

きずな

7月号
2024年

KIZUNA Vol.449

特集

乳がん検診には、専門資格があります P2

病院薬剤師にも専門資格があります P3

●精神科シリーズ vol.4 ～双極性障害について～ P4

●人間ドック・検診シリーズ vol.4 ～ドックのQ&A～ P5

●新任 医師紹介、おすすめレシピ P6

●公募します!、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

紫の果球をつけるオオシラビソ photo by 猪股崇志

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

乳がん検診には、 専門資格があります



診療放射線科主任
おうじ ふみえ

王子 史恵

- ・検診マンモグラフィ撮影認定技師 A 認定(日本乳がん検診精度管理中央機構)
- ・乳がん検診超音波検査実施技師 A 判定(日本乳がん検診精度管理中央機構)
- ・超音波検査士(日本超音波医学会)
- ・第一種放射線取扱主任者



マンモグラフィ検査

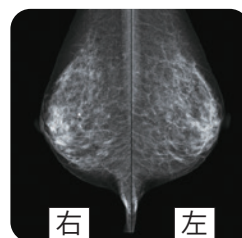
乳がん検診といえば「マンモグラフィ」が一番はじめに思い浮かぶと思いますが、実は乳がん検診にマンモグラフィが本格的に導入されたのは、2004年(40歳以上の女性対象)のことです。この頃、同時に進められてきたのがマンモグラフィの撮影技術および読影・撮影装置の精度管理で、現在全国では、読影有資格者(医師)10,546人、技術有資格者(技師)は12,658人となっています※。

この日本乳がん検診精度管理中央機構が開催する試験は、マンモグラフィの基礎・撮影技術・品質管理、撮影機器・病理など

についての筆記試験に加え、40症例の読影試験に合格する必要があります。さらに、5年ごとの更新試験があり、筆記試験、読影試験に加え、実際に自分が撮影した画像を評価される臨床画像試験があり、結果はA～Dの評価ランクに分けられ、A・B評価が資格保有者となります。さらに5年ごとの更新試験があります。

乳房超音波検査の試験は、超音波画像の動画試験、静止画試験があり、こちらも結果はA～Dの評価ランクに分けられ、A・B評価が資格保有者となります。さらに5年ごとの更新試験があります。

このように、受診者の皆様が安心して検査を受けていただけるよう日々努力を重ね、5年に1度、日本乳がん検診精度管理中央機構による更新試験に合格することで技術を維持し最新の知識を得ています。



マンモ画像

マンモグラフィは、「痛い!」とよく言われますが、乳腺をしっかりと広げ固定することで、より少ない被ばく線量で診断価値の高い画像が得られます。圧迫の際は、受診者の痛みの許容限界を確認しながら最大限の圧迫により、より良い画像となるよう心がけています。マンモグラフィは他人の前で上半身裸になるという非日常的な行為で、女性にとって非常にストレスの大きいものです。不安なこと、分からないことなどは気軽に専門の診療放射線技師までご相談ください。

※遠藤登喜子…マンモグラフィ検診の20年
精中委から精中機構への精度管理の取り組みとこれから
日本乳癌検診学会誌 2021, 30(1) MAR



乳房超音波検査の様子

病院薬剤師にも専門資格があります

・心不全療養指導士
・中信地域糖尿病療養指導士

薬剤師 宮澤 玲帆
みやざわ あきは

2024年3月に心不全療養指導士を取得しました。

心不全療養指導士という資格は、心不全の発症・重症化予防のための療養指導に従事する医療専門職に必要な基本的知識および技能などの資質向上を図ることを目的に設立されました。

私は、入職1年目に配属された病棟で多くの循環器疾患を経験し、心不全があらゆる循環器病の終末像であること、また増悪の多くが服薬・食事など非医学的誘因であることを知りました。その中で、「薬剤師として、チームとして患者さんの近くで心不全診療に貢献したい」と強く思うようになり、資格取得を目指しました。eラーニングを受講し、症例報告書審査を通過後、筆記試験を受験し合格しました。本試験は、心不全療養におけるすべての分野を網羅しなければならず、薬学的領域以外にも医学・治療、看護、運動、栄養、介護、地域連携と幅広く知識を身に付ける必要があり、勤務後の限られた時間の中での自主勉強や試験対策を行う

ことが難しかったです。当院では薬剤師1人(2023年時点長野県内16人)、看護師2人が取得しています。病院に限らず、在宅をはじめとした地域医療など様々な場面での活躍が期待されており、

心不全と付き合っていく患者さんの人生に寄り添える療養指導ができるよう、これからも日々勉強していきたいと思っています。

最後に、資格取得にあたりご指導いただきました先生方、薬剤部はじめ各専門職の皆様へ感謝申し上げます。



薬剤師 飯田 千夏
いいだ ちなつ

2024年5月に、中信地域糖尿病療養指導士の資格を取得いたしました。

糖尿病は世界中でその患者数が増加し、その対策が急務となっています。糖尿病Ⅱ血糖が高くなる病気、という

ことはみなさんよくご存じかと思いますが、血糖が高いということがなぜ体に悪い影響を与えるのか、なぜ治療する必要があるのか、わからないという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

糖尿病の治療の目的は、「合併症」を予防することにあります。そのためにもっとも大切な自己管理(療養)を患者さんに指導する医療スタッフが、糖尿病療養指導士です。

資格習得を目指す中で、糖尿病の病態や、薬剤師以外のスタッフとの関わり、患者さんの心理について理解を深めることができました。

一人ひとりの生活習慣を考慮し、思いに寄り添いながら、地域の療養指導士として、患者さんと一緒に治療に向き合っていきたいと思っています。

双極性障害について

精神科医師
岩切 啓太
いわきり けいた

双極性障害は、躁鬱病とも呼ばれる病気です。名前の通り、気分が躁の状態と鬱の状態を行き来することが特徴です。

鬱の状態については、前回6月号で解説したため、今回は割愛します。

躁の状態では、気分が高揚したり、気力や活動性が亢進したり、過剰な程に「健康である」とか「幸せである」、一些細なことにイライラする」「睡眠をとらなくても大丈夫だ」などの気持ちが湧いたりすることがあります。また、いつもより社交的となったり、口数が増えたり、性的な気持ちが高まったり、お金遣いが派手になることもあります。いろいろな考えが次々に頭の中に浮かんで、「調子が良い」と思う反面、注意力や集中力が欠けて仕事や趣味に手がつかないこともしばしばみられます。なお、程度が軽い場合を「軽躁状態」、症状が強い場合を「躁状態」と呼びますが、今回はひとまとめに躁の状態として説明

します。

躁の状態が続くと、エネルギー切れを起こして鬱の状態になったり、逆にストレスや刺激がかかることで鬱から躁の状態に変化したりすることがあります。このようにして、「気分の波」が形成されます。

双極性障害の治療として、定期的な通院療法と薬剤療法が挙げられます。過度なストレスや刺激が気分の波を引き起こすことがあるため、診察の際に適切な生活習慣を続けられいるかの確認と、できていなければどのように改善していくかの相談をします。双極性障害では気分安定薬と呼ばれる薬剤を使用しながら、気分の波をなるべく小さくして、フラット（正常）な状態を維持していきます。「良くなった」と思っても、何かのきっかけで再び気分の波が大きくなったり、客観的には躁の状態であったりする可能性

があるため、自己判断で通院や内服を中断せずに、焦らずに治療に取り組んでいくことが重要です。

躁の状態でも、鬱の状態でも、普段通りの、いわゆる正常な判断をすることは困難です。特に、躁の状態では、「自分が病気である」という気持ち（病識）が欠けてしまうことも珍しくありません。自分で普段と比べて何かおかしいと思ったり、周囲の人から普段と様子が異なると指摘されたりしたら、重大な決断は先延ばしにして、周りの人に助けを求めたり、病院を受診したりして適切な治療を受けるようにしましょう。

もし自分に当てはまるかもしれないと思ったら、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. 4

人間ドックのQ&A

健康管理課

健康で生き生きとした暮らしに、身近な人間ドックを！

前回から引き続きドックの疑問にお答えしていきます。

Q 昨年マンモグラフィを受けたので今年はいらないですか？

A 40歳以上の方は、毎年マンモグラフィを受け、2年に一度乳腺超音波を合わせて受けていただくのがお勧めです。

Q 生理のときに子宮がん検査や尿・便検査は受けられますか？

A 子宮がん検査は、経血量の少ない最初や終わりのころは受けることが可能ですが、経血が混じると正確な結果が出せないこともあります。

尿・便検査は経血が混じると参考値となり、正式な結果としては使われません。当日検査できない場合は、子宮がん検査、尿・便検査のみ別日に受けられますのでご相談ください。

Q 脂肪肝は痩せれば解消されますか？

A 肥満がベースにある脂肪肝は、食事・運動の改善に取り組み、減量することで消失が望めます。アルコールが原因である脂肪肝は、まずは飲酒量を少なくすることが重要です。脂肪肝の放置は、肝細胞の破壊や炎症で「肝硬変」、そして一部は「肝がん」へと進展する場合があり侮れません。

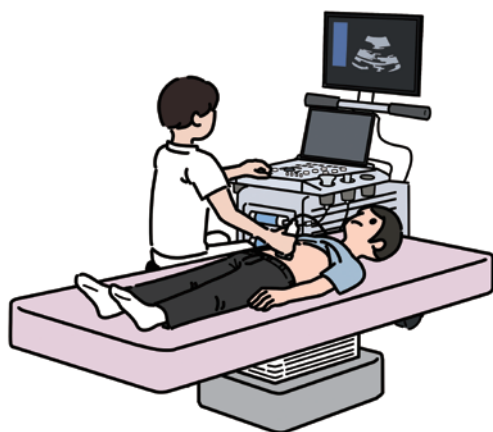
Q 脾臓に関する検査はありますか？

A 脾臓に関する検査は、腹部エコーや採血があります。腹部エコーにて脾管の太さや腫瘍の有無などを観察していきます。脾のう胞や経年の脾管の太さの変化から、脾臓がんの早期発見につながる可能性があります。また、血液検査の異常値から精密検査につながることもあります。ただし、胃の後ろにある臓器ですので、超音波でみえにくいことがあり、より発見がむずかしいことが

とがあります。

Q 人間ドックは何歳まで受けるべきですか？

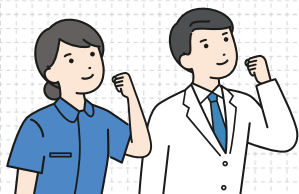
A 人間ドックは病気や生活習慣病の早期発見に役立ちますので何歳でも受けていただきたいです。かかりつけ医がいたとしても、保険診療での全身評価まではしていないため、人間ドックを受けたことで病気の早期発見につながった方もいらっしゃいます。



お問い合わせ

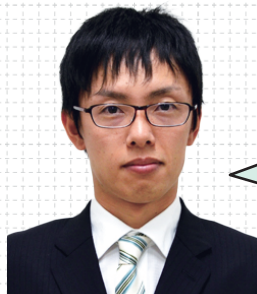
人間ドック健康診断

Tel 0261-61-1181 (直通)



新任

医師紹介



あづみ病院には以前に2年間、勤めさせて頂きました。ご縁があり、この7月からまた働かせていただくこととなりました。久しぶりの北アルプスを眺めながら通勤できることを嬉しく思っています。手・ひじからあしのことでお困りのことがありましたら、皆さまのお役にたてるよう努めますので、何卒よろしくお願い申し上げます。



7月から整形外科専攻医として勤務することになりました永井亮輔です。2年前に3か月ほど勤務をしていたことがあり、このたびご縁があり再びあづみ病院で働けることをうれしく思います。至らぬ点が多々あるかと存じますが、地域の皆さんのために精一杯頑張らせていただきます。何かお困りのことがありましたら、気軽にお尋ねください。どうぞよろしくお願い申し上げます。



ピーマンの肉詰めは定番メニューですが、ひき肉をはんぺんに変えてチーズでボリュームを出した新感覚の一品です。調味料はなくてももしっかり味。おかずにもおつまみにもおすすめです。

ピーマンのはんぺん詰め

(2人分) 材料

ピーマン 6個 ピザ用チーズ 50g
はんぺん 1枚 マヨネーズ 20g
かにかま 5本

作り方

- ① ピーマンのヘタを切り、種をとる。
- ② はんぺん、かにかま、ピザ用チーズ、マヨネーズをボールに入れ、はんぺんを潰すようにして全体を混ぜ合わせ、はんぺんだねをつくる。
- ③ オーブンを170度に予熱しておく。
- ④ ①のピーマンに2のはんぺんだねを1/6ずつ詰める。
- ⑤ オーブンの天板にクッキングシートを敷き、④のピーマンを並べ、余熱したオーブンで20分焼く。
- ⑥ 焦げすぎようならばホイルをかぶせて焼き上げ完成。



栄養量(1人分)

エネルギー 232Kcal
たんぱく質 17.6g
塩分 2.6g

● 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 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			

2024 8 月 August

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

・7/7(日)

本院(大北南部地区)

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

梅雨があけて暑い季節になってしまし
た。熱中症にならないように、こまめに水
分補給をしましょう。

(Y.A)

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。

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。

◆テーマ「アピアランスケアについて」
～治療による脱毛や爪のケア～

◆講師：美容師

◆7月22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。



年間スケジュール



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

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・Jターンを
考えている方。地方への移住を考えている方。



募集職種は
こちらから

【令和7年度 新卒・中途採用 募集開始】

- 看護師
- 看護補助者
- 管理栄養士
- 診療放射線技師
- 臨床検査技師
- 作業療法士(精神)
- 介護支援専門員(ケアマネジャー)
- 事務職員
- システムエンジニア
- 就労支援室職員

※看護師は、あづみ病院・白馬診療所どちらも募集しています。

【新卒採用】

- 薬剤師

【令和6年度 中途採用】

- 急募! ●看護師 ●看護補助者

- 急募! ●臨床検査技師

- システムエンジニア ●就労支援室職員

【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

7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7月1日現在

診療科目	曜	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(3.17.31日) 百瀬智康 麻生真一	大熊ゆかり(4.18日) 樋口智子(11.25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～)(12.26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(3.17.31日) 倉科淳一(10.24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(4.18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(22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 山崎模一 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 (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)		
	呼吸器外科	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	
	形成外科(予約制)	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	
	乳腺 (予約制)			網谷正統(3.17.31日) 大場崇臣(10.24日)				
	甲状腺 (予約制)					伊藤研一(5.19日) 金井敬晴(12.26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) 永井亮輔	太田浩史・狩野修治 (下肢 輪番) 小田切優也・磯部文洋(輪番)	狩野修治(下肢) 伊藤横太郎(9:30～)	向山啓二(脊椎) (受付10:00まで) 渡邊 終	白山輝樹	小林博一	
	再診 (予約制)	狩野修治 渡邊 終	向山啓二 伊藤横太郎 高橋 淳(16.30日)	太田浩史 向山啓二	永井亮輔 石垣範雄(午後)	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)	村上成道(初診) 畑 幸彦(予約制)	手術日	小田切優也(初診) 畑 幸彦(予約制)	手術日	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(初診)		磯部文洋(初診) 中村恒一(予約制)	中村恒一(初診)(9:30～) 磯部文洋(予約制・第4以外)		
NEW 皮膚科	皮膚科 (受付10:00まで)		芦田敦子 山浦麻貴			小川英作		
	泌尿器科		平林直樹 (再診の予約のみ)	塩崎政史(3.17.31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(10.24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(5.12.19日) 寺島紀子(26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～)	
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	田中章太郎	長汐沙千穂
	緩和医療外来 (予約制)		花岡孝臣(9日) 武岡康信(16日) 間宮敬子(23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
---------------------------	------------------	--------------	--------------	------	--------------	--------------