

あづな

K I Z U N A

特集

白馬診療所透析室の装置を更新しました … P2-3

医療
コラム

どうみやくこうか

動脈硬化性疾患と脂質異常症 …………… P4-5

福本莉子 主演 NHKBSドラマ「勿忘草の咲く町で ～安曇野診療記」

おすすめレシピ「ネバネバぶっかけそうめん」 …………… P6

おしらせ他 …………… P7



白馬診療所透析室の装置を更新しました

臨床工学科

白馬診療所で透析治療を開始したのは、平成11年12月24日でした。患者1名からのスタートはクリスマスイブだったため、26年経過した今でも覚えています。当時の白馬村は雪深く、スキー客が多かったため、鹿島の信号の前後で都会からの車がタイヤチェーンを装着するための渋滞が起き、次は佐野坂のトンネルを抜けた下り坂で渋滞が発生して、車が止まってしまうことが度々ありました。

開設した頃の冬季は、あづみ病院から通勤に1時間以上必要でした。そのため、勤務をする前に

安全に白馬診療所に到着することが第1目標、透析を安全に開始することが第2目標でした。白馬診療所透析室が開設される以前は、白馬村、小谷村、旧美麻村の患者さんは市立大町総合病院か安曇総合病院（現北アルプス医療センターあづみ病院）に通院されていました。

私の記憶に残るなかで80歳前後だったおばあさんが、朝早くに家人に白馬駅まで車で送ってもらい、電車に乗り大町駅で乗り換え、信濃松川駅で下車して当院の送迎車で来院していました。週3回、4時間間の透析治療を複数年受けており本当に頭が下がる思いでした。白馬

診療所で透析ができるようになり、「大町駅の階段の上り下りがなくなって本当に楽になった」とその患者さんから感謝されました。

当時30代前半の筆者は、「渋滞で通勤が1時間以上」とか言っている場合じゃないと思いつつも往復の際に、車が時々道路わきに落ちているのを見て複雑な気持ちでした。

白馬村近隣の患者さんの利用が増加したこと、全国からウィンタースポーツのため白馬村に訪れる透析患者さんが増加したこと、今では、透析装置の台数は5台から12台まで増加しました。

近年は、C o v i d - 19 の 影 響 から 行 動 制 限 が あ り、 県 外 か ら の 臨 時 透 析 の 受 け 入 れ を 中 止 し て いた 時 期 が あ り ま し た。 臨 時 透 析 再 開 後 は、 ウ イ ン ター シー ズ ン だ け で なく、 オール シー ズ ン 観 光 目 的 の 透 析 患 者 さ ん に ご 利 用 い た だ い て い ま す。 ま た、「 H A K U B A 」 と い う 土 地 柄 も あ り イ ン バ ウ ン ド 客 の 透 析 も 実 施 し て い ま す。

個々の透析装置の更新は過去にも実施していますが、今回は機械室、治療室すべての装置の更新を実施しました。医療業界も物価高騰の影響を受けている中で、計画的な装置の一斉更新ではありませんが、ご尽力いただいた関係者の皆様にお礼申し上げます。装置だけでなくスタッフ一同気持ちも新たに、地域に貢献できる透析治

療を今後も継続してまいります。



装置接続工事



装置搬入



治療室



機械室設置完了

動脈硬化性疾患と脂質異常症

循環器内科医師 麻生 真一

動脈硬化によっておこる疾患（動脈硬化性疾患）は全身の動脈に起こります。狭心症や心筋梗塞などの冠動脈疾患、脳梗塞、足の血管に狭窄や閉塞が起こり、間欠性跛行（歩行すると痛くなり歩けなくなるが、休むと再び歩けるようになる）をきたす末梢性動脈疾患、また大動脈がこぶ状になる大動脈瘤や解離性大動脈瘤と言われる血管が縦に裂ける病気もあります。

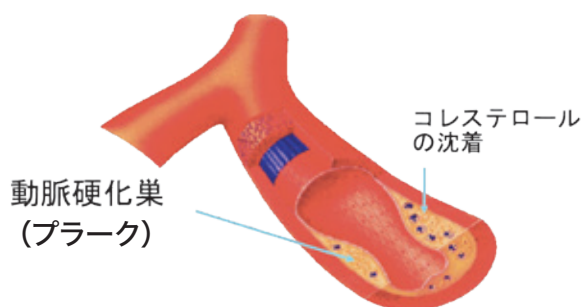
脂質異常症は動脈硬化性疾患の危険因子の一つです。血液中の脂質として、コレステロール、中性脂肪、リン脂質、遊離脂肪酸

などがあります。脂質異常症というのは、これらの脂質の中でも特に、悪玉（LDL）コレステロールや中性脂肪が多過ぎる、あるいは善玉（HDL）コレステロールが少ないこと、などの状態を示す病気のことです。

LDLは余分なコレステロールを血管の壁に沈着させ、動脈硬化を起こしますが、HDLは逆にその血管内にたまったコレステロールを肝臓へ戻すように働きます。LDLなどの脂質が多い状態が続くと、プラークと呼ばれる塊が作られます。これらは比較的短期間で血管の壁にたまるため、時間

の経過とともに血管の壁が分厚くなって、血管がつまりやすい状態になります。このような血管の壁の変化を「粥状動脈硬化」（図1）と呼びます。

図1 粥状動脈硬化



このような粥状動脈硬化による動脈硬化性疾患においては、適切な血管の検査と動脈硬化を悪化させる脂質異常症、糖尿病、高血圧などの病気の予防や治療、そして禁煙が重要です。

血液検査でLDLや中性脂肪が高い場合、動脈硬化性疾患のリスクが高いことになり、また、個々のリスクは併存疾患や年齢、喫煙の有無などを総合して判断します。

リスクが高い人では、これらより低い目標値にコントロールすることで、動脈硬化性疾患の発症予防につながることが明らかになっています。既に冠動脈疾患をもっている人は特に高リスクであり、こうした人では薬物療法を含めてLDLを特に低く保つ

必要があります。

逆に、リスクの低い人ではLDLなどが多少高くても薬物療法を必要としないことが多いです。生活習慣の改善や食事療法を行い、効果が十分でない場合には薬物療法を併用します。(表1、2)。

表1 脂質異常症の治療方針

以下のような方は、お薬による治療を速やかに検討します

- LDLが180mg/dL以上
- 糖尿病、高血圧、喫煙歴がある
- 心筋梗塞・狭心症・脳梗塞の既往がある
- 冠動脈CTでプラークが認められる
- 家族性高コレステロール血症(FH)が疑われる

一方で、以下のような方はまず生活習慣の改善で十分なケースも多くあります

- LDLが140~160mg/dL
- 他のリスク因子が少ない
- 若年で動脈硬化所見なし

表2 生活習慣の改善、食事指導

動脈硬化性疾患予防のための生活習慣の改善

- 禁煙し、受動喫煙を回避する
- 過食と身体活動不足に注意し、適正な体重を維持する
- 肉の脂身、動物脂、鶏卵、果糖を含む加工食品の大量摂取を控える
- 魚、緑黄色野菜を含めた野菜、海藻、大豆製品、未精製穀類の摂取量を増やす
- 糖質含有量の少ない果物を適度に摂取する
- 中等度以上の有酸素運動を、毎日合計30分以上を目標に実施する

動脈硬化性疾患予防のための食事指導

- 身体活動量による総エネルギー摂取量の決定
- 魚のあぶらに含まれるn-3系多価不飽和脂肪酸(EPA、DHA)の摂取を増やす
- 工業由来のトランス脂肪酸の摂取を控える
- 炭水化物エネルギー比を50~60%とし、食物繊維の摂取を増やす
- 食塩の摂取は6g/日未満を目標にする

家族性にLDLが高い疾患の家族性高コレステロール血症については、動脈硬化予防のためにより厳しい目標値が設定されており、早期から薬物療法が必要になります。可能性があると思われる方は主治医に相談してください。また、個々のコレステロール目標値については、主治医の先生に必ず確認してください。

福本莉子 主演

NHKBSドラマ 「勿忘草の咲く町で ～安曇野診療記～」



6月28日(日)から
夜10時放送

約3カ月に渡って当院や周辺地域でドラマ撮影が行われていました。

また、主演看護師役の福本莉子さんと新人研修医役の菅生新樹さんから当院にドラマ撮影のメッセージをいただいています。

外来待合所に特別ブースを設置いたします。受診の待ち時間にたくさんの方にご覧いただけたらと思います。用意ができましたら、HPやSNSでご案内いたします。



ネバネバぶっかけそうめん

暑くて食欲も落ちがちな季節。手軽な材料を乗せた「ぶっかけ」スタイルのそうめんはいかがでしょう。ごま油と生姜の香りで食欲を刺激して、あっさりですがたんぱく質もしっかり摂れるメニューです。

材料
(2人分)

そうめん(乾麺) …… 150g	※麺つゆ(3倍濃縮) …… 大さじ3
納豆 …… 1パック	※水 …… 大さじ6
オクラ …… 4本	ごま油 …… 小さじ1
温泉卵 …… 2個	生姜(すりおろす) …… 小さじ1
	刻み海苔 …… 適量

作り方

- 1 オクラは熱湯でさっと茹で冷水にとって冷まし小口切りにする。
- 2 そうめんは袋の表示通り茹で、流水で冷やす。
- 3 ※を合わせてつゆを作る。
- 4 器にそうめん、1、納豆、温泉卵を乗せ、3をかける。
- 5 仕上げにごま油をかけて、おろした生姜と刻み海苔を乗せて完成。
☆召し上がる際は全体をよく混ぜ、納豆とオクラをしっかりからめてどうぞ。



栄養量(1人分)

エネルギー …… 425Kcal
たんぱく質 …… 17.7g
塩分 …… 2.1g

かわせ ゆうき
調理師 川瀬 裕基

ウィッグ相談会

- ◆日程: 8月19日(水) 10月21日(水) 予約不要
 - ◆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。

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10月28日(水)
 - ◆時間: 14:00-16:00
 - ◆予約・お問い合わせ: 参加無料
要予約
- 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。

【毎月第4月曜日開催】 がん患者サロン 「てるてるサロンあづみ」

テーマ「七タコンサート」

- ◆講師: 音楽部 ◆7月27日(月)
- ◆時間: 14:00~15:30 予約不要
参加無料
見学OK
- ◆場所: 7階やまなみホール

認知症を 学ぶ講演会

「脳の若さは「お腹」から! 認知症予防に役立つ腸活の知恵」 ～腸脳関連の仕組みと食事法～

令和8年8月22日(土) **【講師】**

時間 **10:00-11:30**
※開場 9:30～

会場 〒399-8601
長野県北安曇郡池田町大字池田3336-1
池田町交流センターかえで

長野県厚生農業協同組合連合会
北アルプス医療センターあづみ病院
副院長兼 消化器内科部長 兼 内視鏡室長
がん診療センター長 兼 医療安全管理室長

村木 崇 先生

池田町交流センター
パンフレットQR **※申込不要・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

お問合せ 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)

会社の健康診断の“足りない部分”を補完

気になる“もしも”を
しっかり検査

～単独ドック～



脳ドック 予約	充実 (MRI、MRA撮影、頸動脈超音波検査、知的機能検査、診察) 高血圧、脂質異常症、糖尿病がある方	¥41,800
	簡易 (MRI、MRA撮影のみ) 結果は後日郵送になります	¥27,500

乳がん検診 予約	触診+2Dマンモグラフィ	¥6,600
	触診+3Dマンモグラフィ	¥8,800

※上記以外の単独ドックはHP「人間ドック・項目別料金」をチェック。

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

7/12(日)
あづみ病院(大北南部地区)

7/20(月)
白馬診療所(大北北部地区)

表紙のひとこと

「ワタスゲ揺れる」
撮影者: 猪股 崇志(いのまた たけし)
初夏の湿原で爽やかな風に揺れるワタスゲ。標高1900mに広がる梅池自然園で見られるこの景色は麓の夏の暑さを忘れさせてくれます。

訂正とお詫び 6月号表紙写真の名称が間違っておりました。
(誤) 飯山市開田峠 (正) 飯山市関田峠

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り、地域の皆さまから信頼される病院を築きます。

7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

(○日)は、今月の診療日を表しています。

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ください。
※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7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(2.16.30日) 原田 美貴子(9.23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(予約制) (10:30~)(10.24日) 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(1.15.29日) 倉科 淳一(8.22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	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	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	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)			
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 勝野 麻里	小野 祥太郎	花岡 孝臣		
	脳神経外科	石川 眞実(13.27) 8:45~9:45 (受付8:30まで)	石川 眞実 8:45~9:45 14:00~(受付16:00まで)	石川 眞実 8:45~9:45 (受付8:30まで)	石川 眞実 8:45~9:45 14:00~(受付16:00まで)	石川 眞実 8:45~9:45 (受付8:30まで)			
	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~)					
整形外科	初診 (受付10:30まで)	太田 浩史 (下肢) 川上 拡	太田 浩史・狩野 修治 (下肢・輪番) 政田 啓輔	狩野 修治(下肢) 小田切 優也	渡邊 柊	信 大 脊椎外来 (PM予約・紹介のみ)	小林 博一		
	再診 (予約制)	狩野 修治 小田切 優也	渡邊 柊 高橋 淳(21日)	太田 浩史 川上 拡	石垣 範雄 (9.23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)		信 大			信 大			
	泌尿器科		平林 直樹 (予約制)	塩崎 政史(1.15.29日) (受付10:30まで)	小川 典之 (受付10:30まで)	平林 直樹 (予約制)			
	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)	塩谷 優太		西澤 理(8.22日)		塩谷 丹里			
	眼科 医師は選べない	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 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	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	久根下 紀香	長汐 沙千穂		
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 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7月号 vol.473 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)

