

きずな

6月号
2024年

KIZUNA Vol.448

特集 自衛消防訓練 P2-3

- 精神科シリーズ vol.3 ～うつ病、うつ状態について～ P4
- 人間ドック・検診シリーズ vol.3 ～ドックのQ&A～ P5
- 宝の箱、ひとりごと、おすすめレシピ P6
- がん患者サロン「てるてるサロンあづみ」、がんと仕事「両立支援相談会」、 P7
公募します!、求人情報



発熱・かぜ症状のある方は、まずはお電話を! 0261-62-3166

浄念寺の紫陽花(池田町) photo by 原井秀雄



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



自衛消防訓練

施設課



当院では、地震や火災時における基本的な知識・行動を身に着けるため、消防法に基づき、年2回消防訓練を実施し、消火・誘導・通報の訓練を行っています。

消火訓練

消火器を使用し緊急時に正しく使用できるように初期消火の手順の確認及び使用方法の習得を行います。



避難誘導訓練

職員が模擬患者となり、エアーストレッチャーを使用して避難場所へ搬送する訓練を実施しています。火災報知器が鳴ると、各部署からエアーストレッチャーを持って火災現場に駆け付けます。患者さんをストレッチャーに寝かせてエレベーターを使わず階段を使って避難場所まで搬送します。



現場にストレッチャーを持ってかけつける様子



避難場所に搬送した患者さんの様子を見る看護師



階段を使って患者さんを搬送する様子



初期消火訓練・通報訓練

自動火災通報装置を使用して、出火場所・燃焼物・出火状況を的確に伝えることを意識し、消防署へ実際に通報するという模擬通報訓練を実施しています。



初期消火をする職員の様子



消防署への通報訓練の様子

その他



洪水時の水害対応として、避難確保計画の説明及び洪水浸水想定区域の解説などを行い、当院における避難誘導の確認を机上訓練として実施しました。

災害時に備え、食料や飲料水、簡易トイレなどをはじめとする防災用品も備蓄しており、いざという時のために備えています。入院患者さん用に約3日分の水と食料を備蓄していますが、さらに備蓄食材が不足した場合、迅速に物資調達業者に依頼できるように準備しています。



地震や火災をはじめとした災害は、いつどこで発生するか想定ができるものではありません。いざ災害が発生した際には、患者さんや職員全員が怪我をすることなく安全に避難を完了することが求められます。

患者さんに安心して受診・療養いただくために、定期的な訓練をとおり、有事の際のスキルを高めたいと思います。

うつ病、うつ状態について

今回は、うつ病とうつ状態がどのような状態を指すのか、またその違いについて簡単に説明します。

うつ病は、気分や感情の障害のひとつに分類される「病気」です。よく知られている症状として、気分の落ち込み、やる気の低下、疲れやすさ等が挙げられます。他にも、集中力や注意力の衰えや、自信をなくしてしまったり、何か悪いことをしてしまったのではないかと感じたり、将来に対する希望が持てなくなってしまうたり、自分のことを傷つけてしまいたいとか、消えてしまいたいと考えてしまうといった気持ちの変化が生じることもあります。

また、不眠や食欲低下の原因となったり、頭痛や肩こり、吐き気、動悸、めまいなどの身体症状がみられる場合もあります。

うつ病を発症する要因としては、①ストレスや環境の変化など、外からの刺激

が影響しているもの（しんいんせい心因性）、②外からの刺激によらないもの（ないいんせい内因性）、③体の病気や薬などが影響しているもの（しんたいいんせい身体因性）の3つに分けられ、それぞれ病気の成り立ちや治療法が異なります。いずれの場合も、ストレスの少ない環境で心身を休めていただくことが大切です。必要に応じて薬を使いながら、ゆつくりと時間をかけて治療していきます。

一方で、うつ状態とは、少なくとも一時的にうつの症状を認め、心身の不調を呈する「状態」です。うつ状態を呈するのは、必ずしもうつ病が原因というわけではありません。精神科が扱う別の病気や、身体の状態が原因となる場合もあります。また、悲しいことや辛いことに直面した時に、誰もがうつ状態になる可能性があります。

うつ病、うつ状態かもしれないと思っ

こころのホスピタル事業部
（精神科医師）

いわきり けいた
岩切 啓太

たら、ひとりで解決しようとする必要はありません。突飛な考えが浮かんだら、判断力が鈍っている場合があるため、無理に頑張ろうとすると、かえって症状が悪くなることも少なくありません。そういう時は、周りの人に相談したり、精神科を受診するようにしましょう。一般的には、早期から治療を行うことで、辛い期間を短くすることができると言われています。

気持ちがひどく落ち込む、好きだったことを楽しめない、何をするにも億劫になってしまったりなど、気持ちの面で何か変だなと感じた時は、お気兼ねなく当院精神科外来にご相談ください。

【お問い合わせ】
精神科外来
TEL: 0261-62-3166
(14時～17時)



人間ドック・検診シリーズ

vol.3

ドックのQ&A

健康管理課

人間ドックって、追加の検査や選択しなければいけない検査が多いので、迷ったりしませんか？

そこで、今回は日頃から聞かれることが多い質問にお答えします！

Q 胃カメラは口からと鼻から、どちらが楽ですか？

A 使用するカメラは経鼻用の細いカメラであり、口からでも負担が少ないです。個人差はありますが、鼻カメラの方が嘔吐反射は少ないとされています。鼻腔の粘膜が敏感・狭いなどどうしても難しい場合は、経口に切り替えます。一度検査を受けてみて判断されることをお勧めします。

Q 胃カメラと胃X線(バリウム)検査は、どちらがおすすめですか？

A 胃カメラの方が、直接粘膜を観察でき組織検査で診断の確定もできることからお勧めです。

どうしても胃カメラが苦手な方は、胃X線検査を受けてください。ただし、精密

検査となった場合、保険診療で胃カメラを受けていただくことになります。

Q 胃カメラは麻酔で眠っている状態で行うことは可能ですか？

A 当院のドックでは対応していません。①麻酔による血圧の低下や呼吸抑制が生じる危険性

②検査終了後(当日)は、車の運転ができない

③麻酔が覚めるまで休んでいただく施設が整っていない

などの理由からお受けしていません。

どうしても麻酔を希望の方は、相談をしてください。

Q 胸部X線検査と胸部CT検査は、どちらがおすすめですか？

A CTの方が、レントゲンに比べてがんの発見率は約10倍※と高く、より早期に発見できます。早期発見により、肺がんの治癒・延命・負担の少ない治療が受けられる可能性があります。近年、個人のリスクにあった感覚での胸部

CT検査が求められています。年齢(40歳以降)、喫煙歴(受動喫煙を含む)などで、前回のCTの結果などにもよりますのでご相談ください。

(※日本CT検診学会ガイドライン委員会より)

Q 子宮や卵巣を手術でとったけど、子宮がん検診は必要ですか？

A 必要です。術後、残された膣部の細胞診を行います。また、機能的に残された卵巣の超音波検査が行われます。いずれも定期的な検診をお勧めします。



お問い合わせ

人間ドック健康診断

Tel 0261-61-1181 (直通)

「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階病棟に＞

寝汗をかいたときに清拭をしたり、口が乾いたときに何度もうがい
をさせてくれたり、親身に対応していただきありがとうございました。

家に帰れば90歳代の両親がいて、痛さ辛さはわからないことも多
いのですが、少しでも相手の気持ちになり行動していきたいと思いま
した。病棟スタッフの皆さん、お身体を大切にお過ごしください。

お返事

励みになるお言葉をありがとうございます。
これからも安心して治療
を受けていただけるよう、スタッフ全
員が相手の立場に立って考え、寄り
添った対応ができるよう努力してま
いります。（病棟責任者）

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。



毎日にメリハリを

管理栄養士 丸山 真由 まるやま まゆ

去年入職してこの4月で1年が過ぎました。初めての病院勤務ということもあり、去年の今頃は仕事のことで頭がいっぱいだったことを覚えています。戸惑うこともありましたが、栄養科の先輩方に助けていただきながら過ごした1年間でした。

最近では気持ちにも余裕が出てきて、趣味のスキーや登山に出かけています。季節によって変わる景色に癒されつつ、自然からたくさんエネルギーをもらっています。休日はリフレッシュできる場所に行くことで、仕事へのモチベーションアップにつながることを実感しました。これから夏山シーズン、今年はまだ行ったことのない山にも挑戦してみたいと思います。まだまだ業務中は、毎日が勉強の日々ですが、時にはリフレッシュもしながら、周りの方たちへの感謝を忘れずには、たくさんの方の事を吸収して患者さんのお役に立てるよう精一杯頑張っていきたいと思います。



韓国風肉野菜炒めの「プルコギ」。甘辛味でご飯が進みます。

豚肉にタレを絡めておくことで味が決まり、手早く作れます。

仕上げのしょうゆも味を締めてくれるので忘れずに。

定番簡単おかず 豚肉のプルコギ

材料
(2人分)

豚肉薄切り(部位はお好みで) …… 200g
玉ねぎ …… 半分
ニラ …… 100g
もやし …… 200g
しめじ …… 100g
ごま油(炒め用) …… 大さじ1
しょうゆ(仕上げ用) …… 大さじ1/2

プルコギのタレ

しょうゆ …… 大さじ1
酒 …… 大さじ1
コチュジャン …… 大さじ1
砂糖 …… 大さじ1/2
おろしニンニク(チューブ) …… 大さじ1/2
ごま油 …… 大さじ1/2
白ごま …… 大さじ1/2



作り方

- ① タレの材料をボウルに入れてよく混ぜる。
- ② 食べやすい大きさに切った豚肉を①に入れて5分程つけ込む。
- ③ 玉ねぎは1.5cm程度で繊維に沿ってきり、ニラは2～3cmのざく切り、しめじは石づきを取って小房に分けておく。
- ④ フライパンを強めの中央で熱して、ごま油をひいて玉ねぎとしめじを炒める。
- ⑤ ②の豚肉を入れて炒め、肉の色が変わるまでしっかり火を通す。
- ⑥ もやしとニラを入れ食感を残す程度にさっと炒め合わせる。
- ⑦ 仕上げにしょうゆを回し入れて完成。

栄養量(1人分)

※豚肉はロースを使用した場合

エネルギー …… 457Kcal
たんぱく質 …… 23.7g
塩分 …… 2.6g

わたなべ としふみ

調理師 渡辺 敏文

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 6 月 June

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						

2024 7 月 July

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

- 6/9(日)
本院(大北南部地区)
- 6/30(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
をととし、地域の皆さまから信
頼される病院を築きます。

編集後記

梅雨に入り、じめじめする季節がやってき
ました。夏に向けこれから徐々に気温も上
がってきます。体調に気をつけて元気に過
ごしましょう。

(C.N)

公募します!

●病院広報誌「きずな」表紙写真公募

広報誌「きずな」表紙写真を公募します。
詳しくは、当院ホームページまたは、SNSにて情報を配信して
いますので、ご確認ください。

●アルツハイマーデーポスターイラスト公募

9月のアルツハイマー月間イベントに使用するポスターイラスト
を公募します。詳細が決まり次第、当院ホームページまたは、
SNSにて情報を配信しますので、ご確認ください。

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「味覚障害時の食事について」

◆講師：管理栄養士

◆6月24日(月)14:00～15:30

◆場所：北アルプス医療センターあづみ病院7階やまなみホール
がんサロンの年間スケジュールは、ホームページにて掲載しています。



予約不要
参加無料
見学OK

がんと仕事「両立支援相談会」

仕事とがん治療の両立を考えている方へ
社会保険労務士による相談会を開催します。



◆6月26日(水)14:00～16:00

◆場所：北アルプス医療センターあづみ病院2階
がん相談支援センター内

◆申し込み：がん相談支援センター
0261-62-3166

完全予約制

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。
地方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

6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6月1日現在

診療科目		月	火	水	木	金	第1土	第3土
NEW 内科	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(5.19日) 百瀬智康 麻生真一	大熊ゆかり(6.20日) 樋口智子(13.27日) (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～)(14.28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	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	武岡康信 (予約制・午後)		武岡康信 (初診)
	リウマチ・膠原病内科 (予約制)			杉本 州(5.19日) 倉科淳一(12.26日)			岸田 大	杉本 州
	総合内科		林田研介					
	専門診療 (予約制)		小島佳奈 (糖尿病13:30～)		上條祐司 (腎臓内科)	田中榮司 (肝臓)		
NEW 精神科	循環器病センター (予約制・午後)				心不全診療(6.20日) デバイス診療			
	精神科 (予約制)	中村伸治 由井寿美江 春原隆史 樋端佑樹(24日)	荻原朋美 岩切啓太 高松利文	中村伸治 由井寿美江 春原隆史 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 山崎横一 山田浩貴 村田志保	中村伸治 春原隆史 白石 健	
NEW 小児科	初診(午前)/認知症診療 (予約制)	輪 番	輪 番	輪 番	輪 番	輪 番		
	午 前 (予約制)	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	
NEW 外科	一般外科・消化器外科	山崎史織	本山博章	山崎史織	本山博章	江原毅人	本山博章又は江原毅人	
	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(9:00～)					
	乳 腺 (予約制)			網谷正統(12.26日) 大場崇旦(5.19日)				
	甲状腺 (予約制)					伊藤研一(14.28日) 金井敬晴(7.21日)		
NEW 専門 診療 科	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						
NEW 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) 伊藤横太郎(9:30～)	向山啓二郎(脊椎) (受付10:00まで) 政田啓輔	白山輝樹	小林博一	
	再診 (予約制)	狩野修治 政田啓輔	向山啓二郎 伊藤横太郎 高橋 淳(18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(手・ひじ)		中村恒一(手・ひじ) (予約制)	中村恒一(手・ひじ) (9:30～)		
NEW 皮膚科	皮膚科 (受付10:00まで)		芦田敦子 山浦麻貴 (輪番)			小川英作		
	泌尿器科		平林直樹 (再診の予約のみ)	塩崎政史(5.19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)		
NEW 女性骨盤底医学センター (予約制)		ストーマ外来 (予約制) ※看護専門外来						
				西澤 理(12.26日)				
NEW 産婦人科 (予約制)		内山夏紀			時光亜希子			
	眼科	太田いづみ (初診受付10:00まで)	信 大 (9:15～) (初診受付10:00まで)		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(7.14.21) 寺島紀子(28) (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～)	
NEW 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	信 大(午後)			
NEW 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)	狩野修治	狩野修治	狩野修治	狩野修治	狩野修治	狩野修治	
NEW 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	長汐沙千穂	田中章太郎
	緩和医療外来 (予約制)		花岡孝臣(11日) 武岡康信(18日) 間宮敬子(25日)					
NEW 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	下里修一	下里修一 木村知子	下里修一 木村知子
---------------------------	------------------	--------------	--------------	------	--------------	--------------