

北アルプス医療センターあづみ病院 広報誌

2026年  
2月号  
VOL.468

# あづな

K I Z U N A

特集

水分での“むせ”とその対応 ..... P2-3

医療  
コラム

あなたの腎臓は何点くらい? ..... P4-5

脳神経外科開始

おすすめレシピ「韓国海苔巻き『キンパ』」 ..... P6

お知らせ他 ..... P7



厳冬の上高地 神秘の朝 photo by 村木 崇



# 水分での“むせ”とその対応

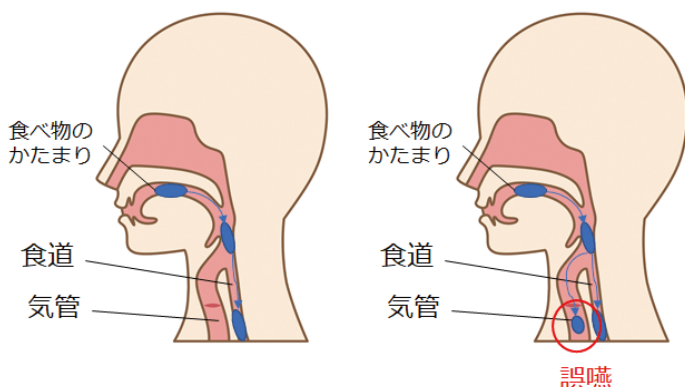
リハビリテーション科言語療法士

## はじめに

みなさんは、お茶や味噌汁を飲んだ際に、むせてしまった経験はありませんか？今回は水分でのむせの原因とその対応についてご案内させていただきます。

○正常に嚥下している状態

×誤嚥したときの状態



## 水分がむせやすい原因

人は食べ物や飲み物を口の中に入れ、唇や舌の動きによってのどの奥の方に運び、およそ0.5秒でごつくんと飲み込みます。このごつくんが円滑にいかないと「誤嚥」と言って、食べ物や飲み物が誤って気管の方に入りこんでしまいます。食べ物や飲み物が誤って気管の方に入りかかった時に、それを排出しようとして、むせが生じます。お茶や味噌汁が特にむせやすいのは、食べ物に比べ流動的であり、のどの奥の方にすっと流れ込んでいってしまうからです。味噌汁は液体と固形物が一緒になっており、固形物を嚥んでいる

間に液体が先にのどの奥の方に流れ込んでしまったためむせやすいと言われています。

## 水分がむせやすい場合の対応

水分がのどにすっと流れ込むことを予防するためにとろみをつけることが有効になります。「とろみ剤」と言われるとろみ調整食品は、水分に混ぜることで液体の粘性を高め、のどへの流れ込みのスピードを遅らせ、むせにくくすることができます。お近くのドラッグストアやスーパーなどで購入が可能です。

## とろみ剤の使い方

決められた分量のとろみ剤を液体に入れ、素早くかき混ぜます。この時、その人に合った分量のとろみ剤を混ぜ合わせることで、適切なとろみの濃度へと調整します。とろみが濃すぎるとかえって飲み込みにくい場合もあるため、その方に合ったとろみの濃度で対応することが重要です。また、混ぜる過程でダマになってしまった場合はしっかりと取り除きます。ダマが残ったままだと喉に詰まる恐れがあるため十分に注意してください。

## とろみの3段階

日本摂食嚥下リハビリテーション学会では、とろみの程度を「学会分類2021（とろみ）」として、3段階に分類し示しています。この分類はとろみ剤のパッケージ

にも記載されており、使用する人が共通して確認できるようになっています。医療や介護の分野でも、とろみの程度を学会分類に沿って示すことで、共通の対応ができるよう取り組みがなされています。

### 薄いとろみ

ストローで容易に吸うことができ、スプーンを傾けるとすっと流れ落ちる。

「drink」するという表現が適切なとろみの程度。

### 中間のとろみ

ストローでは吸うのは抵抗がある。スプーンを傾けると、とろりと流れる。

明らかにとろみがあるということを感じ、かつ「drink」という表現が適切なとろみの程度。

### 濃いとろみ

ストローで吸うことは困難。スプーンで傾けても、形状がある程度

度保たれ、流れにくい。

スプーンで「eat」という表現が適切なとろみの程度。

※日本摂食嚥下リハビリテーション学会HPより一部抜粋して記載。詳しくは日本摂食嚥下リハビリ学会HPホームページ：『嚥下調整食学会分類2021』をご参照ください。

## まとめ

飲み込みに不安がある方も、安全に水分摂取ができるよう参考にいただければと思います。ご不明な点がありましたらリハビリテーション科言語聴覚士までお問い合わせください。



とろみ剤を用いて液体にとろみをつける様子

## あなたの腎臓は何点くらい？

みなさんは、ご自身の腎臓の機能がどれくらいかご存じでしょうか？

腎臓は腰のあたりに左右二つずつある握りこぶしくらいの大ささでそら豆に似た形をしている臓器です。さまざまな働きをしており、老廃物や余分な水分の除去、ミネラルのバランスの維持、血圧の維持、赤血球産生、健康な骨の維持などさまざまな役割を担っています。

腎臓の働きを表す血液検査の数値としては、クレアチニン（Cr）や推定糸球体濾過量（eGFR）が代表的です。正常

値はCr 0.9～1.4 mg/dL、eGFRは60 mL/分/1.73 m<sup>2</sup>以上ですが、Crは筋肉量や年齢、性別で異なるためeGFRを見るとおおむねご自身の腎臓の機能がどれくらいか（点数）が分かります。

尿検査も重要です。尿蛋白や尿潜血、尿糖などが陽性であると腎臓の病気を発見する手がかりとなります。

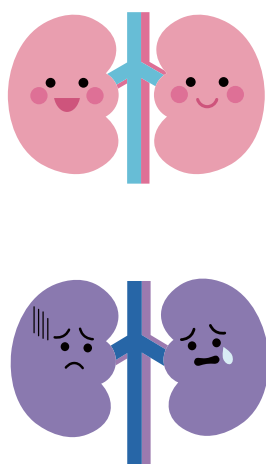


図1

### CKDの診断

以下の状態のいずれか、または両方が3カ月以上続くとCKD

#### ① 腎障害がある

- ・蛋白尿や血尿がある
- ・画像診断で障害がみられる など

#### ② 腎機能が低下している

GFRが60mL/分/1.73m<sup>2</sup>未満

エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2023,日本腎臓学会を基に作成

北アルプス医療センター  
白馬診療所副部長

木村 知子  
きむら ともこ

慢性腎臓病（CKD）とは、腎

臓の働きが健康な人の60%未満に低下する（eGFRが60ml /

分 / 1.73m<sup>2</sup>未満）か、あるいは

蛋白尿<sup>たんぱく尿</sup>が出るといった腎臓の異常が続く状態を言います（図

1）。現在日本では、成人の約5

人に1人が罹患<sup>りかん</sup>していると推計

されています。原因としては糖

尿病<sup>まんせいしきゅうたいじんえん</sup>、慢性糸球体腎炎、高血圧

などがあげられます。CKDの

重症度は原因疾患、腎機能

（eGFR）、蛋白尿もしくはア

ルブミン尿の程度で分けられて

います（図2）。

たとえば糖尿病性腎症<sup>とうりょうびょうせいじんしょう</sup>の方

で、eGFR 10ml / 分 / 1.73

m<sup>2</sup>、尿蛋白 / Cr比 1.0 g / gCrの

場合「CKDステージG5A3」

と最重症になります。

CKDの症状は軽度のうちは

無症状のことが多いですが、中

等度（ステージ3から4）以降は

夜間の頻尿、だるさ、吐き気、食

欲低下、血圧の上昇、貧血の症

状（めまい、立ちくらみ）などがみ

られるようになります。

治療については食事療法（塩

分を控え、水分をよく摂る）や

薬物療法が基本となります。糖

尿病や高血圧などの原因疾患

の治療も重要です。ステージ5

の段階では腎代替療法<sup>じんだいたいりょうほう</sup>（血液透

析、腹膜透析腎移植）が検討さ

れます。

早期発見のために、年に1回

は必ず健康診断を受け、ご自身

の腎機能（CrやeGFR）や尿

検査の異常がないかを知りま





しょう。異常がある場合はかかり

つけ医や腎臓内科医にご相談くだ  
さい。

## CKD重症度分類

図2

原疾患	蛋白尿区分	A1	A2	A3
糖尿病関連腎臓病	尿アルブミン定量 (mg/日) 尿アルブミン/Cr比 (mg/gCr)	正常	微量 アルブミン尿	顕性 アルブミン尿
		30未満	30~299	300以上
高血圧性腎硬化症 腎炎 多発性嚢胞腎 移植腎 不明 その他	尿蛋白定量 (g/日) 尿蛋白/Cr比 (g/gCr)	正常	軽度蛋白尿	高度蛋白尿
		0.15未満	0.15~0.49	0.50以上
GFR区分 (mL/分/1.73m <sup>2</sup> )	G1 正常または高値	≥90		
	G2 正常または軽度低下	60~89		
	G3a 軽度~中等度低下	45~59		
	G3b 中等度~高度低下	30~44		
	G4 高度低下	15~29		
	G5 高度低下~末期腎不全	<15		

重症度は原疾患・GFR区分・蛋白尿区分を合わせたステージにより評価する。CKDの重症度は死亡、末期腎不全、心血管死亡発症のリスクを  のステージを基準に、、、 の順にステージが上昇するほどリスクは上昇する。  
(KDIGO CKD guideline 2012 を日本人用に改変)

注・・・わが国の保険診療では、アルブミン尿の定量測定は、糖尿病またはDM性早期腎症であつて微量アルブミン尿を疑う患者に対し、3カ月に1回に限り認められている。DMにおいて尿定性で1以上の明らかな尿蛋白を認める場合は尿アルブミン測定は保険で認められていないため、治療効果を評価するために定量検査を行う場合は尿蛋白定量を検討する。



## 脳神経外科開始

脳神経外科外来が始まりました。手術を行う脳の病気と頭部外傷は脳神経外科受診となります。頭部外傷後、頭痛嘔気が続く場合、いつもと違ってぼっとしている時など脳神経外科を受診してください。左右どちらかの力が入りにくい、ろれつがまわらない、会話がかみ合わない、朝から継続する頭痛嘔気、物が2重に見える、視野の一部が見えにくいなどの神経の症状がゆっくりで起きて続く場合、脳梗塞以外の病気も疑われます。脳腫瘍（髄膜種、グリオーマ、転移性脳腫瘍、下垂体腫瘍、神経鞘腫など）、脳動脈瘤、脳血管狭窄や閉塞、脳血管異常などは脳神経外科の病気です。最近では、神経症状がなくても、脳ドックなどで診断されることも増えてきました。手術せずに定期的な検査フォローが可能な場合もあります。

また、片側の顔の筋肉がびくびくする顔面けいれん、洗顔や食事で顔面や口腔内の激痛を発する三叉神経痛、まず外来で治療を行い、必要に応じて手術を検討します。

さらに、認知症様の症状と歩行障害に頭痛を伴う慢性硬膜下血腫や尿失禁を伴う水頭症があります。慢性硬膜下血腫は、1-2週間でできた症状は局所麻酔の手術で改善しますが、症状がほとんどなく血腫も少ない場合は自然治癒することもあります。水頭症は、髄液を背中から抜くタップテストを行い、治療を検討します。

これらの症状が脳神経外科受診の対象となりますが、症状がなくても、脳の病気が心配な場合は、脳ドック検査で脳の病気があるかどうかを調べることができます。

脳神経外科 毎週火・木曜日 午後2時から診察



## 韓国海苔巻き『キンパ』

ごま油風味が効いた「キンパ」。野菜もお肉も巻き込んでボリューム満点。具材それぞれにしっかり味付けするのが美味しさの秘訣です。

材料  
キンパ  
(4人分)

ご飯	300g	卵	2個	【A】	みりん	小さじ1
人参	80g	牛肉コマ	100g		砂糖	小さじ1
春菊	50g	巻き寿司用の海苔	2枚	【B】	焼肉のタレ	大さじ1
もやし	60g	炒りごま	(ご飯に混ぜる用) 適量		コチュジャン	小さじ1
たくあん	30g	ごま油	(ご飯に混ぜる用) 適量	【C】	焼肉のタレ	小さじ1
スライス	10g				コチュジャン	小さじ1/2
干し椎茸				【D】	鶏がらスープのもと	小さじ1/2
					ごま油	適量

作り方



- 卵を溶き混ぜる、【A】の調味料で味付けして卵焼きを作る。卵焼きは棒状に切っておく。
- 人参は細切りにして耐熱用のボールに入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ600Wで2分加熱して温かいうちに【D】の調味料をいれて混ぜておく。
- もやしは、2と同様に電子レンジで加熱してから【D】の調味料をいれて混ぜておく。
- 春菊は適当な大きさにカットして茹でる。ザルにあげ水で冷まし、水気をしっかりきって【D】の調味料をいれて混ぜておく。
- たくあんは細切りにしておく。
- スライス干し椎茸は水に浸して戻したら、水気を絞り、フライパンにごま油を適量入れて【C】の調味料で炒めておく。
- 牛肉もフライパンにごま油を適量入れて【B】の調味料で炒めておく。
- 温かいご飯にごま油大さじ1、炒りごま大さじ1、塩少量を入れてご飯を潰さないように切るように混ぜ合わせる。
- 巻き簾の上に海苔を乗せて、ご飯を手前から3/4程度まで均一に乗せ、具材を真ん中に乗せて一気に巻く。
- 巻いた後は、海苔が馴染むまで15分程度そのままにし、ラップにぴったり包み濡れた包丁でラップごとカットすると上手に切れる。器に盛りつけ完成。

栄養量(1人分)

エネルギー 283Kcal  
たんぱく質 13.1g  
塩分 2.9g

調理師 市川 圭太

## 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:2月18日(水)
- ◆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

## 社会保険労務士による個別相談

### がんと診断され働き方に 悩まれている方

社会保険労務士による個別相談は、  
随時受け付けています。

- ◆時間:14:00-16:00
- ◆お問い合わせ:

がん相談支援センター

※個別相談は随時受け付けています。

無料  
要予約

# 認知症を学ぶ講演会

テーマ

## 「難聴は認知症の 最大リスク」

講師

信州大学医学部  
耳鼻咽喉科頭頸部外科学教室  
教授 たくみ ゆたか

工 穰 先生

〈補聴器紹介コーナー〉

認定補聴器専門店 リオネットセンター安曇野店  
補聴器の紹介、パンフレット設置

〈認知症啓発コーナー〉

認知症啓発ポスターの掲示

〈要約筆記〉

聞こえの不安な方のために、内容をまとめて  
文字で表示するスクリーンを設置します。

※ お車でご来場の方 ※

当日、病院が診療日のため、病院駐車場の混雑が予想されます。池田町役場駐車場も駐車可能ですので、ご利用ください。

2026年3月7日 土

時間 10:00-11:30 開場 9:30~

会場 北アルプス医療センターあづみ病院  
本館7階やまなみホール  
長野県北安曇郡池田町大字池田3207-1

申し込み不要・入場無料

主催: 北アルプス医療センターあづみ病院 認知症疾患医療センター  
共催: 大町市・池田町・松川村・白馬村・小谷村  
後援: 一般社団法人 大北医師会・一般社団法人 大北歯科医師会・大北薬剤師会・北アルプス広域連合  
協力: 認定補聴器専門店 リオネットセンター安曇野店・白馬村 要約筆記サークル ころぼっくる

お問い合わせ 北アルプス医療センターあづみ病院 認知症疾患医療センター ☎ 0261-62-3166 (病院代表)

## がん患者サロン「てるてるサロンあづみ」

テーマ:「緩和ケアについて」

- ◆講師: 緩和ケア認定看護師
- ◆2月16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

## 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

2/8(日)

あづみ病院(大北南部地区)

2/1(日)・23(月)

白馬診療所(大北北部地区)

## 表紙のひとこと

「厳冬の上高地 神秘の朝」

撮影者: 村木 崇(むらき たかし)

第52回長厚写真コンテスト『推薦』  
受賞作品 冬の上高地散策した時に。  
休憩中日が差して蒸気霧がキラキラと  
きれいだったので撮った写真です。

## 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とし、地域の皆さまから信頼される病院を築きます。

# 2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。

2026年2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(5.19日) 信 大(12.26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~)(13:27)(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(4.18日) 倉科 淳一(25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 武田 眞真 樋端 祐樹(16日)	荻原 朋美 竹下 孝平	中村 伸治 由井 寿美江 小出 温 武田 眞真	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	信 大	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	
	脳神経外科 (受付14:00まで)		石川 眞実 (14:00~)		石川 眞実 (14:00~)			
	形成外科(予約制)		常川 主裕(9:00~)					
	乳腺 (予約制)			森川 大樹(4.18日) 大場 崇旦(25日)				
	甲状腺 (予約制)					伊藤 研一(6.20日) 金井 敏晴(13.27日)		
	心臓血管外科 (受付15:00まで)			信 大(14:00~)				
	専門診療	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(17日)	太田 浩史 向山 啓二郎 政田 啓輔	百瀬 陽弘 石垣 範雄(12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)		
	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	泌尿器科		平林 直樹 (受付10:00まで)	塩崎 政史(4.18日) (受付10:30まで)	小川 典之 (受付10:30まで)	平林 直樹 (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(25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(10日) 間宮 敬子(24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
------------------------------	-------	----------------	----------------	------------------------	----------------	----------------



2026年2月号 vol.468 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)

