

きずな

9月号
2023年

KIZUNA Vol.439

特集

- 楽しいレジャーが一転!ケガをしてしまったら… P2
- スプリント療法 P3
- がん診療センターシリーズ Vol.6 がんと緩和ケア P4
- 当院の連携医 近藤医院 P5
- アルツハイマーデー in 大北 2023、ひとりごと、おすすめレシピ P6
- 信州大学 名誉教授称号授与、2023年度 病院祭・農業祭、
がん患者サロン「てるてるサロンあづみ」、求人情報 P7



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/>



笠ヶ岳から槍ヶ岳を望む photo by T.M

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

楽しいレジャーが一転！ ケガをしてしまったら…

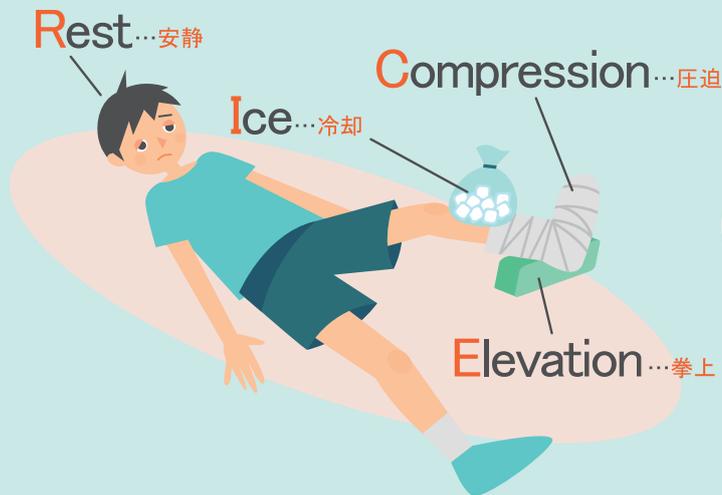
たかの れつ
初期研修医 高野 烈

今年も夏盛りですね。山やキャンプ、川遊びといったレジャーに出かける人も多い時期です。私自身も、夏山登山ができるこの季節を待ち望んでおりました。とはいえ常に安全が確保されているとは限らない野外でのレジャー、ここでは楽しかったはずのそれを一転させる「ケガ」についてのお話です。

合言葉は「RICE」

スポーツを始め、ケガをした場所で行う応急処置の基本として、「RICE」というものがあります。

- R** Rest(安静):むやみに動かさないことで、これ以上の損傷を防ぎます。
- I** Ice(冷却):患部を冷やすことで、腫れをおさえます。氷を入れた袋が使えれば理想です。
- C** Compression(圧迫):包帯などで圧迫することで内出血や腫れをおさえます。
- E** Elevation(挙上):患部を上げることで内出血や腫れをおさえます。



また、最近ではこれに加えてP(Protect)やS(Support):患部の保護、固定を加えてPRICESとも言われるようです。具体的な包帯の巻き方については、応急処置のハンドブックが市販されていますので、もっと詳しく知りたい方はそちらもご参照ください。他にも、アウトドアで起こりうるような他の異常についても対処法が書いてあります。例えば、山と渓谷社レスキュー・ハンドブックのような本があります。

最後に これまで書いてきた「対処法」は、あくまで事故に遭ってしまった際の基本的な対処法となります。月並みな言葉とはなりませんが、もっとも重要なのは、まずそもそも事故に遭わないことです。そのためにも、特に登山に行かれる際は、天候及びコースの入念な確認、そして技量及び体力に余裕を持った行程の設定をお願いします。

それでは皆さま、安全にレジャーをお楽しみください。

スプリント療法



むらい たかし

リハビリテーション科 主任 作業療法士 村井 貴

リハビリテーション科の作業療法部門では、主に手指の疾患に対してスプリントというものを作製して治療の一部として活用しています。スプリントは装具と同義語として扱われますが、一般的に装具は、既製品や義肢装具士が作製し、耐久性に優れ半永久的に使用できるものとされています。一方、スプリントは作業療法士が、患者さんの手の形に合わせて短時間(5分～最大1時間程度)で作製します。治療用の仮装具という位置づけであり、長期的な使用ではなく、数週間～数か月間装着するものになります。

スプリントの目的

- ①固定(痛みがある関節や不安定な関節を動かないように固定する)
- ②矯正(硬い関節を動くように矯正する)
- ③代償(麻痺などによって手が動かしにくくなった際にゴムやバネの力で動かす)
- ④練習(主に腱修復術後の動作練習に用いる)などがあります。

ねつかそせい

作製方法は、手指を採寸し熱可塑性プラスチックをある程度の型に切り、お湯に入れて軟化させます。水気を拭きとり、手指に充てて形を整えます。硬化してきたら、余分な部分を切り取ります。必要な部品を張り付けて完成となります。

スプリントの作り方



① 採寸した熱可塑性プラスチック



② 手から腕にあてて形を整える



③ 余分な部分をカットしてできあがり

また、動的スプリントとしていくつかのパーツを組み合わせる場合もあります。ハンガーを曲げてゴム紐で指を牽引したり、指先にフックを取り付けるなどがあります。近年はスプリント素材も多種多様になってきていて、ニット素材なども増えてきています。それに伴い、新しいスプリントの報告も増えてきています。我々もよりよい治療ができるように、日々勉強していきたいと思えます。



がんと緩和ケア

がんは、日本人の2人に1人が人生において経験する病気になりました。治療法の進歩により治癒したり、長い年月を過ごすことができるようにもなりましたが、心や体につらさをもたらす時、時には命を脅かす病気であることも事実です。このように、がんは身近な病気になりました。

〈緩和ケアのイメージは？〉

みなさんは「緩和ケア」にどのようなイメージがありますか？

緩和ケアとは、がんと診断された時から提供できる、心や体のつらさを和らげるための支援です。「緩和ケア」あきらめの医療」といった終末期の医療というイメージが根強くあり、どんな支援なのか？どこで受けられるのか？などの情報が不足している現状があります。

〈診断時からの緩和ケア〉

緩和ケアは、「診断された時から」「がんの治療と一緒に」提供される支援です。がんの治療の早い時期から、患者さんは生活や

仕事などに関する心配、治療そのものによる体のつらい症状（副作用）を経験されることがあります。緩和ケアは、生活や仕事と治療を両立しようとする時の悩みや、両立を妨げる体のつらさ（痛み、息が苦しい、だるさなど）を和らげる具体的な対処方法についてご相談させていただきます。

病気が進み、治療と生活の両立が難しくなった時も、専門のスタッフがお気持ちをお大切にしながら過ごし方についてご相談させていただきます。患者さんだけでなく、ご家族など周りで支える方々の願いも聞かせていただきます。がんと共に生きる日々の中で、日常生活の変化に対応し、支援させていただくのが緩和ケアです。

〈当院で受けられる緩和ケア〉

○緩和医療外来

がんによる様々な症状について患者さんのお話をゆっくり伺いながら診察しています。精神的な不安など、患者さんだけでなくご家族の方も一緒に受診できます。現在治療を受けている診療科と同時に受診

（併診）することができます。

○緩和ケアチーム

入院中の患者さんに対し、患者さんやご家族の抱える痛みや苦しみ、つらさなどの心や体の苦痛を和らげ、日々を安らかに過ごせるように「緩和ケアチーム」が介入・サポートしていきます。

緩和ケアについて知りたい、受けたいなどご希望のある方は、当院入院中の場合は主治医または担当看護師へ、当院外来通院の方は当院の「がん相談支援センター」にご相談ください。担当者が適宜相談を受け対応いたします。



がん診療センター師長
緩和ケア認定看護師

なかやまきょうこ
中山京子

当院の連携医 近藤 医院

開業の経緯

当院は私の父が開業しました。父はもともと物理の研究者でしたが、親戚の勧めもあり、40歳で医師になりました。その後10年ほどいくつかの病院を経験し、50歳の時に近藤医院を開業しました。父の出身は埼玉県ですが、母の実家が小谷村という事もあり、地域医療に携わろうとの思いから松川村で開業しました。

趣味

私は小学校から大学までサッカーを続けていました。高校では当時県内では強豪校であった明科高校に進み、サッカーに明け暮れました。私が3年生の時には、明科高校として初めて冬の全国選手権大会に出場しました。その後、医師を志し3浪の末、何とか愛知県の大学に進学しました。

大学でも学業と並行してサッカーを続けました。4年生までで部活動は引退し、残りの2年間は勉学に励むというのが一般的でしたが、私ともう一人の部員は6年生の夏の最後の大会までサッカー部員としてフル活動していた

周りの同級生に心配されていました。(笑)

6年生の時には、全国医科学学生総合体育大会にて、当時前年度西日本チャンピオンであり、公式戦13戦全勝の岡山大学に初戦で勝ち3回戦まで進みました。(3回戦ではその大会で優勝した大学に負けてしまいました)今でもサッカー選手の夢はあり、機会があれば松本山雅の入団テストを受けてみたいです。(笑)

休日の過ごし方

基本的に体を動かすことが好きなので、走ったり筋トレをしたりして過ごしています。体をいい状態に保ち、いつでもサッカーができるように準備しています。

高校の同期がやっている地域のクラブチームにも誘われてはいますが、なかなか時間がとれないのが現状です。今後時間があればそちらのほうも参加できればと思っています。

また、最近はこちらまでほとんど本を読んでいるので、本をたくさん読むよう意識しています。

総合病院と開業医の違い

私は約10年間、長野市の長野中央病院で勤

務していましたが、総合病院の場合、自分の

外来の患者さんが入院になれば、最後まで自分が担当し診ることになり、安定期から急性期までその患者さんと関わりますが、開業医の場合、検査機器や治療方法も限られてしまうため、外来でできることは限られてしまいます。なので、患者さんの状態が悪い時は、近くにあつみ病院や大町病院など大きな病院があるということがとてもありがたいと思うのと同時に、患者さんがなるべく安定した状態で過ごせるよう外来でしっかりサポートしていきたいと思っています。

地域の皆さんに一言

困ったときはいつでも相談してください。皆さんが安心してお過ごしいただけるよう、サポートしていきたいと思っています。



こんどう ともお

院長 近藤 知雄 医師

所属学会:日本内科学会、
日本呼吸器学会

診療日:月曜～金曜

休診日:土日祝日

診療時間:午前 9:00～12:00

午後13:00～15:00

TEL:0261-62-9187

住所:北安曇郡松川村5728-68

アルツハイマーデーin 大北 2023

アルツハイマーデーって？

1994年9月21日、スコットランドで第10回国際アルツハイマー病協会国際会議が開催されました。会議の初日であるこの日を「世界アルツハイマーデー」と宣言し、日本でも、この日を中心に認知症の啓蒙を実施しています。9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、認知症への理解を呼びかけるなどの活動を行っています。



大北地域でもアルツハイマーデーに賛同し、アルツハイマー月間の9月中に、以下の啓発活動を行っています。ぜひご覧ください。

- 病院外来待合モニターへのご案内放映
- 外来棟2F精神科外来前にパンフレットコーナー設置



リフレッシュ

看護師 あいかわ かりん 相川夏凜



4月に入職した看護師相川夏凜です。

私はリフレッシュすることで、健康を保つと共に、仕事でのパフォーマンス維持に繋がると考えます。また、リフレッシュの中での経験が、看護の場で新たな視点を生み、多角的に思考することに繋がります。私のリフレッシュできる瞬間として、患者さんと景色を見ながら会話を楽しむということがあります。窓から見える四季折々の山々は心を豊かにしてくれます。また、病院内のみで生活する患者さんにとって、景色を見ることは、手軽に気分をリフレッシュさせてくれることと思います。患者さんの明るくなった表情や、共に会話を楽しむことで、心も穏やかになります。

また、私はスポーツをすることで気分をリフレッシュしています。幼少期より続けてきた空手道は、今でも様々な刺激や学びを与えてくれます。それらは看護の面でも私を成長させてくれ、多様な考え方ができています。

栄養科からの

おすすめ
レシピ

調理いらずの簡単な一品。お好みで大根おろし、焼き野菜などを添えておつまみにも、もちろん炊き立ての白米にもピッタリの一品です。

辛旨増し明太子

材料(2人分)

明太子 1/2腹 約50g
七味唐辛子 適量 辛みはお好みで

作り方

- ① ラップを広げ中央に七味を適量ふりかけその上に明太子をのせる。
- ② ①にさらに上から七味をふりかけてラップで包み一晩冷蔵庫で寝かせて完成。

※寝かせることで味に深みが出て辛味も一段とひきたちます。
※七味以外に粗挽きのブラックペッパーでもまた違った味わいになります。
※明太子は塩味があるので、塩味のあるミックススパイス等を使用する場合はかけすぎに注意してください。



栄養素量(1人分)

エネルギー 32Kcal
たんぱく質 5.2g
塩分 1.4g

えんどう まさき
● 調理師 遠藤 昌樹

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 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
2023 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
●9/10(日)・23(祝)
本院(大北南部地区)
●9/18(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。

信州大学 名誉教授称号授与

当院の病理診断科臨床顧問、中山 淳医師が、信州大学名誉教授の称号
を授与されました。この称号は、信州大学の教育研究の進展に寄与した功
績が特に顕著であると認められる方が授与されるとのことで、当院本館7階
やまなみホールにて、記念式典を開催いたしました。



2023年度 病院祭・農業祭

4年ぶりに病院祭を開催いたします！

10月22日(日)

「つなぐ〜地域との絆〜」

※新型コロナ感染状況によって、内容を一部変更または中止することもあります。
※詳細が決まり次第10月号きずな、HPまたはSNSにてご案内します。

がん患者サロン「てるてるサロンあづみ」

がん患者さんやその家族が
同じ体験をした仲間と語り合える
場所です。



◆テーマ「語り合い」

◆9月25日(月) 14:00~15:00



予約不要
参加無料
見学OK

求人情報

お問い合わせ 総務人事課
☎0261-62-3166



募集職種は
こちらから

自然ゆたかな環境で働きませんか？あづみ病院・
白馬診療所では、私たちと一緒に働いてくれる方を
募集しています。長野県にターン・Uターンを考えている方。
田舎への移住を考えている方。

【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

いつでも職場見学OK!
スキルアップサポート
プライベート時間の充実

編集
後記

だいぶ涼しくなり秋を感じます。秋は、美味しい食べ物がたくさんあ
るので幸せです。食べすぎに注意したいです。

(C.S)

9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9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(5.12.19日) 富田 威(26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(6.20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~)8.22日 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)	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(7.21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(25日)	荻原朋美 春原隆史 岩切啓太	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 山崎慎一 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	本山博章	江原毅人	
	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(13.27日) 大場崇旦(6.20日)				
	甲状腺 (予約制)					伊藤研一(1.15.29日) 金井敏晴(8.22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) 川上 拡	中村恒一(手・肘) 太田浩史(下肢 輪番) 狩野修治	狩野修治(下肢) 石垣範雄	向山啓二郎(脊椎) (受付10:00まで) 伊藤慎太郎	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(19日)	太田浩史 向山啓二郎 川上 拡	中村恒一	小田切優也	信 大 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	小田切優也	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	佐竹宏介			小川英作				
泌尿器科		平林直樹 (再診の予約のみ)	塩崎政史(6.20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(13.27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	鈴木孝司	鈴木孝司	鈴木孝司	鈴木孝司	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	西牧史洋	
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

内 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
リハビリテーション科						

きずな 2023年
9月号 vol.439
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)



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。