

# きずな

8月号  
2024年

KIZUNA Vol.450

特集

呼吸器官(肺)について ..... P2

しっかり食べて夏を乗り切ろう～夏バテ予防の食事について～ ..... P3

●精神科シリーズ vol.5 不眠症 ..... P4

●人間ドック・検診シリーズ vol.5 乳がん検診を受けましょう! ..... P5

●「宝の箱」、ひとりごと、おすすめレシピ ..... P6

●公募します!、がん患者サロン「てるてるサロンあづみ」、求人情報 ..... P7



発熱・かぜ症状のある方は、まずはお電話を! 0261-62-3166

ひまわり畑と上高地線 photo by 原井秀雄



North Alps Medical Center Azumi Hospital  
JA長野厚生連 北アルプス医療センター  
あづみ病院

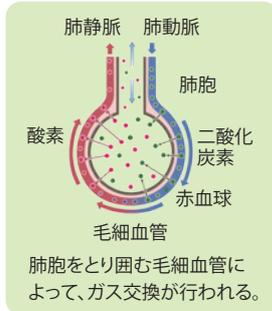
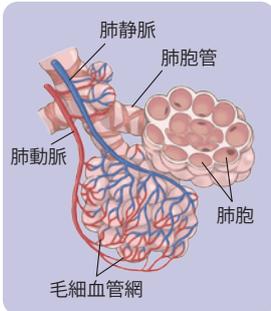
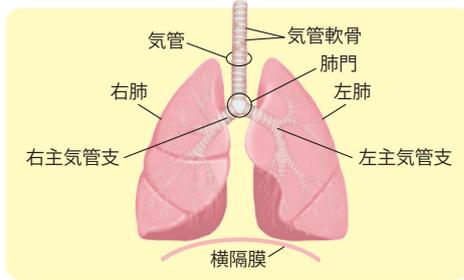
8月1日  
肺の日

## 呼吸器官（肺）について

肺は呼吸器系器官の主要部で、重要なガス交換が行われているところです。左右1対あって、全体として円錐を縦に切ったような半円錐形をしており、それぞれ右肺・左肺といえます。

右肺が左肺よりもやや大きく、体積はおおよそ右肺1200ml、左肺1000ml、重量はおおよそ右肺600g、左肺500gです。

健康な肺あるいは幼児の肺は綺麗な淡紅色を呈していますが、年を取るにつれて塵埃が付着し、青褐色または黒褐色がかけつきます。それは特に、長年喫煙の習慣の



ある人の肺に多くあります。

肺は右と左に分かれた、からだのなかでもかなり大きい器官の1つです。胸腔の大部分を占め、ちょうど横隔膜の上に乗っかる形をしています。左右の肺は完全に対称ではなく、大きさは8（右肺）・7（左肺）のバランス。心臓がやや左よりにあるため、左肺の方が少し小さくなっています。

肺は、多角形小葉の集まりである葉で構成され、右肺は上から順番に上葉、中葉、下葉の3葉、左肺は上葉、下葉の2葉でできています。

肺の入り口は肺門とよばれ、ここには気管支のほか、肺動脈、肺静脈などの血管、さらには神経なども多数出入りしています。

肺門から入った空気は、気道を進んで肺胞に入ります。肺胞は直径0.2ミリのほどの小さな袋です。その周囲を網の目のように取りまくのは、肺動脈や肺静脈につながる毛細血管。肺における酸素と二酸化炭素のガス交換は、この毛細血管で行われます。

呼吸器内科部長

岡田 光代

この肺の働きが損なわれる状態が出てくる疾患が肺の病気です。

呼吸器官の病気は多岐にわたり、どこが障害されているかで、症状にも違いが出てきます。

空気の入りが行われている気道の障害と、肺胞などを支えガス交換を行う間質の障害では治療の方法が変わってきます。

そのため呼吸器疾患の病態をしっかりと判別し、診断する事がその後の治療に大変重要です。

人間の呼吸機能は加齢とともに低下してゆきますが、急激に低下させるのはやはり喫煙の要素が大きいとされています。

一度低下してしまった呼吸機能は禁煙をしたところでそれ以降年齢相応に低下してゆくので回復は困難です。

禁煙は早ければ早いほど肺の機能を温存できますので、周囲に宣言して協力してもらいながら、思い立った日からスタートしてみてください。

# しっかりと食べて夏を乗り切ろう 夏バテ予防の食事について

暑い日々が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？夏場、屋内と屋外との気温差によって自律神経が乱れることで現れる不調が夏バテです。また、食事から必要な栄養素が摂れていないと夏バテにつながります。今回は夏バテの予防や疲労回復に効果的な食事についてご紹介します。

① 主食、主菜、副菜が揃った  
バランスの良い食事を心がけましょう



一言にバランス良くといっても難しいですが、主食（糖質）・主菜（タンパク源）・副菜（野菜やきのこ、海藻などのビタミン・ミネラル源）がそろった食事を意識するとバランスが整いやすいです。暑い時期、そうめん

単体で食べるのではなく、カット野菜やサラダチキン等をのせることで、ぐんと栄養価が上がります。また、カレーや酢豚のような、主菜（肉や魚）と副菜（野菜やきのこなど）の両方の要素を含んだ料理は、少ない品数で多くの栄養素を摂ることができます。

② 疲労回復に効果的な栄養素や  
レシピ紹介

### ・ビタミンB群

糖質や脂質をエネルギーに変える役割を持つビタミンB群は疲労回復の強い味方。豚肉やうなぎ、ほうれん草などに多く含まれます。

また、ニンニクにはアリシンというビタミンB1の働きを助ける成分が含まれています。豚肉の生姜焼きの生姜の代わりにニンニクを使用するのがおすすめです。井にしても美味しく食べられます。

### ・ビタミンC

疲労回復に役立つビタミンC。暑さや紫外線によって消費が激しくなるため夏場は積極的に摂りたい栄養素です。キウイフルーツやゴーヤ、パプリカなどに多く含まれます。

栄養科  
管理栄養士  
丸山 真由  
まるやま まゆ



暑くて食べにくいゴーヤも、ピーマンの代わりに肉詰めにするなどで食べやすくなります。

### ・鉄分

夏場は汗をかくことで鉄分が排出され、てしまい、血液中の鉄分が不足することで貧血になります。体内に吸収されやすいヘム鉄を豊富に含む肉や魚の赤身やレバー、アサリやシジミを積極的に摂ると良いです。レバーは苦手という方も、血抜きをして細かく切り、ひき肉と一緒にミートソースにすると食べやすくなります。

他にも、暑くて食欲が湧かない時には、旬の青じそやみょうがなどの香味野菜を使用したり、かんきつ類や酢などさっぱりした食品を使うなど工夫してみてください。まだまだ暑い日々が続きますが、暑い時期こそしっかりと食べて元気に夏を乗り切りましょう。

## 不眠症

こころのホスピタル事業部  
精神科医長

ゆい すみえ  
由井 寿美江



Aさん「最近、夜中に目が覚めてしまつて、そのあと眠れなくて困ります。21時に床に入り、3時までにはぐっすり眠れるのですが、そのあと眠れません。5時まで眠れる睡眠薬を出してください。」  
診察室でよくある訴えですが、皆さんはどうお感じでしょうか。

70歳のAさんはこれまで睡眠に悩みはなく、「睡眠時間は8時間とるべき」との認識でその通りに眠れていたようです。ところが、年齢とともに目覚める時間が早くなり、目標とする8時間が確保できなくなったことで不安になりました。Aさんに睡眠薬は必要でしょうか。実は、人の睡眠時間は年齢とともに短くなることが知られています。10歳までは8〜9時間、15歳で8時間、25歳で7時間、45歳で6.5時間、65歳で6時間という結果が示されています。Aさんの睡眠時間は6時間ですから、年齢を考慮すれば十分足りているということになり、

しかも中途覚醒（トイレなどで目覚めてしまうこと）もないことから非常に良質な睡眠と言えるのです。したがって、Aさんには「睡眠時間は十分です。寝る時間をもっと遅くすれば5時に目覚めることができるでしょう。薬は必要ありません」とお答えします。

このように、「眠れない」という訴えは、よくよく聞いてみると、その実態はわかりません。Aさんのように睡眠に対する思い込みにとらわれていることがありますので、その場合はそれを手放すお手伝いをします。また、睡眠に悪影響のある生活習慣がないかどうかをうかがうことも大切です。就寝前に刺激物（カフェイン、たばこなど）を摂取していないか、寝床でスマホを見ていないか、Aさんのように寝床に入る時間が早すぎないか、毎朝同じ時刻に起きているか、朝日を浴びているかどうか（体内時計のリセット）、食事は1日3回

時間を決めて食べているか、昼寝は30分以内ですませているかなどです。睡眠にとって悪い習慣がある場合は、それを手放すお手伝いをします。

一方、体の異常が原因で眠れなくなる場合があります。比較的多いのは睡眠時無呼吸症候群（SAS）です。肥満などで気道が狭くなると就寝中に空気が肺に入りにくくなるため、何度も呼吸が止まって睡眠が妨げられます。いびきがひどいなどお心当たりのある方は、SASの可能性がありますので、専門機関にご相談ください。生活習慣や体の病気をなおしても睡眠が改善しない場合は、睡眠薬の処方を検討します。かかりつけ医や精神科医とよく相談し、自分に合った睡眠薬を選んでもらいましょう。

乳がんは年々増加傾向にあり50年前の50人に1人に対し、現在は9人に1人がなると言われています。特に働き盛りの30代後半から急増する傾向にありますが、乳がんは早期発見できれば、治る可能性が高い病気です。早期発見につなげるため、今回は健診センターで行っている乳がんの検査についてそれぞれの特徴を表にしてみました(表1)。

表1 当院の乳がん検査について

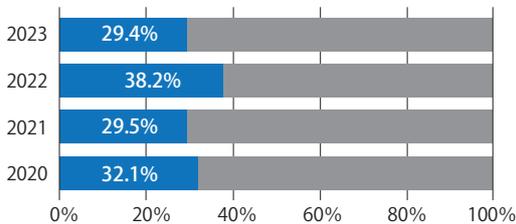
	乳がん検診	おてがるマンモ
補助やクーポン	利用可	不可
医師の診察	あり	なし
看護師の問診	あり	なし
検査の予約	必要	不要
マンモグラフィ	できる	できる
乳腺エコー	できる	できる

乳がん検診は、人間ドックで予約が必要ですが、市町村などで配布される補助やクーポンを利用可能です。また、看護師の問診や医師の診察を受けることができます。不安なことがあれば相談ができます。場合によっては、診察で早期に発見されることもあり、その日に

表2 乳がん検査受診者数等の推移

年度	乳がん検診			おてがるマンモ		
	受診者数	要精査数	発見がん	受診者数	要精査数	発見がん
2020	2,210	103	3	58	11	3
2021	2,239	103	3	58	2	0
2022	2,265	91	5	66	8	2
2023	2,256	62	3	80	8	3

図1 おてがるマンモ受診者のうち自覚症状があった為受診した人の割合



当院の乳腺外来の予約をしていくこともあります。おてがるマンモは、10年ほど前から続いている全国的にも珍しい取り組みで、予約が不要でいつでも気軽に検査のみを受けることができるところから、遠方から検査を受けにくる方もいます。おてがるマンモ受診者のうち、約3割の方が自覚症状があったことを

図2 検査結果発送プロセス



理由に受診しています(図1)。外来受診と違い、予約不要でいつでも受診できることから、自覚症状を感じたらすぐに受診ができるということもおてがるマンモの魅力の一つです。また、乳がんを早期に発見するためには、自覚症状を確認するためのセルフチェックをお勧めします。寝る前や入浴前などに形の左右差や触った感じの違和感がないかを確認しましょう。検査の結果についてですが、医師と専門資格スタッフ両方がチェックをしたのち、書類で自宅に郵送されます(図2)。

精密検査の対象になった場合、紹介状も一緒に郵送しています。その場合は、お近くの乳腺外来で精密検査を受けてください。当院の乳腺外来は、予約制になっていきます。詳しい時間や料金については、当院のホームページを確認ください。

おてがるマンモ 案内



【お問い合わせ】 人間ドック健康診断 TEL:0261-61-1181

「宝の箱」



よりよい病院になるために、患者さんからいただいたご意見の一部を紹介いたします。

ご意見・ご要望

＜床頭台について＞  
 テレビの左側についている物入れの戸は、開けたあと手で締めずに手をはなすと「バタン」と大きな音がする。  
 人によっては同じことを何回もする人がいて、特に夜間は気になる。  
 戸の当たるところにスポンジなどを付けるなど対策をして欲しい。

お返事

ご不快な思いをさせてしまい申し訳ございません。この物入れにつきましても、以前はゆっくりを閉まる部品を利用していましたが、「しっかりと閉まらない」とのご意見が多くあり、現在の戸に変更されています。  
 納入業者に今回のご意見を伝え、他の部品等で改善できないか検討してまいりたいと思います。貴重なご意見をありがとうございました。  
 (施設課責任者)

その他のご意見は、正面玄関入った返答コーナーに掲載しております。



好きなものに囲まれて

くわばら ゆきな  
 看護師 栗原 幸奈

この春に入職しました。学生の日々とはまた違う忙しさに圧倒される日々ですが、毎日の学びが着実に自分の力になっていると感じています。仕事では、新しい発見があると自分のモノになり、患者さんやスタッフとの関わりの中で楽しみを見つけています。そして、休日の過ごし方は様々です。気分によって変わりますが、家で過ごす日は掃除をしたり、身体を動かしたり、自作のお菓子を食べてからドラマを観ます。天気のいい日には、自慢の愛車で好きな音楽を流しながら景色のいい場所にドライブに行きます。写真を撮ったり、仲間とツーリングに行き美味しいものを食べることも楽しみの一つです。夜風に当たったり車を走りさせるのもとても心が落ち着いて好きです。愛車は、思い出の一台なので、大切に乗り回したいと思います。これからもよろしくと伝えたいです。



美ヶ原高原美術館からの眺め。長門牧場のソフトクリームは絶品です。



夏の定番「そうめん」ですが、海苔の佃煮を味付けに使った“ぶっかけ”レシピをご紹介します。納豆や卵も乗せて栄養バランスも良く、佃煮の少し甘めの味が後を引きません。ぜひお試しください。

そうめん納豆

材料(1人分)

- |        |      |       |      |
|--------|------|-------|------|
| そうめん   | 1人分  | 卵黄    | 1個   |
| きゅうり   | 1/2本 | ◎海苔佃煮 | 大マツ2 |
| 大葉     | 5枚   | ◎冷水   | 大マツ4 |
| ひきわり納豆 | 1パック |       |      |



作り方

- きゅうりと大葉を千切りに切る。◎をよく混ぜ合わせてつゆを作っておく。
- そうめんは表示通りに茹でて冷水で洗い、よく水気を切って器に盛る。
- そうめんの上に①のきゅうりと大葉のをせ、さらにひきわり納豆と卵黄のをせる。
- 食べる直前に①のつゆを回しかけて完成。全体をよく混ぜて食べる。

栄養量(1人分)

- |       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 542Kcal |
| たんぱく質 | 19.8g   |
| 塩分    | 2.9g    |

いちかわ けいた  
 ●調理師 市川 圭太

北アルプス医療センター あづみ病院  
休診日のお知らせ  
(赤字の日が全科休診日です)

2024 8月 August

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2024 9月 September

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

お知らせ  
休日緊急当番医

● 8/11 (日)

本院 (大北南部地区)

● 8/12 (月)

白馬診療所 (大北北部地区)

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。

編集後記

8月が始まりました。暑い日が続いてい  
ますが、体調に気を付けて楽しい夏を過  
ごしましょう。

(C.S)



● 病院広報誌「きずな」表紙写真公募

広報誌「きずな」表紙写真を公募します。  
詳しくは、当院ホームページまたは、SNSにて情報を配信して  
いますので、ご確認ください。

がん患者サロン「てるてるサロンあづみ」



年間スケジュール

がん患者さんやその家族が同じ体験をした  
仲間と語り合える場所です。

◆ テーマ「口腔ケアについて」

がん治療中の辛い症状には口の中やその周囲に現  
れる症状も多く、口腔内のトラブルのために食事や睡  
眠が不十分になり、体力を落とす原因にもなります。が  
ん治療における口腔ケアの重要性が注目されている  
今、一緒に学んでみませんか？



予約不要  
参加無料  
見学OK

◆ 講師：歯科口腔外科 田中章太郎 医師

◆ 8月26日 (月) 14:00～15:30

◆ 場所：北アルプス医療センターあづみ病院7階やまなみホール  
がんサロンの年間スケジュールは、ホームページにて掲載しています。

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？  
あづみ病院・白馬診療所では、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Iターン・Uターンを  
考えている方。当地域への移住を考えている方。

【令和7年度 新卒・中途採用 募集中】

- 看護師
- 看護補助者
- 管理栄養士
- 診療放射線技師
- 臨床検査技師
- 作業療法士 (精神)
- 介護支援専門員 (ケアマネジャー)
- 事務職員
- システムエンジニア
- 就労支援室職員

※看護師は、あづみ病院・白馬診療所どちらも募集しています。

【新卒採用】

- 薬剤師

【令和6年度 中途採用】

- 急募! ● 看護師 ● 看護補助者

- 急募! ● 臨床検査技師

- システムエンジニア ● 就労支援室職員

【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

すでに定員に達している職種に関しては、受け付けを終了している場合があります。  
詳しくはHPをご覧ください。

# 8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。

(○日)は、今月の診療日を表しています。

2024年8月1日現在

診療科目	曜日	月	火	水	木	金	第1土	第3土
内科	循環器内科	麻生真一(初診) 富田 威 東方壮男 百瀬智康	富田 威 東方壮男 桑原宏一郎(予約制)	東方壮男(初診) 富田 威(7.21日) 百瀬智康 麻生真一	大熊ゆかり(1.15.29日) 樋口智子(8.22日) (予約制)	百瀬智康(初診) 富田 威 東方壮男 麻生真一	百瀬智康(初診) 東方壮男	東方壮男(初診) 麻生真一(初診)
	消化器内科	中村麗那(初診) 天野仁至		村木 崇 中村麗那	天野仁至(初診)	村木 崇(初診)		
	呼吸器内科	池川香代子	岡田光代	岡田光代(初診)	岡田光代 池川香代子	花岡正幸(10:30~)(9.23日) 松原美佳子(予約制)	岡田光代(初診)	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(初診)	林田研介	林田研介(初診)	林田研介
	血液内科	仲村彩子 (予約制・午後)	武岡康信(初診) 仲村彩子(初診)		武岡康信	武岡康信 (予約制・午後)		武岡康信(初診)
	NEW リウマチ・膠原病内科(予約制)			杉本 州(7.21日) 倉科淳一(14.28日)			岸田 大	杉本 州
	総合内科		林田研介					
	NEW 専門診療(予約制)		小島佳奈 (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)				心不全診療(1.15日) + 看護ケア デバイス診療				
精神科	精神科(予約制)	中村伸治 由井寿美江 春原隆史 樋端佑樹(26日)	荻原朋美 岩切啓太 高松利文	中村伸治 由井寿美江 春原隆史 鬼頭 恆(午前)	荻原朋美 中村伸治 春原隆史	荻原朋美 中村伸治 山崎慎一 山田浩貴 村田志保	中村伸治 春原隆史 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~)	小口弘子 又は 保刈 健	信 大	
	NEW 一般外科・消化器外科	山崎史織	本山博章	山崎史織	本山博章	江原毅人	本山博章又は江原毅人	
外科	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	
	形成外科(予約制)		常川主裕(9:00~)					
	NEW 専門診療	乳腺(予約制)		網谷正統(14.28日) 大場崇旦(7.21日)				
	甲状腺(予約制)					伊藤研一(2.16.30日) 金井敬晴(9.23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) 永井亮輔	太田浩史・狩野修治(下肢 輪番) 小田切優也・磯部文洋(輪番)	狩野修治(下肢) 伊藤横太郎(9:30~)	向山啓二郎(脊椎) (受付10:00まで) 渡邊 悠	白山輝樹	小林博一	
	再診(予約制)	狩野修治 渡邊 悠	向山啓二郎 伊藤横太郎 高橋 淳(20日)	太田浩史 向山啓二郎	永井亮輔 石垣範雄(午後)	小田切優也	村上成道 (スポーツ障害・予約制)	
	NEW 肩関節治療センター(紹介状なし受付10:30まで) 紹介状あり受付11:00まで	村上成道(初診) 畑 幸彦(予約制)	手術日	小田切優也(初診) 畑 幸彦(予約制)	手術日	畑 幸彦	畑 幸彦(予約制)	
NEW 上肢再建外科センター(受付10:30まで)		中村恒一(初診)		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)2.9.16.30日			
皮膚科(受付10:00まで)		芦田敦子 山浦麻貴				小川英作		
泌尿器科		平林直樹 (再診の予約のみ)	塩崎政史(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 (再診の予約のみ)			
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(14.28日)					
産婦人科(予約制)	内山夏紀				時光亜希子			
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)	大田いづみ 増尾史織(2.9.16.30日) 寺島紀子(23日) (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)			
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 田中章太郎	手術日 (急患対応は要相談)	長汐沙千穂 田中章太郎	長汐沙千穂 田中章太郎	長汐沙千穂 田中章太郎	長汐沙千穂 田中章太郎	長汐沙千穂	田中章太郎
緩和医療外来(予約制)		花岡孝臣(13日) 武岡康信(20日) 間宮敬子(27日)						
在宅支援科(予約制)	仲村彩子 (13:00~)				池川香代子 (13:00~14:00)			

## 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	下里修一 富田 威(午後)	下里修一 木村知子	下里修一 木村知子	下里修一	下里修一 木村知子	下里修一 木村知子
--------------------------	------------------	--------------	--------------	------	--------------	--------------