

きずな 2017年10月号

vol.368



病院祭・農業祭
未来 ～地域とともに学ぶ～



特集

病院祭を開催いたします

■ 整形外科 新シリーズ ■ 歯科口腔外科 新シリーズ

開催日時 平成29年 **10月22日(日) 9時30分～16時**

開催場所 **北アルプス医療センター あづみ病院**

SBCラジオ
公開生放送

～北アルプスの
ふもとから～

パーソナリティ 浅井みどり

パーソナリティ こてつ

ゲスト 井上あずみ&ゆーゆ

ゲスト 新宿カウボーイ

同日開催！
日本消化器病学会
市民公開講座
13:30～
～7Fやまなみホール～
参加費用無料

主催 病院祭・農業祭実行委員会

協賛 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あづみ病院労働組合、JA大北池田地区運営協議会・総代会、池田町健康と食を考える集い実行委員会、JA大北池田・会染・松川支所、JAオートパル南部センター

後援 JA大北、池田町

North Alps Medical Center Azumi Hospital



北アルプス医療センター
あづみ病院

未来～地域とともに学ぶ～



病院祭を開催いたします

病院祭実行委員会

開催日時

10月22日(日)
9:30～16:00

開催場所

北アルプス医療センター
あづみ病院

毎年恒例で開催しております病院祭を開催いたします。今年も例年同様 JA大北池田・会染支所がおこなう農業祭と同日合同開催となります。

今年の病院祭は地域住民の方々に寄り添い、JAや行政とのつながりを大切に、共に未来に向け学びながら進んでいきたいと願いを込め、今年のテーマを「未来～地域とともに学ぶ～」とさせていただきました。

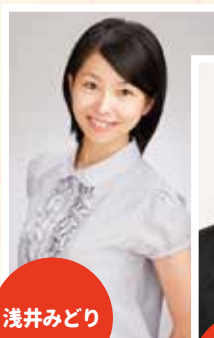
本年は、当院が地域の皆さまに支えられ開業70周年の節目の年であります。病院祭を通じて、当院をより身近に感じていただく機会となれば幸いです。

イベントのご案内です。

あづみ病院会場のメインステージ「いやしの広場」は、高瀬中学校の吹奏楽部による演奏で幕をあげ、スマイルジャズダンススタジオによるダンス、松川ペパーミント・ベルによる新体操をご覧ください。



午後の部では、SBC ラジオの特別番組「北アルプスのふもことから あづみ病院祭」をパーソナリティに浅井みどりさんと長野県住みます芸人のこてつさんを迎え、公開生放送としておこないます。「となりのトトロ」の主題歌などを歌われた井上あずみ&ゆうゆうさんによる歌のライブと、浅草などの寄席で鍛えた新宿カウボーイさんのお笑いライブを楽しんでください。



浅井みどり

パーソナリティ



こてつ



井上あずみ
&
ゆうゆう

ゲスト



新宿
カウボーイ

2階会場では、「さあ健診センターへ行こう!」「腰・膝の痛み相談」「女性骨盤底教室」「知って予防しよう心臓病」の健康に関するコーナーや「救急蘇生」「革細工体験」など多くの企画をおこないます。ひと休みしていただける「高瀬茶屋」も開店しておりますのでお立ち寄りください。

野外コーナーでは、農業祭との合同企画「福まき」を農業祭会場と病院前でおこないます。たくさんのお餅やお菓子をご用意いたしますのでみなさまお集まりください。人気の「バザー」「餅つき」、お子様向けのイベント「露天コーナー」や、あづみの市場での「豚汁」「おにぎり」「焼きそば」、白馬診療所の「まきまきパン」もご用意させていただきます。

病院東側駐車場でおこなわれる農業祭では恒例の「お米コンテスト」「各種展示」のコーナーなどたくさんのイベントをおこないます。

病院祭・農業祭をめぐるスタンプラリーも開催しますので、スタンプを集めて景品をゲットしてみてください。

今年の地域住民のための健康公開講座は、「胃がんの予防・診断・治療」「大腸がん 診断と治療の最前線」「知って安心 膵がん」の3講演を日本消化器病学会甲信越支部主催のもと信州大学医学部附属病院から3名の先生をお招きし、講演と質疑応答や健康相談といった市民公開講座を展望景色をお楽しみいただきながら本館7階やまなみホールでおこないますのでぜひご来場ください。



さわやかな秋晴れになることを願い、一人でも多くの皆さまに足を運んでいただけるよう病院祭・農業祭スタッフ一丸となって準備をすすめておりますので、お誘い合わせの上ご来場ください。



整形外科新シリーズ

第5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

腱板断裂の診断、治療について

●腱板断裂の診断

診察と問診に加えて画像検査にて行います。それぞれの検査に利点と欠点があるため選択して行っています。

MRI…腱板断裂の検査に必須です。腱板が切れている様子、筋肉の萎縮の様子など多くの情報があります。ドーナツ型の狭い機械の中に20分入り撮影するため、閉所恐怖症の方はできません。



肩関節造影検査…肩関節内に造影剤を注射した後に、腕を動かしながらレントゲンを撮影します。MRIでわからないような小さい断裂までわかります。動かしたときに

肩に異常があるかどうか判断できます。稀に感染、アレルギー反応を起こすことがあります。

超音波検査…5 cm程の機械を肩に当てて行います。腕を動かしながら観察することができます。痛みはありません。機器の進歩によりきれいに見えるようになりましたが、それでも不鮮明なため確定診断はできません。

●腱板断裂の治療法

腱板断裂は加齢による変化と外傷により起こります。高齢になってくると知らない間に切れていることもあります。年齢と共が増える疾患で、一般住民の方を検査した報告では50歳以下では5%でしたが、60歳代で25%、70歳代で45%の方に腱板断裂があったそうです。しかしそのすべての人に症状があったわけではなく、65%の人は肩に関する症状の訴えがなかったそうです。その方たちはどうして症状がなかったかと言うと、利き手と反対側であり使っていなかったこと、肩周囲の動きが良好だった

こと、残っている腱板で筋力が保たれていたことだったそうです。

腱板は一度断裂してしまうと自然経過で元に戻ることはありません。手術によって治してしまうことが一番ではあるのですが、手術をしなくても、急性期がすぎて炎症が治まると痛みがなくなり、日常生活に困らなくなる場合があります。しかし、良くなったと思っただけでそのままにしておくと徐々に断裂の大きさが大きくなり、力が入り難くなる場合があります。

以上のことから、腱板断裂はすべて手術するものではありません。しかし手術しなければ元通りにはならず、腕を挙上する筋力がもどきません。そのため患者さんと相談し、手術を決めています。目安としては80歳以下で活動性の高い方、リハビリしても筋力低下がある方、大きい断裂のためこれ以上大きくなると修復できない方、切れた断端がひっかかるような痛みが強い方が主な手術適応です。

第5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

超高齢化社会を迎え、歯科口腔外科の果たす役割にも変化が現れています。その一つに様々な基礎疾患を有した患者さん（有病者）に対する治療の増加があります。今回は基礎疾患の中でも特に注意を必要とする血栓症疾患を有する患者さんの歯科治療（抜歯）についてお話ししていきます。

血管内にできた血栓が血流にのって全身に運ばれ、脳や肺、心臓の血管を詰まらせることで、脳梗塞、肺塞栓、心筋梗塞などの重大な疾患を引き起こします。これらの疾患を総称して「血栓症」と呼んでいます。血栓症を起さないため、つまり血管を詰まらせないようにするために抗血栓薬が用いられます。

抗血栓薬は血液凝固因子の働きを抑える「抗凝固薬」と血小板の働きを抑える「抗血小板薬」の2種類に分けられます（表1）。

代表的な抗血栓薬（表1）

種類	商品名
抗凝固薬	ワーファリン ブラザキサ イグザレルト
抗血小板薬	パナルジン バイアスピリン プレタール エパデール アンブラグ ブラビックス ドルナー

現在の日本では高齢化に伴い血栓性疾患が増えており、ワーファリンに代表される抗凝固薬は100万人、抗血小板薬は300万人の方が内服しています。

抗血栓薬を内服されている方の抜歯には出血のリスクが伴います。一昔前までは、抜歯の数日前から抗血栓薬を休薬あるいは減量して、血液が止まり易いようにしてから抜歯を行っていましたが、近年、抜歯時の抗血栓薬の休薬減量は血栓症のリスクを増加させるとの認識が広がりました。ワーファリンを休薬した約1%に血栓症が生じたという報告や、抗血小板薬についても休薬すると脳梗塞発症のリスクが約3倍になるとの報告がされています。そのため、日本循環器学会のガイドラインでは「抜歯時には抗血栓薬の継続が望ましい」とされています。

そこで、最近の傾向として抜歯の際に抗血栓薬の休薬



や減量をせず、抜歯時の出血に対しては局所止血で対応することがスタンダードとなってきました。抜歯に先立ち歯科医師は主治医にコンサルトし、全身状態、抜歯の可否、抗血栓薬の種類・量などを確認します。特にワーファリンについてはINR値（血液の凝固指数）が3.0以下であれば出血のリスクは低いと判断します。

実際の抜歯では

- ① 抜歯窩にゼラチンスポンジなどの止血剤を入れる。
- ② 緊密に縫合する。
- ③ ガーゼを咬み圧迫止血
- ④ 止血シーネやサージカルパックなどで抜歯窩を被覆

などの局所止血処置を組み合わせることで出血を止めます。出血リスクが高かったり抜歯本数が多いとき、複数の基礎疾患を有している場合は入院下で抜歯を行い、止血を確認してから退院して頂くこともあります。

以上、お話ししてきたように抗血栓薬内服中の抜歯はリスクの伴うものです。抜歯をしなくてもいいように日頃からブラッシングなどの口腔ケアに努めるとともに、定期的に歯科受診して歯周病やう蝕の予防・治療を受けるのが大事になります。



「おすすめの一冊」

「あなたの体は9割が細菌 微生物の生態系が崩れはじめた」

著者：アランナ・コリン
翻訳：矢野真千子
出版社：河出書房新社

この本は人の身体と細菌との関係を解き明かすサイエンスレポートです。人体には様々な細菌が棲息していて、私達は細菌と共に生きています。その割合は人体の9割に及び、腸内に限らず身体中の至る所に、多種多様に存在し、私達の体質や心の状態にまで影響を与えているという。さらに、人の健康を維持している体内細菌の生態系が破壊され、様々な問題(肥満・アレルギー・うつ病など)を引き起こしている、と筆者は指摘します。最近の科学的知見をもとに細菌の生態系のしくみと健康との関係を解説している興味深い内容です。読み進めると、自分の体の中の細菌が、日々有害な細菌と戦っている事が実感できるのです。そして、お腹の細菌が快適に過ごせるような住環境を作るためには何を食べたらいいのか考えさせられます。 図書部 矢野口寛子(臨床検査科)

「セイジ・オザワ松本フェスティバル 特別出前コンサート」を開催しました

9月4日(月)小澤征爾音楽塾オーケストラメンバーからヴァイオリン・ヴィオラ・チェロの4名の奏者が、当院7Fやまなみホールにて「セイジ・オザワ松本フェスティバル特別出前コンサート」を開催しました。当日は、入院患者さんはじめご家族やお友達が来場されて会場はほぼ満席。クラシックや馴染みのある10曲を楽しいトークを交えて1時間余り演奏していただき、みなさん美しい音色に魅了されました。



6 階病棟 中島 彩音

今年の4月から6階病棟で新人看護師として働き始めて、半年が経とうとしています。

6階病棟は、内科・小児科・緩和ケア等の混合病棟であり、幅広い世代の患者さんが入院されています。疾患も様々であり覚える事も多いですが、学生の時と比べ多くの患者さんと関わる機会が増え、患者さんからの「いつもありがとう。」等の言葉、笑顔から元気を頂き、日々やりがいを感じながら働いています。徐々に仕事に慣れ、出来ることも増えて嬉しく感じますが、学びの多い毎日です。時に悩みや壁にぶつかりますが、相談し合える同期、優しく指導して頂ける頼れる先輩方のサポートもあり、一步一步成長することが出来ています。

日々の学びを大切に、患者さんの気持ちに寄り添える看護師になれるよう頑張ります。よろしくお願いします。

.....
ひとりごと



栄養科からの

おすすめ
レシピ

さつまいもプリン

材料 (容量100mlの型9個分)

プリン

さつまいも(正味) ... 150g 卵 3個
牛乳 300ml 三温糖 70g

カラメルソース

砂糖 60g
水 大サシ2
熱湯 大サシ3

作り方

- ① さつまいもは皮をむいて適当な大きさに切り、600Wの電子レンジで4～5分加熱する。火が通ったら裏ごししておく。
- ② ボウルに卵と三温糖を入れて泡立て器で混ぜ、50～60℃に温めた牛乳を少しずつ加えて混ぜ、こし器でこす。さつまいもの入ったボウルに少しずつ加えて混ぜる。
- ③ 型に流してバットに並べ、バットに熱湯を2～3cmの高さまで入れる。160℃のオーブンで35～40分焼き、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ 最後にカラメルソースをかけてできあがり! ※お好みで余ったさつまいもやゴマをかけてもOK!

カラメルソースの作り方

- ① 鍋に砂糖と水を入れさっと混ぜ中火にかける。茶色く色付きははじめたら鍋を軽くゆすって色を均一にする。
- ② カラメル色になったら火を止め、木べらに伝わらせるようにして熱湯を注ぎ手早く全体を混ぜる。



栄養素量 (1 個分)

エネルギー 125Kcal
たんぱく質 3.2g
塩分 0g

●調理師 青山 あすか

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 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				

2017 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		



インフルエンザワクチン予防接種の予約開始

- 予約受付期間: 平成29年10月2日(月)～11月30日(木)
- 料 金: 13歳未満が2回法で6,000円(税込)
13歳以上65歳未満の方は、1回法で3,500円(税込)
※65歳以上の方は、市町村から補助がありますので、お住まいの市町村にお問い合わせ下さい。
- 予約時間: 平日午後2時～4時30分

(代表) 0261-62-3166 までお電話をお願いします。
北アルプス医療センターあづみ病院

※予約期間内であってもワクチンがなくなり次第、予約を終了させていただくことがありますので、ご了承下さい。

●看護部からのお知らせ●

9月から患者病衣を更新致しました。

経年劣化に加え、かねてより「胸元がはだけてしまう」というご意見をいただいていたため紐の位置など検討重ねて参りました。あづみ病院仕様で特注となっています。上下タイプは青、ガウンタイプは緑です。(尚、肩専用特殊病衣は従来通り)



ますます寒くなってきましたね。体調はいかがですか? インフルエンザが流行してきます。うがい・手洗いはもちろんですがしっかりと睡眠と栄養をとって抵抗力を高めましょう。
ワクチン接種は毎年つづけましょう。

(N.T)

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 10 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 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 保刈 健（10:30～） 午後 慢性疾患（予約） （小口弘子）	小口弘子 保刈 健（10:30～） 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）	保刈 健 小口弘子（予約のみ、10:30～） 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）	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	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
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 （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 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
------------------------------	--------------------------	------	--	------	------	------