北アルプス医療センターあづみ病院 広報誌

きずな

11月号
2023年

KIZUNA Vol.441

特集 心ってなに？ …… P2-3

●がん診療センターシリーズ Vol.8　在宅支援科 その人らしい日々を支える医療を目指して … P4
●病院祭フォト …… P5
●スキルUP、「宝の箱」、おすすめレシピ …… P6
●認知症を学ぶ講演会、がん患者サロン「てるてるサロンあづみ」、求人情報 …… P7

長野市 清水寺の紅葉 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

公式 Instagram

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

心ってなに？

心理療法科長　安里（あさと）　勝人（かつひと）

あづみ病院には心理療法士が４人います。主に精神科で心理検査や心理カウンセリングを行っています。身体科にも様々な形で携わっています。複雑な人の心を分析したり、困難な心の問題にクライエントさんと協働して取り組んだり、非常に興味深くやりがいのある仕事だと感じています。

心理療法士は平たく言うとカウンセラーであり、「カウンセラーはクライエントさんと心の問題について話し合う人。」というイメージでしょうか。ところで、心の問題を扱うというと何かうさんくさいと感じる方もいるかと思います。それは心というものが「実体をもたず見ることも触ることもできないけれど、自分に心があると分かっている」というあいまいではっきりとしないものだからだと思います。実は、心とは何かというのは時代によって、また専門家によって立つ信念により異なります。

心は、遥か古代では「魂」と同じであり、時代が少し進むと動物にはない人間特有の「理性」や「思考」と同義になります。より最近では、「意識」や「脳」と捉える人が多いと思います。脳は確実に心の大きな部分を担っていますが、何でも脳に還元するのは味気ない気がします。正当な科学的心理学では、心の存在は追求せずにその働き（機能）がより重要だと考え、心がどのような「行動」として現れるかに注目します。アメリカの実用的なプラグマティズム※の影響です。ちなみに私の息子に５歳の頃、「心ってなに？」と聞いてみたら手を胸に持っていきました。

心をどのように捉えるかによって、心の問題の分析の仕方や解決の仕方が違ってきます。近年誕生した国家資格の公認心理師や臨床心理士の資格を持っている心の専門家なら、心の問題の原因について大体４つの考え方を学んでいて、解決の仕方についてもトレーニングを受けています。あづみ病院の心理療法士は全員、公認心理師や臨床心理士を持っています。

あづみ病院には心理カウンセリングのサービスがあります。心は複雑で分かりづらいもの、心理カウンセリングのサービスを利用してご自身の心と向き合ってみませんか？当院の心理カウンセリングは有料になりますが、心の問題や悩みについて話し合う中で、道が開けたり、遠回りしながら違う景色を見ることができたり、また、自分自身で新しい道を作っていったり、様々な可能性が広がっていくかと思います。心理療法科までお気軽にお問い合わせください。

※実用主義や実際主義

お問い合わせ

心理療法科

代表

0261-62-3166

心理療法科HPはコチラ

特集

不織布マスクでの来院をお願いします

あづみ病院精神科に通院していない方で心理カウンセリングを希望する方

※他メンタルクリニックなどに受診中の方

カウンセリングでは、一緒に問題について話し合い考えていく中で、ご自分の力を再認識され、改善に向けてみずから取り組まれていくことを支援いたします。どうぞお気軽にご相談ください。

<ご相談内容の一例>

自分の性格や生き方について
・自分を見つめ直したい
・ストレスがたまっていて整理が必要

職業生活について
・仕事に行けない
・仕事に不安がある

対人関係について
・人と上手く交流できない
・人前で緊張や不安が強い

家庭生活について
・家族について悩みがある
・子育てに不安がある

病気や症状について
・症状をやわらげたい
・受診を迷っていて、踏ん切りがつかない

料　金	初回　60～90分 6,000円（税込）　2回目以降　50分 4,000円（税込） 25分 2,000円（税込） ※保険適用外。心理検査をご希望の場合、別途料金が発生します。	
開室時間	平日（月～金）9時～17時	土曜（1、3のみ）9時～12時
相談体制	予約制。公認心理師・臨床心理士が対応いたします。秘密は厳守いたします。	

注意事項　※すでに精神科・心療内科を受診している方は、主治医の了承を得たうえで当カウンセリングサービスをご利用ください。
※当カウンセリングサービスと同一日に、あづみ病院の受診はしないようお願いいたします。

あづみ病院精神科に通院中で心理カウンセリングも希望する方

あづみ病院精神科では、医師の診察とともに心理療法士による心理カウンセリングを併用する、予約診察併用カウンセリングを行っています。この場合の心理カウンセリング併用は主治医の治療の一環として行われるため、適応の判断は主治医に委ねられますので、ご希望の場合は主治医にご相談ください。

予約 診察・カウンセリングを利用する場合の受診の流れ

来院・受付
↓
心理カウンセリング（30～50分）　← カウンセリングの予約時間
↓
医師の診察　← 診察の予約時間
↓
会計

予約の時間から30分以上はお待たせしません。

- 心理カウンセリングは**予約制**です。（1回の時間は30～50分）
- 医師の**診察の前に**カウンセリングを行います。
- **1クール10回**
  それ以降もカウンセリングを継続する場合は、改めてご意思を確認させていただきます。

予約診察・カウンセリングの利用にかかる料金　1回 **4,400円**（税込）
（初回、2回目以降も同一料金）

※医師の診察料は本料金に含まれません。
※生活保護・自立支援などの福祉諸制度を利用されている場合でも、本料金は一律に自己負担となります。

がん診療センターシリーズ vol.8

在宅支援科

その人らしい日々を支える医療を目指して

血液内科副部長
在宅支援科副部長
仲村（なかむら） 彩子（あやこ）

当院の在宅支援科では、通院が難しい方々や「がん」などの進行する病気で体調が優れない状況であっても住み慣れた環境で過ごしたいと望まれる方々を対象として、訪問看護・ソーシャルワーカー・ケアマネジャー・介護事業所などと多職種で協力しながら、医師2人体制で訪問診療を行っています。がん診療においては、安全性の観点からご自宅での抗がん剤注射や輸血は行っていませんが、病院主治医による抗がん剤治療を継続しながら訪問診療を受けることも可能です。

また、はき気、呼吸苦、不眠、不安、抑うつ、せん妄、倦怠感などのつらい症状を和らげる緩和治療は入院と比べてもほぼ遜色（そんしょく）ない水準で自宅にいながら受けられるようになっています。どんなに厳しい病状であっても、本人や家族が自宅で過ごすことを望めば、それを継続、あるいは適切なタイミングで実現できるよう支援しています。また診療を通して本人、家族の思いをくみとり、一緒に悩みながら、さまざまな場面で必要となる意思決定のお手伝いをさせていただきます。

2人に1人が「がん」を患（わずら）い、4人に1人が「がん」で亡くなる時代に生きる私たち。医学の進歩で治療成績の向上がある一方で、最善の治療でも治せない病気があるのも事実です。診断時あるいは治療経過で「治す」ことを目標にできなくなった場合、がんを患う本人は「治らない」ことを前提にどうしていきたいか、自身にとって真に大切なものは何かを問われることになります。死を意識したときの絶望感や怒りや苦しみ、悲しみも入り混じる中で自身と向き合い、自分が大切に思う存在と心を通わせたときに湧き出るものは、本人、そして、その周りの希望となり力となり、生命とそこに流れるときをかけがえのないものにしていきます。終末期における訪問診療の真の意味での存在意義は、そこにあるのだろうと私は考えています。

人生の集大成のときにおいて、苦しみが少しでも和らぎ、その人らしさが尊重され、それぞれの思いが温かくつながっていく医療を目指しています。そして、こうしたかたちで生命を大切にする風土がこの地域に自然に根づいていくことを心から願って診療にあたっております。当院の訪問診療をご希望される場合は、いつでも内科外来スタッフにご相談ください。

不織布マスクでの来院をお願いします

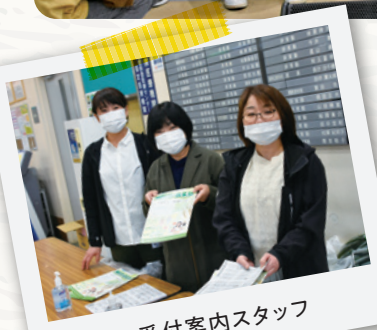
10月22日(日)

病院祭フォト

ものまねタレント
みかんさんと来場者さんで
集合写真♪

約1600人の
ご来場
ありがとう
ございました!

Instagram
それぞれで掲載されています。
@mikan02241984
@northalps_azumi_hospital



受付案内スタッフ

In Body測定コーナー受付

左から畑統括院長・ものまねタレント「みかん」・
病院祭実行委員長本山医師

大北薬剤師会コーナー

革細工体験コーナー

スマイルジャズダンススタジオ

血管年齢測定&相談コーナー

肩こり体操体験中

前日準備

舞台も職員でセッティングします

発熱・かぜ症状のある方は、まずはお電話を！

スキルUP

日本心臓リハビリテーション学会学術集会で優秀賞を受賞

循環器病センター 理学療法士
赤羽（あかはね） 弘泰（ひろやす）

第29回日本心臓リハビリテーション学会学術集会において、「インターバル速歩の心臓リハビリテーションへの導入の試み:IoTによる在宅・遠隔型個別運動処方に向けて」を演題発表し優秀賞を受賞しました。

現在、心臓リハビリテーションの運動処方は、患者さんの最大体力の40-85%強度の運動を1日30分以上、週3日以上実施することが推奨されています。一方、我が国では、病院側の問題として設備やスタッフ不足、患者さん側の問題として通院の手間があり、週1回実施している病院がほとんどです。その結果、十分な効果が得られていませんでした。

そこで、今回、信州大学と共同でインターバル速歩を核とした「遠隔型個別運動処方システム」の在宅型心臓リハビリテーションへの適用の可能性を検討しました。その結果、同システムの有用性と安全性が明らかになり、学会から高く評価されました。今後も探究心を持って研究・臨床に取り組んでいきたいと思います。

「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	お返事
ラウンジの椅子ですが、ひじ掛けの無いタイプもいくつか置いていただけると、エアバックを抱えている者にとっては大変助かります。エアバックがひじ掛けにつかえてとても座りにくい。 皆さん斜めに座ったりしています。	貴重なご意見ありがとうございました。ご不便をおかけして申し訳ございません。現在、ご希望にそう安定感のある椅子を検討しております。今後もお気づきの点がございましたらお伝えください。

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。

栄養科からのおすすめレシピ

甘辛味でサクサク食感の「甘辛ごぼう」。じっくり揚げ焼きすることで美味しい歯ざわりになります。ぜひ、ごぼう料理のレパートリーに加えてみてください。

甘辛ごぼう

材料（4人分）

ごぼう	300g	※みりん	大さじ2
片栗粉	大さじ2	※醤油	大さじ1
サラダ油	適ほ	※ケチャップ	大さじ1／2
		※砂糖	大さじ1／2

（※コチュジャン 小さじ1、※おろしにんにく 小さじ1/2）
白いりごま 適ぎ

作り方

① ごぼうはよく洗い、2mm程度に斜め薄切りする。
② ①を10分ほど水にさらして灰汁をぬく。
注）水にさらしすぎたり、水をこまめに取り換えたりするとごぼう独特の香りまで抜けてしまうので、水は変えずにさらす時間は10分以内にする。
③ ※の調味料を混ぜ合わせておく。コチュジャンとにんにくはお好みで量を調節する。入れなくても美味しくできる。
④ ②のごぼうの水を切り、ペーパーで水気を拭き取ったら、ポリ袋に片栗粉と共に入れ、シャカシャカ振ってごぼうに片栗粉をまぶす。
⑤ フライパンに5mmほどの深さにサラダ油を入れて火にかけ、③を入れて揚げ焼きしていく。
⑥ ごぼうにこんがり焼き色がついてくるくらいじっくり揚げ焼きしたら余分な油をペーパーでふき取る。
⑦ ⑤のフライパンに③で合わせた調味料を入れてごぼうにしっかりと絡め、煮詰る。お好みの量のいりごまをまぶして完成。

栄養量（1人分）

エネルギー …… 117Kcal
食物繊維 …… 4.3g
塩分 …… 0.8g

● 栄養科

不織布マスクでの来院をお願いします

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 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		

2023 12月 December

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
24/31	25	26	27	28	29	30

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

食欲の秋も終わり、少しずつ朝晩寒くなってきました。冬支度を進めていきたいです。

（A.I）

認知症を学ぶ講演会

～口から守る あなたの脳～

日時 令和5年12月2日(土)
開場：13時30分～ 開演：14時～15時30分

会場 池田町交流センターかえで
（〒399-8601長野県北安曇郡池田町大字池田3336-1）

会場詳細

※白馬村・小谷村ではWEB視聴会場を設置します。
WEB視聴会場ご希望の方は、各地域包括支援センターへお申し込みください。

テーマ

「認知症性疾患を識る
―医科・歯科連携診療の重要性―」

講師：神奈川歯科大学 歯学部
臨床先端医学系認知症医科学分野
教授 眞鍋 雄太 先生

入場無料

●池田町交流センターかえでにお越しいただく場合は事前申し込みは不要です。
●白馬村・小谷村のWEB視聴会場での参加をご希望される方は、以下へ申し込みが必要です。
・白馬村地域包括支援センター ☎0261-72-6667
・小谷村地域包括支援センター ☎0261-82-3135 （いずれも平日9時～17時）

●お問い合わせ：
北アルプス医療センターあづみ病院 認知症疾患医療センター 病院代表☎0261-62-3166

主催：北アルプス医療センターあづみ病院 認知症疾患医療センター
共催：大町市・池田町・松川村・白馬村・小谷村
後援：一般社団法人 大北医師会・一般社団法人 大北歯科医師会・大北薬剤師会・北アルプス広域連合

がん患者サロン「てるてるサロンあづみ」

年間スケジュール

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」がんに関する悩み・心配事はありませんか？
◆11月27日（月）14：00～15：30

ウィッグ相談会
◆12月21日（木）11：00～15：00
2階外来通院治療室 予約不要

予約不要
参加無料
見学OK

「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。

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I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

11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11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(7.14.21日) 富田　威(28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(1.15.29日) 百瀬智康 麻生真一	大熊ゆか里 (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～)(10.24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		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(2.16日)＋デバイス診療　看護専門外来			
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(27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 山﨑槙一 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	輪　番	輪　番	輪　番	輪　番	輪　番		
	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)		
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～)					
	専門診察 乳腺 (予約制)			網谷正統(1.15.29日) 大場崇旦(8.22日)				
	専門診察 甲状腺 (予約制)					伊藤研一(17日) 金井敏晴(10.24日)		
	専門診察 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) 伊藤槙太郎	中村恒一(手・肘) (9:30～) 信　大	信　大 村上成道 (スポーツ障害・予約制)	
	再診 (予約制)	狩野修治	向山啓二郎 伊藤槙太郎 髙橋　淳(7.21日)	太田浩史 向山啓二郎 川上　拡	中村恒一	小田切優也		
	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(1.15.29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(8.22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	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	
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
緩和医療外来 (予約制)			花岡孝臣(14日) 武岡康信(21日) 間宮敬子(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 11月号 vol.441 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。