

# 雪わり草

安曇野赤十字病院広報誌



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

2021 62号



表題(愛称) 雪わり草

## 写真解説

### ワサビ田と鯉のぼり

令和元年特用林産基礎資料によると長野県の水ワサビ生産量は国内1位で780.6トン。北アルプスからの豊富な湧き水のあるここ安曇野が県内最大の生産地です。撮影地のワサビ田では毎年5月になると空を泳ぐたくさんの鯉のぼりが彩りを添え、人々を楽しませてくれます。

### Contents

- 02 頸椎症、頸椎椎間板ヘルニアに対する新しい手術の導入について
- 03 救急外来でおもうちこと
- 04 栄養士のおすすめレシピ
- 05 お薬のはなし
- 06 コロナ禍で気になる「骨」の健康
- 07 地域の診療所紹介
- 08 着任者紹介

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。

# 頸椎症、頸椎椎間板ヘルニアに 対する新しい手術の導入について

**X JAPAN の YOSHIKI が頸椎椎間板ヘルニアのため 2017 年 5 月に  
米国で受けた手術です**



整形外科部長  
**泉水 邦洋**

この度、当院整形外科で「人工椎間板置換術」という新しい治療方法を導入しましたので報告いたします。

これまで、頸椎症や頸椎椎間板ヘルニア（図1）に伴う神経障害に対する手術は前方法と後方法があり、前方法としては前方除圧固定術（図2）が行われてきました。この手術は、広く全国で行われており、神経の圧迫を取り除き、椎間を固定して障害部位の動きを止めるという手術で非常に有用な手術です。一方で、前方除圧固定術は椎体本来の可動性を犠牲にするという欠点に加え、固定部の隣の間で新たに障害が発生しやすいという問題があります。それに対し、人工椎間板置換術（図3・図4）は、椎間板を

摘出し、神経の圧迫を取り除いた後に可動性を有するインプラント（図5）を設置する手術です。椎間の固定はせずに可動性を有するインプラントを設置して椎間の可動性を保持し、隣接する椎間への負担を減らすことで新たな障害発生を防ぐという新しい治療方法です。

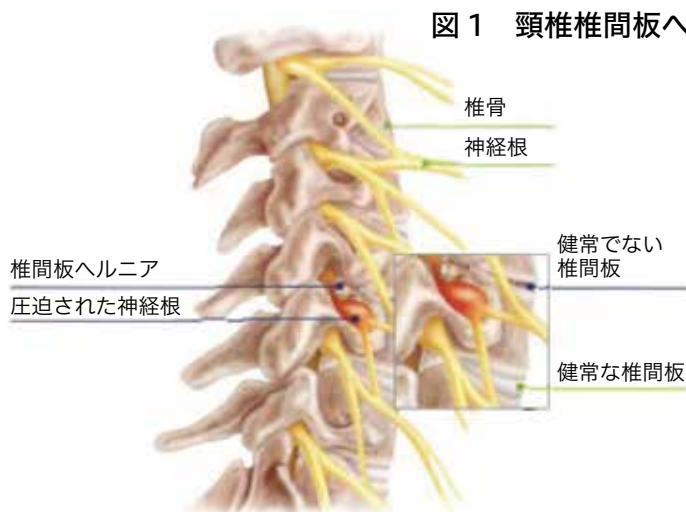
## メリット

- 首の運動機能（首を曲げる・伸ばす）が失われるリスクが少ない
- 隣接椎間障害（固定することで狭窄やヘルニアが発症しやすくなる障害）のリスクが少ない

## 人工椎間板置換術の対象とならない症例

- 脊椎腫瘍や外傷、感染症などがある
- インプラント材料にアレルギーがある
- 著しく骨が弱く、それにより骨が損傷・変化している

図1 頸椎椎間板ヘルニア



- 頸椎に顕著な不安定性や不随意運動がある
- 手術を行う椎間に元々可動性がない
- 頸椎に解剖学的な異常や、重度の頸椎症性変化がある
- 発育性の脊柱管狭窄が多椎間にわたりみられる

図2 前方除圧固定術



人工椎間板置換術は、通常のものより手術難易度が高く、限られた施設・術者のみが行うことが出来ます。県内では、当院を含めて2施設で施行されています。すべての方がこの手術が適応となるわけではありませんが、診察・検査ののちに適応となるか判断させていただきます。当院での治療をご希望の方はかかりつけ医の先生とご相談の上、診療情報提供書をご用意ください。また、診察は予約制のため事前にお電話で予約をお願いします。

図3 人工椎間板置換術（模型）



図4 人工椎間板置換術（レントゲン画像）



図5 可動性を有するインプラント



## 救急外来でおもうちょう

## 問診・問診票も診療の一部です

救急部 医師 秋田真代

### 先

日の朝、不注意から指をやけどしてしまいました。これは十分に理解しているつもりですが、突然けがをすると焦ってしまふものですね。一人で痛い、痛いでしょう、と騒ぎながら出勤することになりました。やけどをしてしまったときは、可能であればまず30分を目標とにかく流水で冷やして、状況に応じて受診をご検討ください。

### さ

て、そんな慌てているときでも医療機関を受診すればほぼ必ず出会うものに問診票があります。「どうして受診しますか?」ということはお電話での受診相談でも聞かれますし、受付でも聞かれます。さらに問診票を書いても何回か聞かれる場合もありますし、同じ質問の繰り返しで人によってはうんざりしてしまうこともあるかもしれません。しかし医療者側から見ると、普段かかりつけていてよく患者さんのことを知っている

る医師であればいざしらず、初めてお会いする場合、的確な診療のためにできるだけ情報を得たいのです。特に救急外来では十分にお話を伺う時間がとれないこともあるので、できる限り正確に記載していただけるとスムーズで安全な診断、治療につながります。またきつと、記載するときに経過を振り返ることで、気持ちを落ち着けることもできると思います。診療の優先度の判断に使わせていただくこともあります。

### お

手順をおかけしますが、もちろん可能な範囲で結構ですので必要な事項は気持ちよくご記載いただけますと幸いです。



# 栄養士のおすすめレシピ

## 新生姜のはなし

新生姜は収穫された直後の生姜をいいます。とれたての新生姜はやわらかく、甘いうえに水分を多く含んでいることが特徴です。

## おいしい新生姜を

### 見わけるポイント

- ・ 全体的に色が薄くみずみずしいもの
- ・ 表面にハリツヤが見られるもの
- ・ 早獲れのもの、茎部分が鮮やかな赤色のもの

## 〈新生姜の保存方法〉

新生姜は水分を多く含むため長期保存には不向き、購入したら早めに使い切りましょう。

う。保存する際は、新聞紙やキッチンペーパーなどで包みポリ袋に入れ、冷蔵庫で保存するとよいでしょう。

生姜を長期間保存する場合には、新生姜のうま味が凝縮した甘酢漬けがおすすめです。ご家庭の味で簡単に作ることができます。そのままでもおいしいですが、色々な料理にアレンジしてみたいかがでしょうか。



## ◎暑い夏におすすめの一品

### さば寿司

#### 〈材料 2人分〉

- ごはん……………1合分
- (すし酢) ……酢 大さじ2、砂糖 大さじ1、塩 小さじ1/3
- 白いりごま……大さじ1
- 生姜甘酢漬け…30g (千切り)
- さば……………1尾 (三枚おろし・骨は抜く)
- 塩……………少々
- 大葉……………3～4枚
- (A) 酢 大さじ2、砂糖 大さじ1

#### 〈作り方〉

- ①すし飯を作ります。  
温かいごはんに(すし酢)を加えさっくり混ぜ、白いりごま・生姜甘酢漬けを加え混ぜます。
- ②さばの両面に塩を振り10分程置きます。余分な水分をふき取り、焼きます。  
焼いたさばを(A)に20分程漬けます。
- ③巻き簾の上にラップを広げ、汁気をきった②の皮目を下にして置き、上に大葉、①のすし飯のをせ、ラップで包みます。  
巻き簾で棒状に成形し押し固め、冷蔵庫で1時間程寝かせます。
- ④食べやすい大きさに切りわけて出来上がり。



#### 1人分の栄養価

エネルギー 457kcal たんぱく質 16g  
脂質 10.8g 食塩相当量 1.5g

#### ポイント

(A)に漬けることで、巻きやすく、切りやすくなります。

# ～お薬手帳を用いた 病院と薬局の 連携について～



薬剤部 神田 康貴

## ◇お薬手帳について

お薬手帳とは、使用したことがあるお薬の名前、量、日数、使用方法などを記載できる手帳です。アレルギー歴、副作用歴、過去にかかった病気などについても記入しておく和良好的でしょう。病院、診療所、薬局などにかかった時に、この手帳を医師、薬剤師に見せることでお薬の重複などを避けることが出来るので、お薬手帳は病院、薬局ごとに分けて1冊にしましょう。手帳の記録をもとに医師、薬剤師の連携が円滑に進みます。また、外出時に急な事故にあった時など、この手帳を携帯することでいつも服用しているお薬の内容がわかり、医療機関による救急救命処置が円滑に行いやすくなりますので、万が一のため常に持ち歩くようにしましょう。お薬手帳は、医療者間の掛け橋の他に、ご自分の健康情報を記録し医療者に伝えられるという『患者と医療者の掛け橋』としての役割を果たすことも出来ます。

## ◇病院と薬局の連携にはお薬手帳が大活躍です

薬局には、どんなお薬を飲んできたのか、どんなお薬で副作用が出たのか、体調の経過やそれに合わせたお薬の変更などという日常的な情報があります。対して病院には、入院中に使用したお薬、使用したが副作用が出たお薬、入院時どのような処置をしたかなどという入院から退院までの変化の大きな情報があります。病院にも薬局にも薬剤師はいます。が、薬局の薬剤師は患者さんが入院したことは知りませんし、病院の薬剤師は患者さんがどこの薬局にかかっているのか知りません。このため入院時や退院時、患者さん自身で薬局、病院のどちらにも自分のお薬のことを自分で説明しなければなりません。しかし、お薬手帳があればその説明は不要であり、薬局、病院の薬剤師の連携がスムーズです。必要があれば病院薬剤師がお薬手帳に記載された薬局に詳細を確認することや、入院中の情報をおかりつけの病院や薬局に伝えることが出来ます。特

に入院時に副作用の出たお薬があった場合や入院中に追加、変更があった場合のお薬の情報など、患者さんご自身での把握が難しい場合でも病院薬剤師が介入できるお薬手帳は重宝します。

また、お薬手帳だけで情報共有が難しいケースや情報共有する内容が多くある場合などは、患者さんに同意を得てかかりつけの薬局へ文書を送ることもあります。薬局は病院の薬剤師からの大切な情報を引き継ぎ、薬局からも退院後の服薬状況などについて必要な情報を病院薬剤師に提供していきま。こうして患者さんを中心にお薬の情報の輪ができます。

以上をご参考にさせていただき、お薬手帳を有効に活用して下さい。些細な事でもよいので体調の変化があれば記載してみましょう。服用しているお薬の情報を共有することが大切です。



# コロナ禍で気になる「骨」の健康

健康管理センター保健師 柴田由衣子

## ■はじめに

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行により、私たちの生活は大きく変化しました。自粛生活の疲れやストレスから生じる精神の不調や、活動量の減少による体重の増加、いわゆる「コロナ太り」など、心身に影響を受けておられる方もいらっしゃると思います。

外出の機会が少なくなり、活動量が減少することは、体重だけではなく、「骨」にも影響します。運動不足を感じる方、足腰に不安のある方、骨密度が気になる方など、一度当院の「骨・脊椎ドック」を受けてみませんか？

## ■「骨・脊椎ドック」を特におすすめしたい方

- 50歳以上
- 閉経後（女性）
- ご家族に骨粗鬆症の既往がある
- 骨折歴がある

- 飲酒習慣がある
- たばこを吸う

## ■当院の「骨・脊椎ドック」の特長

当院では、お受けいただいた検査の結果説明を脊椎の専門医が行っています。結果についてだけではなく、今後の骨粗鬆症やサルコペニア（筋肉量の減少により、身

体機能が低下した状態）の予防のために必要な食事や運動の注意点もお伝えしています。

## ■おわりに

私たちは一年以上の間、新型コロナウイルス感染症の流行による影響を受け、日々を過ごしています。当院に人間ドックや健康診断を受けに来られる方々の中には、自粛生活で活動量が減り、体重が増えた、在宅時間が増え、間食頻度が増して血糖値（ヘモグロビンA1c）が上がった…等、健

## ■「骨・脊椎ドック」の検査内容

		骨・脊椎ドック
検査でわかること		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆首の病気（頸椎症、頸椎ヘルニア）</li> <li>◆腰の病気（腰部脊柱管狭窄症）</li> <li>◆骨量減少症、骨粗鬆症 など</li> </ul>
検査内容	問診	既往歴、骨折歴などから今後10年の骨折リスクを計算します。
	計測	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆身長 ◆体重</li> <li>◆握力 ◆10m 歩行速度</li> </ul>
	骨密度測定	精度の高いDXA法で骨の密度を調べます。
	レントゲン検査	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆頸椎 ◆胸椎 ◆腰椎</li> <li>それぞれ正面、側面の2方向からレントゲン撮影を行います。</li> </ul>
	血管評価検査（ABI）	血管の硬さや血液の流れ具合を調べます。
	血液検査	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆肝・腎機能 ◆電解質 など</li> <li>遺伝や加齢、生活習慣以外が原因で起こる「続発性骨粗鬆症」について調べます。</li> </ul>
骨代謝マーカー	骨の新陳代謝のバランスを調べます。	

診結果が悪化している方もいらっしゃると思います。しかし、中には「活動量が減ったので、その分家で運動をするようにしている。少し体重が減って動きやすくなった。」「外で飲酒をすることがなくなり、飲酒をしないことに体が慣れてきた。健診結果も良くなったので、このまま飲まない生活を続けようと思う。」など、感染症流行前よりも生活習慣や検査結果が良くなっている方もおられます。そのような方とお話しをさせていただき、難しい環境に置かれても自分で次第で健康づくりはできるのだという感じます。健康管理センターでは、感染症流行から派生して起こる健康問題についても、その予防のために皆さまのお手伝いをしていきます。



↑骨粗鬆症の骨は  
こんなにスカスカ……



↓通常の骨

## ■「骨・脊椎ドック」や「人間ドック」

に関する問い合わせ先

健康管理センター

☎ 0263-72-8517（直通）

毎号地域の診療所を紹介させていただいております。かかりつけ医の参考にいただければ幸いです。

## 古川整形外科医院

院長 古川 光一 医師  
副院長 古川 五月 医師

〒 399-8303  
安曇野市穂高 4572  
0263-82-8880



### OutLine

【診療科】 整形外科 麻酔科  
【受付時間】 午前 9:00 ~ 12:30、  
午後 4:00 ~ 6:30  
【診療時間】 午前 9:00 ~ 12:30、  
午後 4:00 ~ 6:30  
【休診日】 水曜午後、土曜午後、日曜、  
祝日

## インタビュー

### 診療所の専門、特色

平成2年に開院し、現在は整形外科専門医2名体制にて診療を行っています。院長も副院長も安曇野赤十字病院で勤務歴があります。当院は外傷、腰痛、関節痛といった急性期疾患から骨粗鬆症などの慢性疾患まで幅広く診療しています。特に骨粗鬆症の進行は寝たきりや要介護につながるため、積極的に検査と加療をおこなっています。新型コロナウイルスの流行で外出の機会が減っていますので、今後骨粗鬆症の患者さんが増えることが予想されます。

副院長は安曇野赤十字病院で週2回外来を担当しています。常勤の先生方にはいろいろ相談させていただいており、日ごろから大変お世話になっています。

### 趣味について

院長は駐車場の端で庭木作りに勤しんでいます。春は花桃が綺麗に咲いて患者さんから



の評判も上々のようです。副院長はバイクが趣味だったので最近子供を後ろに乗せて近所の林道にちよっと出かける程度しか乗っていません。患者さんに毎日運動の重要性を説いていますが、自分の体型も気になる年頃になったため、代わりに休日は家族と自転車で出かけるようになりました。自転車では気が付かない



古川光一院長先生、古川五月副院長先生とスタッフの皆様

い安曇野の風景があり、良い気分転換になっています。

### 地域の皆さんへ

怪我や身体の痛みしびれはどの年齢の方にも起こりえる疾患で

す。安全性に配慮しながら、できる限り患者さんの苦痛を取り除ければと考えて治療を行っています。運動や食生活に気を遣って生活することで健康寿命を延ばすことができます。特に女性は骨粗鬆症のリスクがありますので、50歳を過ぎたら少なくとも1年に1回の骨密度検査を医療機関で受けることをお勧めします。



院長先生、スタッフの皆様にあたたかく迎えていただきありがとうございます。院長先生のお話をお伺いしていると優しいお人柄が伝わってきました。昨年より副院長先生が着任され、活気あふれる医院であると感じました。ますますのご活躍をご祈念いたします。

## 着任者紹介



循環器内科医師  
(放射線科部長)  
馬渡 栄一郎

4月からあづみ病院より転勤となりました循環器内科の馬渡（まわり）栄一郎と申します。平成9年に信大卒業後は諏訪日赤、長野日赤、相澤病院、信大大学院、国立松本病院・佐久総合病院・あづみ病院に勤めてきました。これまでは虚血性心疾患、末梢動脈疾患・心不全や弁膜症・不整脈の検査・治療を中心に循環器診療に従事してまいりました。今まで学んだ知識や経験を用いてみなさまと一緒に地域医療を支えていけるように努力したいと考えておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



消化器内科医師  
松崎 豊

消化器内科の松崎です。医者7年目の今年度から安曇野赤十字病院で働くことになりました。もともと上田市の出身ですが、医学部に入学してからしばらくは青森県弘前市に住んでいました。青森の冬は雪深く厚い雲に覆われているのですが、こちらに帰郷するとカラッと晴れキンキンに冷えた信州の冬が懐かしく感じられました。消化器内科ということで肝臓、胆道、膵臓、消化管といった分野を中心に、入院・外来・内視鏡検査などの診療に当たります。患者さんに分かりやすく丁寧な仕事をしたいと思います。よろしくお願いいたします。



腎臓内科医師  
上田 倫子

腎臓内科に着任しました上田倫子と申します。卒後4年目であり、現在後期研修中です。昨年は信州大学医学部付属病院腎臓内科で勤務させていただきました。出身は長野市で、安曇野での生活は今年が初めてです。腎疾患や透析管理、輸液電解質について、より自信をもって適切な診療ができるよう、日々の業務を丁寧にやりたいと思います。まだまだ未熟ではありますが、いつでもご相談ください。よろしくお願いいたします。



外科医師  
黒岩 正嗣

本年4月より信州大学から赴任しました黒岩正嗣と申します。専門は消化管疾患全般で、腹腔鏡手術から化学療法を含めた集学的治療、また腸管穿孔や虫垂炎などの救急治療も担当しています。患者様やその御家族の皆様にとってベストな治療を提供させていただきますので、何卒よろしくお願いいたします。



泌尿器科医師  
藤原 万里

今年度から泌尿器科に着任致しました藤原と申します。生まれは栃木県で、大学時代を岡山県で過ごしました。ご縁があり安曇野市に移り住んで今年で3年目になりますが、アルプスの山々を望む雄大な景色、四季折々に変化する田園風景には今も日々感動させられています。多くの方々が不安を感じながら過ごされている今日において、少しでも患者様の気持ちに寄り添えるような医療人でありたいと思っています。若輩の身ではありますが、この地域の方々にも少しでも貢献していけるよう精進して参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



臨床研修医  
小田 多井 俊介

4月より研修医1年目として働かせていただくことになりました、小田多井と申します。大学を卒業して地元信州に戻って参りました。安曇野は美しい山々や豊かな自然に囲まれており、毎朝その雄大な景色を見ながら通勤していると心が澄み渡り、1日頑張ろうという気持ちになります。新型コロナウイルスが蔓延しており、世の中は不安に包まれた厳しいご時世となっています。初心を忘れることなく、医師としての自覚、責任感を強く持たなければという思いです。微力ながらも地域に貢献できるよう、精一杯精進してまいりますのでよろしくお願いいたします。



臨床研修医  
川崎 亮

4月から研修医1年目として働かせていただいております川崎と申します。出身は北海道ですが大学は沖縄へ行き、この度縁あって安曇野の地で働くこととなりました。分からないこと、出来無いくことが多々あり、未熟さを痛感させられる毎日ですが、優しく熱心に指導して下さる先生方や様々な医療スタッフの皆さんのサポートもあり、充実した日々を過ごせています。素晴らしい研修環境に感謝し、この地に恩を返せるような医療人になるべく頑張っていきたいと思っております。



薬剤師  
横澤 芽依

様々な分野の知識を身につけ、生まれ育った長野県の医療に貢献できるよう頑張りたいです。よろしくお願いいたします。



薬剤師  
百瀬 由以

まだまだ未熟ですが、薬を通して故郷の医療に貢献できるように努力します。よろしくお願いいたします。