

きずな

4月号
2022年

KIZUNA Vol.422

特集 脳を守るためにできること……………P2-3

● **NEW** 整形外科シリーズ第1回 ～女性に多い手の疾患～……………P4

● **NEW** 循環器内科シリーズ第1回 ～心臓・血管の役割と働き～……………P5

● 今日は何の日・ひとりごと・おすすめレシピ

窓口負担額が変わります・診療科変更のご案内・求人情報……………P6-7



撮影：臥竜公園（須坂市） photo by 原井秀雄

発熱・かぜ症状のある
方は、まずはお電話を！
0261-62-3166



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



脳を守るためにできること

こころのホスピタル事業部長 精神科医師

荻原 おきはら

朋美 ともみ

我々人類は、この世に生を受けたその日から、毎日少しずつ年をとっていきます。20代くらいまでの若い時期には、日々の積み重ねが成長として実感されますが、ある一定の年齢以降は、それが衰えにつながるように感じられるかもしれません。ワーキングメモリと呼ばれる、一時的な情報の蓄えと整理・取捨選択をする機能、長期的な記憶、情報処理をする速度などは、20代を過ぎるとどんどん低下することが分かっています。しかし、言語的な知識は加齢によって低下することなく、むしろ年々上昇することや、たくさんの経験に裏打ちされた結晶性知能は、生涯衰えないことも言われています。ひと昔前までは、身近なお年寄りの方々の経験に裏打ちされた情報や、長老たちに代々伝えられてきた話しが、それぞれの地域で重んじられ、活用されていたはずですが。

加齢は認知症の最大の危険因子ではありませんが、加齢に伴い全員が認知症になるわけではありません。今回は、世界保健機構(World Health Organization: WHO)が2019年

推奨レベル 強

1. 身体活動は認知機能正常の成人に対して認知機能低下のリスクを低減するために推奨される

澤田亨. 標準的な運動プログラム「eヘルスネット」
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-01-004.html> 厚生労働省(2022)



に発表した「認知機能低下および認知症のリスク低減」のガイドラインの内容をご紹介します。このガイドラインでは、12の項目を推奨しています。

推奨レベル 強

2. 禁煙介入は、他の健康上の利点に加えて、認知機能低下と認知症のリスクを低減する可能性があるため、喫煙している成人に対して行われるべきである



推奨
レベル
強

4. ビタミンB・E、多価不飽和脂肪酸、複合サプリメントは、認知機能低下や認知症のリスクを低減するためには**推奨されない**



推奨
レベル
強

3. WHOの健康食に関する症例に準拠して、健康なバランスのとれた食事は全ての成人に対して推奨される

- ・1日当たり最低400gの果物と野菜(でんぷん質の根菜は含まれない)
- ・1日当たりのエネルギー量のうち、遊離糖類(著者注:単糖類(ブドウ糖・果糖等)及び二糖類(しょ糖・食卓砂糖等)のことで、人が食品・飲料に添加する糖類のほか、蜂蜜・シロップ・果汁・濃縮果汁中に天然に存在しているもの)からのエネルギーは10%未満、脂肪からのエネルギーは30%未満であること
- ・食塩は5g未満であること



推奨
レベル
強

6. 高血圧の管理は、現行のWHOガイドラインの基準に従って高血圧のある成人に対して行われるべきである



推奨
レベル
なし

5. 社会活動と認知機能低下や認知症のリスク低減との関連については十分なエビデンス(著者注:証拠という意味です)はない。ただ、社会参加と社会的な支援は健康と幸福とに強く結びついており、社会的な関りに組み込まれることは一生を通じて支援されるべきである



推奨
レベル
強

7. 糖尿病のある成人に対して、内服やライフスタイルの是正、または両者による糖尿病の管理は現行のWHOのガイドラインの基準に従って行われるべきである



WHOガイドライン「認知機能低下および認知症のリスク低減」邦訳検討委員会「認知機能低下および認知症のリスク低減」WHOガイドライン「<https://ninchishoyobo.com/lifestyle/preventive-measures/who-risk-reduction/>」より一部変更

WHOのガイドラインなどと聞くと、仰々しい印象をお持ちになるかもしれませんが、実は、認知機能を保つために必要なことは、いわゆる「心身とも健康な生活」を送ることなのです。テレビや雑誌の広告に踊らされて、高いサプリメントを買う必要はありません。ぜひとも少しでも若いうちから、このような健康的な生活を心がけてみてください。



NEW

整形外科シリーズ

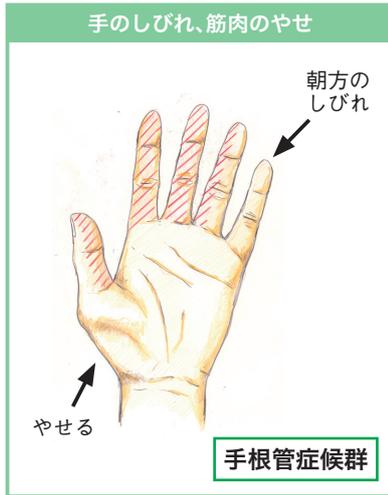
第1回

今月から、整形外科の最新の治療法などをシリーズでご紹介いたします。

女性に多い手の疾患

50〜60歳代の女性を中心に、手のこわばりが強くなった、指のふしぶしがきしむ、腫れてきた、変形してきた、手がしびれるようになってきた、

なった等の症状がでてきやすくなります。女性の更年期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）が関係しているといわれています。更年期にエストロゲンの量が減少することによって、関節内や腱の周りにある滑膜（かっまく）という組織が腫れること



女性ホルモン（エストロゲン）の低下 → 腱の周りの滑膜の腫れ 関節内の滑膜の炎症



整形外科部長

中村 なかむら

恒一 こういち

により、手のさまざまな症状を引き起こします。エストロゲンは更年期だけでなく、出産授乳期、一部の乳がん治療でも低下します。滑膜の炎症、腫れにより図に示すような症状を引き起こします。「年齢のせい」「使い過ぎ」といわれ諦めている人が多いですが、現在さまざまな治療があります。

近年、大豆イソフラボンの代謝物である、「エクオール」というサプリメントがエストロゲン様作用をすることで、ほてりなどの一般的な更年期症状だけでなくこれらの更年期の女性に多い、手の疾患に対して予防効果があることが注目されています。

しかし、このようなサプリメントのみでは対応できない進んだ病態に対して、当科ではさまざまな治療をおこなっています。

すぐに手術が必要なことはほとんどなく、まずは薬物療法・装具療法・テーピング・注射療法などをおすすめしています。

図のような症状でお悩みの方は、一度整形外科を受診してみてください。

お問い合わせ

整形外科外来

0261-62-3166 (14時〜17時)



NEW

循環器内科シリーズ

第1回

循環器内科部長

東方 ひがしかた

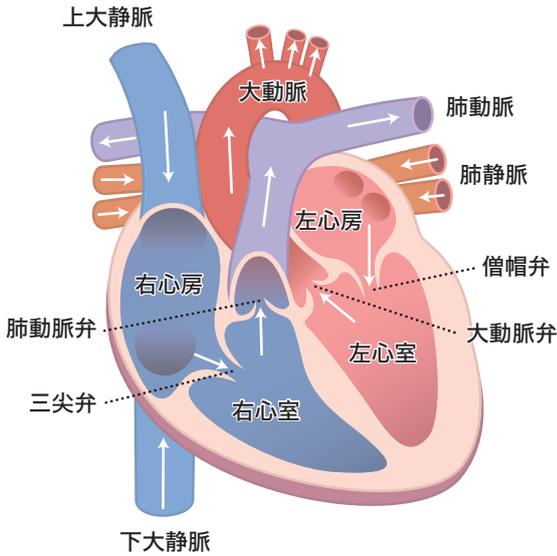
壮男 たけお

今月から1年間にわたって心臓や血管の病気(循環器疾患といいます)について知っておくためになる情報をお伝えしていく予定です。

心臓・血管の役割と働き

心臓は胸の真ん中やや左寄りにあり、握りこぶしくらいの大きさです。

心臓は収縮と拡張を繰り返すことによって血液を全身に循環させています。心筋(心臓の筋肉)が収縮すると心臓から血液が送り出され、拡張すると心臓に次に送り出す血液が溜まります。心筋の収縮と拡張は、電気信号によって一定の



リズムに保たれています。

また、心臓から送り出された血液を全身に行き渡らせるのが動脈という血管、全身から心臓まで戻るのが静脈という血管です。

心臓と血管の働きによって全身に酸素や栄養が行き渡り、生命や機能が維持されます。そして、血液を循環させることから循環器と称されます。

●循環器疾患とは

心臓病とは心臓の構造や機能(働き)の異常により生じる病気の総称で、心不全、虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)、心臓弁膜症、心筋症、不整脈、先天性心疾患などがあります。また、血管病としては、大動脈疾患、末梢動脈疾患、肺血管疾患、静脈瘤などがあります。

多くの病気があり、その中には発生した途端に命が危険にさらされる病気もありますし、日常生活に支障をきたすような病気や自覚症状がないままに進行していく病気もあります。緊急かつ重症なのは血管が急に閉塞する急性心筋梗塞、血管が裂けたり破れたりする大動脈瘤解離・破裂です。

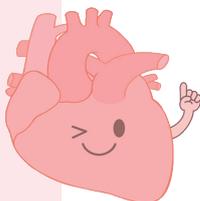
●症状

同じ病気でも自覚症状は人それぞれに違うことがあります。典型的な循環器疾患の症状は次のようなものです。

- ・ 胸が痛くなったり締め付けられる
- ・ 動くと呼吸が苦しい、呼吸が苦しくて眠れない
- ・ ドキドキ、バクバクする
- ・ むくんだ、体重が増えた
- ・ 足が冷える、歩くと足が痛くなる

これらのような典型的な症状ばかりではありませんので、気になる症状があったらかかりつけの医療機関に相談してください。

次回からは、循環器疾患の原因や症状、検査方法や治療法などをわかりやすくお伝えしたいと思います。



お問い合わせ

循環器内科外来

☎ 0261-62-3166 (14時~17時)

今日は
何の日
4月2日
世界自閉症
啓発デー

自閉症と診断された子どもやその家族が過ごしやすい社会を作ることが目的です。

ブルーライトアップイベントの青は癒しや希望などを表しています。自閉症の子どもがリラックスしてイベントに参加でき、自分に自信をもつことができるように願いがこめられています。

長野県内のブルーライトアップや展示の取り組み箇所
善光寺（長野市）・高島城（諏訪市）・茅野市民会館・伊那中央病院 他



ひとりで
休日の過ごし方

入職して1年が経ちました。去年に比べて担当する患者さんの人数も増えてきました。まだ治療で上手くいかないこともたくさんありますが、先輩方にサポートについていただき、アドバイスをもらいながら日々の業務に励んでいます。
僕の休日の過ごし方は、キャンプやクライミングに行き身体を動かすことです。適度に身体を動かすことでストレス解消にもなりますし、精神的にもリフレッシュできるので、次の日からまた仕事を頑張ろうという気持ちになります。しかし、クライミングは怪我なこともしやすいスポーツだと思うので、仕事に支障をきたさないように気を付けながらやっています。今はコロナ禍ということでもなかなか行けていませんが、感染が落ち着いてきたら同期とも遊びに行きたいと計画しています。

理学療法士 きたむら ゆうた
北村 悠太



いつも行くエッジアンドソファークライミング場

電子レンジで簡単に作れるイチゴソース。ジャム程甘くなく、サイズの不揃いなイチゴでも全く問題ありません。イチゴのフレッシュな香りも残り、水切りした濃厚ヨーグルトによく合います。ソースは糖度が低いので作ったが食べやすいようにして下さい。

栄養科からの
おすすめ
レシピ

濃厚ヨーグルトとイチゴソース

材料(4人分)
プレーンヨーグルト 400g イチゴ 300g てんさい糖 75g
(上白糖やグラニュー糖を使うとすっきりとした甘さ。ダイエット甘味料に置き換えれば大幅カロリーカット!)

- 作り方**
- ①ヨーグルトを水切りする
写真のように、ヨーグルトの容器にキッチンペーパーをかぶせ輪ゴムでとめる。倒れないような器にさかさまにして置き、冷蔵庫に一晚入れておく。(約200gの乳清と呼ばれる水分が器にたまる。乳清はたんぱく質が多く含まれる水分なので、みそ汁等に入れて活用すると味にコクが出る。)
 - ②イチゴソースを作る
(1)イチゴは半割か1/4にカットして大きさを揃え、耐熱性で大き目のボールに入れる。
(2)1)にてんさい糖を入れて軽くまぜ、ラップ等せずに、600Wの電子レンジで2分加熱する。
(3)加熱後ボールの上下を返すようにして軽く混ぜ、もう一度同じように加熱する。
(4)水分が多いようならば(3)の加熱をくりかえして好みの濃度に仕上げる。
 - ③盛り付け
水切りしたヨーグルトをよく混ぜ、なめらかにして器に盛る。冷ましたイチゴソースをかけて完成。



栄養素量 (1人分)

エネルギー	160Kcal
たんぱく質	4.3g
塩分	0g

●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)

2022 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	

2022 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	25	26	27	28	
29	30	31					

お知らせ

休日緊急当番医

●4/10(日)

本院(大北南部地区)

●4/29(金・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。

窓口負担額が変わります

診療報酬改定のため2022年4月1日から患者さんの窓口負担額が変更となる場合があります。

ご理解いただきますよう、よろしく願いいたします。

北アルプス医療センターあづみ病院
北アルプス医療センター白馬診療所
北アルプス医療センターあづみメンタルクリニック

『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』での受け付けができませんので、『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年度採用】

- 薬剤師 ●看護師・保健師
- 言語聴覚士 ●看護補助者
- 薬剤師補助者
- 食器洗浄業務(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

少しずつ暖かくなり、いよいよ春に近づいてきましたね。春は天候の変化がめまぐるしいので、体調に気をつけてお過ごしください。(H.S)

4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

(○日)は、今月の診療日を表しています。

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。

2022年4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					美谷島杏子(初診)		
	循環器内科	麻生真一(初診) 富田 威 東方壮男 百瀬智康	東方壮男(初診) 富田 威 桑原宏一郎(予約制)	百瀬智康(初診) 富田 威(6.20日) 東方壮男 麻生真一	春原大輔(予約制)	東方壮男(初診) 富田 威 百瀬智康 麻生真一	百瀬智康(初診) 東方壮男	麻生真一(初診) 東方壮男
	消化器内科	中村麗那(初診) 天野仁至		村木 崇	天野仁至(初診) 中村麗那	村木 崇(初診)	天野仁至(初診)	中村麗那(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	藤原舜也(初診) 林田研介	林田研介	藤原舜也	林田研介 藤原舜也	林田研介(初診)	藤原舜也(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		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(11.18.25日) (肝臓)	戸塚諭志 (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(7.21日) 看護 デバイス外来 専門外来			
精神科	精神科(予約制)	中村伸治 春原隆史 樋端佑樹(25日)	荻原朋美 春原隆史 古屋昌宏	中村伸治 小野昌大 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	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	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	江原毅人	本山博章	木村 大	本山博章	江原毅人	木村 大	
	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(13.27日) 大場崇旦(6.20日)				
	甲状腺外来(予約制)					伊藤研一(1.15日) 金井敏晴(8.22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) 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(脊椎) 政田啓輔(9:30～)	太田浩史(下肢) 信 大	信 大	
	再診(予約制)	中井亜美	向山啓二郎 中井亜美 高橋 淳(19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)	増山玄天(6.20日)	井上貴浩(7.14.21日) 石塚 修(28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(13.27日)				
産婦人科(予約制)	横川裕亮				品川真奈花			
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					小松大祐(午後)			
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(12日) 武岡康信(19日) 間宮敬子(26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								
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 整形外科(27日)	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								
精神科(予約制)	小笠原紘輔	中村伸治(5.19日) 12.26日 休診	小笠原紘輔	小笠原紘輔	小笠原紘輔	小笠原紘輔	小笠原紘輔	