

北アルプス医療センターあづみ病院 広報誌

7^{2025年}
月号
VOL.461

あづな

K I Z U N A

特集

最新の3Dマンモグラフィ装置を導入しました・・・ P2-3

医療
コラム

こうくうへんぺいたいせん
歯科口腔外科：口腔扁平苔癬とは？…………… P4-5

消化器内視鏡技師 資格取得、

おすすめレシピ「オクラささ身サラダごはん」…………… P6

お知らせ他・イベント情報 …………… P7



最新の3Dマンモグラフィ装置を導入しました

診療放射線科

当院では、2025年3月に乳房X線撮影装置を更新し、最新の3Dマンモグラフィ装置（トモシンセシス）を導入しました。FUJIFILM社製の「AMULET SO・PHINITY（アミュレットソフィニティ）」という撮影装置です。従来の装置と比べより高精細な画像を取得することができます。またトモシンセシス機能を搭載しており乳房の断層画像を生成し、内部構造をより詳しく観察することが可能になりました。



マンモグラフィの進化..

2Dから3Dへ

乳房の健康状態を詳しく調べるために、マンモグラフィは非常に有効な検査です。2Dマンモグラフィは、乳房全体を1枚の平面画像として撮影しますが、3Dマンモグラフィは、X線管球を移動させながら連続的に低線量でX線を照射し乳房を複数の位置から

撮影することで、薄いスライス画像（断層画像）を何枚も作成します。例えるならば、2Dが1枚の写真であるのに対し3Dはまるでパラパラ漫画のように、乳房内部を一層ずつ細かく「めくる」ように観察できるため、これまで見えにくかった病変もより明確にとらえることが可能になりました。



患者さんへの負担軽減

当院が導入した3Dマンモグラフィ装置は、高精度な画像診断を可能にするだけでなく、患者さんへの負担軽減

右胸



3Dマンモグラフィ(トモシンセシス)
(正常乳腺と異なり「ひきつれ」が目立つ)

右胸



2Dマンモグラフィ
(正常な乳腺と見分けがつかない)

左胸

にも最大限配慮された設計がされています。最新技術により、検査時のX線被ばく線量を抑えながらも高精細な画像を得ることができ、安心して検査を受けていただけます。

最後に

乳がんは、多くの女性にとって身近な病気の一つです。早期に見し適切な治療を受けることで、その多くは克服できる時代になりました。だからこそ、定期的にご自身の乳房の状態を確認する機会を設けることが何よりも重要です。「忙しいから、まだ大丈夫」「若いから、関係ない」と感じて、つい検査を先延ばしにしてしまっていないですか？ ご自身の健康は、ご自身だけでなくご家族や大切なご友人、そしてあなたを必要とする周囲の人々に

	健康診断 要予約	おてがるマンモ 予約不要
2D マンモグラフィ	4,400円	
3D マンモグラフィ	7700円	—

とつてかけがえのないものです。この機会に、ご自身の乳房の状態を知るために検査をうけてみてはいかがでしょうか。最新の3Dマンモグラフィ撮影は、人間ドックのオプション検査または乳腺専門外来で検査が可能です。また、当院では、予約不要「おてがるマンモ」も行っています。検査に関してご不安な点やご質問があれば、どんな些細なことでも構いませんので、どうぞお気軽にご相談ください。

口腔扁平苔癬とは？

こうくうへんぺいたいせん

歯科口腔外科医

田中 章太郎
たなか しょうたろう

口腔扁平苔癬は、口の中の粘

膜に発生する慢性的な炎症性疾患で、免疫系の異常反応などによって生じると考えられています。

一般的には頬の内側、舌、歯茎、唇の内側などに白く網目状、レース状の模様が現れるのが特徴です。多くの場合、痛みやかゆみは少ないですが、症状が進行すると口内炎のような潰瘍^{かいよう}ができ、食事や会話が不便になることもあります。

主な症状

白い網目模様（レース状の斑点）…頬の内側や舌に見られ、初期は無症状の場合が多いです。
発赤や腫れ…炎症が進行すると、赤く腫れることがあります。
痛みや不快感…特に辛いもの、酸っぱいもの、熱いものを食べると痛みを感じやすくなります。
潰瘍…重症化すると粘膜がただれ、出血することもあります。



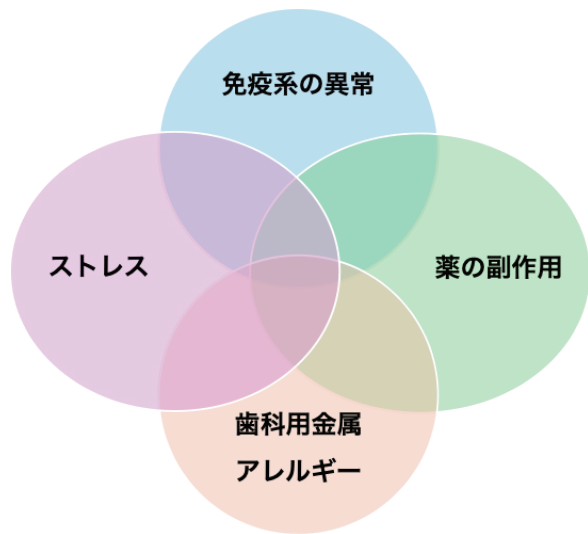
原因とリスク要因

口腔扁平苔癬の明確な原因はわかっていませんが、以下の要因が関与すると考えられています。
免疫系の異常…自分の免疫によって、粘膜細胞を攻撃してしまふことが要因となることがあります。

ストレス…精神的なストレスが症状を悪化させることがあります。

薬剤の副作用…降圧薬、糖尿病薬、鎮痛剤などが関与する場合があります。

歯科用金属アレルギー…金属製の詰め物や被せ物が影響することもあるとされています。



診断方法

医師や歯科医師が診察を行い、必要に応じて組織の一部を採取する「生検」を行います。組織を顕微鏡で確認することで、正確な診断が可能です。

治療方法

口腔扁平苔癬は完治が難しいことが多いですが、症状をコントロールすることができます。

ステロイド薬や含嗽剤の使用…塗り薬やうがい薬で炎症を抑えます。

免疫抑制剤…症状が重い場合に使用されることがあります。

口腔ケアの徹底…口腔内を清潔に保つことで、二次感染を防ぎます。

ストレス管理…心理的なサポートも重要です。

日常生活での注意点

刺激物（辛い食べ物、アルコール、タバコ）を避けましょう。

定期的な歯科検診と口腔内のセルフチェックを行いましょう。

疲労やストレスを溜めないように心がけましょう。

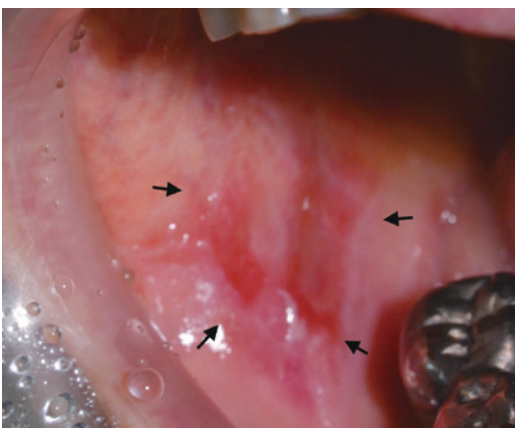
口腔扁平苔癬とがん化のリスク

ごく稀に、口腔扁平苔癬が口腔がんへと進行することがあり

ます（1%前後）。そのため、定期的な経過観察が重要です。特に潰瘍が治らない、急激に変化が見られる場合は、早めに専門機関を受診しましょう。

まとめ

口腔扁平苔癬は、早期発見と適切な管理で症状の悪化を防ぐことができます。気になる症状があれば、早めに歯科医院へ相談しましょう。



頬粘膜に生じた口腔扁平苔癬の様子です。白い模様の中に赤くただれた部分があります。

臨床工学技士 塚田 真佑

この度、消化器内視鏡技師の資格を取得しました。消化器内視鏡技師とは、内視鏡の高い専門知識と技術を備えた人材育成を目的に1980年に日本消化器内視鏡学会が開始した認定資格です。私は臨床工学技士として入職して以来、3年間内視鏡室に勤務しています。新人スタッフが増えていくなかで教えてもらう立場から自分が教える立場に変わり、正確でより深い専門知識を身に着けたいという思いや、近年の内視鏡では高い難易度の検査・手技が増えてきていることからスキルアップのために受験しました。



内視鏡検査で医師の補助をする執筆者(右)

現在、内視鏡室では3名の内視鏡技師が在籍しています。業務内容は幅広く、内視鏡検査・治療の介助をはじめ、機器や処置具の準備・管理、スコープの洗浄、患者さんのケアなどを行っています。胃カメラや大腸カメラと聞くと苦しい、痛い、怖いなどのネガティブなイメージを持たれる方が多いと思います。そういった患者さんにとって少しでも不安を和らげ苦痛の少ない内視鏡検査を提供できるよう精進し、安全かつ的確な検査の実現に努めていきたいと思います。



香りや食感のよい和風サラダを「乗っけご飯」にアレンジしました。香ばしく焼いたお肉も入ってボリュームもありながら、さっぱり食べていただける味付けです。熱々の緑茶や出し汁をかけて“お茶漬け”にするのもおすすめです。

材料
(2人分)

鶏ささ身(筋をとる) … 4本	だし汁・白すりごま … 各大さじ2
A しょう油・酒 …… 各大さじ1/2	しょう油 …… 大さじ1
オクラ …… 10本	B みりん・おろし生姜 …… 各小さじ1
大根 …… 10cm	ごま油 …… 小さじ1/2
切り三つ葉 …… 50グラム	ご飯 適量
万能ねぎ …… 5本	

作り方

- 1 オクラはさっと茹で、冷水にとって冷ましたら小口切りに。大根は皮をむいてすりおろし水気をきる。切り三つ葉、万能ねぎを2cm程度の長さに切る。
- 2 鶏ささ身はAをまぶしてからオーブンまたは魚焼きグリルでこんがり焼き、粗熱をとってから大き目に手で割く。
- 3 器にご飯を盛り①②をバランスよく乗せ、合わせたBをかけて完成。



栄養量
(1人分 ご飯150gとして計算)

エネルギー …… 452Kcal
たんぱく質 …… 26.8g
塩分 …… 1.9g

はまざわ たつこ
調理師 濱澤 竜彦



◆◆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。

「医師の診察の変更・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「アピアランスケアについて」

- ◆講師：美容師
- ◆7月28日(月) 毎月第4月曜日開催
- ◆時間：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：8月20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。

予約
不要

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まれている方 (両立支援相談会)

- ◆日程：2025年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

7/13(日)
あづみ病院
(大北南部地区)

表紙のひとこと

「夏の御射鹿池(茅野市)」
撮影者：原井秀雄(はらい ひでお)
青空の午後、微風でしたがカラマツ林
などが水面に映し出され幻想的な光
景でした。

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。

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。

2025年7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	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 松田 正之	林田 研介 百瀬 智康 岡田 光代	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(3.17.31日) 樋口 智子(10.24日) (予約制)	東方 壮男 百瀬 智康 麻生 真一	東方 壮男 百瀬 智康	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	池川 香代子 岡田 光代	花岡 正幸(10.30~)(11.25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(2.16.30日) 倉科 淳一(9.23日)			岸田 大	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)		
精神科	循環器病センター (予約制・午後)				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(28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	
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~) 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	
外科	一般外科・消化器外科	信 大	本山 博章		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)			森川 大樹(2.16.30日) 大場 崇旦(9.23日)				
	甲状腺 (予約制)					伊藤 研一(4.18日) 金井 敬晴(11.25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) 百瀬 陽弘	太田 浩史・狩野 修治 (下肢・輪番) 政田 啓輔	狩野 修治(下肢) 秋元 郁恵	向山 啓二郎(脊椎) (受付10:00まで) 渡邊 柊	三村 哲彦	小林 博一	
	再診 (予約制)	狩野 修治 渡邊 柊	向山 啓二郎 秋元 郁恵 高橋 淳(15.29日)	太田 浩史 向山 啓二郎 政田 啓輔	百瀬 陽弘 石垣 範雄(10・24日午後)	政田 啓輔	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	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・磯部 文洋 (初診・輪番)		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)	塩崎 政史(2.16.30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(9.23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	鈴木 孝司	鈴木 孝司(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	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	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(8日) 間宮 敬子(22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7月号 vol.461 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)

