

# 雪わり草



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

2014 47 号

## Contents

- 02 年頭にあたり
- 03 脊椎圧迫骨折に対する新しい治療法
- 04 職場紹介
- 05 通所リハビリテーションのご案内
- 06 知っておきたい糖尿病のこと
- 07 診察室の窓から
- 08 地域の診療所紹介
- 09 地域の診療所紹介
- 10 トピックス



表題（愛称）雪わり草

冬の厳しさに耐え  
春の訪れを告げるように  
雪を割って可憐な花を  
咲かせる雪わり草。  
この小さな花の希望を持って  
逆境に耐え抜く力強さを  
紙面に載せ、地域の皆さまへ  
お届けしたく  
「雪わり草」と名付けました。  
花言葉：忍耐・信頼・はにかみやなど

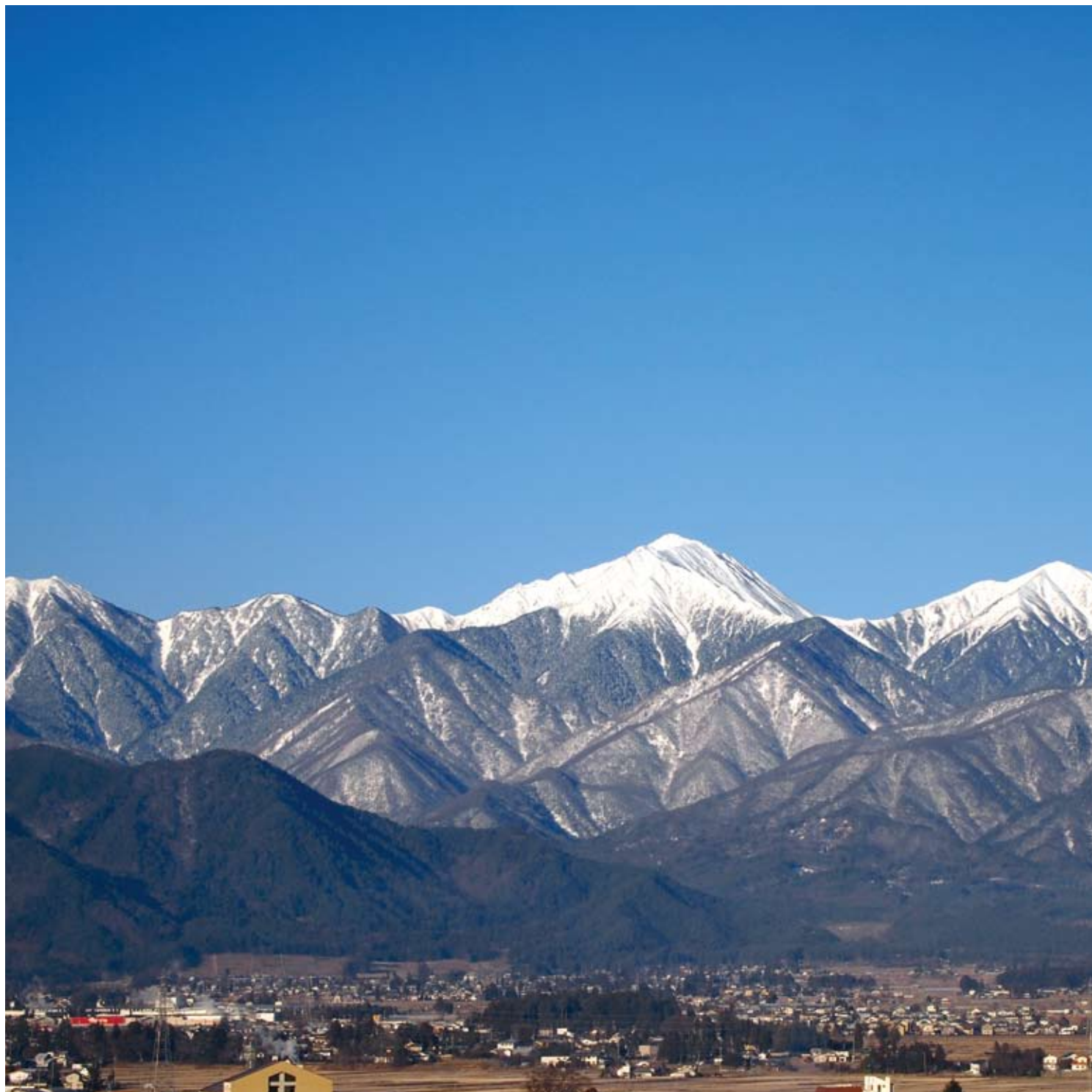
## 安曇野赤十字病院広報誌

### 写真解説

#### 新春の北アルプス（当院屋上より撮影）

北アルプスは通称であり正式名は飛騨山脈（ひださんみやく）。長野県、富山県、岐阜県、一部は新潟県にも跨って連なる山脈であり、木曾山脈、赤石山脈を合わせ日本アルプスと呼ばれる。なお、日本アルプスという呼び名は、イギリス人鉱山技師ウィリアム・ゴランド（ガウランド）による命名である。

山脈の主要部分は、中部山岳国立公園に指定されている。山脈の最高峰は、標高3,190mの奥穂高岳で、富士山と北岳に次いで日本で3番目に高い山である。



この広報誌は地球にやさしい再生紙を使用しています。



# 年頭にあたり

院長 澤海 明人



明けましておめでとうござい  
ます。  
あつという間に1年が経過し  
2014年を迎えました。昨年  
も述べましたが、2011年の  
社会保障費は100兆円を突破  
し、そのうち医療費は37兆円を  
超えました。日本は世界でも高  
齢化のトップランナーですが、  
団塊世代がすべて後期高齢者と  
なる2025年には社会保障費  
は140兆円、医療費は59兆円  
になると試算されています。ご  
承知のように今年も消費税が5  
%から8%にあがります。消費  
税1%は約2兆5000億円に  
相当するので、増税3%分は約

7兆5000億円、5%上がっ  
ても12兆5000億円であり、  
ほとんどが社会保障費に投入さ  
れたとしても増加分には遠く及  
びません。国民一人一人が真剣  
にこれからの社会保障について  
考える時が来ています。昨年の  
社会保障制度改革国民会議の報  
告書によると、医療連携（医療  
費の無駄使いを無くしながら質  
の高い医療を維持するために、  
医療機関が役割を分担し協力し  
合うこと）が更に強調されてい  
ます。これまでも地区の公民館  
などにお呼びいただき、出前講  
座の中で医療連携に対するご理  
解とご協力をお願いしてまいり

ましたが、今年も出来るだけ  
お声をかけていただきたくとい  
考えます。また増加する高齢  
者を支えるために医療と介護  
の協力体制を確立することも  
重要です。安曇野赤十字病院  
では地域のケアマネージャー  
さんと協力して、患者さんの  
情報を共有する仕組みを作り  
ました。また在宅での介護を  
受けながらリハビリを必要と  
しておられる方のために、昨  
年11月から介護保険を利用し  
た通所リハビリテーションを  
院内に開設しました。

昨年、特定秘密保護法が国民  
不在のまま強引に制定されま  
した。日本が一体どこに向か  
おうとしているのか非常に不  
安ですが、医療は間違いなく  
国民のものであります。地域の皆様  
にこれまで以上に信頼してい  
ただける病院とするために今  
年も職員一同頑張ります。

## ◎ 特集 1

# 脊椎圧迫骨折に対する 新しい治療法

**脊** 椎圧迫骨折とは、骨粗鬆症  
(骨がもろくなる病気)の  
方によくみられるせぼねの骨折で  
す。

70歳代の女性は約50%の方が骨  
粗鬆症と言われております。その  
ため、高齢者の方が尻もち・くし  
やみ・不用意に重いものを持ち上  
げる、といった、ちよつとしたき  
っかけで脊椎圧迫骨折を起こす方  
が非常に増えています。

脊椎圧迫骨折は、起き上がる時  
などの姿勢を変える時に痛みが出  
ることが多く、安静にしていると  
痛みがあまりないのが特徴です。  
しかし、骨折した方のおよそ3人  
に2人は痛みをほとんど感じませ  
ん。したがって、知らないうちに  
骨折し背中が丸くなる方もいらっ  
しゃいます。

**ほ** とんだの脊椎圧迫骨折によ  
る背中や腰の痛みは、コル

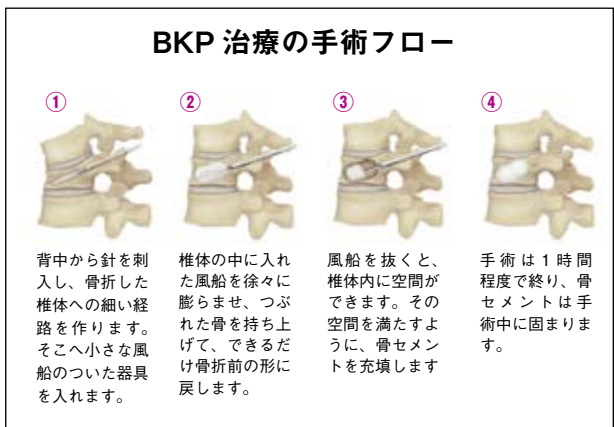


第一整形外科部長  
泉水 邦洋

セットによる固定・安静・痛み止  
めの内服治療などで1〜2ヶ月程  
で治ります。しかし、中にはい  
つまでも痛みが続き歩けなくなっ  
たり寝たきりになったりする方も  
います。この原因は、骨折部の偽  
関節(骨折した骨がつかないこと)  
によっておこります。

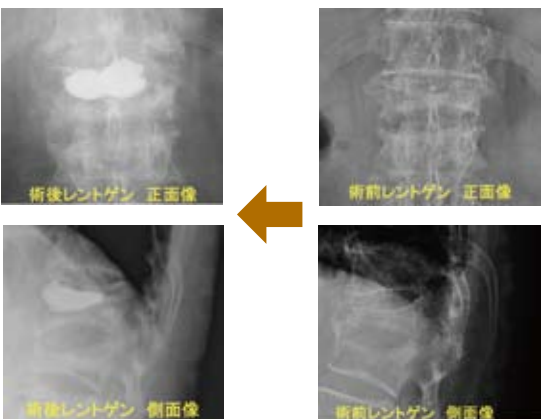
**こ** れまでは、この骨折の偽関  
節を直そうとすると非常に  
大がかりな手術(金属のねじや棒  
で骨を固定し、骨盤から骨をとつ  
て移植する)が必要でした。高齢  
で内科の病気などをもった方に  
は、大変負担がかかるため手術を  
あきらめていただくことがありま  
した。

**新** しい治療法であるバル  
ン椎体形成術(Balloon  
Kyphoplasty:BKP)が2011年  
1月から公的保険の適応となりま  
した。この手術は、5mm程度の皮  
膚切開を2ヶ所で行い、骨折した  
椎体内で風船を膨らませ椎体の形  
を整え、その空間に骨セメントを  
挿入し、骨折した椎体を安定させ  
痛みを改善させます。



**こ** の手術の特徴は、短時間の  
手術(約1時間)で、手術  
翌日から歩行可能となり、早期に  
痛みの軽減が行えること、生活の

質の向上が期待できることです。  
体への負担は以前の治療法より少  
ないため、以前は手術をあきらめ  
ていた患者さんにも手術が  
できる可能性が高まりました。  
**た** だし、この手術を行うには  
施設認定が必要で、手術を  
施行できる医師も資格を持った医  
師しか行えません。中信地区の病  
院の整形外科で施行できるのは、  
現在は当院のみです。また、すべ  
ての脊椎圧迫骨折がBKP治療の  
対象になるわけではありません。  
不明な点は脊椎専門外来でご相談  
ください。





## 安曇野赤十字病院 通所リハビリテーションのご案内

安曇野赤十字病院リハビリテーション科では、平成25年11月1日より通所リハビリテーションサービスを開始しました。急性期、回復期のリハビリ終了後で特に身体機能の改善を望まれる方を中心にリハビリを行います。

### 対象となる方

要支援・要介護認定を受けており、介護保険を利用できる方。(人員の都合上、介助なく歩行可能な方、改善が見込める方を対象とさせていただきます。) 詳しくはお電話でご相談下さい。

### 通所リハビリの内容

主治医の診療・指示に基づいた訪問リハビリテーションの計画により行います。身体機能を改善し、歩行をはじめとした日常生活における動作の向上を図ります。疼痛の軽減・緩和を図り、日常生活における活動量の増大を図ります。身体機能を改善することで、健康寿命の延長を図ります。1時間に2名限定で、1人1人に密なりハビリを提供します。

### 開所日時

月曜日～金曜日 午前8時45分～午後12時15分、午後1時15分～午後4時45分  
(土曜、日曜、祝日、日赤創立記念日(5月1日)、年末年始(12月29日～1月3日)はお休みです。)

### 対象地域

安曇野市 (安曇野市内の方は送迎無料です。)  
なお、近隣市町村にお住まいの方でもご利用いただける場合がありますのでお電話でご相談ください。

### お問い合わせ先

安曇野赤十字病院 通所リハビリテーション



専用の訓練室でご利用をお待ちしております。

## 脊椎疾患専門外来のご案内

本年1月より整形外科では「脊椎疾患専門外来」を開設しました。首や腰などの背骨の病気を対象とした外来です。

診察は完全予約制となります。事前にかかりつけ医の先生からの診療情報提供書(紹介状)が必要となります。

詳しくは地域医療連携課までご相談ください。

**診察日** 火曜日・金曜日

**受付時間** 8:20～11:00

**担当医師** 澤海明人、泉水邦洋

**お問合せ** 地域医療連携課

☎ 0263-72-2160 (直通)

平日 8:30～17:00



脊椎疾患専門外来について取材を受ける泉水部長



診療上のご質問やご心配な事などお気軽にご相談ください

皆様こんにちはは外来です。外来は、一般外来・中央処置室・化学療法室・内視鏡室・救急外来を、34名の看護スタッフで勤務しています。今回は、一般外来と中央処置室を中心に紹介させていただきます。

## 外来

### ■スタッフ体制

看護師…………… 30名

看護助手…………… 4名

### \*地域に一番近い場所

外来は、病院の中でも地域に一番近い場所にあります。来院される方々は、検査・診察・治療を受けられ、ご自宅へ帰られます。ですから、外来は、皆さんの生活の一部のような存在でありたいと考えています。とはいえ、心地いいことばかりの場所ではありません。辛いことや、痛いことをしなければならぬこともあります。しかし、それらの全てが、皆様のためになるように、少しでも辛さや痛みが和らぐようなお手伝いがしたいと思っています。まずは、優しい笑顔で皆様を迎えるように努めています。

出来ただけ気持ちがいい一日を過ごしたい、夜布団に入る前に「今日も一日、いろいろあったけれど、いい一日だったなあ」と思いたいのは、皆様も私たちも同じです。

### \*一期一会を大切に

外来では、その時その瞬間を

大切に、皆様が必要としているケアをすぐに提供できるように努めています。経験豊富なベテラン看護スタッフが多くの外来の特徴です。「どの科にかかったらいいの?」「こんな症状が出てきたけれど心配はないかしら?」「家に帰ってからの生活が不安だなあ」等々、どんなことでも悩まずに、ご相談ください。看護師からお声をかけさせていたたくこともありますが、皆様からも是非、気軽に声をかけてください。「一期一会」千利休のおもてなしの心は、現代の私たちにも大いに通じるところがあります。常に心にとめて看護をしていきたいと考えています。



外来スタッフ一同。笑顔と元気で頑張っています



安全、安心な処置が出来るように準備します



## 知っておきたい糖尿病のこと(5)

# 運動療法について



理学療法士  
大谷 武司



運動療法の様子

### 1. 運動を始めるに当たって

心臓病や脳卒中のほとんどは、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの危険因子の集積が原因となつて発症するので、糖尿病のみならず高血圧や脂質異常症などの危険因子を持つ患者さんは主治医によるメデイカルチェックを受ける必要があります。日本糖尿病学会の「糖尿病治療ガイド」では、糖尿病患者さんは空腹時血糖 250 mg/dl 以上の場合には運動療法を禁止ある

### 2. 運動の種類、強度、時間と頻度

#### 種類

糖尿病の予防や改善のための運動の種類として、ウォーキングやジョギング、自転車、水泳などの全身の筋肉を使用する有酸素運動が推奨されます。

#### 強度

少し息がはずんで汗ばむぐらい

#### 時間と頻度

一般的に「運動を開始して20分以上経過しないと脂肪は燃焼しない」とよくいわれ、現在でも長時間運動をしなければならぬと理解している方が多いようです。しかし、低〜中等度の

いで、特に苦しさを感ぜず、会話しながら実施できるくらいの軽い強度の運動が推奨されています。会話しながら実施できるペースでの運動トレーニングでは、心拍数や血圧の上昇も穏やかで、心臓への負担も大きくないため、疾患のある人や高齢者でも安全に運動できます。この強度を超えると急激に心臓への負担が増大するため、疾患がある人や高齢者では危険となります。

糖尿病のコントロールが極端に悪い場合（空腹時血糖 250mg/dl 以上、または尿ケトン体が中等度以上陽性である場合）

- 腎不全の状態にある場合（血清クレアチニンが男性 2.5mg/dl 以上、女性 2.0mg/dl 以上の場合）
- 急性感染症
- 糖尿病壊疽
- 高度の糖尿病自律神経障害
- 糖尿病網膜症、虚血性心疾患や心肺機能に障害がある場合や骨・関節疾患がある場合は主治医と要相談

表1 運動療法を禁止あるいは制限したほうがよい場合

いは制限した方がよいので、主治医に相談してから運動を始めましょう（表1）。

強さの運動であれば、開始直後から脂肪がエネルギー源として利用されます。また、持続的な運動でなくても、短時間の断続的な運動を繰り返して行うことが、糖尿病をはじめ生活習慣病の予防、改善に有効であることが明らかになっております。したがって、糖尿病の予防や改善のためには、**日常生活の中で患者さん自身の生活習慣に合わせた運動を選択し、実施可能な目標を設定して無理せずに徐々に運動量（1回あたりの運動時間と1日または1週間当たりの運動回数）を増やしていくと良いでしょう。**

時間的制約などによって特別な運動をすることが困難な患者さんは、「エレベーターの代わりに階段を使う」「一つ前のバス停や駅で降りて歩く」など日常生活の中で運動を積極的に取り入れ、「**こまめに体を動かす**」ことをお勧めします。

運動を実施する時間帯は、原則的に患者さん自身の都合の良い時間に実施してもらうと良い

運動を始める前に必ず主治医に相談しましょう。

- 自分に合った運動強度を見つけてみましょう。
- 無理に長時間運動しようとせず、実施可能な目標を設定しましょう。
- 日常生活の中でも、こまめに体を動かしましょう。
- 服薬・インスリン治療を行っている方は、低血糖に注意しましょう。

表2 安全に運動を行うためのポイント

のですが、極端な空腹状態や食後すぐの運動は避けたほうが良いでしょう。内服薬やインスリン注射による治療を行っている場合、運動によって低血糖を起すこと、血糖コントロールを悪化させる危険性があります。したがって、使用薬剤の効果がピークを迎える時間帯に、空腹状態で運動することは避けなければなりません。安全に行うためのポイント（表2）に気をつけながら、一人でも多くの糖尿病患者さんに取り組んでいただければ幸いです。

## 診察室の窓から

15

## アートのある風景

### 院

内（美術作品）があります。美術館と病院は同じ性格があります。それは癒しです。薬のよりにアートの持つ癒しの効果が知られています。建物が造られた時に、作品は用意されました。このような作品はホスピタル・アートと呼ばれます。建設費の一部をアートに使うように義務付ける国もあるそうです。病院という空間の持つ冷たさや無機質感を和らげるためです。そのコンセプトに込められた思いを辿り、院内を巡ってみても良いと思います。

### 建

物1階の放射線部門近くに「Voyage」という作品があります。ガラス作家の松原幸子さんの作品です。Voyageという言葉には航海、旅路という意味があり、作品には飛行船が登場します。飛行船で遠い異国を巡る長い旅。鄙びた村や大きな町、灯台、教会の

副院長 神経内科

中野 武

尖塔、星空、雲、木立、風、そして海。飛行船は大空と時間の流れに静かに浮かぶ乗り物のようです。

人生を旅に喩えることがあります。その途中での出会いや別れ。喜びや悲しみ。この作品から幾つもの物語をたどる事ができます。あなたも何かに気づき、御自分の物語を紡ぐことが出来るかも知れません。誰の心にもある旅路、それを求め、この作品を訪ねてはいかがでしょう。





### 田野歯科医院

〒399-8304  
安曇野市穂高柏原 2828-77  
☎0263-82-7537



#### OutLine

【診療科】 一般歯科  
【診療時間】 9:00~12:00  
(受付時間8:30~11:30)、  
平日14:00~18:00  
(受付時間13:30~17:30)、  
土曜日14:00~17:00  
(受付時間13:30~16:30)  
【休診日】 木、日、祝日

—先生の理念を教えてください—  
昭和33年(1958年)の春、当医院は母、田野益代により開業いたしました。  
長嶋茂雄が4打席4三振デビューを果たし、東京タワーが開業を迎えた年になります。時代はまさに高度成長期の始まりでした。母は生まれても育ちも東京でしたので当初は銀座で医業を始め順調でそれなりにやりがいのある環境にあったようですが、カナダの医学者ウイリアム・オスラーの言葉「医療は使命であって商売ではない」という言葉に共感を



診察室

### インタビュー

—地域の皆さんへ一言—  
健康の入口は食べることです。ただ食べる事だけではなく、美味しく食べなければなりません。生涯自分の歯で食えることが最も大切なのですが、不幸にして歯が失ってしまっ



田野成三郎先生

—ご趣味は—  
学生時代から青春を野球と共に歩んでまいりましたが、開業してからは怪我を恐れ、観戦するばかりになりました。細かい仕事から大自然に身をやすめ事が心地よく、海釣りには随分懲りましたが、それも時間が中々取れず、釣果を気にせず川で糸を垂れることが多いです。  
—ご趣味は—  
覚え戦禍の折に疎開先であった信州で恩返ししたいという思いからの開業でありました。  
地域における身近な診療所として健康増進に努めたいという医院の在り方は現在でも理念としております。

院長先生をはじめ、スタッフの皆様が笑顔で迎えていただきました。長きにわたり、地域における身近な診療所として診療をされている先生の理念が感じられました。お忙しい中、ありがとうございました。更なるご活躍をご祈念いたします。



でも、より自分らしく食べて頂けるように勤めて参ります。現在の医療技術はめざましく進歩し、かつてのような痛い、怖い、といった歯科医療ではなく、患者様が進んで受診して頂きたくなるような治療が可能です。美味しいものを美味しく食べる、人間で最も当たり前のことが生涯続けて益々健康に、そして長寿になってもらうお手伝いができますれば、医療人としてこれ以上の幸せはございません。開業理念の原点でもある恩返しができますような地域医療を目指していきたいと思っております。

### たかはしクリニック

〒399-8102  
安曇野市三郷温2988-1  
☎0263-77-7880



#### OutLine

【診療科】 内科、消化器内科、外科、整形外科  
【診療時間】 月・火・水・木・金(9:00~12:00、15:00~18:30)、土・日・祝日(9:00~12:00、15:00~17:00)  
【休診日】 年末年始、盆休、ゴールデンウィーク

—先生の理念を教えてください—  
開業して5年になりますが、様々な症状や病状の診察の日々の連続で、何が問題なのか適切に判断し対応できる総合内科医を目指しています。出身大学の理念「病気を診ずして病人を診よ」は品格を備え、病者の声に耳を傾け全人的に患者さんを診る医師の医療人としての心のあり方を示した言葉であり、日々実践を目標にしております。また家庭医として在宅診療を含め、より良い医療と幅広い診療を提供していきたいと思っております。  
—診療所の専門や特色を教えてください—  
大学では消化器内科に在籍し、内視鏡専門医として診療しております。引き続き内視鏡検査は継続しており、安曇野赤十字病院にも勤務していただき当時の方も内視鏡検査を受けに来ていただいております。高度な医療が必要な時は安曇野赤十字病院にお願いしており、お忙しい中、快く対応していただき大変お世話になっております。内科以外の他科の診療も幅広く診療できる体制も考え

—ご趣味は—  
大学時代は美術部に属し、デッサンなどモデルさん相手に描き、顧問の画家の先生にご指導いただいた事もあります。アマチュアの範囲ですが美術鑑賞は好きで、時々近隣の美術館や時間が許せば長野や東京の美



鈴木章彦院長とスタッフの皆様

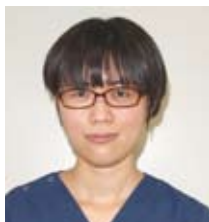
ておりますので、在宅医療も含め可能な限り対応していきたいと考えています。もちろん専門的な治療が必要時は検査や入院など円滑にできる体制を安曇野赤十字病院の地域連携室とかけつけ医として病診連携を密にさせていただいておりますので、一貫性のある診療を提供できます。家庭医として機能を果たせるよう努めていきたいと思っております。

お忙しい毎日をご過ごされている先生とスタッフの皆様ですが温かく迎えていただきました。外来診療、在宅診療と幅広い医療を提供される先生の情熱が感じられました。お忙しい中、ありがとうございました。更なるご活躍をご祈念いたします。



—地域の皆さんへ一言—  
健康は一番の資産ですので健康維持の情報並びに地域医療や在宅医療など安曇野赤十字病院を中心に各医療機関が連携しながら提供、実践することが必要と考えます。今後よりよい医療を患者さん中心に考えていきたいと思っております。

## 着任医師を紹介します



救急部 城下 聡子

平成25年10月から救急部の医師として着任しております。城下聡子と申します。群馬県で生まれ育ち、信州大学入学とともに信州に住むようになりました。美しい自然と温かい人々に恵まれ、信州に来てよかったと思っています。卒後、医師になりたての1年目には安曇野赤十字病院で研修させていただき、大変お世話になったことがあります。その後、信州大学病院救急科に所属し、複数の病院勤務を経て、再度こちらの病院に配属になりました。安曇野地域の救急医療の充実に貢献していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

## トピックス

### クリスマスキャンドルサービスを行いました。



12月20日当院コーラスグループ「ミルキーウェイ」によるクリスマスキャンドルサービスを行いました。キャンドルを持ったメンバーが病棟を訪問し、幻想的な雰囲気の中で「ジングルベル」や「きよしこの夜」などのクリスマスソングを披露しました。また、入院患者さんにクリスマスカードをお渡しするなどクリスマス気分を味わっていただきました。

### 緩和ケア研修会を開催しました。



1月12・13日の2日間、当院緩和ケアチームが事務局となって、緩和ケア研修会を開催しました。院内外の医師、看護師、社会福祉士など総勢50名が厚生労働省指定のカリキュラムに沿って緩和ケアについて学びました。院外の医療職の方々と一緒に研修することで、切れ目のない質の高い緩和ケアを患者さんに提供することを目的としています。今後も継続して研修会を開催する予定です。

### 穂高商業高校で出前講座を開催しました。



1月23日、穂高商業高校で出前講座を行い、安曇地区高等学校養護教諭の方9名が参加されました。講座のテーマは「救急処置について」で、当院の亀田徹救急部長が、学校における怪我や病気の対処方法などについて講演しました。当院では、地域の皆さまのご希望に応じて、当院職員を講師として派遣する出前講座を行っています。お問い合わせは事務部経営企画課までお気軽にどうぞ。