

あづな

K I Z U N A

特集

業務の効率化と大事にしていきたいこと …… P2-3

医療
コラム

かんどうみやくしっかん

冠動脈疾患とその予防 …………… P4-5

私は岐阜県から長野県へ就職・転職しました
おすすめレシピ「キノコと秋鮭の簡単蒸し物」 …………… P6
おしらせ他 …………… P7



業務の効率化と大事にしていきたいこと

居宅介護支援事業所



居宅介護支援事業所では介護が必要になった高齢者、そのご家族が住み慣れた地域で安心して住み続けられるように、その人のこれまでの暮らしや、暮らしの中の大切にしていることをお聴きし、その方の力を活かしながら、様々な社会資源を活用して、サポートさせていただくという業務を行っています。

介護保険制度がスタートして25年になりますが、高齢化の更なる進展、家族構成の変化等から、我々ケアマネジャーが期待されている役割は増え、関わる業務は多岐にわたるようになりました。



そういった中で労働人口の減少、介護人材不足という社会背景もあり、デジタル技術の活用による業務の効率化ということが言われるようになりました。

当事業所でも今年度から、業務を効率化できるようにデジタル技術によるサービスを取り入れました。

これまで当事業所では、利用者さんの翌月のサービス予定を、事業所ごとに印刷して、仕分けし、直接届けていました。利用者さん一人に対して、利用しているサービスが複

数あれば、その数だけ予定票
がありますので、毎月800
枚程度の紙の印刷と、それを
事業所ごとに仕分ける時間、
配布する時間、ガソリン代、紙
代、印刷代等のコストもかかっ
ていました。

今年度から、A-1が自動で
予定票を事業所ごとに仕分
けてくれて、送信ボタン一つで
事業所ごとに一斉にFAXで
送ってくれるというシステムを
導入したことにより、紙の印
刷はなくなり、仕分け、届ける
時間がなくなりました。

そういった業務を効率化す
ることによって生まれる時間
をより利用者さんやそのご家
族、事業所等の関係機関と直

接顔をあわせてコミュニケーションをとるとい
う時間に使っていけたらと
考えています。

人が少なくなっていく社会に
おいて、仕事のあり方、デジタル
技術やA-1とどのように向き
合っていくのかが問われています
が、効率化する部分と、人が人を
ケアしケアされるという、人が生
きていく上での根本的な営みの
部分は、慌ただしい毎日の中でも
大事にしていきたいと心にとめな
がら、今日もバタバタと業務に追
われています。



居宅介護支援事業所の職員

冠動脈疾患とその予防

かんどうみやくしつかん

①冠動脈疾患とは

心臓の筋肉に酸素や栄養を送る動脈(血管)を冠動脈と呼びます。冠動脈の壁の内側に悪玉コレステロールや血栓がたまり、血管が狭くなったり詰まったりすると、心臓の筋肉が酸素不足となり、その働きが弱まります。冠動脈が急激に閉塞した状態を心筋梗塞、血管が狭くなり、血流が不十分となる状態を狭心症と呼びます。そして、冠動脈にこのような障害が起こった状況を冠動脈疾患と呼びます。心臓は絶えず全身に血液を循環させ

ている臓器ですので、冠動脈疾患になり心臓の働きが弱まると、命にかかわることがあります。松本広域医療圏における急性心筋梗塞の発生率、死亡率について図表をお示いたします。

松本広域医療圏における急性心筋梗塞全体の発生率と死亡率(2002年1月1日~12月3日)

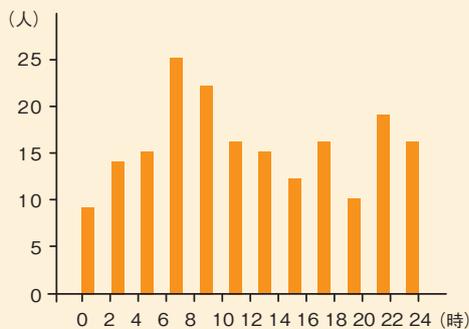
発生率=55.2人/100,000人/年
死亡率=32%(男性31%、女性41%)

原因不明(推定心原性)を全例含めると...

発生率=63.1人/100,000人/年
死亡率=42%

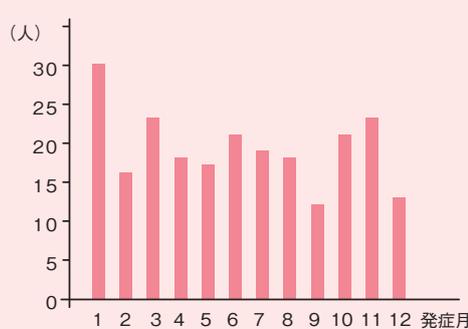
- ①病院外心停止を含めた急性心筋梗塞の発症率は55(~63)人/100,000人/年であった。
- ②病院外心停止以外の症例の死亡率は9.5%であり、特に心臓カテーテルなどの再灌流療法施行例は3.4%と良好な成績であった。一方、急性心筋梗塞全体の死亡率は32(~42)%と依然高く、その多くは病院外心停止であった。

急性心筋梗塞発症時刻の分布



急性心筋梗塞は早朝に発症が多い傾向が認められました(統計学的有意差なし)。

急性心筋梗塞発症月の分布



急性心筋梗塞は1月に発症が多い傾向が認められました(統計学的有意差なし)。

(出展Aso S, et al. Incidence and Mortality of AMI. Int heart J 2011;52: 197-202)

循環器内科医師
麻生 真一

② 冠動脈疾患（心筋梗塞、狭心症）の症状

胸の中心付近が圧迫され締め付けるような痛みを感じるのが典型的な症状ですが、頸部、左肩や左腕、背中、歯が痛む場合もあります。狭心症では労作時に症状がでて、休息によって、多くは数分（長くても15分以内）で痛みが治まることが多いです。一方、心筋梗塞は血流が完全に途絶えるため、20分以上症状が続くのが特徴です。冠動脈疾患は、急速に命にかかわる危険な状態に進行することがあります。また、突然死の原因として、わが国で最も多いのが冠動脈疾患です。

③ 冠動脈疾患の予防

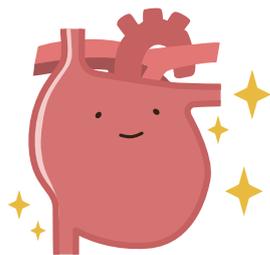
適切な治療を受けることで冠動脈疾患の救命率は改善していますが、まずは冠動脈疾患を発症しないように予防することが重要です。

高血圧、糖尿病、脂質異常症（高コレステロール血症など）、肥満、喫煙などが危険因子として挙げられます。また、年齢を重ねると冠動脈疾患発症の可能性も高くなること、男性は女性よりも冠動脈疾患を発症しやすいことも知られています。

改善可能なすべての危険因子を適切に管理することにより、冠動脈疾患の発症はある程度予防することが

できると言われています。若いときから喫煙しない、塩分やカロリーを控えた食事、運動習慣、適正な体重の維持などの健康的な生活習慣を心掛けることが重要です。

まずは、自分がどのような冠動脈疾患の危険因子を有しているかを理解し、その治療に努めること、さらには危険因子自体の発症を予防するため、生活習慣の改善に努め、そしてこれらを継続していくことが重要です。



私は岐阜県から長野県へ 就職・転職しました

岐阜県から長野県へ転職した
看護師 M.K さん

Q1. 看護師を志したきっかけは何ですか？

20歳の時に、父親が病気で亡くなり、当時は介護福祉士として働いていましたが、進路変更をして、看護師になろうと決意しました。

Q2. あづみ病院の魅力は何ですか？

これまでは少人数の職場だったため、自分が休むと、誰も穴埋めができないという常に気を張っていた状態でした。現在は病院勤務となり、スタッフが大勢いる中、チームで仕事をしているため、急な体調不良等で自分が休むことになっても、代わりのスタッフがいるという安心感は大きいです。また、夜勤ありの交替制勤務なので、平日に休みを取り、予定を組みやすいと言う点も魅力だと感じています。

Q3. 転職のギャップはありますか？

以前は、教育機関で勤務していたので、対象も業務内容も大きく異なり、そういう意味ではギャップは大きかったです。しかし、自分が希望して看護師として臨床に戻りたいと願っていたので、それが叶い看護師として仕事させていただけると感謝の日々です。転職当初は、病棟の慌ただしい雰囲気に、「私はここで大丈夫なのか」と不安でいっぱいでしたが、職員の方にたくさん声を掛けていただきとても救われました。また、採用試験で初めて病院を訪問した際、お会いする職員の方々が「こんにちは」と気持ちの良い挨拶を下さったのが好印象でした。

Q4. 転職先としてあづみ病院を選んだきっかけは何ですか？

大きな声では言えないのですが、景色がとても良い病院であることが一番の理由です。自然が大好きなので、仕事中に窓から見える景色が最高に美しく癒されます。厚生連病院であり、福利厚生面が整っていること、病院理念や看護理念などがわかりやすく提示されており、安心して働ける場であると思いました。



体験学習に来た学生に指導する執筆者(左)

Q5. あづみ病院で働いてみての印象はどうですか？

環境面で言えば、アットホームな雰囲気、働きやすい病院だと思います。良い点は、1人の患者さんに対して多職種で関わり、密にコミュニケーションが行われていると感じました。多職種の方がそれぞれの力を発揮している印象で、これはあづみ病院の強みだと感じています。

Q6. あづみ病院に就職・転職を考えている方にアドバイスをお願いします。

私のように自然豊かな環境を好み、ワークライフバランスをとりながら仕事をしたいという方には魅力的な病院だと思います。経験の有無や人間関係など懸念される方も多いかも知れませんが、意向を確認しながら進めて下さいまし、分からないことなど気軽に聞ける雰囲気、優しいスタッフが多いです。ぜひたくさんの方に入っていただき、新しい風を吹き込んでいただきたいです。

Q7. 休日はどのように過ごしていますか？

行きたい場所、やりたいこと、見たい景色、会いたい人、食べたいものなどリストにまとめていて、その日の予定や天気、身体の疲れなどを考えて、計画を立て、自由気ままに出かけています。なるべく自然に触れることを大切にしています。



キノコと秋鮭の簡単蒸し物

蒸し物は、蒸し器に入れてしまえばあとは簡単。野菜と魚と一緒に調理できるのもおすすめ献立です。季節の野菜でお好みに、鮭以外に白身魚や鶏肉、豚肉でもおいしくできます。

材料 1人分	しめじ	50g	人参	30g	酒	小さじ1
	エリンギ	1本	オクラ	2本	塩	少々
	サツマイモ	50g	秋鮭(生)	1切れ		

作り方

- 1 しめじ、エリンギは石づきを落とし食べやすい大きさに切る。
- 2 サツマイモは縞に皮を剥き1cmほどの厚さに切り水にさらして灰汁を抜く。
- 3 人参はよく洗い皮のままサツマイモと同様に切る。
- 4 鮭に酒・塩をふって10分ほどおき、出てきた水分を拭き取る。
- 5 蒸気のがあった蒸し器に具材を並べて中火で20分ほど蒸し上げる。
- 6 お皿に盛り、お好みで白胡麻を適量ふり完成。



栄養量 (ポン酢大さじ1使用の場合)

エネルギー	222Kcal
たんぱく質	19.3g
塩分	1.2g

● 調理師 松澤 晴香

※お好みでポン酢やドレッシングを付けて食べる。

新任医師紹介



- ①出身地
- ②趣味

歯科口腔外科医師

くねした のりか
久根下 紀香

- ①松本市
- ②ライブ鑑賞

10月より歯科口腔外科で勤務することとなりました久根下と申します。これまで培ってきた経験を活かし、患者さんに安心して治療を受けていただけるように努めてまいります。

スタッフの皆様と協力しながら、地域医療に貢献できるよう日々研鑽を重ねていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

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

病院祭・農業祭

今年の病院祭テーマは
「あづみ万博」

2025年10月19日(日)

毎年好評のバザーや各種健康に関する相談コーナーをはじめ、今年は新たにキッチンカーの出店など内容盛りだくさんでみなさんの来場をお待ちしております。



出店予定キッチンカー

- 焼きたて屋(たこ焼き・たい焼き)
- kinoko_lapin(石窯ピザ)
- Bomaru crepe(クレープ)
- 奏で屋(自家製ジンジャエール・本格タコス)
- おにぎりやLaLa(松川村産の米のおにぎり)
- フルーツパーラーみかん
(みたらし団子、五平餅、シェイク)
- 屋台らーめんやまちゃん(ラーメン)
- 安曇野放牧豚farmersキッチンカー
(ハンバーガー、ホットドッグ)
- 稲匠(山賊焼き)
- カップケーキ専門店CUPazumino(カップケーキ)
- ロッソピアンコ……など予定



がん患者サロン 「てるてるサロンあづみ」

◆テーマ「在宅療養で利用できる福祉サービス」

◆講師:主任介護支援専門員

◆10月27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

表紙のひとこと

「赤沢森林鉄道(上松町)」

撮影者:原井 秀雄

色づいたトンネルをゆっくり走るトロッコ電車を見ていると心が和みました。

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ととし、地域の皆さまから信頼される病院を築きます。

10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10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(2.16.30日) 樋口 智子(9.23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~)(10.24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(1.15.29日) 倉科 淳一(8.22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(27日)	荻原 朋美 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(1.15.29日) 大場 崇旦(8.22日)				
	甲状腺 (予約制)					伊藤 研一(3.17.31日) 金井 敬晴(10.24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) 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(21日)	太田 浩史 向山 啓二郎 政田 啓輔	百瀬 陽弘 石垣 範雄(16.23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	
	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(1.15.29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(8.22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	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	狩野 修治	
歯科口腔外科	長汐 沙千穂 久根下 紀香	手術日 (急患対応は要相談)	長汐 沙千穂 久根下 紀香	長汐 沙千穂 久根下 紀香	長汐 沙千穂 久根下 紀香	長汐 沙千穂 久根下 紀香	長汐 沙千穂	久根下 紀香
緩和医療外来 (予約制)		花岡 孝臣(14日) 間宮 敬子(28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 荻原 朋美(第1.予約制)	下里 修一 木村 知子	下里 修一 木村 知子
--------------------------	-------	----------------	----------------	------------------------	----------------	----------------



2025年10月号 vol.464 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)

