

# あづな

K I Z U N A

特集

新任医師紹介 ..... P2-3

医療  
コラム

症状はないけど、脳の病気が ..... P4-5  
心配な時には脳ドック！

私は東京都から長野県にUターン就職しました

おすすめレシピ「ブリのなめろう」 ..... P6

おしらせ他 ..... P7



# 新任医師紹介

- ①出身地
- ②趣味



総合内科医師 まつやま ありたか  
松山 有隆

- ①大阪府
- ②釣り

今年度からお世話になる松山有隆といたします。浅間南麓こもろ医療センターからの移籍になります。専門は、救急・総合診療です。少しでも貢献できるように頑張ります。よろしくお願いたします。



血液内科医師 かざま しんたろう  
風間 信太郎

- ①諏訪市
- ②合唱、ピアノ、野鳥観察

長野赤十字病院より異動となりました。風間信太郎と申します。高校時代までは故郷の諏訪市で、大学6年間は松本市で、初期研修は長野市で過ごし、後期研修期間中には飯山や佐久の病院にも勤務しました。今回、初めて大北地域の病院で働けることにもワクワクしています。大北地域の血液診療・内科診療を盛り立てていけるよう、一杯頑張りますので、よろしくお願いたします。



精神科医師 もりた ゆうだい  
森田 雄大

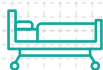
- ①鳥取県
- ②昆虫採集

4月より精神科専攻医として勤務させていただきます。鳥取県倉吉市出身です。これまでの研修で学んだことを礎に、患者さん一人ひとりの声に丁寧に耳を傾け、地域に根ざした精神医療を実践していきたいと考えております。趣味は蝶の標本採取で、自然の中で過ごす時間が心のリフレッシュになっています。安曇野の素晴らしい自然に囲まれて勤務できることを嬉しく思っています。まだ至らぬ点多いかと存じますが、日々研鑽を重ねてまいりますので、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願申し上げます。

## ＼ たくさんの仲間を迎えて新年度がスタートしました！



新人職員のオリエンテーションの様子



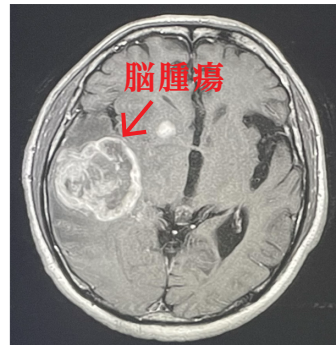
新人看護師研修・点滴ポンプの操作研修

## 症状はないけど、脳の病気が 心配な時には脳ドック！

くも膜下出血、脳梗塞、脳出血などの脳血管障害の予防と脳腫瘍などの早期発見のために、当院健康管理部では、脳ドックも行っております。人間ドックと同様に、脳の病気が心配な方は、脳の健康診断「脳ドック」を一度受診されることをお勧めいたします。

### 脳ドックでわかることは？

① **脳腫瘍** 早期治療が望ましい場合があります。良性脳腫瘍、悪性脳腫瘍、脳腫瘍も様々ですが、ほとんどの脳腫瘍は頭部MRI検査で診断できます。



② **脳動脈瘤** 命に係わるくも膜下出血の原因となる脳動脈瘤はないか？



脳動脈瘤

動脈瘤がなければ、現時点でも膜下出血にはなりません。脳動脈瘤があれば、予防的手術を受けた方が良いか、受けない場合にはどのようにしていくのが良いか、検討します。

### ③ **脳梗塞**

脳梗塞の原因となる**脳の太い血管**に閉塞や狭窄はないか？  
脳に血液を送る**頸部の血管**に閉塞や狭窄はないか？  
脳梗塞の原因となる不整脈、**心房細動**はないか？  
**慢性脳虚血**を表すと言われていた**白質病変のグレード**はどうか？



健康管理部  
脳神経外科

いしかわ  
まみ  
石川 眞実

・**細い血管**が詰まって脳梗塞になるリスクは高くはないか？

④ **脳出血**の原因となる高血圧や脳微小出血はないか？

⑤ 認知症はどうか？ **脳の萎縮**は？

**最も多い脳の病気は脳梗塞。その脳梗塞の原因となる動脈硬化は何が原因？**

① **高血糖** 空腹時の血糖値やヘモグロビンA1Cの値を目安に血糖値を正常にする。

② **高血圧** 安静時の高い方の血圧の値が130mmHg以下になるようにしましょう。

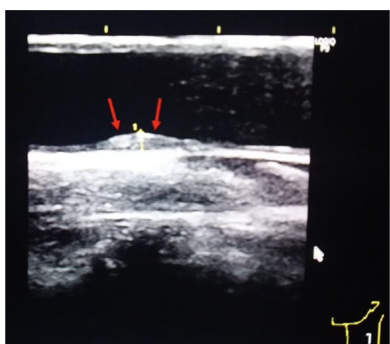
③ **脂質異常** 血中悪玉コレステロールや中性脂肪の血中濃度が正常範囲内、できればその中央値になるようにしましょう。

④ **食事** 糖分・炭水化物・脂肪の摂取量に気を付け、水分を十分とって、よく噛んでゆっくり食事がとれるよう習慣づけましょう。

⑤ 全身を動かすように**体操**したり、ウォーキングなどの軽い**運動**が毎日できるような心がけましょう。

⑥ **喫煙**も動脈硬化を悪化させ、肺がんとの因果関係も示されています。

⑦ **飲酒**も動脈硬化の予防効果はありません、体の負担にならないようにしましょう。



**頸動脈プラーク  
(動脈硬化性変化)**

頸動脈エコー検査で今の**動脈硬化の程度**を判定できます。

糖尿病、高血圧、高脂血症などの動脈硬化危険因子をお持ちの方、ご家族がくも膜下出血・脳梗塞・脳出血の既往がある方、喫煙歴・飲酒歴のある方、今なら脳の病気発症の予防ができるかもしれません。

### 脳ドックでの検査項目

頭部MRI検査、頭部MR  
アンギオ検査、頸動脈エコー、心  
電図検査、血液検査、高次脳機能検査などを行います。脳血管障害を予防し、脳腫瘍などの早期発見により適切な医療が受けられるようにしましょう。

## 私は東京都から長野県に Uターン就職しました

臨床検査技師 勝山 優香 (かつやま ゆうか)

### Q1. 臨床検査技師を志したきっかけ何ですか？

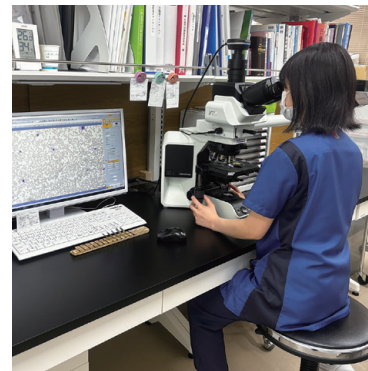
姉が臨床検査技師として働いており、私にとって臨床検査技師という職業は身近な存在でした。顕微鏡観察や検査値から疾患をいち早く見つけ、医師に伝えることができる臨床検査技師に憧れ、同じ道に進みたいと思うようになりました。

### Q2. 就職して感じたギャップは何ですか？

最も感じたのは責任の重さです。学生時代の病院実習を通して医療現場で働く際の責任を想像することはできていましたが、実際に働いてみると、一つひとつの検査値を承認することの重みを強く実感しました。検体は適切に採取・保管されているか、機器に不具合はないか、医師に報告してよい値なのかなど、入職直後は経験も知識も不足しており不安が多くありました。しかし、先輩に相談しながら調べることで、徐々に責任をもって検査値を臨床に提供できるようになってきました。

### Q3. 当院での働きがいは何ですか？

臨床検査技師は患者さんと直接お会いする機会は多くありませんが、検査値を通して長期間にわたり患者さんの状態を見守ることができます。通院されている患者さんの数値に異常がないか、異常な細胞が出現していないかを確認し、治療の効果が表れていることが分かると、臨床検査技師としてのやりがいを強く感じます。長く経過を追っていた患者さんが退院されるときには、素直に「よかった」とうれしい気持ちになります。



目視像の検査の様子

### Q4. 病院見学時のエピソード

1日という長い時間をかけて病院見学をさせていただき、臨床検査科の雰囲気や業務量を実際に見ることができました。各部門の検査技師の方ともお話しする時間を設けていただけたため、入職時には大きな不安もなく働き始めることができました。

### Q5. 今後の目標は何ですか？

1年目は職場に慣れることや検査業務で精一杯でしたが、2年目からは資格取得に向けて勉強を始めたいと考えています。

## 栄養科からの ブリのなめろう



漁師飯の代表格「なめろう」。魚は刺身用に切つてあるものを使えば包丁で叩くのも簡単です。ご飯になめろうのをせ、熱々のだし汁をかけたお茶漬もおすすすめです。

材料  
(2人分)

ブリ(刺身) …………… 100g      生姜みじん切り… 小さじ1  
長ねぎみじん切り …… 大さじ2      味噌 …………… 大さじ1  
大葉 …………… 4枚  
(2枚は飾りで使用)

作り方

- 1 ブリを包丁で叩いて粘りを出す。
- 2 1に大葉2枚と長ねぎ、生姜のみじん切り、味噌を加えさらに包丁で叩いて混ぜる。
- 3 大葉を皿に敷き、その上に2を盛り付けて完成。  
※ブリの他にもアジ等の青身魚にしても美味しい。



### 栄養量(1人分)

エネルギー …… 143Kcal  
たんぱく質 …… 11.3g  
塩分 …………… 2.0g

● 調理師 わたなべ としむみ  
渡辺 敏文

## ご意見内容

## 宝の箱

## お返事

### <5階病棟へ>

いくつかの病院を受診し、やっとこちらで手術を受けることができました。手術後は考えていた以上に大変な生活でしたが、看護師の声に励まされ、又リハビリでは理学療法士の方はじめ、沢山の先生方の親切で時に厳しい療法によって心身共に勇気付けられました。ありがとうございました。

### <リハビリ室へ>

本館2階のリハビリ室にもBGMがあると気分が変わるのではないのでしょうか。

### <病院へ>

ファミマの南の場所を車いす用にしてください。  
付き添いの者も高齢で歩けません。

この度は温かい言葉をいただき誠にありがとうございました。

スタッフ一同とても励みになります。

今後も治療やケアが安心して受けていただけるよう努めてまいります。(病棟責任者)

2階リハビリ室のBGMについてご意見をいただきました。

2階リハビリ室では、患者さんにリラックスしていただけるようBGMとしてラジオ放送を流しています。今後はスタッフと患者さんのコミュニケーションを阻害しない範囲でBGMの音量調整を考えていきます。ご指摘ありがとうございました。(リハビリ責任者)

ご意見をいただきありがとうございました。

ファミリーマート南側は業者による納品のためにトラックが出入りいたします。安全面を考え、現在の玄関付近とさせていただきます。移動困難の場合は職員にお声がけいただければお手伝いをさせていただきます。ご不便をおかけいたしますがご協力をお願いいたします。(総務人事課)

## 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：6月24日(水)・10月28日(水)・R9 1月27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：「リンパ浮腫のセルフケア」

- ◆講師：理学療法士
- ◆5月25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：6月17日(水)、8月19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

## 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Uターン・I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



のひとこと

「北アルプス&鯉のぼり(池田町)」  
撮影者：原井 秀雄(はらい ひでお)

池田町マレットゴルフ連盟の方々が子供が成長して飾らなくなった鯉のぼりの寄付により綺麗に飾り付けて下さっているそうです。子供から大人まで楽しめるスポットにして頂き感謝しかないです。

## 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おし、地域の皆さまから信頼される病院を築きます。

# 5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5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	東方 壮男 天野 仁至 松田 正之	松山 有隆 松田 正之	岡田 光代 松田 正之	松山 有隆 松田 正之	風間 信太郎 松田 正之	林田 研介 岡田 光代 風間 信太郎	林田 研介 麻生 真一 松山 有隆
	循環器内科	東方 壮男 麻生 真一	桑原 宏一郎(予約制)	東方 壮男 麻生 真一	大熊 ゆかり(7.21日) 原田 美貴子(14.28日) (予約制)	東方 壮男 麻生 真一	東方 壮男	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
	血液内科	仲村 彩子	仲村 彩子 風間 信太郎	風間 信太郎		仲村 彩子 風間 信太郎	風間 信太郎	
	リウマチ・膠原病内科 (予約制)		松田 正之	杉本 州(20日) 倉科 淳一(13.27日)			岸田 大	杉本 州
	総合内科	松山 有隆	林田 研介 松山 有隆		松山 有隆			松山 有隆
専門診療 (予約制)		山崎 雅則 (糖尿病13:30~)		上條 祐司 (腎臓内科)	田中 榮司(肝臓)			
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 武田 宣真	荻原 朋美 竹下 孝平 森田 雄大	中村 伸治 由井 寿美江 小出 温 武田 宣真	荻原 朋美 中村 伸治 由井 寿美江 小出 温	荻原 朋美 中村 伸治 古橋 遊	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		
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	
		小口 弘子(慢性疾患)	予防接種・乳児検診			保刈 健(慢性疾患)		
外科	一般外科・消化器外科	吉川 健太郎	本山 博章	中村 聡	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 真実 (14:00~)		石川 真実 (14:00~)			
	形成外科(予約制)		常川 主裕(9:00~)					
	専門診療	乳腺 (予約制) 甲状腺 (予約制) 心臓血管外科 (受付15:00まで)			森川 大樹(13.27日) 大場 崇旦(20日)		伊藤 研一(1.15.29日) 金井 敏晴(8.22日)	
		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(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	
	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)		信 大			信 大			
泌尿器科		平林 直樹 (予約制)	塩崎 政史(20日) (受付10:30まで)	小川 典之 (受付10:30まで)	平林 直樹 (予約制)			
		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)	塩谷 優太				塩沢 丹里			
眼科	太田 いづみ 信 大 (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 信 大 寺島 紀子(9:30~) (初診受付10:00まで)	太田 いづみ 信 大 (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		
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(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・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5月号 vol.471 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)

