

# きずな

2月号  
2025年

KIZUNA Vol.456

特集

- 雪上での事故 ～ケガをしてしまったら～ ..... P2
- おうちでできる簡単エクササイズ ..... P3
- 精神科シリーズ vol.11 発達障害「自閉症スペクトラム障害」 ..... P4
- 人間ドック・検診シリーズ vol.11  
患者さんの声でよりよい医療へ 人間ドック結果発送の改善事例から ..... P5
- ひとりごと、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」、宝の箱、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



新滝の水瀑(大滝村)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



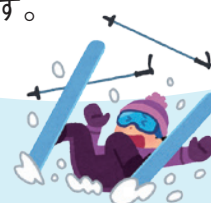
## 雪上での事故 ～ケガをしてしまったら～

みやばら なおや  
初期研修医 宮原 尚也



雪が降り、スキーやスノーボードなど雪上でのレジャーの季節になりました。スノースポーツは大変楽しいですが、普段の生活とは異なる環境下でのスポーツとなりますので、事故やケガのリスクが高くなります。ここでは、どのような事故が多いのか、ケガをしてしまったらどうすればいいのかということと一緒に確認していきましょう。

スキー、スノーボードで最も多い事故は自己転倒、その次に接触事故による受傷になります。スキーでは膝の捻挫や膝から足首にかけての骨折が多いです。スノーボードでは肩の脱臼や手首の骨折が多くなります。雪上でケガをしてしまった時の対処についてご紹介いたします。



### ①安全な場所の確保、助けをよぼう！（ゲレンデ内の場合）

移動できる場合はコースの隅など安全な場所へ、動かせない場合はスキーやスノーボードを立てるなどして目印を付け、安全を確保しましょう。リフトやパトロール小屋の近くであれば救助を呼び、なければ周りを滑っている方に助けを求め、パトロールへの連絡をしましょう。

### ②ケガの対応 ～RICE～

応急処置としてRICEというものがあります。早期にRICE処置を行うことで悪化を防ぎ、回復を助ける効果があります。

**R:Rest (安静)** …… 患部をむやみに動かすと悪化してしまう場合があります。まずは安静に保ちましょう。

**I:Icing (冷却)** …… 患部を冷やすと腫れや痛み、内出血を抑えることができます。ただし、雪上では凍傷のリスクがありますので無理に行う必要はありません。

**C:Compression (圧迫)** …… 患部を圧迫することで腫れや内出血を抑えます。

**E:Elevation (挙上)** …… 患部を心臓より高い位置に保つことで、血液が心臓に戻りやすくなり患部の出血や腫れを抑えます。

### ③治療が必要であれば病院へ！

RICEを行いながら救助を待ち、救助後は救護室で処置を行います。病院での治療が必要であると判断されれば、最寄りの病院へ受診、あるいは119番へ通報し救急車を要請します。

雪上で、ケガをしてしまった時の対処法についてお話してきましたが、まずはケガをしないに越したことはありません。普段と異なる環境下でのスポーツとなりますので、体調を整え、天候や斜面の状況を考慮し、自身の技量や体力にあったコースを選択するようにしましょう。ヘルメットの装着、プロテクターの着用、用具の調整を行い、万全の状態ですノースポーツを楽しみましょう。





寒い冬を  
乗り越えよう!

## \* おうちでできる簡単エクササイズ

肩関節治療センター 村松 沙矢  
理学療法士

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いていますね。冬は忘年会・お正月・新年会と普段より食べる機会が増える一方で、寒かったり雪が降ったりと外出することがおっくうになり運動不足に陥りやすくなります。運動不足は体力が衰えるだけでなく、身体が硬くなることで思わぬケガにつながります。

### ∥ 冬こそ運動に適した季節って知っていましたか? ∥

この寒い時期は他の季節と比べて、体温を下げないように基礎代謝量が高くなります。そのため、同じ運動でも効率的にエネルギーを消費しやすく、痩せやすい身体づくり、やゝ冷え性の改善、が期待できます!

ただし、寒いなか急に運動をすると血圧が急激にあがったり、筋肉が硬くてケガをしたりする危険性があります。そこで今回は暖かいおうちの中でできる簡単なエクササイズをいくつか紹介します。

### 肩こり 体操

寒いと猫背で、なおかつ肩をすくめる様な姿勢になりやすく肩こりや頭痛に悩む方も多いのではないのでしょうか。

#### ① 肩回し



①両肩に手を置き、肘で大きな円を描くように回す。  
内回り・外回り各10回

#### ② 首・肩のストレッチ



②後ろで手を引っ張りながら、耳を肩に近づけ10秒キープ(左右とも)  
※後手につかめない方はお尻の下に手をはさみ反対側に首を傾げる。(例えば、右手を挟んだら左耳を肩に近づける)

#### ③ 脇・肩甲骨の ストレッチ



③頭の上のタオルが緩まないように肘を伸ばして挙げ、左右へゆっくり3回ずつ振る。※立位が不安定な方は座って行ってください。

### 足の 体操

足を鍛えることで転倒を予防するだけでなく、代謝があがることで冷え性改善に効果があります。

#### ① つま先&かかと上げ



①右足はつま先、左足はかかとを上げる⇔右足はかかと、左足はつま先を上げるを交互に繰り返す。

#### ② 太もも(外側・内側)の トレーニング



②浅めに椅子に腰かけ、足を持ち上げながら開いたり閉じたりを繰り返す。

#### Point

難しいければ両足同じ動きでもOKです。  
左右交互に行うことで頭の体操にもなりますよ!

#### Point

脚を持ち上げる際は身体が前後にフラフラしないよう体幹でしっかり支えることで腹筋や背筋のトレーニングにもなります。

【注意点】運動は無理のない範囲で、痛みや疲れが出たら休みましょう。休んでも症状が続く場合は中止しましょう。  
肩の体操は基本1日2回(朝・夜)を目安にデスクワーク後などこまめに行うと効果的です。  
足の体操は10回を1セットとして1日2回(朝・夜)1~3セットを目安に行うと効果的です。

## 発達障害 「自閉症スペクトラム障害」

こころのホスピタル事業部 医長  
精神科医師

ゆい すみえ  
由井 寿美江

当事者を描いたドラマが話題になるなど、発達障害に関する世の中の認知度は上がってきていますが、「ところで発達障害とはなんですか」という質問に答えるのは簡単ではありません。それでも試みますと、大多数の人たち（定型発達）とは異なる神経発達を遂げた結果、いくつかの「特性」を示す人々、と言えます。うつ病や統合失調症のようにある年齢になって発症する「病気」ではなく、生まれもった特徴というわけです。世の中の大多数と異なるということは、社会において生きづらさが生じやすいということであり、実際に支障をきたしている場合に「発達障害」と診断されます。発達障害のひとつに自閉症スペクトラム障害（ASD）があり、広く知られると人口の10%を占めると言われています。今回はASDのお話です。

「臨機応変な対人関係が苦手で、自分の関心、やり方、ペースの維持を最優先させたいという本能志向が強い」<sup>1)</sup>…こんな特徴を持つ人が皆さんの周囲にいる。

とでしょう。人類はこの傾向が著しく強い人から全くない人まで様々であるという考え方がスペクトラム概念です。この傾向が重度の人は「自閉症」ですが、この傾向が多少あっても生活に支障がなければ障害ではありません。しかし、環境変化によって障害になってしまいうことがあります。例えば、パートナーや親などの調整役がいなくなつて破綻するケース、就職をきっかけに社会的なコミュニケーションがうまくいかず適応障害に陥るケースなど。成人してから精神科に相談に来る人は、このような経過の方がほとんどです。特性が強い人は小児期に気づかれます。

「臨機応変な対人関係が苦手で、自分の関心、やり方、ペースの維持を最優先させたいという本能志向が強い」という特徴は、様々な形をとりながら現れます。「こだわりが強い」「空気が読めない」「会話が一方的」「切り替えが苦手」などです。環境との相性が良くないと、

不登校、いじめ、抑うつ、不安、睡眠障害などの二次障害が生じることがありますので、問題が深刻になる前に、精神科にご相談ください。

「特性」は別の言い方をすると「その人らしさ」であり長所ともなり得ます。こだわりの強さが集中力として発揮されることもありますし、世の中の不備に気が付き社会を変えていくパワーにもなり得ます。「特性」は薬で治療するとか、がんばって克服するというようなものではありません。患者さんが自分の「特性」を知り、それに合った環境を選択・工夫していけるようお手伝いをしています。次号にて、引き続き発達障害「注意欠如・多動性障害（ADHD）」についてご案内します。

<sup>1)</sup> 本田秀夫「自閉症スペクトラム」SB新書

# 人間ドック・検診シリーズ

vol.11

## 患者さんの声でよりよい医療へ 人間ドック結果発送の改善事例から

健康管理課  
保健師  
うちやま ひろゆき  
内山 博幸

12月21日(土)に開催されました院内学会にて発表をし、「人間ドック結果の発送期間短縮への取り組み」が金賞を受賞しました。  
**遅延から改善へ**

当院の人間ドック結果の発送は、以前は3週間以上かかることがほとんどでした。そのため「結果が遅い」というお声を受け、2019年度からシステムの変更と業務改善を進めました。その結果、現在では約90%の受診者が3週間以内に結果を受け取れるようになっていきます(図1)。この改善は、コンピューターによる自動化の活用や作業工程の見える化によって実現しました。一方で、検査の値だけで全ての診断が確定するわけではないため、自動化にも限界があります。最終的な判断・微調整は医療従事者の責任で行う必要があるでしょう。よって、現代の医療は、スピードと正確性の担保や個別性の反映の「最適化」を求められる時代といえます。

医療における「最適化」とは何を意味するのでしょうか。それは必要な医療を必要人に迅速に届けることであり、不必要な部分を省き、リソースを集中することかもしれません。

背景には深刻な労働人口の減少があり、とくに幅広い業務を担う医師や看護師の不足が顕著です。前述の改善も人手不足に備える目的もあり、個別性の対応を一部削減するなど、諦めなければならぬ部分を選択しながら短縮を実現しています。

### あなたの声が変わる未来

こうした取り組みはまだ発展途上であり、次の方向性を見極めるには受診者の皆さんのご意見が重要です。スピード重視の完全自動化が望ましいのか、丁寧な人間の対応を優先すべきなのか。この選択には受診者の考えが大きな鍵を握っています。

医療現場は多職種が関わるため、現状を把握するのに時間がかかることも多いのが現状です。しかし、皆さんから直接意見をいただければ、私たち医療者も確信を持って改善を進めることができます。たとえば患者の声や直接お話しする機会などで考えを共有していただければ、それが未来の医療を形作る一步になります。ぜひ一緒に、より良い医療の形を築き上げましょう。

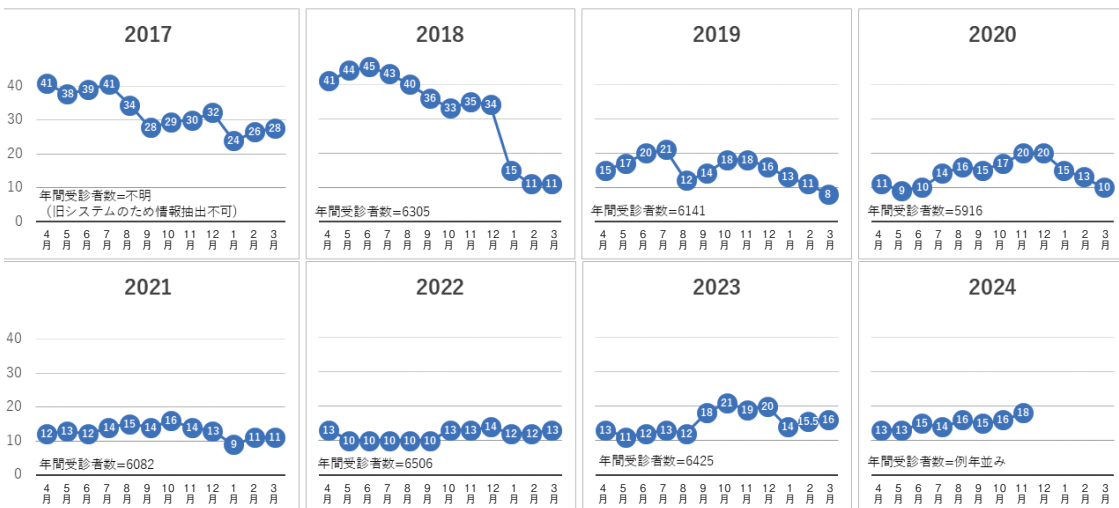


図1:人間ドック結果発送の推移(2017~2024途中まで)  
縦軸:受診後日数 横軸:受診月

【お問い合わせ】 健診センター TEL:0261-61-1181(直通)





## 看護師になろうとしたきっかけ

私が看護師になろうと思ったのは、自分が将来について悩んでいるとき母親に勧められたのがきっかけでした。看護師は全国的に足りていないということをテレビで知りました。また、病院や施設など働く場所が多くあり、理想とする生活を送れる位の給料があるということで興味を持ちました。そこから看護学校に入学し、看護師として必要な知識や技術を学び実際の現場で実習させてくれたがき看護師になりました。

実際に看護師として働く中では、日々分からないことや悩むことがあります。周りの先輩看護師やプリセプターに支えられながら日々の業務に取り組んでいます。日常的に患者さんに援助を行う中で、直接「ありがとう」と言われる場面がありやりがいを感じています。

休みの日は仕事とプライベートを分けて休む時は休むようになっています。最近は温泉に行き身も心もリラックスして無心になる時間を作るようにしたり、スノーボードが趣味なので、休みの日には友達と滑りに行っています。

看護師 よど 淀 たかひろ 峻大



栄養科からの  
おすすめ  
レシピ

「白和え」と言っても、和える工程は食べる方にお任せです。マーマレードジャムを使うことで簡単にコクが増し、食べる直前に和えるので水っぽくならずいただけます。

## 柿の簡単白和え

材料 2人分

絹豆腐	50g	マーマレードジャム
春菊	30g	醤油
こんにゃく	30g	すり胡麻
柿中玉	4分の1	

作り方

- ① 春菊は熱湯で茹で、冷水にとって冷ました後しっかり水気を絞って3~4cmの食べやすい長さにカットする。
- ② こんにゃくは細切りにして下茹でして冷まし、柿は皮をむいて少し太めの千切りにする。
- ③ 豆腐を少しなめらかになるくらいに潰して器に盛り付け、①、②を豆腐の上に色よく乗せる。
- ④ ③に少量の醤油を回し掛けすり胡麻をかける。
- ⑤ 最後にマーマレードジャムを乗せて完成。

point

※食卓に出して食べる直前に混ぜて食べる。

※お好みで砕いたナッツ類などを散らすと食感にアクセントが付き一層おいしくなる。



栄養量(一人分)

エネルギー … 63.5Kcal  
たんぱく質 … 14.3g  
食塩 … 0.72g

えんどう まさき  
調理師 遠藤 昌樹



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 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
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

2025 3月 March

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

・2/16(日)  
本院(大北南部地区)  
・2/24(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

新滝の氷瀑(大滝村)  
撮影者:原井秀雄  
御嶽山3合目半にある落差30メートルの  
新滝。天に昇っている白龍のように見え  
る氷瀑が圧巻でした。

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「緩和ケアについて」

緩和ケアとよく耳にするけど具体的にどんなこと?  
何をしてもらえるの?

◆講師:緩和ケア認定看護師

◆2月17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。



予約不要  
参加無料  
見学OK

「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

1.ナースには優しく接して頂いて感謝しています。何よりいつでも笑顔で対応してくれるので心が安らぎます。予定より早く病気が改善したのも、勿論先生のお陰が大きいのですが、ナースの方々の努力も少なからず作用したのではと思います。  
2.清掃会社の方々の徹底した仕事振りのお陰で病室も清掃に保たれ、気持ちよく過ごす事が出来ました。

お返事

ご意見ありがとうございました。よりよい療養環境が提供できるよう、これからもスタッフ一同努力していきたいと思えます。清掃担当者へのメッセージにつきましては責任者にお伝えしました。ありがとうございました。(病棟責任者)

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。

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・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。

# 2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。  
 ※現在血液内科の初診は、受付していません。

(○日)は、今月の診療日を表しています。

2025年2月1日現在

診療科目	曜	月	火	水	木	金	第1土	第3土
内科	初診	麻生真一 中村麗那	武岡康信 仲村彩子	東方壮男 岡田光代	林田研介 天野仁至	村木 崇 百瀬智康	林田研介 百瀬智康 岡田光代	東方壮男 麻生真一 武岡康信
	循環器内科	麻生真一 冨田 威 東方壮男 百瀬智康	冨田 威 東方壮男 桑原宏一郎(予約制)	東方壮男 冨田 威(5.19日) 百瀬智康 麻生真一	大熊ゆかり(6.20日) 樋口智子(13.27日) (予約制)	百瀬智康 冨田 威 東方壮男 麻生真一	百瀬智康 東方壮男	東方壮男 麻生真一
	消化器内科	天野仁至 中村麗那		村木 崇 中村麗那	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	岡田光代 池川香代子	花岡正幸(10:30~)(14.28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 (予約制・午後)	武岡康信 仲村彩子		武岡康信	武岡康信 (予約制・午後)		武岡康信
	リウマチ・膠原病内科 (予約制)			杉本 州(5.19日) 倉科淳一(12.26日)			岸田 大	杉本 州
	総合内科		林田研介					
	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(6.20日) 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(17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	
		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 科	乳腺 (予約制)			信 大(12.26日) 大場崇旦(5.19日)			
		甲状腺 (予約制)					伊藤研一(14.28日) 金井敬晴(7.21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(脊椎) (受付10:00まで) 渡邊 柊	白山輝樹	小林博一	
	再診 (予約制)	狩野修治 渡邊 柊	向山啓二 伊藤横太郎 高橋 淳(18日)	太田浩史 向山啓二	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)	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)	
	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 枝光智大			
泌尿器科		平林直樹 (初診受付10:30まで)	塩崎政史(5.19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(12.26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(午後)	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	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 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)		武岡康信(18日) 間宮敬子(25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 冨田 威(午後)	下里修一 木村知子	下里修一 木村知子	下里修一 木村知子	下里修一 木村知子	下里修一 木村知子
---------------------------	------------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------