

きずな

2月号
2022年

KIZUNA Vol.420

特集 冬場に多い「ヒートショック」に気を付けましょう …P2-3

- 小児科シリーズ第11回 ～学校・幼稚園・認定こども園・保育所において予防すべき感染症～ …P4
- 脳神経内科シリーズ第11回 ～脳神経内科の主な検査～ …P5
- 令和3年度のボランティア会の活動報告・ひとりごと・おすすめレシピ
寄贈していただきました・診療科変更のご案内・求人情報 ……P6-7



提供：白馬岩岳スノーフィールド/HAKUBA MOUNTAIN HARBORからの北アルプス

発熱・かぜ症状のある
方は、まずはお電話を！
0261-62-3166

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





冬場に多い「ヒートショック」に 気を付けましょう

●ヒートショックとは

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックといいます。血圧の乱高下に伴って、脳出血や脳梗塞、大動脈解離、心筋梗塞などの病気が起こります。

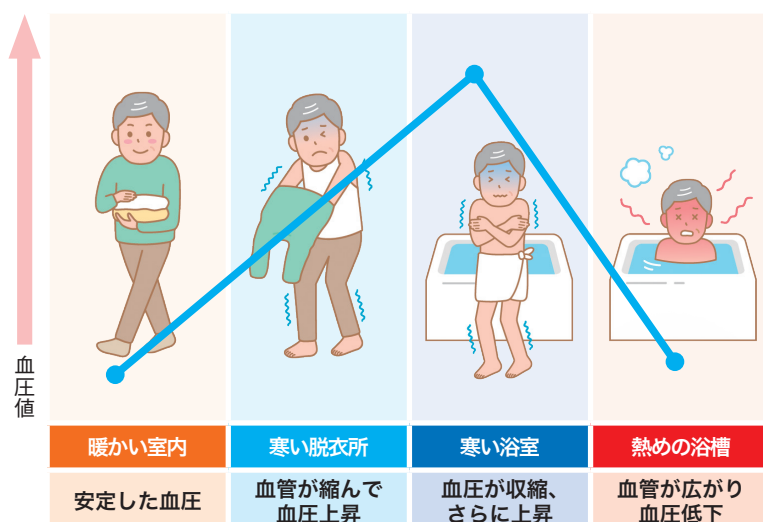


図1 ヒートショックが起こりやすいのは、冬場の浴室です

ヒートショックは、冬場に暖房の利いたリビングから脱衣所に移動し、浴槽に入るときなどに起こります。リビングから脱衣所に移動した際には、寒さに対応するために血圧が上昇します。そこで衣服を脱ぎ、浴室へ入るとさらに血圧は上昇します。そして浴槽に入ると、急に身体が温まるため、血圧が低下します。特に10℃以上の温度差がある場所は危険とされており、注意が必要です。(図1)

11月～2月までの寒冷期がヒートショックの好発時期です。浴室や脱衣所は北側に位置することが多く、気温が下がり、長風呂になりやすいため危険が高まります。昔ながらの日本家屋や温泉施設では床がタイルだったり、暖房設備がない場所も多いので温度差が生じやすくなります。また、トイレでも同様の状況が生じるため、お風呂に限らず、温度変化がある場所は要注意です。

●影響を受けやすい人

- ・ 65歳以上である
- ・ 高血圧、糖尿病、動脈硬化がある

- ・ 肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある
- ・ 一番風呂や熱い風呂を好む
- ・ 飲酒後に入浴する

ヒートショックは65歳以上の高齢者、高血圧や糖尿病などの動脈硬化性の病気がある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈の人が影響を受けやすいといわれています。ご本人のみならず、ご家族を含めて注意できると、より安全です。

●予防のポイント

ヒートショックを予防するポイントは、血圧が乱高下しないようにすることです。そのために部屋の寒暖差をなくすることが重要です。

ポイントー 脱衣所と浴室を温める

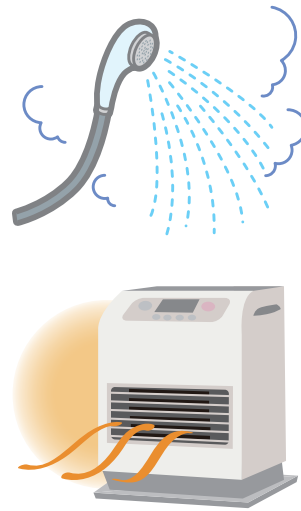
温かいリビングから脱衣所に移動した際の温度変化を軽減するために、暖房器具を置くなどの工夫をしましょう。浴槽にお湯がたまっている場合は蓋を外しておくことで浴室の温度を上げることができます。また一番風呂は浴室が十分に温まっていけないのであるべく避けま

循環器内科医師

井上 航
いのうえ わたる

不織布マスクでの来院をお願いします

しょう。シャワー給湯も有用で、浴室の温度が15分間で10℃上昇します。浴室の床にマットやすの子を置くことも身体の温度変化を軽減できます。



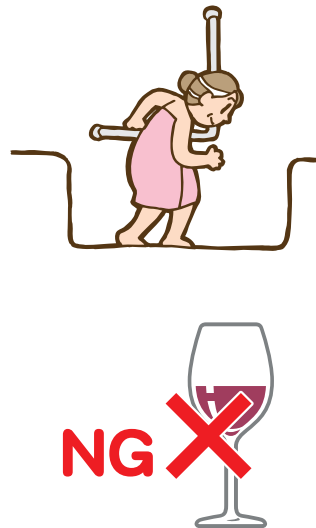
ポイント2 お風呂の温度は低めに設定

お風呂の温度が42℃以上になると、心臓に負担をかけることが知られており、38〜40℃に設定することが勧められています。湯船につかるときも胸のラインくらいまでにすると心臓の負担を軽減できます。



ポイント3 ゆっくりとお風呂から出る

お湯につかっていると身体が温められ、血管が弛緩して血圧が低下します。その状態で急に立ち上がると、脳まで血液を運ぶことができず、めまいを起こしたり、気を失うことがあります。お風呂から出るときはゆっくりと立ち上がることを心がけましょう。また飲酒後は血圧が下がるので飲酒後の入浴は避けましょう。



●ヒートショックが起きた時の対処法

- ・めまいや立ちくらみが起きたとき姿勢を低くしてしばらく安静にしましょう。すぐに動かずに水分を摂取しましょう。



- ・浴槽の中で気を失っていた場合まずは浴槽の湯を抜いてください。引き上げられそうなきは、口や鼻から水が入らないよう

●あづみ病院の循環器病センター

- ・循環器病の急性期・回復期そして慢性期を一環して医療提供
- ・退院後の生活を見据えた医療を主眼にチーム診療
- ・循環器病の予防活動
- ・24時間の救急体制
- ・心筋梗塞や不整脈に対する各種カテーテル検査・治療
- ・心不全緩和ケア・心不全外来開設

お問い合わせ

循環器内科

☎0261-62-3166 (14時～17時)



うに注意しながら浴槽から引き上げてください。人手がない場合には救急車を呼びましょう。

・締め付けられる胸の痛み、ろれつが回らないとき

心筋梗塞や脳梗塞を生じた可能性があります。直ちに救急車を呼びましょう。

119





小児科シリーズ

第11回

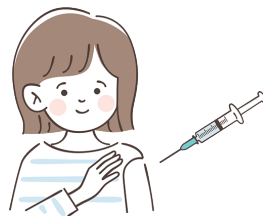
学校・幼稚園・認定こども園・保育所において予防すべき感染症

子供が集団生活を行う上で守るべきルールの一つに感染症への対応があります。我々小児科医の集まりである日本小児科学会では、2021年6月に表記の感染症の解説を改訂し、ホームページで公開しています。指定感染症である新型コロナウイルスも記載されていますが、まだまだ新しい知見があるので今後対応が変わっていくことでしょう。

空気感染する疾患の麻疹・水痘（水ぼうそう）・結核は特に感染力も強いいため、定期予防接種として乳幼児期に免疫獲得の機会があります。しかし、予防接種が終わっていない乳幼児の集団では登

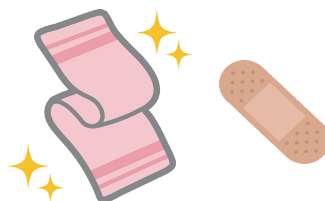


園基準が厳格に守られるべきと考えます。初感染で水痘にかかったあと、水痘・带状疱疹ウイルスは神経節に長く潜んでいて免疫が低下したときなどに再活性化すると、带状疱疹を発症することがあります。最近50歳以上の方の带状疱疹予防として不活化ワクチンが使用可能となっています。小さなお子さんのケアを行っている方など必要に応じて医療機関にご相談ください。

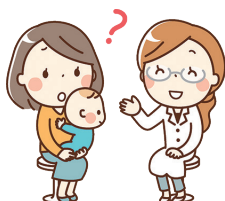


反対に制限が不要な疾患が、現場で必要以上に子供の行動を妨げているものとして、伝染性軟属腫（通称水イボ）があります。伝染性軟属腫ウイルスが病原体で、特に幼児期に好発する皮膚疾患です。半球状に隆起し、光沢を帯び、中心にくぼみを持つ粟粒大～米粒大のイボが主に体・手足にできます。イボの内容物が感染源になるので引かくことで自分の体に感染を広げてしまい、多発することがあります。自然治癒まで6～12ヵ月、時に

4年程度かかることもあります。一方、直接触るか、タオルの共用などで他人に移ることもあります。プールの水で感染することはないのでプールを禁止する必要はありません。病変部を衣服や絆創膏などで覆って、タオルや浮き輪などを共用しないよう指導します。



インフルエンザ罹患後の対応については2009年の新型インフルエンザ（当時）流行を機会に、治癒証明のための医療機関受診が不要となっているところが多いです。インフルエンザの診断を受けたときは登園や登校の時期についても説明を受けるよう心がけてください。



小児科統括部長

小口 ひろこ

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11回

脳神経内科の主な検査

脳神経内科は、脳や脊髄、神経、筋肉の病気を診る内科です。今回は、脳神経内科の領域で行われる代表的な検査について、簡単に紹介していきます。

画像診断

脳神経内科では、CTとMRIの画像診断は一般的でよく行われる検査です。この検査では、脳卒中の発見や幅広く認知症などの評価が行われます。

CT (Computed Tomography) … 脳神経

内科では頭部、脊椎のCT画像を撮影することが多いです。

これは、X線を利用して画像を撮影します。これで、すぐに撮影でき安静を保つ時間がわずかで、MRIよりも費用がかからず、さらに骨折や出血を見つけやすいという利点があります。

また、放射線を使用するため被爆のリスクがあり発症早期の脳梗塞・脊髄の病変の描写が苦手な点が短所です。



MRI (Magnetic Resonance Imaging) …

磁気共鳴を利用して、体内の画像を構築しま

す。小さな脳や神経の疾患を見つけることが可能です。

磁力を用いるため被爆の危険がなく、細かい画像が撮影できるなど利点が多くあります。

CTと比較すると装置が大掛かりで、検査にも費用と時間がかかります。

安静にしないと画像が乱れてしまうため、必要に応じて睡眠剤を使うこともあります。

頭部や脊椎の他に、筋肉のMRI画像を撮影することもあります。

影することもあります。



生理検査

誘発筋電図…手足の神経（末梢神経）の障害を調べる検査です。末梢神経を刺激することで神経に電気を流して、電流が正常に流れるかで神経障害の程度を判断します。

針筋電図…筋肉に細い針を刺して、筋肉の力を電圧として測定します。電圧の大きさや波形で、筋肉の痩せや脱力の原因が筋肉にあるのかを調べます。医師が検査を行います。

脳波…脳の動きを診る検査です。脳細胞が活動するとわずかに電圧が発生します。脳の表面でその微細な電圧を測定して、脳内の大ま

かな活動を確認し、てんかんの精査や感染症や認知症による意識の評価、睡眠状態の評価などを行います。検査は、電極を頭皮につけておこなわれ痛みはありません。

かな活動を確認し、てんかんの精査や感染症や認知症による意識の評価、睡眠状態の評価などを行います。検査は、電極を頭皮につけておこなわれ痛みはありません。



腰椎穿刺…脳と脊髄は脳脊髄液と呼ばれる無色透明な液体の中に浮かぶようにして、周囲から保護されています。神経系の病気（特にウイルスや細菌の感染）が生じると、この脊髄液の色や成分が変化することがあります。

腰から細い針を刺して、少量の脳脊髄液を採取して、診断につなげていきます。頻度はまれですが、出血や感染・神経損傷などの合併もあります。

この辺りに刺します

この辺りに刺します

この辺りに刺します

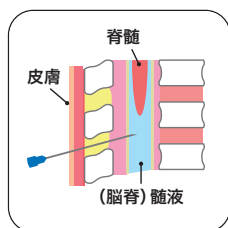
この辺りに刺します

この辺りに刺します

この辺りに刺します

この辺りに刺します

髄液の取り方



お問い合わせ

脳神経内科外来

02661-6213166 (14時～17時)

脳神経内科医師

藤原 舜也

藤原 舜也

令和3年度のボランティア会の活動報告

あづみ病院では現在 16 名のボランティアさんが活動をおこなっています。コロナ禍では外来での書籍整理など院内での活動は控えており、直接活動場面をみていただく機会は減ってしまいました。しかし、病院正面玄関のグリーンワークやウロガードカバーの作製、エコキャップ集めなど、感染対策を行いながら活動を継続いただき職員だけでは気づきにくい視点から日々病院を支えてもらっています。

来年度も引き続き感染対策を行いつつ、ボランティア活動を継続していただく予定です。今後ともボランティア会・ボランティア運営委員会の活動にご協力をお願い致します。

随時ボランティア会員を募集していますので、興味のある方はご連絡をお待ちしています。

ボランティア運営委員会 ☎ 0261-62-3166



▲ウロガードカバー製作の様子



▲昨年グリーンワークで植えた花々



ひとりのこと

冬の休日

来月で入職して1年になります。あと少しで自分も2年目に入るという緊張感を感じながらも、適宜先輩方と相談しつつ安全・安楽に配慮し、丁寧な看護を心がけて日々の業務に取り組んでいます。

今年は、社会人として初めての冬となりました。学生時代には長期休暇があり、比較的ゆったりと過ごしていましたが、社会人となってからは休日の大切さを改めて感じています。休日はウィンタースポーツや映画を楽しんだり、プラモデルを作ったり、時には学修する時間を設けたりするメリハリをつけて一日一日を充実させるよう心がけています。

看護師どころか、社会人としてもまだ未熟な自分ではありますが、適度にリフレッシュもしつつ、1つずつ成長できるように頑張っていきたいと思います。

看護師 藤原 航



▲国営アルプスあづみの公園イルミネーション

栄養科からの

おすすめ
レシピ

「ピラフ」と言っても本格的な炊き込みではありません。残りご飯でも出来るお手軽スナック。ボリューム満点でおやつにも朝食や休日のランチにもピッタリです。具材はお好みでアレンジしてください。

チーズピラフ

材料(2人分)

スライスベーコン	40g(5mm幅に切る)	ケチャップ	大まじ3
生マッシュルーム	20g(薄めにスライスする)	塩	少々
水煮コーン	40g	こしょう	少々
青ネギ	2本(5mm幅に切る)	ご飯	300g
卵	1個	ピザ用チーズ	80g

作り方

- ①ボールに卵とピザ用チーズ以外の材料を全て入れよく混ぜ、最後に卵を入れて混ぜる。
- ②フライパンにピザ用チーズを広げる。その上に①のをのせて広げ形を整える。
- ③②のフライパンに中火で火をつけチーズが溶け始めたら蓋をして3分焼く。
- ④3分たったら形を整えて裏返しさらに蓋をして2分焼く。
- ⑤焼けたらお好みでカットし盛り付ける。



栄養素量(1人分)

エネルギー	530Kcal
たんぱく質	21.0g
塩分	2.1g

調理師 北澤 保

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)

2022 2月 February						
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					

2022 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		

お知らせ
休日緊急当番医

・2/13(日)
本院(大北南部地区)

・2/11(金・祝)23(水・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

コロナ禍において奮闘する医療従事者を応援したいとのことで、令和3年12月28日に当院看護部あてに、JA松本ハイランド様から明神餅を寄贈していただきました。

お餅は無農薬にこだわって、同安曇野田んぼクラブ様・明科総合支所農政協議会様・女性部川手支部様の皆さんで心を込めてつくってくださったとのことです。看護部職員に配布させていただきました。美味しくいただきました。

今後も、職員が一丸となって新型コロナウイルス感染拡大防止に努めたいと思います。こころから感謝申し上げます。



▲ JA松本ハイランド女性部川手支部支部長様と関川副看護部長

「精神科」「心療内科」へ通院中の患者さんへ 診療科変更のご案内

2022年4月1日から「心療内科」の標榜を取り下げ、「精神科」で統一することとなりました。現在、「心療内科」に通院中の患者さんにつきましては、「精神科」へ受診科が変わります。「心療内科」での受付ができませんので、「精神科」で受付をお願い致します。なお、現在の担当医師が引き続き診療にあたりますので、これまでどおり受診していただくことができます。



**全ていままで
どおりです！**

※) ご不明な点は、スタッフにお問い合わせください。

こころのホスピタル事業部長

求人情報

☎ 0261-62-3166

詳しくは→



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 ● 看護補助者
- 言語聴覚士 ● 外来クラーク

【中途採用】

- 看護師・保健師 ● 看護補助者
- 食器洗浄業務(パート・アルバイト)
- 外来クラーク

【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

新型コロナウイルスの感染拡大に加えて、昨年末から全県にノロウイルス注意報も発令されています。アルコール消毒だけでなく流水と石鹸を使用した手洗いを心がけましょう。(M.N)

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

2月担当医表

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。
※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。

2022年2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	麻生真一(初診) 富田 威 東方壮男 井上 航	東方壮男(初診) 富田 威(予約制・午後) 桑原宏一郎(予約制)	富田 威(2.16日) 麻生真一 東方壮男 井上 航(予約制・午後)	神津亮輔 (予約制)	井上 航(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～)	岡田光代 池川香代子	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	林田研介 藤原舜也	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					
	専門診療 (予約制)	田中榮司(14.21.28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)	高松良太 (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(3.17日)、看護 デバイス外来(10.24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 春原隆史 樋端佑樹(28日)	荻原朋美 春原隆史 古屋昌宏	中村伸治 鬼頭 恒(午前)	荻原朋美 中村伸治 春原隆史 村田志保	荻原朋美 中村伸治 大林康之	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			
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 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			花岡孝臣		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(2.16日) 大場崇臣(9日)				
	甲状腺外来 (予約制)					伊藤研一(4.18日) 金井敏晴(25日)		
	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 太田浩史 高橋 淳(1.15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)	芦田敦子	小口美抄枝			勝家志歩		
泌尿器科			平林直樹 (再診の予約のみ)		岸蔭貴裕(3.10.17日) 石塚 修(24日) (初診受付 10:30 まで)	平林直樹 (再診の予約のみ)		
					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(9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 松澤紀莉子	手術日 (急患対応は要相談)	西牧史洋 松澤紀莉子	西牧史洋 松澤紀莉子	西牧史洋 松澤紀莉子	西牧史洋 松澤紀莉子	西牧史洋	松澤紀莉子
緩和医療外来 (予約制)		花岡孝臣(8日) 武岡康信(15日) 間宮敬子(22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	下里修一 木村知子	下里修一 木村知子	下里修一 木村知子
--------------------------	------------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

あづさ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(1.15日) 8.22日 休診	小笠原紘輔	小笠原紘輔	小笠原紘輔	小笠原紘輔
-------------------	-------	-------------------------	-------	-------	-------	-------

きずな

2022年
2月号 vol.420
毎月1日発行

発行:〒399-8695 北安曇郡池田町池田3207-1 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。