

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

2020 61号

Contents

- 02 特集 「子宮内膜症について」
- 03 ERコラム 思わぬケガにご注意
- 04 お薬のはなし
「ウイルス性肝炎あなたは大丈夫？」
- 05 地域の診療所紹介
- 06 骨ドックの更なる精度向上に向けて
- 07 新型コロナウイルス感染症への
当院の対応について
- 08 栄養課レシピ・着任者紹介



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

アサギマダラ（浅葱斑、学名：Parantica sita）

チョウ目タテハチョウ科マダラチョウ亜科に分類されるチョウの1種。

日本全土から朝鮮半島、中国、台湾、ヒマラヤ山脈まで広く分布する。翅の模様が鮮やかな大型のチョウで、長距離を移動することで知られる。

翅にマーキングされている個体を見かけるがこれは研究者による調査のための識別番号。研究の結果、夏に日本本土で発生した個体のうち多くが秋になると南西諸島や台湾まで南下することが判明している。好物は「フジバカマ」でこの写真の撮影場所である宮田村では村内各所へ植栽し誘致しているとのこと。安曇野にも飛来するそうなので当院への道草を期待したい。



この広報誌は地球にやさしい再生紙を使用しています。

子宮内膜症について

子宮内膜症とは

子宮内膜症とは子宮内膜またはそれに似た組織が何らかの原因で子宮の内側以外の場所で発生し発育する病気です。20～30代で発生することが多く、そのピークは30～34歳ごろと言われています。

子宮内膜症は女性ホルモン（卵胞ホルモン）の影響で月経周期に合わせて増殖し、月経期に出血を起こします。血液の行き場が無いので、卵巣に溜まったり（チョコレート嚢腫）、周囲の組織と癒着を起こしたりして痛みの原因となります。卵管の癒着、閉塞が起こると不妊症の原因になります。

病気の発生するメカニズムはまだ完全には解明されていません。



産婦人科部長
山崎 綾野

子宮内膜症が できやすい場所は？

できやすい場所は卵巣、ダグラス窩（子宮と直腸の間のくぼみ）仙骨子宮靭帯（子宮を後ろから支える靭帯）卵管、膀胱子宮窩（子宮と膀胱の間のくぼみ）などが多いです。

まれですが腸、肺、膀胱などにもできることがあります。

症状は？

代表的な症状は「痛み」と「不妊症」です。痛みは月経痛が子宮内膜症患者の90%の方にあります。月経期以外にも排便時痛、性交痛等の慢性骨盤痛が見られます。

妊娠希望の内臓症患者さんの約30%が不妊症であると考えられています。

また肺に病変がある場合は月経時に気胸を、腸の病変がある場合は月経時に下血を起こすことがあります。

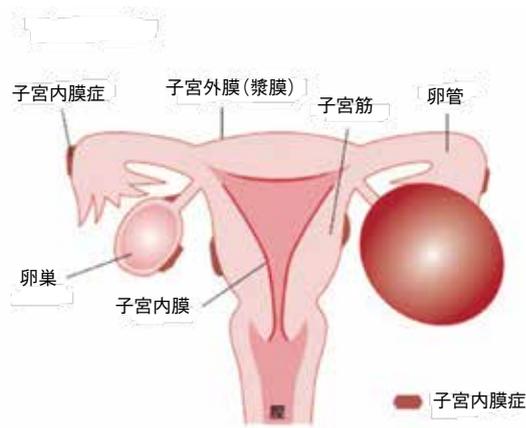
女性のライフサイクル全体に 影響する病気です

月経のある方では痛みを引き起こし、不妊症の原因になり、チョコレート嚢腫は癌化する可能性があるなど、幅広い年代で女性の一生に深く関わる可能性のある病気です。

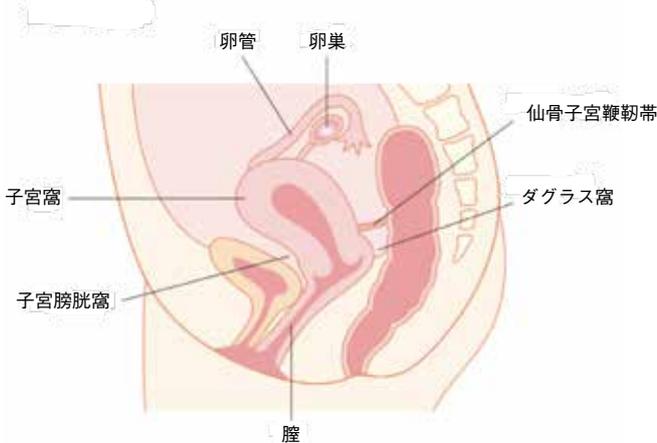
治療法は？

薬物療法と手術療法があります。閉経により卵胞ホルモンが減少すると症状が緩和する可能性があることから、患者さんの年齢、症状、妊娠の希望の有無等により個別に総合的に最適な治療法を相談して決定します。

前から見た図



横から見た図



まずは鎮痛剤を使用しますが、効果が得られない場合はホルモン療法を行います。

若い方では妊娠希望があればそれを最優先します。低用量ピルは比較的安価な治療法です。また視床下部ホルモンであるGnRHの拮抗薬（リニプロレリン）を用い卵胞ホルモン量を低下させることもあります。黄体ホルモン療法（ジエノゲスト）は比較的副作用が少なく、内膜症病巣を縮小さ

る効果もあり、近年では手術療法は減少してきています。当院でもできるだけ手術は避け、患者さんのQOLを高めるホルモン療法を積極的に行ってまいります。

手術療法は病変が大きい場合、悪性化の心配がある場合、ホルモン療法の効果がない場合などに考慮されますが、手術のみでは再発する可能性が高いため、術後にホルモン療法を追加することもあります。

救急外来でおもうちょう

救

急外来には日々様々な患者さんが受診されます。受診の経緯を伺っている

とほんの何気ない日常の「コマがきつかけで入院や治療を要するけがを負ってしまう方もいらっしゃいます。生活の中で少しだけ注意を払っていただくきっかけになればと思い、ここにいくつか挙げてみます。

脚

立から落ちてしまい思わぬけがをされる方が多くいらっしゃいます。脚立は一見安定しているようですが、

が案外バランスがとりにくいものです。そのまま転倒や落下して高所から地面にたたきつけられたり、たまたま周りにあった構造物の角に頭や体をぶつけてしまったりと傷ができてしまったりすることがあります。また、すぐに周囲の方に気づいてもらえればよいのですが、一人で作業をされていたために発見・受診されるまで時間がかかってしまった方もいらっしゃいます。脚立で作業をする際には周囲の安全を確認すること、ご家族などに様子を見ていただくようにすること、できる限り心掛けていただき、体力の衰えを感じる場合には無理をせずプロの手

思わぬけがにご注意

救急部 医師 秋田真代

高

いところのぼると言えば、柿の木にはのぼるなという言い伝えが各所にあるようです。柿の枝は折れやすいのですが、それはなぜか、実は調べてみたのですがはつきりわかりませんでした。もしかするとのぼる方が多いのだけがされる方も多いということでしょうか。科学的な根拠が提示できず恐縮ですが、古くから言い伝えられていることは耳を傾けてみる価値があるかもしれません。

日

常生活の中にはたくさんのお日様が隠れています。もちろん突然の病気やけがで何か困ったことがあればお気軽にご相談ください。安全に、けがのないように日々を過ごしていただくのが私たちの一番の願いです。



ウイルス性肝炎、 あなたは大丈夫？



薬剤師
大槻 秀企

皆さんは、ウイルス性肝炎の検査をしたことがありますか？

近年の全国調査において長野県はウイルス性肝炎の検査を受けたことがない人が多いという実態が明らかとなりました。また、全国的にも検査をしたこと自体を知らない人が多いという結果となり、ウイルス性肝炎という病気の知名度が低いということがわかりました。肝炎という名前を知っているけれど、詳しく知っている人は少ないのかもしれない。

ここで、今回は『ウイルス性肝炎』について少しでも関心を持って頂けるようにお話をしようと思います。ウイルス性肝炎とは肝臓内で増殖するウイルスに対して自己免疫が働くことによって、ウイルスだけでなく肝臓も一緒に障害を受けて発症する病気です。日本人の肝臓病の約80%はウイルスによって引き起こされると言われています。現在わかっている肝炎ウイルスはA型〜E型の5種類があり、そのうちB型肝炎とC型肝炎は肝硬変や肝がんへ進行する割合が高いため、特に注意を要します。治療は肝炎の鎮静化や慢性化防止、肝硬変・肝がんへの進展防止等を目的として行われます。

B型肝炎

経口感染や空気感染することはなく、血液を介して感染します。かつては、輸血で感染する代表的な肝炎の一つでしたが、輸血用の血液検査体制が整備されたため、現在は輸血が原因で感染することはほとんどなくなりました。主な感染経路としては、出産時の母子感染や、医療従事者の針刺し事故、性交渉による感染などです。感染力が強く、劇症化した際には致死的な経過をとることもあります。また、乳幼児期の感染などでキャリア（体内にウイルスを

保有した状態）となった場合は慢性肝炎を発症しやすく、より症状が重くなることがあります。B型肝炎



当院で利用する採用薬の一部

慢性肝炎の治療薬としてはインターフェロン製剤（注射薬）や核酸アナログ製剤（内服薬）を用います。また、発症予防目的にB型肝炎ワクチンが使用されます。

C型肝炎

B型肝炎ウイルスと同様に血液を介して感染しますが、感染力は弱く、単に血液に触れただけでは感染しません。感染経路の大部分が輸血によるものです。難治性で7〜8割が慢性化しやすく、無治療の期間が長いとその3〜4割が肝硬変、肝がんに移行します。治療薬としてはインターフェロン製剤（注射薬）や抗ウイルス薬（内服薬）、肝庇護薬（ウルソデオキシコール酸やグリチルリチン酸製剤、漢方製剤等）が用いられます。現在は飲み薬のみでの治療も可能となり、従来よりも副作用が少なくなりました。

自覚症状が現れにくいので、臨床検査が非常に大事です。

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、症状が現れにくいと言われています。肝炎ウイルスの感染に気付かず病勢が悪化してしまいう前に検査でチェックすることが大切です。ウイルス性肝炎検査は県内の保健福祉事務所（長野市は市保健所）が無料で実施しています。また、ウイルス性肝炎と診断された後も定期的な受診を継続していくことが大切です。治療費や検査費用の助成制度もありますので、うまく活用して治療を継続していきましょう。助成制度については保健所でご確認ください。

日常生活において肝炎ウイルスに感染する可能性のある行為
かみそり・歯ブラシ・ピアスなどの共有、入れ墨、注射器の使い回し等

次の方は是非ウイルス性肝炎の検査を受けてみましょう。

- これまで一度も肝炎ウイルス検査を受けたことがない方
- ご家族にB型肝炎ウイルス、C型肝炎ウイルスに感染している方や肝がんの患者がいる方
- 健康診断の血液検査で肝機能検査値の異常を指摘されたが、まだ医療機関を受診されていない方
- 母子感染予防策が実施されていなかった1985年（昭和60年）以前に生まれた方
- 1992年（平成4年）以前に輸血を受けた方
- 入れ墨（タトゥー）を入れたり、医療機関以外でピアスの穴をあけたことがある方

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いただければ幸いです。

OutLine

丸山内科クリニック

院長 荻原史明医師

〒399-8205
安曇野市豊科4301-6
0263-72-6188

URL:<https://ogiwara-cardiovascular.com/>



【診療科】 内科、循環器科
【診療時間】 午前 9:00 ~ 12:30、
午後 2:30 ~ 6:00
【休診日】 木曜日午後、土曜日午後
日曜日、祝日

インタビュー

私は平成24年から令和2年3月まで安曇野赤十字病院にて循環器内科医として診療にあたり、令和2年4月より丸山内科クリニックを引き継ぎました。

当クリニックは安曇野赤十字病院から車で数分のところに位置しております。

—診療所の専門、特色—

「患者さんに優しい医療」を心がけております。患者さんがリラックスしてお話できるような環境を大切に考えております。

専門の循環器疾患においては生活習慣病の適切な管理により、狭心症、心筋梗塞の一次、二次予防を、また心不全の患者さんには、血液検査や心臓超音波検査等で評価しながら適切な薬物療法、運動療法を行っております。脳梗塞の原因となる心房細動の早期発見には24時間心電図（ホルター心電図）を行い、抗凝固療法の必要性の評価、不整脈に対する薬物療法を行っております。また、高血圧、心臓病、糖尿病、脳卒中

の原因になり得る睡眠時無呼吸（SAS）の評価も積極的に行っており、安曇野赤十字病院と連携し、PSG（polysomnography）検査でCPAP（経鼻的持続陽圧壺球療法）の導入の必要性を検討しております。



荻原史明院長先生とスタッフの皆様

安曇野赤十字病院の循環器内科外来を週一回担当しておりますので、さらなる精査が必要な場合は日赤病院で精査を行い、必要に応じて院内の専門医の先生方へ御紹介し、精査、加療いただいております。クリニックから安曇野赤十字病院までは車ですぐの距離です。

ので、患者さんには気軽に受診して頂いております。

—地域の皆さんへ—

患者さんに優しい医療の提供を第一に考えております。

どこの科に行けばよいかわからないような場合、私がお話を伺い、安曇野赤十字病院の専門外来への橋渡しをさせていただきますので、気軽に相談にいらしてください。



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。院長先生には長い間当院の循環器内科で尽力いただき、誠にありがとうございました。院内は令和2年4月から診療体制が変わり地域医療の最前線を担う雰囲気があります。また、待合室はゆったりと開放感があり療養される患者さんへの配慮が感じられました。お忙しい中、ご対応頂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。

骨ドックの更なる精度向上に向けて

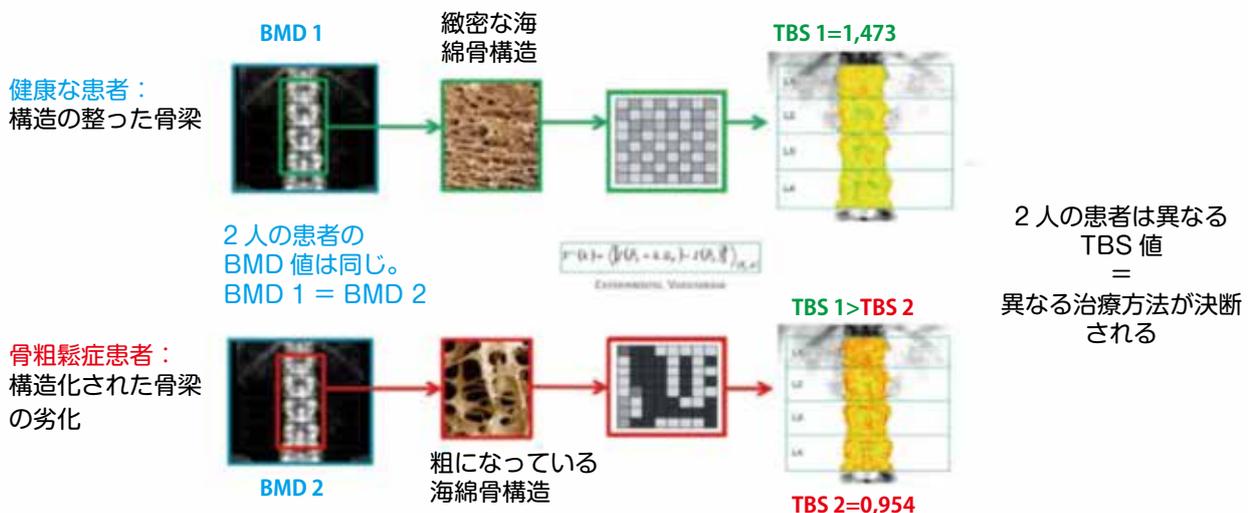
海綿骨構造指標ソフトを県下初導入しました

当院では、健康寿命をおびやかす疾患である骨粗鬆症やサルコペニアを早期に発見し、生活改善や治療につなげていくため、県内においては先駆的に骨ドックを推進し実施してまいりました。

これまで当院では骨ドックにおいては、「問診」「身体診察」「血液／尿検査」「脊椎 X 線診断」「骨密度測定」を行い、希望者にはサルコペニアの検査として、「歩行速度」「握力」の測定、さらには、県内では限られた施設において実施可能な DXA 法による相対骨格筋量等により診断をおこなってきましたが、近日 骨密度測定装置を最新のものにバージョンアップすることにより、県内においては初の導入となるであろう「海綿骨構造指標 (TBS)」の測定がおこなえるようになりました。TBS は Medimaps Group 社 (スイス) が開発したソフトウェアで (図 1)、X 線骨密度測定装置で計測された腰椎画像の画素濃度をテクスチャー解析して算出される海綿骨構造指標 (Trabecular Bone Score) です。従来の骨密度評価を補足する指標として注目されており、より高次元での診断の提供が期待できます。骨強度におよぼす要因は、「骨密度 + 骨質」といわれており、骨質の一つで有る海綿骨微細構造を知ることは骨強度を知る上で大きな手がかりとなりうるものと思われまます。

当院では県下初導入の TBS ソフトを活用し、当院で実施している「骨・脊椎ドック」のさらなる精度向上に努めてまいります。

図 -1



発熱等の症状がある方の受診について

かかりつけ医のある方は、まずかかりつけ医へご連絡ください。かかりつけ医がない場合は、保健所へご連絡ください。

ご予約のある患者さんへお願い

過去14日にさかのぼって健康状態の確認をさせていただいております。

ご来院の方へお願い

来院の方はマスクの着用をお願いします。また、正面玄関や休日夜間通用口に非接触型の体温計を設置してありますので検温にご協力をお願いいたします。以下のような症状がある場合は、職員にお申し出ください。

発熱（37度以上）、強い倦怠感、息苦しさ、咳や喉の痛み、嗅覚・味覚障害

面会について

現在、面会は原則禁止とさせて頂いております。許可された方以外は面会できません。なお、入院患者さんへの荷物は以下の時間帯に受付しております。

受付時間と窓口

平日 15:00～17:00（総合受付）、

休日 13:00～15:00（夜間休日受付）

※来院時は受付で荷物受渡の旨をお伝えください。現在、直接面会の代替策としてビデオ面会サービスを検討しております。準備が出来次第、ホームページなどでお知らせいたします。

正面玄関の解錠時間について

正面玄関 解錠時間 : 平日 7:30～17:00

職員の健康チェックについて

職員は始業前に健康チェックを実施し感染防止に努めています。

感染拡大防止のためこれらの対策をおこなっております。
ご不便をおかけしますがご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症への 当院の対応について



正面玄関にある非接触型検温装置
顔をかざすと体温測定ができます

自宅で簡単！炊き込みパエリアレシピ

自宅でも気軽に出来る彩り鮮やかなメニューをご紹介します。コロナ禍で自宅での時間が増えがちですが、気分転換にちょっと豪華なメニューを取り入れてみましょう。

材料（4人分）

1人あたり 370kcal 塩分 1.3g

・精白米	350g	・白ワイン	40g
・水	360g	・コンソメ	6.0g
・アサリ	80g	・サフラン	0.1g
・むきえび	80g	・塩	0.8g
・赤パプリカ	80g	・黒胡椒	少々
・黄パプリカ	60g	・パセリ	少々



作り方

- ①赤パプリカ、黄パプリカはスライスに切ります。
- ②水はレンジで軽く温めてぬるま湯位にします。
- ③②の中へ、白ワイン、コンソメ、サフランを入れ混ぜ合わせます。
- ④洗った精白米の中へ③を入れ混ぜます。
- ⑤アサリ、むきえび、赤パプリカ、黄パプリカを入れて炊飯器で炊き上げます。
- ⑥炊き上がったたら軽くまぜ、塩、胡椒を振りかけます。
- ⑦器に盛り付け、パセリを散らして完成です。

着任者紹介



救急部医師
松本 美緒

8月より救急部で勤務しております。出生から大学卒業まで名古屋で暮らしていました。長野県の地理はまだまだ覚え切れていませんが、気付けば長野県民歴8年にもなっていました。支え合う仲間が増えるにつれ名古屋が恋しくなることもなくなり、今や自分のホームは長野県だと思っています。4回の妊娠出産を経験し、人間として様々な喜びと試練を与えてくれた地でもあります。この大切な地域で皆さんに恩返しができるように頑張ります。

宜しくお願い致します。



整形外科医師
福澤 拓馬

2020年7月から赴任致しました整形外科の福澤拓馬と申します。

自分の専門分野である一般外傷、運動器疾患（骨折や捻挫、慢性的な腰痛、関節の痛みなど）でお困りの患者様、また、その御家族の皆様にとって最適な治療を選択するお手伝いが出来れば、と思っております。何卒宜しくお願い致します。



整形外科医師
土屋 良真

本年7月に着任し整形外科で勤務しております。出身は長野市で、新潟県で医学を学び、縁あって信州に帰郷しました。趣味はユーチューブ鑑賞です。整形外科2年目となりますが地域医療に貢献できるように努力し経験を重ねていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。