

きずな

2018年
7月号
vol.377



撮影：黒部ダムからの黒部湖と赤牛岳

2018年 北アルプス医療センター
あづみ病院祭
10月21日(日)開催決定

特集

心臓リハビリテーション vol.2 ～フレイル～

■消化器内科 シリーズ 2

～胆石と胆道炎～

■精神科 シリーズ 2

～アルコール依存症～

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

心臓リハビリテーションvol.2～フレイル～

リハビリテーション科 理学療法士 ながとみ たけひろ 永富 丈博

突然ですが、「フレイル」という言葉をご存じでしょうか？「フレイル」とは「虚弱・脆弱」などを意味する“Frailty”をカタカナ表記にしたもので、「老化に伴う様々な機能の低下(予備能力の低下)により、疾病発症や身体機能障害に対する脆弱性が増す状態」を意味します。簡単に述べると、『健康な状態と要介護状態の中間の状態』のことです。またフレイルには、「適切な介入・支援により、健康な状態に戻ることが可能である」という特徴があります。多くの方は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられています(図1)。特にフレイルを合併した高齢者においては、転倒や肺炎などを契機に要介護状態に進みやすく、生命予後が悪化するという報告も多くなされています(図2)。いかにフレイルを予防するか。その『適切な介入』とはズバリ『適度な運動と適切な栄養』と言われています。広報誌「きずな」6月号で紹介させていただいた、運動療法・食事療法・生活指導などを行う『包括的な』プログラムである「心臓リハビリテーション」の取り組みが応用できる分野であると考えています。

最近、なんだか疲れやすくなったという方、「フレイル」が心配だという方、心疾患があって健康維持・増進のための運動療法に興味のある方やそのご家族、どなたでもお気軽にご相談ください。

図1

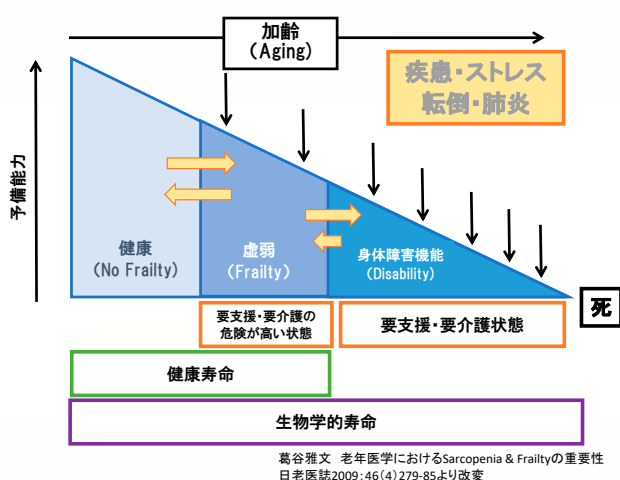
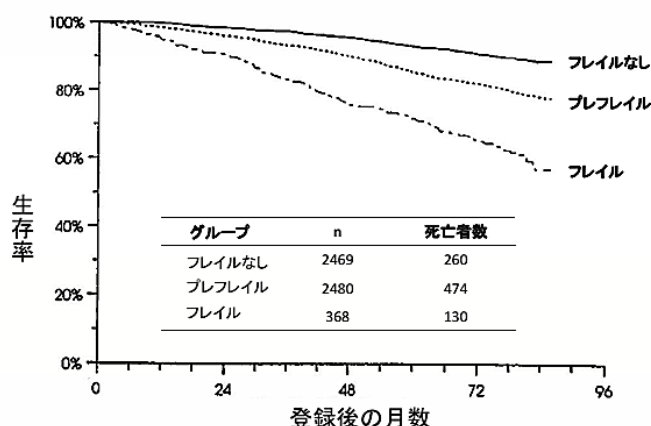


図2

フレイルの状態と生存曲線⁷⁾



Fried LP, Tangen CM, Walston J, et al: Frailty in older adults: evidence for a phenotype. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2001 Mar; 56 (3) : M146-56.

外来心臓リハビリテーション室のご案内

日時 毎週月曜日～金曜日 ① 9:00～12:00 ② 13:00～17:00
第1・3土曜日 9:00～12:00

※運動負荷試験: 毎週月・木・金曜日 15:00～、15:30～

頻度 1～3回/週程度 1時間/回
外来受診日に合わせるなど、ご自身のペースで通院いただけます

費用 1割負担: 約 700 円/回

参加をご希望の方は

- ・心臓リハビリテーションの対象となるか医師の診察が必要となります
- ・循環器内科富田医師の診察日(月・金午前)に来院してください

お問い合わせ
連絡先

北アルプス医療センターあづみ病院 循環器内科 ☎0261-62-3166(代表)



消化器内科シリーズ

第2回

消化器内科部長・内視鏡室長

村木 むらき

崇 たかし

胆石と胆道炎

●胆石の頻度と種類

日本人の胆石保有率は、5%程(20人に1人)といわれています。高齢者ほど多いです。コレステロールが原因の結石の他、胆道への感染や溶血(赤血球が血管内で壊れる病気)が原因でできる結石もあります。胆石は石が形成される部位によって次の3つに分類されます。(図1)

①胆嚢内結石(いわゆる胆石)(図2)

胆嚢内の結石、いわゆる胆石です。症状がなければ、年1回の腹部超音波検査でがん化してこないか見ていくだけで良いです。

胆嚢内結石の治療(腹腔鏡下胆嚢摘出術)の適応は、①結石が胆嚢の出口にはまり込み、症状

が出たとき、②総胆管に落下したとき、③癌の可能性があるときです。腹痛、発熱などの症状は、無症状胆嚢結石患者の年2〜4%程の頻度で見られ、症状がでると繰り返すことが多いです。

②総胆管結石(図3)

総胆管結石の多くは黄疸や腹痛が見られ、急性胆管炎を合併することが多いです。たとえ無症状であっても、急性胆管炎の合併により重症化して致命的になる可能性があり、一般的にいずれ胆管炎を生じるので総胆管結石症例のすべてが治療の対象となります。治療は、通常内視鏡で行われ、数日入院で結石除去可能です。(図4、5)

③肝内結石

肝臓内の胆管で形成される結石であり、そ

の頻度は日本人で減少傾向にあります。治療は、年齢、部位、結石の状態などで異なりますが、肝内胆管がんを併発することがあるので注意が必要です。

●急性胆道炎

肝臓が作る消化液胆汁の通り道である胆道(胆管と胆嚢)に、ばい菌が感染すると急性胆道炎をおこします。多くは胆石が原因であり、細菌が感染する部位(胆管と胆嚢)によって重症度、治療法が異なります。多くの急性胆管炎は急性胆嚢炎も併発しており、胆管炎が併発しているかどうかが重症度、治療の面で重要です。

①急性胆嚢炎

胆嚢内結石が胆嚢の出口にはまり込むことにより、胆嚢に炎症を起こします。腹腔鏡を用いての手術や場合によっては体表からチューブを胆嚢内に留置し、胆嚢内のばい菌を外に出す処置をします。

②急性胆管炎

胆汁の流れ道である胆管でばい菌が感染すると、血液が豊富な肝臓を介して容易に全身にばい菌が流れてしまい、菌血症、敗血症という状態に陥ってしまいます。早めに内視鏡を用いて胆管内にチューブを留置してばい菌を出すか、原因となる結石を除去する必要があります。

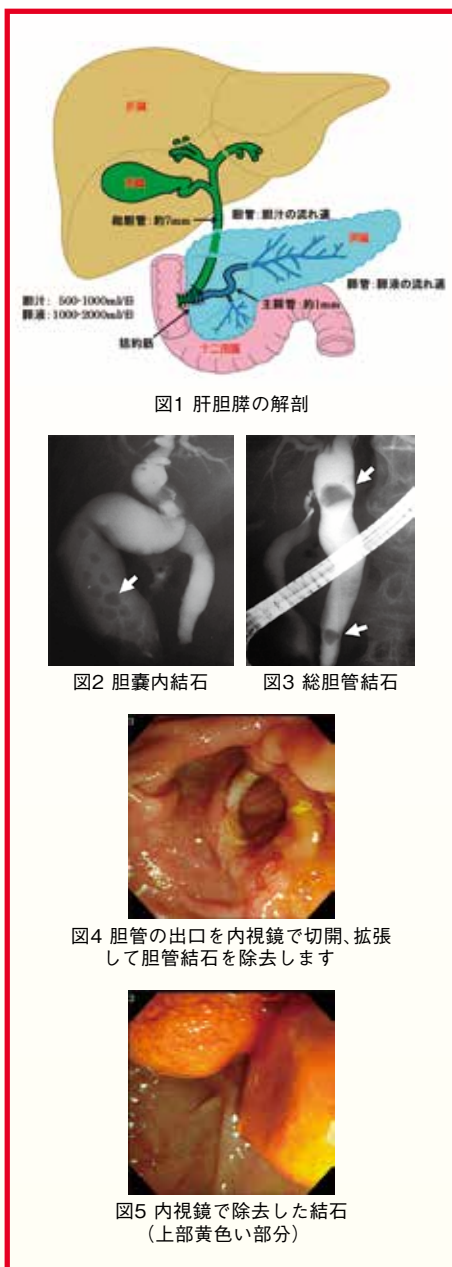


図1 肝胆膵の解剖



図2 胆嚢内結石

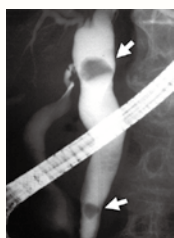


図3 総胆管結石



図4 胆管の出口を内視鏡で切開、拡張して胆管結石を除去します



図5 内視鏡で除去した結石 (上部黄色い部分)



精神科シリーズ

第2回

アルコール依存症

今回の疾患はアルコール依存症です。アルコール使用障害、アルコール関連障害(疾患)と言った呼び方をする事も最近はありません。間違った使い方として(慢性)アル中(アルコール中毒)等とも呼ばれる事もありますが、厳密には違います。

ではアルコール依存症はどのような病気でしょうか? 日本語の「依存」は「何かに頼って成り立つこと」という意味ですが、病気である「依存症」とは、「コントロールがでなくなることを指しており、アルコール依存症は飲酒の調節ができなくなる脳の病気を意味しています。依存症を抱える人はお酒が切れると、吐き気・手の震え・けいれん発作といった離脱症状(禁断症状)が出現するようになります。これらの症状はお酒を飲むことによって、一時的に軽減しますので、さらにお酒を求めて、悪循環になってしまいます。お酒を飲むことで脳は快感を感じるようにできています。ただし、お酒を飲むことを続けていると、少しの量では快感を得にくくなり、快感を得るために飲む量が徐々に増えていきます。また、不快な気分を紛らわすためにお酒を飲む習慣があった場合も同様で、当初は飲むことで紛らわせることができていた

としても、徐々に量を増やさなければ、紛らわすことができにくくなります。こうした理由で徐々にお酒を飲む量が増えると、脳は変化を起こし、コントロールを失うようになります。そして、この状態になればアルコール依存症と診断されます。

表 ICD-10【WHO(世界保健機関)の診断ガイドライン】

過去1年間に以下の項目のうち3項目以上が同時に1ヶ月以上続いたか、または繰り返し出現した場合

1	飲酒したいという強い欲望あるいは強迫感
2	飲酒の開始、終了、あるいは飲酒量に関して行動をコントロールすることが困難
3	断酒(禁酒)あるいは減酒したときの離脱(禁断)症状
4	耐性(同じ量では酔えなくなる)の証拠
5	飲酒にかわる楽しみや興味を無視し、飲酒せざるをえない時間やその効果からの回復に要する時間が延長
6	明らかに有害な結果が起きているにもかかわらず飲酒

次は治療についてです。基本は断酒(お酒をやめること)です。断酒する方法は様々であり、お酒を飲まなくても過ごせる工夫を話し合ったり、お薬を使ったり、生活の変更など持続可能な方針をとることが多いです。身体合併症の治療もあわせて行いますが、これらは断酒することです。そのほとんどが改善します。治療は病院の中だけでするものではなく、自助グループへの参加がとても重要です。自助グループとは、断酒会やAlcoholics Anonymous(AA)など、同じ問題を抱える同志が、お互いを尊敬して助け合うグループです。

アルコール依存症の予防はまず多量飲酒の習慣を作らないこと、そして習慣が一度できてしまったのであれば、その飲酒量を減らすということが鍵になります。成人男性にとつてのほどのお酒の量(「節度ある適度な飲酒量」)は、ビールの場合500ml、日本酒の場合1合弱、焼酎の場合0.5合程度となります。女性や高齢者やお酒を分解する力が弱い(飲酒して顔が赤くなる)タイプの人はこの量よりも少なくするように推奨されています。未成年者や妊婦・授乳婦の飲酒はいかなる理由があっても避けるべきです。



こころのホスピタル事業部

あめみや
雨宮

こうたろう
光太郎

就労支援業務紹介 vol.1 ～食器洗浄業務～

当院では、就労支援事業の一環として栄養科食器洗浄業務とクリーニング業務を行っております。今回は、食器洗浄業務の作業を紹介いたします。

2交代制によってワークシェアリングをしながらみんなでがんばっています。



入院患者さんのたくさんの食器が戻ってきます。多い時は1回で300名以上の食器数になり、回収した食器を仕分け手洗いにてひどい汚れを落とします。各種類の食器に分けるのがなかなか大変な作業です。



大きな業務用食洗器にて食器をどんどん流して食洗器にかけます。



食器が汚れていないか確認して高温乾燥機にて消毒も行います。



また、できあがった食事を各病棟に温冷配膳車で運び回収も行います。このカートの操作を操るのも最初は緊張です。



毎日この作業を朝・昼・晩365日行っています。仕事に興味のある方・少しの時間だけ働きたい方は、総務人事課担当までご相談ください。



次号は、クリーニング業務を紹介いたします。

白馬ジャンプ競技場にて
白馬村をバックに



当院看護部には30年度16名の新人が入職しました。毎年看護部新人研修は3月第4火曜日から始まります。看護師としての知識はさることながら、地域の状況を知ること、大切な事と考え、白馬診療所の見学も含め3月中の集合研修で毎年白馬村へ行っています。今年は3月28日に行きました。残雪の残る景色を見ながら、患者さんが時間をかけて白馬村から当院へ来院していただいている事や、退院後白馬診療所で治療の継続がされていることなど知り、連携の大切さなども実感して帰ってきました。お昼は白馬村の温泉施設でいただきました。カレー・かつ丼・そばなど美味しかったです。この時の新人は、今はそれぞれの配属部署で奮闘中です。少しずつ成長していく姿が頼もしく感じています。これからもご指導よろしくお願いいたします。

新人研修担当者 看護師長 高橋 たかはし 妙子 たえこ

看護部新人研修で
白馬に行ってきました！

「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。

ご意見・ご要望	お返事
<医師・看護師・病院全体へ> 真夜中に受診し、そのまま二週間ほど入院となりました。食事も健康を考えるうえで参考になり、考えさせられることばかりでした。日に日に元気になる姿は家族も驚くほどで、病室も居心地よく、医師、看護師他すべての病院職員に感謝いたします。 ただ、毎日多くの患者を受け入れる側の医師や看護師さんの健康は？と気になりました。	感謝の言葉をいただきありがとうございます。 また、私共の健康面へのお心遣いいただき、スタッフ一同とても嬉しい「声」でした。 自身の健康管理に留意しつつ、これからも患者さんが安心して入院生活が送れるよう、スタッフ一同努めてまいります。 (病棟責任者)
<健康管理課へ> 人間ドックを受診しました。健康管理センターの職員はもとより、病院内の(コンビニも含め)職員がとても親切で良かったです。 更衣室の使用方法について一つ改善して欲しいことがあります。院内を歩いたスリッパのまま更衣室に入りそこで着替えるのは抵抗があります。入口でスリッパを脱ぐような工夫はできないでしょうか。	ご意見ありがとうございました。 課内で検討し、更衣室内でエリアを分ける方法を実施いたします。狭い空間ですのご不便をおかけすることもあるかもしれませんが、お気づきの点は職員にお伝えください。 (健康管理課責任者)

<看護部外来担当者から>

外来棟から本館につながる通路(自販機コーナー付近)に患者さん用のパンフレットを設置しています。
お問い合わせの多いものを幅広く揃えています。「もっとこういう内容を知りたい」等ご希望がありましたら外来担当者から総合案内担当者にお伝えください。



▲設置場所はここ。受付・会計カウンターを通りすぎたところです。外来棟から少し隠れています。



▲このような感じで情報をご用意しています。

「おすすめの一冊」

「強運の持ち主」

著者：瀬尾まいこ
発行：文藝春秋



ショッピングセンターの片隅で、悩みを抱える人たちの気持ちに寄り添い、背中を押してくれる占い師。そこを訪れるのは、父と母のどちらを選ぶか悩む小学生、占いが何度はずれても訪れる女子高生、物事のおしまいが見える青年……と、一筋縄ではいかない人たちがばかり。

読み終わったあと、じんわりやさしく、あたたかい気持ちが広がります。ちょっと疲れてほっこりしたいとき、おすすめの1冊です。

図書部 まつもとともこ 松本朋子(医療秘書室)

梅雨時にマツパり食べられる魚メニューはいかがでしょう？

ラビコットソースは鮭だけでなく、鰯や鯖などの青身魚や鶏肉などムニエルにしてもよくあいます。カラフルな野菜の甘味とお酢の酸味で減塩にもなるソースです。

鮭のムニエル ラビコットソース

栄養科からの
おすすめ
レシピ

材料(1人分)

鮭	60g	ピーマン	5g
塩コショウ	少々	酢	7g
オリーブ油	2g	砂糖	2g
トマト	20g	塩	0.5g
玉ねぎ	10g		

栄養素量 (1人分)

エネルギー	159Kcal
たんぱく質	12.5g
塩分	0.6g

作り方

- ① 鮭に塩コショウを振り、熱したフライパンにオリーブ油を加え鮭を焼く。
- ② 玉ねぎ、トマト、ピーマンはみじん切りにし酢と砂糖、塩を入れてソースを作る。
- ③ 魚の上にソースをかけて出来上がり。



●調理師 ほそかわ なおみ 細川 直美

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 7月 July

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
⑳	23	24	25	26	27	㉑
㉒	30	31				

2018 8月 August

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
⑰	20	21	22	23	24	㉑
㉒	27	28	29	30	31	

お知らせ

休日緊急当番医

・7/8・29(日)
本院(大北南部地区)

・7/16(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。

夏のたのしみ

こころのホスピタル事業部(精神科病棟)2階 たかの ゆうか 高野 結花

気づけば看護師になって3ヶ月がたち、だんだんと慣れてきたり、責任が重くなってきたり、疲労がたまってきたり……。しかし夏には待ち望んだボーナスが入るのでここで一息、自分にご褒美をあげたり盛大にリフレッシュしようと思います。

写真は5月に仲間と飲み会をしたときのものです。

お互いの情報交換や楽しいこと、大変なことの共有をしました。そういったことができる仲間と夏を過ごせるのも、最高に楽しみです。



.....
ひとりごと

7・8月糖尿病教室のご案内

専門職種・管理栄養士による各20～30分の講義です。
お気軽にご参加ください。

会場 外来棟2階会議室 西

時間 14:00～15:00

開催日 7月12日(木) 歯科医師・管理栄養士
24日(火) 看護師・管理栄養士
8月9日(木) 検査技師・管理栄養士
28日(火) 理学療法士・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
北アルプス医療センター白馬診療所

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。

院外研修は出張扱い! スキルアップをサポート!!

有給取得率H29年度70%以上!!

(H29年度厚労省発表有給取得全国平均52.5%、医療福祉49.4%)

インターンシップ体験してみませんか?

● 8月3日(金)・20日(月)開催決定。それ以外の日程もご都合に合わせて随時開催。

● 希望部署であなただけのプログラムを作ります。

詳しくはホームページをご覧ください。

看護師ガイダンスに出展します

● 7月28日(土) 福岡市 FFBホール

● 8月10日(金) 松本市 プエナビスタ

ホームページにて随時更新しています。

初期研修医レジナビフェアに出展します

● 7月15日(日) 東京ビッグサイト

医学生のみなさんの参加をお待ちしております!



編集
後記

7月は梅雨明けをし、本格的な暑さとなる頃。集中豪雨の時期でもあるようです。

暑さ対策と災害への備えもしていきたいですね。

(M.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

予告なく変更されることがありますので、ご了承ください。

平成 30 年 7 月 1 日現在

診療科目		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	木全博己	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 岡田文美子	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 岡田文美子	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 岡田文美子	村田志保(午前) 鬼頭 恒 中村伸治 樋端佑樹(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) 岡田文美子	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	輪番
小児科	認知症診療(予約制)	輪番	輪番	輪番	輪番	輪番	輪番
	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
外科	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)	
	一般外科	唐澤文寿 飯塚 顕	石曾根 聡	唐澤文寿	石曾根 聡 飯塚 顕 久米田茂喜(予約制)	唐澤文寿	石曾根 聡
	専門診療 (予約制)		石曾根 聡(肛門) (13:30～)	信 大(乳腺)		信 大(甲状腺)	
		ストーマ外来(予約制) ※看護専門外来					
整形外科	呼吸器外科	花岡孝臣 藏井 誠(13:00～)	手術日 (急患対応は要相談)	藏井 誠 (第1・4・5のみ)	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～)				
	新患 (受付10:30まで)	磯部文洋 中村恒一 (手・肘)	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) 新津文和	太田浩史(下肢) 信 大	信 大
整形外科	再診 (予約制)		向山啓二郎 高橋 淳	向山啓二郎 太田浩史 新津文和	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)	
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		ストーマ外来(予約制) ※看護専門外来					
	産婦人科(予約制)	信 大	西澤 理	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 (予約制)		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
--------------------------	------------------	------	----------------------------------	------	------	------