

きずな

2月号
2024年

KIZUNA Vol.444

特集

- シンガポール工科大学見学研修受け入れ P2
- 冬の風呂場に潜む危険!「ヒートショック」に注意! P3
- がん診療センターシリーズ Vol.11がん治療中の食事の工夫 P4
- 当院の連携医 前角整形外科医院 P5
- 論文奨励賞受賞しました、おすすめレシピ P6
- 手ぶらで入院、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

雪景色の大カエデ(大峰高原) photo by 原井秀雄

公式
Facebook



公式
Instagram



あづみ病院



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



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





シンガポール工科大学 見学研修受け入れ

ながとみ たけひろ

通所リハビリテーション理学療法士 永富 丈博

当院の通所リハビリテーションでは、身体機能の維持や回復を図るリハビリや、社会参加、活動参加を目標にした、介護保険を利用したの短時間通所リハビリテーションを運営しています。その中で、毎週水曜日の午前中は、池田町・松川村からの委託事業である介護予防・日常生活支援総合事業「あすらく あづみ」を行っています。「あすらく あづみ」は、池田町・松川村在住の高齢者を対象にした介護予防プログラムで、トレーニングマシンを用いた運動療法や、自宅で行う体操、生活上の工夫などの指導を約3カ月の短期間で行うサービスです。



病院前でポーズを決める
学生たち



通所リハ高橋技師長(左)と
シンガポール工科大学教員



講義の
様子



通所リハを見学する
学生たち

昨年12月13日にシンガポール工科大学理学療法および作業療法専攻の学生10人と引率教員による「あすらく あづみ」の見学研修が行われました。シンガポール工科大学は、信州大学医学部保健学科の海外協力校です。今回、日本の医療教育や医療制度を学び、グローバルな視点を持った医療人を育成することを目的とした5日間の短期留学のカリキュラムの一環として、長寿県である長野県における地域在住高齢者を対象とした介護予防の取り組みを参考にしたいと、来院しました。

利用者の皆さんや地域包括支援センターの職員の方々に協力いただき、学生さんへの事業の説明や利用者さんのトレーニング、体操指導の様子を見学してもらいました。シンガポールでは、日本と同様に高齢化が急速に進行しているようで、見学した学生さんは、病院と地域とが密接に連携した介護予防の取り組みを行っていることに、感心されていました。

今回の見学研修を受け入れ、シンガポール工科大学の学生さん方から多くの質問を受けたことは、当通所リハビリテーションで行っている取り組みについて深く考えるよい機会となりました。今後も地域のみなさんが住み慣れた環境で、その人らしい生活を継続できるよう、より良いサービスを提供できるよう努めていきたいと思っています。

冬の風呂場に潜む危険!



「ヒートショック」に注意!

循環器内科部長 百瀬 智康
ももせ ともやす



ヒートショックとは?

突然ですが、「交通戦争」という言葉をご存知ですか。自家用車の普及により年間交通事故死者数が急増して昭和45年には16,000人を超え、日清戦争の死者数(約17,000人)に迫るものでしたので「交通戦争」と呼ばれました。その後、様々な交通安全対策が実施され、令和4年の交通事故死者数は2,610人まで減少しています。

前振りが長くなりましたが、「ヒートショック」とは、急激な温度変化により脳卒中や心臓病が引き起こされる現象で、多くは冬期の入浴中に発生しています。暖かいリビングから寒い脱衣所へ行くと、血管が収縮して血圧が上がります。一番風呂だと浴室も寒いのでさらに血圧が上がります。湯船に浸かって手足が温まると血管が拡張して、今度は血圧が下がります。このような急激な血圧の変化が非常に危険です。入浴中の死者数は年間14,000~19,000人と推計されており、その多くにヒートショックが関係していると言われています。「交通戦争」に匹敵する死者数ですから、「ヒートショック戦争」あるいは「お風呂戦争」と呼ばれて…は、いませんが、交通事故で亡くなる人の5~6倍の人が入浴中に亡くなっています。

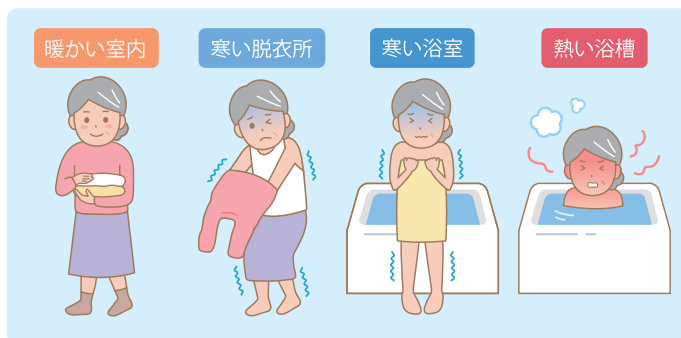


- 脱衣所を暖める。ただし一酸化炭素中毒にならないように注意。
- 浴室も一緒に暖める。シャワーで給湯する、浴槽の蓋をしない、なども有効。
- 寒いトイレも危険。できれば暖房便座を設置。
- 一番風呂、熱い風呂(推奨41度以下)、長湯、飲酒後の入浴を避ける。
湯船にいきなり浸からない。まず両足を湯で温めてから浴槽に入る。
すぐ座らずに両足が温まってからゆっくり座り、胸まで浸かる。
さらに首まで浸かると心臓の負担が増えるが…日本人は浸かっちゃうんですね。
- 浴槽から急に立ち上がらない。手足の拡張した血管に血液が移動するため、
脳の血流が低下して気を失うことがある。



特に注意が必要な人は?

- 65歳以上。
- 高血圧、糖尿病、肥満、
睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある。
- 脳梗塞、心筋梗塞、狭心症など
動脈硬化による病気になったことがある。



「こちとら*あづみっ子でえ!自宅の風呂で死ぬなら本望よ!」と言われるかも知れませんが、裸のまま心臓マッサージをされつつ救急車で運ばれるより、量の上での大往生を目指して、入浴時には気をつけましょう!

※方言:私は



がん治療中の食事の工夫

食事は体力を維持するためや感染症などを防ぐためにバランスよく食べるのが大切になります。「元気を保つ源は食べること！」ですが、それが思うよう

にできないことが、がん治療中には多くあります。最近では、入院だけでなく通院で治療をすることが主流となっていることもあり、食事の悩みは家庭でも生じるようになっていきます。様々な症状があり食事がなかなか進まない、そんな時は、少し食事に変化をつけて食事が低下しないように取り組んでいただきたいです。

食欲がない時

一人前の食事を目にしただけで「こんなに食べなきゃいけないのか」と、プレッシャーになって余計に食べられなくなってしまうなんてこともあります。食欲を湧かせるために、好きな料理や楽しい思い出につながる料理を試してみることも、盛り付ける時は少なめに彩りよくすると

食欲が刺激されて効果的です。他にも、3食の食事にこだわらず食べたいときに食べやすいものを少しずつ食べることも大切となります。

味覚に変化がある時

味覚が変わってしまうと、食欲や食事が低下し栄養不足・体重減少・意欲低下と負の連鎖が始まります。味の感じ方が薄い場合は、塩分以外にも出汁のうまみや油脂やカレーやソースでアクセントをプラスしてみることで、食べやすくなります。料理の温度も人肌程度の方が味を感じやすい場合があります。苦みや金属味がする時は、塩味を控え柑橘類や酸味、香辛料やハーブ（例：ごま・わさび・大葉・海苔）で味にアクセントをつけてみましょう。ガムやキャラメルでお口直しすることもおすすめです。通院治療中で食事にお困り事があり、もっと詳しく食事の悩みを相談し

たい方は主治医に相談してください。

当院の栄養科では、季節の食材や行事食を取り入れながら365日食事を提供しています。様々な疾病がある方、噛む力や飲み込む力が衰えた方などに合わせて食事内容や形態を分けて作っています。がん治療中の患者さんに少しでも食べやすい食事を提供できるように、患者さんと相談しながら内容を変え一人ひとりの声をお聞きしています。集団給食のため難しいことも多くありますが、遠慮なく話してください。少しでも食べやすくなるようにお手伝いします。



栄養科 管理栄養士

矢口 志織 やぐち しおり

当院の連携医

前角整形外科医院

医師を目指したきっかけ

私は子どもの頃よく病気にかかっていたので、医者になりたいと思っていました。また、もともと理系が得意で、特に自然科学系が好きということもあり、三重大医学部に進学しました。

大学時代はスキー部と柔道部に所属していて、腰を痛める事がしばしばありました。それがきっかけで、スポーツ障害を治す整形外科の道に進みました。

開業の経緯など

開業前、私は安曇総合病院（現・北アルプス医療センターあづみ病院）で勤めていましたが、義父の勧めもあり、今の場所の開業しました。

当時の安曇総合病院の整形外科は私ともう一人の2人体制でした。外来も行いながら、主に手術に携わっていました。医師も少なかったため、非常に忙しかったことを覚えています。

現在は、診療所でスポーツ障害や骨・関節の疾患、骨粗しょう症の診療をしておりますが、

リウマチ専門医として関節リウマチの治療にも積極的に取り組んでいます。開業医となると慢性疾患を中心に様々な状態の患者さんを診ることになります。症状が完全に良くなることは難しいとしても、少しでも早く痛みを和らげ、患者さんの生活を支えていければと思っています。

休日の過ごし方・趣味など

休日は主にゴルフをやっています。あとは庭の草取りや手入れをしたりして、家族と過ごしています。

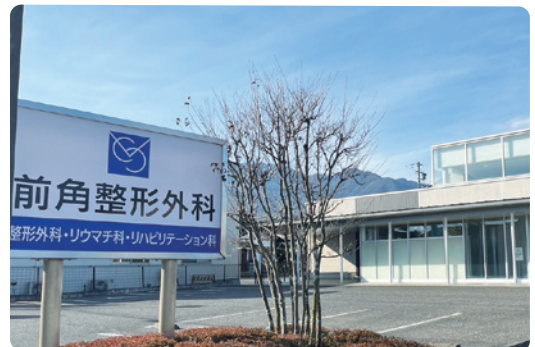
筋トレは自宅で毎日欠かさず行っています。腕立て伏せ、スクワット、腹筋や体幹トレーニングなど30分から1時間程度行っています。

ジムに行く時間もないですし、家なら時間を気にせずいつでもできます。



まえずみ ひさよし

院長 前角 久義



【所属学会】日本整形外科学会 日本リウマチ学会
日本運動器科学会
住所：〒399-8303 安曇野市穂高8263-1
整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科
電話：0263-82-1478

診 察 時 間		月	火	水	木	金	土	日
午前	9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	×
午後	15:00~18:00	○	○	○	×	○	×	×

●受付時間／午前8:30～11:45 午後14:30～17:30



論文奨励賞受賞しました

リハビリテーション科
理学療法士
ささき りょうこ
佐々木 涼子



この度、2022年度クリニカルパス学会誌に掲載された論文の中から「論文奨励賞」を受賞し、今年度の第23回日本クリニカルパス学会学術集会の論文発表のセッションで発表させていただきました。

第19回日本クリニカルパス学会学術集会で発表した後、座長推薦をいただき論文投稿した経緯で、タイトルは「大腿骨近位部骨折術後クリニカルパス改訂の取り組みとその効果」です。

今回の論文発表のセッションは、今後論文投稿される方の参考にすることを主旨としたもので、論文投稿から査読を受け、最終的に受理される過程の中で、査読委員の先生方から具体的にどのような指摘を受け、それに対して共著者からのアドバイスを踏まえてどのように対応したかの過程などについて発表しました。論文投稿から受理に至るまでの過程は大変でしたが、非常に勉強になりました。最終的に奨励賞を受賞することができ、共著者の方々、査読委員の先生方に感謝申し上げます。



共著者と学会会場にて



ちょっとした箸休めや、お弁当のおかずにもピッタリな常備菜。
電子レンジで野菜を加熱しておくことで手早く作れます。

さつまいものきんぴら

材料(2人分)

さつまいも	100g	☆醤油	大サツ2
人参	60g	☆砂糖	大サツ1
ごま油	大サツ1	☆みりん	大サツ1
黒いりごま	少量	☆酒	大サツ1

☆の調味料は事前に容器に合わせておく。

作り方

- ① さつまいもは皮のままで千切りにし、人参も千切りにする。
- ② 耐熱容器に1を入れ、ラップをして600Wの電子レンジで1分加熱する。
- ③ フライパンにごま油をひき、②で加熱したさつまいもと人参を炒める。
- ④ 全体に油が回って1～2分ほど炒めたら調味料を入れ馴染ませる。
- ⑤ 馴染んだら黒いりごまを散らして器に盛り付け完成。



栄養量
(1人分)

エネルギー 188Kcal
たんぱく質 1.6g
塩分 0.54g

●調理師 細川 直美

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)

2024 2月 February

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		

2024 3月 March

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

・2/11(祝)

本院(大北南部地区)

・2/4(日)・23(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。

編集後記

令和6年能登半島地震が発生し、被災されたみなさまに心よりお見舞い申し上げます。当院でも大きな揺れで給湯管の損傷被害がありました。改めて災害への備えと対応について考えさせられました。

(M.T)

手ぶらで入院



当院では、入院をされる患者さんにアメニティーセットをご利用いただいております。

11のタイプから選べるようになっていて、ご家族の方の着替えや洗濯物の交換の手間を減らしたり、感染対策としても安心です。

料金・タイプに関しましては、外来棟1階中央にあります「アメニティーセット説明窓口」カウンターへご相談ください。

寝巻・タオル
日用品・紙おむつの
レンタルサービス

手ぶら
で
入院
アメニティーセット

がん患者サロン
「てるてるサロンあづみ」



予約不要
参加無料
見学OK



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「がんと緩和ケア」

◆2月26日(月)

14:00～15:30 後半は語り合いです。

ウィッグ相談会

◆2月22日(木)11:00～15:00

外来棟2階通院治療室



「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。

2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。

2024年2月1日現在

診療科目	曜日	月	火	水	木	金	第1土	第3土
内科 午後 受付13:00～15:00		仲村彩子	岡田光代(6.13.20日) 富田 威(27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(7.21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～)(9日)(予約制) 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	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 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(1.15日) 看護 デバイス診療 + 専門外来			
精神科 (予約制)		中村伸治 由井寿美江 春原隆史 樋端佑樹(26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 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	輪 番	輪 番	輪 番	輪 番		
		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)		
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 科	乳腺 (予約制)			網谷正統(14.28日) 大場崇旦(7.21日)				
	甲状腺 (予約制)					伊藤研一(2.16日) 金井敏晴(9日)		
	心臓血管外科 (受付15:00まで)			信 大(14:00～)				
整形外科		ストーマ外来 (予約制) ※看護専門外来						
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(9:30～) 伊藤模太郎(9:30～)	向山啓二郎(脊椎) (受付10:00まで) 政田啓輔	信 大	信 大	
再診 (予約制)		狩野修治 政田啓輔	向山啓二郎 伊藤模太郎 高橋 淳(6.20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)
NEW 上肢再建外科センター (受付10:30まで)			中村恒一(手・ひじ)		中村恒一(手・ひじ) (予約制)	中村恒一(手・ひじ) (9:30～)		
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(7.21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(10.24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(2.16日) 寺島紀子(9日) (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(13日) 武岡康信(20日) 間宮敬子(27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(28日)	下里修一	下里修一 木村知子	下里修一 木村知子
---------------------------	------------------	--------------	---------------------------	------	--------------	--------------

きずな 2024年
2月号 vol.444
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、
ベジタブルオイルリンクを使用しています。