

きずな

6月号
2022年

KIZUNA Vol.424

特集 糖尿病と歯周病についてP2

- てるてるサロンあづみ がん相談支援センターのご紹介P3
- 整形外科シリーズ 第3回P4
- 循環器内科シリーズ 第3回P5
- 今日は何の日・ひとりごと・おすすめレシピP6
- 医療費口座振替のご案内・マイナ受付対応していますP7



撮影：姨捨の棚田と善光寺平 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

JJA長野厚生連 北アルプス医療センター
あづみ病院



糖尿病と歯周病について

糖尿病と歯周病の関係についてお話しします。

まず、糖尿病は、『インスリンというホルモンの作用不足によって慢性的に高血糖をきたし、それが長期化することで特有の合併症を生じるとともに、動脈硬化をも進行させる病気』です。糖尿病に特有の合併症として有名なのが目の病気である糖尿病性網膜症、神経の障害である糖尿病性神経障害、そして糖尿病性腎症です。これら3つの固有の合併症に加え、脳卒中や虚血性心疾患などの心血管疾患の発症、進展をはやめることも知られています。さらに糖尿病になると傷の治りが悪くなったり、足の壊疽（組織の壊死）をおこしたり、また骨粗しょう症も進行すると言われています。近年では、がんや認知症などさまざまな病気とも関連するのではないかとされるようになっていきます。

さまざまな合併症を生じるとてもこわい糖尿病ですが、口腔領域においては、歯周病との関連は近年よく研究されてきており、歯周病は『糖尿病の6番目の合併症』であると言われるようにまでありました。歯周病とはひと言でいうと、歯を支える歯ぐき（歯肉）や骨（歯槽骨）が壊されていく病気です。糖尿病があると歯周病の進行が著しく進み、特に糖尿病検査値（ヘモグロビンA1c）が7%を超えると歯周病の悪化も早まると言われています。実際に、私も糖尿病患者の歯の状態をみる必要がありますが、歯周病が進行している方が多いように感じます。歯周病は歯を失う大きな原因ですので、予防と早期に治療をすることが重要となります。

また歯周病治療をすることで糖尿病が改善する可能性があるのではないかとされています。歯周病治療をすることでヘモグロビンA1cという値が0.4%くらい改善した、という報告もありました。糖尿病患者さんは、糖尿病そのものの管理の一環として歯周病を治療するとともに再発予防に努めることが大切です。そのためには、日々の歯磨きはもちろんのことかかりつけ歯科医を定期受診し、歯周病の状態をチェックしてもらうことをお勧めします。



歯科口腔外科医長 西牧 史洋
にしまさき ふみひろ



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

がん相談支援センターは、全国の「がん診療連携拠点病院」や「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。

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す。

例えば

- ・がんと言われたけれど、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話があつたけれど、内容が難しくてよくわからない
- ・治療費はどれくらいかかるの？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れど、どうしたらいいの？
- ・家族と一緒に自宅で療養したいけれど、療養生活をサポートしてくれるものがあるの？



センターでは、がん療養に関する冊子を用意しています。

- ・治療と仕事をどう両立したらいいの？
- ・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。

患者さん同士でのお話ができるサロンの開催は見合わせておりますが、がん相談支援センターは開いていますので、お気軽にお立ち寄りください。



● 受付時間

月曜日～金曜日の午前9時から午後4時（休診日は除く）

● 場所

外来棟2階通院治療室内

● 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）



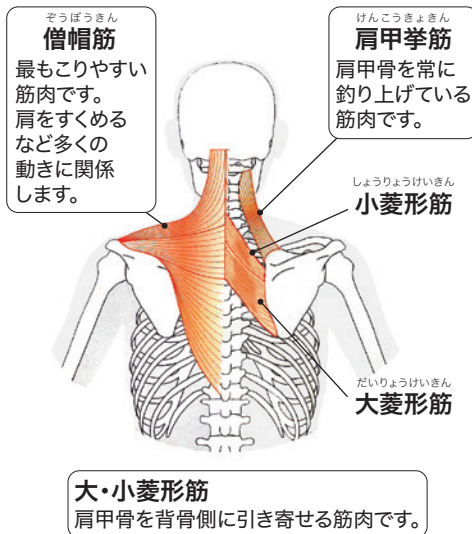
整形外科シリーズ

第3回

肩こりについて

肩こりとはもともと身近な症状のひとつです。その定義は「後頸部から肩、および肩甲骨にかけての筋肉の緊張を中心とする不快感、違和感、鈍痛などの症状、愁訴」とされています。この「こり」というのは筋肉が固く収縮している状態です。この状態では筋肉の中にある血管も収縮しているので、血流が悪くなります。筋肉に十分な酸素の供給ができずにエネルギーを発生させるためのブドウ糖が不完全燃焼を起こし、その結果として乳酸などの疲労物質が筋肉内に発生します。これが筋肉疲労のもととなります。つまり「こり」は筋肉疲労の現れなのです。

肩こりの原因になりやすい筋肉



原因

肩こりの原因には「身体型」、「心理型」、「病気型」の3つのタイプがあります。

● 身体型

もともと多く、姿勢の悪さや運動不足、肉体労働のしすぎなどが影響します。これらが原因となり肩の筋肉が固くなります。

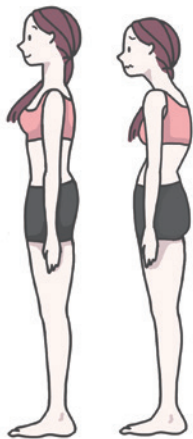
● 心理型

悩みやストレスで体を動かさなくなること、筋肉を使わず肩こりを引き起こします。そのほかにも自律神経の乱れなどが影響し、ほぐしても繰り返すこりとなります。

● 病気型

肺などの内臓の病気、更年期障害、肩関節や脊椎に病気があることもあります。この場合は痛みとなることも多く、病院で原因の治療をすることが必要です。

「身体型」や心理的なケアを行っている「心理型」の場合は、日常的なことでもラクにすることもできます。



痛み改善法

● 温めるとこりがほぐれやすい

温めることで血管が拡張し血流が促され、筋肉の緊張がほぐれるだけではなく、乳酸などの疲労物質が排出されます。身体を冷やさないように心掛けたり、入浴なども効果的です。

● せほねを意識して美しい姿勢を保つ

背中を丸め、頭を前に出した悪い姿勢では肩回りの筋肉が機能的に働かず、肩こりの原因になります。背すじを伸ばして美しい姿勢を心がけることで、正しく筋肉を使うことができるようになります。肩こりを防ぐことができます。

● ストレッチで筋肉を伸ばしてこりを防ぐ

縮こまった筋肉をストレッチで軽く伸ばすことで筋肉が動かされ、血流が改善します。また肩周囲だけではなく体幹や股関節もストレッチすれば、よい姿勢を取りやすくなります。これらの方法で改善しない場合や痛みが強い場合は、かかりつけの医療機関または整形外科にご相談ください。

お問い合わせ

整形外科外来

0261-62-3166 (14時～17時)

副院長
肩関節治療センター長
整形外科部長
石垣 範雄 (いしがきのりお)



循環器内科シリーズ

第3回

前回は動脈硬化についてお話ししました。今回は動脈硬化が原因で起こる心筋梗塞について説明します。

診療部長
循環器内科部長

ひがしかた たけお
東方 壮男

急性心筋梗塞とは

心臓がポンプとして働くために、心臓の筋肉（心筋）自身も、血液から酸素や栄養を必要とします。その血液を供給するのが、心臓を取り囲むように広がっている「冠動脈」と呼ばれる血管です。この冠動脈で動脈硬化が進行して、血管の内腔が狭くなるのが「狭心症」、血管が完全に詰まるのが「心筋梗塞」です。梗塞というのは動脈が詰まって血液供給がなくなり細胞が壊れる（壊死）ことを言います。ちなみに、脳動脈が詰まると「脳梗塞」です。現在の治療法の進歩にも関わらず、心筋梗塞になると約30%の人が亡くなってしまう、その多くは心筋梗塞になってから短時間で亡くなると言われています。

狭心症では血液供給不足は一時的なので心筋細胞が壊死せずにくまいます。

症状は

急性心筋梗塞では締め付けられるような胸痛みが30分以上続き、冷や汗を伴ったり、意識が遠のくことがある、などが典型的です。

狭心症でも同じような症状ですが、通常は15分以内で治ります。ただし、症状の続く時間が長

くなってきたり、症状が強くなってきたときは、心筋梗塞の前兆状態です。この状態の時に治療ができることと死に至ることを避けることができますので、前兆を感じたら医療機関を受診しましょう。

検査と治療は

病院では「問診」で症状を詳しく聞きます。さらに「心電図」の異常を調べたり、「心臓超音波検査（心エコー検査）」で心臓の動きを見たり、「血液検査」で心筋の壊死の有無を調べます。また、「CT（コンピュータ断層撮影）」や「カテーテル検査」によって冠動脈を撮影すると冠動脈の狭窄や閉塞を確認できます。

狭心症では心筋梗塞を防ぐための治療が、心筋梗塞では命を救うための早急な治療が必要です。治療は冠動脈の血流を再開したり、改善するために行われます。主な治療法として、「カテーテル治療」「バイパス手術」「薬物治療」があります。

カテーテルは直径数ミリの軟らかい管で、このカテーテルを用いる治療法を「カテーテル治療」といいます。カテーテル治療にはいくつかの方法がありますが、現在、最もよく行われているのは「ステント治療」です。

ステント治療とは、カテーテルを使用して、狭くなっている血管にステントと呼ばれる金属製の網状の筒を入れて血液の流れを改善する治療法です。ステント治療では、ほぼ確実に狭窄や閉塞を起こした血管を広げることができます。急性心筋梗塞や、その前兆状態ではカテーテル治療が一般的な治療です。

「薬物治療」は狭心症の発作の治療や予防、血栓（血液のかたまり）による血管の詰まりの予防のために行われます。冠動脈を広げて血流を改善したり、血液を固まりにくくして血管が詰まるのを防いだりします。

「バイパス手術」では狭窄や閉塞を起こした血管に迂回路（バイパス）となる血管をつなぎます。当院ではバイパス手術は行いませんが、信州大学医学部附属病院などでは行うことができます。

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

6月6日
補聴器の日



由来

6を2つ向かい合わせにすると耳の形に見えることから、毎年6月6日は「補聴器の日」となっています。

- 補聴器の日を中心にして、補聴器が人々の生活の中で身近なものとなるように。
 - 補聴器を通して、多くの人々が抱える「聞こえ」についての悩みが、改善されていくように。
 - 21世紀に向けて新しいバリアフリー社会の創造に貢献できるように。
- という目的で1999年に制定されました。

補聴器外来を開設しています

毎週火曜日 14:00~15:30 予約制



- 最近、家族やお友達の会話が聞き取りにくい
 - お店で補聴器を購入してみたけど、合わなかった
 - 持っているけど使いにくい
- いろんな悩みがあるかと思います。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、別室で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。



夏に向けて

この4月に入職しました。徐々に暖かい日も増えており、ゆっくりと夏に近づいていることを実感する日々です。これを書いている今は、1週間の新人看護師研修中ですが、研修が終われば病棟での業務が始まります。緊張や焦りから背筋がピンと伸びる思いですが、基本的なところから着実に、丁寧に身につけていきたいと思っています。そのためには、わからないことをその時、その日のうちに解決できるように行動したいと思っています。

こうして何かを頑張ろうとする時、私は仕事以外の時間を充実させることがモチベーションにつながります。最近、病院から帰る途中に見える山々の綺麗さに毎回感動しています。入職を機にこちらに来た私は、安曇野について知らないことばかりです。探索しながら土地の良さを知って安曇野を好きになり、それが看護のやりがいにもつながるのかなと思います。仕事もそれ以外の時間もバランスよく明るく過ごせる夏にしたいです。

保健師 いけがみ みほ
池上 実穂



▲ 散歩で訪れた穂高神社

焼いた鰯とバルサミコの甘味と香り、ハーブの香りが食欲をそそります。さっぱりとレモンを絞って召し上がってください。お店の味がご家庭でも作れます。

鰯の香草パン粉焼き ~バルサミコソース~

材料(1人分)

※香草パン粉 大マじ2
レモンスライス 2枚
鰯3枚におろしたもの 1尾
新玉ねぎ 4分の1個
エクストラバージンオリーブオイル 10cc
バルサミコ酢 100cc

作り方

- ① 新玉ねぎは薄くスライスする。
- ② バルサミコ酢を小鍋に入れて弱火~中火にかけ、分量が1/3程度になるまで煮詰めてソースにする。
- ③ 鰯に軽く塩を振り、魚焼きグリルなどで焼く。
- ④ ③の鰯に7割方火が入ったら、一度取り出し、※香草パン粉をのせてさらに焼く。
- ⑤ 皿に玉ねぎスライスとお好みでサニーレタスやプチトマトをのせ、④の鰯をのせる。
- ⑥ ⑤に②で煮詰めたバルサミコ酢のソースとオリーブオイルをかけ、スライスしたレモンを添えて完成。

香草パン粉(分量・作り方)

※ 魚・肉料理・野菜料理など様々な
アレンジができる万能パン粉

パン粉 200g パセリみじん切り 15g
ニンニクみじん切り 5g 乾燥バジル 5g
乾燥オレガノ 4g 乾燥セージ 3g
塩 12g 黒コショウ 2.5g
エクストラバージンオリーブオイル 90ml

以上をすべて混ぜ合わせて完成♪

栄養科からの

おすすめ
レシピ



栄養素量(1人分)

エネルギー 385Kcal
たんぱく質 15.7g
塩分 0.96g

● 栄養科 富谷 恵司

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 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
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

2022 7月 July

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
・6/12(日)
本院(大北南部地区)

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。

医療費口座振替のご案内

口座振替利用で快適に！

- メリット① 会計の待ち時間がゼロになります！
(現在5分～10分ほどお待ちいただいています)
- 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(月額)ご負担いただきます)

お申し込み: 1階総合窓口にて承っています。

※白馬診療所・あづみメンタルクリニックでは対応しておりません。

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！

初めての医療機関等でも、薬剤情報等の照会機能を使えば、今まで
に使った家の情報が共有でき、より適切な医療が受けられるよう
になります。 ※国策であるのは、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

日に日に寒さを感じることも少なくなってきましたが、梅雨
明けまではパツとしない天候が続くかと思います。夏に向け
て運動・食事でしっかりと体力をつけていきましょう。

(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

6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6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(1.15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	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(13.20.27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(2.16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(27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(1.15.29日) 大場崇旦(8.22日)				
甲状腺外来 (予約制)						伊藤研一(3.17日) 金井敏晴(10.24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(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) 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(1.15.29日) (初診受付10:30まで)	井上貴浩(2.9.16.23日) 石塚 修(30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(8.22日)				
産婦人科(予約制)		横川裕亮			田中泰裕			
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	松澤紀莉子	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)	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	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
------------	-------	-------------------------	-------	-------	-------	-------

きずな

2022年
6月号 vol.424
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。