

きずな

特集

家でできるストレッチ

- 病院祭パネル ～腎臓は大切にしましょう～
- 消化器外科シリーズ最終回 ～急性虫垂炎ちゅうすい～
- 血液内科シリーズ最終回 ～治療の副作用～
- 白馬だより・ひとりごと・おすすめレシピ・奨励賞を受賞しました・医療費口座振替を利用してみませんか？

発熱・かぜ症状のある
方は、まずはお電話を！
0261-62-3166

不帰嶮とダケカンバ

公式Facebookはじめました



公式HP・当院の新型コロナウイルス対策はこちら

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



家でできるストレッチ

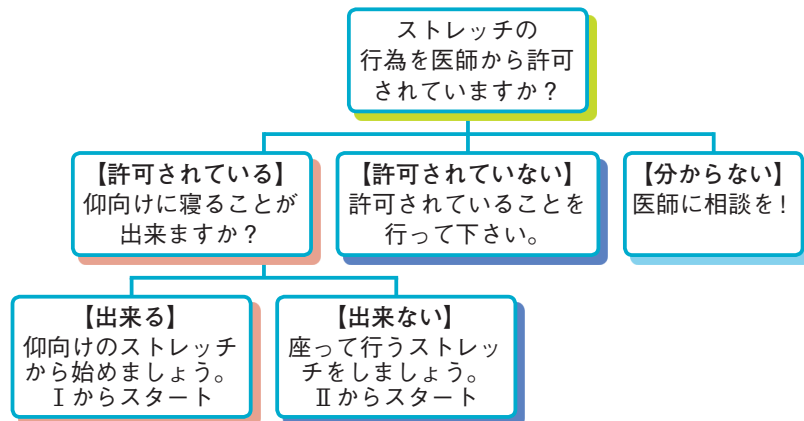
長野の冬は、外で仕事をする機会も減り、身体も硬くなりやすい季節です。この新型コロナ禍で、一層顕著になっていることでしょう。そこで、運動不足の解消も兼ねて体幹（胴体）のストレッチ法をご紹介します。

理学療法士 清水 謙次郎
しみず けんじろう

ストレッチの基本は？

- ・必ず息をゆっくり吐きながら行います（息を吸う時は、ストレッチを緩める）。
- ・痛いほどまでは行わないようにします。気持ち良い程度がちょうど良いです。
- ・ストレッチは、無理なく行うことが大切です。

こちらの質問から始めましょう！



※股関節の手術を受けた方や脊椎に疾患がある方、脊椎の圧迫骨折や骨粗しょう症の診断を受けた方などで、医師より動きを制限するよう指導されている場合や、各動作に不安のある場合は、主治医に確認の上、行って下さい。

Ⅰ. 体幹（上半身）のストレッチ

片側
10～20秒

- ① 仰向けに寝て膝を曲げ、膝を左右へ倒します。
（体幹をねじる方向へ伸ばします。）



両肩は床面に接地させたまま、両ひざを曲げた状態で両脚をそろえて左右にゆっくり倒します。

Ⅱ. 椅子に座った状態で、上半身のストレッチ

片側
10～20秒

- ① 姿勢を正して、胸の前で手をクロスして両肩に手を置き、左右にねじります。



姿勢を正し背筋を伸ばしたまま行います。（呼吸に合わせる）

- ② 座った状態で両腕を頭の上で組み、体幹を左右へ倒します。



片側
10～20秒



横腹を伸ばしたい側の手首を持って行います。

- ③ 体幹（上半身）を反る方向へ伸ばします。

3～10秒



背中中央付近まで背もたれのある椅子を使用していただと良いです。背中のあたりが悪い場合は、背もたれの縁にタオルを挟んで下さい。

- ④ 両手を体の後ろにつき、左右の肩甲骨を背骨寄りに近づけながら、背筋を反らします。

3～5秒
繰り返し



※各ストレッチは、まず少ない回数から始めていただき、問題なく行えることを確認していただいてから、徐々に増やして下さい。

2019年病院祭で、各部署が課題を決めてパネル作製し展示をしました。その一部を作製者のエピソードと共にご案内するコーナーです。

①

腎臓は大切にしましょう

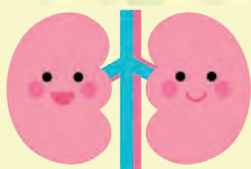
腎臓とは、お腹の両側にある
そら豆のような形をした握りこ
ぶしくらいの大きさの臓器です

腎臓の機能

- ★老廃物を体から出す
- ★血圧を調整する
- ★血液を作る司令官
- ★体液量・イオンバランスを調節する
- ★強い骨を作る

こんな大切な役目があるんだよ～

いっぱい働いているでしょ？



パネル作製者 看護師 おびなた みほ 小日向 美保

腎臓には体に必要なものを取り込み不要ものを尿と一緒に捨てる働きがあり、24時間365日一生懸命働いています。頑張り屋さんの腎臓の働きが悪くなった時は休ませてあげましょう。そのためには「塩分控えめ食生活」「十分な睡眠」「適度な運動」を心がけ、腎臓がいつまでも元気で働けるよう、規則正しい生活を送ってください。またこれらは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防にもなります。

自分や家族の中に腎臓の機能低下を健康診断などで指摘された方はもちろん、地域のみなさんに少しでも腎臓が疲れてしまわないよう腎臓にやさしい生活を送っていただきたいと思い作製しました。

みなさんが普段の生活をもう一度見直してみるときかけにしていだけたら幸いです。

③

一生…元気な腎臓を!!



腎臓病を悪化させないために

◎生活習慣病と注意ポイントは共通です
(高血圧 糖尿病 高脂血症)



適度な運動をして
肥満に気をつけましょう。

食事は塩分を控え
バランスよく適量にしま
しょう。

日常的に血圧測定をしましょう。

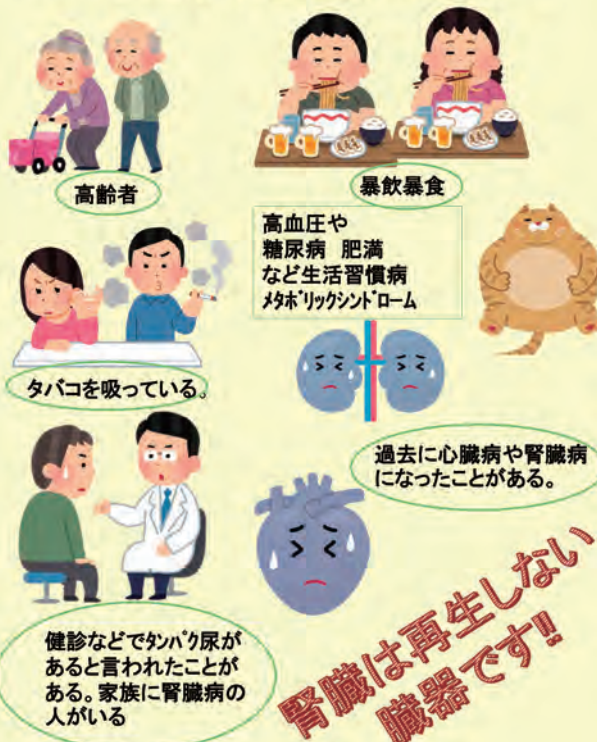
糖尿病の人は血糖コ
ントロールをしましょう。

病気の進行度や性別、年齢、生活状況によって一人一人の注意すべきポイントは違います。かかりつけの医師や栄養士、看護師に相談して下さい。

ご自身の生活を見直してみよう

②

こんな人は要注意…!!





消化器外科シリーズ

最終回

急性虫垂炎とは

虫垂とは大腸の入り口である盲腸に存在する、5〜10cmほどの突起状の構造物です(図1)。この虫垂に発症する急性炎症が急性虫垂炎です。急性虫垂炎は「もうちよう」という俗称で知られ、急性腹症と呼ばれる急に激しい腹痛をもたらす病気の中で最も頻度が高いものです。虫垂は元々細い臓器であるため、異物や糞石(便が石のように固くなった状態)で閉塞し、急性炎症を起こすと考えられています。

急性虫垂炎は2〜3歳くらいの幼児期から小中学生、20代くらいまでの方の発症率が高いですが、ご高齢の方を含め男女問わずどの世代でも発症します。右下腹部・発熱がよく知られた症状ですが、食欲不振・嘔吐などがきっかけで判明することもあります。

虫垂炎発症早期は炎症が内側の粘膜に局限していますが(カタル性)、徐々に虫垂壁全体に炎症が波及し膿が溜まり(蜂窩織炎性)、最後には虫垂壁が壊死(腐ってしまうこと)により穴が空く壊疽性虫垂炎に進展します(図2)。

●急性虫垂炎の治療

症状が軽い場合は、抗菌薬の投与と経過観察で炎症を鎮める「保存的治療」が選択されます(いわゆる「薬でちらす」という方法です)。一方、発症してから時間が経過すると虫垂に穴が開いてしまう危険性が高くなるため、まずは手術により虫垂を切除する外科的治療をお勧めしています。薬でちらした場合でも約3割の患者さんは虫垂炎が再発することが知られていますので、症状の無いときに虫垂を摘出する「待機的虫垂切除術」をお勧めしています。手術には腹腔鏡を用いて小さな切開で施行しています。

●虫垂炎を克服するためには

虫垂炎は軽い病気と思われがちですが、初期治療を誤ると容易に重篤な病態に進展するため、虫垂のみならず周囲臓器と一緒に切除することを余儀なくされたり、生命に危険が及ぶ場合もあります。急な腹痛をご自覚された際には、お気軽に消化器内科・外科を受診して下さい。

図1 虫垂(ちゅうすい)とは

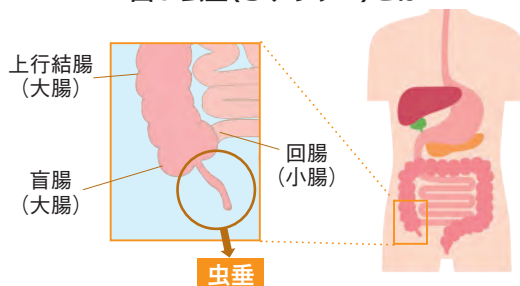


図2 急性虫垂炎の進行の仕方



お問い合わせ
消化器内科・外科
0261-62-3166(14時〜17時)

外科部長

もとやま
本山

ひろあき
博章



血液内科シリーズ

最終回

治療の副作用

血液内科では、抗がん剤・抗体薬・副腎皮質ステロイドなど、副作用が問題となる薬剤をよく使用します。病気の治療に対して必要なものであり、使用方法や投与量などはガイドラインや科学的根拠（エビデンス）に基づいているものです。しかしながら「副作用がゼロ」という薬剤は無く、時には病気の症状より副作用の症状が大きな問題になることがあります。そのような薬剤を使用する前には、十分にご説明しご理解いただくことが基本ですが、「副作用が起こるかどうか」「どの程度の強さで起こるか」は、個人差が非常に大きいのが実情です。年齢、合併症（糖尿病や腎臓の機能低下など）などの影響を大きく受けます。予防や早期発見ができる副作用については、予防策や発見するための検査を定期的に行います。それでも重大な副作用が起きた場合には、副作用に応じて適切な対応をとることになります。

特に抗がん剤治療の場合には、治療が終了し

て元々の病気が改善（寛解）していても、体のダルさ・手足のしびれ感や感覚低下・ふらつき・関節痛・他の説明が困難な不快感、などが続くことは決して珍しいことではありません。それでも半年・1年・2年と副作用に対して治療を行なって時間が経過すると、緩やかに改善していく患者さんが多いです。患者さんご自身が、「その副作用を持った生活に慣れていく」という面もあります。このような慢性的な副作用に対しては、医療者も患者さんも共に、粘り強く対応していく、ということが必要になります。気になる症状については、主治医の先生に相談いただければと思います。全ての症状について解決することは困難ですが、特に困っている症状があればぜひご相談ください。このように書く血液内科での治療が怖くなってしまいかもしませんが、「この人が抗がん剤治療していたって誰も信じないだろうな」と思えるくらい元気に過ごされている患者さんもおられます。

血液内科のシリーズは、今月号でいったん終了となります。これまでの「きずな」での記事をご覧になり、症状や検査結果が心配になり血液

血液内科部長

たけおか
武岡

やすのぶ
康信

内科を受診された方もおられました。また、安曇野市や大町市から血液内科の専門医の受診を希望されて受診される方も増えてきています。そのように、大北地域や安曇野地域で血液内科での診療を必要とされる方について、少しでもお役に立てればと考えております。

お気軽にご相談ください。



お問い合わせ

血液内科外来

0261-62-3166（14時～17時）

白馬だより

白馬診療所 診療部副部長 木村 ともこ

本年度3回目のお便りとなります。今回は真冬の白馬についてご報告します。
白馬で暮らしはじめて最初の冬を迎えました。12月中旬からたくさんの雪が降り、診療所の周りも一面真っ白になっています。日常生活においては故郷では経験することのなかった雪かきや雪道の運転など、雪国の暮らしの知恵を学ばせてもらっています。景色やウィンタースポーツの面では白馬ならではの良さがありますし、晴れている日には空気が澄んで星や月がとても綺麗に見えます。

新型コロナウイルスの感染予防を皆さんが徹底されているおかげか、インフルエンザウイルス感染症は例年に比べると非常に少ない印象です。しかしながら年末年始から著しい増加傾向にある新型コロナウイルス感染症の影響で、流行地域では緊急事態宣言の再発令がありました。感染への不安や外出自粛など気持ちが落ち込むこともありますが、白馬の素晴らしい景色を見てホッとする時間を作ってもらえれば幸いです。

皆さまがこのコーナーを御覧になる頃には厳しい寒さやコロナを乗り越え、春の雪解けが訪れていることを願ってやみません。



▲診療所から臨む冬の大糸線

看護師になり感じたこと コロナ禍でも頑張ります

看護師 いちかわ れいな 怜菜

入職して1年目の看護師です。私は佐久市出身で、今年の4月からこの地で一人暮らしを始めました。今年は新型コロナの影響で外出もあまりできず、右も左も分からないような状態が続きとても心細く感じていました。しかし、そんな私に大北地域の良さをたくさん教えてくださったのは病院で関わる患者さんでした。何も知らない私に美味しいお店や観光地などを教えてくださいました。

今なおCOVID-19は猛威を振るい、厳しい行動制限がありますが、お休みの日は感染防御をした上で患者さんに勧めていただいた近くの観光名所に行ったり、たまに母が実家から愛犬を連れて遊びに来てくれるので、それが何よりの癒しになっています。

職場では覚えることが多く大変だと感じることも多いですが、一人ひとりの患者さんとの関わりを大切に毎日仕事に励んでいます。

患者さんに元気をいただいた分、患者さんの思いを大切に、気持ちに寄り添うことのできる看護師を目指して日々精進していききたいと思います。よろしくお願いします。



▲愛犬のきなこ



ちょっとした箸休めに酸味の効いたピクルスはいかがですか？
そのまま食べるのはもちろん、サンドイッチの具にしたり、刻んでドレッシングに混ぜたりするのもおすすめです。ピクルス液は野菜全体がしっかり漬かるよう多めにして下さい。

簡単ピクルス

材料(600mL程度の保存ビン1本分)

パプリカ.....1個	酢.....200mL
キュウリ.....2本	水.....200mL
玉ねぎ.....半分	砂糖.....大サジ5
ミニトマト.....5個	塩.....小サジ2
	鷹の爪.....1本(種を取って小口切りにする)
	ローリエ.....1枚

作り方

- (1) 鍋に☆の材料を全て入れ、一煮立ちさせて砂糖を溶かし、ピクルス液を作る。
- (2) 野菜は洗って好みの大きさに切り表面の水気を取る。ミニトマトはヘタを取る。
- (3) 保存ビンなどに(1)と(2)を入れ、ピクルス液の粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- (4) 冷蔵庫で半日から1日漬け込めば完成

栄養科からの

おすすめ
レシピ



栄養素量

(写真の小皿1つ分)

エネルギー.....26Kcal
塩分.....0.5g

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)

2021 3月 March

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			

2021 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	



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。

奨励賞を受賞しました

肩関節治療センター 理学療法士 鶴木 恵

昨年、理学療法ジャーナルという医学雑誌に投稿した研究論文が、第32回理学療法ジャーナル賞奨励賞を受賞しました。思いがけず素晴らしい賞をいただき、身が引き締まる思いです。

私は現在、肩関節治療センターで、主に肩関節の疾患に対してリハビリテーションを行っています。今回の研究論文は、普段の診療でも目にする機会が多い拘縮肩(明らか外傷はないが、肩の動きが悪く痛みがある状態)の病態を追及した内容になっています。

もともと私は研究活動には積極的ではなく、今回も先生方の助言があり渋々始めたというのが正直なところでした。研究をしている間は、霧の中を歩いている感覚でとても苦しい時間でしたが、このような賞をいただいて苦しかった時間が報われた気がしました。それと同時に、指導して下さいました先生方へ少しではありますが恩返しのできたのではないかと感じています。

これを励みに、これからも日々患者さんに向き合って診療していきたいと思っています。



医療費口座振替を利用してみませんか？

診療終了後、医療費支払いでお待ちいただいておりますが、口座振替にすることで

メリット① 会計の待ち時間が不要に！

メリット② 一口座につき、ご家族何人でもご利用いただけます

メリット③ JA(農協)口座は手数料無料
(JA以外ご利用の方は、手数料88円ご負担いただきます)

お申込み 1階受付カウンターにてお申込みください。
※白馬診療所・あるぶすメンタルクリニックでは対応していません。

【がん患者サロン・糖尿病教室】各教室は、現在開催が中止になっております。再開は、当院ホームページまたは院内掲示板にてご案内させていただきます。

初期研修医 2次募集中！

WEB版病院見学→



編集
後記

寒さもいくらか和らいででしょうか？、春が待ち遠しい時期になってきましたね、なぜかワクワクするのは私だけ？
(Y.T)

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
 問い合わせ：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。

2021年3月1日現在

診療科目	曜	月	火	水	木	金	第1土	第3土
内科	内科	川上裕隆	川上裕隆	川上裕隆(初診)	川上裕隆	川上裕隆	川上裕隆	川上裕隆(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) 富田 威(予約制・午後) 桑原宏一郎	富田 威(第1・3・5) 東方壮男 馬渡栄一郎(予約制・午後) 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	東方壮男(初診)	馬渡栄一郎(初診) 東方壮男
	消化器内科	中村麗那(初診)		村木 崇	中村麗那	村木 崇(初診)		
	呼吸器内科	池川香代子	岡田光代	岡田光代(初診) 花岡正幸(10:00～)(予約制)	池川香代子 岡田光代	松原美佳子	岡田光代(初診) 藤本圭作	岡田光代
	神経内科	林田研介	藤原舜也(初診) 林田研介	林田研介	林田研介(初診) 藤原舜也(初診)	林田研介 藤原舜也	林田研介	林田研介(初診)
	血液内科	仲村彩子(予約制・午後)	仲村彩子(初診) 武岡康信(第3以外)	川上裕隆(初診)	武岡康信(初診)	武岡康信(予約制・午後)		武岡康信(初診)
	総合内科		林田研介		林田研介			
	専門診療 (予約制)	田中榮司 (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 (リウマチ・ 膠原病)	高松良太 (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・午後)				心不全外来(第1・3) 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 雨宮光太郎 岡田文美子 前田和輝	岡田知徳 雨宮光太郎 中村寛文(第1・3・5) 岡田文美子(午前) 前田和輝 古屋昌宏	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 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 雨宮光太郎 中村寛文 前田和輝	鬼頭 恒 中村伸治 雨宮光太郎 中村寛文 前田和輝	
小児科	初診(午前)／認知症診療 (予約制)	輪 番	輪 番	輪 番	輪 番			
	午 前 保刈 健(10:30～)	保刈 健	保刈 健	小口弘子	保刈 健 小口弘子(10:30～)(予約制)	小口弘子 又は 保刈 健	信 大	
外科	午後 (予約制) 一般外科	小口弘子 (慢性疾患) 高畑周吾	予防接種・乳児検診 本山博章		予防接種 小口弘子(慢性疾患16:00～) 本山博章	保刈 健 (慢性疾患) 高畑周吾		
	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)			前野一真(第1・3・5) 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) 金井敏晴(第2・4)(甲状腺)		
	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) 矢野志春(13:00～)	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)							
整形外科	初診 (受付10:30まで)	中村恒一(手・肘) (9:30～) 白山輝樹	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(脊椎) 政田啓輔(初期研修医) (9:30～)	太田浩史(下肢) 信 大	信 大	
	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 太田浩史 政田啓輔(初期研修医)	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) 石垣範雄(予約制) 畑 幸彦(予約制)	手術日		手術日	石垣範雄(初診) 畑 幸彦(予約制) 日野雅仁(再診)		畑 幸彦 (予約制)
皮膚科	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 (初診受付 10:30まで)	平林直樹(予約制)		
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			布施谷千穂			
眼科	眼科	太田いづみ (初診受付 10:00まで)	信 大 (初診受付 10:00まで) (診察 10:00～)		太田いづみ (初診受付 10:00まで)	信 大(第2・4以外) (初診受付 9:30まで) (再診受付 10:00まで)	信 大 (初診受付 9:30まで)	
	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	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(輪番) 田中成明 (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	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
在宅医療科 (予約制)	緩和医療外来 (予約制)		花岡孝臣(第2) 岡宮敬子(第3)					
	在宅支援科(予約制)	仲村彩子 (13:00～)			池川香代子			

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
--------------------------	------------------	--------------	----------------------------------	------	--------------	--------------

あづみ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 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	小笠原紘輔	小笠原紘輔
-------------------	-------	-----------------------------------	-------	----------------------------------	-------	-------

きずな

2021年
3月号 vol.409
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 https://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。