

きずな

特集

- 今月のは・て・な? ~病院の診断書・証明書が必要だけど、どうしたらいい?~
- あづみ豆知識 ~女性に多い手の疾患~
- 呼吸器 **内科** シリーズ 10 ~肺炎 (誤嚥性肺炎)~
- リハビリテーションシリーズ10 ~スポーツリハビリテーション~
- 2020 東京オリパラレポート1・おすすめレシピ・補聴器外来・お知らせ・求人情報



撮影場所：池田町 金勝山長福寺の六地藏 (病院より4km)

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



今月の は・て・な？

いろいろな疑問にお答えいたします

病院の診断書・証明書が必要だけど、どうしたらいい？

表1

来院者	申請に必要なもの	受取に必要なもの
ご本人(患者さん)	・診察券 ※書類申込書 (HPよりダウンロード可) ・保険会社等指定の用紙 ・身分証明書(運転免許証または健康保険証)	・書類申込書(控)
ご本人以外(代理人)	・患者さんの診察券 ※書類申込書 (HPよりダウンロード可) ・保険会社等指定の用紙 ※委任状 (HPよりダウンロード可) ・代理人の方の身分証明書 (運転免許証または健康保健証)	・書類申込書(控) ・代理人身分証明書(運転免許証または健康保健証)

※4月より当院ホームページよりダウンロード可能になりました。

Q 書類の申込みはどうやってするの？

A 外来ホール②番受付窓口にて「書類申込書」をご記入の上、平日8時30分～17時の間で受け付けております。ご持参いただきたいものは表1の通りです。

Q 作成までに必要な日数

A 書類の種類にもよりますが、3～4週間程お時間をいただいています。

Q 書類は無料ですか？料金はいつ払う？

A 各書類は有料ですが一部無料のものもあります。料金は交付時にお支払いいただきます。料金の詳細は、一部ホームページでもご案内していますが担当までお問い合わせください。

Q 書類申込み後キャンセルできますか？

A 医師が作成する前でしたら、料金はいただきません。担当にお問い合わせください。

Q 代理でも書類申込みができますか？

A 可能です。「委任状」のご用意をお願いします。表1をご参照ください。

Q 郵送でも書類申込みができますか？

A 郵送でのお申込みも可能です。ご案内いたしますのでお電話でご相談ください。なお書留の切手代等が必要になります。

Q できあがったら……(受取方法)

A 担当からご連絡をいたします。表1の「受取に必要なもの」をご持参のうえ来院をお願いします。お受取の際に、書類代金をお支払いいただきます。(一部、申込時にお支払いいただく書類がございます。)

書類に関するお問い合わせ先

医事課 書類係
0261-61-1184(医事課直通)
平日8時30分～17時

①

女性に多い手の疾患

あなたもなってるかも・・・

- ☐ 指の第一関節が腫れる・曲がる。
- ☐ 痛くて強く握れない。
- ☐ 水ぶくれができる。

それは・・・

ヘバーデン症候群かも・・・



「日本手外科学会手外科シリーズ」より転載



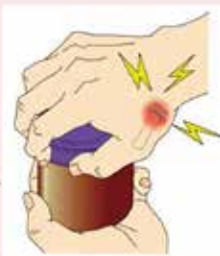
親指の付け根痛くないですか？

親指に力を入れると、...

- ☐ 親指の付け根が痛い、腫れる。
- ☐ 親指の付け根の骨がとび出している。

それは・・・

CM関節症かも・・・



「日本手外科学会手外科シリーズ」より転載

今回のパネルは、4階病棟看護師
たなか まるやま こばやし
田中、丸山、小林の3名によって製
作されました。

手の諸症状に悩む女性の方に「疾
患のことを知ってもらいたい」と、
このテーマに決めて、整形外科手・
肘専門の中村医師にアドバイスを頂
きながら、製作し
たそうです。

手の疾患でお困
りの方は、下記ま
でご相談下さい。



お問い合わせ

整形外科外来（14 時～ 17 時）

0261-62-3166（代表）

③

女性に多いこれらの疾患の原因は
女性ホルモン（エストロゲン）が関係していると言われ、
妊娠時、産後、更年期に起こりやすい！！

※エストロゲンは、腱や滑膜の腫れをとる作用を持ってい
ます。

メカニズム

©Graham T. Hands and Fingers Disorder as a Women's Disease Why My Hands and Fingers Hurt or Grip Weakens Clin Surg 2008;3:2172 open access 転載

更年期や乳がん治療によるエストロゲン抑制による低エストロゲン状態



“腱鞘炎”“手の痺れ”“指の変形”も更年期障害の一種と言われています。
これらの疾患の予防として、最近**エクオール**というサプリメントが
注目されています。

また治療として装具・テーピング・注射・手術等があります。

指の痛みやしびれ等の症状にお悩みの方は当院へご相談下さい。



②

こんな症状ありませんか？

- ☐ 指が腫れる。付け根が痛い。
- ☐ 指を動かすと引っかかるような違和感がある。
- ☐ 指が曲がったまま伸びない。

それは・・・

ばね指かも・・・

曲がった指を戻そうとすると、
カクンと戻る



指の痺れに気づいたら・・・

- ☐ 親指から薬指にかけて痺れる。
- ☐ 親指の筋肉が痩せる。
- ☐ 物がつかみづらい。

それは・・・

手根管症候群かも・・・



手首を曲げて
いるとこの指が
痺ります

この部分の
筋肉がやせ
ていきます

「日本手外科学会
手外科シリーズ」
より転載

ちなみに・・・

ばね指と手根管症候群の原因は、

腱鞘炎が多いです。





呼吸器内科シリーズ

第10回

呼吸器内科部長

岡田 おかだ

光代 みつよ

2019年6月よりはじまった呼吸器科シリーズは、今回が最終になります。
2020年6月より血液内科の疾患についてをご紹介します。

肺炎（誤嚥性肺炎） 「えんせいはいえん」

誤嚥性肺炎とは、誤嚥（食べ物や唾液などが誤って気道内に入ってしまうこと）から発症する肺炎のことです。80歳

代の約8割、90歳以上では9・5割以上が誤嚥性肺炎であったと報告されています。つまり、後期高齢者の肺炎のほとんどは誤嚥性肺炎だと考えられます。



●どうやっておこるの？

誤嚥性肺炎は、食べ物などの飲み込みがうまくできなくなることを背景にして発症します。こうした飲み込みに関する障害のことを、嚥下障害と呼びます。

嚥下障害を引き起こす原因は、いくつか知られています。代表的なものは寝たきりの患者さんに多くみられる廃用症候群や脳血管障害です。

●廃用症候群

廃用症候群とは、長期にわたるベッド上安静など、体を動かさない状態が続いたときに筋萎縮や褥瘡など、さまざまな症状が現れる状態を指します。寝たきりになるということは、全身状態や意識レベルが低下しているということであり、嚥下に関わる筋肉量の減少にもつながります。脳梗塞などの脳血管障害は、嚥下反射には大脳の島皮質と呼ばれる部分が深く関連しています。そのため、脳梗塞を起こした場合、嚥下反射が鈍くなり、誤嚥を起こしやすくなるのです。

閉塞性肺疾患（COPD）や心不全などの呼吸状態が悪い場合も原因になります。呼吸と嚥下は同じ空間を共有している関係から、協調運動を正確に行うことが必要です。呼吸状態が悪いと、この協調運動も障害されてしまうことから嚥下障害が発生し、誤嚥性肺炎を引き起こすリスクになります。

そのほかにも、認知症、胃食道逆流症、円背（背中が曲がってくること）・亀背（一部が突出して後方への湾曲）、胃切除後、パーキンソン病などの神経変性疾患など、数多くの状況が嚥下障害

や誤嚥性肺炎の原因となることがあります。

代表的な症状は肺炎の名前から想像される通り、誤嚥性肺炎においても発熱、咳、痰などとなります。

一方で、不顕性誤嚥による誤嚥性肺炎もよくみられます。肺炎症状は明らかではなく、熱はあっても微熱程度であり、何となく元気がない、食欲がない、などといった重症感がない症状が主体です。

急性期においては口腔内常在菌による肺炎のため抗生物質の投与での治療となります。また、誤嚥のリスクを軽減させることを目的として、嚥下リハビリテーションが行われます。

誤嚥を引き起こしやすい食事の形態があるため、食事内容の指導を行うこともあります。さらに、口腔内の細菌が誤嚥性肺炎の原因であることから、口腔内ケアをしつかりと行うことも重要です。

お問い合わせ

呼吸器内科外来

0261-62-3166（14時～17時）



リハビリテーションシリーズ

第10回

スポーツや競技での痛みの症状でお悩みでないですか？

スポーツリハビリテーション

スポーツ障害とは、競技によって使いすぎで体の一部に過度な負担がかかったり、上手く全身を使えず他の部位に負担をかけてしまうことで痛みなどの症状を出すことをいいます。具体的には野球肩や野球肘、テニス肘など腕の障害や、成長期において身体の前屈や腰のひねりが多い動作を繰り返すスポーツなどに多い腰椎分離症、ジャンプを繰り返すことが多い競技によくみられ、膝が痛くなってしまうオスグット・シュラッター病、ダッシュを繰り返したりする競技に多くみられ、足のすねあたりが痛くなってしまうシンスプリント（脛骨過労性骨膜炎）や疲労骨折など症状は様々で競技によって特徴があります。このようなスポーツ障害の症状は、単に患部の安静や手術のみで問題を解決することは難しく、体全体の使い方や患部以外の筋力、関節の動きなどを修正しない限り症状を繰り返すことがあります。

このようなスポーツ障害を治療するのがス

ポーツリハビリテーション外来です。

当院では第1、第3土曜日にMD Sports Support所属の村上成道先生が診療を行っています。村上先生は、4季連続（2010年のバンクーバーオリンピックから2022年の北京オリンピックまで）でスピードスケート選手やショートトラック選手のメディカルサポートを行っているスポーツ障害治療のエキスパートで、その他にも現在、県内外を問わず様々なスポーツ障害の診療をされています。

まずは医師の診察で一人ひとりの症状に合わせて痛みの部位だけでなく全身の問題点を検討し、スポーツ外来専門の理学療法士が治療していきます。

スポーツ障害は、大小問わず様々な問題点の積み重ねで起こります。痛みを我慢して、放置したままスポーツ継続してしまうことで重篤な障害になってしまう可能性もあります。スポーツ外来では、そのような状態になる前に問題を解決し、運動や競技をされる方が活発で楽しく続けられるようサポートしていきます。
何か症状がおありの方は一度お問い合わせください。



▲リハビリ風景



▲村上先生の診察風景



肩関節治療センター
理学療法士

たじま
田島

やすひろ
泰裕

お問い合わせ

整形外科外来

0261-62-3166(代)

2020東京オリンピック・パラリンピックレポート vol.1

リハビリテーション科 理学療法士 あかはね ひろやす 赤羽 弘泰

近年、日本ではさまざまなスポーツの国際大会が開催されるようになっており、一般的なスポーツに加えて、障がい者スポーツの大会も増えている現状があります。その中で理学療法士の活躍も広範にわたり期待されるようになってきており、現在、日本理学療法士協会では国際競技大会等での活躍に向けた人材育成に取り組んでいます。

2020年に開催される東京オリンピック・パラリンピックでは各大会組織委員会より委託があり、選手村ポリクリニック・競技会場において理学療法サービスを提供することが決定しています。あづみ病院から2名が配属され、理学療法士の赤羽弘泰がポリクリニックに、龍崎大地が競技会場にて理学療法サービスを提供する予定になっています。

そこで、今回1月25・26日に東京で開催された2020東京オリパラ理学療法サービス事前研修会に参加してきました。内容としては、救急対応、テーピング、選手の評価～治療プログラム立案・実施について実技を行い、さらに語学スキルとして症例が提示され英語にてコミュニケーションを取りながら対応する練習を行いました。今回の研修で自分のスキルがどの程度なのか再認識すると共に課題が明確になりました。

数カ月で東京オリンピックが開催されます。今回明らかになった課題に対して対策を立て、開催国の理学療法士として、グローバルスタンダードを踏まえながら自分たちのもつ強みを活かした“Physiotherapy & Physical Therapies”サービスを提供出来るよう努めていきたいと思います。

東京オリンピック・パラリンピック終了まで、シリーズにて、みなさんにレポートさせていただきます。
※ポリクリニックの役割は選手やスタッフに発生する競技・練習中の外傷や滞在中の疾病に加え、ボランティアの診療を行う場所です。



▲オリンピックシンボルと新国立競技場



▲研修前に行ってきました

春らしい色合いで具沢山。温かいサラダのようなスープです。
サッと煮るだけですが、キノコから良い出汁が出て深い味わいです。

豆苗とキノコの卵スープ

材料(2人分)

豆苗	50g	水	400ml
しめじ	40g	鶏ガラスープの素	大さじ1
舞茸	40g	塩	少々
人参	20g	コショウ	少々
卵	1個	白いりごま	少々

作り方

- ①豆苗は5cmのザク切り、人参は3～4cmの太千切り、しめじは石づきを取って小房にほぐし、舞茸も食べやすくほぐす。
- ②鍋に分量の水を入れて火にかけ、①で切った豆苗以外の野菜を入れて煮る。
- ③人参が柔らかくなったら、鶏ガラスープの素を入れて一煮立ちさせる。
- ④卵を溶きほぐし、③の鍋のスープが軽く沸騰している状態の所へ流し入れる。(卵は火を通し過ぎないように)
- ⑤味を見て、足りないようなら塩コショウで味を整え、火を止める直前に豆苗を入れて、一混ぜする。
- ⑥器に盛り、白いりごまを振って完成。(お好みでごま油を振っても風味が増して美味しい)



栄養素量 (1人分)

エネルギー	64Kcal
たんぱく質	6.0g
塩分	1.8g

●栄養科

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)

2020 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		

2020 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 31	25	26	27	28	29	30



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。

補聴器外来

お問い合わせ ☎ 0261-62-3166
14:00 ~ 16:00

日時 毎週火曜日 14:00~15:30

予約制

- 最近、家族やお友達との会話が聞き取りにくい。
- お店で補聴器を購入して試したが、合わなかった。
- 持っているけど使いにくい。
- 補聴器を使ってみたいけど、買うと高いからあきらめていた。



耳鼻咽喉科を受診後、医師が補聴器の使用に問題ないと認めた場合、専門業者さんより説明があり補聴器の購入前にレンタルでお試しができます。お気軽にご相談をお待ちしております。

お知らせ

現在発生している新型コロナウイルス感染拡大につき、安全面を第一に考慮した結果、

面会禁止

3月より行っていました面会禁止「許可のない方の病棟への立ち入りを禁止」を引き続き当面のあいだ継続させていただくことになりました。

開催中止

- がん患者サロン「てるてるサロンあづみ」(毎月第3金曜日)
- 糖尿病教室(毎月第2木曜・第4火曜日)

なお再開につきましては、広報誌またはホームページにてご案内させていただきます。

ご不便をおかけいたしますが、感染拡大防止にご理解とご協力をお願いいたします。

求人情報

☎ 0261-62-3166
詳しくは→



職場見学から来てみませんか？

お時間はお気軽にご相談ください。

- **要資格①** 看護師・保健師 直接採用の方には、空きがあればご希望科に配属をいたします。認定・専門看護師資格取得支援あり、看護職賠償責任保険は病院負担。
- **要資格②** 薬剤師、言語聴覚士、社会福祉士、精神保健福祉士、作業療法士、調理師
- **無資格・無経験 OK** 調理師(経験者)、食器洗浄業務(精神障がい者保険福祉手帳お持ちの方 OK)、看護補助者(働きながら、介護福祉士受験資格の取得可)

院外研修は出張扱い

2018年有給休暇取得率
1人平均11.6日/年

産休育休
男性も取得しています

編集
後記

「平成」最後の4月から早いもので1年が経ち、「令和」のひびきにも慣れてきました。今年は、さらにボリュームのある広報誌の内容にしていきたいです。(C.Y)

受付時間：平日 7:30～11:30 ※診療科により受付時間が
第1・3土曜 7:30～11:00 異なります。
※青字は、信大医師又は
お問合せ：0261-62-3166 ※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、
ホームページの休診案内をご確認下さい。

2020年4月1日現在

診療科目	曜	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	林田研介 川上裕隆	武岡康信 村木 崇	輪 番 東方壮男
	内科再診 (予約制)	川上裕隆	川上裕隆 武岡康信(第1・2・4・5)	川上裕隆		川上裕隆	岡田光代
	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	小岩哲士(隔週) 野本史佳(隔週)	富田 威 馬渡栄一郎	
	消化器内科	中村麗那		村木 崇	中村麗那	村木 崇	
	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	林田研介	林田研介	林田研介	林田研介	林田研介
	総合内科						
	専門診察 (予約制)	田中榮司(第1・3) (肝臓)	唐澤崇之 (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)				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 岡田文美子	岡田知徳 古屋昌宏(午前) 雨宮光太郎 春原隆史 中村寛文(第1・3・5) 前田和輝	村田志保 鬼頭 恒(午前) 中村伸治 岡田知徳 春原隆史 中村寛文 岡田文美子	村田志保(午前) 鬼頭 恒 中村伸治 雨宮光太郎 古屋昌宏 春原隆史 中村寛文 樋端佑樹(第1)	村田志保 鬼頭 恒 中村伸治 古屋昌宏 中村寛文 前田和輝	鬼頭 恒 中村伸治 古屋昌宏 雨宮光太郎 春原隆史 中村寛文
	新患(午前) / 認知症診療 (予約制)	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	高畑周吾	本山博章	木村 大	本山博章 久米田茂喜(予約制)	高畑周吾	輪 番
	専門診療 (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)(甲状腺) 金井敏晴(第2・4)	
	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	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)		矢野志春(13:00～)				
整形外科	新患 (受付10:30まで)	中村恒一(手・肘) 牧山文亮	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)		向山啓二郎 牧山文亮 高橋 淳(第1・3のみ)	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 (受付10:00まで)	信 大	信 大			信 大	信 大	
泌尿器科		平林直樹			信 大	平林直樹	
女性骨盤底医学センター (予約制)				西澤 理(第2・4)			
産婦人科(予約制)	田中泰裕				竹内穂高		
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～)			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 信 大 (新患受付9:30まで) (再診受付10:00まで)	信 大 (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 (ペインクリニック)	小林浩一 (手術前診察)		小林浩一 (ペインクリニック)	新倉明和 (手術前診察)	小林浩一 (ペインクリニック)	
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	飯島 響 矢島淳一	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) 関宮敬子(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)	小笠原紘輔	小笠原紘輔 村田志保(第2・4) 中村伸治(第1・3・5) 樋端佑樹(第1)	小笠原紘輔	小笠原紘輔(第5) 樋端佑樹(第2～5) 第1休診	雨宮光太郎 小笠原紘輔	小笠原紘輔
-------------------	-------	---	-------	---------------------------------	----------------	-------

きずな

2020年
4月号 vol.398
毎月1日発行

発行:〒399-8695 北安曇郡池田町池田32071 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 畑幸彦 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。