

きずな

2018年
4月号
vol.374



あづみ豆知識

～オストメイトって？～

■整形外科シリーズ

～上腕骨頸部骨折とは～

■歯科口腔外科シリーズ

～咀嚼（そしゃく）～

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：戸倉宿キティパーク 千曲天狗と桜



整形外科シリーズ

第10回

整形外科医長
肩関節治療センター
松葉 友幸

上腕骨頸部骨折とは

上腕骨は二の腕の骨のことで、頸部は肩に近い部分のことをいいます。すなわち上腕骨頸部骨折とは肩の近くの二の腕の骨が折れてしまうことです。

転倒して肩の周りを打撲、または肩を突き上げるように肘を打撲して起こることが多いです。若い人だとスポーツや交通事故などの強い外力で起こります。ご高齢の方だと骨が弱くなっているので軽く転んでぶつただけでも折れてしまいます。全骨折のうち5%程で年齢と共に増加すると言われています。

●症状と診断

転倒後に肩が痛くなり、腕を動かせなくなります。骨折すると折れたところから出血するので肩が腫れたり、内出血を起こします。肩の周囲は厚い筋肉に覆われているので、ずれていない骨折の場合は外から見てもわからないことがあります。

診断はレントゲン撮影またはCT検査にて行います(図1)。

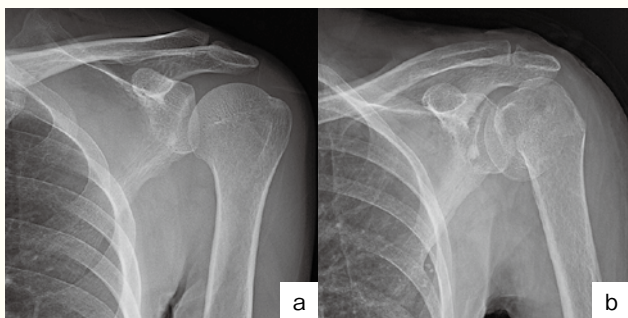
●治療方法

上腕骨頸部骨折の治療方法は保存的治療(手術をせず、自然につくのを待つ方法)と手術による方法があります。

保存的治療…骨折部のずれや変形が少ない場合に行います。三角巾とバンドにて腕を体に固定して骨がつくのを待ちます。ずっと固定していると関節が硬くなり動かなくなってしまうため、骨折の形やレントゲンの経過を見ながら徐々にリハビリで動かす運動を行います。

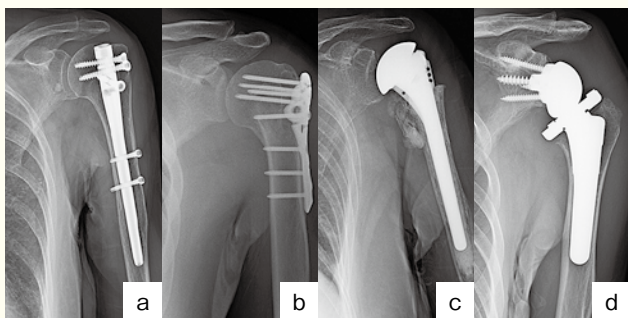
手術…上腕骨頸部骨折は様々な形に折れるため、手術の方法も多くの種類があります。当院で主に行っているの

(図1)



a: 正常な左肩レントゲン b: 上腕骨頸部骨折のレントゲン

(図2)



様々な手術後のレントゲン

a: 髄内釘 b: プレート固定
c: 人工骨頭置換術 d: リバース型人工肩関節置換術

は髄内釘による固定、プレート固定、人工骨頭置換術、リバース型人工肩関節置換術があります(図2)。肩関節は硬くなりやすいため、手術後にしっかりとリハビリするのが大事です。

肩の疾患について全10回投稿させて頂きました。今回で最後となります。至らない点もあったと思います。どうもありがとうございました。

第10回

歯科口腔外科シリーズ

歯科口腔外科副部長 飯島 響

咀嚼（そしゃく）

咀嚼とは食物を噛み砕き、唾液を混ぜて嚥下に適した性状に調整（食塊形成）する過程をいいます。歯だけではなく下顎の開閉や唾液の分泌、舌による食物の混和などから成る複雑な自動運動です。

咀嚼の役割は食塊形成の他にも

- ・顎顔面頭蓋の成長発育の促進
- ・脳を刺激し活性化させる。
- ・唾液・消化液・ホルモン分泌の促進により消化や食欲調節に関与

・脳内快感物質分泌による安心感・多幸感の喚起など多岐にわたります。咀嚼は単に口腔内における直接的な消化作用のみならず生命の維持にきわめて重要なかつ広範な作用を持っているのです。

図1に示したように日本人の一食における咀嚼回数は減少の一途を辿っています。特に戦後、食生活の欧米化によって減少に拍車がかかり現在では600回前後となっています。一食当たりの理想的な咀嚼回数とされている1500回の4割にすぎません。

咀嚼回数の減少により様々な影響が出ています。咀嚼が十分でないと咀嚼筋が発達せず、顎顔面の骨の成長・発育が抑制されます。上下顎の劣成長により永久歯の放出スペースが不足し歯並びが悪くなります。唾液は咀嚼により唾液腺が刺激されることで分泌されます。咀嚼が減ると唾液分泌量も減少し消化や

免疫などに影響を与えます。

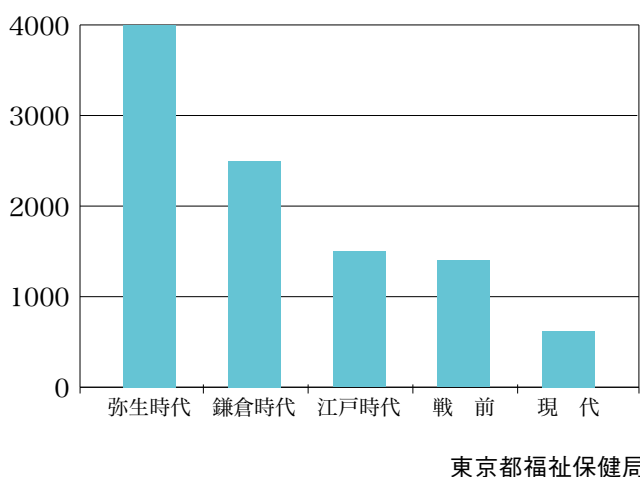
咀嚼による刺激は、たえず脳に送られ脳細胞を活性化させます。また、咀嚼時、下顎の開閉動作により脳に血流（酸素と栄養）が供給されます。

幼児期に咀嚼が不十分であると脳に血液が十分送られず発達が阻害されます。日常的に硬性食を摂取している幼児群と、軟性食偏重の幼児群ではIQに有意な差があるとの報告もあります。

高齢者は歯の喪失に伴い咀嚼機能が低下します。脳への刺激も減少するため脳活性が低下しがちになり

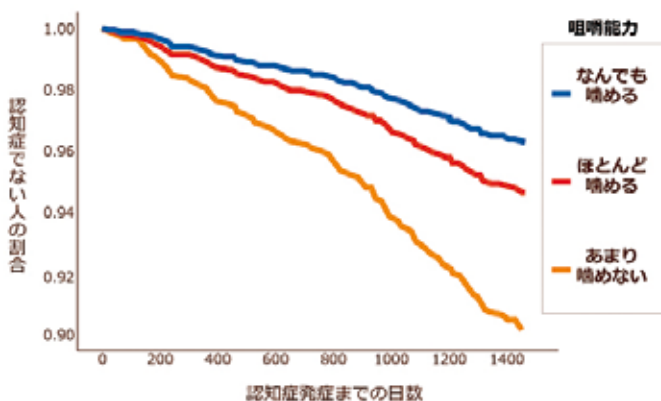
(図1)

日本人の一食における咀嚼回数



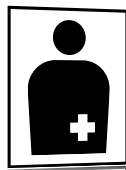
(図2)

咀嚼能力と認知症発症までの日数との関係



ます。無歯顎歯の人は20本以上ある人に比べて1.9倍、「あまり噛めない」高齢者は「何でも噛める」高齢者に比べて1.5倍、認知症の発症リスクがあるとされています(図2)。

歯を失っても、入れ歯やインプラントなどの補綴治療を受けることで咀嚼能力をある程度リカバリーすることが可能です。ただし天然歯に優るものではありません。年齢を重ねても自分の歯で咀嚼できるよう、毎食後の歯磨きと定期的な歯科受診で歯の喪失を予防しましょう。一年間ご愛読ありがとうございました。



みなさん、このマーク 見たことがありますか??

薬局やサービスエリアなどのトイレ
 で見たことあるけど、
 何を意味するマークなんだろう??
 そう思ったことはありませんか??



実はこのマーク ……

「オストメイト」を意味します!!

「オストメイト」とは……

様々な病気や事故によって腸や尿管を損傷し排便や排尿が困難になった場合に、手術により腹部に**人工肛門**や**人工膀胱**を造設した方たちのことを言います。
 人工肛門や人工膀胱を医療用語では**ストーマ**と言います。
 ストーマは治療のために一時的に取り付けるものと、永久的なものがあります。

～実際にストーマがどのような場合に
 つくられるかご説明します～

1枚目

ストーマが 造られる病気の例

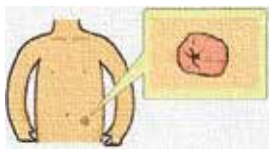
【膀胱がん】

- ◇特徴◇
- ①泌尿器系がんの中で2番目に多いがん
- ◇症状◇
- ①血尿、頻尿、排尿時痛、残尿感等の出現

【大腸がん】

- ◇特徴◇
- ①日本人男性の死因第3位
- ②日本人女性の死因第1位
- ③罹患率・死亡率は男性が女性の2倍
- ◇症状◇
- ①腹痛・血便・腫瘍マーカー上昇

実際にストーマ(人工肛門)を造るとこのような感じになります。数cm程度のストーマが腹壁に造られることになります。



ストーマはこのままでは便や尿が漏れてしまうため、装具をつけ、排泄物が溜まればその都度破棄して過ごしています。



【イレウス(腸閉塞)】

- ◇特徴◇
- ①閉塞性・麻痺性・絞扼性の3種類がある
- ②イレウスになると腸が機能停止になる
- ◇症状◇
- ①腹痛や嘔吐・発熱・腸蠕動音異常など
- ②採血で白血球・CRP上昇

【その他の腸疾患】

- ◇病名◇
- ①クローン病
- ②腸穿孔など



2枚目

担当からのコメント

人工肛門(ストーマ)を造設する患者さんとの関わりの中で、患者さんから「どこに作るのか」「思っていたのと違う」「今までの生活は出来ないね」「温泉に行けなくなっちゃう」といった悲観的な声を多く聞きました。このことから、人工肛門について地域の皆さんに知ってもらえる場を作る必要があると感じました。

オストメイト(人工肛門造設者)の方々が普段の生活と同じように、安心して暮らせるよう、一人でも多くの方にオストメイトを知ってもらいたいと思いこのテーマを取りあげました。

オストメイトは装具を24時間装着しています。(装具は交換が必要なため皮膚トラブルが起きやすいです。)ストーマは腹壁の皮膚・筋肉・脂肪・体型・活動量等によって造られる位置や使用する装具の種類が異なります。

当3階病棟では、ストーマを造設する患者さんの術前後の医療・ケア及び看護を行っています。院内には専門的知識を有した皮膚排泄ケア認定看護師が1名おりますので、術後のケアはもとよりストーマ造設位置や装具の選択・皮膚トラブルの予防・対応など連携をとりながら対応しています。



オストメイトは日常生活に多少の注意点はありますが、私たちとほとんど変わらない生活を送っています。

運動や仕事・性行為も制限はありません。

温泉や公共プールに入ることも可能であり、

装具をしっかりと当てればおいても少なく、生活に支障はありません。

しかし、まだまだオストメイトに対する世の中の偏見はあります。

装具から便が丸見えになることや、ストーマの形が珍しいため、

好奇の目にさらされることもあります。

オストメイトであることを隠して生活している方も多く、本来なら制限されることはない温泉やプールの趣味をあきらめてしまった方もいます。

少しでも多くの人にストーマで生活している方がたくさんいることや、趣味をなくされた方がいるということを知って頂きたいです。また、オストメイトやストーマについて関心をもってもらえたら嬉しいです。

3階病棟 スタッフ

3枚目

皮膚・排泄ケア認定看護師 降旗 理恵さんから

病棟の病院祭パネルは2年目の看護師が担当しています。

担当者に「オストメイトマーク」について作成したいと相談された時は、大切なことに気が付いてくれたことを嬉しく感じました。

写真では分かり難いのですが、メーカーからストーマボディを2体お借りして、1体は装具を装着した状態、もう1体はストーマが造設される位置が分かるように展示しています。

工夫してくれたのは、模擬便をおむつのポリマーと絵の具で作った装具に入れたこと。より身近に感じられ、最優秀賞に繋がったのではないかと思います。

多くの方が足を止めてくださったところを目の当たりにして、想像していた以上に関心が高いことを実感し、役割について再認識することができました。

来場者からは、ストーマが造設される位置や病気についての質問、知人がオストメイトであるとか、これから手術予定であるといった声が多かったと聞きました。

ストーマは臭い、漏れ、音に関する悩みが多いのが現状です。臭いや漏れについては、解決が可能なことが多いのですが、ガスは我慢することができないため難しい問題です。

地域住民のみなさまにはストーマについてご理解いただき、オストメイトが気兼ねなく生活できように見守っていただけたらと考えています。



当院オストメイト対応トイレ案内図



「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
<病院へ> コンビニ横の男性トイレの清掃について。 定期的に清掃をしていると思うが、個室の壁、手すり、トイレトーパーホルダーが汚れていることがあって不快。こまめに確認し清掃してほしい。	同トイレの現在の清掃は、朝一番に実施しその後は巡回で行っています。汚れ等については職員を通じて連絡、対応させていただいていますが、時に確認が遅くなりご迷惑をおかけして申し訳ございません。こまめに巡回を行い、環境の保持につとめます。 (清掃担当者)
<病棟へ> 病室内で便器、尿器を使用すると、同室の患者に気を遣う。特に冬場はにおいがこもるので消臭剤など配慮してほしい。	ご意見ありがとうございました。 室内での排泄は気を使われると思います。すぐに片づけ換気を行うようにしておりますが、同室者への配慮や声掛けが不足しており申し訳ありません。臭い対策等につきましては検討していきます。 (病棟責任者)

ご意見箱は、1F正面玄関(ファミリーマート横)公衆電話ボックス内及び各階ラウンジに設置しております。

「おすすめの一冊」

「愛しのローカルごはん旅」

著者：たかぎ なおこ

発行：株式会社メディアファクトリー



作者が「おいしいもん、めずらしいもん、いっぱい食べたいもん!」と、ローカルなグルメを求めて、日本全国あっちこっちにと食べ歩きの旅エッセイです。

今は、さまざまな地方の郷土料理店があったり、物産展が行われていたり、遠くに行かなくてもその地方の味が身近で味わうことができますよね。ですが、この本にはその土地土地に行ってみなければ味わえない味や、旅の珍道中が漫画や写真でおもしろおかしく紹介されています。

緑の表紙の本には長野編「イナゴ&ざむしにも挑戦!がっつり信州グルメ旅」と評して、ローメン・駒ヶ根ソースカツ丼・山賊焼き・昆虫食・おやき・おしぼりうどん・くるみおはぎ・佐久の鯉料理が載っています。読むだけで、地方のローカルグルメを楽しむことができますし、行ってみたいなあ。と思わせてくれる一冊です。

また、その地方に行ったときはここに載っているローカルグルメを味わってみてはどうでしょうか!
図書部 北澤久代(企画管理課)

旬のホタルイカ、少し目先を変えて献立にしてみたいか?でしょうか?菜の花も添えて彩りも鮮やかな一品です。

菜の花とホタルイカのアヒージョ

栄養科からの

おすすめ
レシピ

材料(4人分)

ホタルイカ	50g	アンチョビ	1枚
マッシュルーム	3個	オリーブ油	75ml
菜の花	25g	塩・コショウ	少々
ニンニク	1片	パセリ	適量

作り方

- ①ホタルイカの目とくちばしを取る。
- ②ニンニクを横にスライスし、芽を取る。
- ③マッシュルームをスライスする。
- ④アンチョビをみじん切りにする。
- ⑤菜の花を2cm位に切り塩ゆでする。
- ⑥小さめのフライパンにオリーブ油、ニンニク、マッシュルーム、アンチョビ、ホタルイカを入れて弱めの中火にかける。
- ⑦クツクツしてきたら7~8分煮て菜の花を入れて、塩とコショウで味を調えて器に盛り、パセリを添える。



栄養素量 (1人分)

エネルギー	258Kcal
たんぱく質	11.7g
塩分	1.1g

●調理師 野溝 俊昭

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 4月 April

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					

2018 5月 May

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

・4/8(日)・30(月)

本院(大北南部地区)

・4/30(月)

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。



題：番所の桜
撮影場所：小川村

撮影日：2017年4月中旬
撮影者：看護師 小林 真美



今月の一枚!

糖尿病教室のご案内

好評につき、4月から毎月2回(第2木曜・第4火曜)開催
毎回、専門職種・管理栄養士による各20～30分の講義がございます。
お気軽にご参加ください。
※4月のみ第4月曜日になっています。
※6月以降の日程はホームページで確認できます。

会場 2階会議室 西

時間 14:00～15:00

開催日 4月12日(木) 歯科医師・管理栄養士
23日(月) 薬剤師・管理栄養士
5月10日(木) 看護師・管理栄養士
22日(火) 検査技師・管理栄養士

予約不要
参加無料

求人情報 ☎0261-62-3166

薬剤師、看護師・保健師、 看護補助者募集中!!



勤務地 北アルプス医療センターあづみ病院

資格条件・応募方法など詳しくはホームページをご覧ください。
随時、病院見学受け付けております!お気軽にお問合せください。

看護師ガイダンスに出展します。
詳しくはホームページをご覧ください。

- 4月14日(土) 長野市 メルパルク長野
- 7月28日(土) 福岡市 FFBホール
- 8月10日(金) 松本市 ブエナビスタ

編集 後記

昨年4月より広報担当になり早1年が経ちました。観光パンフレット校正はしたことがありましたが、文章校正ははじめて。新聞表記というものがあり広報誌などは普段使う漢字もひらがな表記にすることで文章が読みやすくなると研修で学びました。新聞や雑誌のように読みやすい広報誌になるよう今年もがんばります。(C.Y)

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 4 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 村木 崇	馬渡栄一郎 木全博己	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	川上裕隆 東方壮男 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	
	消化器内科		村木 崇		村木 崇		
	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) 坂口典子(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(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)
精神科・心療内科	総合内科		林田研介		林田研介		
	精神科 心療内科 (予約制)	村田志保 鬼頭 恒 中村伸治 岡田知徳 古屋昌宏 雨宮光太郎 小笠原紘輔	中村伸治(第1・3・5のみ) 岡田知徳 古屋昌宏 小椋京子 雨宮光太郎 小笠原紘輔 春原隆史	村田志保 鬼頭 恒(午前) 中村伸治 岡田知徳 小笠原紘輔(第1・3午前) 春原隆史	村田志保(午前) 鬼頭 恒 中村伸治 榑端佑樹(第1のみ) 古田 康(第2・4のみ) 古屋昌宏 雨宮光太郎 春原隆史	村田志保 鬼頭 恒 中村伸治 岡田知徳 古屋昌宏 小笠原紘輔 春原隆史(第2・3・5のみ)	鬼頭 恒 中村伸治 古屋昌宏 雨宮光太郎 小笠原紘輔 春原隆史
	新患(午前)(予約制)	(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(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
	形成外科 (受付15:00まで)		春日 航(13:00～)				
整形外科	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)	向山啓二郎(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
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(予約制)	西澤 理	山ノ井万里子	
産婦人科(予約制)		信 大	曾根原衛雄		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	中島 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
--------------------------	------------------	------	----------------------------------	------	------	------

きずな

2018年
4月号 vol.374

発行: 千999-8695 北安曇郡池田町池田3207-1 TEL: (0261) 62-3166(代) JA長野厚生連北アルプス医療センター あづみ病院
発行責任者: 事業所長 西澤理 編集: きずな編集作業部会 http://www.azumi-ghp.jp/ 印刷: PO印刷(株)



この印刷物は環境保全のため、
ベジタブルオイルインクを使用しています。