、20〜50歳であれば交通事故や高所からの転落など、すごく強い力がなければ切れることはありませんが、70〜80歳になると長年使っている腱は傷んで来ているので軽くぶつけただけでも切れますし、知らない間に切れていることもあります。

●症状

教科書を見ると、夜間の痛み、運動時の痛み、筋力低下と書いてあります。しかし、それらは他の肩の病気でも良く見られます。僕が診察していて腱板断裂かもしれないと

思う訴えは、肩より上に手を挙げて作業をしていると重くなってくる、何度も上げ下げしていると挙げられなくなる、食卓の上の物に手を伸ばそうとしてもすぐに手が出ないなどです。肩の動きが良いのに力が入りにくい、挙げたり降ろしたりする時の途中が引つかかるように痛いとは腱板断裂の可能性が高いです。

●別の病気の可能性

他に考えないといけない原因は首の神経由来の病気です。腕を挙上したり、手を使うなどの指令を出しているのは頭の中の脳です。脳から大きな神経が首、背中、腰の骨の中を通り、それぞれの筋肉まで達して動かしています。肩を動かす神経は首を通っているのです。そこが障害されると腕が上がらなくなります。その典型的な症状は首を後ろに曲げると電流が走るような痛みが肩から指先まで帯状に走ります。また肩を挙げる筋肉と肘を曲げる筋肉は同じ神経なので、肘を曲げる筋力も一緒に弱くなります。そのような場合は肩ではなく首の治療を行います。

第4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

● 歯根嚢胞（しこんのうほう）

前回、お話しした親知らずに次いで、歯科口腔外科で扱う機会が多い疾患が歯根嚢胞です。嚢胞とは身体の中に形成された液状内容物を含む袋状の病変を指し、口腔内でも舌や唾液腺などの軟組織や顎骨内に発生します。なかでも歯の根尖（歯根先端）部の顎骨中に発生した嚢胞を歯根嚢胞といい、むし歯などで歯髄が壊死した歯



▲写真1

や過去に根管（歯髄が入っている管）を治療した歯に起こります。根管内に何らかの理由で感染が起これば、根の先端を経由して顎の

骨に膿がたまり歯根嚢胞になります。（写真1）

初期には無症状で経過し、歯科医院でのレントゲン撮影で指摘されることも多い歯根嚢胞ですが、周囲の骨を吸収しながら増大していくにつれ、痛みや腫れ、瘻孔（膿の出口）の形成などの症状が出現します。治療せずに放置しておくと、下唇・顎先の皮膚に痺れが生じたり下顎骨が空洞化し骨折に至る場合もあります。

歯根嚢胞の治療法

① 根管治療（歯科的アプローチ）

嚢胞が小さい場合、歯を削ったり、被せ物や詰め物などを除去し根管内から清掃、洗浄、消毒を行います。根管治療によって痛みや炎症などが治まったら、根管に薬剤を充填し歯冠を修復します。

② 嚢胞摘出術・歯根端切除術（口腔外科的アプローチ）

根管治療で症状が改善しないときや嚢胞が大きい場合に行います。局所麻酔が奏功したら歯肉を切開し（図1）、骨を削り嚢胞を露出させます（図2）。嚢胞を周囲の骨から剥がし摘出し（図3）、露出した歯根根尖を切除します（図4）。洗浄後、縫合して終了です。

③ 抜歯

①②の治療が出来ない場合は、原因歯を抜歯し、抜歯窩から嚢胞を摘出します。

歯根嚢胞は初期の小さな病変であれば、歯科医院での根管治療で完治する疾患です。大きくなるに従い様々な症状が出現し治療方法も侵襲を伴うものになります。

根尖や根管（歯髄）に感染をきたさぬよう、日々のブラッシングで虫歯予防をするともに、かかりつけ歯科医院を定期受診しチェックを受けることをお勧めします。

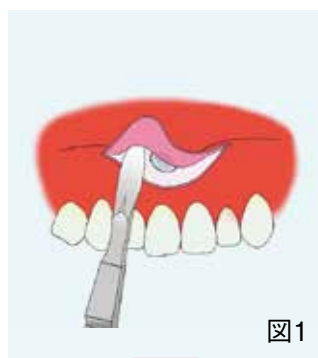


図1

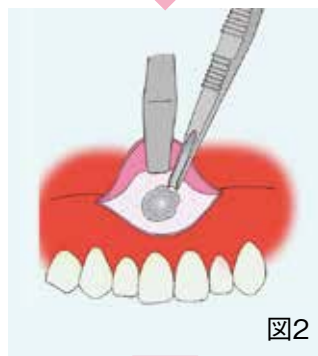


図2

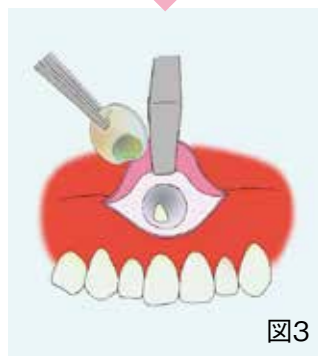


図3

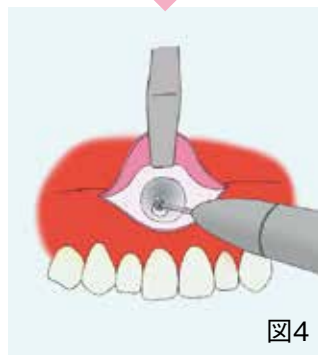


図4



題 稲穂と後立山道峰
 撮影日 2015年9月12日
 撮影場所 大町市郊外
 撮影者 臨床検査科 小林 則康



今月の
一枚！

.....
ひとりごと



薬剤師 丸山 ^{あやな} 恵奈

今年の4月より薬剤師として働かせていただいております。薬剤師としての業務は思ったよりも多く、日々仕事を覚えることに必死です。まだまだ慣れないことや分からないことだらけで毎日が勉強です。知識、経験不足でうまくいかず不安のなか、親切丁寧に指導してくださる先輩方に感謝しています。少しでも新しいことを覚えて自分で出来る事を増やしていきたいです。薬剤師としての技術や知識はもちろんですが、社会人としても成長していきたいと思っています。

ここからはひとりごとです。休みの日は野球観戦をして過ごしています。今はテレビでの観戦がほとんどですが、球場まで出向いたときはおもいきり応援しています。今シーズンも何試合か応援に行けたらいいなと思います。

社会人生活がスタートしました。オンオフ切り替えて頑張っていきたいです。

ハムロール

パン屋さん顔負けの惣菜パン。パン生地作りもホームベーカリーを使えば発酵時の温度調節や発酵しすぎを心配する必要もありません。ハムのかわりにコーンを入れたり、マヨネーズをトッピングするなどのアレンジも広がります。

栄養科からの

おすすめ
レシピ

材料 (3人分)

パン生地	① 強力粉	200g	バター(無塩)	20g	具材	溶き卵	20g
	塩	3g	ドライイースト	4g		ハム	6枚
	砂糖	20g	水	125cc		ピザチーズ	30g
						黒胡椒	少々

作り方

(準備) バターは常温に出しておく。

- ① ①を上から順番にホームベーカリーに入れて生地コースでスタートする。
- ② 生地をケースから取り出し、ガス抜きをして6等分丸め8分ベンチタイム(休ませる)。
- ③ 生地を手で軽くつぶしてガスを抜きめん棒で円形になるように伸ばし、ハムをおく。この時ハムの大きさよりもひとまわり大きいくらいにするのがコツ。
- ④ 手前からくるくる巻き、巻き終わりをしっかりつまんで閉じる。
- ⑤ 半分に折り、生地の両端をくっつけたら上から1/3を残してカードで縦に切り込みを入れる。
- ⑥ 閉じ口を下にして切り込みを左右に広げたら、クッキングシートを敷いた天板にのせる。
- ⑦ オーブンの発酵機能を40℃に設定し、30分発酵させる。
- ⑧ 天板を取り出し、オーブン180℃の予熱に設定する。
溶き卵を表面に塗り、チーズをのせ黒胡椒をふる。予熱が完了したら13分焼く。



栄養素量 (一人分)

エネルギー	382Kcal
たんぱく質	13.5g
塩分	1.8g

●調理師 市川 圭太

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 9月 September

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 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				

お知らせ
休日緊急当番医

・9/10・24(日)
本院(大北南部地区)



「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
胃カメラ検査について 毎年胃カメラ検査を受けています。苦しい時、看護師さんがタイミング良く肩に触れ、撫でてくれるとホッとして頑張れました。今年は慣れない担当者だったのか、集中しているときに肩を叩かれ、調子がくるってしまいました。新しい方への教育を徹底してください。	不快な思いをさせてしまい申し訳ありませんでした。辛い検査ですので、少しでも不安を取り除けるような看護が提供できるよう指導を徹底してまいります。貴重なご意見ありがとうございます。(外来責任者)
看護師を呼ぶ時の「ナースコール」が、夜枕元に無いことに気付いた。シーツ交換の時に一緒に押し込まれたらいいが、今後注意してほしい。	安全で不安の無い環境であるべき入院生活なのに、心配りが不足しており大変申し訳ありませんでした。ご意見をいただいたその日のうちに病棟全体で話し合いました。患者さんの立場になり、安心して療養していただけるよう職員一同気を引き締めてまいります。(病棟責任者)

編集後記

秋の夜長、虫の声に耳を澄ませてお気に入りのお酒を一杯、至福の時ですね。季節の変わり目です、お体ご自愛ください。(A.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 9 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 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 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)	手術日 (急患対応は要相談)	藏井 誠	花岡孝臣	手術日 (急患対応は要相談)	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	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 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)	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	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	飯島 響 中野 僚子
緩和医療外来 (完全予約制)		間宮 敬子 (信大) (第4火曜のみ)					

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