

雪わり草



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

2020 60号



表題（愛称）雪わり草

安曇野赤十字病院広報誌

写真解説

令和2年6月1日の午後8時から、打ち上げる場所は3密を避けるため非公開でしたが、全国各地で一斉に花火が打ち上がりました。

日本各地で打ち上げられた花火は、各花火業者が打ち上げの様子を撮影し、共通のハッシュタグをつけて投稿されたとのことです。

この写真はその時のものではありませんが、きれいな花火を見て少しでも元気になってもらえたらと思います。改めて新型コロナウイルスの1日も早い収束を願います。

撮影者：小林 厚幸（撮影：2019年安曇野市花火）

Contents

- 02 健康診断の血液検査でわかること
- 03 健康診断の血液検査でわかること
- 04 家庭でできるストレッチ・体操
- 05 臨床工学技士の仕事
- 06 地域の診療所紹介
- 07 マスク寄贈・熱中症予防
- 08 就任・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。

健康診断の血液検査でわかること

はじめに

健康診断（以下健診）では、身体の状態を調べるために様々な検査を行います。健診内容やコースによって検査項目は異なりますが、多くの健診に含まれる血液検査について紹介します。

●肝機能検査

（AST・ALT・γ-GTP）

肝臓の働きをみる検査です。異常値を認める場合は、お酒の飲み過ぎ、運動不足や食べ過ぎによる脂肪肝のことが多いです。肝機能値にはいくつかありますが、ASTよりALTの方が高値の場合は脂肪肝、γ-GTPが高値の場合はお酒の影響などを考えることができます（表1）。生活習慣に起因することが多いですが、その他の原因でも異常を示すこともあり、結果が要精査のときは、医療機関を受診しましょう。

表 1

肝機能検査項目	上昇するときの原因	疾患
AST	肝細胞・骨格筋・心筋などの臓器の障害時	肝炎、脂肪肝、肝がん、肝硬変、アルコール性肝障害筋疾患、心筋梗塞など
ALT	肝細胞の障害時	肝炎、脂肪肝、肝がん、肝硬変、アルコール性肝障害など
γ-GTP	飲酒過多、胆道の閉塞	アルコール性肝障害、胆道がんなど

●脂質検査



健康管理センター
石田 政志

動脈硬化のリスクとなるLDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪、またはHDL（善玉）コレステロールが少なくなっていないかを調べます。最近ではLDLコレステロール以外にも動脈硬化の要因となるコレステロールが注目され、総コレステロール値からHDLコレステロール値を引いたNon-HDLコレステロールも悪玉系のコレステロールの指標として用いられます。

放置すると、狭心症・心筋梗塞などの心臓病や脳梗塞を起こす危険性が高くなります。とくに表2で中リスク以上は、要注意です。改善するためには、肥満を解消、動物性脂肪やコレステロールの多い食品を控える、食物繊維を多く

表 2

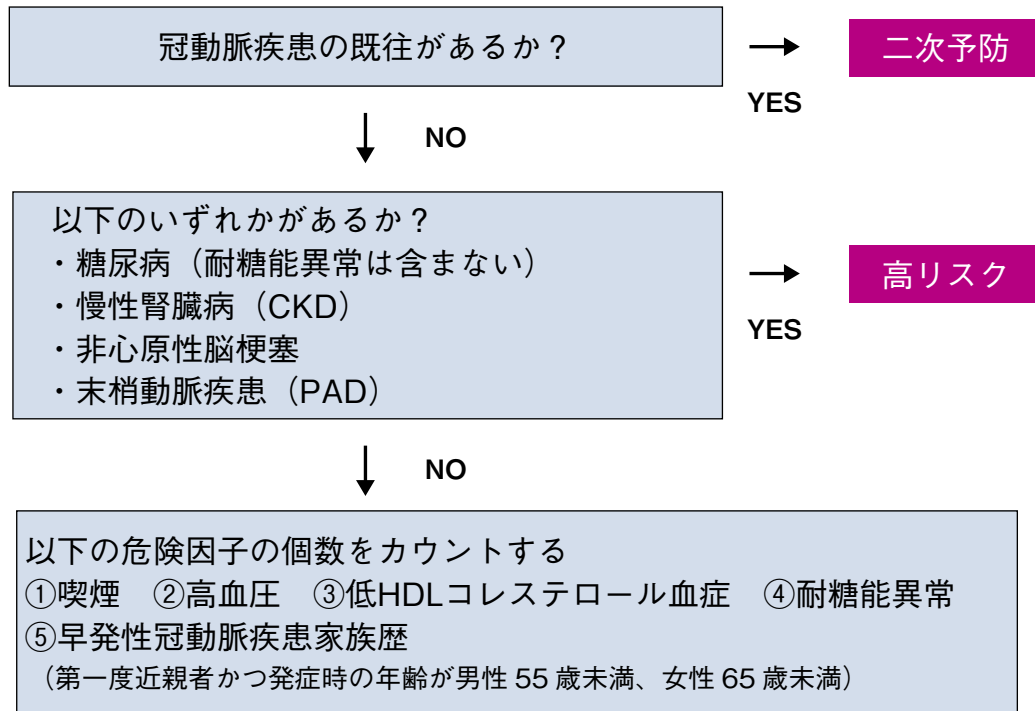
危険因子の 個数	男性		女性	
	40～59歳	60～74歳	40～59歳	60～74歳
0個	低リスク	中リスク	低リスク	中リスク
1個	中リスク	高リスク	低リスク	中リスク
2個以上	高リスク	高リスク	中リスク	高リスク

とる、禁煙、適度な飲酒、運動習慣を持つことが挙げられますが、治療が必要なこともありますので、異常がある場合は医師との相談をおすすめします。

出典：動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2017 年度版

動脈硬化のリスクチャート

脂質異常症のスクリーニング（LDL コレステロール 120mg /dl 以上）



● 血糖検査

健診では空腹時血糖とHbA1cを検査します。空腹時血糖は当日の血糖値ですが、血糖値は変動しますので、血糖と結合したヘモグロビンの割合であるHbA1cも測定します。HbA1cは採血時から過去1〜2ヶ月間の平均血糖値を反映し、普段の状態も知ることができます。

空腹時血糖やHbA1cが基準値以上に高いと糖尿病です。糖尿病は、高血糖が続くことによって血管が痛み、「神経障害」、「網膜症」、「腎症」と三大合併症のほか、「狭心症」「心筋梗塞」、「脳梗塞」、「足壊疽」などの合併症も起こすことがあります。合併症の発症を予防するため医療機関に通院が必要です。糖尿病ではなくても、空腹時血糖100mg/dl以上またはHbA1c5.6%以上は、血糖値が高い傾向にあり、糖尿病に進む心配がありますので、生活習慣の改善や健診の継続が大事です。

最後に

健診の血液検査で異常があっても、日常生活に困ることはないかもしれませんが、病気の予防や早期発見、治療につながりますので、生活習慣の見直しや受診の機会につながればと思います。

	HbA1c 6.5% 以上	HbA1c 6.4% 以下
空腹時血糖 126mg/dl 以上	糖尿病	糖尿病型 (糖尿病の疑いあり)
空腹時血糖 125mg/dl 以下	糖尿病型 (糖尿病の疑いあり)	糖尿病ではない

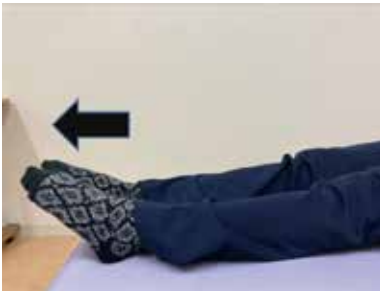
家庭でできるストレッチ・体操

● 注意点

痛みのない範囲で、無理のないように行ってください。(痛みのあるような動作は行わないでください) 勢いをつけて伸ばすのではなく、ゆっくりと 20 秒程度かけて伸ばすようなイメージで行ってください。20 回程度を目安に疲れ具合で回数を調節してください。息を止めず、深呼吸しながら行ってください。

リハビリテーション課 上條 明生

寝た状態で



つま先の上げ下げ



足を抱えてお尻の裏をのばす



足を広げたり
閉じたり



膝を曲げて
左右へ倒す

椅子にすわって (背もたれ付きの椅子で)



首を前に倒したり
後ろに倒したり



背もたれを持つように
体を左右へひねる



手を組んで、前・左右に体を倒す

立った状態でスクワット



手を組んで上にあげた状態で体を
左右へ倒す



椅子から立ち上がり



転ばないように何かに軽くつかまりながら、あまり深く膝を曲げないようにする

臨床工学技士の仕事

当院は9名の臨床工学技士が在籍しており、主に各種血液浄化、循環器、医療機器管理の業務に携わっています。このほかに近年ではRFA、眼科、食道及び直腸・肛門圧測定、耳鼻科ESSナビゲーション、脳外カテーテルなど多岐にわたり院内で活躍しています。医療機器と患者さまを繋ぐ重要な役割を担う職種として、日々安全に真心を込めて業務にあたっています。

臨床工学課 袖山 孝徳



血液浄化では外来透析を中心に、ほぼすべての各種浄化（血漿交換、白血球除去、腹水濃縮濾過など）に対応しています。透析室ではオンラインHDFを導入し少しずつ対象患者を増やしているところです。またエコーによるシャント評価を活用し、造影やPTAを積極的に行いシャント管理に努めています。

循環器ではカテーテル業務をはじめ、ペースメーカチェックなど行っています。カテーテル業務ではCAGやPCI、またそれらにかかわるFFRやIVUSの操作、IVCフィルター留置やCVカテーテル挿入など診断や治療のサポートをしています。ペースメーカーでは毎週外来日を設け定期的なチェックを行っています。最近では遠隔モニタリングの経過観察にも力を注いでいます。

近年では脳外カテーテル業務が加わり、全身麻酔下でのコイル塞栓術やステント留置術、血栓吸引術のサポートも行っています。



手術室では麻酔器の始業点検をはじめ、眼科手術時における超音波乳化吸引装置や、耳鼻科ESSでのナビゲーション操作などを行っています。また手術室には生体モニターをはじめ、たくさんの機器が存在するためトラブル発生時などは、手術に支障がないよう柔軟な対応に努めております。

医療機器管理では主な高度医療機器を中央管理し、もっともよく使われる輸液・シリンジポンプや人工呼吸器などの点検、整備を行っています。機器においてはすべてバーコードによる管理がなされており、貸し出しや返却、点検などの履歴が一元化されています。また持ち運びに便利なスマートフォン型の端末も導入し、分散管理の機器にも素早い対応ができるなど、通常の業務であればこれ一つですべての管理が行えるシステムとなっています。



院内の勉強会や研修も多数開催しています。年間スケジュールが決まっていますが、医師や病棟看護師、他部署からの急な依頼があってもその都度開催しています。また課内でも多くの勉強会を行い情報共有しています。

2020年は変革の年になります。当院の臨床工学課を立ち上げた課長が3月で退職し新体制でスタートを切りました。これまでの基盤に更なる磨きをかけつつ新たな分野も開拓し、今まで以上に活躍の場を広げられるような臨床工学技士を目指していきたいと考えております。

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。

石田医院

〒399-8205
長野県安曇野市豊科 4677
☎0263-72-2766



Outline

【診療科】 内科、外科、消化器内科
【診療時間】 午前 8:30 ~ 12:00、
午後 3:30 ~ 6:00
【休診日】 日、祝、水曜日午後、
木曜日午前、土曜日午後
URL: <http://starmemory.a.la9.jp>

インタビュー

当院は豊科駅のすぐ西に位置し、1965年に開業しましたので、創立55年となります。私自身、物心ついた時からこの地で育ち、たんぼの中の道を豊科南小まで、歩いて通っていました。豊科中学、深志高校、信州大学とずっと地元で過ごしました。

父が、2017年に亡くなり、石田医院を継承しました。父は逝く1週間前まで外来診療を行っており、生涯現役と聞こえはよいのですが、あまりに急だったため引き継ぐ際はお葬式と前後して、かなりバタバタしました。

診療については、ホームページに詳細を載せておりますが、地元に着したかかりつけ医を目標に、「患者さんに優しく」をこころがけています。内科疾患の一次診療、外来外科処置など、診察させて頂き、専門性が高い病気の際には安曇野赤十字病院をはじめ穂高病院、豊科病院や松本の病院など地域の病院にご紹介しています。特に日赤には平時、緊急の紹介をしばしばさせて頂く共に、在宅医療として訪問診療（往診）、訪問看護で連携しお世話になっていきます。

その他の地域医療として学校医、警察関連業務、産業医、安曇野マラソン

の救護所、介護申請のお手伝い、予防接種、健診などの仕事をやっています。昨年末に医院内部のリフォームを行いました。1週間外来診療をお休みさせて頂き、入り口に自動ドア、スロープ、手すりを設置したり、トイレを改造して、車いすや処置にも対応できる大きなトイレになりました。待合室と診察室は床、壁、天井、照明をリニューアルしましたので、内部もとても明るくなりました。



石田公孝院長先生とスタッフの皆様

診療の合間に、趣味を兼ねて花壇作りをしています。この原稿を書いているのは4月末ですが、タイツリソウ、パンジー、イワヤツデ、ネモフィラ、グラントカバのグレコマが花をつけ

ています。これからギボウシ、シモツケソウ、シヤクヤク、ヒューケラと日ごとに変わっていますので、来院の際には入り口脇の花壇も是非ごらんになって下さい。



QRコードはホームページのURLです



院長先生には先代の哲夫先生から引き継ぎ、当院から退院される患者様の在宅療養のご支援を頂いております。また、当院健診部門でもご尽力いただき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。更なるご活躍をご祈念いたします。

マスク等を寄贈いただきました

新型コロナの影響でマスク等の資材が不足している状況での支援になればと、郷美興業 様、サン工機 様、マル井 様、ハーモニック・ドライブ・システムズ 様よりマスクを、ニチコン 様にはフェイスシールド、中央物産 様よりビニールガウンを寄贈いただきました。また、安曇野市を通じて新宿中村屋 様より N95 マスクを寄贈いただきました。その他、個人の方からもご支援いただきました。たくさんのご支援ありがとうございます。

(令和2年5月31日時点)



日本赤十字社 本社・支部を通じて、
医療従事者への応援メッセージも
いただいております。
皆さまの温かいメッセージ
ありがとうございます。



マスクの着用や外出の自粛で熱中症のリスクが高まっています

マスクを付けていると・・・

体内に熱がこもりやすい

のどの渇きを感じづらくなる

知らないうちに脱水が進み 熱中症のリスクが↑

外出の自粛で運動不足になると・・・

汗をかいて体温を下げる体の準備が充分にできず

水分をためる機能のある筋肉が減る

脱水状態になりやすくなり 熱中症のリスクが↑



例年以上に 熱中症の予防に心掛けましょう！

こまめに水分をとる

通気性のよい服装を意識する

室内でできる簡単な運動・ストレッチ



就任・着任者紹介



事務部長
柴田 敬一郎

ご縁があり4月から事務部長として勤務することになりました。亡き祖母が穂高町有明に住んでおりましたので、お盆や正月によく訪れていたこの地で勤務することに懐かしさを感じつつ、長野市篠ノ井から高速で40分のドライブを楽しんでいます。

学生時代を過ごした仙台は、東日本大震災で壊滅的な被害を受けました。一昨年勤務していた「県立総合リハビリテーションセンター」は昨年の東日本台風で浸水による甚大な被害を受けました。

着任早々、新型コロナウイルスの「緊急事態宣言」が発令されました。一抹の不安を感じつつスタートを切りましたが、今、まさに「いかなる状況下でも、人間のいのちと健康、尊厳を守ります。」という日本赤十字社の使命を果たす時です。力を併せて頑張りましょう。



腎臓内科
前角 博子

4月より内科で勤務しております、前角と申します。専攻科は腎臓内科です。

松本市の出身ですが、安曇野へ初めて来たときは、アルプスの山々の景色の素晴らしさと空気の綺麗さに驚いたのを、今でも覚えています。今でも出勤するたびに、安曇野のすばらしさを感じており、当院で勤務できることを非常にうれしく思っています。

腎臓内科としては長年勤務されていた床尾先生の後任として着任いたしました。まだまだ勉強する身ではございますが、少しでも皆様のお力になれるよう精一杯頑張りたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。



研修医
滝沢 元基

4月から研修医2年目として働かせていただくことになりました滝沢と申します。生まれは岡山で、大学で信州に参りました。大学では写真部に所属し、主に飲み会を主戦場として活動しておりました。学生の頃から安曇野の地には度々訪れておりましたが、その広大な景色に毎度圧倒されていました。働かせていただくようになった今、毎朝その広大な景色を見ながら通勤しておりますが、やはり毎朝圧倒されている次第です。

未知の感染症が世界中に蔓延し多くの方が不安を感じながら生きているこの現在に医療人として歩み始めた人間として、様々なことを感じ、学び、記憶に残して、未来につなげたいと考えております。そして自分自身研鑽を積みつつ、微力ながら少しでも地域のお役に立てられるよう精進してまいりたいと思っておりますので宜しくお願い致します。