

きずな

2018年
3月号

vol.373



定年退職者の方々から

病棟シリーズ vol.2

～4階病棟～

■整形外科シリーズ

～肩鎖関節脱臼とは～

■歯科口腔外科シリーズ

～顎関節症～



North Alps Medical Center Azumi Hospital

JAL長野生連 北アルプス医療センター
あづみ病院

撮影：白馬村 春を告げる花…福寿草

定年退職者の方々から

統括看護部長 小林 由紀

“明日死ぬかのように生きよ、永遠に生きるかのように学べ”ガンジーの言葉を心に刻み、平成26年にあづみ病院へ入職させて頂きました。畑病院長から「現状維持は衰退する。躍進するためには変化を起こし、創造して即実行」とのご指導と任務遂行のご支援を賜り今日を迎えることができました。この4年間は、看護職員のさらなる可能性を引き出す役割に徹し、経営目標の必達に向けて看護職員のお力添えを頂きながら務めて参りました。医療改革の波に押される厳しい看護の現場であるにもかかわらず“患者さん・ご家族”を大切に思い考えて行動する、あづみ病院の看護を誇らしく思い、感謝の日々を過ごさせて頂きました。看護部基本方針の“人が育ち高めあう組織づくり”は質の高い看護に繋がり、地域の皆様へ貢献していけると確信しています。今後も看護の力が発揮されることを切望するとともに、看護を支えて頂いた全病院職員の皆さま、そして看護部門を支援して下さった病院組織に深く感謝申し上げます。

あづみ病院のさらなるご発展と、職員の皆さまのご健勝をお祈り申し上げます。

臨床検査科技師長兼栄養科長 内田 美寿子

私が入職した頃は勤続30年を超える定年退職の方が多く、長きにわたり勤め上げるという事の偉大さにただ圧倒されて、到底自分は到達できないと感じたものでした。入職以来37年間人生の大半を病院内の皆さまと過ごして参りました。晴れの日も風雨の日もありましたが、振り返れば思うほど長くなく去り難い思いにも駆られます。人は多くの人に支えられながら生きていくということを本当に強く感じられる環境でしたし、多くの出会いの中で多くを学び育て頂きました。

労働の喜びは何事にも代え難く辛さも感ずることなく突き進んで参りましたが、時が来てふと力を抜くと人生の忘れ物も多くある事に気づきます。定年退職の年に還暦の祝いをしてもらい新しい人生の始まりをひしひしと感じております。少しわくわくしながらこれからはゆったりと丁寧に人生を重ねていきたいと思うこの頃です。

皆さまには大変お世話になりました。心より御礼申し上げます。

看護部6階病棟師長 小池 富士美

他人事のように思っていたその日が我が身にも巡ってきました。あづみ病院に入職して8年間、今日まで楽しく仕事をする事ができたのは皆さまのおかげです。心からお礼を申し上げます。「看護とは何なんだ！」を再び求め、たくさんの貴重な学びと多くの素晴らしい出会いを頂きました。「やり直しの出来ないたった一つの人生をどう生きるか。無常の世の中をどう生きるか」人をより深く理解し、患者・家族の心の支えになり暖かく寄り添い、辛い気持ちに共感しながら、患者の喜びを共に喜び合えることをおこなってきました。私の看護は、これからも永遠に継続です。生かされている時間を、好奇心旺盛に前向きに生きていく自分でありたいと考えています。あづみは最高に素敵な病院です。そんな病院で働く皆さんに出会えて本当に良かったと感謝しています。「幸せでした」ありがとうございました。

看護部5階病棟師長 合津 啓こ

私は小学4年の時に看護師になりたいと思い、その夢が実現しました。あづみ病院に就職した頃は、「看護とは何か」先輩看護師さんと話がしたくて、話を聞いてもらう中で、体験談を聞き多くのことを学びました。厳しい中に愛情を感じていました。途中で「私は看護師に向いていないのではないかと」思うこともありましたが、「自分を信じて頑張れ」といつも励まされていました。心の折れそうな時に助けていただき、ありがたかったです。

結婚して子供が生まれ、一人目の子どもは、昼休みにナースステーション隅のカーテンの中で搾乳し、慌ただしい育児をしていました。二人目の時に育児休暇が導入となり最初に取得させて頂きました。ゆとりを持ち子どもと関われ、幸せな時間を過ごすことができました。看護人生を振り返ると優しく情が深い職員が多くみなさんに支えられ定年まで働き続けることが出来たと思います。本当に感謝しています。

看護部人工透析室師長 平林 美喜子

あづみ病院に勤めて36年、ほぼ28年間は透析室を担ってきました。看護師人生透析色です。ある意味特殊な分野ですが、この専門分野を深める貴重な経験は私にとって大きな糧となりました。

一人の家庭人としても、出産育児子育て親との死別と大変な時期、時として家族以上に職場の上司や仲間が支えてくれました。今日まで仕事を続けることが出来たことに感謝いたします。

そんなあづみ病院であったからこそ、愛着を感じながら働く意欲につながったことも、長く勤められたひとつであったと思います。これからもあづみ病院は飛躍されると思いますが、あづみ病院と働いている皆さまのご繁栄ご多幸をお祈り申し上げます。長い間本当にありがとうございました。

看護部5階病棟 鎌倉 和代

あづみ病院に就職してから23年間、お世話になりました。就職した当時は旧4階病棟で、仕事と看護学校に通う忙しい日々を送っていました。とても忙しい病棟でしたが、40歳の時に無事国試に合格することができました。その後、内科、整形外科、療養型、精神科、訪問看護、地域包括ケア病棟とさまざまな科を経験しました。途中で椎間板ヘルニアになり、人生初の入院生活を送り健康のありがたさや病人の気持ちを理解することができました。精神科では自分を知り感情のコントロールをすることで、患者さんとの関係性が良好になることを学びました。訪問看護では、患者さんが自宅で徐々に明るくなり元気になる姿を見ることができました。最後の2年間は新しいことを覚えることにとっても苦労しましたが、無事定年を迎えることができ嬉しく思っています。各病棟と一緒に働いたスタッフの方々、先生方、皆さま大変お世話になりました。本当にありがとうございました。

病棟シリーズ vol.2

4階病棟ってこんなところ

●病床数 53床

●入院診療科 整形外科・内科

チームワークを大切に、スタッフ全員が一丸となって患者さんにとって最善の治療・ケアに努めています。



●病棟紹介

整形外科は、肩疾患・脊椎疾患、上・下肢疾患、骨折などの患者さんが入院されています。主な治療として検査・手術(約15~20例/週)、リハビリが行われています。医師、看護師、看護補助者、リハビリスタッフと協力し、患者さんの回復を実感できるやりがいのある病棟です。入院生活を送るうえで、日常生活動作に援助を必要とされる患者さんがほとんどであるため、患者さん個々の医療情報を共有しながら、患者さんのニーズに合わせた看護ケアを行っています。また、受け持ち看護師が入院時に患者さんやご家族と面談し、入院生活における心配事等の確認を行っています。

リハビリスタッフやMSW(医療ソーシャルワーカー)とのカンファレンスも頻回に実施し、常に情報を共有することで患者さんのADL向上・早期在宅復帰に向け努力しています。また、患者さんの入院時持参薬も多く、薬剤師とも情報を共有し服薬指導を行ってもらっています。まさに、医師、看護師、理学・作業療法士、薬剤師、MSW等とチーム医療で頑張っています。



●看護師もがんばっています！

毎週金曜日は、スタッフが講師となって行うミニ学習会を行っています。積極的に学会や院外研修にも参加しています。肩関節学会や固定チームナーシング研究集会に発表をしています。また、ICLSセミナーには、病棟看護師の3分の2以上が受講し、急変時対応も学んでいます。お互いが学び合える職場環境です。患者さんを中心に考え、多職種とのコミュニケーションとチームワークを大切にし、お互いが学び合える明るい職場作りを目指していきたいと思っています。





整形外科シリーズ

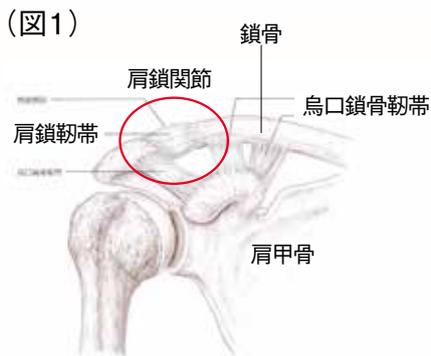
第9回

整形外科医長
肩関節治療センター
松葉 友幸

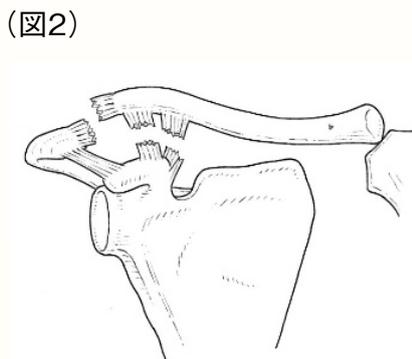
肩鎖関節脱臼とは

●肩鎖関節脱臼とは

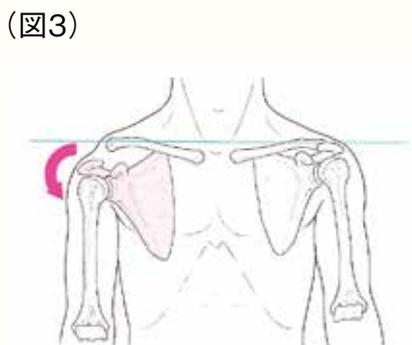
肩鎖関節は、靴の肩ひもを肩にかけるところより少し外側にあります。体と腕をつなぐ小さい関節で鎖骨と肩甲骨をつないでいます。鎖骨と肩甲骨をつなぐために、**肩鎖靭帯**、**烏口鎖骨靭帯**によって固定されています(図1)。怪我によってその靭帯が切れてしまうと鎖骨と肩甲骨がずれてしまいます。肩鎖関節脱臼と言っているので肩関節の脱臼と間違われることがあります。肩関節脱臼は腕の骨が肩甲骨の受



(文献1より)



(文献2より)



(文献1の図を左右反転)

け皿から抜けてしまう状態で、引っ張って戻すことができます。肩鎖関節脱臼は図2のように鎖骨と肩甲骨が上下にずれてしまいます。肩関節脱臼のように引っ張ったり、押し下りしても元に戻りません。

●診断

肩鎖関節脱臼は転倒して肩から落ちるなど、横から肩をぶつけて起きることが多いです。見かけ上は鎖骨の外側に飛び出ているようにみえます。画像検査にてレントゲンやCT検査を行うと診断ができ、重症度がわかります。

●治療法

肩甲骨と鎖骨のずれが少なければ消炎鎮痛剤を内服し、三角巾をして自然に治るのを待ちます。肩甲骨と鎖骨のずれが大きい場合は手術による治療を検討します。手術方法は今までに多くの方法が報告されています。なぜならこの方法もまずまず良くなりますが、完璧な方法が確立されていないからです。その理由は病態の複雑さにあります。先程、見かけ上は鎖骨が上になっていると書きましたが、実際は鎖骨が下がっているのではなく、腕の重みで肩甲骨が下がっているのです(図3)。重い腕を支える手術が必要なので、切れた靭帯をすべて元に戻すことは難しいです。

当院ではPhemister変法を行っています。4cm程皮膚を切開し、切れた靭帯をなるべく縫合した後、針金で肩甲骨と鎖骨を固定、その上の筋肉を押さえ込むように縫合する方法です。

文献(1)宮沢修知 最新整形外科学大系13 P188 (P189). 2006. 中山書店

文献(2)Rockwood CA, et al. Injuries to the acromioclavicular joint. In: Rockwood CA, et al. editors. Fracture in Adults. Vol 1. JB Lippincott; 1991. p.1181-251.

顎関節症（がくかんせつしやう）

「欠伸をすると顎が痛い」、「口が開かない」、「口を開けるとカクカク音がする」こんな症状を経験された事はありませんか？

「顎関節痛」「開口障害」「関節雑音」は顎関節症の代表的な3症状であり、このうち一つ以上の症状があり、鑑別診断で他の疾患がない病態を「顎関節症」と診断します。成人の4割以上に顎関節の症状があるとの疫学調査も報告されており思い当たる節のある方も多いかもしれません。

●顎関節症のメカニズム

顎関節は頭蓋骨にある凹みに下顎骨の関節突起が入り込み構成されています。人間の咬む力は強いので骨同士がじかに接触していると、徐々にすり減ってしまいます。それを防ぐために関節円板と呼ばれるコラーゲンから成る組織が介在し、下顎頭に連動することでクッションの役割を果たしています(図1)。この関節円板は、歯ぎしりや食い縛りなどの習癖、咬み合わせ不良、外傷、ストレスなどにより顎関節に過度の力が加わるとズレることがあります(円板転位)。転位した円板は下顎頭の動きを障害し開口障害や疼痛の原因となります。また開閉口のために関節雑音が生じます(図2)。

●治療法

「関節雑音」だけであれば治療しないことも多いですが「顎関節痛」「開口障害」が生じた際は治療の適応となります。

保存的な治療が主流で、疼痛に対しては鎮痛剤を一定期間内服するとともに、スプリントと呼ばれるマウスピースを就寝時に着用し咬合時の顎関節の負担を軽くします(図3)。また顎関節を支える咀嚼く筋に電気刺激を与えるなどの理学療法を行うこともあります。保存的治療で軽快しない場合は関節腔内を洗浄したり、外科的に癒着した円板を剥離する場合があります。

●顎関節症に対するスタンス

顎関節症の多くは前述の保存的治療で軽快します。ただ、転位した円板が元に戻ることはまれで症状が再燃しやすいのも顎関節症の特徴の一つです。円板が転位していても、痛みがなく開閉口ができる状態であれば問題ないと割り切って、顎関節症とうまく付き合っていくのが大事になります。疼痛と開口障害が生じたら、歯科医院や病院歯科を受診していただき対症療法をおこなっていくのが顎関節症に対するスタンスです。また硬い食品の摂取を避けるなど顎関節に負担のかからない生活を心がけましょう。

(図1)



(図2)



(図3)



2018FIS ノルディックコンバインドワールドカップ 白馬大会へ医師・看護師派遣

2月3日(土)・4日(日)白馬村では、2日間の日程でノルディックスキー複合のワールドカップ(W杯)が開催されました。1998年の長野五輪で複合競技の会場にもなった白馬村は複合のW杯が開催されるのは15年ぶりです。

白馬村出身の渡部暁斗選手・渡部善斗選手を含めた日本人選手7名を応援しようと、地元住民を中心に県内外から4000人が応援にかけつけました。

私たちは公式練習から最終日までの3日間、医師1名、看護師1名が派遣され、会場にいる国内外の全ての方に対応できるようにスキーパトロール隊、救命救急士など他職種の方々と協力し安心して大会が進行できるように待機していました。

会場では一般の観客の他、地元の小中学生の応援に後押しされ、2日間白熱した試合が繰り広げられました。間近でみる試合は国別関係なく熱い声援がとんでいました。特に渡部兄弟には地元住民を中心に熱い声かけられていました。平昌オリンピックは、惜しい結果で終わってしまいましたが、残されたワールドカップも頑張ってくださいね。頑張れ渡部兄弟。頑張れ日本。



圧力鍋を使ってしっとり柔らかく煮込みます。

醬肉(ジャンロー)中華風豚肉煮

材料(4人分)

豚バラまぶし(固まり).....400g	八角.....お好みで
ゆで卵.....4個	水.....1と2分の1カップ
チンゲン菜.....1株	酒.....2分の1カップ
長葱(緑色の部分).....1本分	醤油.....大サジ5
生姜 薄切り.....1かけ	砂糖.....大サジ2

作り方

- ① 豚バラ肉をフライパンで焼き目を付けフタをしない圧力鍋に調味料と共にに入れて強火で煮る。煮立ったらアクを取り上下を返してさらにアクをとる。
- ② いったん火を止めフタをして再び強火にかける。
- ③ 沸騰して圧力がかかったら弱火にして8分程加圧し、火を止め放置して冷ます。
- ④ チンゲン菜は茎を縦にくし形切りにし、油、しお(少々)を加えた湯でさっと茹でて汁をしっかりときる。
- ⑤ 完全に圧力が下がったらフタを開けてゆで卵を加え時々上下を返しながらから5~10分煮詰める。
- ⑥ 豚肉は薄切り、卵は半分に切る。器に盛り付ける。

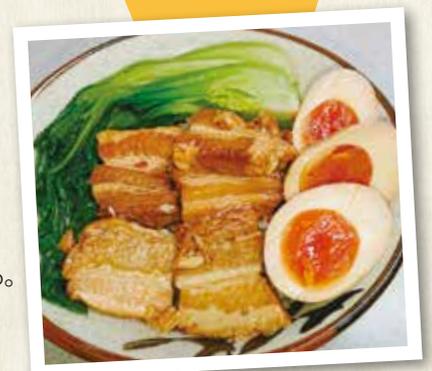
★加熱時間等は圧力鍋により違いますのでご注意ください。

★圧力鍋が無い場合は厚切り豚バラ肉固まりを厚切り豚バラ肉にしてフライパンで焼き目を付けて雪平鍋等で炒め煮にしても大丈夫です。

★写真はご飯の上に乗せ、煮卵も添えて贅沢醬肉丼にしてみました。

栄養科からの

おすすめ
レシピ



栄養素量 (1人分)

エネルギー.....	513Kcal
たんぱく質.....	22.3g
塩分.....	2.6g

●調理師 伊藤 直哉

受付時間：平日 7:30～11:30 ※診療科により受付時間が異なります。
 土曜 7:30～11:00 ※青字は、信大医師又は非常勤医師が診察します。

お問合せ：0261-62-3166

担当医表

平成 30 年 3 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	東方壮男	田畑裕章	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(10:00～)(予約制) 岡田光代		松原美佳子(第1・3・5のみ) 池川香代子(第2・4のみ)	藤本圭作(第1のみ)
	神経内科	林田研介 田中利佳(第1・3・5のみ) 倉科淳一(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(予約制)		
	リウマチ・膠原病 (予約制)			牛山 哲			岸田 大(第1のみ) 上野賢一(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) 樋端佑樹(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 宮川眞一(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)	
	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
整形外科	形成外科 (受付15:00まで)		安永能周(13:00～)				
	新患 (受付10:30まで)	輪 番	中村恒一(手・肘) 太田浩史(輪番) 狩野修治(輪番)	輪 番 狩野修治(下肢)	輪 番(脊椎) 輪 番	太田浩史(下肢) 信 大	信 大
再診 (予約制)	輪 番	向山啓二郎 高橋 淳	向山啓二郎 王子嘉人 太田浩史	中村恒一 磯部文洋	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		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	
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		
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 (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
--------------------------	-----------------------	------	----------------------------------	------	------	------