

雪わり草

安曇野赤十字病院広報誌

2026
新春号



表題(愛称) 雪わり草



写真解説/大糸線と北アルプス

大糸線は長野県の松本駅から新潟県の糸魚川駅まで結ぶJR東日本とJR西日本が管轄する路線です。車窓からは雄大な北アルプスを背景に田園風景、スキー場、湖、深い溪谷などの美しい景色が広がり、四季折々の自然と日本の原風景が感じられる素敵な路線であります。雪の中を颯爽（さっそう）と走る電車のように今年一年精一杯走り続けたいものです。

あけまして

おめでとうございます

本紙は病院と地域の皆様の懸け橋となるように情報を発信してまいります。

新年のご挨拶

新年おめでとうございます。

今年は丙午年です。丙は火を表し、太陽のような明るさや情熱、強い意志を象徴し、午は馬のような行動力やスピード、エネルギーを、これらが60年に一度重なる丙午には「情熱と行動力で突き進む、燃え盛るようなエネルギーで道を切り開く」といった意味があるようです。馬が駆け抜けるように、変化と躍動、急速な進展がおりやすい年となるでしょう。

丙（火）、赤十字の色は、共に赤。

日本赤十字社は来年、2027年5月1日に創立150周年を迎えます。「新しい時代の赤十字」の構築を目指し、赤十字運動に携わる全ての皆様と共に準備を進めて参ります。「苦しんでいる人を救いたい」という思いを結集し、いかなる状況下でも、人間の命と健康、尊厳を守る「この日本赤十字社の使命を、この安曇野の地で果たすべく、地域医療体制の維持と、さらなる向上をめざして、地域の医療機関の皆様と共に情熱と行動力で突き進みます。

今年も安曇野赤十字病院への力強いご支援を賜りますようお願い申し上げます。

令和8年 新春

院長 木下 修



安曇野赤十字病院

あなたの思いをつなぐ ACP(人生会議)をお手伝いします



当院では、通院中の方や地域の皆様がACP(人生会議)に取りくめるように、支援を始めました。
ACPは「現在から最期の時まで、自分らしく生きることを考える」取り組みです。年齢や病気の有無にかかわらず、どなたでもACPを行うことができます。大切な人・物・生き方など、あなたの思いをお聞きしながら、一緒に考えていきます。もしも、自分の思いを言えないようなことが起きた場合に備え、「もしもの時は頼むね」と事前に思いを託す人に伝えておくことも大切にします。「ACPについてもう少し知りたい」「どう始めればいいのかなあ」と感じたら、まずは医療連携サポートセンターにお声がけください。

臨床倫理委員会ACP推進部会

ACP(人生会議)始めてみませんか

～もしものときのためのこころづもり～

ACP(人生会議)とは…

A…アドバンス 前もって
C…ケア 医療やケアについて
P…プランニング 計画すること

誰しもが年齢に関係なく、命に関わる大きなケガや病気をすることがあります。

どのような医療やケアを受けたいか、どのように過ごしたいか、自分で決めることができなくなることもあります。

あなたが大切にしたいことは何ですか？
まず身近な人と話し合しましょう。

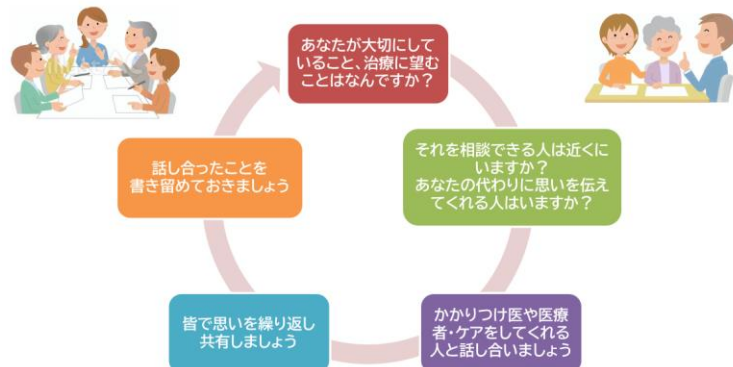
病院スタッフもご相談にのります。
医療連携サポートセンターにお問い合わせください



<お問い合わせ先>

安曇野赤十字病院 医療連携サポートセンター
平日 8:30～16:30

ACP(人生会議)の進め方



思いや考えは時間の経過や健康状態によって変化していくことがあります。**何度も繰り返し話し合う過程**が大切です。

健診センターより

★冬のメタボリックシンドローム対策★

年末年始の会食やイベントを終え、生活リズムや体重の変化が気になっている方も多いのではないのでしょうか。冬は寒さの影響で外出や運動の機会が減り、メタボリックシンドロームのリスクが高まりやすい時期です。



★メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪肥満に高血圧、高血糖、脂質代謝異常が2つ以上組み合わせることで、心血管疾患や脳卒中などのリスクが高まる病態のことです。

★果物の摂取は適量ですか？

りんごやみかんがおいしい時期ですね。ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富でヘルシーなイメージの果物ですが、摂りすぎは禁物です。食べ過ぎてしまうと血糖値だけでなく、中性脂肪が上がってしまうため、内臓脂肪の蓄積につながります。1日200g程度を目安にしましょう。

必須 おへその位置での腹囲
男性：85cm以上 女性：90cm以上

A B C のうち2つ以上に該当

A 血糖

空腹時血糖
110mg/dL以上

B 血圧

収縮期血圧 130mmHg以上
拡張期血圧 85mmHg以上
どちらか、または両方

C 血中脂質

中性脂肪 150mg/dL以上
HDL コレステロール
40mg/dL未満
どちらか、または両方

200g程度＝握りこぶし1個分

