

きずな

10月号
2023年

KIZUNA Vol.440

特集

これからは1年中注意が必要です! インフルエンザについて…… P2

「話す」「食べる」のリハビリテーション…………… P3

●がん診療センターシリーズ Vol.7 精神的な症状とケア…………… P4

●当院の連携医 横澤内科医院…………… P5

●新任医師紹介、おすすめレシピ…………… P6

●病院祭出展案内、がん患者サロン「てるてるサロンあづみ」…………… P7



発熱・かぜ症状のある方は、まずはお電話を! 0261-62-3166

「北アルプス展望美術館」前から photo by 八角 宣一



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



これからは1年中注意が必要です！

インフルエンザについて



にしお こういち
感染制御室主任・感染管理認定看護師 西尾 孝一

もともと、冬に流行するとされていたインフルエンザですが、最近は冬以外の流行も増えてきています。今年は特に遅くまで流行期が続き、7月にもインフルエンザの集団感染が確認されるほどでした。なぜでしょうか？ 理由としては、「夏でもクーラーを効かせながら室内にいたるが増え、人々の生活空間がインフルエンザウイルスの苦手な高温多湿な環境ではなくなった」
「世界中が交流するようになり、夏場に南半球で流行しているインフルエンザが持ち込まれる機会が増えた」
「コロナ禍の過度な感染対策で人々の免疫力が全体的に低下したところに、人流が戻り、感染対策の意識が薄れたことで一気にさまざまな感染症が広がりやすくなった」
「インフルエンザのワクチンは接種後3か月ぐらいいから効果が薄れ、春には効果がほとんどなくなる」
「気候変動やウイルスの変異」
など、コロナ禍前からのものやコロナ禍に関係するものなど様々な理由が関係しあって、最近は夏でもインフルエンザに気を付ける必要があると言えます。

どのように対策をすればよいのか？

感染対策としては、インフルエンザと新型コロナはほとんど一緒です！

- ☑ 外から帰った時や他者と接触した時にはアルコールの手指消毒や手洗いをを行う
- ☑ よく触れる場所をアルコール除菌クロスでの清拭清掃する
- ☑ 人と接する時はマスクを着用する
- ☑ 免疫力を落とさないためによく食べて、よく体を動かし、よく寝る
- ☑ ストレスをためないような生活を心がける
- ☑ 体調が悪いときには無理をせず、医療機関を受診をする



など、結局は健康な生活習慣を維持することがとても大切です。

2023年度
インフルエンザ予防接種

通院患者さん優先にて予約がはじまりました。

	接種開始	金額
65歳以上	10月2日(月)から	3,565円
65歳未満	11月1日(水)から	
13歳未満(2回接種)		
<p>※市町村からの補助がある場合は、お住まいの市町村にお問い合わせください。 ※通院患者さん以外の方の接種については、11月6日から受付をいたします。 ただし、ワクチンの入荷状況により変更になる場合があります。</p>		

お問い合わせ・予約先 0261-62-3166(代表)

通院されている外来へ14時～17時の間にお問い合わせ、または外来受診時にお申込みください。

「話す」「食べる」のリハビリテーション



みやさか まき
言語聴覚士 宮阪 真紀

言語療法部門はリハビリテーション科の一部門として言語聴覚士3人で構成されています。言語聴覚士という専門職をご存じでない方も多いと思いますので、まずは言語聴覚士について簡単にご説明させていただきます。

言語聴覚士とは、簡潔に言うと「話す」「聞く」「食べる」の機能改善のスペシャリストといわれています。「話す」「聞く」「食べる」ことは多くの方が自然に行っていますが、病気や事故、加齢性変化など様々な原因で不自由になることがあります。そうしたことばによるコミュニケーションや食べることに課題がある方に対して、専門的に関わり支援していくのが言語聴覚士です。言語聴覚士の多くが医療現場で働いていますが、その他介護分野や学校などの教育現場でも活躍しています。

当院では、「話す」「食べる」ことを中心に、急性期から慢性期まで病期を問わず対応しています。医師や歯科医師、看護師、リハビリ、管理栄養士、介護福祉士など他の職種と連携をはかりチームで協力し患者さんを支えている点も言語聴覚士の特徴のひとつです。「話す」「食べる」ことに不安を抱えた患者さんはもちろんですが、その患者さんを支えるご家族や関連スタッフの方々にも専門職として知識や技術などを伝えさせていただいています。

当院でのリハビリテーションの実際の様子をご紹介します



「話す」リハビリテーション

脳卒中後で言葉が出にくくなってしまった方に絵を用いて言葉を引き出す練習をしています。



「食べる」リハビリテーション

食事でおせこみやすくなった方の飲み込みの状態を把握し、実際の食事を用いたトレーニングをしています。安全に摂取できるよう家族やスタッフへ食事形状の提案や食べ方や介助の方法を提案しています。

言語聴覚士の関わりや内容は、患者さんの病気の種類や状態、時期によっても変わってきますが、その方に合ったリハビリや対応をご提案させていただきます。「話す」「食べる」機能でお困りのことがありましたら、言語聴覚士までご相談ください。 ※リハビリテーションの実施には医師の指示が必要です。



精神的な症状とケア

「日本人の2人に1人ががんになる時代」と、どこかで聞いたことがあるかもしれません。現代の日本では、おそらく想像しているよりもたくさんの方が、日々、がんと闘いながら暮らしています。このような話を漠然と聞くときと、自分のことや家族のこととして聞くときとは、受け止め方は全く異なります。

がんにかかると、たくさんの方の喪失を経験します。健康、お金、時間、場合によっては手術や治療の影響で体の一部を失う場合もあるかもしれませんし、それまでとは体の機能が変わってしまう場合もあります。思い描いていた未来、やりがいを持っていた仕事や趣味など、大事にしていたことが続けられなくなったり変更を余儀なくされたりして、心が傷つく場合もあるでしょう。このような喪失が押し寄せてくるのが、がんとの付き合いの過程でもあります。これは、がんにかかった当事者だけでなく、家族などの身近な方々も同様です。その苦痛が非常に強いいため、がんにかかるとうつなどの精神的な病気を併発してしまうことがあります。がん患者にみられるうつ病

の有病率は3〜10%程度で、これに適応障害をあわせると、うつ状態の有病率は、15〜40%にのぼるといわれています^{※1}。うつの苦しみはとても強いいため、時に、死ねばこの苦痛から逃れられるのではないかと思ってしまうことさえあります。がん患者さんの自殺率は、一般人口の1.85倍高く^{※1}、スウェーデンの調査では、がん非罹患群^{りかん}と比較したがん罹患群の自殺の危険性は、がん診断後1週間以内が12.6倍と最も高く、時間の経過とともに危険性は減ると報告されています^{※2}。

がんに限ったことではありません。病気になることは、私たちにとって、大きな喪失体験のひとつです。喪失の痛み、つらさはひとによって様々です。つらい体験をしている最中の方々に対して、周りの支援者ができることは傾聴です。よかれと思ってかけた一言が、つらい体験の最中にいる人を傷つけてしまうこともあるので、気をつけましょう。そつとそばにいて、何も言わずに、その人の話をただ聴くこと、それが、周囲の方ができる最大の援助です。強い落ち込みが長く続

こころのホスピタル事業部長
(精神科)

おぎはら
荻原 ともみ
朋美

いたり、死にたい気持ちになることがあつたりしたら、当事者も周囲の方も、一人で抱え込まずに早めに専門家に相談してください。

つらい体験の最中にいる方々にお伝えしたいことがあります。

今、あなたが直面しているつらさは、とても強く耐えがたく感じるものかもしれませんが、でも、必ず、時間の経過とともにそのつらさは形を変え、いつの日か、あなたと共存できる存在に変わります。今は実感しにくいかもかもしれませんが、あなたのこころは、強さとしなやかさを持つていたはずです。その日が来るまで、周りのみんなの力を借りましょう。

当院にも、あなたを支援する部署がいくつもあります。どうか、一人でも悩まずに、私たちにお知らせください。一緒に最善の策を考えていきたいと思っています。

※1 明智龍男：がん患者のうつ病・うつ状態。現代医学 69 巻 2 号：30-35。(2022)

※2 Fang F, Fall K, Mittleman MA, Sparén P, Ye W, Adami HO, et al. Suicide and cardiovascular death after a cancer diagnosis. N Engl J Med 2012;366(14):1310-8.

当院の連携医

横澤内科医院

開業の経緯を教えてください

初代は私の祖父で、私は三代目になります。父が当時の八坂村(現・大町市八坂)に、馬ぞりに乗って往診(その時は看取りだったように記憶しています)に行っていた姿を見て、私も往診を行う開業医になろうと志しました。

私が大学2年の時に、父が脳梗塞で倒れ、診療の方は何とか継続していたものの、早く地元に戻って父の後を継ごうと考え、昭和55年の12月に後を継ぎました。

趣味などありますか

「北アルプス第九を歌う会」の責任者をしており、1998年長野五輪の頃から30年近く活動をしています。月に2回練習をして、数年に一度定期演奏会も開催しています。休みの日は、ゴルフに行ったりして体を動かしています。また、健康のために毎日一万歩歩いています。自宅から診療所も往復徒歩で通って、5kgのダンベル体操を診療前に毎日15分行っています。

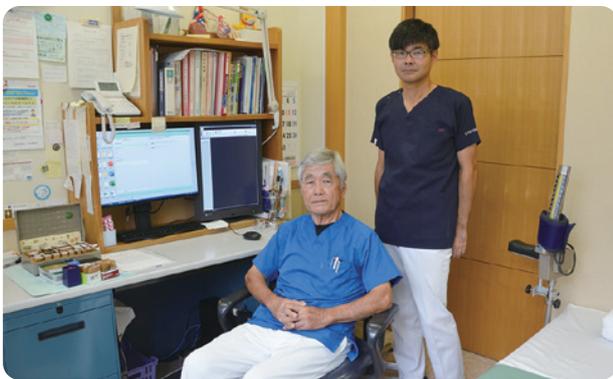
やはり、自身が健康でないと医者はお勤ま

らないと思っています。自分ができない事を患者さんにやれと言ってもなかなか理解は得られません。「私もやっているからあなたもやってみましょう」と伝えると、患者さんもやってみようという気にもなると思います。

当時勤めていた病院で、糖尿病の患者さんに対し、「もっと痩せなきゃだめだよ」と言っている内科の先生がとても太っていたのを見て、これは説得力ないよねと感じました(笑)

総合病院と開業医の違いはなんですか

一番の違いとしては、総合病院はその病院の看板、いわゆる「ネームバリュー」で患者さんが集まるという所があると思います。開業医は医師の人柄や実力や評判で患者さんが集まってくると思います。そういった意味では開業をするということは簡単なことではないと思います。また、総合病院と開業医の立場を比べると、大型スーパーと小売店の関係と似ているという事を言う人がいますが、やはり総合病院と開業医ではそもそも専門性が異なっていて、開業医の医師は必



よこさわ あつのぶ 院長 横澤 厚信
よこさわ しゅういち 医師 横澤 秀一 (右)

診療日:月曜～金曜、第2・4土曜(午前)
診療時間:午前8:30～17:15
TEL:0261-22-0371 住所:大町市大町4060-8

ずいづれかの専門医であるという点からも、前述は違うと思っています。他には、総合病院の場合、診察をする医師が変わることがあります。それが嫌だという患者さんの中にはいます。

地域の皆さんに一言お願いします。

やはり在宅医療ですね。最期は住み慣れた自分の家で看取ってもらいましょう。最期まで私は協力させていただきます。

新任



医師紹介

- ①出身地
- ②出身大学
- ③趣味



10月より赴任致しました、外科専攻医3年目の勝野です。昨年12月に長女を出産し、育休を経て復職いたしました。新天地での復職、育児との両立など、はじめてだらけの再出発となり、不安もありますが、1年ぶりに医療に携われることがとても楽しみです。安曇野には小さい頃から家族でキャンプや登山などで遊びに来ていたため、親しみのある地域です。この地域の医療に少しでもお役に立てるように精進していきたいと思ひます。



10月から赴任しました口腔外科の田中章太郎と申します。

父の出身地が長野県ですので幼少期から長野に縁はありましたが、安曇野周辺はまだわからないことが多いです。美味しいごはん屋さんなど教えていただけますと幸いです。診療においてはまだまだ研鑽を重ねる身ですので、ご迷惑をおかけすることも多々あるかと存じますが、地域医療に貢献できるよう精進いたします。どうぞよろしくお願ひいたします。

栄養科からの

おすすめ
レシピ



定番秋おやつのスィートポテトにおからを合わせてみました。食物繊維のおかげで腹持ちもよく、1個で大満足のおやつになります。

おから入り スィートポテト

材料
(8個分)

さつまいも	200g	牛乳	80ml
(A)無塩バター	16g	卵黄	1個
おから(生)	50g	(B)無塩バター	適量
砂糖	9g		



作り方

- ① さつまいもは皮を剥いて1cm幅に切る。
- ② さつまいもに爪楊枝がすっと通るくらいまで茹でる。
- ③ 茹で上がったら水気を切って、熱いうちにマッシャーなどを使って潰す。
- ④ ③に溶かした(A)、おから、砂糖を加えて全体がなじむように混ぜ合わせる。
- ⑤ ④の様子を見ながら少しずつ牛乳を加え、混ぜる。
- ⑥ アルミホイルに(B)バターを薄く塗り、⑤を楕円形に形を整えながら並べる。
- ⑦ 卵黄を溶きほぐし、刷毛などを使って⑥に塗る。
- ⑧ オープントースターに入れて1200wで5分ほど焼いて完成。

栄養量(1個分)

エネルギー	78Kcal
蛋白質	1.1g
塩分	0.06g
食物繊維	1.3g

のみぞ としあき
●調理師 野溝 俊昭

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 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
⑳	23	24	25	26	27	㉒
㉑	30	31				

2023 11月 November

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

- 10/8(日)
本院(大北南部地区)
- 10/8(日)
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。

編集後記

今年度から広報担当になりました。身近な出来事に寄り添えるような内容など提案していきたいと思っております。よろしくお願ひします。

(A.I)

病院祭出展案内

開催 10月22日(日)
9時~13時30時

ステージ予定

- ①がんを生きる緩和ケア医
大橋洋平先生による講演
- ②スマイルジャズダンススタジオ
- ③高瀬中学校吹奏楽部
- ④お笑いライブ「みかん」12:30頃予定...など



体験ブース予定

- 心臓病コーナー
- 女性骨盤底教室コーナー
- 肩こりチェック
- 転倒予防コーナー
- 健診コーナー
- 腰・肘の痛み相談
- 革細工体験コーナー

展示

- 作品展示

※新型コロナウイルス感染状況によって、内容を一部変更または中止することもあります。

病院祭・農業祭
「つなぐ」～地域との絆～

開催日時 令和5年 10月22日(日)
9時~13時30分

開催場所 北アルプス医療センター あづみ病院

ゲスト
北アルプス医療センター
あづみ病院
みかん

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。



年間スケジュール

- ◆テーマ「化学療法の副作用について」
- ◆10月23日(月)14:00~15:30

ウィッグ相談会

- ◆10月19日(木)11:00~15:00

外来棟2階(スペース)通院治療室

「長野県がん患者アピアランスケア助成事業」の相談も受けています。



予約不要
参加無料
見学OK

10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10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(3.10.17.31日) 富田 威(24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(4.18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	中村麗那(初診) 天野仁至		村木 崇 中村麗那	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)	岡田光代 池川香代子	花岡正幸(10:30~)(13.27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(初診)	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 専門診療 (予約制)		林田研介 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(5.19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(23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	勝野麻里		
	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	乳腺 (予約制)			網谷正統(4.18日) 大場崇臣(11.25日)				
		甲状腺 (予約制)					伊藤研一(6.20日) 金井敬晴(13.27日)		
心臓血管外科 (受付15:00まで)			信 大(14:00~)						
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(17.31日)	太田浩史 向山啓二郎 川上 拡	中村恒一	小田切優也	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(4.18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)				
女性骨盤底医学センター (予約制)			西澤 理(11.25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~)	信 大		
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	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 田中章太郎	手術日 (急患対応は要相談)	長汐沙千穂 田中章太郎	長汐沙千穂 田中章太郎	長汐沙千穂 田中章太郎	長汐沙千穂 田中章太郎	長汐沙千穂 田中章太郎		
緩和医療外来 (予約制)		花岡孝臣(10日) 武岡康信(17日) 間宮敬子(24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(25日)	下里修一	下里修一 木村知子	下里修一 木村知子
---------------------------	------------------	--------------	---------------------------	------	--------------	--------------