北アルプス医療センターあづみ病院 広報誌

きずな

7月号
2022年

KIZUNA Vol.425

特集 **夏の熱中症対策** ……P2
管理部（事務部門）の紹介 ……P3

●整形外科シリーズ 第４回 ～半月板のお話 その１～ ……P4
●循環器内科シリーズ 第4回 ～心不全について～ ……P5
●医師紹介・おすすめレシピ ……P6
●求人情報・医療費口座振替のご案内……P7

撮影:「梅花藻」・大町市「宮の森自然園」 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

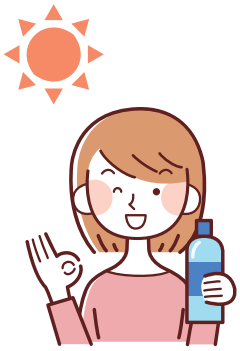
発熱・かぜ症状のある方は、まずはお電話を！0261-62-3166

夏の熱中症対策

呼吸器内科部長
岡田（おかだ） 光代（みつよ）

夏を迎えるにあたり、熱中症にもご注意いただきたく、新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントをまとめました。

熱中症は日射病や熱射病などをまとめて表現したものです。暑さにさらされたために体温の調整が効かなくなり、血液の巡りに異常が起きて、さまざまな症状を発症します。炎天下ばかりでなく、室内で静かに過ごしていても起こり、高齢者の場合は、自宅でエアコンをつけずにいて熱中症になって倒れているのを発見されるという場合があります。体育館で運動などをする場合も注意が必要です。



●日射病（症状・対処法）

熱中症のうち日射病あるいは熱痙攣ではめまい、吐き気、筋肉痛、こむら返りなどがおこります。大量の汗で皮膚は湿っており、体温は正常か38度程度までの上昇です。この段階であれば涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動し、衣服をゆるめて休み、水分を補給します。この時、水分だけではなく、汗によって失われた塩分も補給する必要があります。スポーツドリンクを少しずつ何回にも分けて補給しましょう。症状が強い場合や口から水分を摂ることが出来なければ、病院で点滴をしなければなりません。

症状が進むと熱疲労という状態になります。大量の汗をかき、皮膚は青白く、体温は高めで、38度から40度までになります。頭痛、嘔吐に続き、集中力や判断力の低下などの意識障害が生じてきます。この段階では病院を受診しましょう。

●熱射病（症状・対処法）

さらに重症なものが熱射病です。脱水が進み、汗をかいていません。皮膚は赤く、熱っぽくなり、体温は39℃を超えることが多いです。意識も低下し、けいれんが生じることもあります。そのままでは死に至ることもあります。

新型コロナウイルス感染予防でマスクは飛沫の拡散予防に有効です。しかし高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクを外してもよいでしょう。マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装にしましょう。

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。しかし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っておらず新型コロナウイルス感染対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。

不織布マスクでの来院をお願いします

管理部（事務部門）の紹介

みなさんは、病院の事務と聞くとどのような仕事を思いつきますか？ おそらく医療事務を想像される方が多いかと思います。当院の事務（管理部）には、11の部署があります。今回は、各部署がどのような仕事を担っているのか紹介します。

医事課

みなさんが病院に来て、受付や会計をする窓口業務を行う部署になります。また、カウンターの後ろでは外来と入院患者さんの医療費の計算（点数計算）や医療保険、労災保険などの保険請求業務や各種書類の受付も行います。

健康管理課

人間ドックの受付や、院内外にて企業などの集団検診を行っています。ドックは半日から1泊2日までであり、オプション検査も豊富にあります。各種がん検診や、予約不要の乳がん検診も行っています。

医療秘書室

医師が働きやすくなるよう医局の環境整備やスケジュール管理等、業務に取り組んでいます。また、初期研修医・専門研修専攻医の募集や外来やリハビリの業務補助等幅広く業務を行っています。

医療情報管理課

当院には電子カルテや医事会計システムなどの情報処理システムが34あり、サーバは60台以上、端末は800台以上が稼働しています。これらのシステムが日々安定して稼働するための保守管理が主な業務です。

診療情報管理課

診療情報管理士の資格を持つ専門職が、診療情報の管理や医療統計データの分析を行っています。直接患者さんと接することは少ないですが、カルテの開示請求があった場合は対応も行います。

地域医療連携課

当院と各医療機関での診療をスムーズに橋渡しし、患者さんの診療を継ぎ目なく提供するための業務を行っています。紹介状の送受信、地域の関係医療機関からの予約・相談窓口として機能しています。現在、当院の連携医療機関として近隣の96医療機関が登録されています。

地域ケア課

在宅支援科、訪問看護ステーションあづみ・いやし、通所・訪問リハビリテーション、居宅介護支援事業所の事務業務を主に行い医療・看護・介護の提供が円滑に行われるようにサポートを一環して行います。

企画管理課

病院運営のための事業計画作成・施設基準の管理など、運営管理を進めるための役割を担っています。

業務課

病院の材料倉庫になる部署です。注射器や包帯などをはじめ病院内で使用する医療材料や消耗品の発注・管理などを行い各部署への納品を行っています。取引業者は、約70社です。

施設課

電気やボイラー、その他設備の法令点検などを行い、また敷地内の環境整備や施設の維持修繕業務も行っています。

総務人事課

総務係は、経理業務や各種会議・イベントの事務局など、病院全体に関する幅広い業務を担い、人事係は、600名以上の職員の労務管理や給与計算、またリクルート活動などさまざまな業務を行っています。

整形外科シリーズ

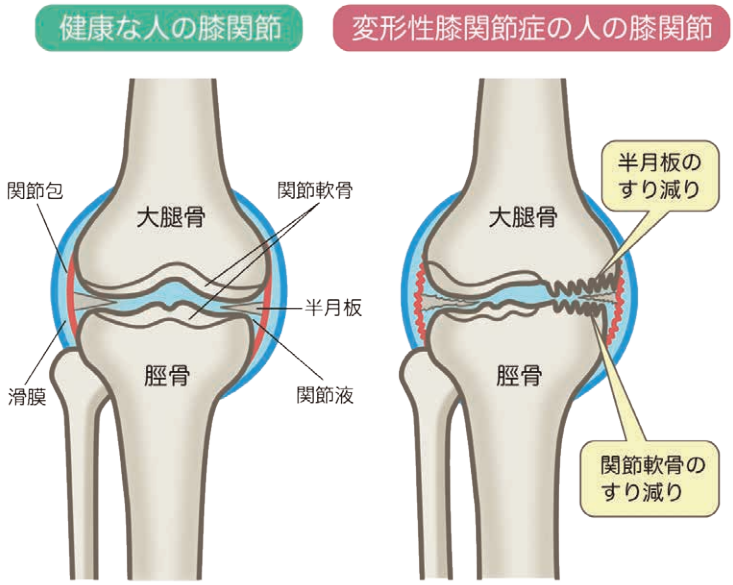
第4回 半月板のお話 その1

整形外科部長 太田（おおた） 浩史（ひろし）

整形外科の外来には、膝の具合の悪い患者さんがたくさんいらっしゃいます。学生や若い社会人もいますが、やはり50代から80代が多い印象です。

明らかにケガをした場合もあれば、明らかなきっかけが思い当たらない場合もあります。「歳のせいかねぇ？」と聞かれることもよくあり、その時は「そうですねぇ」と答えることが多いです。というのも、年齢とともに膝関節の軟骨が傷んでくる「変形性膝関節症（へんけいせいしつかんせつしょう）」という病態は、痛みのある人で1000万人、痛みはないけれどレントゲン写真を撮ると軟骨が傷んでいることが分かってしまう人が3000万人いるといわれていて、65歳以上であれば55％の人が「変形性膝関節症」だともいわれているからです。しかし、「変形性膝関節症」だからといってみんなが人工関節をするわけではありません。同じ「変形性膝関節症」という病名でも、ちょっと軟骨が傷んでいる人から、軟骨が全部なくなってしまっている人までさまざまな程度があるからです。

しかし、最近「軟骨」の心配をする声のほかに「半月板は大丈夫ですか？」という質問を受けることが多くなったような気がします。半月板は、膝関節の間にある線維軟骨という成分でできた板状のクッション材みたいなもので、C字型をした内側とO字に近い形をした外側とに微妙に形を変えて2つあります。



半月板は、膝をひねったり、急激にしゃがみ込んだ場合など、一瞬の強い力で裂けてしまうこともあれば、普通の生活をするだけで自然に少しずつ裂ける場合もあります。むしろ後者の方が多いともいわれています。自然に少しずつ裂けるということは、明らかなきっかけが思い当たらなくても不思議ではありませんし、歳とともに半月板の質が低下することも原因の一つですから、歳のせいでもあることは否定できません。

そして、裂けた半月板が異常な動きをしたり、あるいは炎症という化学反応を起こすと膝の具合が悪くなることがあります。膝を触って診察をしたうえで、画像検査をします。ちなみに軟骨はレントゲン写真には写りません。ですから半月板もレントゲン写真には写りませんのでMRI検査をすることになります。

ということで、今回は膝の具合が悪かったら、半月板というレントゲンでは写らないものが傷んでいる場合もあります、というお話でした。次回11月はもう少し具体的に半月板のことをお話してみたいと思います。

お問い合わせ
整形外科外来
☎0261-62-3166（14時～17時）

不織布マスクでの来院をお願いします

循環器内科シリーズ

第4回

診療部長
循環器内科部長
東方（ひがしかた） 壮男（たけお）

心不全について

皆さんはこんな症状がありませんか？

○疲れやすい、息切れがする、動悸がする
○体重が増えた、むくんできた、夜中に息が苦しくなる

これらの症状は心不全の可能性があります。

●心不全とはどういう病気かご存知ですか？

日本循環器学会によると「心不全とは心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気」とされています。

心臓は全身の筋肉や臓器に血液を循環させるポンプの役割を果たしています。ポンプ機能が低下すると血液の循環が不十分となり、体内に水分が貯留してきます。血液循環が不十分になることで疲れやすくなったり息切れがしますし、水分が貯留したことで体重が増えたりむくんだりします。

●どうして心不全になるのでしょう？

ポンプ機能が低下する原因には心筋梗塞、心臓弁膜症、不整脈などがあります。

また、心臓に負担がかかるようなきっかけにより心不全になることもあります。そのようなきっかけには高血圧、貧血、腎臓病、塩分・水分摂取過多、体への過度な負担・ストレス、薬の中断・飲み忘れなどがあります。

心不全は原因もきっかけもさまざまなので、専門医による診療をお勧めします。

●病院では何をしますか？

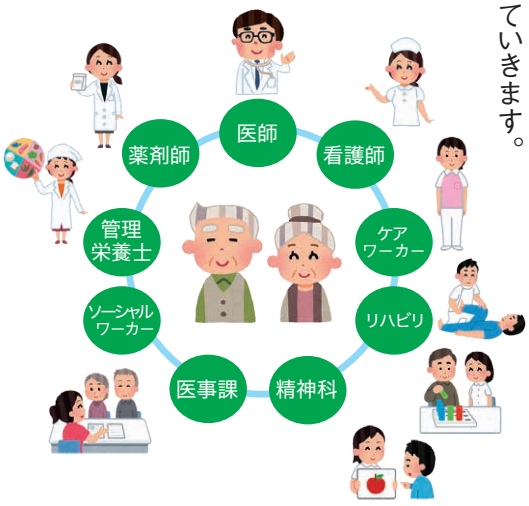
まず、症状が心不全によるものかどうか診断します。自覚症状や今までかかった病気などの問診、診察、検査を行います。外来では心電図・胸部レントゲン検査・血液検査や心臓超音波検査を行い、必要に応じて入院して精密検査を行います。

次に治療を行います。心不全の原因やきっかけに応じて飲み薬や点滴、手術治療などを行います。入院して精密検査をしながら治療を行うことが多いですが、通院しながら飲み薬を飲むだけで良くなることもあります。

●最後にあづみ病院での取り組みについてお話しします

当院では入院から外来通院にわたって患者中心のチーム医療を行います。具体的には医師・看護師・管理栄養士・薬剤師・リハビリテーション療法士・医療ソーシャルワーカーなどの専門家が互いに連携しながら治療や支援・助言を行います。病状悪化の予防・早期発見につながるように、入院中から通院まで継続して体調の確認や自宅生活での助言を行います。

心不全は治癒することが困難ですが、うまく付き合っていくことで安定した状態を保てます。我々は患者さんと家族の主体的な治療参加を支援していきます。



お問い合わせ
循環器内科外来
☎0261-62-3166（14時～17時）

発熱・かぜ症状のある方は、まずはお電話を！ 0261-62-3166

医師紹介

①出身地
②出身大学
③趣味

整形外科　小田切（こたぎり） 優也（ゆうや）

7月から赴任いたしました小田切優也です。診療科は整形外科で前年度までは外傷を中心に診療していました。雄大な北アルプスの山々を目の前にして少しはばかられるのですが、趣味は海釣りです。ここ数年は行けていませんが、前年の居住地より少し近づいたので、今年は時間ができれば日本海に足を伸ばしたいと思っています。地域の皆様により良い医療を提供できますようさらに研鑽を積んでいきたいと思います。どうぞ宜しくお願いいたします。

①上伊那郡宮田村　②佐賀大学　③釣り、野球

歯科口腔外科医長　長汐（ながしお） 沙千穂（さちほ）

7月より赴任いたしました長汐沙千穂と申します。前月までは上田市の鹿教湯三才山リハビリテーションセンター鹿教湯病院で障がいをお持ちの方の歯科治療や口腔ケアなどを行なっていました。出身は東京都ですが、信州の自然の豊かさに魅了され、研修医として信州大学医学部特殊歯科・口腔外科学教室に入局して以降は、主に長野県で口腔外科治療を中心に研究や摂食嚥下治療にも携わっていました。一人ひとりの患者様に寄り添い、ベストな治療をご提案できるよう努めますのでどうぞよろしくお願いいたします。

①東京都　②日本大学　③卓球、料理、旅行

栄養科からのおすすめレシピ

和風だしをコーンスープに変えた洋風の茶椀蒸し。
特に具を入れなくてもコーンの甘さでとても満足な一品です。
暑い季節は冷やして食べてものど越し良く美味しくいただけます。

コーンスープの茶碗蒸し

材料（1人分）

卵 …… 1/2個
※コーンスープ …… 100ml（コーンスープ味の栄養補助飲料でも可）
コンソメ顆粒 …… 小さじ1/4
※スープは栄養補助食品のコーンスープ味タイプに変えても作れます。
しっかり栄養を補える一品になります。

作り方

① コーンスープを人肌に温める。
（粉末のコーンスープをお湯で溶き人肌まで冷ましたものでも可）
② 卵をボールに割り入れよく溶いて、ザルなどで1度こしておく。
③ 1.にコンソメを入れ、2の卵を入れかき混ぜる。
④ 蒸気の上がった蒸し器に入れて弱火で10～13分程度蒸して火を通せば完成。

栄養素量（1人分）
エネルギー …… 130Kcal
たんぱく質 …… 5.4g
塩分 …… 1.4g

● 調理師　野溝（のみぞ） 俊昭（としあき）

不織布マスクでの来院をお願いします

北アルプス医療センター あづみ病院 休診日のお知らせ

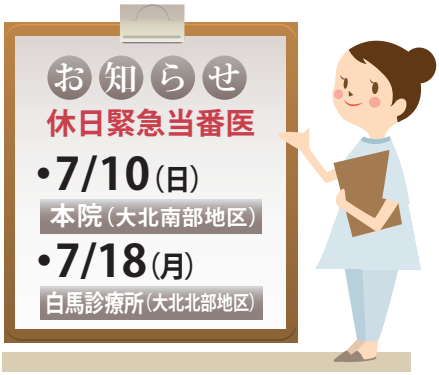
（赤字の日が全科休診日です）

2022 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
24/31	25	26	27	28	29	30

2022 8月 August

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			



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。

求人募集開始 求人情報

【令和5年度新規採用】

- ●医師
- ●薬剤師
- ●看護師・保健師
- ●介護福祉士・看護補助者
- ●言語聴覚士
- ●理学療法士

【中途採用】

- ●医師
- ●看護師・保健師
- ●介護福祉士・看護補助者

【勤務地】

北アルプス医療センターあづみ病院

☎0261-62-3166

詳しくは→

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・あるぷすメンタルクリニックでは対応しておりません。

編集後記

気象庁の予報によると、今年の夏も気温は高い見込みとのことです。適切な水分補給、手指消毒の徹底などをおこない、体調管理に注意し、暑い季節を元気に過ごしていきましょう。

（M.T）

7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7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	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(11.25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　恆(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)		常川圭裕(13:00～)					
	専門診察 乳腺外来 (予約制)			網谷正統(13.27日) 大場崇旦(6.20日)				
	専門診察 甲状腺外来 (予約制)					伊藤研一(1.15.29日) 金井敏晴(8.22日)		
	専門診察 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～) 小田切優也	中村恒一(手・肘) 太田浩史(下肢 輪番) 狩野修治	伊藤槙太郎 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 伊藤槙太郎 髙橋　淳(5.19日)	向山啓二郎 太田浩史 小田切優也	中村恒一	狩野修治 政田啓輔	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)	石垣範雄(予約制) 畑　幸彦(予約制)	手術日	石垣範雄(初診)	手術日	石垣範雄(初診) 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(6.20日) (初診受付10:30まで)	宇田津治彦 (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			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 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)		畑　幸彦	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		長汐沙千穂 西牧史洋 松澤紀莉子	手術日 (急患対応は要相談)	長汐沙千穂 西牧史洋 松澤紀莉子	長汐沙千穂 西牧史洋 松澤紀莉子	長汐沙千穂 西牧史洋 松澤紀莉子	西牧史洋	長汐沙千穂
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

問い合わせ　TEL:0261-75-4123　FAX:0261-75-4182

	月	火	水	木	金	第1土	第3土
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(27日)	下里修一	下里修一 木村知子	下里修一 木村知子	下里修一 木村知子

あるぷすメンタルクリニック

問い合わせ　TEL:0263-39-6868

	月	火	水	木	金	第1土	第3土
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	

きずな　2022年7月号 vol.425　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)
VEGETABLE OIL INK　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。