

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

2025 73号

Contents

- 02 病院歯科の紹介
- 03 脊椎脊髄病センター開設
- 04 認知症とのお薬について
- 05 地域の診療所紹介
- 06 レシピ紹介
- 07 資格習得とリーラーフォーライフについて
- 08 健康まつり 2025 開催



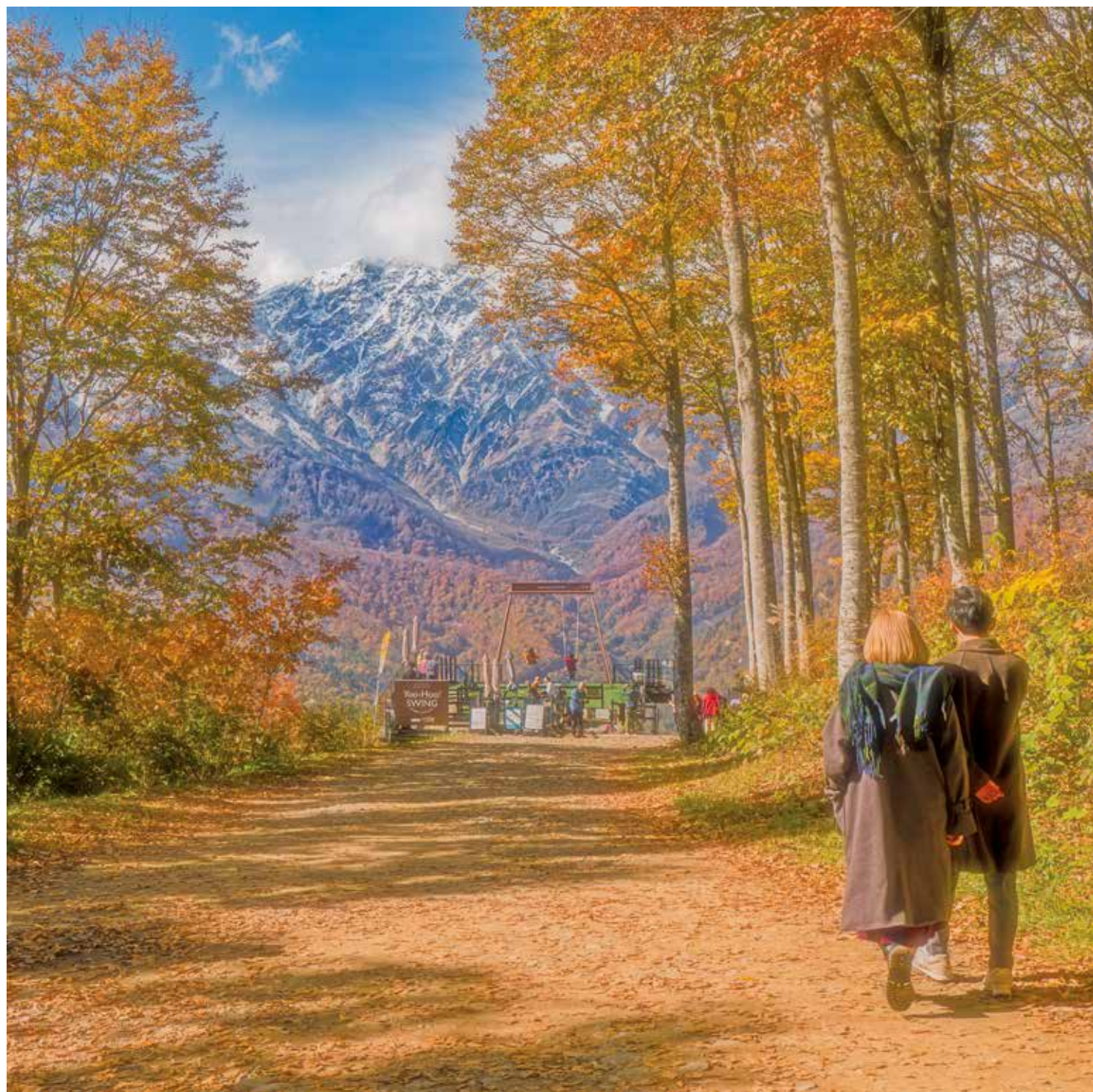
表題（愛称）雪わり草

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

写真解説

秋の空に絶景ブランコ

白馬岩岳マウンテンリゾートにあるヤッホー！スウィング。ブランコが揺れるたび、北アルプスの初冠雪と紅葉の景色が交互に視界に飛び込む大迫力。長く続いた暑い夏が終わり、紅葉が舞う山里や秋空に山々が映り込む日本の奥深さを大切な人と一緒に味わってみてはいかがでしょうか？



この広報誌は地球にやさしい再生紙を使用しています。

病院歯科の紹介



歯科口腔外科部長
秋田 大輔 医師

病院にある歯科って

知っていますか？

歯科と聞くと、むし歯や歯周病の治療を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。

安曇野赤十字病院には多くの診療科がありますが、その中の一つに「歯科口腔外科」があります。

総合病院の歯科や歯科口腔外科という言葉は耳にしたことがあっても、実際にどんなことをしているのかイメージしにくいかもしれません。

どんなことをしているの？

歯科口腔外科では、口の中や顎の手術を中心に診療を行っています。代表的なのは親知らずの抜歯ですが、次のような症状や疾患にも対応しています。

- ・口の中や顎にできものができた（腫瘍や嚢胞など）
- ・歯茎や頬の腫れ・痛み（歯が原因の感染症や炎症）
- ・顎の痛み（顎関節症）
- ・スポーツや事故による口の怪我（顎の骨折などの外傷）
- ・歯科インプラント治療

さらに、持病のためかかりつけ歯科での治療がリスクとなる患者さんの歯科治療や、入院中の患者さんのお口のケアも行っています。

また、「むせやすくなった」「ものを飲み込みにくくなった」といっ

た嚥下障害の検査やリハビリも実施しています。

このように、歯科クリニックとはやや異なる役割を担っているため、健康な方のむし歯や歯周病などの歯科治療については、かかりつけの歯科を受診していただくこととなります。

医科歯科連携の重要性

近年、医科と歯科が協力して、患者さんに総合的な治療を提供することの重要性が高まっています。

たとえば、全身麻酔での手術や、がんの放射線治療・抗がん剤治療の前後に歯科が関わることで、肺炎の発症予防、発熱期間や入院期間の短縮、栄養状態の改善などが期待できます（周術期口腔機能管理）。

さらに、リハビリを必要とする患者さんには口の中の乾燥や衛生状態の悪化、歯や義歯の問題、舌や歯肉のトラブルが見られることが多いとされています。口の中の問題は認知機能や栄養状態とも深く関係しており、歯科による口腔

管理を行うことで、誤嚥性肺炎のリスク低下や全身状態の改善に繋がることが期待できます（回復期口腔機能管理）。

このため当院でも、歯科介入が必要な患者さんには医科主治医から紹介を頂き、歯科口腔外科の受診をお願いしています。

今後の展望

病院歯科だからこそ提供できる医療があると考えております。

医科と歯科の連携をさらに推進し、地域の皆さまに貢献できるよう努めてまいります。



脊椎脊髄病センター開設

センター長挨拶

2014年1月より脊椎専門外来をスタートしました。

初診時にMRI等の画像検査も行う治療方針を決定し、開業医での治療継続・当院での精査治療と振り分け治療を行ってきました。

10年以上が経過し、治療が進歩するのみではなく医療提供体制も変化し、開業医の先生方が容易に病院へMRI撮影を委託できるようになりました。

また、日本社会の高齢化・核家族化から、高齢者が自立して生活することを余儀なくされる状態となってきました。

この経験を踏まえ、運動器疾患である脊椎脊髄病の患者さんに対しては個々のライフスタイルに合わせたオーダーメイドの治療が必要と考えております。

その実践のために、2025年7月1日より脊椎脊髄病センターを開設しました。



副院長兼整形外科部長 泉水 邦洋

当センターでは専門的な知識を持った様々な医療スタッフが一堂となつて、患者さんの治療目標に向かってサポートします。

地域の皆様の健康寿命を1日でも延ばせるよう、地域の皆様とともに発展していける信頼されるセンターを目指したいと思っています。

理念

地域の脊椎脊髄病の患者さんに時代とニーズに合わせた医療を提供し、生活レベルの維持向上、健康寿命延伸を目指します。

センター構成メンバー

スムーズな受診、ストレスの少ない入院生活、高齢患者増加による患者全身状態への負担軽減（手術時間の短縮・出血量の減少）、高齢者の自宅復帰の援助、術後成績に関与する周術期の栄養状態、周術期に中止が必要な薬剤の把握、低侵襲手術の発展による医療従事者・患者のレントゲン被ばくを低減するための対策、神経障害予防のための術中神経モニタリング等が十分機能するためのメンバー構成となっております。

医師、看護部、リハビリテーション科部、放射線科部、検査部、薬剤部、医療技術部、医療社会事業部（地域医療連携課）、事務部。

診療実績

診療内容紹介

外傷（骨折・脱臼等）

高齢者椎体骨折に対する経皮的椎体形成術



経皮的椎弓根スクリュー固定術
観血的整復固定術（前方・後方）

頸椎変性疾患

頸椎人工椎間板置換術
前方除圧固定術
椎弓形成術
後方除圧術

胸椎変性疾患

後方除圧術
後方除圧固定術

腰椎変性疾患

椎間板内酵素注入療法
ヘルニア摘出術
後方除圧術（開窓術・椎弓切除術）
後方除圧固定術
経皮的ヘルニア摘出術

腫瘍

腫瘍摘出術

認知症とその薬について



薬剤部 百瀬 由以

はじめに

高齢化が進み、現代日本では65歳以上の高齢者のうち三人に一人は認知機能に関わる症状があると言われています。今回は認知症とその治療薬についてお話ししたいと思います。

抗認知症薬について

- ・ドネペジル
- （アリセプト、アリドネパッチ）
- ・ガランタミン（レミニール）
- ・リバスチグミン
- （イクセロンパッチ、リバスタッチパッチ）

いずれもアセチルコリンという、記憶の形成に深く関わる脳内伝達物質の分解を防ぎます。アルツハイマー型認知症やレビ－小体型認知症ではこのアセチルコリンが減少するため、これらの薬を使って治療を行います。

・メマンチン（メモリー）

脳神経細胞の過剰な活性化を抑え、脳神経を保護したり記憶障害・学習障害を抑制します。薬の効き方が上記の薬とは異なるので、一緒に使うこともあります。

・抑肝散、レキサルティ、その他の睡眠薬など

もの忘れからくる不安や焦燥、興奮、不眠、うつなどの症状を落ち着かせるために使います。

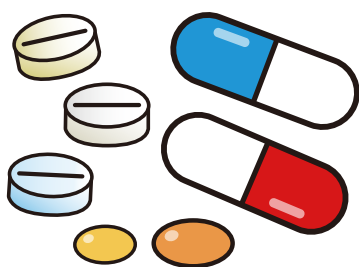
これらの薬は治療をする中で用量を徐々に増やすことがありますが、それは必ずしも症状の悪化を意味しません。最初から治療に必要な量を飲むと吐き気や下痢などの副作用が起こることがあり、そうした副作用の発現を抑えるために、少量で飲み始めて徐々に治療に必要な量まで近づけていきます。

・レケンビ、ケサンラ

レケンビは一昨年、ケサンラは去年承認された点滴の薬で、脳内に蓄積するアミロイドβという異常タンパク質を直接減らします。点滴をする前に専門の病院でPET、脳脊髄液検査を受ける必要があります。軽度のアルツハイマー型認知症のみに使用することができます。

おわりに

抗認知症薬の開発・改良が進んでいます。進行を完全に止める薬はまだありません。現在承認されているのは進行を遅らせる薬のみです。初期のうちに発見することができればその分進行を遅らせることができます。め、早期発見が重要になります。ご自身やご家族から見ても「なにかいつもと違う」と感じる事があれば早めに医療機関を受診しましょう。



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していただければ幸いです。

OutLine

医療法人 安曇会 南穂高クリニック

院長 多田 剛 医師

〒399-8201
長野県安曇野市豊科南穂高2820-1
0263-73-0616



- 【診療科】 内科、消化器内科、
呼吸器内科、脳神経外科
- 【診療時間】 午前 9:00～12:00、
午後 15:00～18:00
木・土曜日は午前中のみ
- 【休診日】 木曜日午後、土曜日午後、
日曜日、祝日

インタビュー

私は令和2年に信大医学部を定年退職しました。初めに在籍した脳外科では研究が中心で、次の医学教育学では教育が中心の仕事だったので、退職後は市井でしっかり医師として働きたいと考えていました。そこで、令和6年に榎本内科医院様を継承して、なんでも診てくれる町のお医者さんを目指して、南穂高クリニックを開業しました。

開業前には一つの心配がありました。世間から見れば、私は唯の脳外科医です。CTもMRもない医院に脳外科医が赴任して、何ができるのか。医療関係の兄弟や子供達からは、それで内科の診療所を運営できるのかとずいぶん心配されました。しかし、私としては長年医学教育学で学生と一緒に各診療科の診療や基本的な臨床手技をしっかりと学んだという自信がありました。

現在は前院長の榎本敦彦医師や次男である内科の池内浩志医師にも手伝ってもらい、3人体制で医院を運営しています。患者さんからしっかり話を聞いて、丁寧に診察して、的確な診療ができるように、日々心が

けています。そして、ここでは治療できないと判断した患者さんは主に安曇野赤十字病院に紹介しています。

日赤の先生からは毎回丁寧な返書をいただき、大変感謝しています。診察だけで患者さんを送るのではなく、返書をいただくと、初めてその患者さんの病態がわかるのです。本当にありがたいです。

開業して1年半が経過しました。毎日、数多くのお子さんやお嫁さん、更にはお孫さんや甥御さん、



多田 剛先生とスタッフの皆様

姪御さんまでもが、年離れた父母、祖父母を連れて、診察を受けに来てくれます。お年寄りの手を引いて診察室に入ってくる若い方を見ると、本当に立派だなあ、親孝行だなあと、毎回頭が下がります。

今は医院での診療で手一杯です

が、今後は、依頼があればいつでも往診できるように、自力では通院できない方の役に立ちたいと考えています。

近頃は心にも少し余裕が出てきました。今の楽しみは、妻とグルメ街道を全制覇することです。この夏までに北側半分を制覇しました。いつか、読者の皆さんとグルメ街道のどの店のどのメニューが美味しいなどと、お話しできる機会があれば幸いです。



院長先生はじめ温かく迎えて下さったスタッフの皆さん、お忙しい中ありがとうございました。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。当院からも近く日ごろから大変お世話になっております。これからも引き続きのご活躍をご祈念いたします。

栄養士のおすすめレシピ

鮭とキノコの炊き込みご飯

<秋～冬にかけて旬の魚、鮭>

一年中手に入る定番の魚ですが、旬は9月～11月です。秋鮭は産卵のために生まれた川に戻ってくるために栄養を蓄えており、脂がのって濃厚な味となります。今回は鮭ときのこを使った炊き込みご飯をご紹介します。

鮭の栄養…鮭のきれいなオレンジ色はアスタキサンチンという赤い色素のあるカロテノイドの一種です。強い抗酸化作用を持っており、体内の活性酸素を除去して酸化するのを防ぐ働きがあります。

きのこの栄養…きのこ類には食物繊維、ビタミンが豊富に含まれています。食物繊維は便通の改善だけでなく、動脈硬化・糖尿病・大腸がんといった生活習慣病の予防にも役立ちます。きのこにはビタミンDが多く、カルシウムの吸収を助けて骨を丈夫にする働きがあります。また、9割が水分でできているので低カロリーな食材となっています。



1人分の栄養価 エネルギー:393Kcal たんぱく質16.2g 脂質8.3g 食物繊維1.3g 塩分1.3g

<材料・分量> 4人分

米	2合
生鮭	2切れ
舞茸	50g
しめじ	25g
えのき	25g
有塩バター	10g
濃い口醤油	大さじ2 (塩鮭で作る場合は大さじ1)
① 酒	大さじ1
みりん	大さじ1
顆粒かつおだし	小さじ1
分葱	10g

<作り方>

- ①米を研いでざるなどにあけておく。
- ②舞茸、しめじ、えのきは石づきを取り、舞茸としめじは小房に分ける。えのきは2センチ幅に切ってほぐしておく。分葱は洗って小口切りにしておく。
- ③鮭は骨を取って酒(分量外)に5分ほど漬けた後、水気をペーパーで拭き取る。
- ④炊飯器に研いだ米、①の調味料を入れたら2合の目盛りまで水を入れる。
- ⑤きのこ類、鮭を入れて炊飯する。(炊飯器のモードに炊き込みご飯があればそのモードで炊飯する)
- ⑥炊き上がったら鮭の皮、骨があれば骨を取り除いてから有塩バターを入れて全体を混ぜ合わせる。
- ⑦器に盛り、分葱を散らして出来上がり。

INE(インターベンションエキスパートナース)資格取得

3HCU 看護師 平林 良太

この度、INE（インターベンションエキスパートナース）という資格を取得しました。インターベンションエキスパートナースとは、日本初の IVR および心血管インターベンション分野における看護師の専門認定制度です。

当院は安曇野地域で唯一、心臓や末梢血管のカテーテル治療を行っており、急性心筋梗塞など一刻を争う症例にも対応しています。そのため、年々治療件数が増加しており、より安全で質の高い医療提供が必要とされています。

カテーテル治療は、治療そのものだけでなく、術前から術後、そして退院後の生活まで継続した支援が欠かせません。今後も、外来、病棟スタッフと連携し、退院後の生活を見据えたサポートにも取り組みながら、患者さんやご家族が少しでも安心して日常生活に戻るよう、お手伝いしていきたいと考えています。また、これまでに学んだ知識や経験を生かし、医師やスタッフと協力しながらチーム全体のスキルアップにも貢献していきたいと思っています。

これからも、地域の皆様が安心して治療を受けられるよう、専門性を生かしながら看護の質の向上に努め、地域医療への貢献を目指していきます。

資格取得にあたり、多くの方からご指導とお力添えをいただきました。支えてくださった皆さんに、この場を借りて心より感謝申し上げます。



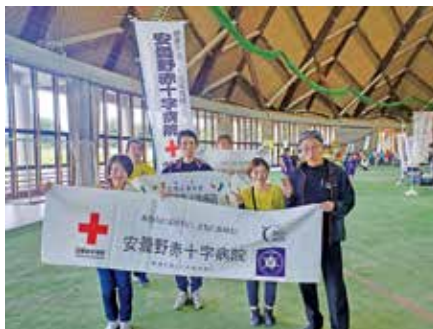
トピックス

リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2025 信州まつもと

2025年9月20日（土）～21日（日）に「リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2025 信州まつもと」が松本市のやまびこドームで開催されました。

「がん患者は24時間、がんと向き合っている」という想いを共有し、支援するために24時間歩き続け、寄付を募るイベントです。当院はこのイベントに協賛し、ウォーカーやスタッフとして参加しました。

仲間と語りながら歩く姿、子どもたちが元気に走る姿が印象的でした。



健康まつり 2025

令和7年10月25日秋晴れの中、健康まつりを開催しました。

地域の方々約670名の方にお越し頂き、大変盛り上がりました！メインステージでは和太鼓、吹奏楽、マジック、三味線を披露して頂きました。素敵な演奏にあわせて手拍子が起こったり、時には一緒にマジックショーに参加して会場は大盛り上がりでした。健康講座は当院糖尿病・内分泌内科部長の石井医師より「糖尿病のおはなし」、歯科口腔外科部長の秋田医師より「口腔内細菌がもたらす病気」について講演いたしました。皆さん熱心に聴講されているのが印象的でした。さらに、今年の健康まつりには安曇野市のキャラクター『みずん』と仲間たちが遊びに来ました。小さなお子様たちから大人気でした。他にも、真剣に腹腔鏡体験をする姿、医療救護班や看護師のユニフォームを着た子どもたちのかわいい姿が印象的で、おまつり広場のゲームコーナーはお子さん連れのご家族で賑わっていました♪赤十字奉仕団によるカレーの炊き出しは好評により即時完売となりました！

これからも健康増進に寄与すべく地域に密着した病院を目指してまいります。

