

きずな

特集

秋に手軽に行える運動やストレッチ

- がん相談支援センターてるてるサロンあづみ ～がん相談支援センターのご紹介～
- 小児科シリーズ第6回 ～秋のアレルギー～
- 脳神経内科シリーズ第6回 ～^{のうそつちゅう}脳卒中について～
- 補聴器外来・ひとりごと・おすすめレシピ・寄贈していただきました
病院祭・農業祭中止のお知らせ・新型コロナウイルスワクチン接種について・求人情報

発熱・かぜ症状のある
方は、まずはお電話を！
0261-62-3166



提供：安曇野市観光協会／2年ぶり開催の信州安曇野田んぼアート、今年のテーマは「御嶽海関」。安曇野スイス村で9/26（日）まで開催中。

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



North Alps Medical Center Azumi Hospital





秋に手軽に行える運動やストレッチ

●運動(スポーツ)の秋が到来！
秋こそウォーキングの季節!!

暑い夏が過ぎ去り、過ごしやすい気候になってきました。夏バテで低下した体力を回復するために、また「食欲の秋」によるカロリーオーバーを防ぐために、運動をしましょう。

そこで、おすすめしたいのが「歩くこと」ウォーキングです。

運動習慣がない人でも気軽に始めることができ、習慣化しやすく、健康維持・増進に効果があります。今回は、歩き方のポイントをご紹介します。



●インターバル速歩がおすすめ

インターバル速歩とは、「速歩き」と「ゆっくり歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法です。筋肉に負荷をかける「速歩き」と、負荷の少ない「ゆっくり歩き」を合わせることで、筋力・体力を無理なく向上させることができます。また、骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善などにも効果があるといわれています。

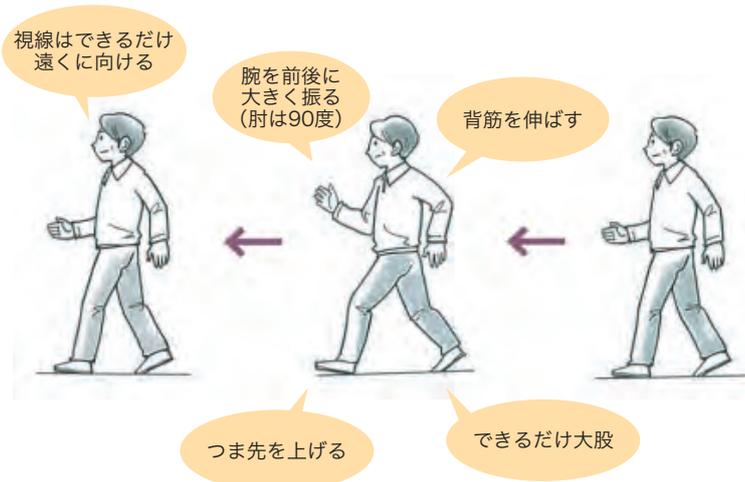
●ポイントと注意点！

- ・速歩きは全力ではなく、**6・7割程度の速度**で歩きましょう。時間は1分からでも大丈夫です。
- ・ゆっくり歩き3分+速歩き3分で1セットを**1日5セット以上**行うと効果的です。
- ・ストップウォッチやキッチンタイマーを使って時間を確認しましょう。
- ・速歩きの時は転びやすいため、足元に十分注意

ゆっくり歩き3分

速歩き3分

ゆっくり歩き3分



●おすすめストレッチ

それぞれ15秒程度行いましょう

意し、無理をせずに実施してください。
心臓や肺の病気がある人は、インターバル速歩を実施してもよいか、かかりつけ医と相談してください。
怪我予防や疲労を残さないためにも運動の前後にストレッチを行いましょう。

リハビリテーション科
理学療法士
肩関節治療センター
理学療法士

栗田 研輔 (りきた けんすけ)
鶴木 恵 (つるぎ めぐみ)



① 手を組んで上に伸ばし、体を左右に倒します。



② 腕を体の方へ引き寄せます。



③ 足を台の上に乗せ、体を前に倒します。(台の高さは無理のない程度で)



④ 足を前後に開き、後ろ足のかかとを地面につけたまま、重心を前に移動させます。



がん相談支援センター

てるてるサロンあづみ

がん相談支援センターのご紹介

社会福祉士
認定がん専門相談員

にしざわ
西澤

あき
亜紀

コロナ禍で休止しているがんサロンが再開できるまで、「きずな」を通して情報を提供していきたいと思えます。

がん相談支援センターは、全国の「がん診療連携拠点病院」「小児がん拠点病院」「地域がん診療病院」に設置されているがんに関する相談の窓口です。地域がん診療病院である当院にも、がん相談支援センターが設置されています。

がん相談支援センターでは、がんに関する治療や療養生活のことなどについて、悩んでいることや心配していることを相談することができません。

例えば

- がんと言われたけど、これからどうしていいのかわからない
- 医師から治療についての話があったが、内容が難しくよくわからない
- 治療費はどのくらいかかるの？利用できる制度はないの？
- セカンドオピニオンを受けたいけどどうしたらいいの？
- 自宅で療養したいけど、療養生活をサポートしてくれる制度はあるの？
- 治療と仕事をどう両立したらいいの？



がん相談支援センター専門スタッフたち
外来棟2階に窓口があります。

- 治療中の食生活はどうしたらいいの？
 - がんによって感じる心の痛み、気持ちのつらさ など
- 最初に相談員がお話をうかがい、相談の内容によって関連の専門スタッフ（緩和ケア認定看護師、がん化学療法看護認定看護師、薬剤師、管理栄養士、社会福祉士、理学療法士）が対応いたします。

相談した内容が他者に知られてしまうことはありません。また、匿名での相談も可能です。

センターを直接訪ねてきていただいても構いませんが、混み合っていたり相談員が不在にしている場合もありますので、対面相談をご希望の場合は、事前に電話予約をお勧めしています。



- 受付時間 月曜日～金曜日
午前9時から午後4時（休診日は除く）
- 相談方法 来院による対面相談（事前予約をお勧めします）
電話による相談（受付時間内）
- 相談料 無料
- 予約方法 電話でご予約ください。

☎ 0261-62-3166 (代)



小児科シリーズ

第6回

小児科部長

保刈 ほかり

健 たけし

秋のアレルギー

目や鼻のアレルギー症状はつらいですね。

5月頃の花粉症は例年罹患者も多く症状も強めですが、真夏は比較的症狀が収まっている人が多いようです。

秋になると天候が安定しないことや、過ごしやすく外に出る機会も多くなりがちなこともあり、再び症状が出てくる方も少なくないと予想されます。

症状は鼻水・くしゃみ・目の痒みなど春と変わらないのですが、主に花粉症が原因の春に比べハウスダストによるアレルギーが増えてきます。これは、高温多湿を好み増えたダニの死骸や糞がたまり、変質して抗原性を増すからだと考えられています。

春や夏に穂をつけるカモガヤなどのイネ科の雑草も刈り取った後から再び伸びて小さな穂を付けたりもしています。これに加え、ヨモギやブタクサなどのキク科の雑草の花粉も加わってきます。さらに、アサ科のカナムグラの花粉が飛散します。これらの花粉は天候や標高・地形などにより年によって飛散する期間が変わりますから、正確に予測することは困難です。

この季節になるとセイタカアワダチソウやア

キノキリンソウ(混同されがちですが違う植物です)のように黄色いきれいな花が目立ってきます。ヨモギやブタクサ同様キク科の植物なのですが、実はこれらは虫媒花で花粉症の原因としては少ないのです。

虫媒花に分類される草木は花を付け、蜜を出しそこに虫が寄ってきます。蜜や花粉を提供することで虫に別個体との間を行き来してもらい効率よく受粉を行うように進化してきたと考えられます。

人の目からみて花はきれいですが、本来これは虫に蜜や花粉の位置を知らせるための色・形・香りなどが元々人に備わった感性を刺激しているだけなのかもしれません。

このような花の花粉は空气中を漂うようになっています。通常は大量に鼻粘膜に付着することはありません。

風媒花に分類される草木は主に風で花粉を運ぶため虫を引き付ける必要はありません。

地味な花を付けることが多く、咲いていることに気が付かないことも多いのではないのでしょうか。虫に頼らずに別個体に受粉させようとするれば大量の花粉を作らなければなりません。風に乗せて花粉を移動させるためには軽くて落下に時間のかかる大きさ・数では目で見ても草花を確認できる程度の距離しか飛びません。



ヨモギ



セイタカアワダチソウ



ブタクサ



アキノキリンソウ



カナムグラ

●検査方法と治療

春の花粉症と同じなのですが、原因の特定についてはすでに述べた理由でやや困難です。

ハウスダスト対策として、蚊が多い季節ではありますが、しっかりと換気しながら掃除をすることも必要です。

春同様、花粉の飛散が減ってくるまで抗アレルギー剤を内服するのですが、花粉が飛ぶ距離が限られているので花を避けるのも有効です。

原因となる植物が特定できたらその特徴を覚え、できるだけ近寄らないようにしましょう。

お問い合わせ

小児科外来

☎ 0261-62-3166 (14時〜17時)



脳神経内科シリーズ

第6回

脳神経内科医師

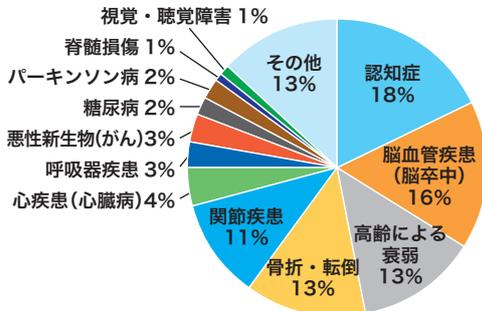
藤原 ふうむら

舜也 しゅんや

脳卒中について

脳卒中とは、頭の血管が詰まる脳梗塞、脳の表面の血管が破れるくも膜下出血、脳内で血管が破れる脳出血をまとめた疾患です。以前は日本人の死因の第1位をしめていましたが、近年は第4位まで低下しています。一方で要介護状態になる原因として第2位をしめており（図1）、救命するとはできても後遺症が残る場合が多い疾患であることがわかります。

図1 介護が必要になった原因



出典：厚生労働省「2019年 国民生活木曾調査」第15表 要介護度別にみた介護が必要となった主な原因の構成割合 2019年より

●原因
脳卒中の症状は突然発症しますが、血管の障害はそれよりも前から徐々に進行していることが多くあります。糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は症状が出ていくものの、血管を徐々に傷つけていき、脳卒中を起こしや

●症状

脳卒中は早い段階で診断、治療を行うことが非常に重要です。そのためには脳梗塞の症状に気がついた段階で、早期に医療機関を受診する必要があります。図2は、FASTと呼ばれる脳卒中簡易チェック表です。これは左から顔の左右差(Face)、腕の左右差(Arm)、喋り方(Speech)が普段と異なる場合は、発症時刻(Time)を確認してすぐに医療機関を受診するように勧めます。他にも激しいめまい、頭痛、物が二重に見える、視野の一部が欠けるなどの症状が出ることもあります。また脳卒中を疑う症状があれば、ご自身で運

F
Face:顔



うまく笑顔が作れますか？

A
Arm:腕



両腕を上げたままキープできますか？

S
Speech:言葉



短い文がいつも通りしゃべれますか？

T
Time:時間



症状に気づいたら、発症時刻を確認して119番を！

図2 すぐできる脳梗塞チェック(FAST)

●診断

脳卒中の診断や治療法を決定するために、頭のCTやMRI検査を行います。特に発症早期の脳梗塞にはMRIが有用であり、当院では365日24時間体制で頭のMRIを撮影できる体制を整えております。

一過性脳虚血発作に注意！

あまり聞き慣れない病名ですが、注意していただきたい疾患です。脳梗塞のような症状(体の片側の麻痺や喋りにくさ)が一時的(数分〜1時間程度)だけ出て、すぐに元にもどる疾患です。脳の血管が詰まりかけている時に出現し、後から本物の脳梗塞が発症することで知られています。高血圧、糖尿病がある方はリスクが高いとされます。こうした症状が出たら、様子を見るのではなく、医療機関を受診するようにしてください。

お問い合わせ

脳神経内科外来

0261-62-3166 (14時〜17時)

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、専門業者さんから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。



おうち時間の過ごし方

入職して6か月になります。看護技術や知識など、先輩方に教えていただきながら日々生懸命取り組んでいます。

実際の現場を経験し、看護師として体力面や自分自身の健康管理が大切であることを実感しました。

休日や仕事を終え帰宅したあとは、毎日コツコツ勉強することに加え、リラックスする時間も大切にしています。以前までは、ドライブに出掛けることが楽しみでしたが、現在はコロナ禍でそれが難しくなり、おうちで過ごす時間が増えました。私の最近のおうち時間では、コーヒーを飲み映画やドラマを観たり、夜はキャンドルの灯りで癒され、お酒を飲むことを楽しみに過ごしています。今後も毎日のちょっとした幸せを大切に、先輩方のような頼もしい看護師になれるよう、頑張っていきたいと思います。

保健師 小松 紗奈



▲先輩から血糖測定を教わっています。(筆者右)

オートミールは「燕麦(えんぱく)」という種類の麦を使って作られ、食物繊維やビタミン・ミネラルが非常に豊富な食品です。今回はオートミールをおやつに使ってみました。

栄養満点！抹茶ケーキ

材料(15cm丸形1台分)

オートミール……………50g	抹茶……………8g
ホットケーキミックス (糖質30%オフ) ……85g	牛乳……………250cc
シナモンパウダー ……1g	卵……………1個
	パルスweet ……15g

作り方

- (1) オーブンを200℃で余熱する。
- (2) 材料を全て入れてよく混ぜる。
- (3) 材料を型に入れる。オーブンの温度を180℃まで下げて25分焼く。
- (4) 焼きあがったら型から外し、冷ましてから切り分ける。



栄養素量(1/6 切れ分)

エネルギー……………	122kcal
たんぱく質……………	4.5g
塩分……………	0.4g

●調理師 市川 圭太

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 9月 September

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		

2021 10月 October

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

お知らせ
休日緊急当番医

- 9/12(日)26(日)
本院(大北南部地区)
- 9/20(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。

寄贈していただきました

この度、池田町商工会と松川村商工会の青年部様よりシトラスリボンプロジェクトの協力金で、アルコール消毒液・マスク・手袋を寄贈していただきました。ご寄付いただきました物品につきましては、現場で大切に使用させていただきます。皆様のご厚意に心より感謝申し上げます。



病院祭・農業祭中止のお知らせ

病院祭実行委員会

例年開催しております病院祭・農業祭ですが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため地域の皆様と病院職員の安全を考慮し、開催を中止させていただきます。

開催を楽しみにされていた皆様には大変申し訳ございませんが、ご理解のほど宜しくお願い申し上げます。

新型コロナウイルスワクチン接種について

当院では、下記の通り対応を行っております。

【接種可否についてのお問い合わせ】

- 接種日までに診察がある場合、診察時に主治医にご相談をお願いします。
- 接種日までに診察がない場合は、午後2時から5時の間でお問い合わせをお願いします。ただし、非常勤医師が主治医（P8 担当医表で医師の名前が青色）の場合は、その医師の診察時間内をお願いします。

上記以外のお問い合わせは、各市町村コールセンターへご連絡してください。



求人情報

☎ 0261-62-3166

詳しくは→



令和4年度 新規採用が始まりました！
応募を希望される方は、当院ホームページから募集要項をご覧ください。

【令和4年度新規採用】

- 薬剤師 ● 看護師・保健師 ● 介護福祉士・看護補助者
- 言語聴覚士 ● 臨床工学技士 ● 管理栄養士

【中途採用】

- 看護師・保健師 ● 介護福祉士・看護補助者
- 食器洗浄業務 **急募** (パート・アルバイト)

【勤務地】

- 北アルプス医療センターあづみ病院

【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。

編集
後記

夏の暑さもやわらいだでしょうか？今月の連休は何をして楽しもうか……。(Y.T)

9月担当医表

受付時間：平日 7:30～11:30
第1・3土曜 7:30～11:00
問い合わせ：0261-62-3166

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。
※診療科により受付時間が異なります。※青字は、信大医師又は非常勤医師が診察します。

(○日)は、今月の診療日を表しています。

2021年9月1日現在

診療科目	曜日	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	浅井麻理子(初診) 川上裕隆	川上裕隆	川上裕隆(初診)
	循環器内科	井上 航(初診) 富田 威 麻生真一 東方壮男	東方壮男 富田 威(予約制・午後) 桑原宏一郎(予約制)	富田 威(11:5日) 麻生真一 東方壮男 井上 航(予約制・午後)	神津亮輔 (予約制)	東方壮男(初診) 富田 威 麻生真一	井上 航 (初診) 東方壮男	東方壮男 (初診)
	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(予約制 10:30～)	池川香代子 岡田光代	松原美佳子 (予約制)	岡田光代 (初診)	岡田光代
	脳神経内科	林田研介	藤原舜也(初診) 林田研介	林田研介	藤原舜也(初診)	林田研介 藤原舜也	林田研介 (初診)	林田研介
	血液内科	仲村彩子(予約制・午後)	仲村彩子(初診) 武岡康信	川上裕隆(初診)	武岡康信(初診) 松澤周治(予約制・午後)	武岡康信(予約制・午後)		武岡康信 (初診)
	総合内科		林田研介					
	専門診察 (予約制)	田中榮司 (13.27日) (肝臓)	西井郁生 (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)
循環器病センター (予約制・午後)				心不全外来(2.16日) + 看護 デバイス外来(9日) 専門外来				
精神科・心療内科	精神科 心療内科 (予約制)	中村伸治 岡田知徳 岡田文美子 春原隆史 榑端佑樹(27日)	荻原朋美 岡田知徳 岡田文美子(午前14.28日) 春原隆史 古屋昌宏	中村伸治 岡田知徳 岡田文美子 鬼頭 恒(午前)	荻原朋美 中村伸治 岡田知徳 春原隆史 村田志保	荻原朋美 中村伸治		中村伸治 春原隆史 白石 健
	初診(午前) / 認知症診療 (予約制)	輪 番	輪 番	輪 番	輪 番			
小児科	午前 (予約制)	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 小口弘子(慢性疾患16:00～)	保刈 健 (慢性疾患)		
外科	一般外科	高畑周吾	本山博章	石坂直毅	本山博章	高畑周吾	石坂直毅	
	呼吸器外科	花岡孝臣	手術日 (急患対応は要相談)		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)		常川主裕(13:00～)					
	乳腺外来 (予約制)			前野一真(11.15.29日) 大場崇旦(8.22日) (乳腺)				
	甲状腺外来 (予約制)					伊藤研一(3.17日) 金井敏晴(10.24日)(甲状腺)		
心臓血管外科外来 (受付15:00まで)			信 大 (14:00～)					
ストーマ外来(予約制) ※看護専門外来								
整形外科	初診 (受付10:30まで)	中村恒一(手・肘) 9:30～ 中井亜美	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(9:30～)	太田浩史(下肢) 信 大	信 大	
	再診 (予約制)		向山啓二郎 中井亜美 高橋 淳(7.21日)	向山啓二郎 太田浩史 政田啓輔	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 (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)		
ストーマ外来(予約制) ※看護専門外来								
女性骨盤底医学センター (予約制)				西澤 理(8.22日)				
産婦人科(予約制)	品川真奈花				布施谷千穂			
眼科	太田いづみ (初診受付10:00まで)	増尾史織 (初診受付10:00まで) (9:15～)			太田いづみ (初診受付10:00まで)	太田いづみ 増尾史織 (初診受付9:30まで) (再診受付10:00まで)	増尾史織 (初診受付9:30まで) (9:15～)	
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					深松史聡			
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 (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	石垣範雄	
歯科口腔外科	西牧史洋 矢島淳一	手術日 (急患対応は要相談)	西牧史洋 矢島淳一	西牧史洋 矢島淳一	西牧史洋 矢島淳一	西牧史洋 矢島淳一	矢島淳一	西牧史洋
緩和医療外来 (予約制)		花岡孝臣(14日) 武岡康信(21日) 間宮敬子(28日)						
在宅支援科(予約制)	仲村彩子 (13:00～)				池川香代子 (13:00～14:00)			

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(22日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(7.21日) 14.28日休診	小笠原紘輔	小笠原紘輔	小笠原紘輔	小笠原紘輔
-------------------	-------	-------------------------	-------	-------	-------	-------