

きずな

9月号
2024年

KIZUNA Vol.451

特集

- 糖尿病ってどんな病気? P2
- 上肢再建外科センター P3
- 精神科シリーズ vol.6 お酒と健康について P4
- 人間ドック・検診シリーズ vol.6 NDBオープンデータからみる地域診断 P5
- アルツハイマーデー、ひとりごと、おすすめレシピ P6
- お知らせ、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



秋の八方池 photo by 林春男

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

糖尿病ってどんな病気？

糖尿病とは

私たちの膵臓からは、「インスリン」という血糖（血液中を流れるブドウ糖という糖）を一定の範囲におさめるホルモンが出ています。

糖尿病とは、インスリンが出ていなくなったり働きにくくなるのが原因で、血糖値（血糖の濃度）が高くなる病気です。2016年の時点で、日本では糖尿病の有病者と糖尿病予備軍の数はそれぞれ約1000万人ずついるといわれています。また2022年末の時点で慢性透析患者さんの原因の第一位は糖尿病性腎症です。

糖尿病の種類

糖尿病には、インスリンがほとんど出なくなる1型糖尿病、インスリンが出ていなくなったり効きにくくなる2型糖尿病があり、多くは生活習慣も関連する2型です。また、その他の病気や治療薬（ステロイドなど）による糖尿病、妊娠中に発症する妊娠糖尿病などがあります。

糖尿病の診断

血液検査で血糖値や*HbA1cから「糖尿病型」を確認することや、喉が渇く、水をよく飲む、尿の回数が増える、体重が減るなどの症状や、糖尿病網膜症の存在から診断します(図1)。(※ヘモグロビンエーワンシー…血液中のヘモグロビンにくっつくブドウ糖の量。過去1〜2か月の血糖値を反映)

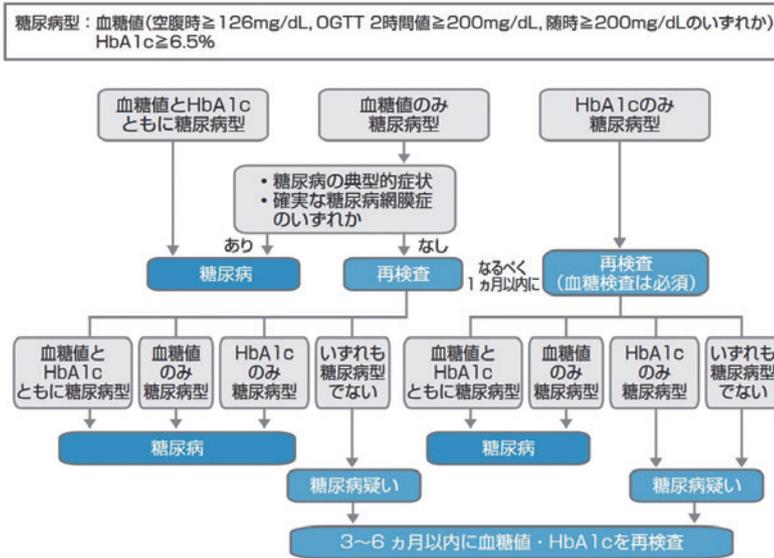


図1 糖尿病の診断 出典「国立研究開発法人 国立国際医療研究センター糖尿病情報センター」

慢性合併症 「しめじ」と「えのき」

糖尿病の合併症には急性合併症(高血糖による昏睡など)と慢性合併症があります。

慢性合併症は大きく2つ「細小血管症」と「大血管症」に分類されます。

細小血管症は、細い血管が傷つけられて生じる合併症で、糖尿病性神経障害、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症があります。「しんけい」、「め」、「じんぞう」の頭文字をとって「しめじ」と覚えます。

北アルプス医療センター
白馬診療所診療部副部長

木村 知子
きむら ともこ

大血管症は、血管が硬くなったり狭くなったりする「動脈硬化症」が進行してさまざまな病気をおこします。代表的なものは虚血性心疾患（心筋梗塞や狭心症）、脳梗塞、末梢動脈疾患、足病変（足壊疽など）があります。「えそ」、「のこうそく」、「きよけつせいしんじゅかん」の頭文字をとって「えのき」と覚えます(図2)。

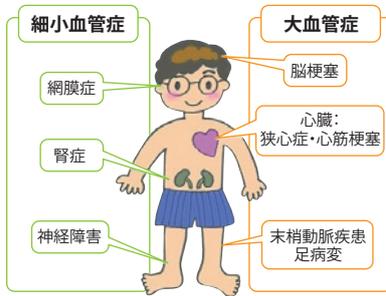


図2 糖尿病の慢性合併症 出典「国立研究開発法人 国立国際医療研究センター糖尿病情報センター」 「糖尿病の慢性合併症について知っておきましょう」から

治療

糖尿病の治療の基本は食事療法、運動療法です。それらのみで目標の血糖値やHbA1cに届かない場合は内服治療、注射療法(インスリン

製剤など)が追加となります。それぞれの患者さんに合った目標や治療法がありますので、かかりつけの医師と相談しながら治療をしていきます。高血圧や脂質異常症などをお持ちの方はそれらの管理も重要です。

早期発見のために

年1回は必ず健康診断や人間ドックで血液検査や尿検査を受けましょう。「血糖値が高め」、「尿検査で異常がある」といわれた方はかかりつけの医師やあつみ病院、白馬診療所にご相談ください。

上肢再建外科センター

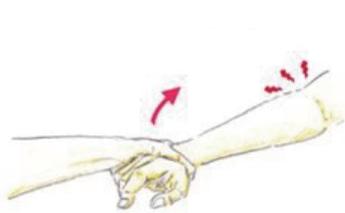
上肢外科を専門とする手外科専門医2人と作業療法士3人、コメディカルスタッフがチームを構成し「上肢再建外科センター」として診療を行っています。

手の変化は、生活の質に大きな影響を与えます。手の変形した状態、痛み・しびれがある状態、つまみ動作などの機能に不自由を感じている場合は、当センターへご相談ください。患者さんごとに添った治療を提案してまいります。

手の機能の再獲得には「手術」のみならず、「リハビリ」も重要です。手の治療を専門とする医師と、手のリハビリを専門とする作業療法士が協力して、最善の一手を追求します。

2024年上半期には、5人の患者さんに対して6指の人工指関節置換術を施行しました。人工指関節置換術を含む手・肘の手術件数は年間400例以上です。今後もさらに多くの患者さんのお力になればと思います。

2024年7月から、
医師2人体制になりました！



ひじの痛み



手のしびれ



手のやせ



関節リウマチによる変形



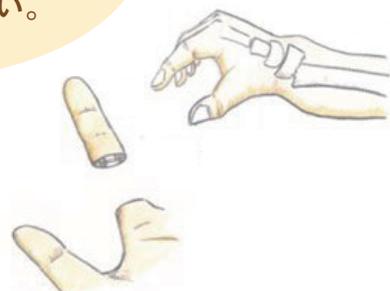
腱断裂



親指付け根の痛み



指の変形・痛み・水ぶくれ



切断指を含めた手・ひじのケガ・骨折

手・肘の変形、痛み、しびれ、
動きに不自由がありましたら、
上肢再建外科センターへ
受診してみてください。



センターHP

【お問い合わせ】 整形外科 TEL:0261-62-3166(14時~17時)



2018年、権威ある医学雑誌「Lancet」に、飲酒量が増えるほど死亡リスクが高まること示され、全く飲まないことが健康にもっともよいのではないかとの研究結果が報告されました。(Lancet.2018;392:1015-35)

これまでの「少量の飲酒は健康に良い」という考えとは逆の結果であったため、適切な飲酒量について改めて議論されるようになりました。

このような中、2024年2月、厚生労働省より、「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」が発表されました。そのガイドラインによれば、①飲酒量を把握し、②自分に合った飲酒量を決めて健康に配慮した飲酒を心がけることが大切とされています。

① 飲酒量の把握

飲酒量の把握のため純アルコール量を計算しましょう。計算の仕方は以下のようになります。

純アルコール量20gの目安

		
ビール(5%) 500ml	チューハイ(7%) 350ml	日本酒(15%) 1合(180ml)
		
ワイン(12%) 200ml	焼酎(25%) 100ml	ウィスキー(43%) ダブル(60ml)

純アルコール量の計算

摂取量(ml)×
アルコール濃度(度数)÷100×0.8(比重)

例…5%のビールを500mlの純アルコール量では500(ml)×0.05×0.8=20(g)となります。

また、純アルコール量20gは左図を参考してください。

② 自分に合った飲酒量を決めて健康に配慮した飲酒を

年齢、性別、体質によって適切な飲酒量は異なりますが、健康日本21では、適量は1日当たりの純アルコール量で成人男性20g、成人女性10g、生活習慣病のリスクを高める飲酒量は成人男性40g以上、成人女性20g以上とされています。ただし、高血圧や男性の食道がん、女性の出血性脳卒中などは少量でも発症リスクが上がることが報告されているなど、これ以下であれば大丈夫というわけではないため、体質やリスクを理解して自分にあった飲酒量を決めることが望ましいです。65歳以上の高齢者はより少ない量が望ましく、基礎疾患がある方は主治医と相談して決めるといいでしょう。飲酒量と飲む時間を決め、休肝日を設けるなどして健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

人間ドック・検診シリーズ

vol. 6

NDBオープンデータからみる地域診断

健康管理課
保健師

うちやまひろゆき
内山博幸

健康管理課で行われているのは主に予防医療であり、保健活動とも呼ばれます。保健活動を行うには、目の前の人に対して個別的視点での情報収集（虫の目）と、自分が関わっている集団がどのような傾向があるのかを把握する全体像を把握する視点での情報処理（鳥の目）が必要とされます。今回は、後者の例として、当院のドック受診者全体の傾向についてお話してみたいと思います。

ドック受診者にどんな傾向があるかを判断するにあたり、まずは基本となるデータが必要です。日本ではデータヘルス計画により、特定健診のデータが収集されており、一部は公開情報として閲覧が可能です（NDBオープンデータ）。公開されているデータは検査値がどの範囲にどれぐらいの人数がいるという程度ですが、その値から平均値を算出し当院のドック受診者の平均と比較しました（表1）。全国平均より良い値は緑色、ほぼ変わらない値は白、全国平均より悪い値は

表1:2021年度の受診者データ比較

	全国男	ドック男	全国女	ドック女
BMI	24.3	24.0	22.5	22.4
腹囲	86.0	84.4	80.1	77.2
空腹時血糖	102.1	104.1	94.6	96.1
HbA1c	5.7	5.9	5.6	5.7
収縮期血圧	127.7	129.3	122.7	122.0
拡張期血圧	79.6	82.4	73.7	77.0
中性脂肪	133.6	127.7	93.6	92.0
HDL	59.1	62.2	72.2	76.3
LDL	125.4	123.0	125.8	124.0
GOT	25.6	25.7	21.9	21.9
GPT	29.1	30.0	19.2	20.6
γ-GTP	51.5	47.4	26.3	24.2
ヘモグロビン	15.2	15.3	13.1	13.5
eGFR	74.1	69.3	76.7	69.7

*全国平均と比較して 緑色:良い 白:同等 ピンク:悪い
NDBオープンデータ: <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000177182.html>

ピンク色で示してみました。ここから導き出されるドック受診者の傾向は、①肥満や肝機能、血中脂質に関しては全国平均より良いが、②血糖値関連と血圧、腎機能においては全国より悪い傾向がありそう、ということが言えそうです。

図1は違いがわかりやすいものを1つグラフ化したもので、HbA1cという、血糖値の二カ月の平均を示しているものです。全国平均に比べて標準値の割合がかなり少なく、男女ともに悪い傾向

があることがわかります。長野県平均よりもさらにドック受診者が悪い傾向があるため、中信地域全体が抱える問題かもしれません。もちろん、個別の事情や状況があると思いますので、その部分については医師の診察や保健指導にてご相談ください。

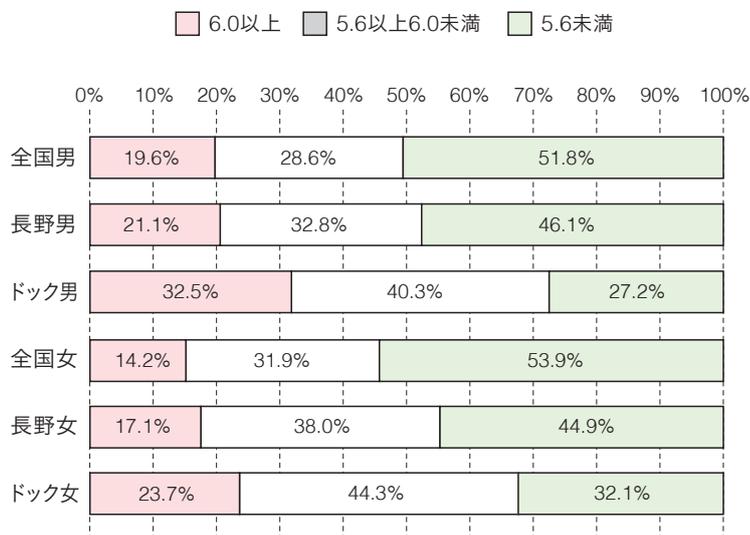


図1:2021年度受診者比較(HbA1c)

アルツハイマーデー

開催
9月21日～10月20日

1994年9月21日、スコットランドで第10回国際アルツハイマー病協会国際会議が開催されました。会議の初日であるこの日を「世界アルツハイマーデー」と宣言し、日本でも、この日を中心に認知症の啓発を実施しています。9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、認知症への理解を呼びかけるなどの活動を行っています。

大北地域でもアルツハイマーデーに賛同し、以下の啓発活動を行っています。ぜひご覧ください。

- 外来待合モニターへのご案内放映
- 外来棟2F精神科外来前にパンフレットコーナー設置
- 白馬診療所待合室にパンフレットコーナー設置



※ポスターは16人の方から応募をいただき、職員から投票をしてもらい決まりました。たくさんの応募ありがとうございました。



オンオフの楽しみ方

おほら たいき
看護師 小原 大樹

入社して半年が経ちました。少しずつですが病棟の雰囲気にも慣れ始め技術に手応えを感じつつも、ひとり立ちへの責任と自覚をひしひしと感じる毎日をご過ごしています。7月ごろから夜勤も始まりました。採血やルート確保ができるようになってきました。まだまだ初めてのことや学ぶことばかりで大変です。

業務には責任を持ってハキハキと臨めるよう心身の健康管理を大切にしています。次の出勤へ仕事の疲れを持ち越さぬよう気を付けています。また、休日は友人とドライブをしたり、ラーメンや温泉を巡り仕事の疲れを癒しています。元々佐久で暮らしていて、4月からこの安曇野にきました。そのため安曇野地域の特色についてはまだまだ未熟なので、休日を通して地域の良さを知っていくことが最近の楽しみになっています。

患者さんへ安全に看護が行えるよう、体調には気をつけてこれからも頑張ります。



精神科病棟メンズメンバーと
(執筆者前列右)



定番の煮込みハンバーグですが、オートミールをハンバーグに加えることで肉のボリュームアップになるだけでなく、オートミールが含む水分のお陰でハンバーグがふんわりと仕上がります。ぜひお試しください。

煮込みハンバーグ

材料
(2人分)

オートミール (クイックオーツ)	50g	塩コショウ	小マヅ1/2	バター	15g
タマネギ	1/2個	油	大マヅ1/2	赤ワイン	100cc
水	100ml	しめじ	80g	市販のデミグラスソース	200g
合い挽き肉	150g	ブロッコリー	80g		



栄養量(1人分)

エネルギー …… 514Kcal
たんぱく質 …… 23.8g
塩分 …… 2.6g

作り方

- ① タマネギの半分はみじん切り、残りは薄切りにする。しめじはほぐし、ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 耐熱ボウルにみじん切りにしたタマネギ、オートミール、水100mlを混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかけてレンジ(600w)で約2分加熱する。
- ③ ②を電子レンジから取り出し、全体をよく混ぜて粗熱をとる。
- ④ ③に合い挽き肉、塩コショウを加えて練り混ぜ、2等分にして形を整える。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を焼く。焼き色がついたら上下を返してこんがり焼き、いったん取り出す。
- ⑥ 同じフライパンにバターを溶かし、薄切りにしたタマネギ、しめじを炒める。市販のデミグラスソース、赤ワインを入れて煮立てる、ブロッコリーとハンバーグを入れて火が入るまで煮込んだら完成。

きたざわ たもつ
調理師 北澤 保

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 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
⑳	㉑	24	25	26	27	㉒
㉓	30					

2024 10月 October

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	㉒
㉓	28	29	30	31		

お知らせ

休日緊急当番医

・9/15(日)・23(月)

本院(大北南部地区)

・9/16(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。

表紙のひとこと

「秋の八方池」

撮影者:林 春男(はやし はるお)
10月上旬の八方池 斜光線が山脈にあ
たり山々が立体的に見える。池に山が映
りヒスイ色に見える、紅葉、山、青空が水
に映り美しい。

おしらせ

2024病院祭・農業祭 開催決定

10月20日(日) テーマ「集う～地域とともに～」

詳細や今年のゲストは、病院ホームページ・SNSにて発表いたします!
たくさんの方のご来場をお待ちしています。

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「腫瘍マーカーについて」

がんの種類によって特徴的な物質を血液や尿などの体液で測定
する検査です。実際どのような検査があるのか、どのようなことが分かる
のか、いまひとつわからないことも多いのではないのでしょうか。
病気を見つける一つの判断材料とされている腫瘍マーカーについて、
この機会と一緒に学んでみませんか?



予約不要
参加無料
見学OK

◆講師:臨床検査技師

◆9月30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、ホームページで確認できます。

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。

【令和7年度 新卒・中途採用 募集中】

- 看護師
- 看護補助者
- 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】

- 看護師 ●看護補助者 ●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。

9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9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(4.18日) 百瀬智康 麻生真一	大熊ゆかり(5.19日) 樋口智子(12.26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~)(13.27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(4.18日) 倉科淳一(11.25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(5.19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(30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(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) 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(17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(手・ひじ/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)6.13.20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(4.18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(11.25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(6.13.20日) 寺島紀子(27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	田中章太郎	長汐沙千穂
緩和医療外来(予約制)		花岡孝臣(10日) 武岡康信(17日) 間宮敬子(24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
--------------------------	------------------	--------------	--------------	------	--------------	--------------