

# 雪わり草

安曇野赤十字病院広報誌

写真解説

**雲海（長峰山から望む）** 雲海（うんかい）とは山など高度の高い位置から見下ろしたとき、雲を海に例える表現。山で見られる雲海は、山間部などでの放射冷却によって霧、層雲が広域に発生する自然現象による。雲の海に山々が島のように浮かんでいるように見えることから雲海と呼ばれる。頂などの高所からは雲海として観察できる。



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

2016 49号

## Contents

- 02 太陽ポーリープってどうしたらいいの
- 03 太陽ポーリープってどうしたらいいの
- 04 職場紹介
- 05 お菓のはなし
- 06 緩和ケアについて
- 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 着任者の紹介



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



この広報誌は地球にやさしい再生紙を使用しています。



消化器内科部長  
中村 直

# 大腸ポリープって どうしたらいいの？

**大**腸内視鏡検査(大腸カメラ)でよく発見される大腸ポリープですが、診療中に患者さんから聞かれるのが「大腸ポリープってがんになるから取ったほうがいいのでしょうか」といったたぐいのお話です。患者さんからの疑問をまとめると、「ポリープは癌になるのか」、「ポリープによって腹痛や便秘になるのか」、「ポリープを取ったあとはどうすればいいのか」などです。今回はこれらの疑問についてお答えします。

**ま**ず、「大腸ポリープ」とはどのような病変のことでしょうか。「ポリープ」とは隆起(盛り上がり)した病変の総称です。従って「大腸ポリープ」とは大腸の粘膜から発生した隆起した病変ということです。本来はポリープを構成する細胞の種類によって「〜性ポリープ」と呼ぶべきですが、「ポリープ」という言葉だけが一人歩きをして、「ポリープ」≡「癌」と間違った認識が広まっています。細胞の種類からポリープを大きく分けると、「腫瘍

性ポリープ」と「過形成性ポリープ」に分けられます。

「腫瘍性ポリープ」は大腸ポリープの中で一番頻度が高く、文字通り腫瘍なので大きくなることがあります。顕微鏡で細胞の形を調べて良性か悪性かを判断します。良性腫瘍を「腺腫(せんしゅ)」と呼び、悪性腫瘍を「癌腫(がんしゅ)」と呼び、「癌腫」は一般的に「癌」と呼ばれています。一般的に腫瘍性ポリープは大きくなる

**さ**で、腫瘍性ポリープのうちどのようなポリープが癌になるのでしょうか。半球状の整つ

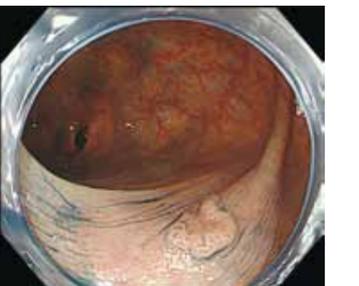


図1:中央が陥凹した(へこんだ)ポリープ。見やすくするため青い色素がかかっています。



図2:表面が赤いポリープ



図3:形がいびつなポリープ。切除したポリープの細胞を調べたら一部に癌が含まれていました。

た形のポリープは癌化が少なく、「表面がへこんだ」(図1)形をしていたり、「表面が赤く」(図2)

なっていたり、「形がいびつ」(図3)なものが癌化しやすいといわれています。従ってわれわれ検査する医師は、そのような変な格好や赤いポリープを見逃さないように検査しています。最近の内視鏡はレンズに拡大機能がついてい

**次**に、大腸ポリープではどのような症状が出るのでしょうか。大腸ポリープが大腸内面全体に占める割合はほんのわずかで

す。従って、大腸ポリープが原因で腹痛が生じたり、便が出にくくなることはありません。肛門に近いところに来た大腸ポリープでは、便に血液が混じることがあります。しかし、血便の方に大腸カメラを行うと一番多いのは痔の方です。大腸ポリープが見つかる方のほとんどは、便潜血(検便でわずかな血液反応をみる検査)が陽性で大腸カメラをした方や、スクリーニングで検査をした方などで

す。逆に考えると腹痛などの症状がなくても大腸カメラをおこなうと大腸ポリープが見つかる可能性

**ポ**リープの治療は内視鏡切除

が一般的です。内視鏡切除が許されるのは、病変が粘膜内に留まっている病変までで、粘膜より深いところに根っこがある(浸潤する)病変は外科切除が必要になります。それは腸の周りのリンパ節に転移の可能性があるからです。最近では「大腸のポリープは(小さいもの)すべて切除したほうが大腸癌の発生が減る」という考え方から、ポリープが小さいうちから切除する方法が出てきています。小さなポリープ(5ミリ以下)をスネアというワイヤで機械的に切除する「コールド・ポリペクトミー」という方法です。電気を使用しないので「コールド」という名前がついています。切除直後は多少出血が起きますが、後から出血することはほとんどあり

ませんので日帰り手術が可能です。それに対して大きめのポリープ(6ミリ以上)は、スネアで締め電気(高周波)で焼き切りま

**大**腸ポリープはすべて切除し

減るといいますが、大腸ポリープを切除することで出血や穿孔(腸の壁に穴があく)といった偶発症の可能性もあります。従って患者さんの年齢や基礎疾患によっては同じポリープでも切除する人と経過をみる人が出てきます。

**ポ**リープを切除した後はどうすればいいでしょうか。初めて大腸カメラを行い、ついでにポリープを切除した方は、1年後

もう一度切除するポリープがないか大腸カメラを行いましょう。それでポリープをすべて切除した場合には、その後3年ごとの大腸カメラで良さそうです。大腸カメラで経過観察するポリープは、5ミリ未満で2個以下なら大丈夫ですが、年一回の大腸カメラが必要になります。

**最**後に大腸ポリープはすべて

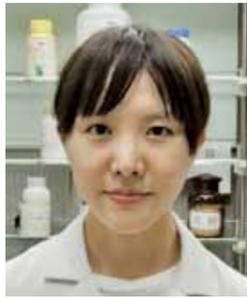
悪いものではありません。細胞の種類によって治療するかしないかが変わってきますし、患者さんの状態によっても治療するかしないかわってきます。検査する医師とかかりつけの主治医の先生とよく相談して決めましょう。

# お薬のはなし

## 「何千年も昔から」



**なんと** なく、こんなイメージを持たれる方も少なくないかもしれません。「漢方薬」は、中国で積み重ねられた何千年もの長い経験と独特の理論から生まれ、植物の根、葉、木の皮、動物、鉱物などを組み合わせて作られ



薬剤師  
豊田 咲希子

**何千年** も昔から、人々の症状を癒してきた一番古いお薬について今回はお話しします。

「漢方薬」。皆さんは漢方薬についてどんなイメージをお持ちでしょうか？「まずい」「ガラガラして飲みにくい」「効いていないのかいなのか分からない」。

た、餡が入っているもの、桃の種が入っているもの、みかんの皮が入っているもの…。成分の名前は一見難しそうに見えても調べていくと意外と皆さんの知っている身近にあるものが漢方薬に含まれることが多いので

**例え** 甘草は、お醬油の甘味料としても使われていますが、量を増やせば「こむら返り」に効く「芍薬甘草湯」という立派な漢方薬の成分のひとつとなります。また、お米が入っているもの、

### 食事の

前には飲むのは副作用を少なくするため、とされていますが、漢方薬によっては食前だと効きすぎると食後に飲む場合もあります。「漢方薬は苦くて嫌な味がして飲めない」、そんなときは是非、ご自身が飲んでいる漢方薬の成分を調べてみましょう。

### ご自身

で調べるのが面倒だという方は是非、薬剤師に質問してみてください。しっかりと説明するのはもちろんですが、漢方薬の飲みやすい方法を一緒に考えていけたら、と思います。



病棟での服薬指導の様子。お薬に関するご質問は入院中もお気軽にお声掛けください。

**地域** 包括ケア病棟は、平成24年度の診療報酬改定により新設され、歴史的に



6S病棟スタッフ

退院先が「在宅」であれば判定会議による可否はなく利用しやすい病棟です。地域包括ケア病棟の患者さんは、当院の一般病棟から移動をされる方がほとんどです。一般病棟での入院期間は限られているため、入院から退院まで何度か病棟や病室を移動してから地域包括ケア病棟に転入される方が多いです。また、在宅療養を支えている介護者の方が、介護困難になった場合の一時的な入院も対応しています。

「自分の地域に病院があるのに、家に帰れないと、隣の市町村などに転院をしなければならぬ」とそんな悩みは日本どの地域にも抱えています。6S病棟も長期的な入院できませんが、60日以内に在宅へ退院するのを目指した病棟です。6S病棟は、①地域包括ケアを支援する福祉医療と連携し、生活復帰を目指す

## 地域包括ケア病棟：6S病棟紹介

### ■スタッフ体制

看護師………21名 准看護師………1名  
看護助手………7名 介護福祉士………1名  
クラーク………1名  
入退院支援看護師………1名  
(平成28年9月時点)

### 今まで

当院には、「一般病棟」と「回復期リハビリテーション病棟」がありました。回復期リハビリテーション病棟は、定められた病名が診断されないと利用できない専門性が高い病棟です。また、リハビリテーションの意欲や結果が施設基準を満たすため、判定会議が必要になります。その点地域包括ケア病棟は、入院可能期間は回復期リハビリテーション病棟より短いですが、退院先が「在宅」であれば判定会議による可否はなく利用しやすい病棟です。地域包括ケア病棟の患者さんは、当院の一般病棟から移動をされる方がほとんどです。一般病棟での入院期間は限られているため、入院から退院まで何度か病棟や病室を移動してから地域包括ケア病棟に転入される方が多いです。また、在宅療養を支えている介護者の方が、介護困難になった場合の一時的な入院も対応しています。

### 地域

包括ケア病棟は、在宅療養が必要な患者さんの利用が多く、担当ケアマネジャー・施設職員・訪問看護師・往診医師と家族を交えて退院にむけた調整を連日行っています。「自分の地域に病院があるのに、家に帰れないと、隣の市町村などに転院をしなければならぬ」とそんな悩みは日本どの地域にも抱えています。6S病棟も長期的な入院できませんが、60日以内に在宅へ退院するのを目指した病棟です。6S病棟は、①地域包括ケアを支援する福祉医療と連携し、生活復帰を目指す

### 地域

包括ケアを支えている方々と、6S病棟の連携が安曇野市の在宅療養を支援する鍵となるよう皆様からのご支援をよろしくお願ひします。



6S病棟から安曇野を望む

# 緩和ケアについて



緩和ケア認定看護師  
堀 華乃子

ません。治療の間は食欲がなくなったり、痛みがあったりすることもありません。「つらさを和らげる」という緩和ケアを、診断された時から取り入れることで、つらい症状を緩和しながら生活を送ることができます。

## 緩和ケア認定看護師の役割

緩和ケア認定看護師は、がんに伴うからだの痛みやつらさを和らげ、患者さんやご家族が「自分らしく」過ごせるように一緒に考えていく役割があります。つらい気持ちを「誰かに伝えること」が、つらさを和らげる第一歩になると思います。当院では緩和ケア看護外来を行っています。がんを診断された時や治療中・治療後、痛みや気持ちのつらさがある時はいつでもご相談下さい。

## 私の大切にしていること

緩和ケアの心とは…おもてなしの心だと思います。さりげなく声をかけたり、お部屋への入り方や声のトーン…立ち居振る舞いやちょっとした配慮。そんな細かい気づきが大切だと思います。あとは、相手に対して「何かをする」という能動的な行為がケアであると認識されやすいと思いますが、緩和ケアにおいては「相手のことを理解しよう」とし続け、話を聴く、傍にいて」というような行為が大切です。患者さんの苦痛を前にどうすることもできない時もありました。それでも、そこはかとなく、そっと傍に寄り添うことを日々大切にしています。

## 緩和ケアとは？

皆さん「緩和ケア」というと、どんなイメージがありますか？緩和ケアは最終の終末期のケアと思われている方も多いかもしれませんが、でも今は、がんが進行した時だけでなく、がんを診断された時から行われるものと言われています。がんを診断された時は、落ち込んだり、不安で眠れないこともあるかもしれません。



緩和ケアチームのカンファレンスを毎週開催しています

## 緩和ケアチーム

当院の緩和ケアチームは、医師、看護師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、医療ソーシャルワーカー、栄養士、事務といった他職種で構成されています。主な活動は、毎週水曜日、依頼があった患者さんの回診をし、主治医、病棟のスタッフとディスカ

これから患者さん、ご家族が「その人らしく」過ごせるよう日々精進していきます。最後に私の好きな言葉をお伝えさせていただきます。

大切なのは、どれだけたくさんのお話をしたかではなく、どれだけ心をこめたかです。マザー・テレサ

## 緩和ケア看護外来のご案内

安曇野赤十字病院「緩和ケア看護外来」では、がんと診断された患者さんとその家族が安心して生活できるように一緒に考えていきます。

自分の気持ちを整理したり、これからの事をゆっくりと考えてみませんか？ お気軽にご相談下さい。

### たとえば

- ☑がんと言われてショック・不安がいっぱいで話を聞いてほしい
- ☑心配事があるけど、どうしたらいいのかわからない
- ☑家族ががんと言われて落ち込んでいるけど、どう声をかけたらいいのかわからない
- ☑痛み止めの飲み方がわからない



利用対象：当院に受診中の患者さんとそのご家族

受診日時：毎週水曜日 14時～16時（1人1時間）

申し込み方法：受診時に担当看護師へお声をかけ下さい。

または当院へ電話、受診科窓口へお声かけ下さい

## 診察室の窓から

22

## 秋の山を眺める日

院長 中野 武

**常** 念岳の麓の病院に勤務して大分経ちます。常念岳は松本市内からも望める山並み。山行する友人から名前は聞きました。しかし学生時代の自分の記憶の中では臙げです。理由はわかりません。その常念岳を眺めながら日々暮らしていることに不思議な想いがします。

**昔** 堀金の烏川まで来たことがあります。確か大学の低学年、スキが穂をつけていたので秋だったようです。常念岳が見上げるくらいの位置に見える、松本から随分遠くに来たものだと当時思いました。振り返って南東に広がる空の大きさを感じたのを覚えています。

**夏** が過ぎて山並みも秋の気配を帯びてきました。この時期になると思い出す文章があります。「秋の山には回想がある」ランプを灯して過ごす山

**写** 真に添えられた一文が、記憶の中のモノクロの風景を鮮明に彩ります。そんなことを思いながら晩秋の日差しの中の常念岳を眺めています。やがてその頂きに雪が積もり安曇野にも冬がきます。



## 松本歯科医院

〒399-8303  
安曇野市穂高 782-1  
☎0263-82-8205



### OutLine

【診療科】 一般歯科、小児歯科  
【診療時間】 9:00～13:00、14:30～19:00（受付時間 9:00～19:00）土曜日は 9:00～14:00  
【休診日】 木、日、祝日

2011年に開業を予定していたので東日本大震災による建設資材不足による工事の遅延が心配されましたが予定とおり年内に開業することが出来ました。埼玉県の出身ですが妻の実家が

開業までの経緯や苦労話など

2011年に開業を予定していたので東日本大震災による建設資材不足による工事の遅延が心配されましたが予定とおり年内に開業することが出来ました。埼玉県の出身ですが妻の実家が

開業までの経緯や苦労話など

2011年に開業を予定していたので東日本大震災による建設資材不足による工事の遅延が心配されましたが予定とおり年内に開業することが出来ました。埼玉県の出身ですが妻の実家が

開業までの経緯や苦労話など

2011年に開業を予定していたので東日本大震災による建設資材不足による工事の遅延が心配されましたが予定とおり年内に開業することが出来ました。埼玉県の出身ですが妻の実家が

開業までの経緯や苦労話など

2011年に開業を予定していたので東日本大震災による建設資材不足による工事の遅延が心配されましたが予定とおり年内に開業することが出来ました。埼玉県の出身ですが妻の実家が

開業までの経緯や苦労話など

2011年に開業を予定していたので東日本大震災による建設資材不足による工事の遅延が心配されましたが予定とおり年内に開業することが出来ました。埼玉県の出身ですが妻の実家が

開業までの経緯や苦労話など

2011年に開業を予定していたので東日本大震災による建設資材不足による工事の遅延が心配されましたが予定とおり年内に開業することが出来ました。埼玉県の出身ですが妻の実家が

## インタビュー

### 特徴、理念を教えてください

初診時にお時間をいただくようにしています。じっくりと説明を行い、患者さんの意向をお伺いしてから治療方針を決め、治療を開始するように心がけています。

### 診療所の専門、特色教えてください

歯科医師2名体制と予約制による待ち時間の軽減に努めています。通常の診察は担当医を決めて診療していますが予約外の緊急対応も行っています。歯科大学でお電話でご相談ください。歯科大学では義歯について担当していたことから義歯の細かな調整も行っています。医科の先生との連携として周術期の入院前の口腔管理にも対応しています。往診については木曜日と土曜日の午後に行っています。ご希望の方はご相談ください。ご家族の方による相談も受付けています。お子さんの治療にも対応しています。女性歯科医師が在籍しているのでお子さんの安心感につながっているようです。

### 開業までの経緯や苦労話など

2011年に開業を予定していたので東日本大震災による建設資材不足による工事の遅延が心配されましたが予定とおり年内に開業することが出来ました。埼玉県の出身ですが妻の実家が



松本和久院長先生とスタッフの皆様

ある安曇野での開業を決意し都内で診療をしながら準備を行いました。何回も東京と安曇野を往復し現在の土地を選定しました。立地条件が良かったのか、開院当初から受診の問い合わせがあり現在に至っています。自然に囲まれた安曇野で開業することが出来て本当に良かったと感じています。

都内の患者さんは医療機関の選択肢が多いことから、たくさんの方の情報を保持して、こちらからの説明に対して様々な質問をされるが多かったように感じます。安曇野では「先生にお任せします」とおらかな返答が多いように感じます。

### ご趣味は

小さい時から親に連れられてスキーを、また小学校時代からテニスをやっ



「院長先生をはじめスタッフの皆さんに笑顔で温かく迎えていただきました。周囲に溶け込むようにある医院からは地域医療の最前線を感じてきた歴史が刻まれているように感じました。お忙しい中ありがとうございます。更なるご活躍をご祈念いたします。」

患者さんは高齢者が多い印象を受けます。行政の検診などで指摘があっても医療機関へ受診していないのではないのでしょうか。痛みがあっても初めて来院し痛みのある部分の治療だけで良いと言われる方も多く、歯は痛みがあっても腫れがおさまると「治った」と感じてしまう方が多いですがその時にきちんと治療しておけば後々に重篤になりません。症状が進むと残せる歯も残せなくなってしまう。また、口腔内の異常は痛みだけではなく、口臭、噛み合わせなどの異常でも他の部位に影響を与えることもあります。全身の健康を維持するためにも定期的な検診が必要です。お気軽に歯科医にご相談いただければと思います。

### 地域の皆さんへ

患者さんは高齢者が多い印象を受けます。行政の検診などで指摘があっても医療機関へ受診していないのではないのでしょうか。痛みがあっても初めて来院し痛みのある部分の治療だけで良いと言われる方も多く、歯は痛みがあっても腫れがおさまると「治った」と感じてしまう方が多いですがその時にきちんと治療しておけば後々に重篤になりません。症状が進むと残せる歯も残せなくなってしまう。また、口腔内の異常は痛みだけではなく、口臭、噛み合わせなどの異常でも他の部位に影響を与えることもあります。全身の健康を維持するためにも定期的な検診が必要です。お気軽に歯科医にご相談いただければと思います。

## 神谷小児科医院

〒399-8205  
安曇野市豊科5575-1  
☎0263-72-5162



### OutLine

【診療科】 小児外、内科、アレルギー科、循環器科  
【診療時間】 月、水、木、金 9:00～12:00、15:00～17:00  
火、水、土 9:00～12:00  
【休日】 日曜日、祝日  
※時間外診療は小児科のみ行います。電話で受け付けます。

## インタビュー

### 開院までの経過

私は三郷・住吉で生まれ育ち、昭和35年に信州大学医学部を卒業し東京で1年間インターン生活を送った後、信大小児科にて診療・研究・教育に従事しました。昭和39年から豊科赤十字病院で3年間診療に従事しました。当時を回想しますと大変懐かしく今はなき百瀬岳夫先生、戸谷貞雄先生、山本豊作先生を思い出します。昭和50年2月に現在地に開業しました。当時は第一次石油ショックの最中で大変でした。以来地域の方々を対象に診療一筋に過ごして参りました。この間、日赤病院はめざましく発展し名実ともに地域の基幹病院となり、病診連携の実も挙がり地域住民の健康の拠り所となっており御同慶にたえません。

### 趣味について

幼少時は虚弱で親に心配をかけました。体力に自信がなく過ごして参りましたが松本中学入学頃（終戦の翌年）から球技に興味が出て少しづつ



神谷健院長先生とスタッフの皆様

つ自信が付き、特に野球のちにゴルフに専念しましたが現在は生涯スポーツとしてボウリングに励んでおります。その他カラオケや囲碁などにも興味があり楽しんでおります。

この地に開業して約40年の歳月が経過し多くの方々のお世話になり大変感謝しております。この間に高齢

### 地域の皆様への提言

は地域の診療所・病院・施設と地域の高齢者が有機的に結合して健康寿命をより長く保つべく健康教育を行う必要があると思われました。



## 着任者を紹介します



整形外科 山岸 佑輔

本年7月に飯田市立病院より当院へ赴任した整形外科の山岸佑輔と申します。以前に長野県立こども病院に勤務していたことのあるので、安曇野で働くのは2回目となります。診療では整形外科全般を担当させていただきます。この地域での医療に貢献できるよう精進しますので何卒よろしくお願いいたします。

## 地域包括ケア病棟開設のお知らせ

当院では、急性期治療後の在宅復帰に向けた医療や支援を行うため、平成28年7月1日より「地域包括ケア病棟」を開設いたしました。

### 地域包括ケア病棟とは

急性期治療を経て病状が安定した患者さんに対して、家庭復帰のため治療や支援を行う病棟です。自宅療養の準備をする時間が必要な患者さんに安心して退院していただけるように医師や看護師、医療ソーシャルワーカー等が支援します。



### どんな場合に入院となるのか？

- ・在宅復帰や介護施設等への入所の準備が必要な場合。
- ・入院治療により病状は改善したが、もう少し経過観察が必要な場合。
- ・介護者の体調不良等により在宅介護が困難で、かかりつけ医からの紹介がある場合。



※病状の変化により主治医が集中的な治療が必要と判断すれば、一般病棟へ転棟して治療する場合があります。

### 入院費について

「地域包括ケア病棟入院料1」を算定しています。高額療養費制度（限度額適応認定）の利用により1ヶ月の自己負担上限額は変わりません。ご不明な点がございましたら、1階医事課（総合受付窓口）へご相談ください。

