

きずな

3月号
2023年

KIZUNA Vol.433

特集

ごえん

誤嚥ってなあに? P2

院内さんぽ P3

● 整形外科シリーズ 最終回 半月板のお話 その3 P4

● 循環器内科シリーズ 最終回 大動脈瘤について P5

● 宝の箱、ひとりごと、おすすめレシピ P6

● LED交換作業、求人情報 P7



華麗なる着水 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

誤嚥ごえんってなあに？

〜誤嚥の理解とその予防〜

正常な飲みこみえんげ（嚥下とは）

私たちは普段、特別意識することなく食べたり、飲んだりしています。しかし、それは、食べ物などの刺激を受けて、脳が情報を処理し、飲み込む運動を起こすという、非常に巧みな活動によって行われています。

誤嚥ごえんとは

通常、のどを通った食物は食道に送られますが（図1）、飲み込みがうまくできなくなってしまう場合、誤って気管に入ってしまうことがあります（図2）。これを誤嚥といえます。誤嚥は健康な方にも起こりえますが、誤嚥の程度や頻度、体の抵抗力などの状況によっては、誤嚥をきっかけに肺炎を引き起こしてしまう場合があります。

誤嚥ごえんの原因

誤嚥の原因、つまり飲み込む機能の低下の原因は様々ではありますが、大きく2つに分けて考えることができます。まずは、脳梗塞や脳出血に代表されるような脳血管障害

です。発症とともに飲み込む機能が障害されると、それまでは問題なく嚥下できていた方でも、発症を契機に誤嚥を起こしやすい状態となってしまう場合があります。次に、加齢性変化などによるものです。こちらは時間の経過とともにだんだんと機能が低下し、次第に誤嚥しやすくなってくる状態です。

誤嚥ごえんの兆候

誤嚥の兆候として代表的なのが「むせ」です。食事中にむせてしまう、食後にせきが出る、食べた後に声がガラガラになってしまう、食事の後に呼吸が苦しくなるなどといった症状がみられる場合は誤嚥の可能性が考えられます。

誤嚥ごえんの予防

誤嚥の予防にはリハビリやトレーニングによる機能改善はもちろんですが、その他、誤嚥しにくいよう食べ物の形状や食べ方を工夫する方法があります。お茶や汁物でむせやすいといった場合には、市販のと

リハビリテーション科主任

言語聴覚士

山田

望

やまだ のぞみ

ろみ剤を活用しとろみをつけることで、水の流れがゆっくりとなり誤嚥を予防することが出来ます。もしも、むせてしまった場合には、しっかりとせき込み、誤嚥物をできるだけ吐き出すようにします。また、誤嚥に続いて生じてくる肺炎の予防には、口の中を清潔に保ち、細菌を減らしておくことが重要であると言われています。気になる症状がある方は、まず主治医にご相談してください。

図1 正常な嚥下えんげ
正しく食道に入る

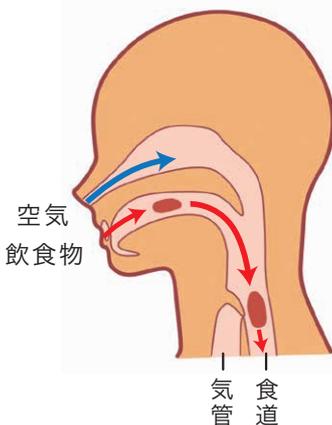
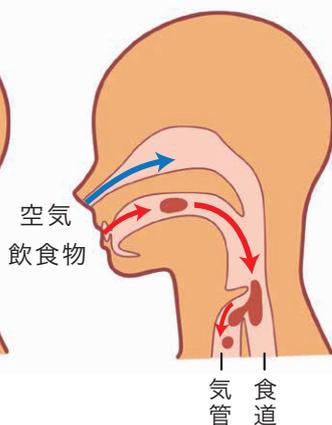


図2 誤嚥ごえん
誤って気管に入る



不織布マスクでの来院をお願いします

院内さんぽ



「人生100年 健診・減塩から健幸生き生き長寿宣言の町」

池田町は、高血圧や脳血管疾患などの発症や重症化を予防するための減塩推進活動をしています。当店でもその活動に賛同し、病院内店舗としての立地を活かした商品の品揃えをしています。



ファミリーマート JA大北あづみ病院店

あづみ病院内1F 営業時間 AM7:00~PM9:00 年中無休



ファミリーマートの「減塩和風ドレッシング」が JSH減塩推進10年アワードを受賞(2022年6月)

2019年5月にコンビニエンスストアとして初、ファミリーマートの減塩和風ドレッシングがJSH減塩食品アワード金賞を受賞!!「減塩食品の普及に大きく貢献した商品」として受賞しました。減塩和風ドレッシングはサラダとは別売りの小袋タイプのドレッシングです。野菜のうまみをいかしたコクのある減塩ドレッシングで、美味しく食べて塩分25%オフ!日頃塩分を気にする方にもオススメです。



20円~35円(税込)

スマートミール弁当(要予約)

栄養バランスの取れた食事(通称スマートミール)として認定されたお弁当で「炙り焼鮭幕の内弁当」「味わい御膳」があります。

申し込み:店舗にて予約制 3日前の午前9時まで

スマートミールとは

1食の中で「副菜」「主菜」「主食」が揃った健康的な食事の事で、野菜がたっぷり入っていて減塩に配慮されています。

※季節によって商品の変更あり

又3/7より内容が変更になります。



- 850円(税込) 3/6まで
- 980円(税込) 3/7から

スタッフのオススメ商品をご紹介

塗った上からテープも貼れる
無香料の保湿ローション



弱酸性・無香料・無着色・
ノンアルコールの保湿ローション

- セキュラML保湿ローション236ml(画像左) 1,353円(税込)
- ベテル保湿ローション300ml(画像右) 1,159円(税込)

ファミリーマートスタッフも使用しているオススメの保湿ローション。ベタつきが少なくさっぱりとした使い心地なので一年中使うことができます。特にお風呂上がりを使うのがオススメ!!



当日診察前のご予約も
承りますのでお声がけください。

- 焼き芋 268円(税込)

店内の石焼きオープンでじっくり焼き上げる焼き芋は、冷めても美味しいトロトロ甘々の焼き芋です。毎日、店内が焼き芋の甘い匂いに包まれています。焼き芋の販売は今年で2年目ですが、ご自分用だけでなくお土産用にと一度にたくさん買っていかれるお客様もいらっしゃいます。ご予約なく購入することもできます。



整形外科シリーズ

最終回

半月板のお話 その3

2022年7月号に「半月板のお話その1」、11月号に「半月板のお話その2」を掲載しています。

よく患者さんからの質問に「治るかねえ？」とか「良くなるかねえ？」というものがありません。

「治る」や「良くなる」は何を指しているのでしょうか？多くの患者さんの困り事は「痛み」なので、痛みがなくなることでしょうか。あるいは、膝そのものが新品のようになり元通りになることでしょうか。おそらく前者が多いと思って答えています。

痛みの原因を探すために、MRIで画像的に半月板が傷ついていないか検査をします。傷がついているように見えても、果たしてその傷が痛みの原因と言い切れるのかが悩ましい、というのが「半月板のお話その2（2022年11月号整形外科シリーズ第8回）」でのお話でした。

手術に対する悩み

仮に、半月板損傷が痛みの主たる原因と判断し、痛みを軽減させるために手術を計画したとしましょう。傷んだ半月板の一部を切除するという方法が多くなります。半月板の

主な役割のひとつは、「荷重分散機能（詳しくは整形外科シリーズ第8回にて紹介）」です。ですから、切除することはクッション材を少なくすることに他ならず、半月板の機能破綻を促進し、それにより軟骨損傷の進行に

加担するという大きな矛盾が存在します。従って、最近は傷んだ半月板をできるかぎり温存・修復することに注意が払われていますが、それにも限界があります。つまり、痛みは軽くできても、もしかしたら将来的に膝が早く悪くなってしまうかもしれないという切除術のもつ矛盾、また、できるだけ元に近い状態に戻したいという修復術も完全ではない、という悩みがあります。

保存治療法

そこで、手術以外の方法である保存治療を考えます。

まずは、お薬を使った関節内の炎症のコントロール、次いで関節可動域の改善および維持、次いで筋力の維持・強化になります。保存治療を最低3カ月行い、痛みや腫れや可動域制限が悪化・持続すれば手術を検討します。

整形外科部長

おわた ひろし
太田 浩史

その際には、すでに述べた悩み事を聞いていただくこととなります。（保存治療の詳細は紙面の都合上、省略となります）

「今現在も大事、遠い（近い？）未来も大事」という考えで、これからもそれぞれの患者さんの抱えている困り事が少しでも少なくなるよう対応していきたいと思えます。



私の好きな運動の一つ

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

だいたいみやくりゅう

最終回

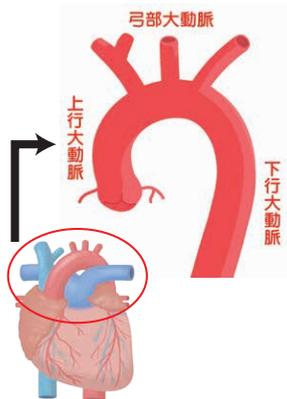
大動脈瘤について

大動脈瘤とは？

大動脈瘤は、大動脈にできた「こぶ」のような病的なふくらみのことです。

大動脈とは？

心臓から拍出された血液は、直径15〜20mmの大動脈を通じて、全身に栄養を運んでいます。大動脈は図のように大動脈弁から上(頭)に向かって始まり(上行大動脈)、その後、脳や腕に栄養を運ぶ3本の血管を分枝し(弓部大動脈)、Uターンして下へ向かいます。弓部大動脈末梢側から横隔膜までの部分を下行大動脈、横隔膜から左右の下肢に分岐する部分までを腹部大動脈といいます。



大動脈瘤の原因は？

大動脈瘤はできた場所によって○大動脈瘤と呼ばれ、胸部に動脈瘤がある場合を胸部大動脈瘤、腹部にある場合を腹部大動脈瘤といいます。

血管の老化現象である動脈硬化が原因となる場合が多いといわれています。つまり、動脈

硬化を促進する原因(喫煙・高血圧・糖尿病・脂

質異常症など)がある人は大動脈瘤になる可能性が高くなります。

症状は？

多くの大動脈瘤は無症状で、検診などで偶然発見されることが多いですが、腹部大動脈瘤は、お腹を触ったときに脈打っているふくらみが分かることがあります。

大動脈瘤が恐ろしいのは、風船が大きく膨らむと破裂するように、徐々に大きくなっていつかは破裂してしまうことです。もし破裂したらその死亡率は80〜90%にも上るといわれています。

いったん動脈瘤ができてしまうと、自然に縮小することはなく、有効な薬物療法もありません。したがって、大動脈瘤は破裂する前に治療するのが原則です。

危険な状態にならないために

検診や人間ドック、他の病気のために行なった検査などで発見されることが多いので、検査結果を確認するようにしましょう。

大動脈瘤の検査には、X線検査、エコー検査、CT検査、MRI検査などがあります。これらの検査で形態や大きさ、発生している部位などを正確に調べます。

治療って何をやるの？

大動脈瘤が破裂する危険性が高くなると(胸部は直径5〜6cm、腹部は直径4〜5cm)、大動脈瘤を人工血管に置き換える手術やカテーテル治療のひとつであるステントグラフト内挿術を行います。それぞれに長所・短所があり、全身状態をよく調べて、最も適した治療法を選択します。

破裂する危険性が低い大きさであれば、後述の通り日常生活に気を配り、定期的に専門医を受診することが重要です。

日常生活で気をつけることは？

高血圧・脂質異常症・糖尿病・喫煙などが大動脈瘤の発症や悪化にかかわっています。こうした危険因子を改善することが極めて重要です。

また、血圧が急に上昇することを避けるようにします。例えば、排便の際に強くいきまないようにする、入浴の際に脱衣所や浴室を暖かくする、イライラして急に怒ることがないようにする、激しい運動(とくに力仕事)を急にしないなどです。

最後に: 65歳を超えたり、動脈硬化になりやすい危険因子がある方は、大動脈瘤のことも気にして検査してみたいかがでしょうか。

診療部長 ひがしかた たけお
循環器内科部長 東方 壮男

お問い合わせ

循環器内科外来

☎ 0261-62-3166 (14時〜17時)

「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

<4階・5階病棟へ>

肩の手術・入院・リハビリと本当にお世話になりました。

入院中の牽引は特につらく、何回も看護師さんをお願いしました。その度に「いいのよ、それが私たちの仕事なんだから」と優しく言ってくださり、気持ちが楽になりました。季節の行事への声掛けなど、『患者さんのために』と言う心遣いが伝わりました。又、リハビリの先生方の熱意によって短期間で肩の具合が良くなっていきました。本当に感謝しています。先生方にも声をかけていただき、しんどいながらも居心地よく過ごせました。北アルプスの風景の中で過ごせるあづみ病院。今後もお世話になります。

お返事

入院中は就寝中の姿勢の制限もあり、大変だったと思いますが、温かい言葉をいただきありがとうございます。これからも安心して治療を受けていただけるよう、スタッフ一同努めてまいります。(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。



入職前と後で感じたこと

作業療法士 ひらばやし ゆか 平林 侑華

入職してもうすぐ1年が経ちます。入職時は不安と緊張でいっぱいでしたが、先輩方の温かいご指導もあり、徐々にやりがいを感じながら患者さんと関われるようになってきました。まだ未熟ですが、信頼される作業療法士になれるように日々頑張っています。入職前と後では、様々な面で感じ方が変化がありました。まず「チーム医療」についてです。学生時代は、それほど重要視していなかったのですが、実際に働くなかで一人ひとりの患者さんに対して様々な職種の人々が関わっていると実感しました。私はその中のリハビリ職種の人として、患者さんにできることを精一杯やっていたと感じました。また、社会人になってから、仕事以外の時間を大切に過ごすことがモチベーションにつながるようになるようになりました。寒い時期は、家にもって編み物をしたり、漫画や本を読んで過ごしています。何か没頭できる時間を作ると、頭がすっきりして気持ちが切り替わります。

栄養科からの

おすすめレシピ



油の使用量をぐんと控えて作るからあげです。
えのきで“かま増し”してボリュームもばっちりです。

“揚げない”エノキと豚のパクパクからあげ 【柚子胡椒味】

材料(2人分)

豚こま肉 300g
溶き卵 1/2個分
えのき 100g

調味料

醤油 小マじ1
おろしニンニク 小マじ1
おろし生姜 小マじ1
オリーブオイル 小マじ1
柚子胡椒 小マじ1
片栗粉 小マじ1
鶏がらスープの素 小マじ1



作り方

- ① 豚肉とえのきを粗めに刻む(食感を残したいので粗めに)
★ポイント! 豚肉は生肉で刻むより冷凍肉を半解凍してから刻んだ方がやりやすい。
- ② 1に溶き卵と調味料を加えてしっかり手で混ぜ合わせる。
- ③ オープン用の鉄板にクッキングシートを引き、2で混ぜた肉をピンポン玉くらいの大きさに丸めて並べる。
- ④ オープンに入れ余熱なし230℃で27分焼く。
表面に焼き色が付いたら完成。
(焼き色が付いていないようならこんがりするまで焼く)。

栄養素量
(1人分)

エネルギー 376Kcal
たんぱく質 32.32g
塩分 2.8g

調理師 いちかわ けいた 市川 圭太

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)

2023 3月 March

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	

2023 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						

お知らせ

休日緊急当番医

●3/12(日)

本院(大北南部地区)

●3/21(火・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。

eco “LED”交換作業

現在、院内の照明をLED照明に交換する工事を行っています。昨今の電気代高騰に伴う、経費削減の一環です。外来棟の工事は、診療時間が終わった後に行っています。3月中をめどに全ての交換作業が終了する予定です。LED照明に交換することにより、院内が明るくなりました。



ユニフォームが
変わりました

求人情報



☎ 0261-62-3166



詳しくは↑

【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
- 社会福祉士・精神保健福祉士
- 管理栄養士
- 調理師・調理師補助者
- 診療放射線技師

【中途採用】

- 医師
- 看護師・保健師
- 介護福祉士・看護補助者
- 社会福祉士・精神保健福祉士
- 管理栄養士
- 調理師・調理師補助者
- 洗器洗浄業務職員

【勤務地】

北アルプス医療センターあづみ病院

編集
後記

今年度も残りわずかとなりました。暖かな季節が待ち遠しい今日この頃。3月は、出会いと別れの季節なので一期一会を大切にしたいものです。

(T.M)

3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。

2023年3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 午前					美谷島杏子(初診)			
	内科 午後 受付13:00~15:00	天野仁至	岡田光代(7.14日) 富田 威(28日)	百瀬智康	林田研介	村木 崇			
	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	天野仁至		村木 崇	天野仁至(初診)	村木 崇(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(初診)	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)				心不全診療(2.16日) + 看護 デバイス診療 + 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(27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	荻原朋美 中村伸治 村田志保	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 (事前TEL必須) 受付14:00~16:00 (予約制)	輪 番	輪 番	輪 番	輪 番	輪 番			
外科	一般外科	江原毅人	本山博章	木村 大		江原毅人	木村 大		
	呼吸器外科	花岡孝臣	花岡孝臣		花岡孝臣		花岡孝臣		
	形成外科(予約制)		常川主裕(13:00~)						
	専門 診療 科	乳腺 (予約制)			網谷正統(1.15.29日) 大場崇臣(8.22日)				
		甲状腺 (予約制)					伊藤研一(3.17.31日) 金井敬晴(10.24日)		
心臓血管外科 (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)	太田浩史 (下肢) 小田切優也	中村恒一(手・肘) 太田浩史(下肢) 狩野修治	伊藤横太郎 狩野修治(下肢)	向山啓二郎(脊椎) 政田啓輔(9:30~)	中村恒一(手・肘) (9:30~) 信 大	信 大		
	再診 (予約制)	狩野修治	向山啓二郎 伊藤横太郎	向山啓二郎 太田浩史 小田切優也	中村恒一	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 (絶介なし受付10:30まで) (絶介あり受付11:00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				高沢裕子(3.17.31日) 諏訪 学(10.24日)			
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)	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(8.22日)						
産婦人科(予約制)	横川裕亮(6.20日) 田中泰裕(13.27日)				時光亜希子				
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)	信 大 (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)		新倉明和 (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)				
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	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	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(14日) 間宮敦子(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
--------------------------	------------------	--------------	---------------------------	------	--------------	--------------

きずな 2023年3月号 vol.433 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。