

きずな

1月号
2025年

KIZUNA Vol.455

特集

令和7年(2025年)を迎えて P2

「白馬診療所の歴史、現在、これから」 P3

●精神科シリーズ vol.10 統合失調症の治療について P4

●人間ドック・検診シリーズ vol.10 脳健康を守る第一歩～脳ドックのすすめ～ P5

●私は長野県で就職をしました、看護研修、おすすめレシピ P6

●がん患者サロン「てるてるサロンあづみ」、がんと仕事「両立支援相談会」、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



提供:白馬村観光局「絶景の白馬三山」

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

令和7年(2025年)を迎えて



統括院長
まつだ まさゆき
松田 正之

新年あけまして
おめでとうございます。

昨年は、元日の能登半島地震に始まり、8月には宮崎県沖の地震に続いて南海トラフ地震臨時情報が初めて発出され、9月には豪雨が日本各地を襲い、改めて災害の多い国に住んでいることを実感した1年でした。防災対策グッズの確認や準備に追われた方も多かったことと思います。夏には連日猛暑が続き、米がスーパーの店頭から消え、食料と農業の大切さをひしひしと感じた年でもありました。その一方、パリで開催されたオリンピック・パラリンピックでは日本選手が大活躍し、大谷翔平選手の50-50達成やドジャースのワールドシリーズ制覇と併せ

スポーツ好きな方にとっては、記憶に残る年になったことと思います。

さて、長らく当院の統括院長を務められた畑幸彦先生が、3月に退任されました。4月からは「肩関節治療センター」のセンター長として、先生が得意とする肩の診療に専念していただいております。消化器外科の本山博章先生には、11月に副院長を引き受けていただきました。大北地域のがん診療を担う中心メンバーとして、さらなるパワーアップが期待されます。「認知症疾患医療センター」では、初期アルツハイマー病の患者さんを対象に物忘れが進まないようにする新薬を用いた治療を開始しました。当院では、新型コロナウイルスの感染症法上の取り扱いが5類に移行したあとも安全面の配慮から入院患者さんの面会制限を継続しておりますが、今年こそは、そろそろ解除に向けて慎重に検討を始めたいと考えています。

10月には病院祭を開催し、約1600名の皆様にご来場いただきました。今回は、

「集う〜地域とともに〜」というテーマのもと、高瀬中学校吹奏楽部、K2Y2、当院音楽部の皆様に日頃の練習の成果を御披露いただき、短い時間ではありましたが楽しいひと時を過ごさせていただきました。今後も病院祭ではこうした発表の場を提供することで地域の皆様との交流を深めていきたいと考えています。また、メインイベントでは人気芸人の島田秀平さんから手相に関する楽しいお話を伺いました。誰もが明るく幸せな気分になれるような催しを今年の病院祭でも企画していきたいと思っております。

皆様のご発展とご健勝とともに今年がより良い年になりますことを心から祈念いたします。私の年初の挨拶とさせていただきます。本年もこれまで通りのご支援とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

「白馬診療所の歴史、現在、これから」

白馬診療所所長 下里修一
しもさと しゅういち



白馬診療所

所は、白馬村国保診療所から、平成5年4月に運営が移管され「安曇総合病院附属白馬診療所」となり、さらに平成27年に名称が「北アルプス医療センター白馬診療所」に変更となつて現在に至ります。

①「訪問看護ステーションはくば」平成11年4月に開設し、現在は、北部地域唯一の訪問看護事業を担う事業所であり、在宅療養されている患者さんとそのご家族が安心できるように24時間対応しています。また主治医と連携して訪問診療を行っています。



②「血液透析部門」透析室を増築して12床の透析装置を備え、大北北部地域にお住まいの患者さんが透析を受けていますが、旅行者に対する臨時透析も行っています。特に、令和2年5月から腎臓内科専門医を配置して透析管理の充実を図りました。



③「リハビリテーション」理学療法士3人と作業療法士1人を配置し、平成15年3月にはリハビリ室を増設し診療機能の充実を図ってきました。

患者さんの機能回復や症状緩和をめざしています。通院リハビリや、ご自宅に伺って行う訪問リハビリ、地域事業への参加もあります。

さらに、毎週月曜は、循環器内科の専門診療を受けられ、またあづみ病院から診療放射線技師の派遣があり、レントゲン・CT装置や超音波装置を駆使することで診断能力が向上していることも当該診療所の強みだと思っています。

白馬診療所は、地域のみなさまのかかりつけ医としての役割が最重要ではありますが、白馬・小谷は観光地でもありますので、旅行者の受診が多いことも特徴です。長野オリンピック前後は、待合室があふれるほどのスキー・スノーボード外傷患者（日本人）が訪れていました。その後、日本人旅行者が減少した時期があった一方でオーストラリア人を中心とする外国人旅行者が増加しました。新型コロナウイルス感染症によって外国人はいったん減つたものの、入国制限が解除されたからは再び増加に転じています。インバウンドへ対応する能力を高めていかなければと思っています。

今後も地域のみなさまからのニーズに応えられるような診療所にしていきたいと職員一同思っているところです。

統合失調症の治療について

精神科医師 岩切 啓太
いわきり けいた

今回は、前回解説した統合失調症の治療に関して説明します。

統合失調症に対する治療目標は、妄想、幻覚、支離滅裂な思考などの症状（精神病症状）を軽減し、病気の再発と日常生活機能の低下を予防しながら、日常生活の水準をできる限り高い状態で維持することです。

そのために、薬物療法、精神療法や心理療法、リハビリテーションなどを組み合わせ、治療を行います。この中でも特に、薬物療法に重点をおいて解説します。

統合失調症の症状を改善するには、抗精神病薬が有効です。幻覚や妄想を抑えたり、考えをまとめたり、興奮を鎮めたり、意欲の減衰を改善する効果が期待できます。発症してから薬剤治療を開始するまでの期間が短いほど、予後は良好であると言われています。また、抗精神病薬を継続的に使用することで、再発のリスク

を低減させることにも繋がります。具体的には、薬を継続的に服用することで、再発率は約30%に減少し、症状自体も大幅に軽減します。逆に、適切な薬物療法が行われない場合、一年以内に70～80%の患者さんで症状が再発すると言われています。

抗精神病薬の副作用として、眠気、筋肉のこわばり、震え、不随意運動、体重増加、不穏（落ち着かないこと）などが知られています。副作用の起こりやすさは、個人差が大きいため、治療効果と体への影響とを評価しながら、それぞれの患者さまに合った薬の種類や量を決めていきます。副作用が生じた際は、自己判断で薬をやめたり、量を調整したりせず、必ず医師に相談するようにしましょう。

複数の薬剤を十分量使っても効果が十分に得られない場合（反応性不良）、

あるいは副作用などによって十分量まで薬を増量できない場合（耐用性不良）を、治療抵抗性統合失調症といい、統合失調症と診断された方の20%～30%が該当します。上記の基準を満たす方であっても、治療抵抗性統合失調症に有効性が認められている薬剤（クロザピン）や電気けいれん療法（ECT）などによって症状の改善が期待できません。当院では、抗精神病薬による薬剤療法に加えて、クロザピンやECTを用いた治療抵抗性統合失調症の治療を行っています。もし、精神病症状によって辛い思いをしていたり、身近に悩んでいる方がいれば、お気軽に精神科外来にご相談ください。



人間ドック・検診シリーズ

vol.10

脳の健康を守る第一歩 脳ドックのすすめ

診療放射線科
技師長

勝野 秀典
かつの ひでのり

皆さんは「脳ドック」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？脳ドックは、脳の健康状態をチェックするための検査で、自覚していない脳梗塞や脳出血、くも膜下出血の原因となる脳動脈瘤や、症状がなくても進行している病気の早期発見を目的としています。これら脳に関連した疾患は、後遺症が残ることも多く生活の質に大きな影響を与えます。特に自覚症状がないまま進行することが多いため、発症するまで気づかないケースも少なくありません。脳ドックでは、※MRIやMRA（磁気共鳴血管撮影）といった画像検査が推奨されています。これらの検査は放射線の被ばくりスクがなく、体への負担も少ないため安心して受診していただけます。

診療放射線科では、最新の画像診断技術を活用し、皆さんの脳の健康状態を丁寧にチェックしています。脳ドックを受診することで病変の早期発見はも

ちろん、自分の脳の健康状態を知ることができ、それによって生活習慣の見直しや改善をするきっかけにもなります。特に高血圧や糖尿病といった生活習慣病をお持ちの方や喫煙者、さらに家族に脳卒中の既往歴がある方には、脳ドックを受けることを強くお勧めいたします。

脳の健康は、日々の生活に直結しています。脳ドックを通じてご自身の健康状態を把握し、健やかな生活を続けていきましょう。定期的な脳ドックの受診で、早期発見と予防の第一歩を踏み出してください。大切な健康を守るため脳ドックの受診をぜひご検討いただければと思います。

※MRI：臓器の断面を

詳細に写す検査

※MRA：血管の状態を詳しく見るための検査



	単独脳ドック		人間ドックオプション検査	
	充実脳ドック	簡易脳ドック	充実脳ドック	簡易脳ドック
MRI・MRA検査	○	○	○	○
知的機能検査	○		○	
頸動脈超音波検査	○		○	
身体測定	○		ドックに含む	
心電図検査	○		ドックに含む	
簡易血液検査	○		ドックに含む	
脳ドック診察	○	結果は郵送	○	結果は郵送
料金	41,800円	22,000円	36,300円	22,000円

※医師の診察時間は午後1時すぎになりますので、時間に余裕をもって受診してください。

【お問い合わせ】 健診センター TEL:0261-61-1181(直通)

私は長野県で就職をしました！

当院は、地域柄I/U/N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。

愛知県から長野県へ転職した理学療法士の竹田 昇平さん



Q1. 理学療法士を志したきっかけは何ですか？

高校生の時に同じ部活動の同級生が治療を受けていて、私自身は知らない仕事でしたが、話を聞いて人の役に立つ仕事だと思い進学を決めました。

Q2. どうして長野県での転職をしようと思ったのですか？

大学生の時に旅行で初めて松本を訪れて自然と町が共存する良い土地だと感じました。いつか移住したいと思い、長野県内を旅行し北アルプスの近くで住みたいと思うようになりました。まずは、地元の急性期病院で経験を積んでから転職を決めました。

Q3. 診療所の見学はされましたか？

何度も白馬村を訪れていましたが、見学に来た時に初めて場所を知りました。診療所と聞くと「Dr.コトー診療所」を思い出しますが、意外と大きいなぁと思いました。

Q4. 白馬診療所で働いてみた印象・魅力は何ですか？

患者さん一人ひとりに時間をかけられる診療所で穏やかです。近隣の方を中心に多岐にわたる疾患を見ることができ駆り込み寺みたいなどころです。魅力としては、土地柄体を動かす農業や、ウィンタースポーツなどの観光業に携わっている方が多く、そういった方が元の生活に戻ることができたとき動きがいを感じます。

Q5. 休日は何をして過ごしていますか？

登山、スノーボード、畑、スケートボードなど白馬を満喫しています！

Q6. 今後の目標は何ですか？

理学療法士として信頼できる知識と技術を身に付けることです。

「緩和ケア研修会2024あづみ」を開催しました

がん診療センター師長 中山 京子

緩和ケア研修会とは、がん等の診療に携わる医療従事者が基本的な緩和ケアについて正しく理解し、緩和ケアに関する知識や技術、態度を修得することを目的とした研修会です。当院では、今回初めて研修会を開催しました。院内外を含め10人の医療従事者(医師、薬剤師、看護師、作業療法士、公認心理師)が、事前にe-learning(インターネットを利用した学習)を受講し、12月8日に開催した集合研修を受講修了しました。

集合研修では、緩和ケアにおけるコミュニケーションについてロールプレイングによる演習や苦痛に対する緩和ケア、療養場所の選択や地域連携における緩和ケアについてグループ演習を行いました。職種を超えた意見交換ができ、緩和ケアに関する学びを深めることができました。



● ロールプレイングによる演習の様子

患者へのがんと確定したときの伝え方、治療の見通しについての説明や患者の意思決定支援について、医師役と患者役を演習しました。



● グループ演習の様子

苦痛に対する緩和ケアや、療養場所を選択する際の支援について、意見を出し合いました。



いつもとは違う食材を使って華やかな食卓はいかがでしょう？
ピーツの下茹では少し時間がかかりますが、行程はそれほど難しくないのでぜひお試しください。

エビとピーツのクリームパスタ

材料 1人分

エビ3尾(殻をむいて厚みが半分になるようにカットする)	にんにく(みじん切り)	小マツ1/2
芽キャベツ	オリーブオイル	8g
カリフラワー	生クリーム	80cc
ピーツ	ショートパスタ(ロングパスタでも可)	80g
玉ねぎ(みじん切り)	塩胡椒	適量

作り方

- カリフラワーと芽キャベツは下茹でする。
- ピーツは皮のままたっぷりのお湯に塩少々と発色をよくするためにお酢を10mlほど入れ30分程度かけてやわらかくなるまで茹でる。茹であがったら皮をむき、5mm角ほどの拍子切にする。
- パスタの湯を沸かし(お湯1ℓに対し塩小さじ1/2加える) 標記された茹で時間通り茹でる。
- フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ、エビを炒める。
- エビにうっすら焼き目が付いたら火を弱め、玉ねぎのみじん切りを加えて炒める。
- 玉ねぎがしんなりしたらにんにくのみじん切りを加え、香りが出たらパスタの茹で汁80~100mlほど加えさらに②を入れて煮る
- ピーツの色が鮮やかに出るまで1~2分しっかり煮立てたら、生クリームを加え一煮立ちさせ、茹で上がった③を加えソースとよくあえる。
- 塩胡椒で味を整え皿に盛り、①で茹でた野菜を彩り良く盛り付け、エクストラバージンオリーブオイル(分量外)を回しかけて完成。



エネルギー … 772Kcal
たんぱく質 … 24.1g
食塩 … 1.2g

● 栄養科 富谷 憲司

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)

2025 1月 January

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
⑱	20	21	22	23	24	⑫
⑫	27	28	29	30	31	

2025 2月 February

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

お知らせ

休日緊急当番医

・1/1(水)・13(月)

本院(大北南部地区)

・1/2(木)・13(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

「絶景の白馬三山」

空の青と雪の白のコントラストが美しい
日でした。山スキーを楽しむための登りも
絶景を満喫しながらの一行ですね。
どうか安全に大自然をお楽しみください。

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「薬物療法の副作用について」

薬物療法の副作用についてのミニ学習会。
現在治療中で気になる症状や、これから治療
される方もご参加いただけます。



予約不要
参加無料
見学OK

◆講師：がん薬物療法認定薬剤師

◆1月27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。

がんと仕事「両立支援相談会」



仕事とがん治療の両立を考えている方へ
社会保険労務士による相談会を
開催します。

相談無料
完全予約制

◆R7.1月29日(水)14:00～16:00

◆場所：北アルプス医療センターあづみ病院2階
がん相談支援センター内

◆申し込み：がん相談支援センター 0261-62-3166

求人情報

☎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・リ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。

1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。

2025年1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(15.29日) 百瀬智康 麻生真一	大熊ゆか里(16.30日) 樋口智子(9.23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~)(10.24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)	
	リウマチ・膠原病内科 (予約制)			杉本 州(15.29日) 倉科淳一(8.22日)			岸田 大	杉本 州	
	総合内科		林田研介		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(16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(27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 山田浩真 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		
		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	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		
	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~)						
	専門 診療	乳腺 (予約制)			信 大(15.29日) 大場崇旦(8.22日)				
		甲状腺 (予約制)					伊藤研一(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~)						
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(21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)		
	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) 上肢再建外科センター (手・ひじ/受付10:30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)	
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(15.29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(8.22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)	太田いづみ 増尾史織 (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	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(14日) 武岡康信(21日) 間宮敬子(28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
--------------------------	------------------	--------------	--------------	------	--------------	--------------