

きずな

3月号
2025年

KIZUNA Vol.457

特集 アレルギー性鼻炎について P2

●精神科シリーズ最終回 発達障害「注意欠如・多動性障害」 P3
ちゅういけつじょ・たどうせいしょうがい

●人間ドック・検診シリーズ最終回 胃カメラについて P4-5

●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



春の雪山を歩く雷鳥 photo by 猪股崇志

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

アレルギー性鼻炎について

暖かな春の日差しを感じる今日この頃。嬉しい反面、それと同時に花粉症に悩まされる季節にもなりました。昨年の夏は記録的な高温となった地域が多く、スギやヒノキの花芽の成長が順調だったこともあり、今年も例年よりもスギやヒノキの花粉の飛散量が多いと予想されているようです。花粉症で悩まされる人は年々増えており、特に近年は10歳以下の子どもでも発症することが増えて、10歳代と50歳代の約45%、つまり実に2人に1人がスギ花粉症に悩まされているというデータもあります。症状の出方はそれぞれ違うものの、たくさんの方が花粉症に悩まされているのは事実のようです。

花粉症では、花粉が体内で過剰なアレルギー反応を起こして不快な症状を起します。そのため花粉をできるだけ体に取り込まないようにすることが一番の対処法です。花粉を回避するために日々の生活でできることからまずは考えてみましょう。

一般的に雨上がりは、花粉が多くなると言われています。テレビの花粉飛散情報なども参考に花粉が多い日は外出を控えたり、帽子・メガネ・マスク・スカーフ・コートを身につけて花粉の侵入を最小限にしましょう。外から帰ったら花粉をできるだけだけ屋内に持ち込まないように玄関前で花粉をさっと払い、すぐに着替えて顔や手を洗い流すのも有効です。また、花粉が多い季節は洗濯物を屋外ではなく屋内に干していただくか、環境負荷がかかってしまいますが乾燥機を利用することもおすすめです。

このような対策をしても辛い症状に悩まされるときは、薬の力を借りることも考えます。一般的によく使われるのが、抗ヒスタミン薬です。くしゃみ・鼻水・目のかゆみなどの症状を楽にしてくれまます。代表的な副作用に眠気があります。最近では眠気が出にくい薬もあります。同じ効果の薬でもいくつか選択肢がありますので、自分にあった薬を見つけ

血液内科副部長兼
在宅支援科副部長

なかむら
あやこ
仲村 彩子

てみてください。ステロイド点鼻薬もまた有効な薬のひとつです。これは鼻の炎症を抑えることで花粉症の鼻づまりや鼻水を楽にする効果が最も期待できる薬です。ステロイド薬ですが、局所的に作用するため、副作用が少ないので比較的安全に使用ができますので、医師と相談しながらうまく使っていきたいお薬です。目のかゆみがつらいときは抗ヒスタミン薬を含んだ目薬も有効です。そのほかにも症状を楽にする治療や花粉によるアレルギー反応を起こりにくくする免疫舌下療法などもありますので、花粉症で悩んでいる方は、ぜひ一度、主治医に相談してみてください。



発達障害シリーズの二回目は、注意欠如・多動性障害（ADHD）です。

ADHDと診断される人の特徴は次のようなものです。

- ・落ち着きがない。じっとしてられない。
- ・待ってられない。思いつくと、すぐ口に出してしまったり行動に移してしまう。
- ・気が散りやすい。その一方で、何かに熱中している時に声をかけられても気づかない（過集中）。注意をきりかえられない。
- ・うっかりミスが多い。忘れ物が多い。予定を忘れる。
- ・片付けられない。机の上やカバンの中がごちゃごちゃ。

このような特徴が顕著で、日常生活や社会生活に支障をきたしている場合はADHDの可能性がありますので、精神科にご相談ください。小児期には気づかれず、成人になってから受診される方は、主に「不注意」が目立つ傾向があります。

精神科に相談すると、そのあと、実際にどんなことをするかについてお話しします。

まずは現在の困りごと、不注意・多動性・衝動性に関する際立ったエピソードについて、ご本人やご家族から聴取します。その結果、ADHDが疑われる場合は、幼少期の資料（母子手帳、通知表など）をみせていただき、その特性が子どものころからあったものかどうかを確認します。また、心理検査を行って、ご本人の特性について客観的に把握します。これらの結果と実際の困り度を総合的に評価して診断をつけます。この流れは前回お話しした自閉症スペクトラム障害（ASD）の場合も同様です。

ADHDの診断がついた場合、どんな介入を行うかですが、まずはご自分の特性をじっくりぶん理解していただき、現在の困りごとはその特性の何が影響しているかを考察し、解決策を考えていきます。ADHDの症状のため生活の支障が大きい場合は、抗ADHD薬の内服が必要になることがあります。このように書くことスムーズに診断で

きるといふ印象をお持ちになるかもしれませんが、実際のところ、即断できるほど顕著な特性を持っている人は決して多くありません。多くの場合は、しばらく通院していただく中で徐々に特性が明らかになっていくか、ご本人が思いこんでいるほど特性は強くないか、のどちらかです。精神科で扱う疾患は発達障害以外にもそうですが、概して診断がつくまでに時間がかかります。最終的な診断に至るまでに数年かかることもありま。特に、ADHDとASDが重複している場合は、それぞれの特性が微妙に絡み合って把握が難しく、診断に時間がかかることが多いです。

冒頭にあげた症状が重複して認められご心配な方は、一度、精神科にご相談ください。



人間ドック・検診シリーズ

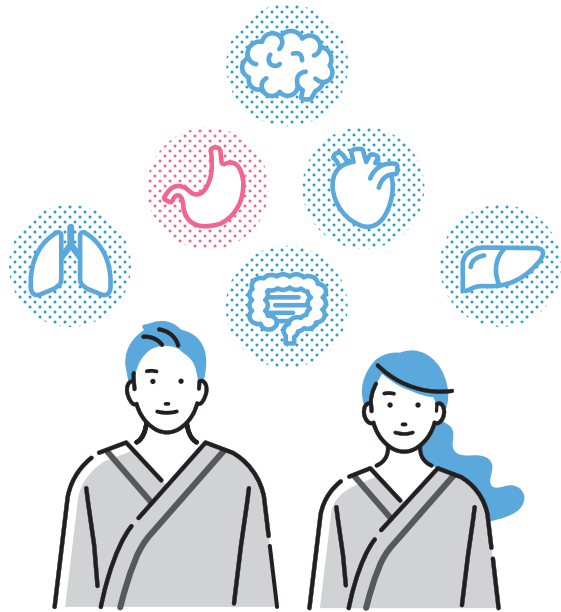
最終回

胃カメラについて

消化器内科医長 天野 仁至 あまの ひとし

・胃カメラは好きですか？

好きな人はおそらくいないですよ。何千人に胃カメラをしておいて、今更嫌いとは言えないですが、正直、自分で検査を受けるのはなるべく避けようむりたいところ。とは言いません、少しでも治せたいと思うので、私は毎年受けています。患者さんの苦しみを身をもって味わう意味合いもあります。



・受けるなら楽に受けたい！

できるだけ楽に終わらせたいと思うのが人情です。術者の腕前や優しさ、自分の喉との相性に関しては運任せですが、それでも楽に受けるために心掛けていくことがあります。

1 検査前は唾や痰を飲み込まない。

2 検査中はただただ呼吸に意識を全集中。

3 唾液は出してもゲップは出さない。



写真①

お掃除するまで
検査はお預け

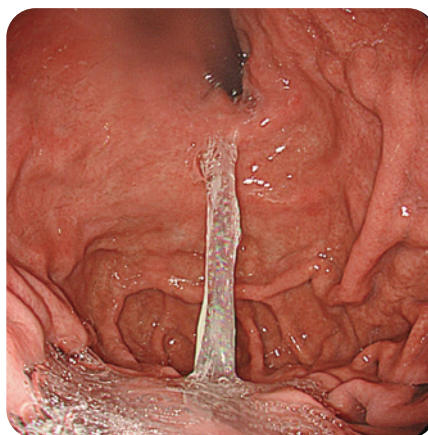


唾液がたまっている状態

写真①検査前に飲み込んだものは当然胃の中にいます。この状態で何か異常を探してくれと言われても不可能なので、胃カメラで吸って洗ってから検査が始まります。この洗浄する時間は減らしたい。「早く終わりたいなら飲み込まない！」これが鉄則です。

写真②

検査中は唾を飲み込まないでください



唾液が滴のように流れ込んでいる状態

写真②検査中に唾液を飲み込むとどうなるかという実例です。やっぱり胃の中に流れてきます。これも洗いなおさないと胃が見えませんが検査が長引きます。さっきの鉄則を思い出してみてください。ぽかんと口を開けてただただ呼吸に集中し、無の境地になって検査が終わるのを待つのです。永遠に感じていても、実は10分も経ってないことがほとんどです。

胃だけを見るわけではないですが、病気が多いのはやはり胃です。「胃袋」ってぐらいですから、袋を広げないと傷んで

いるかどうか分かりません。ゲップを可能な限り我慢して、隅から隅まで袋の内側を診てもらいたいものです。

・なぜ胃カメラを受けるのか？

内視鏡手術で、治る胃がんを見つけ切除するというのが私の好きな仕事の1つです。お隣の韓国での大規模な調査では、胃カメラを受けることで、胃がんによる死亡率が47%も減少すると報告されています。一方で残念ながらバリウム検診では死亡率は減少しないという結果でした。

写真③④当院で治療した胃がんの患者さんです。検診では、小さな小さな胃がんが見つかることもあります。バリウム検診ではある程度育ってから判明する印象です。幸いバリウムで見つかった写真④の患者さんも早期がんにとどまったので、「内視鏡治療で完治しました。今後は胃カメラ頑張りましょう。また来年！」とお話できました。駄文を長々読んでくださった貴方とも内視鏡室でお会いできれば幸いです。

写真③

検診で見つかった2mmの胃がん



写真④

バリウム検診で見つかった25mm弱の胃がん





憧れを追いかけて

こばやし ゆい
看護師 小林 由愛

春に入職して早いことで1年が経とうとしています。日々の忙しさに圧倒される毎日ですが、優しい先輩方に囲まれて充実した日々を送っています。

私が看護師を目指したのは小学生のころ家族が入院していた病院の看護師に憧れたことがきっかけでした。まだ幼く病院という場所がとても恐ろしいものだと考えていた私は、優しく声をかけてくれた看護師さんに憧れ、自分もそんな関わりをしたいと思い、看護師を志しました。憧れの看護師に追いつけるよう、日々奮闘中です。そんなせわしない毎日ですが、おいしい食べ物を食べたり、旅行に行ったりと息抜きをしなかり過ごしています。これからは適度に息抜きをしなかり看護に向き合っていきたいです。



京都の伏見稲荷を散策した際に撮影した写真です。



お手軽なタンパク質源としてすっかりおなじみ「鶏ハム」。しっとり感が美味しいのポイントです。砂糖の保水性とゆっくり火を通すことでしっとり仕上げます。薄味仕立てレシピですので食べる時はお好みの味をつけるもよし、サラダやサンドウィッチにするのもおすすめです。冷蔵庫の常備菜にとっても便利です。

常備菜に！簡単鶏胸肉のハム

材料（鶏胸肉1枚分）

| | | |
|--------|---------------|------------|
| 鶏胸肉皮なし | 1枚（約250g） | ☆湯せん等の加熱調理 |
| 砂糖 | 肉の重量の2%（5g） | 使用可能なビニール袋 |
| 酒 | 肉の重量の10%（25g） | 1枚 |
| 塩 | 肉の重量の1%（2.5g） | |

作り方

- ① 鶏胸肉にまんべんなくフォークを刺し、穴をあける。
- ② ①に砂糖をまぶして擦り込み30分ほど常温で休ませる。
- ③ ②の肉の表面の水分を拭き取り、湯せんのできるビニール袋に入れ、分量の酒、塩に入れて袋の上からすこし肉を揉んで味をなじませる。
- ④ ③の袋の口を、空気を抜きながらしっかり縛る。
- ⑤ 大き目の鍋にたっぷりお湯を沸かし、ビニール袋のまま肉を入れ、再度沸騰したら極弱火にして3分ほど加熱する。
- ⑥ 3分したら火を止めて蓋をし、3時間ほど放置しゆっくり火を通す。
- ⑦ ⑥のお湯をすて、水に入れ替え粗熱を取ったら完成。



栄養量（鶏胸肉1枚分）

エネルギー … 290Kcal
たんぱく質 … 58.3g
食塩 … 2.5g

まつざわ はるか
● 調理師 松澤 晴香

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 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 30 | 24 31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

2025 4月 April

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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

・3/9(日)

本院(大北南部地区)

・3/20(木)

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
とおし、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

春の雪山を歩く雷鳥

撮影者:猪股 崇志(いのまた たかし)

厳冬期を乗り越え、夏の羽に変わり始め
た雷鳥。春の少し暖かくなった雪山を散
歩していました。

訂正:2月号の表紙写真の撮影場所が「大
滝村」と表記されていましたが、正しくは
「王滝村」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

◆テーマ「語り合い」

がんに関する悩み、心配事はありますか?

同じ体験をした仲間と語り合える場所として開催します。

◆3月24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。

個別相談は、随時受け付けております。

ご希望の方は、がん相談支援センター(0261-62-3166)にお問合せください。



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

<栄養科へ>季節ごとの特
別メニュー、とても美味しく、
イラストとともに嬉しかった
です。また、時折の「彩り御
膳」やどんぶりもの、カレー
などは、大きな変化の無い
入院生活の中で素敵なス
パイスになります。個々の患
者に合わせて作らなくてはな
らないご苦労があると思いま
す。ありがとうございます。

お返事

行事食に対し「とても美味しかった」とお言葉
をいただき、ありがとうございます。栄養科ス
タッフ一同何よりうれしい患者さんからのお言
葉です。「食」は季節や行事、郷土の風習な
ど栄養摂取にとどまらない「文化」であると言
えます。入院中という制限の多い生活です
が、少しでも「食」を楽しんでいただける時間
となるよう、これからも心を込めて食事作り
に取り組んでまいりたいと思います。この度はあ
りがたいご意見をいただきましたこと、本当に
ありがとうございました。(栄養科責任者)

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。長野県にターン・U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 ●システムエンジニア
- 看護補助者 ●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。

3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3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(24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 | 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(6.13日)(9:30~) (初診受付10:00まで) | 太田いづみ 増尾史織(7.14.28日) 寺島紀子(21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) | 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 | 田中章太郎 | 長汐沙千穂 | |
| 緩和医療外来 (予約制) | | 花岡孝臣(11日) 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 | 下里修一 木村知子 | 下里修一 木村知子 |
|--------------------------|------------------|--------------|--------------|------|--------------|--------------|

