

きずな

5月号
2022年

KIZUNA Vol.423

特集 医師紹介P2-3

- 整形外科シリーズ第2回 骨折を未然に防ぐ～骨粗しょう症の話1～ ...P4
- 循環器内科シリーズ第2回 動脈硬化 ...P5
- ユニフォームが新しくなりました・ひとりごと・おすすめレシピ
宝の箱・マイナ受付対応していますP6-7



提供：秋山郷・中津川溪谷 photo by 八角宣一

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





医師紹介

- ①出身地
- ②出身大学
- ③趣味



ももせ ともやす
循環器内科部長 百瀬 智康

前年度まで長野松代総合病院で循環器疾患センター長兼HCU管理部長を務めておりました。ジェネラル・ルージュを気取るなら「趣味は心肺蘇生」と書くところですが、90歳超の高齢者のお相手がほとんどでしたので、休日には車をいじっていました。と言っても還暦間近ですから、サーキット走行用のチューンナップではなく、静音化など快適性追求です。なぜかアナログ回路を描けるので、電気工作で自動車用便利グッズを自作して…取り付けてはヒューズを飛ばしたりしております。これらの経験を生かして(?)大北地域の医療に貢献できるよう、老骨に鞭打って務めさせていただきます。よろしくお願いいたします。

- ①安曇野市 ②信州大学
- ③電気工作、車いじり(快適性追求)

4月から赴任いたしました、江原毅人です。学生の頃から写真が趣味で、いろいろな風景写真を撮っているうちに山登りも好きになりました。あづみ病院は、目の前に雄大な北アルプスの山並みが広がり、ふとした時に外を見るとその度に心が洗われる心地がします。大北地域の皆様の健康に貢献できるよう精一杯努力して参りますのでよろしくお願いいたします。

- ①松本市 ②佐賀大学 ③写真、登山



えはら たけひと
外科医長 江原 毅人



あまの ひとし
消化器内科医長 天野 仁至

青森生まれ東北育ち、湘南・横浜で医者になり10年、このたび山ガールと元気いっぱい新小学生の家族3人で安曇野へ移住してきました。スキーをしているときは、年に数回だけ妻にかっこいいと思ってもらえます。本当は、内視鏡を握っている時がかっこいいのですが、まったく信じてくれません。かっこよさはともかく、患者さんと地域に愛されるお医者さんになれるように頑張ります。末永くよろしくお願いいたします。

- ①青森県 ②東海大学 ③スキー、ボードゲーム

麻酔科の相場一馬です。いつも展望の良さに目を奪われていたこの地に赴任できたことを嬉しく思っています。また、私事ですがハーブ栽培に挑戦する良い機会にも感じております。病院では手術の際の麻酔を担当しています。安全に、安心して手術を受けていただける事、また、地域の皆さまにより良い医療を利用いただける事を目指して、精進してまいります。よろしくお願いいたします。

- ①小諸市 ②富山大学 ③植物



あいば かずま
麻酔科 相場 一馬

不織布マスクでの来院をお願いします



専門研修専攻医
整形外科 いとう しんたろう
伊藤 慎太郎

4月から整形外科へ赴任となりました伊藤慎太郎です。大学を卒業してから登山を始め、徐々に登山道具を買いそろえています。病院からのぞむ雄大な北アルプスの山々をいつか制覇したいという大きな野望を胸に、日々の診療に励んでまいります。至らぬ点ばかりかと存じますが、温かい目で見守っていただけますと幸いです。よろしくお願いいたします。

①松本市 ②帝京大学 ③ピアノ、登山、スキー、水泳

千葉県で生まれ育ち、福島県の病院で初期研修を修了し、4月から長野県のあづみ病院で専攻医として研修させていただきます。1日でも早く一人前の精神科医になり、一人立ちできるように日々努めますのでご指導よろしくお願いいたします。

①千葉県 ②東邦大学
③ラーメン屋巡り、糖質制限ダイエット



専門研修専攻医
精神科 おの まさひろ
小野 昌大



初期研修医 やまだ ひろき
山田 浩貴

4月から研修医としてお世話になります山田です。信州大学を卒業し、去年はそのまま大学病院に残ったため、今回久方ぶりの引っ越しを経験しました。慣れない環境で生活が始まりますが、近くにツルヤもSEIYUもあり長野県民として何とも心強いです。しかもこの規模のツルヤは他所で類を見ません…。背景に一望できる山々の雄大さに至ってはもはや言うまでもありません。豊かな自然に恵まれたあづみ病院で地域に密着した医療を学ばせていただければと考えております。ご指導のほどよろしくお願いいたします。

①松本市 ②信州大学 ③読書、温泉

4月から初期研修をさせていただきます有阪直太郎です。神奈川県出身ですが、信州大学に入って以来、キャンパスのある松本市や、学生実習先の病院から眺める山々の景色の素晴らしさを毎日感じて過ごしてきました。在学中ご縁があり、医師として長野県で働かせていただく運びとなりました。皆様のお役に立てるよう精進してまいりますのでご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

①神奈川県 ②信州大学 ③料理、自炊



初期研修医 ありさか なおたろう
有阪 直太郎



初期研修医 たかの れつ
高野 烈

4月からあづみ病院にて初期研修医として勤務しています高野烈です。出身は東京で、この地での勤務が生まれて初めての一人暮らしでもあります。新天地にて新たな気持ちで日々精進して参りたいと存じます。趣味は音楽(クラシックギター・作曲)と登山で、休日に山に登ることを密かに楽しみにしておりました。至らぬ点も多いかとは存じますが、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

①東京都 ②杏林大学 ③音楽、登山



整形外科シリーズ

第2回

骨折を未然に防ぐ 骨粗しょう症の話1

「ちよつと転んだだけで骨が折れた」というのは高齢の方でよく聞く話です。これをお読みの皆さんの中にもご家族がそのような経験をした、あるいはご自身で経験された方もいらっしゃるかもしれません。高齢になると骨が弱くなり、折れやすい状態になることがあります。この場合には、「転んだから折れた」のではなく、「骨が弱いから折れた」という認識を持つことが大事です。そしてそんな骨が弱い状態の多くが骨粗しょう症によるものです。

骨粗しょう症は「低骨量と骨組織の微細構造の異常を特徴とし、骨の脆弱性（＝弱いこと）が増大し骨折の危険性が増大する疾患である」と定義されています。要するに、骨の量が減って質も悪くなるということです。よく知られている「骨密度」も骨の強さを規定するものの一つです。図1のように、骨の中は細かい網目のような構造になっていますが、骨粗しょう症の骨ではその網目がスカスカになっています。

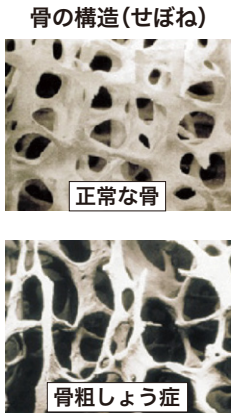
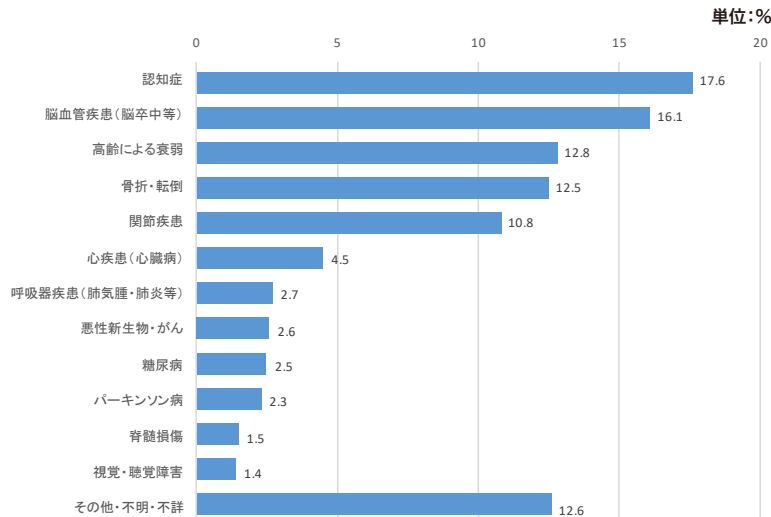


図1

介護が必要になった主な原因疾患



出典：「介護が必要になった主な原因疾患」2019年（厚生労働省）より加工して作成

図2

日本は世界有数の長寿大国です。統計では平均寿命も、そして元気な状態で過ごせる期間である「健康寿命」も男女とも世界でトップクラスですが、それでも平均寿命と健康寿命にはおよそ10年の開きがあります。つまり、長生きをしてもそのうち最後の10年間は介護を受けて生活しているということになります。そして、その介護を必要とするきっかけになる疾患として、骨折の割合が多いのです（図2）。

骨粗しょう症の骨折を起こしやすいのは女性に多いのが特徴ですが、男性にも起こり得る疾患です。

骨粗しょう症になったときに折れやすい場所は腕の付け根や手首、せぼね、足の付け根です。手足の骨折ですと手術が必要になることも多く、せぼねの骨折では変形をきたし、のちの腰痛や足のしびれなどの原因となり長く痛みで苦しむこともあります。また、足の付け根の骨折と背骨の骨折（図3）は寿命にも影響することがわかっています。骨折を起こす前に弱くなっていた骨を強くすることは大切です。また、一度は骨折した方も、次の骨折を起こさないために骨粗しょう症の治療を始めることが大事です。そして、途中でやめてしまわないように長く続けることが大切になってきます。

大腿骨近位部骨折



図3

脊椎圧迫骨折



お問い合わせ

整形外科外来

0261-62-3166（14時～17時）

整形外科部長

向山

啓二郎

むかいやま けいじろう



循環器内科シリーズ

第2回

循環器内科部長

ひがしかた たけお
東方 壮男

1. 動脈硬化「人は血管とともに老いる」

4月14日にNHKで『トリセツショー』という放送があり、内容は『血管のトリセツ（取扱説明書）』でした。血管の柔らかさが脳の老化や心筋梗塞、はたまた見た目の若々しさにつながるというような内容でした。血管を柔らかくするための簡単なケア術も放送されていました。

すでに100年以上も前にアメリカの有名な内科医が「人は血管とともに老いる」と言っていたそうです。老化した血管は、壁が厚くなって硬くなり、しなやかさを失って、もろくなります。いわゆる動脈硬化です。全身にはすみずみにまで大小さまざまな血管が張り巡らされているため、動脈硬化は全身の病気ともいえます。

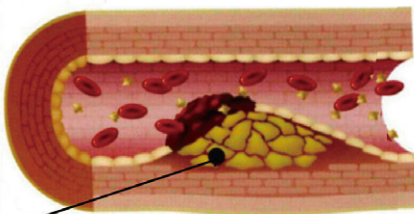
老化によってもろくなった血管の内面に小さな傷ができると、そこから血中の脂肪（悪玉コレステロール）が血管に侵入するようになります。血管に悪玉コレステロールがたまり、血管の内側にせり出していきます。この「でっぱり」をプラークといいます。血管の内側が狭くなり、あるいは血液のかたまり（血栓）により血管が詰まってしまふと、さまざまな病気を発症します。

2. 動脈硬化による病気

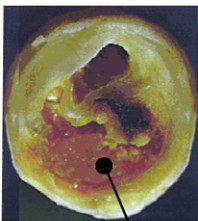
心臓自身に血液を送る血管（冠動脈）が狭くなると流れが悪くなり、心臓が酸欠や栄養不足に陥って、胸の苦しさや痛みを伴う狭心症となります。心冠動脈が血栓でふさがれると心臓の一部が壊れる心筋梗塞に、脳の動脈が血栓で詰まると脳細胞が壊れて脳梗塞になります。

動脈硬化で血液が流れなくなる！

動脈を縦方向に割った図



動脈の断面写真



コレステロールなどがたまり狭くなった動脈

足の血管の動脈硬化は閉塞性動脈硬化症といい、歩くと足の筋肉が痛くなったり、足が冷えたり、重症になると皮膚に潰瘍ができたり指が壊死したりします。

3. 血管を老化させる要因

先の内科医は、次のように「たいていの人は、剣によるよりも、飲みすぎ、食いすぎによって殺される」とも言っています。血管の老化を促進する要因としては、糖尿病、高血圧、脂質異常症などがあります。また、喫煙によるニコチンの摂取、ストレスの多い生活も血管の負担となります。さらにこれらの要因がいくつも重なることで急速に動脈硬化は進行してしまいます。

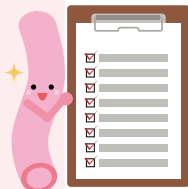
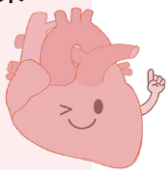
4. 血管年齢を調べるには

血管年齢（血管の硬さ）を調べる検査はCAV（キャビー）、手足の血管の詰まりを調べる検査はABI（エービーアイ）といいます。手足の血圧を同時に測定する装置をつけて5分程度で結果が判明します。当院で簡単にできますので気になる方は相談してください。

お問い合わせ

循環器内科外来

0261-62-3166 (14時〜17時)



ユニフォームが新しくなりました

この度、4月から看護部のユニフォームが新しくなりました。JA長野厚生連内で統一したユニフォームとなり、当院が厚生連内で一番初めに導入になりました。看護師と看護補助者で色がわかれ、さらに看護師は、日勤と夜勤で色が違い、いわゆる色でシフトを見える化することで、勤務体制がよくわかり、働き方改革にもつながります。また、男女統一のジェンダーレスユニフォームになり、来院された患者さんから「雰囲気が変わってすっきり見える」と評判がよく、職員からも「新鮮な気持ちで働くことができる」と好評です。
(左からエンジ：夜勤看護師、ネイビー：日勤看護師、グレー：看護補助者。職員3名にモデルをお願いしました。)



おうち時間の過ごし方

入職して2年目になります。私が就職した頃は既にコロナ禍でした。「おうち時間」が増え、私はテレビドラマに没頭するようになりました。多い時はワンクール15本ほど、毎日何かしらのドラマを見て過ごしています。今は過去のドラマも配信サイトで見れるのでとても便利です！コロナ禍でドラマをたくさん見て、お気に入りのドラマがいっぱい増えました！1年前に就職して、あっという間に1年が経ち、私にも後輩ができる立場となりました。1年目はとにかく日々の業務に精一杯で、目まぐるしく日々が過ぎていき、気づいたら2年目に突入です。3月には新人研修の全行程が終了しました。とにかく必死で精一杯だった1年目も、同期のみんなに支えてもらいながらなんとか乗り越えることができました。1年間病棟・新人研修で学んだことを生かしつつ、そしてまた新たな学びができるよう2年目も頑張っていきたいと思います。

看護師 伊藤 咲



▲ 新人研修最終日にいただいた入職時に1年後の自分に書いた手紙と思い出写真

湯煎で加熱することでふんわりなめらかな食感のオムレツが誰でも均一に作れます。しっかり火が入っていてもぼそぼそにならないので、とにかく食べやすい食感です。

綺麗でふんわりオムレツ

材料(2人分)

卵 3個 塩コショウ 少々
牛乳 60cc ケチャップ お好みで

作り方

- ① ボールに卵を割り入れて、卵白を切るようにしっかり溶きほぐす。
- ② 1へ牛乳、塩コショウを加え混ぜる。
- ③ 耐熱性で密封できるチャック式ビニール袋に、2を入れて空気を抜きながらチャックを閉じる。
- ④ 鍋に水を7分目まではり、3を入れて中火にかける。
- ⑤ 沸騰したら袋を持ち上げて成形し、火を止めて10分余熱で固める。
(※写真1:袋が沈むのを防ぐため蓋で挟むと形が良くなる)
- ⑥ 鍋から取り出して、お皿へ盛り付けて完成！



▲ 写真1



栄養素量(1人分)

エネルギー 155Kcal
たんぱく質 10.54g
塩分 0.9g

調理師 高坂 卓宏

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 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
⑫	23	24	25	26	27	⑳
㉑	30	31				

2022 6月 June						
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
⑮	20	21	22	23	24	⑳
㉑	27	28	29	30		

お知らせ

休日緊急当番医

・5/4(水・祝)22(日)

本院(大北南部地区)

・5/22(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を健康を支える、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。

「宝の箱」

よりよい病院になるために、患者さんからいただいたご意見の一部を紹介いたします。

ご意見・ご要望

＜病棟へ＞ 夫が入院し大変お世話になりました。徐々に自由が利かなくなる患者の要望に常に最大限にに応じていただき感謝しています。コロナ禍であり、さまざまな制限がある中で医師はじめ看護師さんが一丸となって「後悔の無いように」とサポートしていただいたおかげで、淋しくはありますが悔いなく看取ることができました。これからも体に気をつけて頑張ってください。

お返事

入院生活に制限をお願いすることが多く、ご不便をおかけしたと思います。励みになるお言葉をいただきありがとうございます。

(病棟責任者)

その他のご意見は、正面玄関入った返答コーナーに掲載しております。

マイナ受付 対応しています

医療機関や薬局で、保険証の代わりにマイナンバーカードを使う新たな方法。それが「マイナ受付」です。



マイナンバーカードが 保険証として使えます。

マイナンバーカードを保険証として使うと

POINT 01

より良い医療が可能に！

初めての医療機関でも、薬剤情報等の閲覧機能を使えば、今までに使った薬の情報が共有でき、より適切な医療が受けられるようになります。 ※閲覧できるのは、医師・歯科医師・薬剤師等有資格者のみです。

POINT 02

手続きなしで限度額以上の一時的な支払が不要に！
限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。

このステッカーが目印！



事前に登録するだけで利用できます！



詳しくは

マイナポータル



編集
後記

今年は、雪が多くて冬が長く感じました。年度が変わり1ヶ月が過ぎました。社会人のみなさんは、新しい環境にも徐々に慣れてくるころでしょうか？春の陽気を楽しみながら社会人生活を楽しんで頑張ってください。
(C.Y)

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

5月担当医表

(○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。

2022年5月1日現在

診療科目	曜	月	火	水	木	金	第1土	第3土
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(18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(9.16.23.30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(19日)+看護 デバイス外来+専門外来			
精神科 (予約制)		中村伸治 春原隆史 樋端佑樹(23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		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)		
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～)					
専門 診療 科		乳腺外来 (予約制)		前野一真(18日) 大場崇旦(11.25日)				
甲状腺外来 (予約制)						伊藤研一(6.20日) 金井敏晴(13.27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	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)		中村恒一(手・肘) (9:30～) 中井亜美	向山啓二郎 中井亜美 高橋 淳(17.31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) 日野雅仁(再診) 畑 幸彦(予約制)		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(18日) (初診受付10:30まで)	井上貴浩(12.19日) 石塚 修(26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(11.25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 寺島紀子(9:30～) (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)	相場一馬(輪番) 小林浩一(輪番) (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		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
緩和医療外来 (予約制)			花岡孝臣(10日) 武岡康信(17日) 間宮敬子(24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(25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

問い合わせ TEL:0263-39-6868

精神科 予約制	小笠原紘輔	小笠原紘輔(31日) 中村伸治(17日) 10.24日休診	小笠原紘輔	小笠原紘輔	小笠原紘輔	小笠原紘輔
------------	-------	-------------------------------------	-------	-------	-------	-------