

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

2014 42号

Contents

- 02 内視鏡手術について
- 03 内視鏡手術について
- 04 職場紹介
- 05 お菓のはなし
- 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 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

写真解説

レンゲソウと常念岳

正式名はゲンゲ（紫雲英、翹搖 *Astragalus sinicus*）。化学肥料が使われるようになるまでは、水田の緑肥や牛の飼料として栽培された。花のミツは、良い蜂蜜の源となる蜜源植物として利用され、ゆでた若芽は食用にもなる（おひたし、汁の実、油いため他）。レンゲソウの花を歌ったわらべ歌もあり、現在でも安曇野では残雪の常念岳とともに「春の風物詩」となっている。



この広報誌は地球にやさしい再生紙を使用しています。

患者さんに優しく安全で確実な手術をめざして

術を行います。単孔式内視鏡手術ではこれをお臍1か所に集めて行います。術創はお臍の中に隠れてしまいますので整容性にとっても優れた手術ですが、操作性が悪くなりやすいので複雑な手術には向きません。当科では4年前からの手術に取り組み始め、現在は主に胆石や虫垂炎、鼠径ヘルニアの手術などで行っています。ただしすべての患者さんに行えるわけではありませんので、適応については担当医と相談が必要です。

私自 身は今年、胃癌の手術で日本内視鏡外科学会の技術認定を取得しました。技術認定制度は、術者による技術の差が大きいとされる内視鏡外科手術に関して、医師の技量を日本内視鏡外科学会が審査し認定をする制度です。実際の手術を撮影したビデオを用いて共通の基準で評価し、所定の基準を満たした医師が認定されます。内視鏡手術には高い技量が要求されますので、特に癌の手術のように難易度の高い手術では常に安全性を確保しなければなりません。みなさんが安曇

内視鏡手術の長所	- 手術のあとが目立たない（傷が小さく、美容上も良い） - 痛みが少なく回復も早い（翌日から歩くことが可能） - 手術後の癒着がほとんど起こらない（腸閉塞が少ない） - カメラを使うので肉眼で鑑別できないものが見える（拡大視効果） - 短期入院で経済的（胆嚢摘出手術の場合で入院期間は4～5日）
内視鏡手術の短所	- 誰もが手術ができる訳ではない（手技を習得するのに時間がかかる） - 手術時間が長くなることがある - すべての病気をこの手技ではできない - 従来の開腹手術へ変更することがある

野で安心して治療を受けられるように、患者さんに優しく安全で確実な手術をめざして今後も努めていきます。



内視鏡スコープ（左）とトロッカー（右）です。トロッカーは鉗子やスコープを体内に挿入するための連絡通路の役割があります。



鉗子（体内でつかむ・切るなどの作業をする道具です）

私 た ちはここ数年間、内視鏡手術に積極的に取り組んできました。現在当科では年間400件以上の手術を行っています。

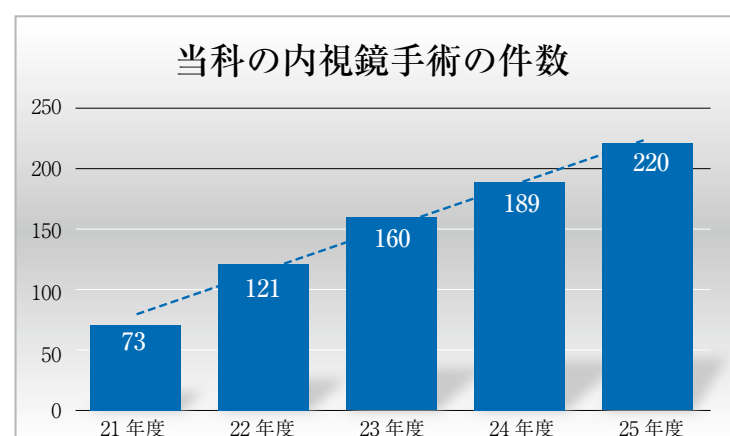


この おなかの写真は、大腸切除後の患者さんをお願いをして術後1か月目にとらせていただいた写真です。手術の傷跡がどこにあるかわかるでしょうか？腹腔鏡を用いた単孔式という手術方法は、このように小さな傷（ほとんど見えない）で手術を行うことができます。

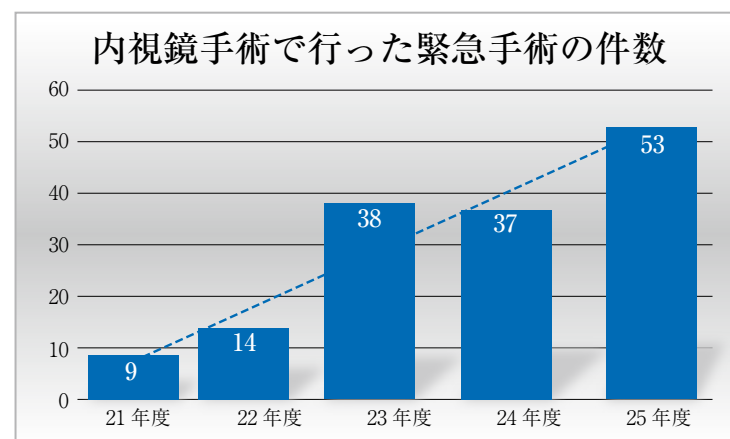


外科部長
高山 寛人

内視 鏡手術とは、一般に腹腔鏡（胸腔鏡）下手術とよばれるものです。従来の外科手術とは異なり大きく皮膚を切り開くことはありません。腹腔や胸腔、後腹膜腔などに直径5～10



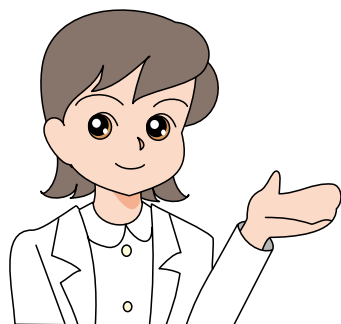
内視 鏡手術には従来の開腹術と比べて様々な利点がありますが、最大のメリットは手術創が小さいということです。このメリットをつきつめた手術が単孔式手術です。通常の内視鏡手術では3～5箇所の穴から手



お 薬 の は な し

「病棟薬剤師って？」

～お兄さんどこから来たの？～



みなさん、「お薬の管理」って聞くとどのようなイメージをお持ちですか？「お薬を一回ごと袋に入れること」「お薬を作

○お薬の管理って？

病棟の薬剤師さんってどんなお仕事しているの？

たくさんありますが入院患者

さんのお薬の管理、病棟の医療

スタッフへの情報提供などなど

をしています。

「お兄さんどこから来たの？」と返

答が……。答えは安曇野赤十字

病院の薬局です（病院の中にも

薬局ってあるのですよ）

はじめに、「こんにちはは、

薬剤師の小松です」患者

さんとお話するときは、まず

名乗るようにしています。する

と「お兄さんはどこの薬局から

来たの？」○薬局さん？」と返

答が……。答えは安曇野赤十字

病院の薬局です（病院の中にも

薬局ってあるのですよ）

お仕事しているの？

たくさんありますが入院患者

さんのお薬の管理、病棟の医療

スタッフへの情報提供などなど

をしています。

「お兄さんどこから来たの？」と返

答が……。答えは安曇野赤十字

病院の薬局です（病院の中にも

薬局ってあるのですよ）

お仕事しているの？

たくさんありますが入院患者

さんのお薬の管理、病棟の医療

スタッフへの情報提供などなど

をしています。

「お兄さんどこから来たの？」と返

答が……。答えは安曇野赤十字

病院の薬局です（病院の中にも

薬局ってあるのですよ）

お仕事しているの？

たくさんありますが入院患者

さんのお薬の管理、病棟の医療

スタッフへの情報提供などなど

をしています。

「お兄さんどこから来たの？」と返

答が……。答えは安曇野赤十字

病院の薬局です（病院の中にも

薬局ってあるのですよ）

お仕事しているの？

たくさんありますが入院患者

さんのお薬の管理、病棟の医療

スタッフへの情報提供などなど

をしています。

「お兄さんどこから来たの？」と返

答が……。答えは安曇野赤十字

病院の薬局です（病院の中にも

薬局ってあるのですよ）

お仕事しているの？

たくさんありますが入院患者



薬剤師
中信地域糖尿病療養指導士
小松 泰史

ること」このようなイメージは

お持ちでないでしょうか？

私たちは、①お薬の適正使

用、②飲み合わせの確認、

③副作用の確認、④剤型の選択、

⑤お薬の説明など行っています。

①「クスリ」を逆から読む

と「リスク」となるように薬の

使用方を間違えると害を与える

こともあります。薬の効果を十

分に引き出し、害が少なくなる

ように使い方をチェックしてい

ます。②「薬と薬」「薬と食べ物」

の中には薬の効きめを強くし過

ぎてしまうもの、弱くしてしま

うものがあります。これらをチ

ェックし、患者さんや医療スタ

ッフに伝えています。③お薬に

はいい事だけでなく悪い事（副作

用）があります。副作用を早く

に見つけ、早くに対応できるよ

うにしています。④お薬には「錠

剤」「カプセル剤」「粉薬」「水薬」

などがあります。患者さんは飲

みにくいお薬もあると思います

のでより飲みやすいお薬になる

ようにしています。⑤患者さん

やご家族にお薬の説明を行って

私

私たちは、①お薬の適正使

用、②飲み合わせの確認、

③副作用の確認、④剤型の選択、

⑤お薬の説明など行っています。

①「クスリ」を逆から読む

と「リスク」となるように薬の

使用方を間違えると害を与える

こともあります。薬の効果を十

分に引き出し、害が少なくなる

ように使い方をチェックしてい

ます。②「薬と薬」「薬と食べ物」



服薬指導の様子。入院中もお気軽にお声掛けください。

最後に、当院では各病棟に

最

薬剤師がおります。お薬

のことでわからないことがあり

ましたらお気軽にお声掛けく

ださい。

病院では医師、看護師、メ

ディカルクラーク等、たくさん

の医療スタッフが働いています。

私たちは薬の専門家として、医

療スタッフにお薬の必要な情報

（薬剤の特徴、副作用、注意

点）を伝えています。

○医療スタッフへの情報

提供って？

私たちは、①お薬の適正使

用、②飲み合わせの確認、

③副作用の確認、④剤型の選択、

⑤お薬の説明など行っています。

①「クスリ」を逆から読む

と「リスク」となるように薬の

使用方を間違えると害を与える

こともあります。薬の効果を十

分に引き出し、害が少なくなる

ように使い方をチェックしてい

ます。②「薬と薬」「薬と食べ物」

の中には薬の効きめを強くし過

ぎてしまうもの、弱くしてしま

うものがあります。これらをチ

ェックし、患者さんや医療スタ

ッフに伝えています。③お薬に

はいい事だけでなく悪い事（副作

用）があります。副作用を早く

に見つけ、早くに対応できるよ

うにしています。④お薬には「錠

剤」「カプセル剤」「粉薬」「水薬」

などがあります。患者さんは飲

みにくいお薬もあると思います

のでより飲みやすいお薬になる

ようにしています。⑤患者さん

やご家族にお薬の説明を行って

私

私たちは、①お薬の適正使

用、②飲み合わせの確認、

③副作用の確認、④剤型の選択、

⑤お薬の説明など行っています。

①「クスリ」を逆から読む

と「リスク」となるように薬の

使用方を間違えると害を与える

こともあります。薬の効果を十

分に引き出し、害が少なくなる

経営企画課の役割は、会計業

務や企画業務を通じて、質の高

い医療の実現と健全経営に貢献



経営企画課スタッフ一同

今回は、病院の事務部門に

事務部 経営企画課

■スタッフ体制

課長..... 1 名

事務員..... 3 名

経営企画課では、会計業務

と企画業務を行っています。

【会計業務】

会計業務は、経理と財務に分

けることができます。「経理」は、

①現金の入出金を行う、②日々

の取引を記録して決算書などの

報告資料を作成する、といった

仕事です。直接お金に携わる仕

事ですので、間違いがないよう

に細心の注意を払う必要があります。

「財務」は、①日々の資金繰

りを管理して資金が不足しない

ようにする、②設備投資のため

の財源を確保する、といった仕

事です。支払いを滞らせること

はできませんし、適切な設備投

資のために財源を確保すること

も大事な仕事です。

【企画業務】

企画業務は、企画と広報に

分けることができます。「企画」

は、①経営計画を立案する、②

経営情報を職員に提供する、と

いった仕事です。地域における

当院の役割を見定めて計画を立

案し、職員全員で実行に移す手

助けをします。計画実現に必要

な体制を整えて行政機関に施設

基準を届出することも重要な仕

事です。

「広報」は、他の部署と協力

しながら行っています。①ホー

ムページやフェイスブックを管

理する、②地域の皆さまへの情

報発信や報道機関への情報提供

出前講座のご案内

当院では地域の皆さまの健康増進

に貢献するため、当院職員を講師と

して派遣し出前講座を開催いたしま

す。当院職員が講義できる内容であ

れば柔軟に対応しておりますので、

お気軽にお問い合わせください。

お問合せは電話 0263-72-3170(代表)

経営企画課まで



自動精算機のメンテナンスを行っています。

活動の重要性はますます高まっ

ています。

市民公開講座や出前講座も担

当していますので、講座につい

てのご希望がありましたら、ど

うぞお気軽にご相談ください



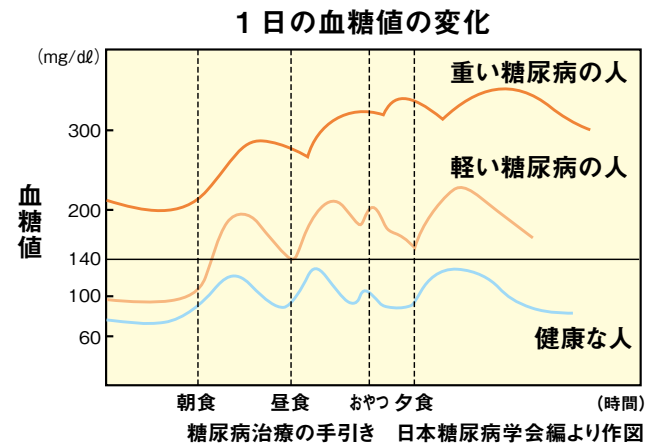
栄養課長
青木 美智子

知っておきたい糖尿病のこと(6)

食事のポイント

糖尿病は、「尿に糖が出る病気」のように思われるかもしれませんが、「血液に含まれる糖分（血糖）が多くなる病気」で、ほとんどの方が無症状のまま病気が進行します。

血糖とは、血液中に含まれるブドウ糖の量を示す数値で、ブドウ糖は砂糖や果物のほかご飯やパンなどの炭水化物に多く含まれる栄養素です。体を動かすために大切なエネルギー源ですが、とり過ぎ



糖尿病教室の様子



年齢・性別・身長・体重・活動量などによって一人ひとり違いますので主治医に相談、確認しましょう。

ポイント 2

食品はまんべんなくいろいろ食べましょう！

特別な食事や、食べてはいけないものはありません。「これ」を食べると糖尿病が治るといった夢のような食品もありません。毎日いろいろな種類の食品を食べましょう。

ポイント 3

1日3食の食事をし、時間をかけて食べましょう！

インシュリンの働きを保つには、糖の吸収を穏やかにし急な血糖値の上昇を抑えることが大切です。食事の量や栄養素の配分を調節することにより血糖コントロールすることができると、食事のポイントを確認しましょう。

ポイント 1

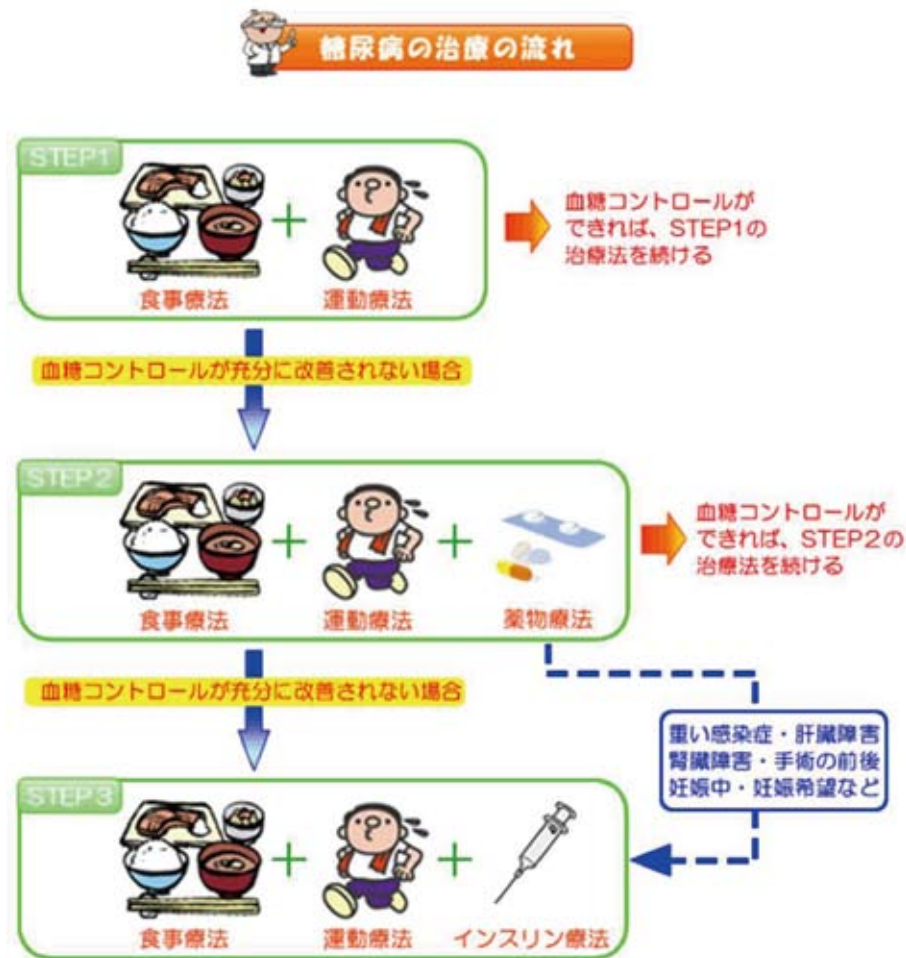
自分に合ったエネルギー量をとります！

1日に必要なエネルギー量は、

規則正しい生活さえ心掛けていれば、食事療法は特別難しいことではありません。

難しい知識が要求されるわけでもありませんし、続けることによって次第に慣れていきます。栄養相談では、患者さんの食習慣

慣などをお聞きし対応いたします。食事の事で聞きたい事・相談したい事がありましたら、お気軽にスタッフまで声をかけてください。



診察室の窓から 16

青い季節の訪れ

皆

様はアルプス・ブルーラインをご存知ですか。安曇野を南北に、山並みに沿って走る大糸線の愛称です。鉄道ファンからそのように呼ばれる事があるそうです。北アルプスの山々、空、そして溪谷を流れる水の青さからの名称でしょうか。春から夏に向かうこの時期は青が引き立ちます。先日そんな風景に出会いました。

山

頂に冬の名残りの雪を抱くアルプスの峰々。青を基調にした風景は、まさに安曇野の春の色彩で満ちています。山裾の輪郭や田園の景色が少し朧気に見えます。春の陽射しのなか春霞が柔らかに風景を包み込むからでしょうか。風景には空気の濃淡があり、春霞で湿度を含んだ大気から空間の広がりを感じます。



副院長 神経内科

中野 武

田

んぼの水面に、風がやんだ瞬間、雪を残したアルプスの峰々が映り込みます。桜は既に咲き終わりました。雪の白さ、里の芝桜、菜の花、チューリップ、タンポポ、リンゴの花などの色彩が、風景の青いパレットの中に混じります。やつと芽吹き始めた木々の葉の色が緑に変わり、風景が夏草色になる頃、季節は静かに初夏に向かいます。そんな季節に大糸線に乗って、長閑に一日、車窓の安曇野の風景を楽しむことも良いかなと思っています。

丸山歯科医院

〒399-8302
安曇野市穂高北穂高 2987-1
☎0263-82-7505



OutLine

【診療科】 一般歯科
(歯周病治療に重点を置き、インプラント・矯正治療等を取り入れた総合歯科治療と予防に配慮したメンテナンス治療)
【診療時間】 午前 9:00~13:00
(受付時間9:00~12:00)、
午後 14:00~18:30
(受付時間14:30~17:30)
【休診日】 木、土の午後、日曜、祝日

インタビュー

―特徴、理念を教えてください―

当院は、昭和57年に開設し32年ほどになります。「かかりつけ歯科医」として地域の皆様にお役に立てばという気持ちで診療してまいりました。さて、私の理念は、「自分にとって真の先生は患者様である」といつも心において診療していることです。患者様の口腔機能を満足のいくような状況に回復し維持することは、自分にとってはまだまだ難しいと感じながら、患者様に教えられるがら日々格闘していると言った状況です。医科、リハビリ、介護といっ



診察室

―ご趣味は―

これという趣味はありませんが、楽しんでゴルフをすることです。勿論、運動不足解消のためですが、あまり無理をしないで長くゴルフ仲間と楽しみたいと思っています。

―地域の皆様に一言―

近年、口腔の病気が全身に関連し



丸山慶四郎院長とスタッフの皆様

た分野が急速に進歩発展しているように、歯科医療の分野も徐々にではありますが進歩しております。安全を確保しながら、患者様の付託に答えるためにいかにすべきか研修を重ねていきたいと思っています。



影響することがわかってきました。特に、歯周病は糖尿病、心臓疾患などに影響し、よく咀嚼する「噛む」ことは、認知症の予防や唾液分泌を促し健康に効果があります。そのようなことから医科の先生方との連携も益々重要になってきていると思います。定期的な歯科検診により、良く噛んでおいしく食べて健康長寿を実現することをお勧めいたします。

公務や役員を兼務され、お忙しい毎日をご過ごされている先生とスタッフの皆さんに温かく迎えていただき、院内に多数導入されている医療機器の説明をはじめ先生の診療に対する情熱が感じられました。この度はありがとうございました。これからも引き続きご活躍を期待しております。

根津内科医院

〒399-8303
安曇野市穂高6870
☎0263-82-8382



OutLine

【診療科】 内科、脳神経内科、循環器内科、消化器内科
【診療時間】 月・火・水・金(9:00~12:00、15:00~18:30)
木・土(9:00~12:00)
【休診日】 日曜日、祝日

インタビュー

―先生の理念を教えてください―

健康寿命をより長くするのが医師の使命ですがこの四半世紀の間に長野県では平均寿命男女ともに5歳ほど伸び、認知症など高齢者の方に多い病気が急激に増えています。あたかもイタチごっこのような感覚もあります。しかし先の理念をなくして医療の存在意義はありません。どんな病状に対しても誠心誠意お答えする責任があると思っています。

―診療所の特色、開業での苦労は―

平成元年に開業しました。神経内科が専門ですが当初は精神科と勘違いされる方が多くいました。確かに内科の病気は精神と密接な関係を持ちますが神経内科は精神科とのハイブリットではありません。脳・脊髄や末梢神経また筋肉などの運動を司る臓器の病気を専門としています。ただ最近では認知症など精神機能と運動機能の両方に病気のある方を診る機会が増えました。

―ご趣味は―

趣味はクラシック音楽でしょう

―地域の皆さんへ一言―

医師も自分の信念だけで一方的な診療ができる時代ではありません。特に高齢になるに従い介護者、自治体、そして病院などが一環となり患者さんを支えてゆく必要があります。



根津愛之院長とスタッフの皆様

か。特にピアノは聴くのも演奏するのも好きです。自分が既にほとんどの大作曲家の寿命を超えましたが、とても共感できる曲がある一方で未熟だと思う曲もあります。自分の人生の鏡のような存在です。最近はいませんが登山も好きです。常念連邦から眺める槍・穂高岳の偉容は多くの方に眺めて頂きたいと思います。



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。統一されたデザインの院内はまるで美術館のようで、医院に来たことを忘れてしまいそうです。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。

ます。そのために本人やご家族そして医療機関との情報の共有が大切です。日本の高齢者数は、2025年からの数年間がピークになると予想されています。社会保障制度を維持するために効率の良い医療や介護の地域連携が必要です。その中で医療については病診連携の重要性は今後も増すばかりだと思っています。

着任者を紹介します



事務部長 臼井 政師

ご縁があり4月から事務部長として勤務することとなり、祖先が安曇野に向かう途中下車した長野市七二会から通っています。3年前の3月11日はこども病院の一室で、東北への医療支援隊の準備に皆と没頭していました。

「絆」が盛んに言われました。この一年はどうか、鉄道の命であるレールの保守改ざん、企業労働者が老後の生活のため安全安心と託した資金の使い込み、最も信頼される公教育現場での免許不保持問題、わが国ではあり得ないといっていた冷凍食品への農薬混入・・・信頼の崩壊

「地域の信頼」という土台の上に、多くの支援をいただきながら立たせていただいている安曇野赤十字病院が、さらに地域との安全と信頼の絆が深められるよう微力ではありますが、病院医療人の一員として努めてまいりますのでよろしくお願いします。



神経内科部長 兼子 一真

このたび、神経内科医として勤務させて頂くことになりました。認知症や脳卒中といった脳の病気をおもに診させて頂いています。

こちらに赴任する前は諏訪市の諏訪赤十字病院にいました。諏訪湖畔に建てられた病院で、諏訪湖やハヶ岳、遠くは富士山まで見渡せる大変眺めの良い病院でしたが、初めてこちらに伺ったとき、病院からの雄大な北アルプスの素晴らしい眺望に驚きました。自然の山や流れが大好きなので、こちらで働けることを幸せに思っています。どうぞ宜しくお願い致します。



産婦人科部長 山崎 綾野

4月より産婦人科に勤務させて頂いております。地元出身ですが、高校を卒業後に、長野県を離れ、はや20年以上が経過いたしました。地元に戻り、久々に望む故郷安曇野の山々はいつも変わりなく、温かく見守ってくれているように感じております。

北海道で周産期医療を、東京で女性腫瘍特に悪性腫瘍の治療に携わっておりました。今後は今までの経験を活かし、患者さんが納得して医療を受けられるように、一人ひとりに寄り添った、わかりやすい診療、丁寧な説明を心掛けて参ります。

微力ながら故郷の皆様のお役に立てるように努めてまいりたいと思っております。よろしくお願い致します。



消化器内科副部長 張 淑美

4月より赴任しました、張淑美と申します。専門は内科の中でも消化器内科という、お腹に関する分野です。通常の外来のほか、胃カメラ、大腸カメラといった消化管内視鏡検査も行っております。ご経験のある方は検査時の「苦しさ」をご存知かもしれませんが、出来る限り苦痛を軽減できるよう、丁寧に行うことを心がけています。地元の病院で皆さまのお役に立てること大変嬉しく思っています。どうぞよろしくお願い致します。

トピックス

健康まつりを開催します。

地域の皆様に病院の取り組みを知っていただき、健康管理に役立てていただくため、当院では今年も健康まつりを開催します。アトラクションやパフォーマンス、職員による健康相談や健康講座など楽しく健康に役立つ企画を考えていますので、ご近所お誘い合わせのうえご来場ください。詳細はポスターやチラシ、当院ホームページでご案内をしております。

日 時：平成26年6月29日（日）

9：30～14：00

場 所：安曇野赤十字病院

問合先：健康まつり実行委員会事務局



昨年の様子「アロマセラピー体験」



今年もシブシブ君が来場予定です