

きずな

特集

- リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2019 信州まつもと
- 安全に食べるために～肺炎予防の努め～
- 呼吸器外科シリーズ6 ～肺がんの発生原因と予防対策～
- リハビリテーションシリーズ6 ～言語聴覚士とは～
- 教室・求人情報・おすすめレシピ



写真提供：箕輪町観光協会 もみじ湖紅葉

公式 HP はこちら

あづみ病院



<http://www.azumi-ghp.jp/>



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

リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2019信州まつもと

にしざわ
がん専門相談員 西澤 ますみ

松本市やまびこドームで、「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2019信州まつもと」が2019年9月7日から2日間の日程で開催されました。

リレー・フォー・ライフ(Relay For Life=RFL、命のリレー)とは、がん患者・経験者(サバイバー)と、ご家族・遺族・支援者のみなさん(ケアバギー)を讃え、地域全体でがんと向き合い、そしてがん征圧を目指す、年間を通じて取り組むチャリティー活動です。

RFLは1985年、アメリカ人外科医が「**がんは24時間眠らない**」「**がん患者は24時間、がんと闘っている**」をメッセージとしてはじまり、現在では、イベント参加者が数人~数十人でのチームを組み、リレー方式で24時間歩きながら寄付を募る形式で定着しています。



当院は今年4月に、「地域がん診療病院」の指定を受けたこともあり、今までのイベント協賛だけでなく、今年からリレーウォークでの参加をすることにしました。初めての参加であり当院からは10人と参加人数は少なかったものの、天候にも恵まれ、さわやかな秋風の中、和気あいあいと歩くことができました。

参加者の中には、ヘアドネーション(髪の毛の寄付)カットを体験したスタッフがいて、思い切りの良さに驚きました。カットした髪は、病気やケガで髪を失った人の医療用ウィッグを作るために使われます。一人ひとり様々な参加の仕方があり、それぞれが自由に楽しむことも、このイベントの醍醐味なのだと感じました。



当院のがん患者サロン「てるてるサロンあづみ」(サロン日程はP7をご覧ください)に8月参加いただいた時に、ルミナリエセレモニー用のキャンドルメッセージを書いてこのイベントに参加をしてもらいました。

● 乳がん検診

- ・マンモグラフィー 4,277円(約5分)
- ・乳腺エコー 3,565円(約15分)



↑ 詳細はこちら

午後時間が空いた時・知り合いのお見舞いに来たついでにいかがですか？

(HP「おしらせ」各月の診療案内にて休診をご確認ください)

予約不要！
当日受付 OK
女性スタッフ
対応

● がん相談支援センターのご案内

- 相談時間 月～金曜日 9時～16時
- 相談方法 来院面談(予約制)
電話相談(受付時間内)
- 場所 外来棟2階 通院治療室
緩和ケア外来内
- 電話 0261-62-3166(代表)

安全に食べるために

～肺炎予防の努め～

歯科口腔外科にて摂食嚥下障害に対する診療を開始しました。

やしま じゅんいち
 歯科口腔外科 矢島 淳一

近年、脳血管疾患を抜いて肺炎が日本人の3番目に多い死亡原因となりました。肺炎死亡者の95%以上が65歳以上の高齢者であり、そのうち半分以上が誤嚥(食べ物が胃ではなく肺に入ってしまう現象)に起因していると言われています。

食べ物がうまくかめない、飲み込めない症状を摂食嚥下障害と言います。摂食嚥下障害は脳卒中や認知症、手足や顔がうまく動かせない神経筋疾患などが原因でおこります。また加齢による各組織の機能の低下も摂食嚥下障害を助長しています。昨今の高齢化社会において摂食嚥下障害の原因を明らかにし、肺炎予防に努めることは健康寿命を伸ばす上で非常に重要です。摂食嚥下障害の診断は、まず患者さんの訴えを聞くことから始まります。

- ・ご飯中またはご飯を食べた後にゴホゴホむせる。
- ・食べ物を飲み込んでも喉にご飯が残っている気がする。
- ・食べた後にガラガラ声になる。
- ・ご飯を食べ終わるのに時間がかかるようになった。
- ・夜に咳で目が覚めることがある。



ほんの一部ですが、上記のような自覚症状がある方は摂食嚥下障害の可能性があります。誤嚥をおこしたからと言ってすぐに肺炎がおこるわけではありません。からだには免疫機能というものが働いており、そのため若い方が誤嚥してもめったに肺炎になることはありません。しかし免疫機能の低下がみられる高齢者においてはそうではありません。

肺炎になってしまうとその後の生活の質が著しく低下します。それを避けるため早期に摂食嚥下障害に対してしかるべき対応が必要です。

問診や検査を通して摂食嚥下障害の原因をあぶり出していきます。少しでも不安がある方がいましたらお気軽に歯科医師、言語聴覚士までご相談いただければ幸いです。

●お問合せ

歯科口腔外科 月曜日、水～金曜日、第1・3土曜日

電話 0261-62-3166(14時～16時)





呼吸器外科シリーズ

第6回

肺がんの発生原因と予防対策

●肺がん発生

肺胞(ガス交換の場)を覆う正常のⅡ型肺胞上皮細胞や気管支上皮細胞が、がん関連遺伝子の突然変異を引き金にがん細胞へと形質転換することから始まります。

細胞内にはDNA修復機構もありますが、修復しきれず変異の多段階的蓄積で細胞増殖力を獲得、細胞分裂が加速し肺がん組織塊(原発巣)へと成長します。その増大過程でがん細胞は散らばって他臓器へ転移し、全身疾患へと進行変貌します。その経過は、一般に数年から十数年を経てようやく病院検査で同定できる大きさになるものと推測されていますが、中には、数か月で生命脅威となる急速進行型や数年を経て冬眠状態のままの前がん病変もあります。

小さくても早期とは限らず大きくても低悪性度もあり、部位によって性質や成長速度に違いがみられる多発性もあり、一筋縄ではないかない点が肺がん医療を難しいものにしていきます。**結局、肺がん発生を抑えるには、肺ゲノムDNAに突然変異を起こす直接要因をできる**

だけ避ける生活習慣が賢明です。

●内因と外因

その直接要因は内因と外因に分かれ、内因は両親から授かった体を構成する設計図の違いなので変えようがありません。できることは、体外の環境因子(外因)を意識して変えることです。外因とは具体的に喫煙、石綿(アスベスト)、プルトニウムであり、WHO(世界保健機構)はPM2.5の危険性も指摘しています。

最も身近な喫煙の危険性は、ざっくり、肺がん発生相対危険率はタバコ毎日1箱の喫煙で非喫煙者の約10倍、医療用放射線被曝のCT検査約1000回撮影分に相当し、桁違いに危険です。受動喫煙による非喫煙者の健康被害も深刻で、今年5月31日の「世界禁煙デー」の前にWHOは受動喫煙も含むタバコによる死者が世界で年間800万人に上り、受動喫煙が原因で1年間に6万人の子供が犠牲となり死亡していると発表しました。夫が喫煙者の場合、妻の肺がん発生相対危険率は約2倍に高まります。**電子タバコも安全だという証拠はありません。**この7月から、オリンピックを前に受動喫煙対策を強化した改正健康増進法が全面施行され、**公共施設内は完全禁煙となりました。**

外科統括部長・呼吸器外科部長
(特定非営利活動法人肺がんCT検診認定機構理事)

はなおか
花岡 孝臣 たかおみ

どうしても禁煙できない方は、禁煙治療専門医の禁煙外来受診をお勧めします。成功率の高い保険治療(経口薬)がタバコ代より安価で提供されています。

石綿は、法的に2006年から製造・使用が全面禁止された輸入岩石の一種です。昔の屋根、壁、ブレーキなどに建材や部品として使われ、吸い込み肺内へ沈着すると分解されずに残り持続して肺を刺激する発がん物質です。中皮腫の数十倍肺がんが発生し、曝露後30〜40年を経て忘れた頃に発症するので、心あたりのある方はご相談下さい。現在は、独立行政法人環境再生保全機構内に石綿健康被害救済制度が整備され、公的補償(救済給付の支給)対象となっています。



お問合せ

呼吸器外科

月・水・木曜日、第1・3土曜日

0261-62-3166 (14時〜17時)



リハビリテーションシリーズ

第6回

言語聴覚士

宮坂 みやさか

真紀 まき

言語聴覚士とは

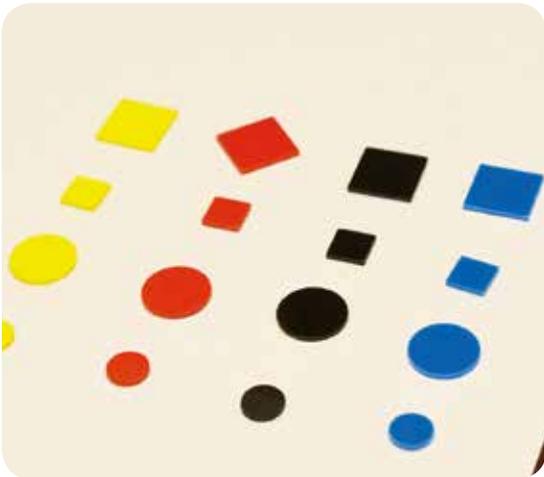
言語聴覚士は脳卒中などの脳の病気や加齢に伴う機能低下などにより、ことばをうまく話せない人や飲み込みがうまくいかない人に対し、必要な指導やアドバイス、訓練を行う専門職です。言語聴覚士はST (Speech-language-hearing Therapist) と呼ばれています。1997年に国家資格となり、現在全国で約3万人が活躍しています。当院では2名の言語聴覚士が在籍し、医師、歯科医師、看護師、リハビリスタッフなど関連職種と連携し、リハビリテーションにあたらせていただいています。

ことばは人間だけに与えられた素晴らしい機能です。ことばによるコミュニケーションは、お互いの気持ちや考えを伝えあうための大切な手段です。

食べることは生命に直結し、かつ食べるという楽しみにも関係しています。

今回は話すため、食べるために必要な機能を評価するために言語聴覚士が用いる検査を写真にてご紹介いたします。

言語検査に使用する用具の紹介



ことばを聞いて理解する能力を調べる検査に用います。



ことばの障害の性質や程度を調べる検査に用います。

発声や発音検査に使用する用具



飲み込みに関連する機能も確認できます。

言語聴覚士はこれらの道具を駆使し患者さんの状態を把握、一人ひとりにあったプログラムにてリハビリテーションを提供しています。話すことや食べることでお困りの方は言語聴覚士までご相談ください。

お問合せ

入院・通院の患者さん…担当医
それ以外の方……………各外来を受診

0261-62-3166 (14時〜17時)

当院は、土地柄I/U/Jターンで就職をされている方が多く、このコーナーで紹介をさせていただきます。

看護師 塚越 友莉那 つかこし ゆりな

Q どうして長野県池田町へIターン移住を決めたのですか？

A 高校卒業後、長野県内の看護学校に通っていたので、そのまま自然豊かで落ち着いた場所に移住を決めました。

Q 移住して驚いたことや困ったことは？

A 電車の本数が少なく、車がないとどこにも行けないこと。でも、都会のような渋滞がない。

Q 移住して生活スタイルに変化がありましたか？

A 星がキレイなので星を見る機会が増え、お店がすぐ閉まるので夜ゆっくりする機会が増えた。

Q 当院を選ぶきっかけは？

A 学校の病院見学で、患者さんと職員の距離感など雰囲気が良くて就職を希望しました。

Q I/U/Jターンをする方に

A 私のように都会からくるには勇気がいると思います。不便なことも多くありますが、都会では気づかなかったきれいな星空やおいしい空気やお酒で私は満足しています！来てみればすごくいいところです。



▲行きつけのお店で仲間と

白馬・小谷地域での心臓リハビリテーションに向けて

理学療法士 宮下 貴史 みやした たかふみ

今回、日本心臓リハビリテーション学会が認定する、第20回心臓リハビリテーション指導士試験を受験し、無事合格致しました。

あづみ病院で心臓リハビリテーションの立ち上げスタッフとして、心臓・循環器疾患のリハビリテーションを経験させていただきました。経験していく中で、2つ自分の中に課題ができました。1つは指導士資格の取得、もう1つは白馬・小谷地域に住む方々の介入方法でした。今回指導士資格が取得できたことは、課題の1つをクリアしたと同時に、ようやく「心臓リハビリテーション」のスタートラインに立てた気持ちです。

2年前に本院（北アルプス医療センターあづみ病院）から白馬診療所に向し、もう1つの課題である白馬・小谷地域の方々に対する継続介入ができる場所に来ました。今後、白馬診療所では本院での継続介入が困難な方々に、心臓リハビリテーションを提供できればと考えています。



▲心臓リハビリで使用する用具

素朴な甘味の栗きんとん。素材の良さが大切です。甘味の調節ができる自家製をぜひ試してみてください。

栗きんとん

材料(2~3人分) (写真は1人前)

栗	6~8ヶ	重曹	少々
クチナシの実	1ヶ	水	250cc(茹でる用ではありません)
砂糖	お好みで	砂糖	55g
まつまいも(安納芋が金時芋が好ましい)		塩	1g
	250g	みりん	15g

*栗は前日に水に浸しておくとしやすくなります。手を切らないよう安全にしてください。

作り方

〈まつまいも〉

- ①まつまいもの皮が残らないよう厚めに剥き、1cmほどの輪切りにして重曹を加えた水で柔らかくなるまで茹でる。
- ②①のお湯を捨て、ペーパーで水気を取り裏ごしして鍋に移す。
- ③②に砂糖と水、みりんを加えて練っていく。塩を加えてさらに練っていく。(火は中火~強火でよく混ぜながら)

*まつまいもの甘さによって砂糖やみりんの量はお好みで調節してください。

*まつまいもの③での練りは綺麗な鍋で行なってください。黒ずみなどがあると食材に移る可能性があります。

〈栗〉

- ①栗は皮を剥いておく。クチナシの実は割って、鍋に水を張り、10~20分程火にかけて山吹色を出す。
- ②①を濾して栗を入れ、沸騰したら弱火にし、色がつくまで煮る。(色は目標の色よりも濃くしておく)
- ③煮た栗を、流水で長めにさらし、水気を取る。
- ④甘露煮のように甘い栗が好きの方は砂糖水でさらに煮る。

まつまいもと、栗を合わせて完成。

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	220Kcal
たんぱく質	1.5g
塩分	0.3g

●調理師 栗林 大悟 くりばやし だいご

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)

2019 11月 November

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

2019 12月 December

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

- 11/10(日)
本院(大北南部地区)
- 11/4(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。

がん患者サロン「てるてるサロンあづみ」 年間スケジュール→



呼吸器外科花岡医師との座談会。普段聞けない話をこの機会に聞いてみよう!

テーマ 「先生と座談会」
 日時 11月15日(金) 14:00~16:00
 会場 本館7階やまなみホール南

予約不要
参加無料

糖尿病教室

年間スケジュール→



糖尿病について、様々なことを専門分野の講師と学びませんか?

日時 11月14日(木) 薬剤師・管理栄養士
 11月26日(火) 看護師・管理栄養士
 14:00~15:00 (各20~30分の講義)
 会場 外来棟2階会議室西

予約不要
参加無料

求人情報

☎0261-62-3166

詳しくは→



1. 看護師・保健師

新既正八 病院負担にて看護職賠償責任保険加入します。採用試験随時開催中

2. 看護補助者

新既正臨 働きながら介護福祉士受験資格がとれます。(院内で介護職員初任者研修講座受講可)

3. 薬剤師

新既正八 病棟での薬剤業務 他

4. 言語聴覚士・理学療法士

新 院内リハビリ

5. 社会福祉士(MSW)

新既正 相談業務他

6. 事務職員 急

臨 外来受付事務

7. 食器洗浄業務

八 院内給食食器洗浄業務

勤務地 1~7:北アルプス医療センターあづみ病院
 1:北アルプス医療センター白馬診療所 急

資格条件・応募方法などは、HPをご覧ください。



令和2年 ガイダンスご案内

当院看護師
パンフ→



マイナビ看護学生

- 2月9日(日)長野県松本市 ホテルブエナビスタ
- 2月16日(日)大阪府大阪市 大阪国際会議場(初出展)
- 2月22日(土)長野県長野市 メルパルク長野

※HPにて随時更新中



2019 専門研修専攻医の募集開始

詳しくは→



応募スケジュール

- 一次募集 10月15日~11月15日
 - 二時募集 12月17日~1月10日
- 面接は随時開催

募集

整形外科
精神科 各3名



編集後記 「わあ寒い」と声に出る季節となりました。寒さ対策として私のオススメはレッグウォーマー。足の冷えといつの間にかできる青あざ防止を兼ねています。昔から足の保護は大切なようです。(T.S)

受付時間：平日 7:30～11:30 ※診療科により受付時間が異なるります。
 第1・3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。

予告なく変更されることがありますので、ホームページの休診案内をご確認ください。

担当医表

2019年11月1日現在

診療科目	曜日	月	火	水	木	金	土(第1・3)
内科	内科新患	岡田光代 中村麗那	東方壮男 池川香代子	馬渡栄一郎 川上裕隆	木全博己 林田研介	武岡康信 村木 崇	輪 番 川上裕隆
	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 武岡康信(第1・2・4・5)	川上裕隆 東方壮男 岡田光代 林田研介	林田研介 川上裕隆	川上裕隆 林田研介	岡田光代 林田研介
	循環器内科	富田 威 東方壮男 馬渡栄一郎(第1・3・5)	桑原宏一郎	富田 威(第1・3) 東方壮男 馬渡栄一郎	柏木大輔	富田 威 馬渡栄一郎	輪 番
	消化器内科	中村麗那	木全博己(第2～5)	村木 崇	中村麗那	村木 崇	輪 番
	呼吸器内科	岡田光代	岡田光代 池川香代子	岡田光代 花岡正幸(10:00～)(予約制)	池川香代子	松原美佳子	藤本圭作(第1)
	神経内科	林田研介 花岡康子(第2・4)	林田研介	林田研介	林田研介	林田研介	林田研介
	総合内科		林田研介		林田研介		
	専門診察 (予約制)	NEW 田中榮司(第1・3) (肝臓)	川田伊織 (糖尿病 13:30～)	高松良太 (リウマチ・膠原病)	上條祐司 (腎臓内科)		岸田 大(第1) 高松良太(第3) (リウマチ・膠原病)
循環器病センター (予約制)				NEW 心不全外来(第1・3) デバイス外来(第2・4) ※看護専門外来			
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 岡田知徳 古屋昌宏 雨宮光太郎 中村寛文	岡田知徳 雨宮光太郎 春原隆史 中村寛文 岡田文美子	村田志保 鬼頭 恒(午前) 中村伸治 小笠原紘輔(第1・3午前)	村田志保(午前) 鬼頭 恒 中村伸治 雨宮光太郎 古屋昌宏 小笠原紘輔 春原隆史 榎端佑樹(第1)	村田志保 鬼頭 恒 中村伸治 岡田知徳 古屋昌宏 小笠原紘輔 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) / 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	本山博章	唐澤文寿	本山博章 久米田茂喜(予約制)	唐澤文寿	本山博章
	専門診察 (予約制)			前野一真(第1・3・5) 小野真由(第2・4) (乳腺)		伊藤研一(第1・3・5) 金井敏晴(第2・4) (甲状腺)	
	呼吸器外科 形成外科 (受付15:00まで)	花岡孝臣 藏井 誠(13:00～)	手術日 (急患対応は要相談) 水藤元武(13:00～)	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	新患 (受付10:30まで)	中村恒一(手・肘) 太田浩史(下肢 輪番) 狩野修治	中村恒一(手・肘) 太田浩史(下肢 輪番) 狩野修治	輪 番 狩野修治(下肢)	向山啓二郎(術後)(第2・3・4) 輪 番	太田浩史(下肢) 信 大	信 大
	再診 (予約制)	中村恒一(手・肘) 牧山文亮	向山啓二郎 牧山文亮 高橋 淳(第2以外)	向山啓二郎 太田浩史	中村恒一	狩野修治	村上成道 (スポーツ障害・予約制)
	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	諏訪 学 信 大	諏訪 学 河内繁雄 (受付10:00まで)	諏訪 学 (受付9:00まで) こども外来(15:00～17:00) 初診(当日)受付16:30まで	河内繁雄(第2以外) (受付10:00まで)	諏訪 学 信 大	諏訪 学 信 大	
泌尿器科	平林直樹	平林直樹	平林直樹	平林直樹 栗田縹雅	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)	西澤 理(第2・4) 田中泰裕						
眼科	太田いづみ (新患受付10:00まで)	信 大 (新患受付10:00まで) (診察10:30～)	信 大 (14:00～)	太田いづみ (新患受付10:00まで) (午後コンタクトレンズ・予約制)	太田いづみ (新患受付9:30まで) (再診受付10:00まで)	輪 番 (新患受付9:30まで)	
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				柳澤 新			
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 矢島淳一	手術日 (急患対応は要相談)	飯島 響 矢島淳一	飯島 響 矢島淳一 中島 哲(午後)	飯島 響 矢島淳一	飯島 響 矢島淳一	
緩和医療外来 (予約制)		木全博己(第1) 花岡孝臣(第2) 武岡康信(第3) 間宮敬子(第4)					

北アルプス医療センター 白馬診療所 問い合わせ TEL:0261-75-4123 FAX:0261-75-4182

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4) (15:00～)	下里修一	下里修一	下里修一
--------------------------	------------------	------	------------------------------	------	------	------

あるぷすメンタルクリニック 問い合わせ TEL:0263-39-6868

精神科・心療内科 (予約制)	春原隆史	湯澤千尋(午前) 村田志保(第2・4) 中村伸治(第1・3・5) 榎端佑樹(第1)	岡田知徳	湯澤千尋(午前) 岡田文美子 榎端佑樹(第2～5)	湯澤千尋(午前) 雨宮光太郎	岡田知徳 岡田文美子
-------------------	------	--	------	---------------------------------	-------------------	---------------