

きずな

4月号
2023年

KIZUNA Vol.434

特集

筋肉量の減少で運動障害を感じませんか？ ～サルコペニア～…… P2

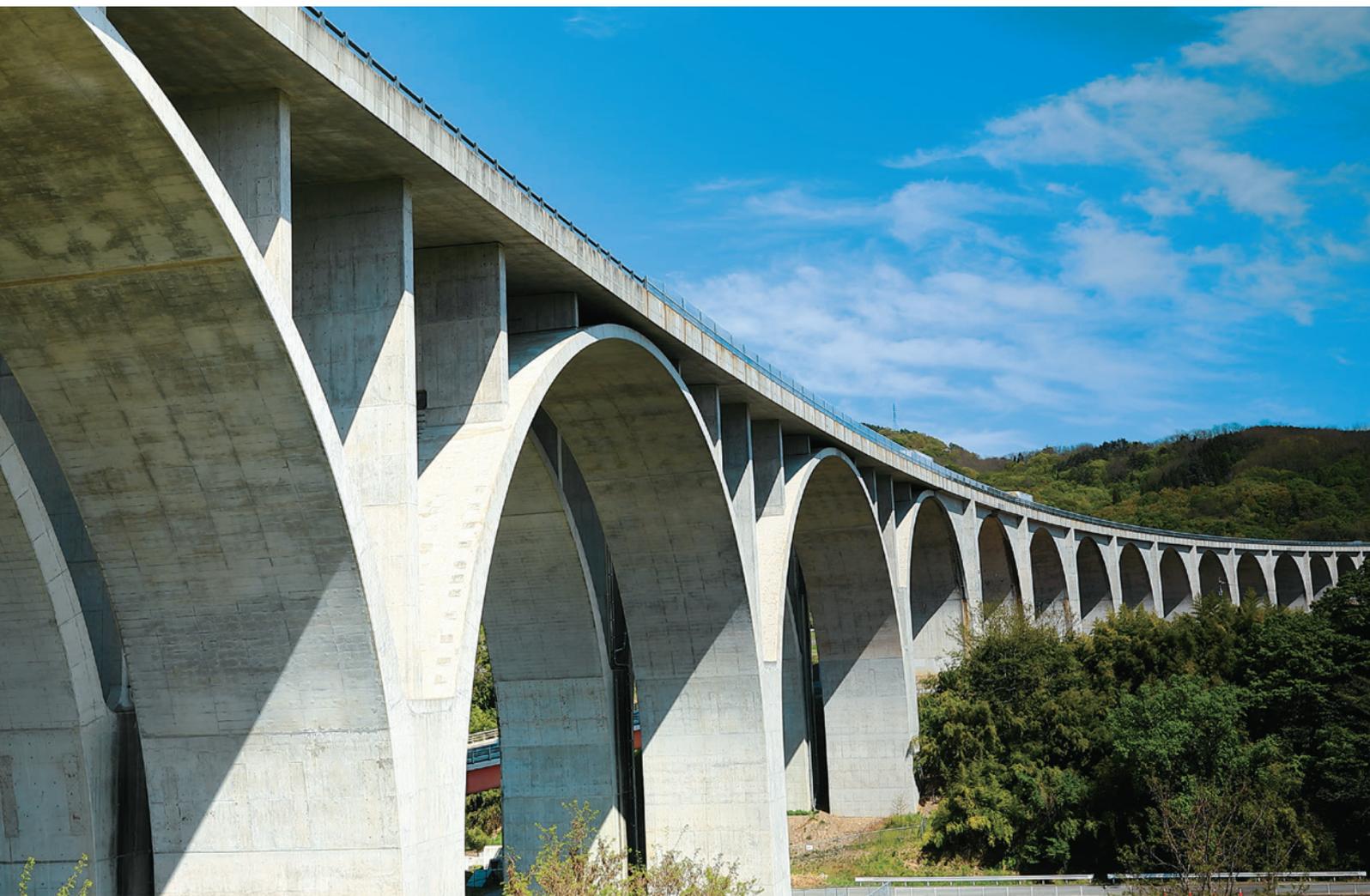
2年目看護師研修修了 …………… P3

●がん診療センターシリーズ VOL.1 ～がん診療センターについて～ …………… P4

●院外さんぽ～北アルプス医療センター白馬診療所～ …………… P5

●スキルUP～終末期ケア上級専門士取得～、おすすめレシピ …………… P6

●病理診断科標榜、求人情報 …………… P7



上田ローマン橋 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



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

筋肉量の減少で運動障害を感じませんか？

～サルコペニア～

診療放射線科

診療放射線科は、近年ドラマなどでも脚光を浴び、一般的にはレントゲン、CT検査、MRI検査、マンモグラフィー検査などを行っている部門であることは比較のご存じかと思いますが、今回はこれらとはやや視点の異なったお話をしたいと思います。

皆さんはサルコペニアをご存じですか？

サルコペニアとは、筋肉量の減少により筋力の低下や身体機能が低下した状態を示します。加齢とともに筋肉量は、30代から年間1～2%ずつ減少し80代までに30%の筋肉が失われると言われていますが、日常生活に支障が出るほどの影響を受けている状態をサルコペニアと言います。超高齢化社会に突入している日本において、サルコペニアは生活の質を著しく低下させる懸念があり問題視されているのです。現在、健康寿命を延伸させるため国がさまざまな取組を行っているなかにサルコペニアへの対策が重要視されています。



サルコペニアの診断には3つの指標が必要です

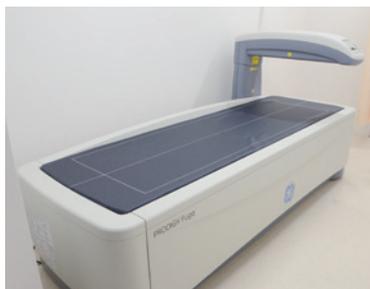
| 測定 | 判定方法と指数 |
|--------|---|
| ① 筋力 | 握力：男性<28kg 女性<18kg |
| ② 身体機能 | 6m歩行1m/秒未満 or 5回椅子立ち上がりテスト≥12秒 or SPPB9点以下 |
| ③ 骨格筋量 | 男性<7.0kg/m ² 女性<5.4kg/m ² |



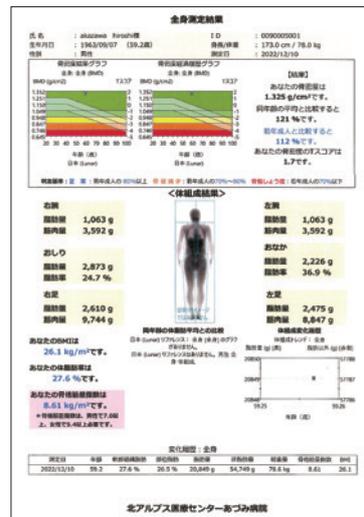
2つ判定が指数にあてはまるとサルコペニア



判定がすべての指数にあてはまると重症サルコペニア



画像1:骨密度測定装置「PRODIGY Fuga」



検査結果例

この診断の指標のいずれも③骨格筋量の測定が必要で、当院では2022年12月からその測定が可能になりました。全身用X線骨密度測定装置「PRODIGY Fuga」(画像1)は、主に骨粗しょう症の診断に必要な骨密度を測定する装置ですが、この装置の新しい機能として、約7分で全身の骨格筋量や体脂肪率、骨密度などを測定できます。

長野県は長寿の県として知られていますが、都道府県別のランキングにおいても、男性2位・女性4位であります。(厚生労働省 令和2年度都道府県別生命表より)ところが健康寿命(平均寿命から寝たきりや認知症などの介護状態を差し引いた期間)でみると男性30位・女性37位となっています。(厚生労働省 健康寿命令和元年値より)平均寿命と健康寿命の差でみると、男性10.1才・女性13.2才となっており、介護状態の年月が長いことがわかつています。

平均寿命と健康寿命の差を縮め、日常生活が制限されることなく誰もが長く元気に活躍できるQOL(生活の質)の高い人生をおくるため、診療放射線科では臨床現場の医療だけでなく、予防医療においても少しでもお役に立てよう、検診部門より徐々にこのような検査を導入して画像診断を行っていきたく考え日々活動していきます。

2年目看護師研修修了



令和3年度に入職した看護師が、令和5年1月30日に2年目新人看護師研修を修了しました。看護学校在席中は、新型コロナウイルス感染拡大の影響で病院実習が十分行えないなど、さまざまな苦労を経験してきました。そんな彼らの、入職してから行ってきた2年間の研修の様子を紹介します。



2022. 新人看護師研修がはじまりました



心肺蘇生の研修



メモを取るのに必死でした

当院での新人看護師研修は、2年間のカリキュラムとなっています。 コロナ禍で計画通りの研修を行うことが難しい状況でしたが、オンラインを活用したり、在宅療養をされている患者さんのところへ訪問してきました。看護師たちは日々の業務からも学びを深め、患者さんに安心・安全な看護を提供できるよう努力してきました。

研修最終日は、2年間のまとめとして事例報告会を行いました。一人ひとり事例報告を行うことで、日ごろの業務における課題や、新たな気づきがあり、今後の看護に生かす良い機会となりました。

新人看護師は、研修を行ったり日々患者さんから学ばせていただいています。今後も患者さんに安心して療養いただけるよう努力していきます。



1年目



注射器の扱いなどの研修



肺音・腹部音などの基礎を学ぶ研修

2年目

新しくなりました！



一人でできる作業が増えました



カルテ入力の様子



わからないことはいつでも相談できます



研修最終日 統括看護部長からの講評

※研修スケジュール等はホームページ「<https://www.azumi-ghp.jp>」で見れます。



がん診療センターについて

がんは日本人にとって死因の第1位であり、現在の高齢化社会において、生涯にがんにかかる頻度はおよそ2人に1人まで増加しております。当院でも、化学療法や手術を受けるがん患者さんは年々増加傾向にあります。

当院は、2019年4月厚生労働省から「地域がん診療病院」に認定されました。「地域がん診療病院」とは、がん診療連携拠点病院がない地域に都道府県の推薦をもとに厚生労働大臣が指定する病院です。長野県のがん診療連携拠点病院とのグループとして指定され、大北地域のがん診療拠点病院として専門的ながん医療の提供、相談支援や情報提供などの役割を担い、グループ指定となっている信州大学医学部附属病院と連携してがん診療にあたっています。

日進月歩であるがん診療に対応するため、当院ではがん診療における課題に組織横断的に取り組み、よりよいがん診療を行えるよう2022年「がん診療センター」を発足しました。

がん診療センターは、診療治療部門、サポート部門、事務連携部門で組織され、お互いに連携をとり、各診療科、各診療部門

(薬剤師、リハビリ、ソーシャルワーカー、看護師、管理栄養士、歯科など)が横断的で円滑なチーム医療の実践を目指しております。

・診療治療部門…化学療法・免疫療法
レジメン委員会と緩和ケア部会

・サポート部門…がん診療サポート部会とがん相談支援部会

・事務・連携部門…がん地域連携バス、院内がん登録運営部会

で構成され、それぞれが多職種、複数診療科のメンバーで構成されています。

また、がん患者さんの病態に応じたより適切な治療を提供できるよう、検討会「キャンサーボード」を定期的に行い、がん患者さんにとってよりよい治療方針を検討しております。

このように、がん診療を主治医の一存で決定、治療しているのではなく、多職種、複数の診療科が横断的に患者さんやご家族に関わり合い、よりよいがん診療ができるよう病院一丸となって努めていきます。がんについてお悩みの方、ご家族の方、まずは、がん相談支援センターまでご相談ください。担当看護師が、まずお話をうかがいます。内容により、専門スタッフが対応します。

副院長
がん診療センター長

村木 崇
むらき たかし



多種職による
キャンサーボード

がん相談支援センター

- 日時:月～金曜日
9時～16時(休日は除く)
- 方法:対面相談(予約制)
電話相談(受付時間内)
- 電話:0261-62-3166
- 料金:無料





院外さんぽ

北アルプス医療センター 白馬診療所

白馬村は年間を通じて県内外をはじめ海外からも多くの観光客が来訪され、春から秋のグリーンシーズンは、トレッキングやマウンテンバイクなどのアクティビティーを楽しめ、ウインターシーズンはスキーやスノーボードなど様々な魅力があります。

そんな国内有数のリゾート地の中にある当診療所は、1993年(平成5年)、白馬村国保診療所がJA長野厚生連に移管され、安曇病院附属白馬診療所(現・北アルプス医療センター 白馬診療所)として開設しました。

1999(平成11年)年には、訪問看護ステーションはくばを開設し、以来約30年にわたり白馬村をはじめ大北北部地域を中心に地域医療を支えてきました。令和2年5月からは常勤医師が1名から2名体制となり、よりスムーズな診療ができる体制となりました。

平均外来患者数は1日約70人。ウインターシーズンともなると、国内外からのスキー外傷の受診も多くなります。また、通常の診療に加えて透析やリハビリも行っています。

白馬診療所



HPはコチラから

- 診療科:内科、循環器内科、腎臓内科、透析内科、消化器内科、外科、整形外科(第4水曜午後のみ)、放射線科、リハビリテーション科
- 設備:レントゲン、CT装置
- 所在地:北安曇郡白馬村神城21551
- 電話:0261-75-4123
- 休診日:第2・4・5土曜日・日曜日・祝日
- 診療時間:午前9時～午後2時～(平日のみ)



透析は、地域の患者さんはもちろん、観光や仕事で来られる方の幅広いご要望にお応えできるように臨時透析も行っています(新型コロナウイルス感染の状況により要相談)。いつでもお気軽にご相談ください。

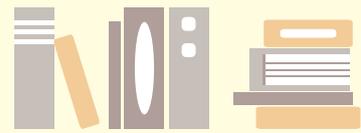
白馬診療所 看護師募集中!

雇用形態(正職・臨時・パート)

＼ 私たちと一緒に地域医療に貢献しましょう! /
 まずは、お気軽にお問い合わせください。
 担当:総務人事課 中島
 電話:0261-62-3166
 (北アルプス医療センターあづみ病院代表)



スキルUP↑



終末期ケア上級専門士取得

2021年9月に終末期ケア専門士を取得しました。

心不全外来やデバイス外来、救急患者さん・ご家族の対応経験を通して、1年間学習し単位を取得してきました。日々学習していく中でスキルアップや終末期医療について自分からもスタッフへ発信したいという気持ちが芽生え、「終末期ケア上級専門士」を受験しました。2回の選考を突破し、2022年12月に無事合格することができました。安堵と同時に『終末期ケア』の勉強会を自分で開催できることにワクワクしています。自分を含め全国で178名の一期生が誕生しました。終末期の患者さん、ご家族へのケアは日々の業務で思い悩むスタッフも多いと思います。ACP(アドバンス・ケア・プランニング)やDNAR(蘇生措置拒否)など言葉ばかりが先行することが多いです。看護師としてできること、患者さん・ご家族の想いをスタッフに繋ぐことをこれからも実行していきたいです。

終末期ケアについてお困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。

ACP:人生会議とも言われています。将来あなた自身が病気になったり介護が必要になったりしたときに備え、これまでに大切にしてきたことや、これから誰とどのように過ごしたいか、希望する医療や介護のことなどについて、家族や大切な人、医療・介護関係者とともにあらかじめ考え、話し合うプロセスのことを言います。



心不全療養指導士
終末期ケア上級専門士
いずみ まみ
和泉 真実

卵の代わりに豆腐を使ったパンケーキです。しっとりもちっとした仕上がりになります。甘さはソースやシロップでお好みに調節できますので、サラダなどを添えれば朝食にもピッタリです。

豆腐のパンケーキ

材料(2人分)

ホットケーキミックス …… 1袋(150g目安) サラダ油 …… 適量
豆腐(絹ごし) …… 200g …… メープルシロップ …… 適量
豆乳 …… 50~100ml …… バター …… 適量

作り方

- ① ボールにホットケーキミックスと豆腐・豆乳をいれ、泡だて器などで生地をこねないようにふんわり混ぜる。
- ② フライパンを熱して油を薄くひいて①を大きじ3ほど静かにのせて蓋をし、弱めの中火で2分ほど焼く。
- ③ ふちが焼けてきたら裏返し、裏面も同様に蓋をしてふんわり焼く。残りの生地も同様に焼く。
- ④ ③を皿にのせてバターを塗りシロップをかけて完成。



栄養素量
(1人分)

エネルギー …… 435Kcal
たんぱく質 …… 12.9g
塩分 …… 0.84g

きたざわ たもつ
● 調理師 北澤 保

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 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 | | | | | | |

2023 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 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

お知らせ

休日緊急当番医

●4/9(日)30(日)

本院(大北南部地区)

●4/29(土・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り、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。

病理診断科 標榜

4月から新しく病理診断専門医の中山淳医師が常勤で勤務することになり、「病理診断科」が新しく加わることになりました。病理診断科は、聞きなれない方が多いと思いますが、内視鏡検査や手術など患者さんから採取した組織や細胞を顕微鏡で観察し、病理診断(とくに腫瘍においては最終的な確定診断)をおこなう科になります。主な業務は、病理組織診断・術中迅速病理診断・細胞診断・病理解剖です。

詳しくはホームページなどでご案内をさせていただきます。



求人情報



ユニフォームが
変わりました

☎ 0261-62-3166



詳しくは↑

【令和6年度新規採用・中途採用】

【新規・中途】

- 医師
- 社会福祉士・精神保健福祉士
- 看護師・保健師
- 調理師・調理師補助者
- 介護福祉士・看護補助者

※看護師・保健師は、あづみ病院・白馬診療所どちらも募集しています。

【新規】

- 薬剤師

【中途】

- 食器洗浄業務職員
- クリーニング業務職員

【勤務地】

- 北アルプス医療センターあづみ病院
- 北アルプス医療センター白馬診療所

編集

草花が芽吹く、暖かい季節がやってきました。

後記

新年度となり、新生活がスタートした方も多くいることと思います。新たな出会いを大切に日々過ごしていきたいものです。

(C.N)

4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4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 午後 受付13:00~15:00 | 仲村彩子 | 岡田光代(4.11.18日) 富田 威(25日) | 東方壮男 | 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 | 富田 威 東方壮男 桑原宏一郎(予約制) | 東方壮男(初診) 富田 威(5.19日) 百瀬智康 麻生真一 | 大熊ゆかり (予約制) | 百瀬智康(初診) 富田 威 東方壮男 麻生真一 | 百瀬智康 (初診) 東方壮男 | 東方壮男 (初診) 麻生真一 (初診) | |
| | 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) | 池川香代子(初診) 岡田光代 | 花岡正幸(10:30~)(14.28日予約制) 松原美佳子 | 岡田光代 (初診) | 岡田光代 | |
| | 脳神経内科 | 林田研介(初診) | 林田研介 | 林田研介 | 林田研介 | 林田研介 | 林田研介 (初診) | 林田研介 | |
| | 血液内科 | 仲村彩子 (予約制・午後) | 武岡康信(初診) 仲村彩子(初診) | | 武岡康信(初診) 浅井麻理子(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) | | 西田大晃 (糖尿病13:30~) | 高松良太 (リウマチ・膠原病) | 上條祐司 (腎臓内科) | 田中榮司 (肝臓) | 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(6.20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 由井寿美江 春原隆史 樋端佑樹(24日) | 荻原朋美 春原隆史 山崎博一 | 中村伸治 由井寿美江 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 岩切啓太 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 | 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 小口弘子(慢性疾患) | 輪 番 予防接種・乳児検診 | 輪 番 | 輪 番 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 | 本山博章 又は 江原毅人 | 本山博章 | 江原毅人 | 田中宏和 | | |
| | 呼吸器外科 | 花岡孝臣 | 手術日(急患対応は要相談) | 小野祥太郎 | 花岡孝臣 | 小野祥太郎 | 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(12.26日) 大場崇旦(5.19日) | | | | |
| | 甲状腺 (予約制) | | | | | 伊藤研一(14.28日) 金井敬晴(7.21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 輪番) 狩野修治 | 伊藤慎太郎 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 伊藤慎太郎 高橋 淳(18日) | 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 (紹介状なし受付10:30まで) (紹介状あり受付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) | 小口美抄枝 | 小口美抄枝 | | | 小川英作 | | | | |
| 泌尿器科 | | 平林直樹 (再診の予約のみ) | 塩崎政史(5.19日) (初診受付10:30まで) | 小川典之 (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(12.26日) | | | | | | |
| 産婦人科(予約制) | 小野元紀 | | | | 時光亜希子 | | | | |
| 眼科 | 太田いづみ (初診受付10:00まで) | 信 大 (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 寺島紀子 (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 | | | | | 一戸記人(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(11日) 武岡康信(18日) 間宮敬子(25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(26日) | 下里修一 | 下里修一 木村知子 | 下里修一 木村知子 |
|---------------------------|------------------|--------------|---------------------------|------|--------------|--------------|