

北アルプス医療センターあづみ病院 広報誌

11^{2026年}月号
VOL.477

あづな

K I Z U N A

特集

「作業」を通してその人らしい暮らしを支える …… P2-3
～精神科作業療法のご紹介～

医療
コラム

小児の救急 一受診の前にー …… P4-5

病院祭開催報告、おすすめレシピ「鮭のリンゴ味噌ホイル焼き」…… P6
おしらせ他 …… P7

「作業」を通してその人らしい暮らしを支える
〜精神科作業療法のご紹介〜

「できた!」「楽しかった!」

「またやってみたい!」

そんな小さな成功体験の積み重ねが、自信につながり、その人らしい生活への第一歩になります。

読者のみなさんは「作業療法（OT）」をご存じでしょうか。

作業療法とは、病気やケガ、こころや体の不調によって生活に支障が生じた方に対し、「その人らしい生活」を送るためのお手伝いをするリハビリテーションです。

精神科作業療法では、手芸や工作、料理、軽い運動、病院のテラスや中庭花壇での園芸活動、季節の作品づくりなど、

さまざまな活動を行っています。一人ひとりの体調やニーズに合わせて無理なく参加できるため、「今日は少しやってみようかな」という気持ちから始めることができ、活動を通して生活リズムを整えたり、人との交流を楽しんだり、自信や達成感を取り戻したりすることを目指しています。



テラス風景

リハビリテーション科 精神科作業療法

活動の中では、集中して取り組む時間があったり、のんびり過ごしたり、「うまくできていますね」「一緒にやってみませんか?」と利用者の中で自然に会話が生まれたりもします。大切なのは、上手な作品を作ることではありません。「やってみよう」「できた」という体験を重ね、自分らしさを取り戻していくことが回復への大きな力になります。



季節の創作作品



作品例

当院では、自然に囲まれた環境を生かし、四季折々の自然を感じながら作品作りや園芸活動を取り入れています。また、総合病院ならではの強みを生かし、医師、看護師、薬剤師、公認心理師、精神保健福祉士など多職種と連携し、一人ひとりの「その人らしい暮らし」の実現を目指し、ここからだの両面から支援しています。

掲載している作品は、作業療法の中で患者さんが製作されたものです。一つひとつに作り手の思いや工夫が込められ、どの作品にもその人らしい個性が輝いています。

作品作りの時間には、患者さん同士の笑顔や会話が生まれます。人と人とのつながりを大切にしながら、これからも地域に根ざ



した精神科医療を提供し、患者さん一人ひとりの「その人らしい暮らし」を支えてまいります。

調理練習・季節の活動の風景

小児の救急 — 受診の前に —

こどもは急に熱を出したり、吐いたりします。それもなぜか通常の診療時間外、例えば夕方や夜間・週末が多いと感じませんか？こどもの感染症の多くは同世代の仲間から感染、または逆に仲間に感染させていたりします。感冒ウイルスは3日前後の潜伏期が多いことを加味（もちろんもつと長いものもあります）すると仕方がない現象ですね。さあ、困った。いつものかかりつけ医は診療時間外です。そんなときのために少し準備しておきましょう。

今回私は、私たち小児科医の多くが所属し、知見を増やすべく研修などを主導する日本小児科学会

のホームページから、『救急にかかる前』を紹介します。

例えば急患診療所に行くかどうかを今すぐ知りたいときは『こどもの救急』を開きます。そこで当てはまる項目を選んでみましょう。すると行すべき行動がアドバイスされます。

また、直接相談したいときは『小児救急電話相談 #8000』、近くの医療機関を探したいときは『広域災害・救急医療情報システム検索』を検索します。

（図1参照）

救急にかかる前に！ お子さんが急な病気の時に、役立つ情報をご紹介します。

図1

<p>■急患診療所に行くかどうかを今すぐ知りたい こどもの救急</p>  <ul style="list-style-type: none"> お子さんの症状をチェックすることで、すぐに病院に行くべきか、おうちで様子を見ても大丈夫か、判断の助けになります。 パソコン・スマートフォン・フューチャーフォンに対応しています。 	<p>■直接相談をしたい 小児救急電話相談 #8000</p>  <ul style="list-style-type: none"> 小児科医師・看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院などのアドバイスをうけられます。 全国同一の短番番号#8000をプッシュすることで、お住まいの都道府県の窓口へ自動転送されます。 <p>※実施時間帯は自治体によって異なります。詳しくはリンク先をご確認ください</p>	<p>■近くの医療機関を探したい 広域災害・救急医療情報システム検索</p>  <ul style="list-style-type: none"> 各都道府県の自治体が公開している、医療情報をまとめたページにジャンプできます。 お住まいの都道府県を選び、医療機関を検索しましょう。 <p>※各サイトごとに病院検索の方法は異なります。詳しくはリンク先をご確認ください。</p> <p>●公益社団法人 日本小児科学会 JAPAN PEDIATRIC SOCIETY © 2006-2026 JAPAN PEDIATRIC SOCIETY. All rights reserved.</p>
---	--	---

公益社団法人 日本小児科学会より転用 こどもの救急リンク: <http://www.kodomo-qq.jp/>

小児科医師
小口 弘子
おぐち ひろこ

図2

☐	元気がなく、ぐったりしている
☐	呼吸が荒く、苦しそう
☐	顔色・皮膚色が悪い
☐	ゼーゼーして呼吸が苦しそう
☐	食べものや薬を飲んだ後に症状が出てきた
☒	かゆみがある
☐	顔やくちびるが、はれぼったい
☐	暗い紫色の小さな点々が、足のひざから下に出ている
☐	足の関節の痛みや腫痛を訴える
☒	もりあがったリング状の発疹が出てきた
☐	小さな水ぶくれがポチポチと出てきた
☐	皮膚のブツブツに、膿（うみ）や汁（しる）がある
☐	目や二やせきがひどい
☐	目とくちびるが真っ赤だ
☐	リンゴのような赤いほっぺたになった
☐	熱が長引き、皮膚のブツブツがではじめた
☐	舌にイチゴのようなざらざらがある

発疹



●お子さんに当てはまる**全ての**項目を選択し、「結果をみる」ボタンをクリックしてください。
●または、**皮膚の状態**から選びましょう。

次に『こどもの救急』を使ってみましょう。症状をクリックすると選択項目□が見られます。例として図2に発疹を示しました。2か所チェックしました。かゆみと盛り上がりりの発疹です（小児科医としては蕁麻疹などを疑います）。そして結果をみる、をクリックすると図3の画面になります。

公益社団法人 日本小児科学会より転用 こどもの救急リンク: <http://www.kodomo-qq.jp/>

図3

行く!

自家用車・タクシーで病院に行く
急患診療所へ行くといよいでしょう。

お子さんの症状

- かゆみがある
- もりあがったリング状の発疹が出てきた

*これらの症状がある場合、人にうつす可能性があります。受診の際は病院の受付でそのことを伝えましょう。

急患診療所に行く準備

病院に持っていくものを準備しましょう

- ☐健康保険証
- ☒医療費控除証(書)
- ☐母子健康手帳
- ☐お薬手帳
- ☐体温表など経過の分かるもの
- ☐着替え・オムツ
- ☐お金

病院へ行く時に注意しましょう

1. 車を出る前に火元を確認!
2. 戸締まりを忘れずに!
3. 交通事故に気をつけましょう!

皮膚のブツブツが出た時のチェックポイント

ブツブツの出る直前に薬を飲んでいた場合、その薬は飲ませないようにしましょう。また病院にその薬の説明書やお薬手帳を持っていきましょう

ブツブツの出ている場所や性状をスマホの写真におさめておくといよいでしょう。1日1回は写真を撮っておくとその変化がわかりやすく、医療機関受診時に使えます

食べものや薬を飲んだ後または運動後にブツブツが出てきたか? ブツブツの他に、ゼーゼーした呼吸がないか、嘔吐や腹痛がないか? をチェックしましょう

受診した際お医者さんに伝えましょう

1. いつからブツブツが出てきましたか?
2. ブツブツが出る前に、いつもと違うことをしましたか? (例: 薬を飲んだ・外で草木にさわった・保育園や幼稚園に同じような症状のお子さんがいた など)
3. 今まで薬や食べものでアレルギーを起こしたことがありますか? あった場合、その原因は何でしたか?
4. ペットを飼っていますか? 飼っている場合その種類は何ですか?

©2026 社団法人 日本小児科学会

>>発疹のチェック画面に戻る

もちろん、事前にこのような場合にかかりつけから飲むように指示されているお薬がある場合などは対応が変わるかもしれません。持ち物や自宅の火元を確認、スマホなどで写真を撮って持参するなど、アドバイスをきめ細やかです。急患診療所に事前に電話して受診することをお勧めします。

ご注意・夜間・休日に限らず、3〜5日を超える長引く発熱、ゼーゼーする喘鳴があるとき、ぐったりして元気がない・おしっここの量が減っているなど脱水が疑われるときは必ず医療機関を受診しましょう。受診前には医療機関に電話をして、受診方法を事前に打ち合わせしましょう。

公益社団法人 日本小児科学会より転用 こどもの救急リンク: <http://www.kodomo-qq.jp/>

秋晴れに恵まれた当日、約2,100名の皆さまに会場いただきました。たくさんの方の来場ありがとうございました。
 昨年からキッチンカーの出店を始め、今年はさらに多くのキッチンカーの皆さまに参加をいただきより一層会場を盛り上げていただきました。
 病院は、普段具合が悪くなった時に訪れていただく場所です。でも、この日だけは小さなお子様からお年配の方まで、年齢を問わず気軽に
 病院に来ていただき、楽しんでいただく日でした。
 地域の皆さまに病院をより身近に感じていただき、笑顔で交流できる場となっていれば嬉しく思います。ご来場いただいたみなさま、出店者
 のみなさま、職員のみなさまに心より感謝申し上げます。来年もみなさまに楽しんでいただける病院祭・農業祭を目指してまいります。

簡単肩こりチェックの様子

駐車場係を楽しむ職員

高瀬中学校吹奏楽部による演奏

下肢機能測定は大盛況

健康相談ブース

池田町ゆるキャラ
てるみん ふ〜みんと

ふわふわ恐竜

聴診器を使っの心音
チェックをする来場者

鮭のリンゴ味噌ホイル焼き

栄養科からの

おすすめ
レシピ

鮭のホイル焼きをいつもと違った味わいでいかがでしょう。

甘味噌の甘味の正体は「リンゴ」です。程よく酸味と香りも加わった味噌味を、ぜひお試しください。

材料
2人分

鮭2切れ 1切れ 60g
 キャベツ 60g
 玉ねぎ 40g
 しめじ 40g
 ブロッコリー 40g
 白ワイン 15cc
 水 15cc

りんご
味噌

味噌 50g
 バター 5g
 すりおろしりんご 90g
 蜂蜜 10g

作り方

- 1 玉ねぎは2〜3mmスライス、キャベツはざく切り、しめじとブロッコリーは小房に分ける。
- 2 25〜30cmに切ったアルミホイルの中央にまず玉ねぎを敷き、その上に鮭、鮭の上にその他の野菜をのせる。
- 3 2の上からりんご味噌約20g、白ワイン、水を振りかけホイルで包む。
- 4 温めたオーブンで15分〜20分焼いて完成。

りんご
味噌

フライパンにバターを溶かし、味噌を加え、火にかけて練る。
 つやが出たらすりおろしりんごと蜂蜜を加えて、軽く火を通して完成。



栄養量(1人分)

エネルギー 132Kcal
 たんぱく質 16.3g
 塩分 0.9g

調理師 北澤 保

病院祭・農業祭を 開催しました！

病院祭



救急蘇生体験をする来場者



受け付け担当職員



仲村医師による講演会の様子



薬剤部によるお薬相談コーナーの
準備をする薬剤部



去年よりもさらに多いキッチンカーが集結！
大賑わいでした！



パネル展示を見学する来場者



がん患者サロン 「てるてるサロンあづみ」

- ◆テーマ「がんの痛みについて」
- ◆講師：呼吸器外科部長 小野祥太郎
- ◆11月16日(月)
毎月第4月曜日開催(11月は第3月曜日開催)
- ◆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

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・
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

11/3(火)・22(日)
あづみ病院(大北南部地区)

11/3(火)
白馬診療所(大北北部地区)

表紙のひとこと

「霧の中のダケカンパ」
撮影者：猪股 崇(いのまた たけし)
樹海自然園の中でも白い幹が特徴的な「ダケ
カンパ」豪雪地帯の中で雪に押され枝を曲げな
がらも成長し、見事な枝ぶりになっています。
厳しい環境の中で大きな木になったそれは霧
の中にあっても存在感と美しさがありました。

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、地域の皆さまから信頼される病院を築きます。

11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 11月1日現在

曜		診療科目							
		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(5.19日) 原田 美貴子(12.26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~)(13.27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(4.18日) 倉科 淳一(11.25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)	信 大(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	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			
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 診療時間以外、 要相談	石川 真実(9日) 8:45~9:45	石川 真実(10.24日) 8:45~9:45 14:00~(受付16:00まで)	石川 真実 8:45~9:45	石川 真実 8:45~9:45 14:00~(受付16:00まで)	石川 真実 8:45~9:45			
	形成外科(予約制)		常川 主裕(9:00~)						
	専門診療	乳腺 (予約制)			森川 大樹(4.18日) 大場 崇正(11.25日)				
		甲状腺 (予約制)					伊藤 研一(6.20日) 金井 敬晴(13.27日)		
		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									
整形外科	初診 (受付10:30まで)	太田 浩史 (下肢) 川上 弘	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(17日)	太田 浩史 川上 弘	石垣 範雄 (12.26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(4.18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(11.25日)					
産婦人科(予約制)		塩谷 優太			塩谷 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 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(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11月号 vol.477 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)

