

あづな

K I Z U N A

特集

“その人らしい日々”を支える
～精神科訪問看護ステーションの作業療法士の役割～ …… P2-3

医療
コラム

ぜんそく
気管支喘息 …… P4-5

「日本ハンドセラピー学会認定臨床研修施設」に認定されました。

おすすめレシピ「たっぷり蓮根の塩つくね」 …… P6

おしらせ他 …… P7



“その人らしい日々”を支える
精神科訪問看護ステーションの作業療法士の役割

精神科訪問看護ステーションでは、心の病や障がいを抱えながら地域で暮らす方々が、少しでも安心して生活を続けられるよう、訪問支援を行っています。

当院の訪問看護ステーションいやしでは、看護師に加え作業療法士も支援に携わっています。

支援の例

- ・「家事に手がつけられない」
- ・「一緒におこなってみて、取り組みやすい方法を探る。」
- ・「生活リズムが整わず、過ごし方がわからない」

スケジュールを立てて書き出すなどし、実際に活動しながら自分に合う方法を見つける。

「体調を保つためにできることはあるかな？」

訪問時にクライシスプラン*1を作成し、自分に合った対処法を考え、生活の中で取り入れる。

日々の訪問支援は作業療法士だけで行うものではなく、看護師と情報を共有し、症状の変化や体調管理に注意を払いながら協力して行います。対話を大切にし、利用者さんの困りごと

訪問看護ステーションいやし
作業療法士

むらい さなえ
村井 早苗

や今後の希望、普段なかなか言葉にしにくい思いなどを感じ取るために、コミュニケーションスキルを磨いています。

訪問支援の特徴は、その方に合わせた工夫を実際の生活の中でともに考え、取り組んでみる点ができます。

日常生活の「作業」——食事、整容、掃除、外出、運動、趣味活動など——を通して、利用者さん個々の「どんなふうに暮らしていきたいか」をできるだけ尊重し、無理なく一歩ずつ前進できるようサポートします。

また、ご家族への関わりも大切にしており、「何を手助けすればよいのか」といった悩みを一緒に整理するなど、お手伝いをしています。

利用者さんの変化

Aさんは、自宅から出かけることや人と会うことに強い不安を感じておられました。最初は緊張しながらも、訪問スタッフと好きな物について話すことから始め、徐々に一緒に音楽を聴いたり、簡単な調理を楽しんだりすることができるようになりました。やがて、訪問時には外に短時間ながら散歩に出かけることができ、現在では「いつかカフェに

出かけたい」という新しい目標も持たれています。

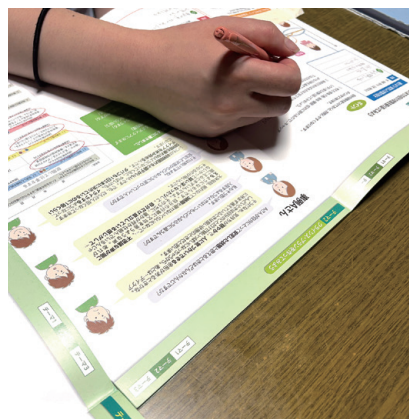
私たちの思い

時には計画通りに進まないこともあります。そんな中でも別の方法を試してみたり、再挑戦したりしながら、利用者さんと共に悩み考え、伴走していくことが私たちの役割と考えています。日常の活動がリハビリとなり、安心感や楽しみに結びつき、少しずつできることが増えていく——その積み重ねが、利用者さんやご家族の力になると信じ

*1) クライシスプランとは、心身の調子が悪くなった際に、どのように対応すればよいかを事前に考えておくための計画です。



興味のあることにチャレンジ
(お菓子作り)



クライシスプラン*1)を記入
しながら体調について振り返る



集中できる時間をもつことで
気持ちを落ち着ける
(ビーズアート)

気管支喘息ぜんそく

気管支喘息とは

●主にアレルギーによって空気の通り道（気道、気管支）に慢性的な炎症が起きることにより、気道が狭くなつて呼吸がしにくくなる病気。

●喘息の原因にはアレルギー反応による炎症が大きく関わっている。

喘息患者は何らかのアレルギーをもつことが多いが、明らかなアレルギーのない喘息患者も存在する。

●アレルギーを起こす原因物質（アレルゲン）の例

ダニ、ハウスダスト（目に見えない細かいホコリ）

犬や猫などのペット
食べ物

職業上触れる化学物質など（職業性喘息）

●喘息増悪を起こす誘因の例
風邪などの気道感染症

喫煙

アルコール

ストレス

大気汚染

寒暖の差

運動

月経

薬（特に解熱鎮痛薬に注意が必要）



呼吸器内科医師 岡田 光代
おかだ みつよ

●気道が狭くなつても、適切な治療や時間経過と共に炎症が落ち着けばまた元に戻るが、年単位の長期間で炎症が持続した状態のまま経過すると気道の構造が変化して狭くなり、元に戻りづらくなる（気道のリモデリング）。

●頻度

・日本では子供の9～14%、大人の6～10%程度が喘息患者と考えられている。

・小児期に発症したものは、半数以上が思春期までに改善するとされている。

・中年以降に初めて喘息を発症する例もある。

● 心不全による肺水腫で呼吸困難になることを「心臓喘息」と呼ぶ場合があるが、気管支喘息ではない。

・心不全では心臓が肺の血液を全身に送り出すことができず、肺に水が溜まってしまいうことがあある（肺水腫）。

・肺水腫では呼吸がうまくできず息苦しくなるが、気管支喘息とは異なる病気である。

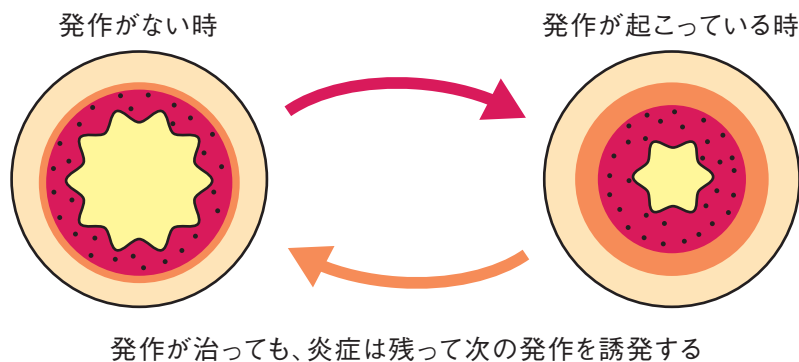
気管支喘息の症状

● 発作的におきる息苦しさ、咳、喘鳴。

● 発作は夜間、明け方に多くみられることが特徴。

● 呼吸不全がきわめて重症の場合には死に至ることもある。

喘息患者さんの気道



・喘息による死亡は日本では年間10000〜20000人。

● 心不全やCOPDでも似たような症状がみられるため鑑別が重要。

気管支喘息の治療法

● アレルギーの原因になる物質を生活環境から除く。

● 喘息の治療薬は2種類ある。

・喘息で起きている慢性的な炎症を落ち着けて増悪が起らないようにする治療薬（コントローラー）。

・喘息発作が起こったときに気道（気管支）を拡張、息苦しさなどの症状を抑える治療薬（リリーバー）。

● 治療は発作が起こらないようにすることが目標であり、コントローラーが重要。

日本ハンドセラピー学会認定臨床研修施設」に認定されました。

上肢再建外科センター作業療法士 村井 貴

このたび、当院は2025年8月10日付で一般社団法人日本ハンドセラピー学会より「日本ハンドセラピー学会認定臨床研修施設」として認定を受けました。本研修施設は、手を専門とする療法士（ハンドセラピスト）を育成するための施設で、全国に20



患者さんの手に合わせて、オーダーメイドの装具を造っています

か所あり、長野県内では当院が初めての認定施設となります。当院には手外科専門医が2名在籍しており、すでに日本手外科学会の認定研修施設としても活動しております。今後は、手の疾患でお困りの患者さんへの医療のさらなる充実に加え、ハンドセラピストの育成にも一層力を注いでまいります。



たっぷり蓮根の塩つくね

蓮根たっぷりで食感の良いつくね。ビニール袋で混ぜ合わせるので、洗いが少なくすみます。シンプルな味付けですがこんがりと香ばしく焼くと味に深みが出ます。

材料 (4人分)

鶏むねひき肉	250g	サラダ油	適量
蓮根	200g	バター	5g
しいたけ	3個	塩	ひとつまみ
※塩	小さじ1/2	青のり	ひとつまみ
※こしょう	少々		
※おろし生姜	少々		

作り方

- 1 蓮根はきれいに水洗いし、皮ごと厚手のビニール袋に入れ、めん棒などで叩いて砕く。
- 2 しいたけはみじん切りにする。
- 3 1のビニール袋に2、鶏ひき肉、※の材料を入れ袋の上から良くもんで練り合わせる。
- 4 フライパンにサラダ油をひき、3の袋の端を切って絞だし、スプーンで食べやすい大きさに軽く平らにならす。
- 5 4を中火で熱し、蓋をして蒸し焼きする。
- 6 香ばしい色がついたら反対に返し、中まで火が通ったらバターと塩を入れてからませ、火を止めて青のりを振りかけたら完成。



栄養量(1人分)

エネルギー	173Kcal
たんぱく質	15.1g
塩分	1.04g

たにぐち けいこ
● 調理師 谷口 景子

ご意見内容

宝の箱

お返事

入院中
Wi-Fiのパスワードが知りたい。
どこにも表示されていない。



病棟には「電子カルテ」「医療機器」が多く配置されており、電波を介してサーバーや端末機器とつながっております。これらの電波に影響が及ばないよう、当院ではWi-Fiの公開をしておりません。

入院患者さんで利用をご希望される場合は、個別に対応しておりますので病棟看護師にお伝えください。

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。(総務人事課)

.....
＜書類について＞

検査の時保険の診断書を持ってきましたが、その時は持ち帰りました。



診断書は受付に出すこと、2週間かかることを教えてもらえれば、もっとスムーズに保険会社に提出出来たのに、と思いました。

.....
診断書の取り扱いについて、説明が不足しており申し訳ありませんでした。

今後は書類申し込み時だけでなく、書類に関するお問い合わせをいただいた時点で説明を充実させるよう改善いたしました。貴重なご意見ありがとうございました。

(医事課責任者)

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：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



がん患者サロン 「てるてるサロンあづみ」

テーマ：「クリスマスミニコンサート」

- ◆講師：病院コーラス部
- ◆12月22日(月)
- ◆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

おてがるマンモ

New

- ◆2D+3Dセットマンモグラフィ 7,700円
- ◆2Dマンモグラフィ 4,400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

ウィッグ相談会

- ◆日程：12月17日(水)、2月18日(水)
- ◆時間：11:00～14:00
- ◆場所：2階 外来化学療法室

予約
不要

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。

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

12/14(日)

あづみ病院(大北南部地区)

表紙のひとこと

「青木湖の標識」

撮影者：小林則康(こばやし のりやす)
青木湖に2024年夏にオープンした
カフェの風見鶏(かざみどり)下の標
識です。真冬の晴れた朝に訪れたい
お店です。

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。

12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12月1日現在

診療科目	曜	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(4.18日) 信 大(11.25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~)(12.26)(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(3.17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)	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 樋端 佑樹(22日)	荻原 朋美 竹下 孝平	中村 伸治 由井 寿美江 武田 宜真	荻原 朋美 中村 伸治 由井 寿美江(午前) 小出 温	荻原 朋美 中村 伸治 山田 浩貴	中村 伸治 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(3.17日) 大場 崇正(10.24日)				
	甲状腺 (予約制)					伊藤 研一(5.19日) 金井 敏晴(12.26日)		
	心臓血管外科 (受付15:00まで)			信 大(14:00~)				
整形外科	ストーマ外来 (予約制) ※看護専門外来							
	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(16日)	太田 浩史 向山 啓二郎 政田 啓輔	百瀬 陽弘 石垣 範雄(11.25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)	整形外科医師(輪番) 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)		
泌尿器科	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(3.17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(10.24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 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
緩和医療外来 (予約制)			花岡 孝臣(9日) 間宮 敬子(23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 精神科	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12月号 vol.466 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)

