

北アルプス医療センターあづみ病院 広報誌

5^{2025年}月号
VOL.459

きずな

K I Z U N A

特集

新任医師紹介 P2-3

医療コラム：がくかんせつしょう顎関節症について P4-5

おすすめレシピ「新じゃがのかさ増しバーグ生姜あんかけ」 P6



サクジロウ photo by 原井秀雄

新任医師紹介

- ①出身地
- ②趣味



精神科医師 小出 温
こいで の じか

- ①長野市
- ②カフェ

4月から精神科専攻医としてお世話になる小出温です。出身は長野市で、山の景色が好きなため安曇野を訪れるたびに雄大な自然に憧れていました。また安曇野は素敵なカフェが多く、色々な場所を巡るのが楽しみです。あづみ病院で研鑽を積み、この地域の医療に貢献できるよう誠心誠意努めてまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします。



精神科医師 竹下 孝平
たけし た こうへい

- ①埼玉県
- ②動物と遊ぶこと

4月より精神科専攻医として勤務することになりました竹下孝平と申します。自然豊かな安曇野の地で働くことができること、大変嬉しく思います。ゴールデンハムスターを飼っているのですが、安曇野の綺麗な空気を吸ってのびのびと成長してほしいと思います。精一杯頑張りますのでよろしくお願いいたします。



精神科医師 武田 宣真
たけだ のぶまさ

- ①京都府
- ②読書、トレイルランニング、園芸

4月から精神科専攻医として入職いたしました武田宣真と申します。初期研修は故郷である京都で済ませましたが、専門研修は心機一転、信州の地で素晴らしい自然と文化に親しみつつ、さらに学びを深めていきたいと考えております。大北地域の医療を担うに足る人材になるべく邁進してまいりますので、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



初期研修医 **大塚 諒**
おおつか りょう

①東京都 ②サッカー、音楽、漫画

初めまして。4月よりあづみ病院で初期研修をさせて頂く大塚諒と申します。簡単に私の自己紹介をということで、生まれも育ちも東京なのですが、東京→神奈川→千葉と学校の拠点は転々としています。この度、長野県ということで、医師の道を機に初めて関東圏から飛び出す形となりますが、存外にも嬉々としている自分を自覚しております。幼少期よりサッカーをやっていて、厚かましくも大学まで行っていました。大学卒業したばかりのため至らぬ点多々あるとは思いますが、どうかご指導ご鞭撻のほど何卒よろしくお願い致します。



初期研修医 **平塚 優介**
ひらつか ゆうすけ

①愛知県 ②ドライブ、ゲーム

4月から初期研修医としてあづみ病院で勤務させて頂いたことになります。趣味はドライブです。各地のご当地料理を味わうことが好きです。安曇野を訪れた際、人の優しさや自然豊かな山々に魅了されました。至らない点も多く、未熟ではありますが、精一杯頑張ります。ご指導ご鞭撻よろしくお願い致します。



顎関節症について

がくかんせつしょう

皆さまは「口を開くと顎が痛い」

「口が突然開かなくなった」「口を

開くと耳の前あたりからカクカク

と音がする」「朝起きると顎が重

だるい感じがする」このような症状

を経験されたことはありませんか？

これらの症状がある方はもしか

したら顎関節症かもしれません。

【顎関節症とは】

「顎関節痛（顎の関節の痛み）」

「関節雑音（顎を動かすと音がす

る）」「開口障害（口が開きにく

い）」を主な症状とする疾患で、こ

れらのうちひとつ以上の症状があ

り、他の疾患が原因ではない場合

に「顎関節症」と診断されます。顎

関節症の原因はさまざまで、図1

に示す要因が複雑に合わさって発
症するとされています。



図1

習癖

- ・歯ぎしり
- ・姿勢の悪さ
- ・顎に力を入れる癖

行動因子

- ・硬い物を多量に食べること
- ・長時間噛むこと
- ・ある種の楽器演奏やスポーツ
- ・長時間のデスクワーク

環境因子

- ・多忙な生活
- ・緊張する仕事
- ・対人関係の悩み
- ・ストレス

宿主要因

- ・かみ合わせ
- ・顎の関節や筋肉の形
- ・睡眠障害
- ・性格

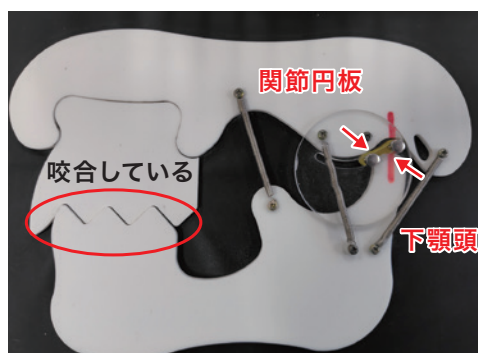


図2 下顎頭と関節円板は頭の骨のくぼみにおさまっている。

【顎関節症発症のメカニズム】

顎関節は、図2に示すような

構造をしており、顎の蝶番の骨

である下顎頭は口を閉じている

時には頭の骨にあるくぼみに収

まっています。

歯科口腔外科医師 長汐 沙千穂
ながしお さちほ

下顎頭の上には関節円板^{かんせつえんばん}というクッションが乗っており口を開くと下顎頭と関節円板がいつもより前に移動して口が開くしくみになっています(図3)。

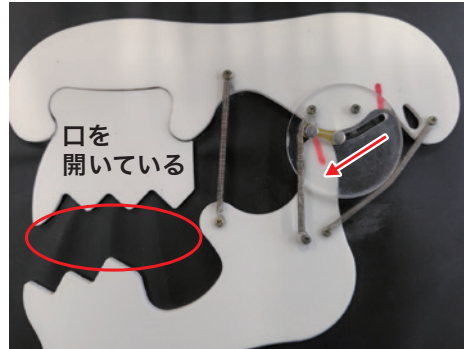


図3 下顎頭と関節円板が前方に移動

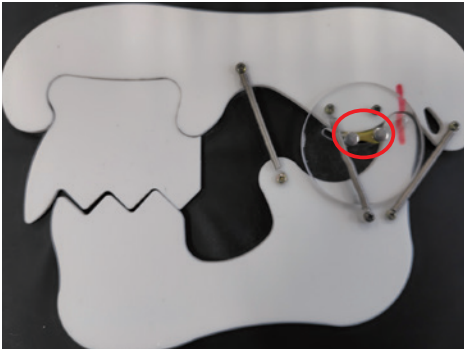


図4 関節円板が前方にずれた状態

また、顎のまわりの筋肉も噛む動作や口の開閉の時には活躍しています。この関節円板は図1に示した要因により顎の関節に過度の力が加わると位置がずれてしまうことがあります(図4)。

関節円板のずれた位置が下顎頭の通り道にある場合には、すれてカクカクと音がし、時には、ずれた関節円板が通せんぼをして口が開かなくなります。また、顎に過度な力が加わることで顎の筋肉に炎症が起ることもあります。

【顎関節症の治療】

顎関節症の主な症状のうち「関節雑音」のみであれば治療しないことがほとんどですが、「顎関節痛^{がくかんせつつう}」「開口障害」が生じた場合には治療の対象になります。保存的な治療が中心で、症状によって薬物療法(消炎剤や筋肉をほぐす薬の内服)、夜

間に装着する顎の負担を減らすマウスピースの作製、関節周囲の筋肉をほぐすマッサージやストレッチなどの理学療法を行います。保存的治療で改善しない場合には関節の中の洗浄や、手術で癒着した円板を剥離する場合もごくまれにあります。

【顎関節症になってしまったら】

顎関節症の多くは前述の保存的な治療で日常生活に支障がない程度に回復します。ただ、ずれた関節円板が元に戻ること稀ですので症状が再発しやすいのも顎関節症の特徴です。顎に負担をかけない生活を心がけ、顎関節痛や開口障害が生じた場合にはかかりつけの歯科医院や当科にご相談いただきますようお願いいたします。

ご意見内容

宝の箱

お返事

＜病棟へ＞下膳の時間をもう少し遅くして欲しいです。胃の手術をしたので、ゆっくり噛んでいたら時間がかかってしまいます。

入院中、食事やリハビリにおいて素晴らしい対応をしていただき感謝しております。食事については、転院後こちらに来てから少しずつ食事が出来るようになりました。栄養士の方が嗜好調査を丁寧にしていただき、メニューに反映してくださったおかげです。感謝します。

＜リハビリへ＞同姓(女性)の担当の方は、リハビリの内容にとどまらず、精神面への配慮も非常にこまやかでした。大きなけがや初めての入院生活で精神的に不安定だった私にとって、その方の対応が大きな支えとなりました。このような丁寧で温かい対応に心から感謝いたします。

食事時間におきまして急がせてしまい申し訳ありませんでした。患者さんの状況に合わせて時間調整いたします。食事途中であれば改めて伺いますので、ゆっくりと召し上がっていただければと思います。配慮が不足しており申し訳ありませんでした。(病棟責任者)

当院へ転院後お食事が少しずつとれる様になったとの事、大変良かったです。管理栄養士がお話を伺い、お食事内容を調整させていただきましたが、食欲回復の一助となれたのであれば幸いです。患者さんお一人おひとりの状態や嗜好にすべて合わせることは大変難しいことではありますが、食欲回復増進に向け小さな事でもご提案できるよう努めてまいります。(栄養科責任者)

この度は温かいお言葉をいただき、誠にありがとうございました。私達リハビリスタッフ一同、患者さんの身体的な機能回復だけでなく、精神的なケアにも力を入れたいと考えております。今後も患者さんの力になれるよう努めてまいりたいと思います。(リハビリテーション責任者)



新じゃがのかさ増しバーグ 生姜あんかけ

家庭料理の定番ハンバーグをちょっと工夫してじゃがいもでかさ増してみました。食べ応え抜群で照り焼き風のたれがご飯のおかずにもピッタリです。

材料 小8個分

豚ひき肉 200g
塩 小さじ1/3
玉ねぎみじん切り... 1個分
卵 1個
パン粉 20g
こしょう 少々
新じゃがいも 中2個
サラダ油 大さじ1

☆照り焼きのたれ

みりん 大さじ1
砂糖 小さじ1
塩 少々
醤油 大さじ1
おろししょうが 2cm
和風顆粒だし 小さじ1/2
水 200cc
片栗粉 大さじ1

作り方

- 1 じゃがいもは皮を剥き5mmの角切りにして水にさらし水気を切る。
- 2 ①を耐熱ボウルに入れ600wのレンジで2分加熱し冷ます。
- 3 ボウルに豚肉、塩、卵、玉ねぎみじん切り、パン粉、こしょうを加えてしっかり練る。
- 4 ③に②を加えて混ぜ、8等分にして丸めて中央をくぼませる。
- 5 フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、④を並べる。
- 6 ふたをして中弱火で4分焼き、裏返して弱火で6分焼く。中まで火が通ったら取り出して器に盛る。
- 7 ⑥のフライパンの汚れを拭いて☆照り焼きのたれの材料を入れ火にかけ、混ぜながら中火でとろみが出るまで煮る。
- 8 ⑦のハンバーグにかけて完成。



栄養量(小鉢1人分)

エネルギー 127Kcal
たんぱく質 6.6g
塩分 0.83g

こうさか たかひろ
調理師 高坂 卓宏



◆◆4月◆◆			
休診日	外来	医師名	代診・その他
4/1(火)	整形外科	磯部	小田切
4/3(木)	整形外科	渡邊	磯部
4/4(木)	上肢再建外科センター	中村(恒)	-
	整形外科	小田切	-
	甲状腺外来	-	休診
	呼吸器内科	-	休診
	肝臓外来	-	休診
4/10(木)	上肢再建外科センター	-	休診



急な変更などある場合がありますので
来院前に確認ください。

「先生の診察の変更・休診等」は
ホームページで確認できます。



がん患者サロン 「てるてるサロンあづみ」

◆テーマ「内視鏡治療のおはなしと座談会」

- ◆講師：がん診療センター長・
消化器内科医師 村木 崇
- ◆5月26日(月)14:00～15:30
- ◆場所：7階やまなみホール

予約不要
参加無料
見学OK

医療用ウィッグ相談会

- ◆日程：6月18日(水) 他の日程はHPにて
- ◆時間：11:00～14:00
- ◆場所：2階 外来化学療法室

男性女性ウィッグの試着・お手入れ方法などご相談ください。その他の日程は、病院HPにて確認ください。

おてがるマンモ

- ◆受付 13:30～16:00
- ◆マンモグラフィ 4,400円
- ◆乳腺エコー 3,650円

予約
不要

検診マンモグラフィA認定撮影技師などの資格を持った女性スタッフが担当。詳しくは、HPにて確認ください。

詳しくはこちら



社会保険労務士による相談会

がんと診断され働き方に悩んでいる方 (両立支援相談会)

- ◆日程：2025年6月25日(水)・10月22日(水)
2026年1月28日(水)
- ◆時間：14:00-16:00
- ◆予約・お問い合わせ：がん相談支援センター

※上記日程以外でも、個別相談は随時受け付けています。

参加無料
要予約

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？
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1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

休日
緊急当番医

5/5(月)・18(日)
あづみ病院(大北南部地区)

5/3(土)
白馬診療所(大北北部地区)



表紙のひとこと

「サクジロウ」

撮影者：原井 秀雄(はらい ひでお)
満開に咲き誇る河津桜の蜜を吸い満腹になったのでしょうか？一休みしている様子が可愛かったです。

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。

5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。

2025年5月1日現在

診療科目		曜日	月	火	水	木	金	第1土	第3土
内科	初診		松田正之 麻生真一	松田正之 東方壮男	松田正之 岡田光代	松田正之 天野仁至	松田正之 百瀬智康		林田研介 東方壮男 麻生真一
	循環器内科		東方壮男 百瀬智康 麻生真一	東方壮男 桑原宏一郎(予約制)	東方壮男 百瀬智康 麻生真一	大熊ゆかり(1.15.29日) 樋口智子(8.22日) (予約制)	東方壮男 百瀬智康 麻生真一		東方壮男 麻生真一
	消化器内科		天野仁至		村木 崇	天野仁至	村木 崇		
	呼吸器内科		池川香代子	岡田光代	岡田光代	岡田光代 池川香代子	花岡正幸(10:30~)(9.23日)(予約制) 松原美佳子 (予約制)	岡田光代	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	林田研介	林田研介	林田研介
	リウマチ・膠原病内科 (予約制)			松田正之	杉本 州(7.21日) 倉科淳一(14.28日)				杉本 州
	総合内科			林田研介					
	専門診療 (予約制)	仲村彩子(血液内科)	仲村彩子(血液内科) 島田恭輔 (予約制) (糖尿病13:30~)			上條祐司 (腎臓内科)	仲村彩子(血液内科) 北原茉莉(血液内科)(予約制) 田中榮司(肝臓)(予約制)		
循環器病センター (予約制・午後)					デバイス診療				
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(26日)	荻原朋美 高松利文 竹下 孝平	中村伸治 由井寿美江 春原隆史 武田 宜真	荻原朋美 中村伸治 春原隆史 小出 温	荻原朋美 中村伸治 山田浩貴		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 (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~) 予防接種 小口弘子(慢性疾患16:00~)	小口弘子 又は 保刈 健		信 大
			小口弘子(慢性疾患)	予防接種・乳児検診			保刈 健(慢性疾患)		
外科	一般外科・消化器外科		信 大	本山博章	信 大	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~)					
	専門 診療 科	乳腺 (予約制)				森川大樹(14.28日) 大場崇臣(7.21日)			
		甲状腺 (予約制)						伊藤研一(2.16.30日) 金井敬晴(9.23日)	
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) 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) 伊藤慎太郎(9:30~)	向山啓二郎(脊椎) (受付10:00まで) 渡邊 終	三村哲彦		小林博一
	再診 (予約制)		狩野修治 渡邊 終	向山啓二郎 伊藤慎太郎 高橋 淳(20日)	太田浩史 向山啓二郎	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		畑 幸彦 (予約制)
	上肢再建外科センター (手・ひじ/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)		
皮膚科 (受付10:00まで)				芦田敦子 山浦麻貴 (輪番)			小川英作 枝光智大 (輪番)		
泌尿器科				平林直樹 (初診受付10:30まで)	遠藤汀奈(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 (初診受付10:30まで)		
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(14.28日)				
産婦人科 (予約制)			小松 登			塩沢丹里			
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 (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	信 大(午後)	鈴木孝司(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)			狩野修治	狩野修治	狩野修治	狩野修治	狩野修治		狩野修治
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	田中章太郎	長汐沙千穂
緩和医療外来 (予約制)				花岡孝臣(13日) 間宮敬子(27日)					
在宅支援科(予約制)			仲村彩子 (9:30~12:00)	仲村彩子 (9:30~12:00)		池川香代子 (13:00~14:00)	仲村彩子 (9:30~12:00)		

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	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
--------------------------	------	--------------	--------------	------	--------------	--------------



2025年5月号 vol.459 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 松田正之 編集:さずな編集作業部会
https://www.azumi-ghp.jp/ 印刷:PO印刷(株)

