

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

2021 63号

Contents

- 02 特集 タバコのはなし
～喫煙による健康障害とお金の問題～
- 03 救急外来でおもふこと
- 04 栄養士のおすすめレシピ
- 05 CT(コンピューター断層撮影)装置を更新
- 06 地域の診療所紹介
- 07 FreeWi-Fi 提供開始
- 08 トピックス 毎日雪わり草
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

イルミネーションと打ち上げ花火

安曇野の冬の風物詩となっている国営アルプスあづみの公園のイルミネーションと打ち上げ花火です。冬の澄んだ空に映える光の演出は思わず息をのむ美しさ。準備をされる方々には頭が下がります。コロナ禍で様々な催しが少なくなる中でぜひとも継続してほしいものです。ちなみに当院では冬季イルミネーションを実施中です。密を避けてご鑑賞いただけると幸いです。



この広報誌は地球にやさしい再生紙を使用しています。

タバコのはなし

喫煙による健康障害とお金の問題



内科・総合診療科 医師

村山 秀喜

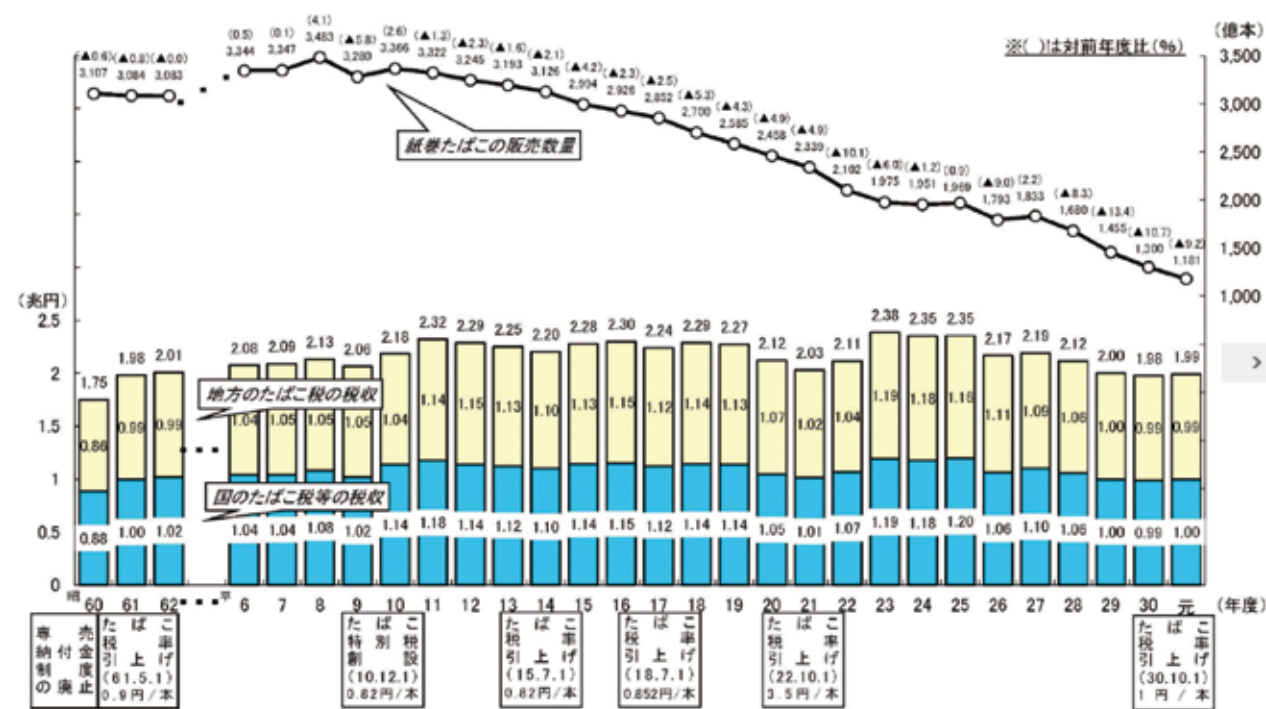
タバコ

は体に悪い。何をどう見繕っても良くないです。しかし辞めたくない人は「嗜好品だから。税金を払っているから。」なので今回はお金の話題です。

そもそも日本では、タバコは財務省の管轄で厚生労働省は管轄外です（縦割り行政）。JTはもとが公社なので大株主は日本国です。なので「嗜好品」となっています。ちなみに電子タバコも海外にはリキッド（液体状）も販売されていますが、液体は厚生労働省のテリトリーになるので日本国内での販売はできない仕組みになっています（アイコス・グロ・ブルームテックは財務省管轄）。

2021年10月より紙巻きたばこが再び値上げしましたね。500円玉ワンコインでは買えなくなりました。加熱式（電子）タバコも今後、計画値上げする事が財務省ホームページに載っています。その中の資料で興味深い表がありました。売上本数と税収の年次推移です（表1）。売上本数は減少しているのに税収は不変です。よく「1箱1000円、一気に値上げしてくれば止めるのに・・・」と言う愛煙家がいますが、計画値上げにより「税収が落ち込まないようにする」役人の腕の見せ所です。つまり、一人当たりの負担額が今後増えていく税金ばかりを払うようになる。です。たばこ税は使い道を指定しませんので、自分の暮らしとは関連無く使われます（自動車税やガソリン税は一応、自動車関連に使用される仕組み等に比べると）。納税は国民の義務ですが、馬鹿らしくありませんか？

（表1）



次の話題

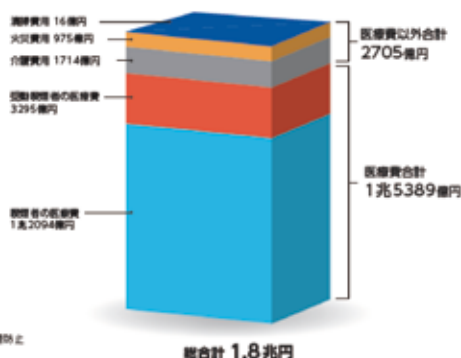
は、そんなに税金を払っていても、それ以上の健康障害で税金・健保を使っている話題です。おおよそ毎年2兆円のタバコ税が維持されています（税込）。それに対して支出面では、タバコ関連疾患への医療費が2020年で1.8兆円程度だったようです（表2）。さらにタバコ関連疾患での死亡などでの経済損失（その人が生きていればどの位を稼ぐ見込みがあったか？）は4〜7兆円規模の計算だそうです。国レベルでの収支なので実感し難いですが、喫煙者のほうが風邪をひきやすい・花粉症などにもかかりやすいのでドラッグストアなどでそれぞれの対策商品を購入する、タバコ臭を誤魔化すためにガム・消臭スプレーなども購入する、そもそも喫煙道具（ライター・灰皿・加熱式も本体が定期的に破損する）など喫煙しない人から見ると余計な出費が多い状況です。



(表2)

たばこの社会全体に与える損失は
1.8兆円にもものぼる

たばこをめぐる
日本の現状



今は

コロナ禍で、3密を回避する名目もあり職場・公共施設での喫煙所閉鎖が増えました。「わざわざ吸う場所を探さないとけなくなつた」のでやめよう思つた。という方もいます。喫煙しなくても生きていきます。そもそも非喫煙者のほうが多いですし。卒煙しませんか？

共施設での喫煙所閉鎖が増えました。「わざわざ吸う場所を探さないとけなくなつた」のでやめよう思つた。という方もいます。喫煙しなくても生きていきます。そもそも非喫煙者のほうが多いですし。卒煙しませんか？

救急外来でおもふこと

冬に気をつけたい身近な危険

救急部 医師 秋田 真代

だいぶ冷え込みも強くなり、冬の訪れを強く感じられるようになりました。病院の中はまだ半袖でも過ごせる状況ですが、救急外来にいらつしやる患者さんのお話しを伺っていると、季節の変化を感じます。

寒い季節になると増えるといわれている疾患には、脳梗塞などの脳血管疾患や心筋梗塞などの心血管疾患があります。寒さで血圧が高くなりやすいことや、入浴時などの寒暖差で血圧が急激に変化することが関与しているといわれています。これからの時期、血圧管理は一層重要です。

寒さによる救急疾患として、低体温症の方も毎年何人かいらつしやいます。やはり多いのは屋外で何らかの原因により動けなくなつてしまった方ですが、家の中で過ごしていたのに低体温となつてしまう方もいます。ですので、建物の中にいるからと安心せず適切に暖房の使用や衣服の調節を心掛けていただければと思います。また、動けなくなつてしまつたと家にいようが外にいようが適切に暖をとることが難しくなりますから、冬だけに限りませんが転倒には十分に注意してください。

暖房を使うときには一酸化炭素中毒

にも気を付けていただきたいと思ひます。まだまだ豆炭こたつを現役で使用されている方もいらつしやるようです。意識障害で受診され脳梗塞などが疑われた方の中に、実は一酸化炭素中毒の症状であつたことが判明する方がいます。一酸化炭素中毒に関しては特異的な所見がないわけではないのですが、一般的な検査で診断することは難しいのでまず疑えるかどうかが重要です。いつもより意識状態が悪くて受診されるときに、「豆炭こたつを使用している寒いので窓も締め切つていた」などというエピソードがあれば、ぜひ教えていただけると速やかな診断につながる可能性があります。一酸化炭素中毒は、豆炭こたつ以外でもガスストーブやまきストーブなどほかの暖房器具の不完全燃焼でも起こることがあります。暖房器具を使用する際は、取扱説明書をしっかりと確認して必要な場合は十分な換気を行つてください。高齢の方のおひとり、お二人暮らしであればご家族の方もときどき暖房の使用状況を確認していただくと安心だと思います。

健康で暖かい春を迎えられるよう、防げるけがや病気にはできるだけ注意して過ごしましょう。

栄養士のおすすめレシピ

山も雪化粧となり安曇野でも冬の到来となりました。これから、さらに寒い季節がやってきます。元気に冬を乗り切るために、体を冷やさず温めることが大切です。今回は、生姜とれんこんを組み合わせ、自然なとろみがついたミキサーいらずの簡単なスープをご紹介します。

腸の粘膜を保護する働きがあります。喉の乾燥を感じた時などにも食べたい野菜です。ビタミンCやカリウムも豊富に含まれています。

生姜

加熱した生姜は、ショウガオールという成分が含まれ、血流を高めて、体を温めてくれる効果があります。また乾燥させた生姜にも、熱した生姜と同じショウガオールが多く含まれています。

れんこん

れんこんに含まれる粘り気がある成分のムチンは、胃や



れんこんと生姜の豆乳ポタージュ

小茶碗 4 人分

れんこん	140g
生姜	1 片
水	170ml
コンソメ	2.5g
調整豆乳	200ml
塩	少々
こしょう	少々
(お好みで飾り用れんこん)	10 g

1 人分の栄養価

エネルギー 57kcal たんぱく質 2.4g
脂質 1.9g 食塩相当量 0.3g



〈作り方〉

- ①れんこん、生姜は皮をむき、すりおろす。
 - ②鍋に①のれんこん・生姜、水、コンソメを入れ、少し粘りが出るまで焦がさないよう混ぜながら弱火で煮込む。
 - ③豆乳を加え、沸騰させないように温めたら、塩・こしょうで味を調え、器に盛る。
 - ④お好みで、薄切りにしたれんこんをトースターで焦げ目がつくまで焼き、トッピングする。
- ※煮込み過ぎると色が黒くなり、粘りが強くなるのでご注意ください。

アレンジ

豆乳を牛乳に変えると、さっぱりとしたスープになります。

コンソメを鶏がらスープの素に変え、ネギをトッピングしても美味しい風味です。

CT（コンピューター断層撮影）装置を更新

本年9月にCT（コンピューター断層撮影）装置を更新しました。

本装置は、長野県の補助事業を活用し新型コロナウイルス感染症に対応しつつ地域で求められる医療を提供する目的で整備しました。

機種名は **Revolution Frontier**

コンセプトは「CTの可能性を超える」今までは臨床上必要な情報を得るために、複数のモダリティーでの検査が施行されていましたが、一つの検査でより多くの情報を収集し、より詳細な構造の明瞭化・鮮明化を可能にするための様々な最先端テクノロジーを搭載しております。超高分解能イメージング、デュアルエネルギースペクトラルイメージングなどにより、医療の質の向上に貢献できるCT装置となります。



県内1号機

Revolution Frontierは当院が長野県内初導入となっておりGE社の技術を集結したCT装置となります。すべての患者様に迅速に正確に診断が出来るため最適な医療を提供することができ

ます。最大の特徴は高精細画像を圧倒的に高速に撮影出来ることです。被ばく低減技術（ASiR-V）により低線量でもノイズが少ない画像を得ることが可能となりました。患者様の負担を軽減し、高画質の画像を得る技術や機能がたくさん搭載されており、地域の皆様の健康維持に貢献できるものと思っております。

特徴

- 1 2.5倍の高密度収集による高分解能画像
冠動脈狭窄、stent 内腔診断精度向上
3D 画像の情報向上
- 2 1024 × 1024 マトリックス画像再構成
更なる高分解能画像の実現
- 3 造影デュアルエネルギー撮影の実現
腎機能に合わせた造影剤の使用が可能
様々な解析ソフトによる画像提供
- 4 高画質心臓 CT 検査の実現
Snapshot Freeze（冠動脈のモーションアーチファクトを抑制）
Snapshot Assist（患者様の体格、心拍数を自動で把握し最適プロトコルを抽出）
- 5 Low Dose Technology
放射線感受性の高い臓器へのケア（ODM）
CNR（※）を維持した低線量検査（最新画像再構成法 ASiR-V）
最大82%の低被ばくと画像ノイズ91%低減
低コントラスト分解能135%アップ



※ CNR・・・キャリア対雑音比：光や電気信号のキャリア（搬送波）の品質を示す指標

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。

武田内科クリニック

院長 武田 貞二 医師

〒399-8304
安曇野市穂高柏原 1126-16
0263-88-6500



OutLine

【診療科】 内科・内分泌代謝内科
【受付時間】 午前 9:00 ~ 12:00、
午後 2:30 ~ 5:30
【診療時間】 午前 8:45 ~ 11:30、
午後 2:15 ~ 5:00
【休診日】 木曜日、日曜日、祝日

インタビュー

— 当院について —

当院は平成24年に豊科駅と穂高駅の中間である柏矢町駅近くに開院しました。私は信州大学病院、現在の糖尿病・内分泌代謝内科に在職中、安曇野から大北まで糖尿病専門医が一人もおらず不便に感じていました。そこで小さいながらも糖尿病、内分泌疾患の拠点となり得るクリニックの構想を漠然と考えており、その実現のためこの地を選びました。

— 診療所の専門、特色 —

前述の通り当院は一般内科の他、糖尿病、内分泌内科を標榜しています。人類数十万年の歴史を見るとそのほとんどが飢餓との戦いで、いかに低血糖にならないか人間の体は進化を続けてきました。ところがこの50年あまり予期せぬ飽食の時代が訪れ、過度のカロリー摂取に対しては人間の体は無防備に近く糖尿病人口の爆発的な増加として現れています。最近では低血糖なく安全に血糖を下げられる薬が数多く使用可能となりました。注射剤も含め個々の患者

さんに最適な薬剤を選んでコントロールし合併症を防ぎ、病気の少ない人と変わらないQOLで生涯を過ごして頂く、というのが私達の目指すところです。糖尿病専門医である私と2名の糖尿病療養指導士を含む3名の看護師、1名の事務員で微力を尽くしております。



武田貞二院長先生とスタッフの皆様

この他、バセドウ病、橋本病をはじめとする内分泌疾患、生活習慣病である高血圧症、脂質異常症、高尿酸血症に対する治療も内分泌代謝専門医として専門分野です。また総合内科専門医の立場からは感冒、インフルエンザ、膀胱炎な

どの感染症や花粉症などアレルギー疾患、更年期障害に対しても対応しています。

— 地域の皆さんへ —

気軽に相談できる「かかりつけ医」を目指しながら「身近な専門医」をも理想としています。より高度な医療が必要と判断した場合は近隣の専門クリニックや安曇野赤十字病院、信州大学病院などとの連携を軸にご紹介致します。ことに信州大学病院とのホットラインによって、重症糖尿病患者さんには直接入院治療を受けて頂いています。昨今のコロナ禍で待合室を密にしないよう心がけており、基本的に予約制をとらせて頂いております。受診の際はまずお電話頂けると幸いです。



院内 無料 Wi-Fi サービス を開始しました



当院では、患者サービスの向上を図るため、無料 Wi-Fi 接続サービスをこの 10 月から開始しました。お手持ちの無線 LAN 機能を持つスマートフォンやタブレット等でインターネットをご利用いただけます。

この無料 Wi-Fi は入院患者さんを中心に、一部外来でもご利用いただけます。

接続情報は院内に掲示してありますのでご確認ください。



このマークが目印です→ **Free Wi-Fi**

【ご利用にあたって】

- ご利用される方の端末等や回線の混雑状況により速度低下やつながらない場合もありますので、あらかじめご了承ください。
- サービスへ接続する等のセキュリティ対策や有害サイトへのアクセス制限などの必要な対策は、利用者が行ってください。なお、本サービスの提供に際し、利用者の端末等がコンピューターウイルス感染等による被害、データの破損、漏えい、その他本サービスに関連して発生した利用者の損害については、当院では一切責任を負いません。
- 利用規約をご確認いただき同意のうえご利用ください。
- 院内では携帯電話、スマートフォン等はマナーモードに設定し、マナーを守ってご使用ください。
- 病院で機器の貸出は行っておりませんので、必要な場合はご自身で準備をお願いします。

ビデオ面会のご案内

現在、新型コロナウイルス感染防止対策のため対面での面会を制限しております。一方で長期間にわたり対面での面会ができないことに不安な思いをされ、ご不便をお掛けしております。このような状況を少しでも緩和するため代替策として、ビデオ面会サービスを行っておりますのでご案内します。

1. 予約方法

平日（月～金曜日）13 時～14 時

ご入院されている病棟へお電話ください

※完全予約制です

2. 面会日時

平日（月～金曜日）14 時～15 時

（1 回 10 分以内）

3. 面会方法

1 階相談室（個室）でビデオ面会
機器は職員が準備します。



トピックス

看護力再開発研修会

10月26日～28日当院を会場とした、看護力再開発研修会（主催：長野県看護協会）が開催されました。この研修は看護師資格を持つ方の復職をサポートする目的で定期的に開催されております。研修内容は「最近の医療現場の動向」や「スキンケア」などの実技を含む10講座で受講者からは「もう一度看護がしたい」「やっぱり看護の仕事が好き」などの素敵な感想もありました。講義を担当した当院職員にとっても復職を支援できることは大変喜ばしく励みにもなっております。今後も看護師の活躍を支援していきます。



当院に寄せられた作品をご紹介します。

俳句・短歌・川柳ポスト
毎日雪わり草

望月には

少し足らねど 芋名月

しろがねの光

夜半さやけし

この痛み

いつ始まったかと 身に問はば

いつかわからぬ

前からずっと

かりそめと

いへどこの世の秋されば

かえて燃え立つ

うるはしきかな

荒れようを

秘めてあまねく 秋の陽は

現し世にふる

明るく甘く

灯を消せば

にわかに高し 虫の声

きげばしみじみ

昔恋ほしき

着任者紹介

2021年7月1日に着任しました、整形外科の白山輝樹です。東京都出身で、2016年3月に信州大学を卒業しました。昨年は北アルプス医療センターあづみ病院に勤務しておりました。昨年に続いて、微力ながら安曇野および大北地域の医療に貢献できればと思います。現在は骨折の手術治療や慢性疾患の保存治療を中心とした診療を行っております。着任して間もないため、至らない点もあると思いますが、今後ともよろしくお願いいたします。



整形外科医師
白山 輝樹

神経内科（脳神経内科）は脳神経外科の兄弟部門です。主に①脳梗塞・脳出血などの脳卒中、②認知症などの脳の加齢の病気を診療しています。右半身がマヒして病院に運ばれ検査で脳動脈が血栓でつまっており、脳梗塞とわかると当科に入院になります。脳のおとろえが心配である場合は外来での診察、CT、MRI、治療薬、助言を受けられます。脳も臓器ですので劣化を防ぎ良く維持することが重要です。＜略歴＞信大大学院退学、博士(医学)。神経内科専門医、認知症学会専門医。信大病院、長野日赤、諏訪日赤等を経て2021年10月より当院着任。



神経内科医師
木下 通亨

本年7月から信州大学整形外科より赴任しました川上拓と申します。出身は松本市です。隣の市ですが、安曇野はより北アルプスに近く、雄大な長野県らしい自然を感じられ、すばらしいところで勤務させていただいていると日々実感しております。一般整形外科、一般外傷を主に担当させていただいております。地域の皆さまのお役に立てるように日々精進して参ります。



整形外科医師
川上 拓