

# さ づ な

K I Z U N A

特集

令和8年(2026年)を迎えて ..... P2-3

医療  
コラム

こんな頭痛に気をつけましょう ..... P4-5

私は福井県から長野県に就職しました

おすすめレシピ「ワンパン樂ちん韓国風パスタ」 ..... P6

おしらせ他 ..... P7



# 令和8年（2026年）を迎えて 謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

旧年中は当院の医療活動にご理解とご協力を賜り誠にありがとうございました。さて、2025年は米国で「自国第一主義」を掲げるドナルド・トランプ氏が二期目の大統領に就任し、

日本では少数与党の自由民主党が参議院でも大幅に議席を減らして総理大臣が交代するなど、社会的に混迷度が深まった1年でした。夏は連日猛暑が続き、政府の備蓄米放出でいったん落ち着いたかに見えた米の価格は、新米が市場に出回るようになり再び上昇に転じています。日本人研究者によるノーベル化学賞と医学生理学賞の受賞、大谷翔平選手の打者と投手の二刀流復帰、山本由伸選手のワールド

シリーズMVP獲得など明るい話題があつた一方で、秋には全国的に熊による人的被害が多発して社会不安が高まりました。

当院では、病院長として循環器診療を牽引してこられた富田威先生が退職され、4月から循環器病センターは麻生真一循環器内科部長をトップとする新体制になりました。休日・夜間の救急は他の施設にお願いしなければならない場合がありますが、大北部で唯一の血管造影装置を備えた病院として、引き続き近隣住民の皆さんの心血管疾患の診療を担つて参ります。



統括院長  
まつだ まさゆき  
松田 正之



また、富田先生が兼務されていた地域医療部長は仲村彩子先生にお引き受けいただきました。開業医の先生方との連携をさらに緊密にしながら在宅診療にも力を入れていく所存です。

6月には新型コロナウイルス感染症の流行以来継続してきました病棟の面会制限を緩和しました。面会時間や人數に制限を設けてはおりますが、感染の流行状況を見極めながら受け入れ態勢の検討を進めて参ります。

今年は、いよいよ長い間の懸案であつた白馬診療所のリニューアルに着手する予定です。皆さまのご発展とご健勝とともに、今年が当院にとりましてもより良い年になりますことを心から祈念いたしまして、私の年初の挨拶とさせていただきます。本年もこれまで通りのご支援とご協力を賜りますよう、よろしくお願ひ申し上げます。

10月には「あづみ万博」というテーマで病院祭を開催しました。今回は、30回目の節目となる病院祭で、診療で使用する機器やパネルを用いての展示や説明に工夫を凝らし、病院ホールでは当院心理療法科の安里勝人科長によるメンタルヘルスについての講演をはさみながら、高瀬中学校吹奏楽部、スマイルジャズダンススタジオ、当院音楽部の





## こんな頭痛に気をつけましょう

脳神経内科医師 林田 研介

頭痛はよくある症状ですが時に重い病気の症状として表れることがあります。特に以下の4つは特徴的な頭痛と症状がみられるので注意が必要です。



### ①くも膜下出血

脳の動脈瘤が破れて出血した瞬間に神経が刺激されて痛むため突然激しい痛みをが生じます。突然とは頭をぶつけたときのように、何時・何分・何秒に頭痛が始まつたとわかるもので、朝起きたらなんとなく頭が痛くだんだんひどくなつたのは突然の頭痛ではありません。

その他の特徴として頭痛がおきた瞬間が一番痛く、その後は改善傾向がみられることがあります。また出血量が少ない時には頭痛は軽くしばらくして改善するので大丈夫と考えてしまいますが、数時間から数日後に再度出血し重症になることがあるため注意が必要です。

### ②髄膜炎

脳の表面に感染がおこる病気です。頭痛の程度は比較的重く、改善することなく痛みが続きます。脳の感染のため発熱がみられ全身がだるく、意識はもうろうとして重い風邪にかかったときのようになります。

ます。また脳とつながっている脊髄にも炎症が広がるため首が痛くて曲げられなくなるのが特徴です。

### ③脳腫瘍

脳自体は痛みを感じないため、腫瘍が大きくなり脳の表面の神経を刺激するまで強い痛みはありません。腫瘍による脳の圧迫のため鈍い頭の痛みが生じますが、それよりも他の神経症状が目立つことが特徴です。性格が変わったり普段とは変わった行動がみられるようになつたり、麻痺がみられることがあります。これらの神経症状は、初めはとて

も軽く、ゆっくり悪化するため本人も周囲も気づくのが遅れます。

### ④静脈血栓症

頭痛薬にて改善しない中等度の頭痛に日単位で悪化する意識障害と麻痺をともないます。脳の静脈が閉塞すると流れの悪くなつた血液がつづぎと静脈の中で固まつてしまい症状が急速に悪化するため緊急対応が必要です。

四つの病気の頭痛をまとめると、秒単位で発症時刻が自覚できる突然の頭痛、もしくは改善しない頭痛、意識障害や麻痺がみられること、発熱と体調不良がみられることがあります。頭痛をよく経験される方も普段となんとなく違う頭痛を自覚したときには受診を考えてみてください。



私は福井県から長野県に  
Uターン就職しました  
看護師  
田島悠真 (たじま ゆみ)

**Q1. 看護師を志したきっかけは何ですか？**

小さい頃から人の相談に乗ることが多く、人の役にたてることに喜びを感じていました。身体と心を共にケアを行う看護師という職業に魅力を感じ、志すようになりました。

**Q2. 長野県で就職しようと思ったきっかけは何ですか？**

大学で県外に出て、長野県の自然豊かなところや人のやさしさが恋しくなったからです。

**Q3. 休日は何をして過ごしていますか？**

たくさん寝ます。笑

タイミングが合えば友達とごはんに行ったりします。

**Q4. 今後の目標は何ですか？**

今は、日々の業務を行うことに精一杯になってしまっており、今後は患者さん一人ひとりに向き合ってケアができるようになりたいと思っています。



電子カルテにて作業をする執筆者

**Q5. 当院の魅力は何ですか？**

職場の人間関係の良さと自然に囲まれた環境で日々ストレスのたまらない生活を送ることができます。

**Q6. 就職先として当院を選んだきっかけは何ですか？**

インターンシップに参加し、一番アットホームで雰囲気が温かかったからです。実際に働いてみて、楽しい職場で相談しやすい環境で仕事をすることができています。

## ○ 楽科からの ○ おすすめレシピ ○ ワンパン楽ちん韓国風パスタ

材料を全部入れて煮込むだけ、「ワンパン=1つ(ONE)のフライパン」で作れる、お手軽メニューです。ボリュームたっぷりでちょっと韓国風のピリ辛味をお試しください。

材料  
(2人分)

パスタ ..... 180g  
玉ねぎ ..... 1個(薄切り)  
ベーコン ..... 薄切り2枚  
(2~3cm幅にカット)  
むきエビ ..... 100g(背ワタを取る)  
しめじ ..... 100g  
(石づきを取り小房に分ける)

しょうゆ ..... 大さじ1  
オイスターソース ..... 大さじ1  
牛乳 ..... 500ml  
水 ..... 100ml  
コチュジャン ..... 大さじ2  
豆板醤 ..... 大さじ1  
おろしニンニク ..... 少々  
ごま油 ..... 大さじ1  
塩 ..... ひとつまみ

作り方

- 1 フライパン(お鍋でも可)へ調味料まで全ての材料を入れて火にかける。
- 2 全体が沸騰したらよくかき混ぜながら約8分(パスタの袋に記載の茹で時間と同じだけ)煮込む。  
☆底がくっつくかもしれないで混ぜながら火加減は弱火か中火で。
- 3 パスタが柔らかくなったら完成。  
お好みで最後にパセリ、黒胡椒を振ってもよい。卵黄をトッピングするのも濃厚さが増しておいしい。  
パスタの種類は写真のスパゲティ以外にペンネなどショートパスタでもよい。



**栄養量(1人分)**

エネルギー ..... 711Kcal  
たんぱく質 ..... 34.3g  
塩分 ..... 3.9g

● 調理師 伊藤 直哉

## 新任医師紹介



健康管理部長 兼  
脳神経外科部長 いしかわ まみ  
石川 真実

- ①出身地／千葉県  
②趣味／脳微小循環の研究

新年より健康管理部で勤務させていただることになりました脳神経外科の石川真実と申します。ドイツのマールブルク、アメリカのシリーブポートへ留学後は、自治医大さいたま医療センターで脳神経外科医として手術に没頭いたしました。脳微小循環の研究も継続し、現在のテーマは脳内硫化水素の可視化です。生まれ故郷である安曇野の地で、今までの経験を生かし、予防医学に基づく健康管理と、安心できる脳神経外科診療を安曇野の皆さんに提供し、あづみ病院の発展につながるよう努力したいと思います。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

## 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: 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、  
2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

1/1(木)・18(日)  
あづみ病院(大北南部地区)  
1/3(土)・4(日)  
白馬診療所(大北北部地区)

## 表紙 のひとこと

「川霧燃える」  
撮影者:林 春男(はやし はるお)  
1月 安曇野市乳房川で零下14℃  
の寒い朝、朝日に照らされて川霧が  
燃えていた。

## 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、地域の皆さんから信頼される病院を築きます。

# 1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

予約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。

2026年1月1日現在

(〇日)は、今月の診療日を表しています。

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(15.29日) 信 大(8.22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	花園 正幸(10:30~)(9.23) 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 荘輔(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 武田宣真 樋端 佑樹(26日)	荻原 朋美 竹下 孝平	中村 伸治 由井 寿美江 小出 溫 武田 宣真	荻原 朋美 中村 伸治 由井 寿美江(午前) 小出 溫	荻原 朋美 中村 伸治 山田 浩貴	中村 伸治 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		
	午 前	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~)	小口 弘子 又は 保刈 健	小口 弘子 又は 保刈 健	信 大
	(予約制)	小口 弘子(慢性疾患)	予防接種・乳児検診			予防接種 小口 弘子(慢性疾患16:00~)	保刈 健(慢性疾患)	
	一般外科・消化器外科	信 大	本山 博章	信 大	本山 博章	江原 犀人	本山 博章又は江原 犀人	
	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	
	脳神経外科 (診察14:00~)		石川 真実 (13.27日)		石川 真実 (15.22.29日)			
NEW 外 科	形成外科(予約制)		常川 主祐(9:00~)					
	乳腺 (予約制)			森川 大樹(14.28日) 大場 崇旦(7.21日)			伊藤 研一(16.30日) 金井 敏晴(9.23日)	
	甲状腺 (予約制)							
	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					
	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 栄	三村 哲彦	小林 博一	
	再診 (予約制)	狩野 修治 渡邊 栄	向山 啓二郎 秋元 郁恵 高橋 淳(20日)	太田 浩史 向山 啓二郎 政田 啓輔	百瀬 陽弘 石垣 雄雄(8.22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)	手術日	畠 幸彦	手術日	畠 幸彦	畠 幸彦	
整形外科	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(輪番) 山浦 麻貴			小川 英作(輪番) 枝光 智大	小川 英作	
	泌尿器科		平林 直樹 (初診受付10:00まで)	塙崎 政史(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10:00まで)		
	女性骨盤底医学センター (予約制)			ストーマ外来(予約制)	※看護専門外来			
	産婦人科(予約制)	小松 登			塙沢 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)		
リハビリテーション科(予約制)	麻酼科 (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)			
	歯科口腔外科	狩野 修治	狩野 修治	狩野 修治	狩野 修治	狩野 修治	狩野 修治	
	緩和医療外来 (予約制)	長沢 沙千穂 久根下 紀香	手術日 (急患対応は要相談)	長沢 沙千穂 久根下 紀香	長沢 沙千穂 久根下 紀香	長沢 沙千穂 久根下 紀香	長沢 沙千穂	
	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)	久根下 紀香	
	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
	公式 Facebook	QRコード	公式 Instagram	QRコード	2026年1月号 vol.467 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:さざなみ編集作業部会 https://www.azumi-ghp.jp/ 印刷:PO印刷(株)	VEGETABLE OIL INK	この印刷物は環境保全のため、 ペジタルオイルインクを使用しています。	