

あづな

K I Z U N A

特集

病院管理栄養士による栄養指導のご案内 …… P2-3

医療
コラム

小児における抗菌薬適正使用＊続編 …… P4-5
—かぜに抗菌薬は効きません—

新任医師紹介、

おすすめレシピ「レンジでできるズッキーニの簡単肉巻き」 …… P6

迷ったら!! #7119、おしらせ他・イベント情報 …… P7



病院管理栄養士による栄養指導のご案内

栄養科

「いしよくどうげん 医食同源」という言葉を耳

にしたことはありますか？健康を保つためには、医療と食事はどちらも欠かすことのできないもので、その源は同じとする漢方の考え方です。

子どもからお年寄りまで、毎日を健康に過ごすためには日々食べるものが大きく関わっています。病気の療養中も同じで、栄養状態を良好に保つことで治療が円滑に進みます。栄養科では、在籍する管理栄養士が患者さんへの治療の一環として、入院患者さんの病体に見合った食事提供と入院・外来での栄養指導を行っています。

今回は、栄養指導について、

対象となる疾患と流れを紹介いたします。

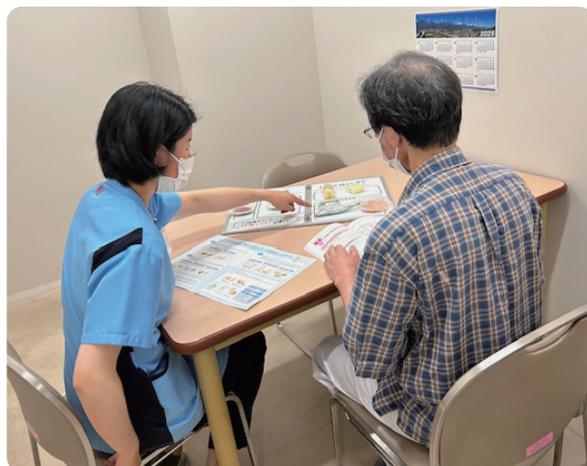
栄養指導と言っても対象となる方は、さまざまです。代謝異常（糖尿病や脂質異常症など）・胃潰瘍・腎臓病・脾臓病・心臓病・肝臓病といった特定の疾患に対して、特別な食事が必要とする患者さんをはじめ、がん患者さん、さまざまな理由による低栄養の方、食べやすさに配慮した食事（えんげ 嚥下調整食）が必要な方などで、制限食が必要な患者さんだけでなく、低栄養や食欲不振、嚥下機能が落ちたり、食事の摂りづらさがある方にも幅広く栄養指導を行っています。

次に、外来での栄養指導までの流れです。病院に通院中で対象の疾患がある方や、職場や市町村の健康診断で異常を指摘され受診された方へも、主治医の指示のもと栄養指導を行っています。もちろん、患者さんご自身から食事に対して不安がある場合も栄養指導を行っていますので、まずは主治医にご相談ください。

最後に、「いしよくどうげん 栄養指導」と聞くと、堅苦しいと身構えてしまうという方もいるかもしれません。指導を受けても、今までの習慣だから変えられないという方もいらっしゃいます。

同じものを食べるにしても食べ方を変えただけで血糖値の上昇が抑えられたり、食事療法には、ちょっとしたコツがあります。また、食欲が低下した方には、少量でも栄養が摂れるような食品の提案など、患者さん一人ひとりに合わせて、ちょっとした工夫で、より良い食生活になるような指導を行っています。食事療法は、一度の食事を変えたからといってうまくいくものではなく、継続的に行っていく必要があります。

日々の食事の中で取り組みやすい提案をしていますので、毎日の食事の中でわからないことや心配なことがあれば、病院管理栄養士にぜひ相談ください。



栄養指導をしている様子

外来での栄養指導までの流れ

- ① 受診
主治医に相談してください。
- ② 栄養指導予約
原則予約制となりますが、受診当日でも空きがあれば対応可能です。
- ③ 栄養指導
三十分程度かかります。お時間に余裕をもってご来院ください。



令和6年度栄養指導実績(件数)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計(件)
入院栄養指導(件)	171	137	135	155	149	152	172	148	144	152	144	161	1820
外来栄養指導(件)	105	104	118	128	119	107	111	119	106	102	96	104	1319
合計(件)	276	241	253	283	268	259	283	267	250	254	240	265	3139

小児における抗菌薬適正使用＊続編

— かげに抗菌薬は効きません —

小児科医師 小口 弘子
おぐち ひろこ

2014年に不適正な抗菌薬使用に対する警告の論文がでてから、世界・その後、日本で対策プランが出されました。当初5年間のプランで2020年までのものでした。新型コロナウイルスのパンデミックの後評価され、現在は2023年から5年間のプラン(2023～2027)がでています。以前、このきずなで抗菌薬適正使用について書きました。今回は、続編になります(前編は、2021年6月号に掲載。HPにて閲覧可能)。

さて、前回の対策プランの評価はどうだったのでしょうか。飲み薬の抗菌薬使用量の削減はおおむね目標値に近い状況でした。一方注射の抗菌薬は目標には届かず、ほとんど削減されませんでした。現在の対策プランの目標は「2027年までに抗菌薬使用量を2020年の水準から15%減少させる」、「2027年までにカルバペネム系の一日静注抗菌薬使用量を2020年の水準から20%削減する」ことなどが設定されています。

この目標を受け厚生労働省は、「抗微生物薬適正使用の手引き第三版」を出しました。第三版では、入院患者における抗微生物薬適正使用に関する項も追加し、より幅広い方を対象としたものとなっています。乳幼児に関連し、急性気道感染症の診断と治療の手順も示されています。この中で、私達医師には、抗菌薬が必要なA群溶連菌による咽頭炎、細菌性副鼻腔炎、百日咳、非定型肺炎を診断し、適正に抗菌薬を投与することが求められています。

ウイルス感染症であるかぜに
対しては抗菌薬を投与しな
いことを推奨しています。一
方で3か月未満の乳児など
は、小児の診療に慣れた医
師の診察が必要とも記され
ています。乳幼児には特徴
的なクループ症候群や細気
管支炎があり、また中耳炎
の合併や重症細菌感染症の
診断を行い、熱源が明らか
でない場合は、尿路感染症
や潜在性菌血症を考慮した
診断が必要です。



一般に、こどもは年に何回
も(平均6〜8回、12回の子
もいます)かぜにかかります
が、年齢とともに減ります。
2〜3日をピークに症状は自
然軽快し、十日以内に消失す
ることが多いとされています。
3日以上発熱が続いた
り、ゼーゼーする喘鳴がある
とき、ぐったりして元気がな
い・おしっここの量が減ってい
るなど脱水が疑われるときは
必ず医療機関を受診しま

薬剤耐性
あるある川柳

その風邪に
ほんとに必要?
抗菌薬

かぜやインフルエンザに
抗菌薬・抗生物質は
効きません。

AMRかしこく 検索
<http://amr.ncgm.go.jp/>

AMR
Clinical Reference Center

出典:国立国際医療センター
AMR臨床リファレンスセンター

しよう。受診前には医療機
関に電話をして、受診方法
を事前に打ち合わせしま
しょう。

*小児では急性気道感染
症の多くはかぜ・鼻副鼻腔
炎、咽頭炎、喉頭炎(クルー
プ)、気管支炎、細気管支炎
です。抗菌薬とは、抗生物
質・抗生剤とよばれるお薬
です。抗微生物薬の中に抗
菌薬が含まれます。

新任医師紹介

- ① 出身地
- ② 趣味



ももぜ あきひろ
整形外科医師 百瀬 陽弘

- ① 松本市
- ② 旅行、食べること

7月より整形外科でお世話になります。百瀬陽弘と申します。今までは主に外傷、特に骨折を中心に研修をして参りました。今後は外傷に加え、専門分野として手外科についても勉強していきたいと考えております。今までの経験や知識で地域に貢献しつつ、さらに技術を高めたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



まさだ けいすけ
整形外科医師 政田 啓輔

- ① 京都府
- ② 釣り

7月から整形外科医として勤務している政田啓輔と申します。以前にもこちらで勤務しており、木曾病院での勤務を経て1年振りに戻って参りました。改めてあづみ病院で仕事ができることを大変うれしく思っています。この地域の医療に貢献し、皆様のお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願いします。



あきもと いくえ
整形外科医師 秋元 郁恵

- ① 松本市
- ② 水泳 食べること

7月より整形外科として赴任しました秋元郁恵です。元より縁があり度々池田町周辺に足を運んでいました。そのこともあり、この度の就職を大変嬉しく思います。水泳は趣味でたまにゆったりとプールで泳いでいます。整形外科医としてまだまだ未熟者ですが、多くのことを学び皆様のお役に立てるように頑張ります。よろしくお願い申し上げます。



レンジでできるズッキーニの簡単肉巻き

時短できて火も使わず、肉を使っているのでボリュームもあります。酸味の効いているソースが夏場にはもってこいのメニューです。

材料 (2人分)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ズッキーニ …………… 1本 | 料理酒 …………… 小さじ2 |
| 豚バラ肉薄切り …… 8枚 | 市販のサルサソース… お好み量 |
| 塩・コショウ …………… 少々 | |

作り方

- 1 ズッキーニは1本を縦4分の1の棒状に切る。
- 2 豚バラ肉は、軽く塩コショウをしてズッキーニに巻き付ける。
- 3 耐熱皿に2を乗せ、料理酒を振ってからふんわりとラップをして600Wのレンジで2～3分加熱する。(加熱時間は豚肉に火が入ればOK、ズッキーニは生でも食べられるので加熱しすぎに注意する。)
- 4 3をレンジから取り出し、食べやすい長さにカットして盛り付け、サルサソースをかけて完成。 ※ソースはお好みでポン酢でも美味しくいただけます。



栄養量(1人分)

エネルギー …… 336Kcal
たんぱく質 …… 13.0g
塩分 …………… 0.36g

えんどう まさき
● 調理師 遠藤 昌樹



ゲホッ! **イッ!**

病院 救急車

迷ったら!!

シャープ ななの ひゃく じゅー きゅーばん!

#7119

看護師のアドバイスが受けられます。

小児の緊急相談は **#8000** 午後7時～翌日午前8時

緊急時は迷わず 119番

365日対応 平日 午後7時～翌日午前8時 土日・祝日・年末年始 午前8時～翌日午前8時

英語などの主要な外国語でも相談できます。 **長野県救急安心センター**

ダイヤル困難、IP電話の場合は026-231-3021へおかけください。

電話でお聞きした内容に基づき相談・処置を行うもので、いわゆる「診断」とは異なります。

がん患者サロン 「てるてるサロンあづみ」

◆テーマ「口腔ケアについて」

◆講師：歯科口腔外科医師 田中章太郎

◆8月25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

◆2Dマンモグラフィ 4,400円

New ◆2D+3Dセットマンモグラフィ 7,700円

◆乳腺エコー 3,630円

◆受付 13:30～16:00

- ・専門資格を持った女性スタッフが担当
- ・トモシンセシス機能(3D)装置導入
- ・詳しくは当院ホームページをご覧ください。

予約
不要

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 募集職種はこちら

☎0261-62-3166

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

8/10(日)
あづみ病院(大北南部地区)

8/11(月)
白馬診療所(大北北部地区)

表紙のひとこと

「チングルマと槍ヶ岳」
撮影者：黒岩真美(くろいわまみ)

槍ヶ岳の肩の小屋まであと少しの地点。
流れる雲の合間から穂先が出るのを
待って撮影しました。

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おし、地域の皆さまから信頼される病院を築きます。

8月 | 担当医表 |

受付時間:平日7:30~11:30

第1・3土曜7:30~10:00

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ください。

※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8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(予約制)	東方 壮男 百瀬 智康 麻生 真一	大熊 ゆかり(7.21日) 樋口 智子(14.28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~)(8.22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(6.20日) 倉科 淳一(13.27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)		
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(25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	
	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	
外科	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(13.27日) 大場 崇臣(6.20日)				
	甲状腺 (予約制)					伊藤 研一(1.15.29日) 金井 敏晴(8.22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・輪番) 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(19日)	太田 浩史 向山 啓二郎 政田 啓輔	百瀬 陽弘 石垣 範雄(14.28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 (予約制)	村上 成道 畑 幸彦	手術日	畑 幸彦	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10:00まで)	塩崎 政史(6.20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10:00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(13.27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	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(12日) 間宮 敬子(26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	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
人工透析 リハビリテーション科						



2025年8月号 vol.462 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)

