

きずな

12月号
2023年

KIZUNA Vol.442

特集

- 冬場の冷え予防・対策 P2
- 介護事業所におけるBCP(業務継続計画)と地域力について P3
- がん診療センターシリーズ Vol9.がん相談支援センター・通院治療室 P4
- 12月1日開設 上肢再建外科センター P5
- スキルUP、ひとりごと、おすすめレシピ P6
- 宝の箱、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

公式
Facebook



公式
Instagram



あづみ病院



<https://www.azumi-ghp.jp/>



寄り添う夫婦 photo by 猪股崇志

North Alps Medical Center Azumi Hospital

JJA長野厚生連 北アルプス医療センター
あづみ病院



冬場の冷え予防・対策

しずくだ けんすけ
リハビリテーション科 理学療法士 栗田 研輔



冷え性とは

寒い冬がやってきました。冬は冷えにより血液の流れが滞りやすい季節です。冬になると特に手足のつらい冷えに悩まされたことはありませんか？

冷え性とは、血液の流れが悪いため毛細血管への温かい血液が流れず、血管が収縮し、手足などが冷えてしまう状態のことです。

今回は、冬でも「ポカポカ」と温まる手足に近づけるために、おすすめする運動方法をご紹介します。冷えに悩まされる季節に向けて、実践していきましょう。

「第2の心臓」ふくらはぎの運動

冷え性を改善するためには、大きな筋肉の多い下半身の運動が効果的です。ふくらはぎは、下半身の血液を心臓に戻すポンプのような役割を果たしています。ふくらはぎの筋肉を使った運動を取り入れることで血液の循環が良くなり、代謝も向上するため、冷えにくい体づくりにつながります。

家事をしている時や歯磨き中など日常生活の中で意識的につま先立ちを行ってみましょう。さらに、余裕のある方は、5～10秒間つま先立ちしてから、かかとを下す動作を繰り返すとより効果的です。

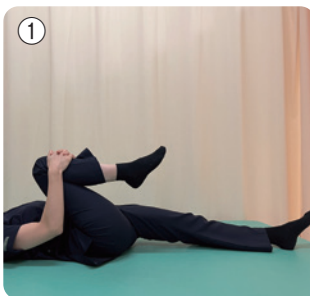
※転倒予防のため壁や手すりなど安定した物につかまりながら行ってください。



つま先立ち運動

「ポカポカ血液」を手足に送ろう。簡単ストレッチ

「冷え性の人には血管が硬かった」という報告があります。お風呂上り体が温まっている状態でストレッチをすると、筋肉がほぐれて血の流れが良くなります。代謝もあがるため、冷え予防に最適です。



運動方法

- ①仰向けに寝て、片足を抱える
- ②両足を伸ばして座り、片足を後ろに曲げる
- ③片膝を立て、後ろの足の膝を床に付けて、胸を張る
- ④片足を前に出し、膝に両手をそえて体重をかける

伸びる筋肉

- お尻の筋肉伸ばし
太ももの筋肉伸ばし
足の付け根の筋肉伸ばし
膝裏の筋肉伸ばし

※注意点

整形外科的な疾患のある方や関節などの痛み症状がでる方は行わないで下さい。迷った場合は必ず主治医に確認してから行って下さい。

介護事業所におけるBCP(業務継続計画)と地域力について



居宅介護支援事業所 管理者 まるやま けんた 丸山 健太

最近、BCPって言葉をよく耳にするようになりました。BCP(ビジネス コンティニュイティ プランBusiness Continuity Plan)とは業務継続計画と訳されます。一般的には大地震等の自然災害、感染症の蔓延、テロなどの事件、大事故、サプライチェーン(供給網)の途絶、突発的な経営環境の変化など不測の事態が発生しても、重要な事業を中断させない、または中断しても可能な限り、短い時間で復旧させるための方針、体制手順などを示した計画のことになります。

近年、私たちの生活に引き寄せてみると、自然災害が頻発化・激甚化しており、この地域においても不安な思いをされた経験があるのではないのでしょうか。また、新型コロナウイルスの影響でいろんな行事や機会が中止されたということは記憶に新しいと思います。

そういった背景のなかで、令和6年度には介護事業者にもBCPの作成が義務付けになりました。

あづみ病院居宅介護支援事業所には、現在4人の介護支援専門員(ケアマネジャー)が勤務していて、介護が必要な状況になっても、利用者・家族が在宅でその人らしい生活が送れるよう介護保険サービスを調整したり、介護保険以外のサポートを一緒に考えたりということを日々行っています。現在、BCPの作成過程で改めて事業所だけではその方の生活を守るといことの難しさにも直面しています。そういった中で、今後ますます重要になってくるのは地域で支え合う力、地域力だと思っています。

一住民という立場で考えると、一人暮らしの高齢者、携帯電話をもっていない方など、災害時にはどうするんだろう?と顔が浮かんできます。新型コロナウイルスが5類に移行されたことで少しずつ地域の行事が戻ってきて、私の住む地域でも防災訓練が行われました。近所づきあいが減ってきていると言われていますが、日常のちょっとした繋がりが、非常時に大きく影響するとも言われています。みなさんの頭に浮かんだその方にちょっと声をかけてみたり、久しぶりにお茶でも一緒に飲んだりしてみませんか。私も仕事上ではもちろんですが、住民として日々の生活の中で地域との繋がりを大事にして、地域力があがっていくような関わりを考えていけたらと思っています。





がん診療センターシリーズ

vol. 9

がん相談支援センター・通院治療室

● がん相談支援センター
がん相談員

にしざわ
西澤 ますみ

● がん化学療法看護
認定看護師

やまだ ふじか
山田 藤香

● がん相談支援センター



当院のがん相談支援センターは、本館2階の通院治療室、緩和医療外来に併設しています。当院のがん患者さん本人や家族はもちろんのこと、他の医療機関に通院されている方も無料で利用ができ、対面だけでなく電話での

相談も受けています。「誰に相談したらいいのかわからない」「ただただ、不安でどうしてよいのかわからない」という相談もあります。相談者に寄り添うことを大切にしながら、がんと診断された方やそのご家族の「困った」「どうしよう」の解決の糸口を一緒に考えていきます。心のつらさをお一人で抱え込まないで、がん相談支援センターをご利用ください。

● がん患者サロン



がん患者サロンの様子

がん患者さんやそのご家族が同じ体験をした仲間と語り合える場所として、がん患者サロン「てるてるサロンあづみ」を開催しています。当院のホームページや広報誌

「きずな」で月ごとのテーマを案内しています。見学だけの参加や途中で入退席されても大丈夫です。

詳細はP7をご覧ください。



● 通院治療室

化学療法を受けている方に、安全でかつ快適な治療を受けていただけるように専用の治療室を設置しています。これまで入院で行っていた化学療法が、通院で行うことができます。

化学療法室は、プライバシーを確保した個別に仕切られた6床のベッドと2床のリクライニングシート



仕切られたTV付き化学療法室



ウィッグやパンフレット展示の様子

があり、ゆったりと楽な姿勢で、安心して治療が受けられるよう配慮されています。また、各ベッドサイドにはテレビを設置していますので、テレビを観ながら治療を受けることが可能です。

また、センターの待合スペースには、ウィッグや帽子の展示、各種パンフレットを用意しています。治療当日は、薬剤師が薬の相談に随時応じています。

そして、専任看護師3人（うち、がん化学療法看護認定看護師1人）が『安全・確実』に治療が行えるように努めています。治療中だけでなくご自宅に帰られてからの事も含め副作用を最小限にし、日常生活に支障を来たすことなく治療が続けられるようスタッフ一同で、みなさんをご支援いたします。

12月1日
開設

上肢再建外科センター

手の症状、ひじの症状で お困りですか？

「指が変形してきた」「指のふしぶしが痛い」
「指がしびれる」「こわばるようになった」
「ひじが痛い、曲がりにくい」

といった手、ひじの症状は整形外科を受診する患者さんはとても多いです。

そのような上肢の症状を生じる疾患、および

上肢のケガに対して、より専門的な治療を行う「上肢再建外科センター」を開設しました。

日本手外科学会専門医の資格を持つ医師が、作業療法士（OT）と連携をとりチーム医療で手とひじの診療にあたります。今まで以上に手・ひじの外傷・疾患でお困りの患者さんの期待に応えていきたいと考えています。当センターでは、リハビリテーションを中心とした保存治療にも力をいれています。患者さん一人ひとりの症状に応じた最良の診療を行うように心がけていきます。

手術に関しても年間400例以上の手・ひじの手術を行っており、県下でも有数の治療件数を誇っています。手・ひじの症状でお困りの方は、まずは上肢再建外科センターを受診してください。（診療日はP8担当医表をご覧ください）



左から2人目:センター長 中村恒一医師とチーム医療メンバーOT

このような症状の方

ひじの痛み



手のしびれ



手のやせ



当センターではすべての手、ひじの症状、ケガに対処していきます。
手・ひじの症状でお困りの方は、まずは上肢再建外科センターの受診を。

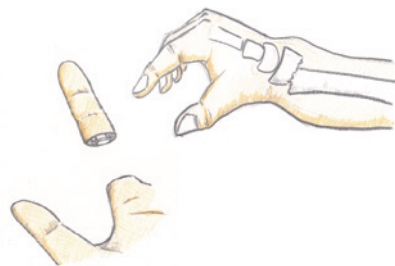
親指付け根の 痛み



指の変形・痛み・水ぶくれ



切断指を含めた手・ ひじのケガ・骨折



スキルUP↑



「急性期ケア専門士」合格

当院は、救急告示病院の指定を受け、地域の2次救急を担っています。現在私は病棟勤務ですが、最近まで救急外来で夜間・時間外や当番医など様々な救急患者の対応を行っていました。2021年に救急救命士法が改正され、高度な救命処置が救急救命士でも実施できるようになりました。病院で働いている医療スタッフもスキルアップや救急医療の知識を深める必要性を日々感じていました。そんな折、今年度初めて「急性期ケア専門士」という資格ができたことを知り、ぜひ挑戦してみたいと思い受験に臨みました。

この資格は、医師、看護師、理学療法士、薬剤師、診療放射線技師、介護福祉士などが受験でき、救急に関する幅広い分野を網羅しており自身の資格に関わらず、専門的な知識を身につけることができます。それぞれの現場で、命のバトンをつなぐ架け橋になることができるようにとの願いを込めて作られた資格だそうです。

当院から私を含めた2名が第1回の試験に無事合格することができました。



はなざわ るみ
看護師 花澤 留実



私のSDGs

小林風夏
看護師

入社して半年が経ちました。社会人になってからは1日が終わるのがとても早く驚いています。今回は私のSDGsについて紹介させていただこうと思います。私のSDGsは、3Rを意識するようにしていることです。

長持ちする製品を選ぶ、壊れるまで使う、余計なものを買わない様に取捨選択をしています。また、不要になったものは新たな人に着ていただけるようリサイクルショップへ持っていくます。

最近では古着屋巡りにはまっていて、色々な服の中から自分の気に入る服を発掘できて、一つの系統に捉われず色々な服を選べるのがとても楽しいです！



栄養科からのおすすめレシピ

鶏肉で作るミートローフ。ボリューム満点ですが、脂肪は少なくまったりと食べられます。華やかな見た目ですので、クリスマスの食卓にもピッタリです。

ヘルシーミートローフ

材料(5人分)

胸肉(むね肉・皮なし)	2枚分	a.パン粉	1/2カップ
人参(5mm程度粗みじん)	1/3本分	a.味噌	大マじ1
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個	a.醤油	大マじ1
ゆで卵	4個	a.塩コショウ	少々
オリーブオイル	大マじ1	a.卵	1個

※ソース…お好み焼きソースがよく合う。ケチャップや中濃ソースなど好みのソースを用意する。



作り方

- ① 胸肉をみじんにする。(フードプロセッサーなど利用してもよい)
- ② ①とみじん切りの人参、玉ねぎ、aの調味料をポリ袋に入れてよくこねる。
- ③ クッキングシートを敷いた天板に②を2/3程長方形になるように置き、真ん中を凹ませてゆで卵を並べる。残りの②で蓋をする。
- ④ ③にラップを全体にかけドーム型に成形する。★成型する際、生地を叩くようにすると空気が抜け、焼いた際に肉割れしない。
- ⑤ オーブンを220℃で余熱しておく、余熱の間にラップを外してオリーブオイルを表面全体にぬる。
- ⑥ 余熱が完了したら200℃に設定して30～40分焼く。
- ⑦ 好きな大きさにカットして器に盛りソースをかけて完成。

栄養量(1人分)

エネルギー 256Kcal
蛋白質 38.7g
塩分(ソース含まず) 0.88g

いちかわ けいた
調理師 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 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	25	26	27	28	29	30
31						

2024 1月 January						
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			



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。

編集後記

2023年もあとわずかとなり、みなさんはどんな1年でしたでしょうか？師走にむかって日に日に寒くなり、本格的な冬がやってきます。体には十分気をつけて元気に新年を迎えましょう。(T.M)

「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階病棟へ> 1ヵ月程お世話になりました。初めての入院、全身麻酔による手術。不安がたくさんありましたが、しっかりサポートしていただきリハビリに専念することができました。誠にありがとうございました。夜間の牽引では慣れないため不眠で頻回にナースコールを押してしまいましたが、「しびれていませんか？痛かったら巻き直しますよ。何度呼んでもらっても大丈夫ですから、何でも相談してください」と優しく声掛けしてもらい心が落ち着きました。本当にありがとうございました。

お返事 この度は、大変励みになる言葉をいただきありがとうございました。治療による姿勢の制限は大変なこともあったと思います。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)

ご意見・ご要望 朝食時間を7時30分ごろにお願いしたい。

お返事 朝食の時間についてのご意見ですが、現状では、各病棟に順番に配膳車にてお食事をお届けするのに30分から40分の時間を要しております。エレベーターの運行や運行にかかわるスタッフの人員等もあり、すべての患者さんに同時に配膳することはできない状況です。大変ご迷惑をおかけしますが現状通り8時近く配膳となってしまうことをご理解ください。なお、当日検査等の予定によっては個別の対応もいたしますので、必要時病棟スタッフにお伝えください。(栄養科責任者)

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。

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「がん治療中の食事について」
- ◆12月25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

「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

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Uターン・I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

12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12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	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～)(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(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(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 恒(午前)	荻原朋美 中村伸治 春原隆史	荻原朋美 中村伸治 山崎模一 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～)	輪 番 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～)					
	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)		
専門診療	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	太田浩史・狩野修治 (下肢 輪番)	狩野修治(下肢) 石垣範雄	向山啓二郎(脊椎) (受付10:00まで) 伊藤模太郎	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 伊藤模太郎 高橋 淳(19日)	太田浩史 向山啓二郎 川上 拡		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)
	上肢再建外科センター (受付10:30まで)		中村恒一		中村恒一	中村恒一(9:30～)		
皮膚科	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 増尾史織 (初診受付9:30まで) (再診受付10:00まで)	信 大 (14:00～)	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	
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 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	田中章太郎
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 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
12月号 vol.442
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。