

雪わり草



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

2016 48号



表題(愛称) 雪わり草

安曇野赤十字病院広報誌

写真解説

初夏の国営アルプスあづみの公園 (堀金・穂高地区)

澄んだ青空の中、悠々と北アルプスの麓を泳ぐ鯉のほり。新緑とのコントラストがとても素敵です。平成28年6月18日には、新たに「里山文化ゾーン」が開園し、いよいよ全面開園となるとお聞きしました。安曇野の自然や文化を体験できる公園として、今後ますます訪問することが楽しみです。

Contents

- 02 もしも大腸がんになったら
- 03 診察室の窓から
- 04 当院の認定看護師
- 05 お薬のはなし
- 06 職場紹介
- 07 熊本地震災害支援要員を派遣
- 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

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。

もしもあなたが 大腸がんにな ってしまったら



外科部長
松下 啓二

大腸がんは、最近増えているがんです。

最 近の統計では男性は第3位、女性は乳がんについて第2位でした。著名な芸能人の闘病報道も話題になります。市町村の検診や人間ドックで偶然に発見されるかたもいれば、血便や腹痛、おなかのしこりで見つかる方がほとんどです。もちろん放っておくことができない病気であることはご存知でしょう。近くのクリニックや病院を受診され、大腸カメラでがんと診断されたら消化器がんの専門医に紹介されることとなります。ではその後どうような経過で精密検査や治療がすすんでいくか実際の担当医としてご説明いたします。

治療方針を決めるうえで、がんがどれくらい進行しているか(ステージ)を正しく把握することが重要です。

ま ず造影CT(必要があればPETも依頼)をおこないます。ポイントは次の3つです。

療は進歩しておりますので、がまんせず早め到大腸がんを専門とする医師に相談してみてください。

治療を病状に応じて選択していきます。ステージ4だから治療できないということはありません。特に肝臓転移の場合は、肝臓の病巣を切除できる場合は手術をすることを勧めます。大きな病巣やたくさんあって切除できない場合は、がん細胞を狙い撃ちする分子標的薬を併用した抗がん剤治療を行ってから、がんの縮小効果をみて切除に踏み切るといったものです。肝臓、肺、腹膜に複数の転移のあるかたも、まず生検材料でがんの遺伝子変異を個別に確認させていただきます。その方に効果がある期待できる分子標的薬をご提案のうえ、患者さんの体調に合った抗がん剤治療を計画的に行っていきます。

**もしもあなたが大腸がんになっ
てしまったら**

と いうテーマでお話しさせていただきます。ただ経験上、症状があっても大腸がんが心配で怖くて医療機関に受診できない方も中にはいらっしゃいます。ある程度進行していても大腸がんの治

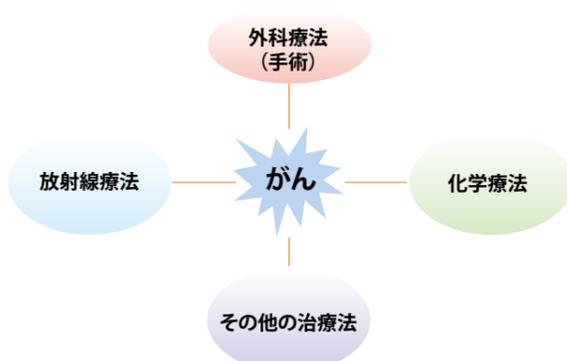


手術室



化学療法室

がん治療のイメージ



様々な方法を組み合わせて治療を進めていきます。

ではどのような治療がおこなわれるのでしょうか。

1 ステージ0の場合、非常に早期のもので、ポリプと呼ばれることが多く、肛門からのカメラでの摘出で治療できます。当院の消化器内科の専門医が担当いたします。

2 がんが大腸の壁に深くもぐりこんだ場合や近くのリンパ節に転移したケースは、ステージ2または3となり、大腸を近くのリンパ節を含めて20センチほど切除する手術となります。おなかに小さな穴を4から5か所あけてモニターをみながらおこなう手術も希望をお伺い実施できます。最近90歳をこえる高齢のかたでもこの手術を受けられております。最終的に顕微鏡診断でステージ3のかたは、わずかながん細胞が全身に循環しておりますので、再発予防の抗がん剤治療を半年間かけて通院で行います。

3 肝臓や肺、腹膜などに転移があるかたは、手術、抗がん剤、放射線といったいろいろな

診察室の窓から

21

安曇野さくら街道

院長 中野 武

桜

花と四月の青空、北アルプスの残雪は良く似合います。花冷えの朝、花曇り空の下に咲く桜にも趣があります。安曇野には野仏の供養の桜が多いと聞きます。桜花が咲く周りに優しく静かな時の流れを感じます。桜花の淡い色合いには気高さ、妖艶さがあります。ひと時の輝き。見事に咲いて散ってゆく。春の嵐に散って桜吹雪になることも、水面に花びらを浮かべることもあります。進学や就職など人生の一場面。邂逅と別離が交差する季節を桜花は彩ります。

先

日安曇野市の小倉から穂高牧、有明まで車で移動しました。山麓線と呼ばれるルートです。小倉から南は「サラダ街道」、北に向かうと丁度桜の季節で道路脇の桜が満開でした。沿線には常念道祖神、田多井観音堂など桜の名所があり、穂高牧に枝垂れ桜の群生が見ら

北

に向かうにつれて満開から八分咲き、五分咲きと花の様子が変化します。桜前線が少しずつ里を北上するからでしょうか。ある日の「安曇野さくら街道」の風景。そして今は葉桜となつて葉の花が景色を染めていると思います。



皮膚・排泄ケア認定看護師の仕事

皮膚・排泄ケア認定看護師の仕事 峰村知恵子



連絡会議を開催し現場職員と課題や対策について情報共有を行っています。

（傷の予防・治療）「オストミ
ー（人工肛門・人工膀胱造設患
者さんの看護）」「失禁・排泄ケ
ア」の頭文字からそのように言
われています。

「創傷ケア」の1つには、褥瘡
ケアがあります。現在、院内で
褥瘡管理者として入院中の治療
において、褥瘡発生するリスク
のある患者さんの評価を行い、
褥瘡発生の予防を行っています。
また、褥瘡がある患者さん
には「褥瘡対策チーム」で週1
回、専任医師と病棟看護師、事
務と一緒に患者さんのもとへ行
き、ケア方法の検討やポジショ
ニング方法の検討を行っています。

「人工肛門（ストーマケア）」で

は、ストーマ造設予定患者さん
に、術前から介入しストーマを
造設していても手術する前と同
じ生活を送れるように、病棟看
護師とケアを行っています。退
院後は「ストーマ外来」で患者
さんのストーマケアや生活の相
談を行い、患者さんの生活の質
を維持できるように介入してい
ます。

「排泄ケア」については、主に
失禁ケアになります。当院では、
患者さんの安楽やプライバシー
を一番に配慮して、病院スタッ
フの誰もが同じケア方法ができ
るように、おむつを統一させて
頂いています。そのため、統一
したケアができるように病棟ス
タッフとともにおむつの評価、
選択方法について検討を行って

います。

皮膚はからだのなかでも一番
大きな臓器を言われています。
そして、皆さんのからだを外か
らの刺激から守る大切な役割を
持っています。皮膚の健康を守
るには、皮膚に適度な水分を与
えることが大切になります。市
販の保湿クリームも現在はたく
さん出ています。それらをこま
めに使用することが大切です。

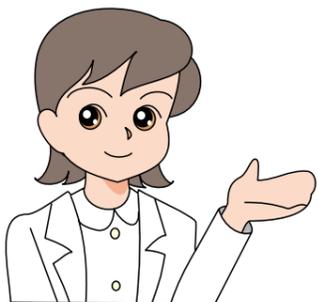
また、ここ安曇野は紫外線も
強い土地でもあります。紫外線
も刺激のひとつです。これから
畑仕事で外にいる時間が増えて
くると思いますが、日焼け止め
を使用することは皮膚がんの予
防や皮膚の健康を守るにはとて
も大切です。日焼け止めはもち
ろん、長袖や首周りの保護も脱
水に注意しながら、着用するこ
とは大切です。

このように、皮膚を健康に守
ることも私たちWOCNの役割
です。「皮膚のこと」「排泄のこ
と」で何か困ったことがあれば
ご相談ください。

薬剤部

お薬のはなし

年間 475 億円とも いわれる残薬



薬剤師
丸山 弘子

✕ デイアで大々的に取り上
げられるようになった
「残薬問題」について今回お話
します。そもそも残薬（さんや
く）とは何でしょうか？「残薬」
とは病院や医院、診療所などの
医療機関より処方された薬の飲
み忘れや飲み残しによって必要
以上に余った薬のことを言いま
す。その額は年間475億円と
も言われ、深刻な社会問題とな
っています。

そこで今回はご自宅での薬の
管理方法、残薬を減らすために
できることについて紹介させて
いただきます。

調剤薬局でお薬を受け取る
ときの状態としては2パ
ターン考えられます。1つ目は
シートのまま受け取る場合、2
つ目は一包化調剤され受け取る

場合です。何種類のお薬を内
服している方は、一包化するこ
とで薬を準備する手間が減り、
飲み間違いを防ぐことができま
す。一包化の袋に日付けを書き
入れることでさらに飲み忘れ防
止につながります。一包化しな
くてもお薬の管理ができる人は
自分に合った管理方法を見つけ
て下さい。外出することが多い
人はピルケースなどうまく利用
して数回分の薬を常に持ち歩く
習慣を身に付けましょう。1週
間分の薬がセットできるカレン
ダーや、お薬箱といった薬を管
理する道具もさまざま販売され
ています。アラーム付きのお薬
箱もあるようです。100円シ
ヨップでもいくつか売っていま
すので、ご自分に合ったものを
購入してみるのはいかがでしょうか。

実 は：薬がたくさん残って
いるという方は、いつも
行く薬局にぜひ相談してみて下
さい。薬局へ実物を持っていく
ことで再利用できるか判断しや
すくなります。また最近では残



入院時の持参薬の確認作業

薬を記入できるお薬手帳も出回
っていますので、残っている数
を書き込み、医師に報告するこ
とも大切です。
「しっかりと飲めていますか？」
「お薬余っていませんか？」と
患者さんに問いかけるだけでな
く、医療従事者側も処方薬の簡
略化に関わっていかなくてはな
りません。薬が多くて大変な思
いをしてる患者さんを見かけ
たら、減らせる薬はないのか、飲
み方を簡単にできないか一緒に
考えていけたらと思っています。
最後に、ご自分が内服して
いる薬を今一度把握して
みて下さい。こういった薬を飲
んでいるか把握できれば解決策
が見つかるかもしれません。

平成28年熊本地震災害 医療救護班・業務支援要員を派遣

当院では、4月14日に発生した熊本地震災害について、医療救護班と熊本赤十字病院業務支援要員を現地に派遣し救護活動を行いました。医療救護班は、班長の上條医師以下、看護師3名、薬剤師1名、主事2名の7名が5月11日から13日まで益城町内にある避難所で巡回診療などの活動を行いました。併せて業務支援要員として藤田医師、路医師、峰村看護師が熊本赤十字病院救急外来や病棟での支援業務を行っています。



▲現地で巡回診療を行う上條医師、細川薬剤師



救護班、病院支援要員の壮行会▶

入退院支援室新設のお知らせ

当院では、入院される患者さんを支援し切れ目のない医療を目指して入退院支援室を設置いたしました。

皆さんこんにちは、入退院支援室です。

入退院支援室は平成28年4月より開設された新しい組織です。入院前から患者さんが安心して医療を受けられるよう、入院予約時から情報取得し、患者さんの体の状況や生活背景にあわせて、術前指導、生活指導を行います。また、退院調整が必要と判断した場合、入院中から退院後の生活が患者さんにとってよりよい療養環境となり、患者さん・ご家族が安心して生活できるように医師・看護師・薬剤師・栄養士・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・ケースワーカーなどの病院スタッフ、そして何よりも大切な地域医療関係者（開業医・訪問看護師・ケアマネジャー）の方々とカンファレンスを開催し、地域で生活する事ができるように調整していきます。つまり院内の連携はもちろん、地域とのつながりで、切れ目のない医療を提供したいと考えています。

まだ立ち上がったばかりで、右往左往していますが、あつ〜い情熱をもったスタッフとともに頑張っています。多くのご意見をお待ちしています。どうぞよろしくお願いいたします。



入退院支援室スタッフです。どうぞよろしくお願いいたします。



入院前の面談の様子

安曇野
赤十字病院 健康管理センター
では、人間ドック・脳ドック・生活習慣病健診・事業所定期健



健康管理センター職員一同

健康管理センター

■スタッフ体制

医師……………1名
看護師（保健師）……………2名
事務……………5名

診・一般定期健診・特定健康診査・行政委託の女性検診・予防接種など健診業務を、医師1名、保健師2名、受付業務2名、予約・請求業務3名の計8名で日々行っております。

長寿県
「長寿県」に暮らす私たちは、誰でも健康で長生きをしたいという思いを持って生活してまいりますが、近年、生活習慣病の増加が止まりません。人間ドックや健診において、病気を見つけることで少しでも早く治療すること、自覚症状がなくても、一見健康と思われている方、健康に自信があると思っていられしやる方でも、種々の生活習慣病が始まっていることがあります。また、新しい病気の発症を予防すること、さらに健康をより一層増進させることも大切です。

皆さん
にとって、年1回の大切な健康チェックの場所となります。車に例えるなら車検と同じように、私たちが年1回、健康のチェックをして、明日からまた、



健診結果の説明や必要に応じて生活指導も行っております。

新たな気持ちで生活を送りませんか？健康管理センターの職員はそのお手伝いをさせていただきます。

おかげ
さまで、毎年健診を受けていただくピーターが増えております。診察後に食生活や運動など生活全般の相談を保健師が担当させていただき、ご自身の生活を見直していただくことで、前回の検査結果から、生活習慣の改善に取り組み、今回の検査結果にも成果が出ていらっしゃる方が多く大変うれしく思っております。

検査内容についての説明や、日々気になっていいること、自分にはどんなオプション検査が必要かなど、様々な質問に保健師がわかりやすくお答えします。

受診者
の皆様が気持ちよく受診できるように、皆様の要望に少しでも添えるよう心がけながら、笑顔でそれぞれの立場で業務に取り組んでまいります。

多くの方の当院健康管理センターのご利用を心よりお待ちしております。

お問い合わせ

健康管理センター Tel 0263-72-8517 (直通)
予約受付は平日 14:00 ~ 17:00
全コース完全予約制です。

ほのぼのデンタルクリニック



〒399-8205
安曇野市豊科 5870-2-102
☎0263-73-0535

OutLine

【診療科】 一般歯科
【診療時間】 月・火・水・木・金
(9:00~12:00、
13:00~17:00)
【休診日】 土、日、祝日

雪解けの北アルプスをのぞむ穂高の田園風景の中、常念岳のシルエットに対称的な屋根の形の診療所です。隣のおうちの感じでリラックスして頂ける総檜の待合室で今日も井戸端会議が始まっています。

外科・小児外科医として赤ちゃんから高齢の方まで様々な治療と全身管理ができるようになってから、たくさんのお患者さまが救急車で送られて来る救命救急センターに長年勤務し、重症ばかりではなく軽症で大病院を受診される患者さまの多さに忙殺されてきました。何でも大病院が良いというわけでもなく、地域のお医者さんが患者さまに信頼され病院との連携が進むことで、もつとよい医療が実現すると思えました。専門科にこだわることなく予防・

インタビュー

―診療方針について

私たちは、外来の診療と並行して通院困難な方々が笑顔で美味しく食べて楽しい毎日を送って頂くために、訪問診療による歯科治療、口腔ケア、お口の相談会、口腔ケアセミナーを行っています。

通院困難な方の生活で一番の楽しみは食事です。食べる喜びを取り戻し、笑顔あふれる豊かで健康で楽しい生活を送るためにはお口の健康を保つことはとても大切です。

私たちが、実際に訪問歯科診療で在宅や施設や入院先で患者様(ご利用者様)のお口を治療するために初めてお口の中を見させて頂くと、とても汚いお口になっている場合が多いです。食べかすやバイ菌が沢山ついています。歯肉は腫れて赤紫になっていたりします。このような方たちの腫れた部分の面積は手のひらが真っ赤に腫れたのと同じくらい炎症の面積になっていたりします。

患者さんやご利用者様への丁寧な説明を心がけています。かかりつけの医師やご家族、ケアマネさんの要望を伺いながら、歯周病の予防や誤嚥性肺炎の予防、咀嚼・えん下障害の予防、健康を維持するための関わりでの診療の際は全身状態の管理も重



入院中の方への歯科往診の様子

病細菌は心内膜炎や脳梗塞の原因にもなります。また、歯肉の腫れを放置していると歯が揺れてきます。そのため嘔吐と痛く食事が減少し病気が治りにくくなるなど、ご利用者様の不穏の原因にもなっています。

訪問先で口腔ケアや歯周病の治療や入れ歯の調整や作成をすると痛みが無くなりむせが減ったり食事が増えたり喜んで頂けることがあります。また、ご家族の通院の付添の負担も軽くなります。

院長先生を始めスタッフの皆様は笑顔で温かく迎えていただきました。当院への往診など日頃より大変お世話になっております。お忙しい中ご対応いただきありがとうございます。更なるご活躍を祈念いたします。

おひさまクリニック



〒399-8302
安曇野市穂高北穂高143-7
☎0263-88-7692

OutLine

【診療科】 内科・外科・小児外科
【診療時間】 午前9時~12時 月、水、木、金
午前8時~9時は予約人間ドック
午後2時~4時 土
【休診日】 日曜日、祝日
公式HP:<http://ohisama-clinic.info/>

インタビュー



待合室

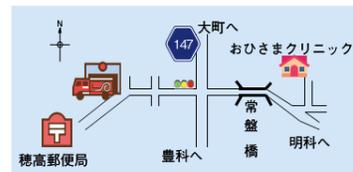
雪解けの北アルプスをのぞむ穂高の田園風景の中、常念岳のシルエットに対称的な屋根の形の診療所です。隣のおうちの感じでリラックスして頂ける総檜の待合室で今日も井戸端会議が始まっています。

ただけです。予防接種に来て病気をもらうことがないように、入り口から待合室も別々になっています。内視鏡は大病院と同等なもので、辛さの少ない経鼻胃カメラ、ご希望により眠っている間に検査ができる経口胃カメラ、大腸カメラも行っています。慢性の腰痛や肩こりには、温熱療法やブロック注射、漢方療法など様々な方法で治療しております。救命センターでドクターカー体制を構築した経験を生かし、医院でもミニ



上條剛志院長とスタッフの皆様

急性期・慢性期すべての患者さまの診療をしております。お困りの症状に初療医として出来るだけの治療をさせていただき、最も適切な専門科、病院へご紹介もいたします。人間ドックは毎朝2人まで、1時間で細やかな検診をしており、仕事を休むことなく健康チェックを受けてい



院長先生はとても精力的にご活躍されており、被災地での医療救護活動のご経験もあると伺いました。当院救急外来にも御尽力をいただき大変お世話になっております。ますますのご活躍を祈念いたします。



ペイン治療設備

ドクターカーを配備し、急な状態悪化にも迅速に往診しております。産業医・労働衛生コンサルタントとして働く皆様のお役にもたつております。地域の病院で外来診療も担当させていただきながら、病院と医院の密接な連携を実現しております。

着任者を紹介します



消化器内科 北原 桂

2016年4月より消化器内科医として着任いたしました。これまで信州大学医学部附属病院をはじめ、主に中农信地区を中心にさまざまな病院に勤務させていただき、先生方や患者さんから勉強をさせていただきました。主な専門分野は人間ドックなどの胃・大腸カメラや、早期胃癌の内視鏡治療など、様々な内視鏡検査と治療になります。専門診療はもちろんですが、一内科医としての基本を忘れずに広く一般内科診療にもあたっていければと思っています。当院で勤務するのは初めてですが、地域の皆様のお役にたてるよう微力ながら努力いたしますので、どうぞよろしく願いいたします。



内科医師 石井 宏明

2016年4月から内科に勤務しております石井と申します。出身は群馬県で、平成19年に信州大学を卒業しました。学生時代には冬場となれば毎日のようにこの安曇野を通り大町、白馬でスキーをしていました。安曇野と北アルプスの風景はいつみても美しく、今でも毎日心癒されております。

専門は糖尿病と内分泌（ホルモン）です。糖尿病の治療には患者さん一人の力ではなく、家族や職場など周りの人々の理解や協力、院内の様々な医療スタッフや地域の先生方との連携などが不可欠で、まさにチーム医療です。健診による予防も非常に大切な分野だと思いますので、微力ではありますが、この地域の糖尿病治療、予防に少しでも貢献できればと思います。まだまだ未熟者ですが、頑張りますのでどうぞ宜しくお願いいたします。



救急科 一本木 邦治

安曇野のみなさま、こんにちは。この4月から救急部に着任となりました一本木邦治と申します。安曇野赤十字病院には3年ほど前に1年間勤務させていただいており、信州大学の高度救命救急センターでの勤務を経ての再任となります。現在も大学病院で働く日をいただきながら勤務しドクターヘリで県内各地の病院に行く機会もあり、日頃から大学病院と地域の病院との連携の重要性を意識しています。救急科医というのはまだまだ新しい領域ですが、これまでの経験を生かしてみなさまのお役に立てるように頑張りたいと思いますのでよろしく願いいたします。

着任臨床研修医



倉石 貴文
(2年目)



齊藤 乃美絵
(2年目)



保坂 亮介
(2年目)



阿部 雪穂
(1年目)



小沢 幸恵
(1年目)



武笠 桃子
(1年目)



村田 千明
(1年目)

トピックス

健康まつり 2016 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。健康講座「認知症について(仮題)」や「安曇野お達人体操」のお披露目、職員による健康相談、地域の方々による各種アトラクションなど楽しく、健康に役立つ企画を考えておりますので、ご近所お問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28年6月26日(日) 9:30~14:00

☆場 所：安曇野赤十字病院

☆お問合せ：健康まつり実行委員会事務局



会場ではハートラちゃんがお待ちしております