

きずな

9月号
2022年

KIZUNA Vol.427

特集

メタボリックシンドローム予防～特定健診～P2

しっかり食べて夏バテを予防！P3

●整形外科シリーズ 第6回 骨折を未然に防ぐ～骨粗しょう症の話2～P4

●循環器内科シリーズ 番外編 第6回 ～9月9日は「救急の日」～P5

●コロナ禍における当院の取り組み、ひとりごと、おすすめレシピP6

●乳がん検査、求人情報、病院祭・農業祭中止のお知らせP7



撮影:北アルプスと黄金色の田園(池田町) 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

JA長野厚生連 北アルプス医療センター
あづみ病院





メタボリックシンドローム予防 ～特定健診～

健康管理課 保健師・看護師・看護学修士 内山博幸

うちやま ひろゆき



健康管理課からこんにちは！ 突然ですが、あなたは自分の健康状態をどうやって把握していますか？ 現在何かしら治療中の方は、主治医と相談、あるいはほかの医療従事者と話すことで把握できるかもしれません。では、現時点で特に何も治療していない人はどうやって健康状態を把握するのがよいのか…そこで今回お話しするのが、生活習慣病予防のための新しい健診として平成20年4月から始まった「特定健康診査（以下、特定健診）」についてです。

特定健診とは、**生活習慣病の予防のために40歳～74歳の方が対象**になっている健康診断です。わかりやすく言うと、いわゆる**生活習慣病と呼ばれる「高血圧」「脂質異常症」「糖尿病」**につながる可能性が高いメタボリックシンドローム（以下、メタボ）を予防する目的で行われています。あなたも聞いたことがありますか？**「おなかの周り85cm超えたらメタボ」**（正確な基準値は男性85cm/女性90cmです）というのは、特定健診が広く行われるようになって知られた言葉といえます。

なんで受けた方がいいの？

近年、日本人の死因の3分の1が、メタボや生活習慣病からつながるものと言われています。メタボや生活習慣病は、コロナの重症化リスクを高めるといわれ、手術の際に予後不良の原因となる場合があります。よって、予防のための早期発見が重要視されています。特定健診ではメタボの傾向を評価し、必要な方には「特定保健指導」と呼ばれる専門職の関わりを継続的かつ自己負担なしで受けられます。

※時間や費用はかかりますが、「人間ドック」を受診いただければより詳しい検査を受けることができ、かつ医療者としてしっかり話をすることもできます。

受診するには

＼会社勤めの方／

一般的には、
人間ドックや職員健診の際に
同時に行われています

＼自営業や農業の方など／

（保険証が国民健康保険の方とその扶養者）

- 各市町村保健センターに相談しましょう
- 格安で受けられる集団健診あり
- 医療機関受診中の方も相談して下さい

※基本的には各市町村で行われる集団検診にて受診いただけますので、お住まいの市町村の保健センターにお問い合わせください。

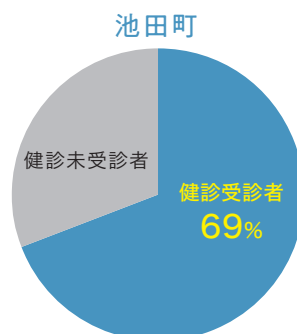
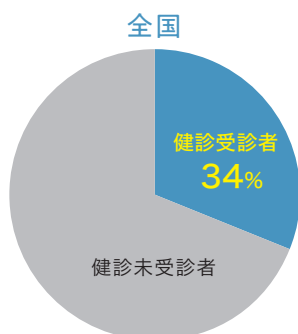
受診率を見てみよう！

長野県では、
**特定健診実施率が
全国7位（41.5%）**

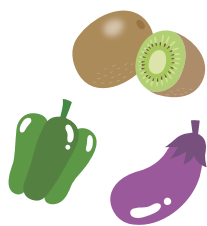
（令和2年度国民健康保険中央会データより）

特定健診は
70%以上が受診目標です。

（厚生労働省 特定健康診査等基本方針より）



（令和2年度国民健康保険中央会データより）



しっかり食べて夏バテを予防!

管理栄養士 おにくぼ あやか
鬼窪彩夏



9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続くことが予想されます。この暑さで食欲が湧かないという方もいるのではないのでしょうか。夏バテで食事や水分が十分に摂れないことが続くと、必要な栄養素が不足し、さまざまな体の不調につながりかねません。そこで今回は、この時期におすすめの食材についてお話させていただきます。

1. ビタミンB1

ビタミンB1は糖質（炭水化物）の代謝に欠かせません。ビタミンB1が不足すると、体に必要なエネルギーが作り出せなくなり、だるさや疲労の原因になります。そうめんやアイスなどに偏った食事により不足してしまうことがあるので注意しましょう。

また、ビタミンB1はにんにくやニラ、長ねぎ、玉ねぎなどに含まれるアリシンという成分と一緒に摂ることで、吸収がよくなるので、これらを組み合わせたメニューにするとより効果的です。

おすすめ食材: 豚肉、鰻、大豆、玄米

3. ビタミンB2

ビタミンB2は、たんぱく質や脂質の代謝に必要な栄養素です。不足することで、必要なエネルギーが作り出せなくなったり、口内炎や肌荒れの原因になったりしてしまいます。

おすすめ食材: 卵、納豆、乳製品、レバー

4. ビタミンC

ビタミンCは、コラーゲンの生成に必要な栄養素で、夏の日差しで焼けた皮膚を健康に保つためにも重要です。紫外線や暑さなどのストレスによって減少してしまうので、しっかり食べて補いましょう。

おすすめ食材: 果物、緑黄色野菜、芋類

2. クエン酸

ビタミンB1同様、クエン酸も糖質の代謝に関わる栄養素です。酸味がある食材に含まれるので、暑いときにもさっぱり食べられます。

おすすめ食材: レモン、梅、キウイフルーツ、いちご

5. 夏野菜

夏野菜にはカリウムや水分が豊富なものが多く、体温を下げてくれる働きがあります。逆に根菜類など冬にとれる野菜は、体温を保つ働きがあります。旬の食材を食べることは、理にかなっていると言えます。

おすすめ食材: きゅうり、なす、トマト、オクラ

豚肉の香味ソース

材料／豚肉70g、長ねぎ5cm、おろししょうが、おろしにんにく、醤油大さじ1、みりん大さじ1/2、酒大さじ1/2、酢大さじ1/2、砂糖小さじ1

- ①長ねぎをみじん切りにする
- ②①と調味料をあわせて、ラップをせずに電子レンジで2分加熱する
- ③豚肉をゆで、冷水にとる
- ④水気を切った豚肉をお皿に盛り、②の合わせダレをかける

きゅうりの梅肉和え

材料／きゅうり1本、梅干し2個、かつお節、ごま油小さじ2

- ①きゅうりを乱切りにする
- ②梅干しは種を除き、梅肉をたたく
- ③①、②、調味料を混ぜ合わせる

献立

(1人分)

フルーツヨーグルト

材料／ヨーグルト100g、グリーン・ゴールドキウイフルーツ各1/4個





整形外科シリーズ

第6回

骨折を未然に防ぐ、骨粗しょう症の話2

前回、5月号では、骨粗しょう症は骨の量が減ったり、骨の質が悪くなるなどとして骨が弱くなって折れやすくなる病気だという話をしました。

骨も体のほかの組織と同じように新陳代謝をしています。古くなった骨は壊され、そこに新しい骨をつくって新鮮で強い骨を維持しています。年齢が上がってくると、その新陳代謝を調節しているシステムがうまくいかなくなりバランスが崩れて、骨をつくる方よりも骨を壊す方が活発になってしまい、骨の量が減り、骨密度が減ってきます(図1)。この代謝を調節している代表的なものに、女性ホルモンがあります。したがって、女性ホルモンの分泌が急に変わる閉経期以降の女性に、骨粗しょう症の患者さんが増えてくるのです。骨粗しょう症の検査の中でおなじみなのは「骨密度検査」です。骨の量がどのくらいあるのかを測る検査です。よく、「骨密度が〇%」という言い方をしますが、大切なのは同年代の人よりも骨密度がいい、悪いではなく、若い人(20歳台)と比べてどのくらい骨密度があるかです。これは骨密度の「若年成人比較」で表されます。

図2は、あづみ病院での女性用の骨密度検査の結果表の一部です(男性用も見方は同じです)。40歳台の後半から骨密度がぐんと減少してきます。「私は乳製品や小魚をしっかりと食べているから絶対に骨は大丈夫」という方もいらっしゃると思いますが、カルシウムを取るだけでは、骨粗しょう症を防ぐことが

できないこともあります。もちろん、カルシウムを多く含む食品をとることはとても大切ですが、骨粗しょう症が、「材料不足」だけで起こるわけではないことを知る必要があります。さらに、この図を見るとわかるように、年齢が上がれば骨密度が「年齢平均より上」であつても骨粗しょう症があつて、骨が折れやすい状態になっていくことがわかります。

骨粗しょう症は、骨折を起こさなければ、症状がほとんどないため気づかないことが多いのが特徴です。しかし、ひとたび骨が折れてしまえば、手術が必要となることも多く、その後も痛みや機能障害を生じてしまうこともあります。骨粗しょう症は、食事や生活習慣だけでは防ぎきれない病気であるともいえます。ほかの内臓の疾患と同様、早めの検査、治療が必要です。骨の健康も意識しましょう。

図1

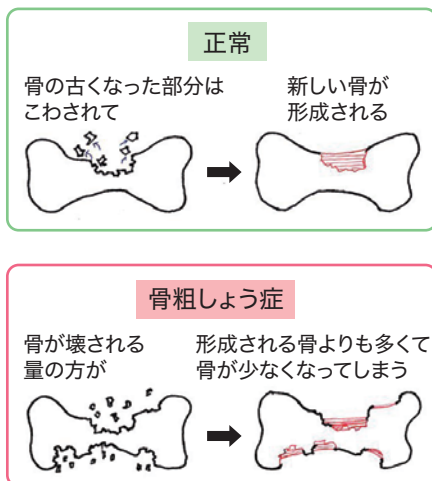
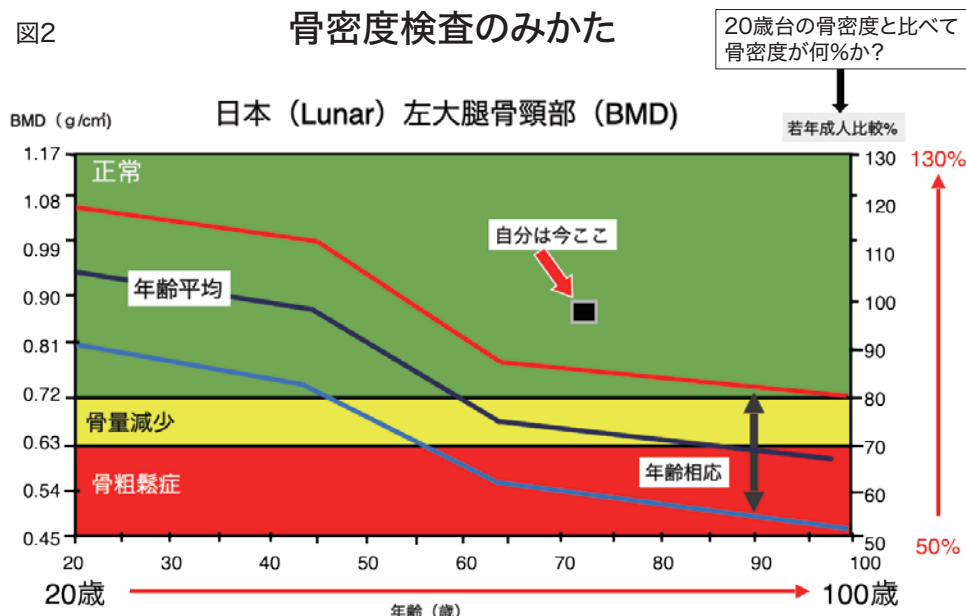


図2

骨密度検査のみかた



整形外科部長

むかいやま けいじろう
向山 啓二郎

お問い合わせ
整形外科外来
0261-62-3166 (14時~17時)



循環器内科シリーズ

番外編

第6回



9月9日は「救急の日」



診療部長
循環器内科部長

ひがしかた たくお
東方 壮男

みなさんは「救急の日」を知っていますか？

「救急の日」はみなさんが救急（医療や業務）について正しい理解を深められるように制定されています。循環器疾患は、生命に直結する疾患が多く、一刻を争うことから、救急とは関係が深いのです。

目の前で急に人が倒れたり意識をなくしたら、みなさんはどうしますか？

おそらくみなさんは救急車を呼ぶために119番に通報すると思います。救急車が到着して、救急隊員が処置をしながら病院に搬送することになります。救急車到着まで9分程度、病院到着までさらに30分程度かかるというのが全国の平均的な数値です。

ところが、心臓の機能が止まった状態の「心停止」の場合、救急車到着までの9分という時間はそれこそ致命的なのです。心停止になると、時間が1分たつごとに命が助かる可能性がおよそ1割減るとされており、9分たつと1割しか助からないこととなります。その場にいる人が、一刻も早く救命のための手当てを始めることが大切になります。

救命のためにみなさんができる手当てには何があるのでしょうか？

停止した心臓を圧迫することで血液を全身に循環させる胸骨圧迫（いわゆる心臓マッサージ）はみな

さん知っていると思います。また、AED（エーイーディー）を用いると心停止の原因となっている不整脈（心室細動など）を停止させることができます。食事（食道異物除去）をのどに詰まらせた場合には除去します（気道異物除去）。人工呼吸と胸骨圧迫とセットにして心肺蘇生と言われますが、新型コロナウイルス感染症の流行もあり、人工呼吸は必須ではなくなってきました。

総務省消防庁の統計によると、119番通報をして救急隊の到着を待っていたのでは8.2%のしか救命できません。しかし、胸骨圧迫をすると救命率は約2倍に増え、さらにAEDを用いた電気ショックが行われると50%以上の人は命が助かります。これは、居合わせた人がすぐに実施するからこそ得られる効果であり、救急隊や病院で医療者が関わってから行われる治療よりも効果が大きいのです。勇気を持って一歩を踏み出すことで、救われる命が多くあります。

救命のための手当てを行う際には、周囲に助けを求めたり、近くにあるAEDを持ってくることも必要です。また、どうしたらいいかわからないときや判断に迷ったときは119番に通報すると、手当の方法を教えてください。

救急蘇生法の流れや胸骨圧迫のやり方、AEDの使い方など詳しく知りたい方は、消防署や医療機関などが行う講習会を受講することをお勧めします。

また、消防庁「一般市民向け 応急手当Web講習」、日本赤十字社「心肺蘇生」などのサイトでは動画を視聴することもできます。日本AED財団が作成した「命を守る心肺蘇生AED教本」をご用意しましたので、ご希望の方は総合受付カウンター①に声をかけてください。



お問い合わせ

循環器内科外来

0261-6213166（14時〜17時）

コロナ禍における当院の取り組み ～安心してご入院していただくために～

当院の本館では、空気調和換気システムを導入しております。

このシステムは、換気に加え温度や湿度をコントロールする機能を持っており、本館の全てのフロアで1時間に2回～3回以上の空気の入れ替えを行っております。

これからも入院される患者さんが安心して療養できるような環境づくりを心掛けて参ります。

空気調和換気システム



写真1



写真2

外からの空気は、写真1のダクトにて湿度や温度調整、空気を浄化して写真2の天井部分にある吹き出し口から各階に送り込みます。



「私の休日」

管理栄養士や調理師の先輩方に教えていただきながら、厨房にて給食の管理を行い、5カ月が経ちました。最近では1人で作業することも増え、的確かつ素早く業務をこなすことの難しさを実感し、また不規則な業務時間や、体力が必要な大量調理をこなすために、体調管理が大切であると感じました。趣味は食べることで、休日や仕事終わりにカフェに行くことを楽しみに過ごしています。以前はSNSで気になるお店があると、県外にもよく出掛けていました。いつもと違う道を通ってお店に行き、そこで美味しいものを食べるのが楽しみです。おすすめのお店があれば、ぜひ紹介してください。今後も適度に休息を取りながら、先輩方に追いつけるよう頑張っていきたいと思います。

管理栄養士

こだたい ゆうか
小田多井 優花



▲ 入職してから外食したお店

夏疲れで食欲のないときも、きゅうりやトマトに飽きてしまった時も、とにかく簡単に作れてさっぱり食べられる副菜です。ぜひお試しください。

さっぱり簡単マリネ

材料
(2人分)

トマト …………… 1個(約100g) ☆めんつゆ(ストレートタイプ)
きゅうり …………… 1本(約100g) …………… 大マじ1
青じそ(千切り) …… 5～6枚 ☆レモン汁 …………… 大マじ1
☆砂糖 …………… 小マじ1

作り方

- ① きゅうりは斜め薄切りにしてから塩少々を揉んで五分置く。
トマトは小さ目の角切りにする。
- ② ☆の調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ ボウルにトマト、水気を切ったきゅうり、青じそ(千切り)、2の調味料を合わせ優しく混ぜ合わせて出来上がり。

栄養素量(1人分)

エネルギー …… 94Kcal
塩分 …………… 0.2g

● 調理師

わたなべ としふみ
渡辺 敏文



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 9月 September

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 10月 October

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

・9/11(日)23(金・祝)

本院(大北南部地区)

・9/19(月・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。

10月 2022年 16日は...

多忙な平日をお過ごしの方へ
女性の皆様へ

日曜日に
乳がん検査を
受けられる日です。

当施設は認定NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)が推進するジャパン・マンモグラフィーサンデー(JMSプログラム)賛同医療機関です。

J.POSH
日本乳がんピンクリボン運動
認定NPO法人J.POSH
https://www.j-posh.com/
J.M.Sサイト
https://jms-pinkribbon.com/
J.M.Sサイト

完全予約制!8月1日から受付開始!!
お申込みは、受付先着順となります。定員に達し次第終了となりますので、ご了承ください。
・女性技師対応(精中機構A認定技師、超音波検査技師) ・クーポンの利用不可

病院祭・農業祭中止のお知らせ

病院祭実行委員会

例年開催しております病院祭・農業祭ですが、昨年に引き続き新型コロナウイルス感染症拡大防止のため地域の皆さまと病院職員の安全を考慮し、開催を中止させていただきます。

開催を楽しみにされていた皆さまには大変申し訳ございませんが、ご理解のほど宜しくお願い申し上げます。

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

【中途採用】

- 医師
- 看護師・保健師
- 介護福祉士・看護補助者

☎ 0261-62-3166



詳しくは↑

【勤務地】

北アルプス医療センターあづみ病院



編集
後記

厳しい残暑が続き、コロナ患者数も増えて不安な日々が続きますね。暑さ寒さもお彼岸までと言いますが、過ごしやすい気候や日常が待ち遠しいです。

(M.A)

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

9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9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(7.21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(12.26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(1.15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(26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 心臓血管外科 (受付15:00まで)				網谷正統(14.28日) 大場崇旦(7.21日)		伊藤研一(2.16.30日) 金井敬晴(9日)		
信 大(14:00～)								
ストーマ外来 (予約制) ※看護専門外来								
整形外科		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	伊藤模太郎 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 村上成道 (スポーツ障害・予約制)	
再診 (予約制)		小田切優也	向山啓二郎 伊藤模太郎 高橋 淳(6.20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		
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(7.21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(14.28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	手術日 (急患対応は要相談)	長汐沙千穂 西牧史洋	長汐沙千穂 西牧史洋	長汐沙千穂 西牧史洋	西牧史洋	長汐沙千穂
緩和医療外来 (予約制)			花岡孝臣(13日) 武岡康信(20日) 間宮敬子(27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(28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)	小笠原絃輔	中村伸治(6.20日) 13.27日休診	小笠原絃輔	小笠原絃輔	小笠原絃輔	小笠原絃輔
--------------	-------	-------------------------	-------	-------	-------	-------