

きずな

2018年
1月号
vol.371



特集

特集 1 新年のご挨拶

～新たな門出を迎えて～

特集 2

人間ドック・白馬だより

■整形外科シリーズ

～肩関節脱臼について～

■歯科口腔外科シリーズ

～口腔内細菌と全身疾患～

North Alps Medical Center Azumi Hospital

JJA長野厚生連 北アルプス医療センター
あづみ病院

写真・八方尾根スキー場第二ケルン上部より

新たな門出を迎えて



西澤統括院長

病院創立70周年記念式典が2017年10月20日に行われました。テレビ東京の「開運!なんでも鑑定団」に出演している福澤朗アナウンサーからの講演「ここをのせたコミュニケーションが人生を豊かにする」により、参加者は話すことと聴くことの基本的スキルの大切さを教えていただきました。2日後の22日には病院祭・農業祭を「未来く地域とともに学ぶ」を掲げて開催したところ、あいにくの雨の中にも関わらず、約1,500名の方々に来場いただきました。衆議院選挙の投票日と重なり、例年の会場である池田町公民館と役場北側の駐車場を使用できませんでしたが、前年にアスファルト舗装を終えていた病院東側の駐車場を利用することで開催するこ

とができました。「さあ健診センターへ行くこう!」、「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」などの健康に関するコーナーは来場者から大好評でした。日本消化器病学会甲信越支部主催による「胃がんの予防・診断・治療」、「大腸がん、診断と治療の最前線」、「知って安心膝がん」の3講演からなる「地域住民のための健康公開講座」は約100名の方々が熱心に聴講されていました。ご支援・ご協力をいただきました関係各位の皆さまに感謝申し上げます。

2018年4月の診療報酬・介護報酬同時改定において、7対1入院料の病棟は提供している医療の機能で評価するべきとされ、重症度評価の厳格化が必至となることで経営に対する一層の厳しさが予想されることです。当院においては2017年12月1日に池田八幡神社平林宮司による神事を執り行い、工事のつづがない進捗を祈願した旧病棟(4階建て)の解体・南病棟等増築工事が進行中となります。さらに池田町の道路計画により、病院北側を東西に走る県道275号線から南北に病院東側を経て総合体育館に至ることが可能となる町道251号線整備が始まります。

大北地域の人口は2025年(7年後)には約52,000人と見込まれていますが、2016年と2017年を比較した人口の動きは(各自治体のホームページによる)池田町が133名減の10,047名、松川村が91名減の9,865名、大町市が452名減の28,077名、白馬村が133名減の8,783名、小谷村が109名減の2,939名、合計が898名減の59,711名でした。2017年の人口が見込み通りに減少したことは残念ですが、約6万人が暮らしている大北地域の基幹病院としての責務を市立大町総合病院との機能分担と連携のもとに果たしてまいります。「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く」との理念を実践し、2017年11月現在で病診連携登録医になつていただいている病診連携の93名の先生方とともに、来院する患者さんが笑顔と満足と希望に包まれるように努めます。2018年は30年後の北アルプス医療センター創立100周年を見据えて着実な再スタートをきり、実りある1年にしたいと思います。今後もこれまで通りのご支援とご協力をお願い致します。

人間ドック

人間ドックの主な目的は、生活習慣病の予防と早期発見になります。がん、脳卒中、心臓病の三大疾患や高血圧、糖尿病など自身が気づかぬうちに進行するため、定期的に検査を受けることで、健康状態を確認できます。

人間ドックでは、血液検査、検尿、消化器系（胃部・検便）の検査、胸部検査、腹部超音波検査などをおこないます。さらに脳ドックや胸部CT検査、婦人科検査などの各種オプション検査を加えることで、より充実した内容にすることもできます。

その他に単独検診として、脳ドック、肺がん検診、乳がん検診、子宮がん検診、特定健診もおこなっています。

健診結果を基に、今後の健康維持や生活習慣の改善につながるよう、保健指導もおこないますので、ご自身やご家族のため人間ドックを受けてみてはいかがでしょうか。

お問い合わせは、健診センターまで 0261-61-1181 (直通)

※追加項目にてより精度の高い検査が受けられます。詳しくはお問合せいただくか、ホームページにて確認ください。

コース名	料金(税込)		所要時間	
半日ドック	JA 組合員	37,800円	7時30分～ 12時頃まで	半日で必要な検査がおこなえます。
	一般	39,960円		
1日ドック	JA 組合員	52,920円	7時30分～ 16時頃まで	1日で「2日ドック」内容の充実した検査がおこなえます。
	一般	58,320円		
2日ドック	JA 組合員	61,560円	8時00分～ 翌日12時頃まで	ゆったりした時間の中、充実した検査がおこなえる内容です。(院外施設で宿泊)
	一般	66,960円		



白馬紹介4回目の今回は、秋をご紹介します。秋といえば読書・行楽・食べ物(食欲)などが連想され、いろんな楽しみを味わえる季節ですが、ここ白馬では冬の訪れが早いため、秋は短く忙しく感じられます。田んぼの刈入れが、11月の初めまで行われ、この頃には雪が降り始めます。このため、車のタイヤ交換・庭木の養生・住宅の雪囲いの冬の準備が行われます。診療所でも、それぞれを行い、また投雪機(除雪機)の試運転、雪かき・塩カルの配備などで来る冬に備えます。診療所は、山のすぐ麓にあり紅葉しているのですが、あつという間に雪化粧となります。なかなかゆつくりと鑑賞できないのが実際です。

昨季の雪は、1月中旬から本格的な降りでした。しかし今季は、11月からまとまった雪が降る日がありスキー場や宿泊施設・観光関係者は安堵されたのだと思います。インフルエンザも流行期に入るので、診療所の待ち合いも混雑が予想されます。職員も体調を管理し、受診される皆さんの対応がしっかりできるよう準備したいものです。



白馬からの便り

白馬診療所事務課 山崎 泰彦



整形外科 シリーズ

第7回

整形外科医長
肩関節治療センター

松葉 友幸

肩関節脱臼について

肩が脱臼してすぐ痛かった。整体や整形外科に行つてハメてもらったら痛みがなくなった。クセになってしまいました。肩は動かせる範囲が広い分、不安定な関節のため、脱臼(腕の骨が受け皿の肩甲骨から外れてしまつて戻らなくなる)を起こすことがあります。前方に外れることが多い(図1:腕の骨が前に抜けているレントゲン)、腕を引っ張つて戻すことが



(図1)



(図2)

多いです(図2:引っ張つて元の位置に戻したレントゲン)。

外れている様子は同じですが、年齢や性別、強い力の有無によつて肩の中で起きていることが異なり、異なつた治療が必要になります。

●若い人で強い力が加わつた脱臼

ラグビーでタックルをしたら外れてしまつた。野球でヘッドスライディングをしたら外れてしまつたなど、若者で強い力が加わり起こる脱臼です。肩関節には関節包、関節唇複合体という肩を動かす空間を作っている構造

があります。それが骨から剥がれてしまい起こります。若い人ほど再発しやすく30〜80%の患者で繰り返すことがあります(反復性肩関節脱臼)。再発を防ぐためには初めての脱臼の際にしばらく固定しておくことが大事です。何度もし繰り返す脱臼し、日常生活に支障がある場合は構造的に壊れているので手術が必要になります。

●若い人で思い当たることがないのに脱臼

若い女性に多く、肩が柔らかすぎて緩い場合に起こります。生まれつき肩の受け皿の形が悪い、筋力が弱い、関節周囲の組織に弾力性があるなどが原因で、腕を体に引き付ける力が弱いために脱臼します(動揺性肩関節症)。肩が構造的に壊れていないため、体の成長によつて骨格がしっかりしたり、リハビリにて腕を体に引き寄せる力を強くする体操やスムーズに腕を上げる訓練を行うとほとんどの症例が良くなります。

●高齢者で強い力が加わつた脱臼

高齢者で肩に強い力が加わり脱臼する場合は以前に述べた腱板断裂が起きていることが多いです。腱板には腕を体に引き付けて腕を安定化する作用があります。腱板断裂では腕が不安定になってしまつたため、外れてしまいます。しばらく固定しても不安定な場合は、腱板を修復する手術が必要になります。

口腔内細菌と全身疾患 ②

●歯周病と糖尿病

全身疾患の中でも糖尿病と歯周病との密接な関係は古くから知られており、糖尿病の患者さんでは歯周病の発症や進行のリスクが高くなることをご存知の方が多いと思います。これは高血糖の影響で歯周組織においても免疫機能の低下、代謝異常、微小血管障害などが生じ、その結果、歯周病原菌に感染しやすくなるためだと考えられています。

さらに、最近では歯周病も糖尿病に影響を及ぼすと考えられるようになってきました。歯周病原菌が産生する内毒素が歯肉から血中へと移行すると内毒素に対して免疫反応が起こりますが、その過程で産生されるサイトカインにインスリン（血糖値を下げるホルモン）抵抗性があるためとされています。この関係を逆手に取り、歯周病を治療することで糖尿病を改善させようとする試みも始まっています。ある臨床研究では糖尿病患者の歯周病を治療したところ血糖コントロールが改善し、重症度の指標であるHbA1c値が低下しました。

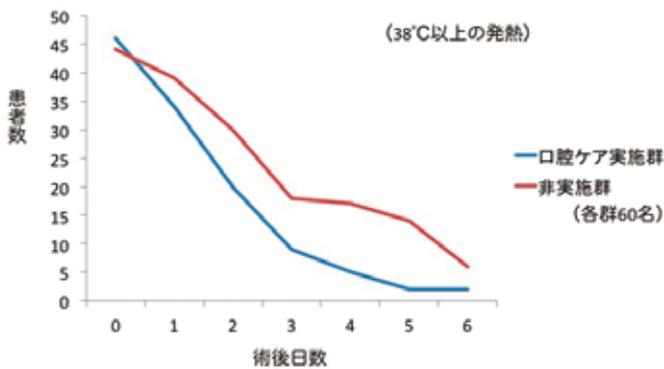
口腔内には他にも多種多様な微生物が存在しています。中でもカンジダ菌、緑膿菌、肺炎桿菌、黄色ブドウ球菌などといった日和見菌は、加齢による宿主の器質的、機能的障害や患者の生体防御能の低下などに乗じて病原性を発現します。

●周術期口腔ケア

近年、これら口腔微生物と全身疾患・状態の間には重大な関係性がある事を示す研究結果が多数報告されています。とりわけ口腔感染症のある患者さんが全身麻酔下に大きな手術を受けたり抗がん剤治療を行った場合、発熱や肺炎などの合併症を併発し易くなる一方

(表 1)

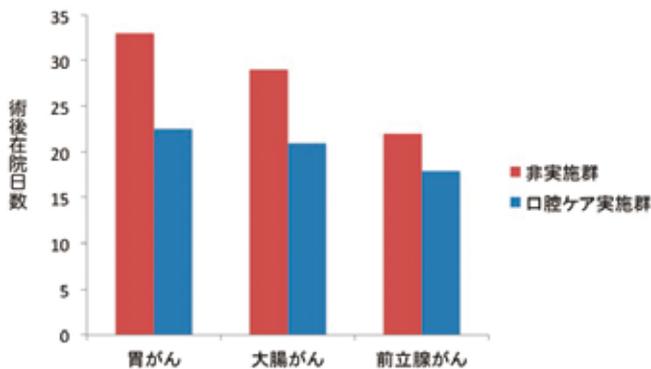
周術期口腔ケア実施に伴う術後発熱患者数の変化



大西徹郎、他：看護技術2005

(表 2)

周術期口腔ケア実施に伴う術後在院日数の変化



大西徹郎、他：看護技術2005

で、周術期（手術を挟んだ前後の時期）に歯科医師などにより口腔機能の管理が行われた場合、発熱や誤嚥性肺炎といった合併症や有害事象の減少、入院期間の短縮、患者さんのQOLの向上、医療費の抑制などが得られるとされています（表1・2）。

〈次号に続く〉



ボランティア講座開催のお知らせ

平成29年度ボランティア講座を開催致します。現在当院でボランティア活動を行っている方及びボランティア活動に興味のある方のご参加をお待ちしております。

日時:平成30年2月3日(土)13時~15時
3月3日(土)13時~15時

場所:院内会議室の予定

講座内容:

2月3日(土)

- ①ボランティアの心得とボランティア活動
- ②感染予防と対策(インフルエンザと感染性胃腸炎について)

3月3日(土)

- ①患者様と接する際に心がけること(個人情報保護と接遇)
- ②車いす操作と移乗介助について
- ③BLS(一次救命処置)講習

応募要件:ボランティア活動に興味のある方。
できるだけ2日間通して参加できる方。
詳細についてはお問い合わせ下さい。

参加費:無料

申し込み先:地域医療連携課(今井)及び総務課
TEL:0261-62-3166(代表)
受付時間:8時30分~17時



撮影裏側密着しました

12月26日(火)当院、畑幸彦院長が「名医とつながる! たけしの家庭の医学」3時間スペシャルに出演しました。ご覧いただけましたでしょうか?

院内の撮影は、1日和やかな雰囲気で行われました。

▶ドラマでよく観る院長回診の様子。リハビリテーションスタッフが後ろに続いています。最近のカメラはコンパクトでスタッフさんも少人数。とても慣れた感じで診察・リハビリ・回診の様子を手際よく撮影していました。



◀リハビリの様子。職員がいろいろな器具を装着されて撮影に協力しています。

看護師 有賀香菜

職場の研修旅行で2泊3日の北海道旅行へ行きました。信州まつもと空港から1時間30分とあっという間に到着します。旭山動物園では、お客さんが間近で動物と触れ合い自然の中での生活を見られるように細かな配慮や工夫がされていました。特に印象的だったのがシロクマ館です。飼育員さんが水槽の中に餌を投げ入れると、シロクマが勢いよく飛び込み水の中を泳ぎながら餌を食べます。この動きを水槽の真横から見学することができ迫力満天でした。

宿泊施設は星野リゾートホテルでした。広大な敷地で食事や温泉まではシャトルバスを利用して移動します。雲海テラスが有名だったので、朝4時前に起床してロープウェイに乗り雲海を見に行きました。あいにくの天気でしたが少し小さめの雲海をみることができ、神秘的でとても美しかったです。

グルメでは蟹料理とジンギスカンが美味しかったです。蟹のお刺身を初めて食べましたがとても甘くぶりぶりしていました。ジンギスカンは柔らかくて臭みがないためいっぱい食べられました。

北海道の果てしなく広大な大地を見ると心が穏やかになりとても良い時間を過ごす事ができました。皆さんもぜひ一度は北海道へ行ってみてください。



大根の美味しい季節ですみずみずしい食感を生かしてマッぱりと酢の物はいかがですか? カニも加えて彩りよく仕上げます。刻んで、おろして、和えるだけで作り方も簡単です。

カニのあられ酢和え

材料(1人分)

大根	40g	★食酢	6g
沢庵	10g	★薄口しょうゆ	3g
野沢菜漬け(茎の方)	5g	★うま味調味料	少々
カニむき身(棒カニ)	10g		

栄養素量(1人分)

エネルギー	21.2Kcal
たんぱく質	1.2g
塩分	0.9g

作り方

- ①大根は皮をむき、2cm角のさいの目切りにして厚手のビニール袋に入れる。
- ②①のビニール袋の口は閉じずにできるだけ空気を抜いてまな板の上に乗せ、ビニール袋の上からすりこぎや麺棒でたたいて「あられ」にする。
- ③沢庵、野沢菜漬けは5mm角程度に細かく切り、カニむき身は1cm程に切る。
- ④②と③を和えて器に盛り、★の調味料を合わせた二杯酢をかけて完成。



調理師 吉江 一彦

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)

2018 1月 January

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			

2018 2月 February

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			

お知らせ
休日緊急当番医
●1/7・28(日)
●1/1(月)

本院(大北南部地区)
白馬診療所(大北北部地区)

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。

1月から新しく開設

肛門外来 予約制	当外来で診療する主な疾患は、痔核(いぼ痔)、裂肛(切れ痔)、痔ろう(あな痔)などです。いぼ痔に対しては『切らずに治すいぼ痔の治療(ジオン療法)』も行っており、程度が軽い方は日帰り手術も可能です。おしり周りの様々な症状(痛み、出血、腫れ、かゆみ、残便感、不快感など)でお困りの方は遠慮なくご相談ください。
ストーマ外来 予約制	オストメイト(ストーマを保有する方)やご家族が、抱えている悩み事を解決できるように、お手伝いをする外来です。火曜日の午後以外にも対応可能ですが、事前予約が必要ですのでご注意ください。専門の医師や看護師が相談をお受けしますので、お気軽に受診されることをお勧めします。
総合内科	原因不明の発熱や倦怠感等でどの科を受診してよいかわからない時。診断のついてない緊急対応の必要な病状についても各専門診療科と相談の上対応します。

※詳しくはP8担当医表をご覧ください。

求 人 情 報

電話：0261-62-3166

薬剤師募集!! 正職員

- 勤務地** 北アルプス医療センターあづみ病院
待遇 交通費支給・年次有給休暇・車通勤可・昇給年1回賞与年2回・超過勤務手当・社会保障完備・退職金・制服貸与
備考 経験年数による加算あり
応募 電話または、当院ホームページによりご応募ください
担当 中島、横山

看護師・保健師募集!! 正職員

- 勤務地** 北アルプス医療センターあづみ病院
待遇 交通費支給・年次有給休暇・車通勤可・昇給年1回賞与年2回・超過勤務手当・社会保障完備・退職金・制服貸与・**看護職賠償責任保険加入**
備考 経験年数による加算あり
応募 電話または、当院ホームページによりご応募ください
担当 中島、小林

院内保育所『あずみっこ』通信

- ★クリスマス会・サンタさんからプレゼントをもらいました。
- 3歳未満児で当院に勤務する職員の乳幼児が対象です。
詳しくは、お問合せください。



編 集 後 記

毎晩30分くらいヨガの本を手本に体を伸ばしています。心身のバランスにとってもいいそうです。皆さんもいかがですか。(H.N)



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 30 年 1 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	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 再診 (予約制)	川上裕隆 東方壮男 林田研介	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 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～) (予約制) 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
	腎臓内科	芹澤由樹子 (予約制)			芹澤由樹子 上條祐司 (信大) (予約制)		
	リウマチ・膠原病 (予約制)			牛山 哲 (信大)			岸田 大 (信大) (第1のみ) 上野賢一 (信大) (第3のみ)
総合内科		林田研介		林田研介			
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 (午前) 中村伸治 湯澤宏式 小笠原紘輔 (第1・3午後のみ)	村田志保 (午前) 鬼頭 恆 中村伸治 (午前) 榎端佑樹 (信大) (第1のみ) 古田 康 (第2・4のみ) 古屋昌宏 湯澤宏式 (第1以外) 雨宮光太郎	村田志保 鬼頭 恆 中村伸治 古屋昌宏 湯澤宏式 (第1以外) 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～)	保刈 健	小口弘子	保刈 健 小口弘子 (予約制) (10:30～)	小口弘子 又は 保刈 健	信 大
	午後 (予約制) 小口弘子 (慢性疾患)	予防接種・乳児検診		予防接種	保刈 健 (慢性疾患)		
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 (予約制)	唐澤文寿 飯塚 顕	石曾根 聡 宮川真一 (信大) (第3のみ)
	専門診療 (予約制)		石曾根 聡 (肛門) (14:00～)	信 大 (乳腺)		信 大 (甲状腺)	
ストーマ外来 (予約制) ※看護専門外来							
呼吸器外科	花岡孝臣 藏井 誠 (第2・4午後のみ)	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 15:00 まで)		安永能周 (信大) (13:00～)					
整形外科	新患 (受付 10:30 まで)	磯部文洋 (輪番) 中村恒一 (輪番)	太田浩史 (輪番) 狩野修治 (輪番)	石垣範雄 (輪番) 松葉友幸 (輪番) 狩野修治 (下肢)	向山啓次郎 (輪番) (脊柱) 王子嘉人 (輪番)	太田浩史 (下肢) 信 大	信 大
	再診 (予約制)	畑 幸彦 石垣範雄	向山啓二郎 高橋 淳 (信大) 中村恒一 (手・肘)	向山啓二郎 王子嘉人 太田浩史	中村恒一 磯部文洋	畑 幸彦 松葉友幸 狩野修治	信 大
肩関節治療センター (受付 10:30 まで)	松葉友幸 (初診) 畑 幸彦 (予約制) 石垣範雄 (予約制)	手術日	松葉友幸 石垣範雄 (10:00～)	手術日	石垣範雄 (初診) 松葉友幸 (再診) 畑 幸彦 (予約制)	畑 幸彦 (予約制) (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 (15:00～17:00) 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
ストーマ外来 (予約制) ※看護専門外来							
女性骨盤底医学センター 産婦人科 (予約制)	信 大	西澤 理 曾根原衛雄	西澤 理 (予約制)	西澤 理	山ノ井万里子 (信大)		
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 予約制)	太田いづみ (受付 10:00 まで)	今井玲子	
耳鼻咽喉科 (受付 16:00 まで)		信 大 (14:00～)			信 大 (14:00～)	信 大	
放射線科				信 大			
麻酔科 (予約制)	小林浩一		小林浩一		小林浩一		
リハビリテーション科	松葉友幸	畑 幸彦	石垣範雄	松葉友幸	石垣範雄	松葉友幸	
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	中野 哲 飯島 響 中野 僚子	飯島 響 中野 僚子	
緩和医療外来 (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～)	下里修一	下里修一 整形外科 (第2・4のみ) (15:00～)	下里修一	下里修一	下里修一
------------------------------	-----------------------	------	-----------------------------------	------	------	------