

きずな

2018年
2月号
vol.372



新コーナー あづみ豆知識
～アルコール依存症チェック～
病棟シリーズ vol.1
～3階病棟～

■整形外科シリーズ

～肩石灰性腱炎について～

■歯科口腔外科シリーズ

～口腔内細菌と全身疾患③～

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

撮影：富山県 五箇山合掌造り

病院祭にて各科で作成し展示されたパネルを好評につき紹介します



アルコール依存症チェック

精神科看護師 小笠原 小百合・西村 春香

人とお酒のイイ関係

仕事帰りの一杯を毎日の楽しみとしている方が多いと思います。アルコール依存症とは、飲酒をコントロールできなくなる病気です。意志が弱い人、だらしのない人がかかるイメージを持っていませんか？お酒を飲む人なら『誰でも』発症の可能性があり、「大丈夫」と思っている方こそ陥りやすい病気なのです。

まずは、チェックしてみましょう。

(CAGEチェックリスト)

①飲酒量を減らさなければいけないと感じたことはありますか

②他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったことはありませんか

③自分の飲酒について、悪い・申し訳ないと感じたことはありますか

④神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために「迎え酒」をしたことがありますか

2項目以上当てはまる場合は、アルコール依存症の可能性大です。

「最近、飲酒量が増えた気がする…」なんてことありませんか？
依存症に陥りやすい原因には、以下が挙げられます。

- ・ストレス解消のために、お酒を飲んでいる。
 - ・寝酒をしている。
 - ・自分はお酒が強いから大丈夫だと思いつい込んでいる。
 - ・日常的に孤独を感じている。
- (実は、大勢でワイワイ飲むお酒より、一人を好む人の方が依存症に陥りやすいと言われています。)

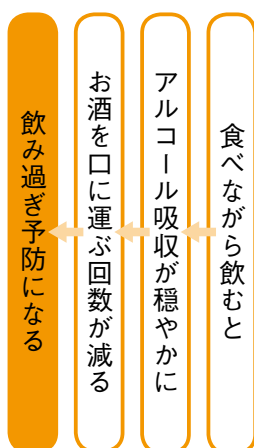
アルコール依存症がもたらす問題の中で、最も回復が難しいのは、**信頼や人間関係**です。飲酒が原因での遅刻や欠勤、飲酒運転、家庭崩壊など、過度の飲酒は地域社会にも大きな損失を及ぼします。また、身体へのダメージも大きく、脳萎縮や肝硬変、食道静脈瘤破裂など全身に及びます。アルコール依存症患者の平均寿命は50歳代前半と言われています。アルコール依存症は1滴でもお酒を飲むと歯止めが効かないのです。

アルコール依存症へのプロセス

Step4で受診をおすすめします



アルコール依存症にならないために



依存症にならないためには、「習慣飲酒」をせず「機会飲酒」ととどめることが重要です。

つまり、飲む日より飲まない日を増やすことです。また、食べながら飲むのも飲酒量を抑えるのに有効です。ほどよく、楽しく、いいお酒を心掛けましょう。

病棟シリーズ vol.1

3階病棟ってこんなところ

平均年齢が32.2歳と若くチームワークがとても良いです。スタッフは自己研鑽^{けんさん}に努め、認定取得に向けた勉強や学会に積極的に参加し発表しています。時々くじけそうになることもありますが、みんなで声をかけあい支え合って頑張っています。

みんなが笑顔の素敵な看護師で、2年連続病院接遇賞の上位に輝いています。



堀内香織師長



●病床数

52床(うち重症観察室3床)

●入院診療科

消化器外科、呼吸器外科、泌尿器科、皮膚科、眼科、
消化器内科、循環器内科、神経内科、呼吸器内科、
腎臓内科

●役割・特色

当病棟は急性期の混合病棟です。心臓カテーテル検査やアブレーション(心筋焼灼術)、経皮的冠動脈形成術、ペースメーカー植込み術といった循環器治療や消化器外科・呼吸器外科・泌尿器科・眼科の手術が毎日行われています。1日の入院患者受入数が8名を超えることは日常的で、必要な医療を速やかに提供するための病棟です。

複数の診療科を持つため学ぶべきことも多く、看護の質を高めて患者さんにより良い医療を提供できるように、病棟の教育担当者を中心に月に1~2回学習会を企画し研鑽^{けんさん}に努めています。

また、患者さんのニーズに合わせ排尿ケアチーム、認知症ケアチーム、NSTチームの支援と、入院時から退院を見据えて患者さん・ご家族の意志決定支援を行い多職種協働で退院支援に取り組んでいます。地域の方々が住み慣れた環境でその方らしく生活して頂くために、一人ひとりに合わせた生活指導や心不全教室も開催しています。

●職場目標

①倫理感性を高め患者に寄り添う看護を提供する②多職種協働の医療を提供する③専門性を高め質の高い看護を提供する④業務改善を行い病院経営に参画する⑤医療安全と5Rの徹底を挙げ取り組んでいます。その中でも“倫理感性を磨く”ことに力を入れ、月に1回チーム会の中で倫理課題を挙げ、「患者さん、ご家族の思いに添えていたのか」を話し合ってきました。その中で、患者さんを想い涙する看護師も少なくなく、常に患者さんにとって何が一番よいのかを考えた行動が出てきていると思います。今後も病棟スタッフ一丸となって目標達成に向け取り組んでいきたいと思っています。



整形外科シリーズ

第8回

整形外科医長
肩関節治療センター

松葉 友幸

肩石灰性腱炎について

肩石灰性腱炎とは特に思い当たることがないのに、肩が急に痛くなり腕を動かせなくなる病気です。夜間に起こることが多く、手のやり場に困り、腕を支えながら外来にくることもあります。関節周囲の軟部組織（腱板などに石灰（炭酸アパタイト）が溜まってしまい、炎症を起こします。なぜ石灰が溜まってしまうのか、はっきりわかっていません。年と共に起きてくる変化、または腱の細胞から変化したものが結晶を作るなどの説があ

（図1：石灰沈着のあるレントゲン）



（図2：3D-CT）



ります。40〜60歳の女性に多いとされています。肩のレントゲンやCT検査にて腱板付着部（筋肉が腕に着くところ）に異常な像があるため、診断できます。（図1・図2）

●症状と経過

症状は病気が起こって間もない時期（急性期）と、しばらく時間が経って落ち着いてきたのにすっきりしない時期（慢性期）に分けられます。

急性期は組織の中から石灰物質が溶け出すことによって、炎症が起こり、強い痛みが生じます。その症状は2〜4週すると自然に落ち着きます。そのまま治ってしまい何ともなくなる人も多くいます。

慢性期は急性期の痛みが落ち着いた後に、肩を動かしたときに引っかかるような症状、肩を動かせる範囲が狭くなり腕を挙げられなくなる症状があります。これは組

織の中に石灰が溜まっており、その石灰が肩の動きを邪魔するために起こります。また強い炎症が起こった後なので肩を動かす空間が狭くなってしまい、動かない場合があります。

●治療法

急性期の治療は、腕の位置を楽な姿勢にして安静にすること、消炎鎮痛剤の内服、局所麻酔薬とステロイドの注射、肩に針を刺して石灰物質を吸引するなどがあります。慢性期の治療は肩がスムーズに動かないことにより、石灰がひっかかっているため、リハビリをします。十分なりハビリをしても症状が取れない場合は手術にて石灰を摘出します。手術は小さい皮膚切開で内視鏡を使っていることもできます。



第8回

歯科口腔外科シリーズ

歯科口腔外科副部長 飯島 響

口腔内細菌と全身疾患〈3〉

前回、前々回と2回に渡って、口腔内細菌が全身状態や糖尿病をはじめとする全身疾患と密接に関わっており、とりわけ手術後や抗がん剤治療中において発熱や肺炎などの合併症を引き起こす可能性があることをお話ししてきました。

このような背景を受けて、厚生労働省は平成24年度改訂のがん対策推進基本計画に「各種がん治療の副作用・合併症の予防や軽減など、患者の更なる生活の質の向上を目指し、医科歯科連携による口腔ケアの推進」を盛り込んでいます。そして口腔ケアの推進を図るために平成24年4月の診療報酬改訂から「口腔機能管理」が新たに設けました。この制度を利用する事で、保険で歯科医による周術期の口腔機能管理計画に基づく管理（口腔内感染巣の除去）が行われ、病院に入院中は歯科衛生士による口腔衛生処置が受けられるようになったのです。



周術期口腔機能管理の対象

- （1）全身麻酔下で実施される、頭頸部領域、呼吸器領域、消化器領域などの悪性腫瘍の手術患者、臓器移植手術患者、心臓血管外科手術患者など：周術期口腔機能管理料（三）
- （2）放射線治療または化学療法を受ける患者：周術期口腔機能管理料（三）



●周術期口腔機能管理の実際

手術や化学療法を行う事が決まった患者さんは、担当医より病院歯科あるいは歯科医院を紹介され受診します。歯科医師は口腔内診査やX線写真などにより口腔内にある感染巣の有無を診断し、周術期口腔機能管理計画を策定します。計画内容は口腔衛生指導や歯石除去等の基本的治療から、う蝕治療や抜歯などによる感染巣の除去といった専門的治療まで様々です。口腔衛生状態が良く感染巣がなければ一回の受診で終了する事もありますし、口腔衛生状態

が不良で除去すべき感染巣が多い場合は入院するまでに数回、歯科を受診して頂く事になります。手術の前後や化学療法中にも口腔ケア管理計画に沿って歯科医師による定期的チェックや歯科衛生士による口腔ケアを行い、発熱や誤嚥性肺炎などの合併症を予防します。

●一番大事なことは

歯周病原菌をはじめとする口腔細菌と全身疾患との密接な関係についてお話ししてきました。そして昨年新設された周術期口腔機能管理制度について触れました。

制度が始まって数年、まだまだ軌道に乗ったとは言いがたいですが上手く機能すれば、手術や抗がん剤治療を受ける患者さんには有益な制度です。そして全身疾患予防のためにも、いざ手術を受ける前になって慌てないためにも、日頃から口腔衛生状態を良好に保つ事が何よりも重要な事です。それには特別な道具も難しい技術も必要ありません。歯ブラシ一本あれば毎食後の歯磨きによって十分達成可能な事なのです。

「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
入院時から、素晴らしい山々の景色に心が和み救われています。残念ながら、遠方から来ているため山の名前が分かりません。山を見ながら名前が覚えられるような工夫をしていただけたらいいな、と思います。	何人かの入院患者さんから同様のご意見をいただきました。本館各病棟の、北に向かう廊下の突当りに山の名前を加えた写真を貼付いたしましたのでご覧ください。今後ラウンジへの設置も予定しております。 (接遇改善委員会)
入院していた時に、各病室に温度・湿度計の付いた時計が欲しいと思いました。又、一人ひとりにカレンダーがあるとよい、と思いました。	ご要望の温度、湿度管理につきましてお答えいたします。室温は部屋ごとに設定できるようになっており、湿度に関しては全館管理を行っています。季節・気候により変動しやすいものなので、お気づきの際は病棟責任者までお伝えください。時計に関しまして、現状では各病室への設置は予定しておりません。各自ご用意いただきますようご協力をお願いいたします。カレンダーにつきましては、当院で作成したカレンダーを全室に設置いたしました。様々な写真で構成されていますのでご覧ください。 (企画管理課・施設課)

新任

医師紹介

1月に入職しました太田浩史と申します。平成8年に信州大学を卒業し、その後信州大学付属病院、厚生連篠ノ井総合病院、厚生連佐久総合病院、えにわ病院(北海道)、信州大学付属病院、中信松本病院、国保依田窪病院と研修・勤務してまいりました。外傷などの整形外科一般の診療のほか、股関節や膝関節といった下肢関節を中心に診療を行い、手術治療については膝関節鏡手術などのほか、前任の依田窪病院では通算1000例を超える人工股関節・膝関節置換術を行ってまいりました。しかし、整形外科では手術治療が必要な場合もありますが、手術でない方法で対応していく場合もあります。それぞれの状況に応じて最善を尽くしたいと考えております。そして、今までの経験を活かし、少しでも地域の皆さまのお役に立てればと思っております。今後ともよろしくお願い致します。



整形外科部長 太田 浩史

ねぎしゃぶ

いつものしゃぶしゃぶに長ネギをたっぷり入れてみるのはいかがですか？今回はしょうゆ味のだし汁で肉や野菜に火を通し、薬味で味にアクセントをつけます。鍋を囲んでまがまが寒いこの季節を乗り切りましょう！

栄養科からの

おすすめレシピ

材料(2~3人分)

豚肩ロース《しゃぶしゃぶ用》	300g	しいたけ	6枚	薄口しょうゆ	大マヅ3 1/3
長ネギ	4本	だし汁	1L	柚子こしょう(薬味)	適量
生姜	30g	みりん	大マヅ2	すりごま(薬味)	適量
にんにく	5g	塩	小マヅ1	油	適量

作り方

- ① 長ねぎは縦半分に切り、斜めせん切りにする。しいたけは3mm幅に切り、しょうがはせん切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋に油少量を熱し、しょうが、にんにくを中火で炒めて香りを出し、だし、みりん、塩、薄口しょうゆを加え、ひと煮立ちさせる。
- ③ 器に豚肉、長ねぎ、しいたけを盛り合わせて、別に柚子こしょう、すりごまを添える。
- ④ 鍋に長ねぎ、しいたけを加えて豚肉を広げてのせ、豚肉の色が変わったら野菜を包んで薬味をつけて食べる。



栄養素量 (1人分)

エネルギー	294Kcal
たんぱく質	17.5g
塩分	1.4g

●調理師 北澤 保

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 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			

2018 3月 March

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

・2/11(日)

本院(大北南部地区)

・2/12(月・祝)

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。



「おすすめの一冊」

「世界でもっとも貧しい大統領 ホセ・ムヒカの言葉」

著者：佐藤 美由紀
出版社：双葉社

2012年にブラジルのリオ・デ・ジャネイロで開催された国連会議でのスピーチが世界中の人々を感動させて一躍、時の人となる。大統領らしからぬ質素な暮らしぶりも注目され、世界でもっとも貧しい大統領と呼ばれるようになった。

本の中で、「人がものを買うときは、お金で買ってはいない。そのお金を貯めるために割いた人生の時間で買っている」と彼は言っており、とても深い言葉だなと感じたのと同時に、いろいろと考えさせられました。

そこで私は空想上の世界が思い浮かびました。もし地球上で私一人しかいない世界だとしたら、高級な車、お城のような家、高級な服やバックなどがはたして欲しいかを考えたところ現実世界では欲しいと思うが、空想上の世界では普通に暮らせればいいなと私は思った。この差はなにを意味するのか。もちろん賛否両論あると思うが、生きていくのに本当は必要最低限なものがあればいいはずなのに、他人より良い物を持ち、良いものを身に着け、そして他にも良いものが欲しくなるのは優越感に浸りたいからなのではないかと思った。これは人間の本能的な感情なのかわかりません。

話がそれてしまいましたが、この本はなにか考えさせられることが多く、少し気になった方はぜひ読んでいただきたいです。

総務人事課 百瀬貴樹

求人情報 ☎ 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
その他 2月17日(土)「マイナビ看護学生合同説明会」
3月20日(火)「信州で看護。」2018に出展します
詳しくは当院ホームページをご覧ください

組合通信 昨年12月26日(火)28日(木)労働組合女性部主催にて職員対象にフラワーアレンジメント教室が開催されました。毎年このイベントは人気で参加希望が多く、今回は2日間で約130名の職員が参加しました。



編集後記

2月は最も多く雪が降る月だそうです。歩行や運転また体調にも十分気をつけましょう。(T.O)

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 ※青字は、信大医師又は
非常勤医師が診察します。

担当医表

平成 30 年 2 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 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(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 恒 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 雨宮光太郎	村田志保 鬼頭 恒 中村伸治 古屋昌宏 湯澤宏式(第1以外) 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～)	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)	
		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
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)	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)	向山啓二郎(輪番)(背椎) 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 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		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
	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			西澤 理	西澤 理(予約制)	西澤 理	山ノ井万里子	
産婦人科(予約制)	信 大	曽根原衛雄		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	飯島 響 中野僚子	中嶋 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 木全博己
--------------------------	-----------------------	------	----------------------------------	------	------	--------------