

きずな

特集

- 今月のは・て・な?～7月12日は人間ドックの日～
- 子宮脱、手術をしない治療法～ペッサリー自己着脱～
- 血液内科シリーズ2～貧血について～
- 往診を考えてみませんか?・医師紹介・おすすめレシピ・
寄贈いただきました・新型コロナウイルス対策・求人情報



P7

当院新型コロナウイルス対策の
ご案内を掲載

撮影：八方池に映る白馬三山

公式 HP はこちら

あづみ病院



<https://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





今月は・て・な？

いろいろな疑問にお答えいたします

7月12日は人間ドックの日

(日本で初めて人間ドックが行われた記念日として制定)

Q 健康診断と人間ドックの違いは？

A 健康診断

健康診断は、「労働安全衛生法」に基づいて義務付けられているもので、企業が毎年、労働者の健康状態を把握する目的で定期的に労働者に行う検査です。検査項目は、10～30項目です。

人間ドック

病気の予防や早期発見を目的として行われます。人間ドックの検査項目は50～100項目と多く、従来の健康診断では見つけることが難しかった病気の早期発見や予防に大きく貢献しています。任意検査のため希望した検査が受けられますが、検査項目は医療機関によって異なります。

治療ではありませんので、自費診療となり健康保険は適用できません。

Q 補助制度はどのようなものがありますか？

A JA組合員の方

各組合員の証明をお持ちいただければ、ドック料金が組合員料金となります。

JA組合員以外の方

当院と契約している国民健康保険や健康保険組合等からは、補助・助成券が発行されます。詳しくは左記へご確認ください。

・各市町村の住民課等の担当窓口

・会社の人事担当者

・健康保険組合

・当院の健康管理課

Q 希望日に受けるにはどれくらい前から予約できますか？

A 1年前から予約を受け付けています。胃の検査を胃カメラで希望される場合は、早めのご予約をお勧めいたします。(夏～秋にかけて混雑が予想されます)

希望で鼻からの胃カメラも可能ですが事前に予約が必要です。

Q 平日は仕事で難しいですが、週末はやっていただけますか？

A 当院では、第1と第3の土曜日午前中に人間ドックを行っております。

Q 検便について教えてください

A 検便は採便してから3日以内のものが検査可能です。

受診日の2日前から受診日までに採便できなかった場合、1回分のみでも検査を行います。受診日から1週間以内にお持ちいただければ検査が可能です。

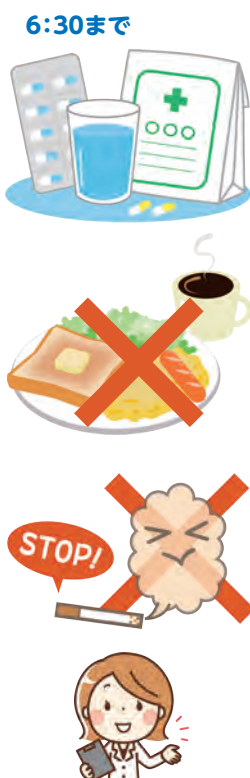
Q 受診前に気をつけた方が良いことは？

A 前日

アルコール類・油っこいものの摂取は控えましょう。夕食は夜9時までに済ませ、それ以降は食べないでください。なお、水またはお湯はお飲みいただいても大丈夫です。

当日

血圧や心臓病の薬は朝6時30分までに内服しましょう。朝食はもちろん、牛乳やお茶、コーヒー、ガムなども飲食しないでください。なお、脱水症予防のため朝6時30分までは200mlの水またはお湯を飲んでいただいても大丈夫です。また、タバコは胃粘膜の正確な評価を妨げる可能性がありますので、禁煙しましょう。



当院の年代別受診者数(2019年4月～2020年3月)

	男 性							女 性							合 計
	39歳以下	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	男性計	39歳以下	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	女性計	
2日ドック	2	12	51	17	9	1	92	0	1	8	3	1	0	13	105
1日ドック	2	15	23	46	41	13	140	1	5	11	26	8	1	52	192
半日ドック	140	410	522	522	376	51	2,021	70	297	418	460	225	19	1,489	3,510
合 計	144	437	596	585	426	65	2,253	71	303	437	489	234	20	1,554	3,807

スケジュール

	半日ドック	1日ドック	2日ドック 1日目	2日ドック 2日目
7:30				
8:00	2階健診センター受付			
8:30			2階健診センター 受付	
9:00				2階健診センター 受付
9:30	検尿、身長、体重、視力、聴力、採血、問診、腹囲測定、血圧 測定、眼底・眼圧検査、胸部X線撮影、心電図、腹部超音波検査、 各種オプション検査、(肺機能検査)、上部消化管検査			ブドウ糖負荷試験
10:00				ブドウ糖負荷試験 1時間後採血
10:30	医師診察、結果説明、 健康相談	医師診察、結果説明、 健康相談、 ブドウ糖負荷試験		ブドウ糖負荷試験 2時間後採血
11:00	会 計	ブドウ糖負荷試験1時間 後採血、ブドウ糖負荷試 験2時間後採血	医師診察	結果説明、健康相談
11:30	昼 食	会 計		会 計
12:00	終 了	昼 食	昼 食	終 了
12:30				
13:00				
13:30				
14:00				
14:30				
15:00		終 了	宿泊先へ チェックイン	



お昼はボリュームたっぷりな
お弁当です



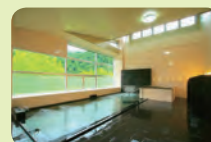
内容は日替りです。

宿泊は生坂村
「村営やまなみ荘」

送迎付き



▲やまなみ荘外観



▲ラジウム岩盤浴場

※検査状況により、時間が変更になる場合がありますのでご了承ください。

●人間ドックワンポイント！

- ・お誕生日や記念日に予約すると忘れません。
- ・2日ドックを利用して、旅行気分でドック体験！

●オプションを選ぶポイント

- ・身内に病気になった方がいる場合は、関連する検査を…脳ドック・大腸カメラなど。

予約・お問い合わせ

健康管理課 ☎ 0261-61-1181



人間ドックの料金

子宮脱、手術をしない治療法 ～ペッサリー自己着脱～

女性骨盤底医学センター 助産師 **やばな ゆか** 矢花 由佳

女性骨盤底医学センター外来では、骨盤臓器脱の方にペッサリー自己着脱指導を行っています。

骨盤臓器脱とは…

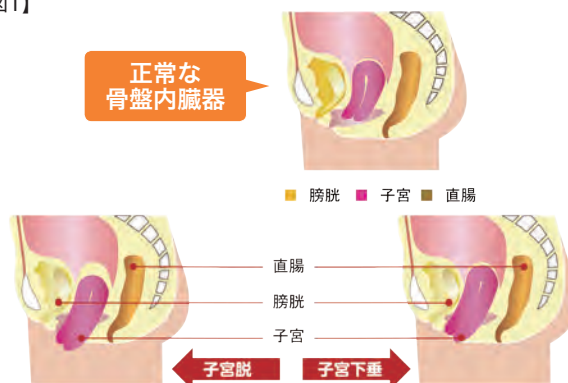
子宮脱・膀胱瘤・小腸瘤などの総称です。分娩や加齢などが原因で、40歳代から80歳代の女性に多くみられます。

骨盤臓器脱の症状は…

画像提供：株式会社フジメディカル

- 股の間になにかはさまった感じで、歩いた後や夕方になると特にひどくなる
- 下腹部が重だるく、下に引っ張られるような気がする
- お風呂で体を洗ったときに、ピンポン玉のような丸いものが膣の入り口に触れる
- 椅子に座るときなどに、膣のあたりで何かが押し込まれるような違和感がある
- 膣の入り口が擦れて痛く、時々出血する
- 尿が出づらくなってきた

【図1】



骨盤臓器脱の治療は…

骨盤底筋を鍛える体操は、骨盤臓器下垂や脱の予防になります。
脱出した臓器を戻すには、膣内へのペッサリー挿入か手術になります。



ペッサリー自己着脱とは…

画像提供：株式会社フジメディカル

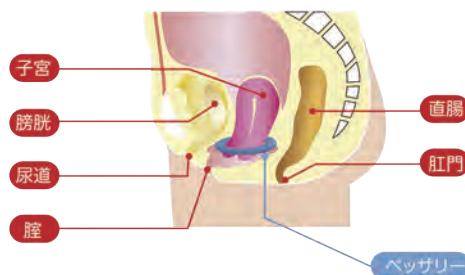
膣の中にペッサリーと呼ばれるプラスチック器具（図3）を挿入して、子宮と膣を持ち上げ、下がってこないよう押さえる方法です。

入れっぱなしでなく、朝自分で挿入し、就寝前にはずして使う自己着脱は、手術を希望されない方にはよい方法です。

医師の診察後、30分着脱法のDVDを見ていただき、自己着脱の練習をします。

費用は1個5,000円～7,000円です。種類が色々あり、その人にあった物を選びます。

【図2】



【図3】シリコン製ペッサリーの種類



骨盤底筋トレーニング

当院では理学療法士による個別訓練を行っています。
火曜日～金曜日 9時から13時 一人20分～40分（予約制）
※ご希望の方は、まず医師の診察が必要です。

女性骨盤底医学センター（予約制）
診療日：第2・4水曜日 午前中のみ

お問い合わせ・予約

☎ 0261-62-3166（14時～16時）



血液内科シリーズ

第2回

血液内科部長

たけおか
武岡

やすのぶ
康信

貧血について

●貧血とヘモグロビン

「貧血になったことがあります」と話される患者さんの話を聞くと、「頭がふらふらする感じ」や「立ちくらみ」を貧血と考えておられることが珍しくありません。

医学的に「貧血がある」というのは、表に書かれているように体の中の赤血球の量（ヘモグロビン）が少なくなっている状態のことを指します。赤血球は体の細胞に酸素を運ぶ働きをしています。そのためその量が減ると、酸素不足となり症状がでてきます。頭がふらふらしたり立ちくらみを感じたりすることはありますが、そのような症状がない場合の方が多く見られます。

表から分かるように、高齢の方では病気が無くてもヘモグロビンは少なくなります。

貧血の判断基準

ヘモグロビン濃度(血色素濃度)

男性 13g/dL未満

女性 12g/dL未満

80歳以上 11g/dL未満

●原因・症状

貧血になる原因は非常に多いのですが、鉄・ビタミン・亜鉛・銅などの不足によるものが1/3、慢性の炎症によるものと腎不全によるものが1/3、それ以外（血液内科で専門的な治療を必要とする病気）が1/3という割合になります。

鉄が不足している場合の貧血は、「体のどこからか出血をしている」「ことがほとんどです。胃潰瘍や腸のガンなどから出血を起こしていることもあります。貧血自体は鉄剤を内服することで良くなることが多いのですが、「どこから出血しているのか？」を突きとめることの方が大切です。鉄分が不足している場合に、貧血が無くても体のだるさ・立ちくらみ・胸焼け・お腹の張り・気分の落ち込みなどの症状が起こることがあります。

●検査・治療法

鉄の不足があるかどうかは、血液検査の「フェリチン」という値を測定することで判断することが出来ます。

様々な病気の炎症によって貧血が起こることがあります。高齢の方では腎臓の機能が低下していることも多く、貧血の原因が一つだけでは無いこともよくあります。

血液検査で、白血球や血小板などの他の血液細胞の異常がある場合には、血液内科で専門的な検査や治療が必要な病気を疑い検査を進めていきます。

このように、「貧血」といっても血液以外の病気が原因であることのほうが多くなります。原因を調べるのも血液内科の役割ですので、お気軽にご相談ください。

●まとめ

- ・貧血の診断は血液検査で行う
- ・高齢になると、病気が無くてもヘモグロビンは少なくなる
- ・鉄の不足による貧血は、原因を突きとめることが大切
- ・鉄が不足していると、貧血が無くても様々な症状が起きることがある
- ・フェリチンを測定することで、鉄の不足を知ることができる

お問い合わせ

内科外来

☎ 0261-62-3166 (14時~17時)

NEW

往診を考えてみませんか？

当院では、患者さんやご家族の要望にお応えできるよう診療体制の構築に努めております。
今回、往診によるご自宅での診療をご希望の患者さんへ向けた外来を開始いたします。

往診のご希望やご相談については、下記電話番号にお問い合わせいただくか、通院している外来の看護師にお声がけください。

	月	火	水	木	金	土
在宅支援科				予約制 (診療開始 13:30～)		

令和2年
6月18日(木)
開始

お問い合わせ先 地域ケア課 ☎ 0261-62-3166

新任

医師紹介

①出身地 ②出身大学 ③趣味

5月より白馬診療所、あづみ病院の内科・腎透析分野で勤務させて頂くことになりました。新型コロナウイルスの影響で勤務開始が遅れてしまい大変申し訳ありません。信州へは幼少期より訪れ、大学時代は競技スキー部に所属し毎シーズン^{まい}を過ごしておりました。以前、池田町ハーブセンターを訪れ、ラベンダーの香りに癒されたことを思い出します。また3月末にあづみ病院に挨拶に伺った際の皆様のご親切な対応に安心致しました。長らくスキーとも遠ざかっておりましたが、また始めてみようと考えています。思い出深い場所で、皆様の健康の一助となりましたら幸いです。初めて関西を離れ、不慣れなこともあるとは思いますが何卒宜しくお願い致します。



腎臓内科
木村 知子
きむら ともこ

①大阪市 ②兵庫医科大学 ③スキー、音楽鑑賞

暑い季節に食べたくなるのは喉越しの良い冷たい麺類！今回はさばの水煮缶を使いボリュームも満点に韓国風のビビン麺をアレンジしました。

さば缶で簡単ビビン麺

材料(2人分)

さば水煮缶 190g
白菜キムチ 100g
きゅうり 1本
もやし 200g
卵 2個
冷麺(素麺、うどんでも可) 200g
ごま油 少々
にんにくチューブ 少々

〈タレの材料〉

コチュジャン 大サシ1.5
酢 大サシ2
醤油 大サシ2
砂糖 大サシ2
白ごま 大サシ2
ごま油 大サシ1

作り方

- ①鍋で水を沸かし、麺を湯がいて冷水で締めて冷やす。
- ②タレの調味料をすべて混ぜ合わせておく。
- ③さば缶の汁を切り、キムチと合わせる。
- ④もやしはさっとゆでて、ごま油、にんにくで和え、きゅうりは千切りにする。
- ⑤①の麺を皿にのせ、③・④をトッピングする。半熟の目玉焼きを作り上にのせる。(温泉卵を利用してよい)
- ⑥最後にタレをかけて完成。食べるときには麺と具とタレをよく混ぜて食べる。



栄養素量 (1人分)

エネルギー 686Kcal
たんぱく質 37.7g
塩分 4.6g

●調理師 わたなべ としふみ 渡辺 敏文

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 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	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2020 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	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29



お知らせ

休日緊急当番医

・7/12(日)

本院(大北南部地区)

・7/5(日)

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。

寄贈いただきました

新型コロナウイルス感染拡大防止に取り組む医療従事者へのねぎらいとして、雷鳥の里本舗 田中屋様より「信州銘菓 雷鳥の里」1,290箱を寄贈いただきました。

当日は、代表取締役 曾根原光重様にお越しいただき、当院職員へ激励のお言葉をいただきました。田中屋様のお心遣いに感謝申し上げ、ありがたく頂戴いたします。ありがとうございました。



▲田中屋代表取締役 曾根原光重様



▲人気の信州みやげ「雷鳥の里」

新型コロナウイルス対策

現在のご案内は→



当院では、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご来院いただく患者さんにご案内がございます。

また、ご案内した内容は、日々変化する状況にて追加変更を行ってまいります。みなさまには、大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願い申し上げます。

現在のご案内の一部

- 電話診察による処方せん発行について
- 面会禁止
- 来院した方へのお願い

新型コロナウイルスが疑われる（発熱などの症状がある）方は、

大町保健所 0261-23-6560

松本保健所 0263-40-1939 へお問い合わせください。

保健所より病院に受診を勧められた方は、直接来院をせずは電話連絡をください。受診の流れをご説明いたします。 ☎ あづみ病院 0261-62-3166

求人情報

☎ 0261-62-3166

詳しくは→



- ・看護師
- ・介護福祉士・看護補助者
- ・薬剤師

2021年4月新規採用
募集開始



病院見学

当院では、ご希望の日程にて病院見学を行っております。当院までの交通手段などお気軽にご相談ください。
(但し、新型コロナウイルス感染拡大によっては中止する場合があります)

編集
後記

緊急事態宣言解除に少し気も緩みがちになってきました。こんな時ほど風邪を引きやすくなる気がします。職員共々気を付けて生活していきましょう。
(M.H)

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7月1日現在

診療科目	曜	月	火	水	木	金	土(第1・3)
内科(初診以外予約制)	内科	川上裕隆 仲村彩子(午後)	仲村彩子(初診) 川上裕隆 武岡康信(第3以外)	川上裕隆(初診)	武岡康信(初診) 川上裕隆 仲村彩子(午後)	武岡康信(初診) 川上裕隆 仲村彩子(午後)	川上裕隆 (第1は再診)(第3は初診)
	循環器内科	麻生真一(初診) 富田 威 東方壮男 馬渡栄一郎	東方壮男(初診) 桑原宏一郎	馬渡栄一郎(初診) 富田 威(第1・3) 東方壮男 麻生真一	小岩哲士(隔週) 野本史佳(隔週)	馬渡栄一郎(初診) 富田 威 麻生真一 桑原宏一郎(午後)	東方壮男 (第1は初診)(第3は再診) 麻生真一 (第1は再診)(第3は初診)
	消化器内科	中村麗那(初診)		村木 崇	中村麗那(初診)	村木 崇(初診)	輪 番(第1)
	呼吸器内科	岡田光代(初診)	池川香代子(初診) 岡田光代	岡田光代(初診) 花岡正幸(10:00～)(予約制)	池川香代子(初診) 岡田光代	松原美佳子	池川香代子(第1)(初診) 岡田光代(再診) 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(初診)	林田研介	林田研介 (第1は再診)(第3は初診)
	総合内科				林田研介		
	専門診療 (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)
精神科・心療内科	循環器病センター (予約制)				心不全外来(第1・3) 看護専門外来 デバイス外来(第2・4)		
	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 古屋昌宏 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 岡田文美子 樋端佑樹(第1)	村田志保 鬼頭 恒 中村伸治 古屋昌宏 雨宮光太郎 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
小児科	初診(午前) / 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 小口弘子(慢性疾患, 16:00～)	保刈 健 (慢性疾患)	
	一般外科	高畑周吾	本山博章	木村 大	本山博章	高畑周吾	輪 番
	専門診療 (心臓血管外科以外 予約制) (心臓血管外科受付 15:00まで)		NEW 小野真由(第2・4)(乳腺) 信大(心臓血管外科)(14:00～)	前野一真(第1・3・5)(乳腺) 小野真由(第2・4)(乳腺) 信大(心臓血管外科)(14:00～)		伊藤研一(第1・3・5)(甲状腺) 金井敏晴(第2・4)	
		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	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～)				
	初診 (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(術前)(第2・3・4) 輪 番	太田浩史(下肢) 信 大	信 大
皮膚科	再診 (予約制)	向山啓二郎 白山輝樹 高橋 淳(第1・3)	向山啓二郎 白山輝樹 高橋 淳(第1・3)	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)	日野雅仁(初診) 畑 幸彦(予約制) 石垣範雄(予約制)	手術日	手術日	手術日	石垣範雄(初診) 日野雅仁(再診) 畑 幸彦(予約制)	畑 幸彦 (予約制, 第3)
泌尿器科	皮膚科 (受付10:00まで)	信 大	信 大			信 大	
	泌尿器科		平林直樹(予約制)		信 大	平林直樹	
女性骨盤底医学センター (予約制)		ストーマ外来(予約制) ※看護専門外来					
				西澤 理(第2・4)			
産婦人科(予約制)		田中泰裕			布施谷千穂		
	眼科 (当分の間、再診のみ対応)	太田いづみ	信 大 (診察 10:00～)		太田いづみ	太田いづみ 信 大(第3以外) (再診受付 10:00まで)	信 大
耳鼻咽喉科 (平日受付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)	日野雅仁	畑 幸彦	石垣範雄	石垣範雄	石垣範雄	石垣範雄
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
	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) 関宮敏子(第4)				
在宅支援科(予約制)				NEW 千葉 裕(13:30～)			

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 木村知子	下里修一 木村知子 整形外科(第4)(15:00～)	下里修一	下里修一 木村知子	下里修一 木村知子
--------------------------	------------------	--------------	----------------------------------	------	--------------	--------------

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 中村伸治(第1・3・5) 樋端佑樹(第1)	小笠原紘輔 中村伸治(第1・3・5) 樋端佑樹(第1)	小笠原紘輔 中村伸治(第1・3・5) 樋端佑樹(第1)	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
7月号 vol.401
毎月1日発行

発行: 平99-8695 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。