

きずな

11月号
2024年

KIZUNA Vol.453

特集	病院祭フォト	P2
	リレー・フォー・ライフ	P3
●	精神科シリーズ vol.8 節酒外来について	P4
●	人間ドック・検診シリーズ vol.8 飲酒にかかわる主観とデータ	P5
●	私は長野県で就職をしました、スキルUP、おすすめレシピ	P6
●	補聴器外来、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

「鹿島槍ヶ岳」大町市黒沢高原 photo by 八角 宣一



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

手相芸人の
島田秀平さんが
ゲストでした♪

10月20日(日)開催!

病院祭フォト

約1,500人の
ご来場ありがとう
ございました!



手相芸人島田秀平さんと司会のヤポンスキーこばやし画伯・abnアナウンサーと病院祭実行委員会スタッフたち



高瀬中学吹奏楽部による演奏



島田秀平さんのステージの様子



家庭用自動血圧計点検ブースに持ち込みされた血圧計を臨床工学技士が点検しました



ウィッグ相談や体験コーナーの様子



受付案内スタッフ



肩こり体操体験中



看護師のお仕事紹介コーナーでは、たくさんの子供たちが足を止めて手術器具などを手に取っていました。



K2Y2によるけん玉



露店コーナーではたくさんのお子さんが楽しんでいました

☆リレー・フォー・ライフ

にしざわ
がん相談支援センター看護師 西澤ますみ



リレー・フォー・ライフとは、がん征圧を目指し、がん患者やそのご家族たちを励まし支援するイベントで、1995年にアメリカで始まり世界に広まっている運動です。日本では2007年に始まり、約60カ所で行われています。

今年は9月7日に5年ぶりにリレー・フォー・ライフ信州まつもとが松本市やまびこドームで開催となりました。

以前と比べ規模は縮小されましたが、がんサバイバーの方のお話や、スタッフの方の取り組みを間近で感じ、リレー・フォー・ライフの3つのテーマ「祝う」「しのぶ」「立ち向かう」を肌身で感じることでできるイベントでした。

毎年開催されていますので、興味のある方はぜひ一緒に参加してみませんか。



会場 夜の様子



来場記念

【がん相談支援センター】 予約要

相談日時：月～金 9:00～16:00(祝日・年末年始は除く)
相談方法：面談・・・予約
：電話・・・病院診療時間内
場 所：外来棟2階 通院治療室 緩和ケア外来

【てるてるサロンあづみ】 予約不要

開催日：毎月第4月曜日 14:00～15:30
場 所：7階やまなみホール
対象者：がん患者さんやそのご家族



節酒外来について

精神科医師 春原 隆史
すのほら たかふみ

アルコール依存症では、「お酒をついつい飲み過ぎてしまう」、「休肝日を作れない」、「お酒を減らすように言われていくけどなかなか減らせない」といった状態となります。一時的にはお酒をやめたり減らしたりはできますが、すぐに飲み始めてしまったり、徐々に飲酒量が増加して、数か月もしないうちに元の状態に戻ってしまいます。このため、治療としては、「一滴もお酒を飲まないようにする」「断酒」を継続することが最も有効です。しかし、これまでの生活習慣をいきなり変えることに強い抵抗があり、「断酒」を受け入れられず、治療を拒否する患者さんも多くいます。

近年、飲酒の結果引き起こされる有害な結果（ハーム）を軽減することを目的とした「ハームリダクション」といった考え方が広まり、飲酒によるハームを減らすため、飲酒量を減らしてお酒による問題を軽減する「節酒」が治療として行われるようになりました。当院でも節酒外来を行っており、主な対象の方は、「無理なくお酒を減らしたい」といった希望のある軽度のアルコール依存症の患者さんですが、重い併存疾患（いわゆる持病）や合併症（肝硬変など）がない、中等度以上のアルコール依存症で断酒が強く推奨される患者さんでも、「断酒に向けてまずは飲酒量を減らしたい」といった患者さんも対象となります。

節酒外来では、まず飲酒量や飲酒習慣を確認し、アルコール依存症という病気の理解を深め、仕事や家庭での社会生活における問題や併存疾患の有無など症状の程度の確認を行います。次に、患者さん自身に、無理なく達成可能な飲酒量の目標を設定していただきます。その後は通院しながら生活状況や健康状態、日々の飲酒量などを確認し、飲酒量の目標の見直しを行いながら治療を継続していきます。薬物治療としてはナルメフェン（商品名…セリンクロ®）という薬を主に使用します。ナルメフェンは、飲酒前に服用することで飲酒量を減らす作用があるため、毎日服用する必要はなく、大量飲酒してしまう危険性がある日に内服するといった使い方ができます。

当院ではアルコール依存症の治療に力を入れており、入院した上での断酒およびリハビリプログラム、外来での断酒およびリハビリプログラム、節酒外来など、患者さんの症状や要望にあわせて様々な治療の選択肢を提供していますので、まずはお気軽にお問い合わせください。



健康に関する情報を見かけるたびに自分の感覚とズレているように感じることはないでしょうか？

今回は感覚のズレについて考えるためのテーマとして、飲酒の量と頻度をテーマにデータと向き合ってみましょう。

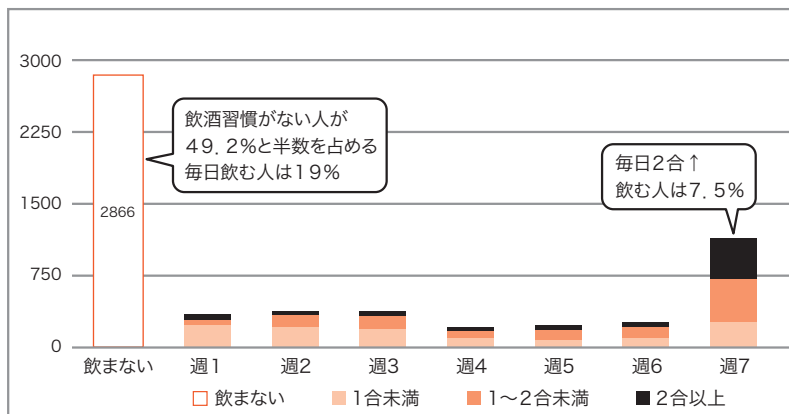
「毎日」「2合以上」飲む人はどのくらいいる？

突然ですが、「毎日」「2合以上」のお酒を飲んでいる人はどのくらいいると思いますか？

続きを読む前に考えてみてください。この質問を人間ドック受診者で「毎日」「2合以上」飲んでいる方に尋ねてみたところ、いずれも25〜30%と回答されました。判断基準としては「自分の周りではそれくらいだから」だそうです。では、実際の割合はどうでしょうか？

R5年度の間人ドックと健康診断受診者7125名のうち、飲酒量と飲酒頻度のデータが両方そろっている5822名を飲酒量と飲酒頻度で視覚的にもわかりやすいよう図1を作成して

図1 飲む量と頻度の割合



みました。「毎日」お酒を飲んでいる人は2割程度なので、ここまでではあっていそうですが、1回につき「2合以上」飲んでいる人は全体の13%ほどで、「毎日」「2合以上」を満たす人はわずか7.5%です。では、なぜこのような感覚とデータのずれが生じるのでしょうか？

人間の情報のとり方は癖がある

人間には情報の取捨選択にバイアス（偏り）が生じることが知られています。今回のケースですと、経験や直感から情報を判断した結果生じる認知バイアス、自分の考えとあう情報のみを選択してしまう確証性バイアス、自分の行動は正常であると思いたいがために生じる正常性バイアスなどが関わっています。自分の考えだけで未来や現状を判断する場合は、これらの罠にはまることがあります。現状の適切な理解には、専門家の意見を上手に使いながら、データと向き合うことで未来への選択ができるといいですね。みなさんの良き相談相手になれるよう、健康管理課でお待ちしております！



私は長野県で就職をしました！

当院は、地域柄I/U/Jターンで就職をされる方が多く、このコーナーで紹介させていただきます。

富山県から茨城県の大学に進学後、長野県でJターン就職した診療放射線科の島原倫久さん

Q1. 診療放射線技師を志したきっかけは何ですか？

医学と技術の融合に魅力を感じたからです。診療放射線技師の仕事は、患者さんの診断や治療に直接貢献できる点が大きな魅力です。

Q2. どうして長野県での就職をしようと思ったのですか？

自然豊かな環境での生活を希望したからです。自然環境や落ち着いた生活環境が、仕事のストレスを軽減し、より充実したライフスタイルを送るための大きな魅力だと思います。

Q3. 就職して仕事にギャップはありましたか？

大学で学んだ知識と実際の業務の違いに戸惑うことがありました。たとえば、理論的な知識は豊富でも、実際の患者さんとのコミュニケーションや、迅速な判断を求められる現場の状況に最初は苦労しました。また、技術的なスキルや機器の扱いにも慣れるまで時間がかかりました。これらのギャップを埋めるためには、実践を重ねることと先輩からのアドバイスを受けることが重要だと感じています。

Q4. 就職先として当院を選んだきっかけは何ですか？

病院見学の時に積極的に声をかけていただき、スタッフの温かさや、チーム医療を重視する風土に強く惹かれました。実際に働く環境として、職場の雰囲気や同僚との関係性は重要な要素だと考えており、当院でなら安心して協力し合いながら働けると思いました。仕事は忙しいことも多いですが、その分充実感があります。患者さんのために働くという意識が強まり、やりがいを感じる日々です。

Q5. 今後の目標は何ですか？

今後は、特定の専門分野における技術を習得していきたいと考えています。例えば、CTやMRI、などの高度な撮影技術での専門性を高めることで、より幅広い診療ニーズに応えられるようになりたいです。

スキルUP 2年連続 日本心臓リハビリテーション学会 学術集会で優秀賞を受賞

受賞演題 「インターバル速歩トレーニングによる自発運動開始時の心拍応答促進と運動耐容能・心機能改善の関連」

心疾患患者では、運動開始時の心拍数の上昇(心拍応答)が低下しており、それが体力低下の一因と考えられています。しかし、心拍応答が運動トレーニングによって改善するのか、その改善と体力・心機能とが連動するのかが不明でした。そこで、今回、信州大学と共同で開発した心電図モニター付き携帯型カロリー計を用いて、心疾患患者に対して6か月間のインターバル速歩トレーニングの介入を行い、その前後で運動開始時の心拍応答を測定しました。その結果、トレーニング後には運動開始時の心拍応答が改善すること、そして、それは体力向上や心機能改善と連動することが明らかとなり、学会から高く評価されました。



循環器病センター 理学療法士 赤羽 弘泰



まつまいも入りで食べ応えのあるパウンドケーキです。ホットケーキミックスがベースなので難しい工程はありません。おやつや軽食にピッタリな優しい甘みのケーキです。

簡単お手軽 おまつdeパウンドケーキ

材料(18cmパウンド型一台分)

- まつまいも 1本(250g) 卵 2個 ホットケーキミックス 150g
- バター(有塩)..... 60g 牛乳 大マヅ2 黒ごま 大マヅ2
- 砂糖 大マヅ3

作り方

下準備

- ◎バターは1cm角程度に細かく切る ◎型にクッキングシートを敷く
- ◎オーブンは180度に予熱する

- ① まつまいもを半分にカットし、一方は皮をむいて2cm大に切り、3分ほど水に浸したあと水気を切る。
- ② ①を耐熱ボウルに入れ、ラップをして600Wで4分加熱する。熱いうちに●を加えて潰しながら混ぜる。
- ③ ①でカットした残りのまつまいもは皮つきのまま1cm各に切り600Wで4分加熱しておく。
- ④ ②に卵と牛乳を加えてよく混ぜる。
- ⑤ さらにホットケーキミックス、黒ごまと③の芋を加えてさっくり混ぜる。
- ⑥ 準備した型に注ぎ、予熱したオーブンで40分焼く。中央に竹串をさしてみて生地が何もついてこなければ焼き上がり。(焼き始めて10分で真ん中へ切り込みを入れるときれいに仕上がる)
- ⑦ 焼き上がったら型から外し、金網の上などで冷ませば完成。好みの厚さにカットして食べる。



栄養量 (2cm厚さ1切れ分)

- エネルギー ... 197Kcal
- たんぱく質 ... 2.0g
- 食物繊維 1.5g

こうさか たかひろ
●調理師 高坂 卓宏

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 11 月 November

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

2024 12 月 December

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				

お知らせ
休日緊急当番医

- 11/4(月)
本院(大北南部地区)
- 11/23(土)
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

「鹿島槍ヶ岳と大町市黒沢高原」
撮影者:八角宣一
秋が過ぎ、年が明ければ積雪期登攀
ルートの東尾根・天狗尾根が山のペテラ
ンたちを迎えます。

補聴器外来(耳鼻咽喉科にて) お問い合わせ ☎0261-62-3166 14:00~16:00

日時：毎週火曜日 14:00~15:30

- 最近、家族やお友達との会話が聞き取りにくい。
- お店で補聴器を購入して試したが、合わなかった。
- 持っているけど使いにくい。
- 補聴器を使ってみたいけど、買うと高いからあきらめていた。

予約制

耳鼻咽喉科を受診後、医師が補聴器の使用に問題ないと認めた場合、専門業者さんから説明があり補聴器の購入前にレンタルでお試しができます。お気軽にご相談をお待ちしております。



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「在宅療養で利用できる福祉サービスについて」

電動ベッドを借りたい、ヘルパーさんにきてほしい。
そんな時どうしたらいいの?そんな疑問に
介護支援専門員(ケアマネジャー)がお答えします。



予約不要
参加無料
見学OK

- ◆講師：居宅介護支援事業所 介護支援専門員
 - ◆11月25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
- 介護支援専門員(ケアマネジャー)
- システムエンジニア
- 就労支援室職員
- 薬剤師

※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。

【令和6年度 中途採用】

- 看護師●看護補助者
- 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。

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11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(6.20日) 百瀬智康 麻生真一	大熊ゆかり(7.21日) 樋口智子(14.28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~)(8.22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(6.20日) 倉科淳一(13.27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(7.21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(25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	信 大	本山博章	信 大	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)		信 大(13.27日) 大場崇旦(6.20日)				
	甲状腺(予約制)					伊藤研一(1.15.29日) 金井敬晴(8.22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(19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)			
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 (初診受付10:30まで)	塩崎政史(6.20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 (初診受付10:30まで)			
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)	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(8.15.29日) 寺島紀子(1.22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	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	長汐沙千穂	
緩和医療外来(予約制)		花岡孝臣(12日) 武岡康信(19日) 間宮敬子(26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
--------------------------	------------------	--------------	--------------	------	--------------	--------------