

# 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

2022 64号



表題（愛称）雪わり草

## 写真解説

### 安曇野のオオルリシジミ

日本のオオルリシジミは長野県と熊本県でしか確認されていない絶滅が危惧される希少なチョウです。幼虫はマメ科のクララのみを食草とするため、かつてのように人間がクララを必要としなくなったことと、春先の野焼きをしなくなったことによる天敵の増加などの理由でその数を減らしたとされています。田園での人間の営みとともにあるチョウと言えます。ここ安曇野でも減少し、確認されない年もあったそうです。しかし地域の有志の方々による熱心な保護活動が功を奏し、再びその美しい姿を見ることができるようになりました。保護活動に感謝しつつ来年も再会したいですね。

### Contents

- 02 特集 タバコのはなし2  
～受動喫煙など周囲への影響について～
- 03 地域の診療所紹介
- 04 こんには認定看護師です
- 05 栄養士のおすすめレシピ  
～ナスの焼きびたし～
- 06 着任者紹介
- 07 着任者紹介
- 08 トピックス

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。

# タバコのはなし

## 受動喫煙など周囲への影響について



内科・総合診療科 医師  
**村山 秀喜**

### 「タバコ」は体に悪い」と本人への悪影響

今回は、周囲への影響についての話題です。まず受動喫煙ですが、本人はフィルターを通して喫煙しているのに対して、主流煙を直接吸入、本人の呼気（吐いた息）からの副流煙、衣服・壁紙などからの発散・拡散で、本人よりも更に悪影響を及ぼしています（ニコチン…3〜20倍、ホルムアルデヒド…6〜121倍など）。本人は喫煙歴なしのハズが、家族による受動喫煙により各種癌・狭心症・高血圧・呼吸器病・血流障害による冷え性など発症率が上がります。吸

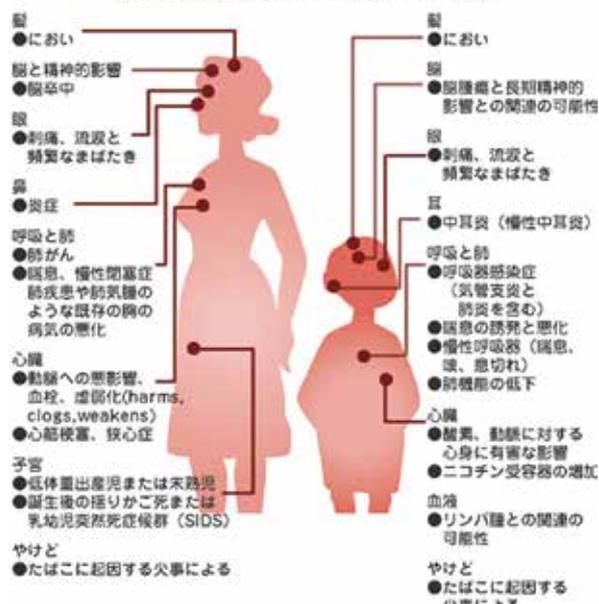
っているだけなら本人へのダメージのみですが、撒き散らす事で家族・仕事の同僚などへも悪影響を及ぼしています。よく「屋内では吸わないから大丈夫です！」と胸を張る方がいますが、喫煙直後の口臭からも理解できるように撒き散らしています。おおむね90分以上を吐き続けています。衣服からの「残り香」も撒

き散らしている要素の一つになります。「加熱式なら大丈夫！匂わないし」これも宣伝に踊らされています。特殊実験により有害物を拡散させるのは通常タバコと同等である事がわかっています。匂わないだけで本質は一緒です。消臭スプレーなどでも改善はしていません。

### 子供

への影響ですが、上記の喫煙者を育てている点も挙げられます。「それが普通」で生活していきますので、「何が悪いの？」という状態で育っていきます。受動喫煙の年月を加えると、実はものすごい喫煙歴になる人もいます。

### 受動喫煙による被害



妊婦・胎児・幼児の場合には早産・突然死症候群（SIDS）・新生児の低体重と将来の肥満や糖尿病（小さく生んで大きく育てる）の悪いパージョン・気管支喘息・中耳炎・虫歯の確



### 「やめて」

って言っても吸い続けていて困っちゃう」と他人事のように言っている方がいますが、自分事です。子供も守れていないのです。喫煙は「依存症」という病気です。日本では嗜好品とされていますが全世界的には薬物に分類され、医学的にもメリットはありません。禁煙が最も得策ですが、やめてくれないなら1本喫煙ごとに2〜3時間の屋外待機などの対策を始めましょう（家族を守る代わりに周囲に影響及ぼしますが）。

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。

## あさひ内科クリニック

院長 堀田 順一 医師

〒399-8205  
安曇野市豊科下鳥羽 877 - 4  
0263-50-8075



### OutLine

- 【診療科】 内科、呼吸器内科、禁煙外来、睡眠外来
- 【受付時間】 午前 9:00 ~ 11:30、午後 3:30 ~ 6:30
- 【診療時間】 午前 9:00 ~ 12:00、午後 3:30 ~ 7:00
- 【休診日】 日、祝、水曜日午後、土曜日午後
- ホームページ <http://asahiclinic.co/>

## インタビュー

### 先生の理念について

当院は平成26年に豊科のデンソーエアクル前に開院いたしました。約20年間の勤務医時代に感じていた「毎日自分の患者様に会いたい」という思いからの開院でありました。開院以来心がけていることは時間をかけた十分な会話と丁寧な聴診であります。

### 診療所の専門、特色

専門医である呼吸器疾患領域では慢性咳嗽が主となりますが（気管支喘息／感染後の咳嗽／喘息／アレルギー性の咳嗽）、慢性閉塞性肺疾患／在宅酸素療法の患者様、睡眠時無呼吸症候群、一般内科（高血圧／脂質異常症／糖尿病等の生活習慣病等）、訪問診療（在宅でのお看取り含め）を三本柱としております。



堀田 順一院長先生

### 開業にあたって苦労されたこと

「問診と聴診を中心にした診療」を強く意識して開業しましたので、果たして今後の医療の方向性にそぐわないのではないかと常に自問自答しておりました（当初）。



待合室の様子

### ご趣味は？

バラの手入れ（の予定）です。

### 先生が考える地域医療とは

当院が存在することが（クリニックの灯かりがついていることが）地域の皆様の支えになるようなクリニックになること、そして病院の先生方のご負担を減らすこと（私の医療の質を上げること）です。

### 地域の皆様へ

開業して7年目となりました。クリニックに足を運んでいただいた皆様が元気になれることを心掛けてまいりましたが、今では僕の方が元気をいただいております。ありがとうございます。



笑顔で迎えて下さった院長先生をはじめスタッフの皆様、お忙しい中ありがとうございます。院長先生はお子様からご年配の方々への対応、往診など地域医療を支えておられます。院内はおしゃれな雰囲気、待合室、北アルプスを一望できる空間で院長先生のお人柄がさらに院内を明るくしているように感じました。これからも引き続きのご活躍をご祈念いたします。

# ～ Nurse Certified こんにちは認定看護師です～

はじめまして。がん化学療法看護認定看護師の百瀬です。がん治療を主に患者さんと関わらせて頂いております。

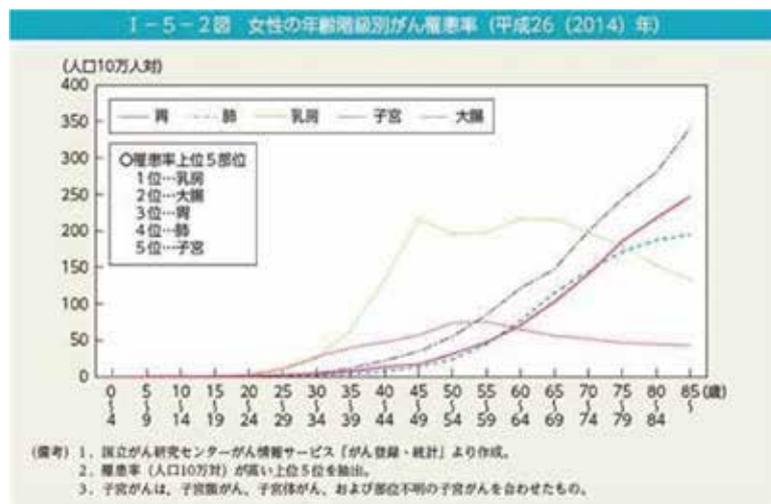
一般的にがん治療は長期にわたる場合が多く、根治的切除が得られた場合でも、最低術後5年間はフォローが必要となります。診断時から数年～十数年関わることも少なくありません。急性期→慢性期→終末期と幅広く、年齢層もほぼ全年齢に発症しますので小児から老年まで関わります。臓器もほぼすべての器官に発症するため学ぶにも一筋縄にはいかない分野です。さらにフィジカルだけでなくメンタルケアもかなり重要となります。数字・英語・細胞・遺伝子・薬と看護師さんには敬遠されがちな分野ですが、長寿時代・・・ということは「がん」になる時代。少しでもがんに関心を持っていただけたらいいなと思っています。今回は一般的な「がん」と「抗がん剤治療」に関わるお話を少しだけ致したいと思います。



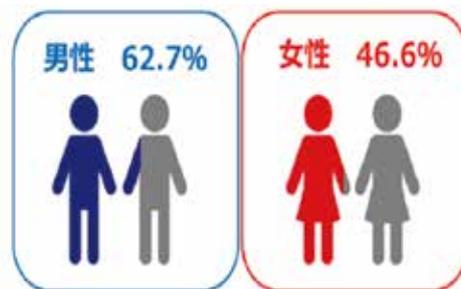
がん化学療法看護認定看護師  
百瀬 裕和

## Question 1：2人に1人ががんになる？

現在日本人が生涯がんと診断される確率は下記の通りになっております。また下記の通り5大がんにおいては高齢になるにつれ、がん罹患率が上昇します。がんは老化病であり、細胞分裂回数や免疫機能の低下や、外的刺激による遺伝子損傷の頻度により発症確率が上昇することとなります。また現在は常染色体遺伝子の異常（異常かどうかはまだわかりませんが・・・）により乳がん・子宮がん・大腸がんなどのがんが発症し易い方がいることも分かっています。



## 一生のうちにがんと診断される人の割合



がん研究振興財団「がんの統計'16」年齢階級別罹患リスク（2012年罹患・死亡データ）より

このようにがんは身近な病気であり、いつ誰がなってもおかしくはありませんが、ほとんどの方は「なぜ私？」「私はがんにならないと思っていた。」と、がんが遠い存在であることをあえて意識して生活しています。がんに罹患した場合、社会や周りの人との距離を感じ、家族の中でも強い孤独を感じるものです。正しい知識や情報を得るためにも教育（小中高がん教育、がんプロフェッショナル養成）や法整備（がん対策基本法）が進んでいます。今後も医療の進歩により寿命が延びると、がんになる確率は上がることとなります。自分ががんになったときに「これでいいのだ！」と思える知識を得ることも有意義かもしれません。

## Question 2：なぜ抗がん剤を投与するのでしょうか。

がん治療における3大治療は「手術療法」「薬物療法」「放射線療法」です。薬物療法の中で一般的に言われている「抗がん剤」と言われるものは殺細胞性薬剤と言われ、がん細胞も攻撃しますが自分の細胞も攻撃します。即ち毒をもって毒を制す戦法です。昨今は細胞障害が少ないターゲットが限られている「分子標的薬」やがんが免疫から逃れる働きを抑える分子標的薬の一種「免疫チェックポイント阻害薬」が続々開発されています。しかし、どの薬物も少なからず有害事象（副作用）は付き物で、効果と有害事象を天秤にか

け薬剤を投与する必要があります。もちろん必ず行わなければならない医療などありませんが、抗がん剤も同様に患者さんが希望され、かつリスクよりベネフィットが得られると考えられる場合に限り投与されます。

・抗がん剤治療の目的は以下の4つとなります。

- ① 根治的化学療法
- ② 術前化学療法 (Neo Adjuvant Chemotherapy :NAC)
- ③ 術後化学療法 (adjuvant chemotherapy)
- ④ 延命・緩和的化学療法



イチイの木  
がん治療に深くかかわりのある植物です

- ① 絨毛がんや胚細胞腫瘍を除いて、固形がんでは抗がん剤のみで根治できる可能性は極めて低いです。根治を目的としたがん治療は手術で物理的に取り除くという方法が最善であり、取り除けるかどうかで大きく治療成績が変わります。したがって、根治的化学療法がおこなわれるがんのほとんどが白血病やリンパ腫などの血液がんです。
- ② 手術の前に抗がん剤を投与し腫瘍縮小を得たうえで手術範囲を小さくしたり根治率を上げたりする方法です。腫瘍縮小を確認し薬剤の効果を事前に知ることができるメリットもあります。また、切除不能な進行がんにおいても抗がん剤投与により結果的に切除できる症例も見られるようになりました。
- ③ 根治的手術 (画像&病理学的な完全切除) が得られた場合、微小転移や目に見えない残存がん細胞を攻撃し再発を予防する目的で投与します。大腸がんにおいては術後化学療法により、およそ10%の再発予防の上乗せ効果がみられます。ただし、実際にがん細胞があるかどうかはわからないので、結果的に不要であった場合や、抗がん剤を投与しても再発する可能性があることを考慮しなければなりません。
- ④ 進行再発がんや遠隔転移を伴うがん切除不能ながん患者さんに行われます。化学療法の70%はこの延命化学療法です。

## 栄養士のおすすめレシピ

シンプルだけど一番おいしい調理法！

### ナスの焼きびたし

皮ごと使って微量栄養素をとりましょう！



ナスは、初夏から秋が旬です。ヘタが新しく、皮にツヤがあるものを選びましょう。アクが強いのでアク抜きをしますが、このアクにはポリフェノールの一種であるクロロゲン酸が含まれます。他の野菜と炊き合わせたりしない限りはアク抜き時間を短くするとよいでしょう。また鮮やかな紫色はナスニンという色素です。コレステロールを下げて動脈硬化を防ぐ働きがあります。きれいな色を残して皮ごと使いましょう。皮が固い場合や味を浸み込ませるためにも隠し包丁を入れると食べやすくなります。

#### 材料 (2人分)

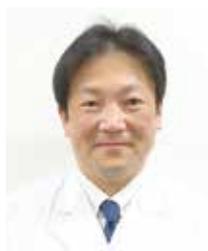
ナス・・・3本  
油・・・10g  
だし汁・・・100ml  
醤油・・・大さじ1  
みりん・・・大さじ1  
大根おろし・・・適宜

#### 作り方

1. ナスは洗って拍子木に切り、アク抜きをします。
2. 水気をふき取り、フライパンに油をひいて皮目を下にして焼く。
3. 焼いている間に、分量のだし汁・醤油・みりんを鍋に煮立たせておく。
4. 焼き上がったナスは余分な油を紙で吸い取り、3の鍋に入れてひと煮たちさせる。
5. 器に盛りつけて大根おろしを添える。

エネルギー：約160kcal 塩分：約1.3g

## 着任者紹介



リハビリテーション科部長  
松永 俊樹

今年度からリハビリテーション科専門医として着任いたしました松永と申します。これまで約30年間、東北秋田の急性期病院で機能的電気刺激やロボットを用いたニューロリハビリテーション治療などの急性期医療に携わりながら定期的にへき地病院・診療所での診療応援を続けておりました。このたび御縁をいただき、当院の回復期リハビリテーション病棟専従医師として務めさせていただくこととなり、これまでの経験を活かして地域医療に貢献できるよう努力して参ります。よろしくお願いいたします。



循環器内科医師  
永江 歩

4月から信州大学病院より赴任いたしました循環器内科の永江歩と申します。2008年に信大を卒業後、出身地である福岡県で循環器内科医としての下積みをした後に、2018年より信州へ戻ってきました。これまでは虚血性心疾患、末梢動脈疾患に対するカテーテル治療を中心に、循環器診療全般に従事してきました。安曇野市の循環器診療体制をより充実させることを目標に、微力ながらみなさまと一緒に頑張っていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



泌尿器科医師  
後藤 正博

4月から泌尿器科に着任しました後藤正博と申します。平成22年に信州大学を卒業後主に長野県内で泌尿器科診療に携わっておりました。専門は泌尿器科全般と泌尿器科腫瘍です。縁あって風光明媚な安曇野の地で働けることを嬉しく思います。これまでの経験をもとに安曇野の皆様の一助となるよう働かせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。



整形外科医師  
樋口 祥平

本年7月1日より着任いたしました、整形外科の樋口祥平と申します。出身大学は自治医科大学で、卒後の義務年限を果たすため、信州医療センター、県立木曽病院、県立こども病院など主に県立病院に勤務して参りました。本年4月に義務を修了し、当院に赴任する運びとなりました。安曇野に住み始めて2年程度ですが、もっと地域のことを深く知りたいと思っておりますので、皆様よりご教示頂けますと嬉しく存じます。丁寧で温かみのある医療を提供できるよう心がけております。どうぞよろしくお願いいたします。



救急科医師  
一之瀬 修

今年度から着任致しました救急科の一之瀬と申します。昨年度まで相澤病院の救命救急センターにて救急科の専門研修を行っておりました。安曇野市のお隣、筑北村の出身です。救急外来は現代の駆け込み寺の役割を担っていると考えています。ご自身やご家族の身体の変調、それが重篤であるか否かに関わらず、昼夜を問わず困った時に診療を受けられる場所が救急外来です。駆け込み寺であるが故に受診された皆様のご希望に沿えないこともありますが、出来得る限り皆様のご心配に寄り添えるよう努力して参りますので、お困りの際にはいつでもお気軽にご相談ください。何卒よろしくお願いいたします。



外科医師  
山崎 史織

今年度から安曇野赤十字病院へ転勤となりました、外科の山崎史織と申します。安曇野赤十字病院は初期研修で勉強させていただいた病院であり、ご縁があって再びこの地で仕事ができることをうれしく思います。昨年度は信州大学の消化器・移植・小児外科で勤務しており、主に肝胆膵外科、移植外科の治療に従事してまいりました。当院では一般外科手術をはじめ、緊急手術、化学療法、緩和治療まで幅広く、地域医療に貢献できるよう日々研鑽を積んでまいりますので、よろしくお願いいたします。

## 着任者紹介



整形外科医師  
野口  
武昭

2021年7月1日に着任しました、野口武昭と申します。一昨年、昨年と諏訪赤十字病院で勤務させていただきました。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。着任して間もないため至らない点もあるかと思いますが、地域の皆様のお役に立てるように日々精進してまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。



腎臓内科医師  
田村  
優太郎

4月より安曇野赤十字病院にて働くこととなりました、腎臓内科の田村と申します。医師4年目となります。出身は群馬県で、信州大学を卒業した後は栃木県宇都宮市で初期臨床研修を行ってきました。経歴と同じく落ち着きのない人物と思われがちですが、実際その通りです。腎臓機能や透析などについて日々精進してまいりますのでよろしくお願い致します。安曇野赤十字病院には、学生時代の研修でお世話になった縁もあることから勤務先として希望しました。優しいスタッフの皆様方にも支えられ、日々を過ごせていることに深く感謝申し上げます。



臨床研修医  
長谷部  
敬子

今年度から着任いたしました初期研修医2年目の長谷部敬子と申します。出身は駒ヶ根市で、信州大学を卒業後、信州大学医学部附属病院で初期研修医1年目を経験しました。この度ご縁をいただいて、安曇野で勤務することになりました。安曇野には幼少期に家族と訪れたことがあり、思い出をたくさんいただきました。今度はこの地域の皆さんのために、少しでもお力になればと思います。患者様には日々たくさんのお話を学ばせていただき感謝しております。若輩者ですがお役に立てるよう精進しますので、どうぞよろしくお願い致します。



臨床研修医  
青木  
裕子

4月より安曇野赤十字病院で研修させていただいております、研修医2年目の青木と申します。信州大学で学んでいましたので、学生の頃から安曇野にはよく訪れていました。この地域で医療に携われることを嬉しく思っております。現在コロナ禍で厳しい情勢ですが、その中でも大学病院とはまた違った医療の現場を経験し、多くを学んでいきたいと考えております。どうぞよろしくお願い致します。



臨床研修医  
小島  
佳奈

4月から研修医1年目として働かせていただくことになりました、小島と申します。出身は諏訪市です。生まれ育った長野県で研修をさせていただけることをとても嬉しく思っております。現場に立つと、不慣れなことやわからないことが多々ありますが、先生方や他の医療スタッフの方々の手厚い指導やサポートもあり、様々なことを学ばせていただいております。この地域に少しでも貢献できるよう、精一杯精進してまいります。どうぞ、よろしくお願い致します。



臨床研修医  
村  
里  
美優花

研修医1年目の村里と申します。生まれも育ちも松本市で、信州大学を卒業しました。松本方面から見える景色とはひと味違った表情の北アルプスを楽しみながら、日々通勤しております。先生方、スタッフの方々からあたたかくご指導をいただき、充実した研修生活を送ることができています。まだまだ勉強させていただいている身ではありますが、生まれ育ったこの地で少しでも地域の皆さまのお役に立てるよう精進してまいります。何卒よろしくお願い致します。

## 新入職員へのサプライズプレゼント

2022年4月4日新入職員オリエンテーション会場で地元シンガーソングライターの中村雅彦さんによる応援ソングの演奏がありました。先輩職員による発案でコロナ禍の中、さまざまな我慢を強いられてきた新入職員へのサプライズプレゼントとして企画されました。新しい環境と連日の研修で切磋琢磨する新入職員に大先輩の熱い想いが伝わったことと思います。



## 看護師体験会を開催しました



2022年8月9日高校生を対象とした看護師体験会を開催しました。

コロナ禍のため例年のカリキュラムとは異なりますが看護の世界を少しでも体験できるように車イスやストレッチャーの操作、血圧測定、AEDの取り扱いなど行いました。この経験が夢に向かって一步を踏み出すきっかけになれば幸いです。

## 診察室の窓から

# 25

## 木々の記憶

病院長

中野 武

むかしギリシヤのコス島にプラタナスの巨木があった。医聖ヒポクラテスが、その木陰で弟子たちに講義をしたことで、ヒポクラテスの木と呼ばれた。ヒポクラテスの木の末裔は日本で広く植栽され、由来から篠田株（昭和30年）、蒲原株（44年）、緒方株（47年）など数群に分類される。括弧内は日本に渡来した時期だ。

先日そのヒポクラテスの木を院庭に植樹した。木は日赤株と呼ばれ、昭和52年の日本赤十字社百周年を祝しギリシヤ赤十字社から送られた木々の子孫。かつて旧病院の敷地にもヒポクラテスの木があった。我が国のヒポクラテスの木の所在、系譜を調査した緒方富雄博士の論文にも記載されている。新築工事の際に止む無く伐採された。今回その兄弟株の苗木を栃木県の芳賀赤十字病院から分与されたのだ。

いまひとつ記憶に残るのは信大のヒポクラテスの木。昭和46年に蒲原宏博士から信大の藤本憲司教授を通じ寄贈された（蒲原株第

7号）。信大文化遺産だ。植樹は自分の入学少し前。医学概論でヒポクラテス誓詞を学んだ時に知った。近くを通ることは何度もあった。今回改めて訪ねてみた。50年の時が流れ、今では基礎医学棟4階に届く見事な大樹に。球状果も実り根元に葉が繁茂。蒲原株第7号の兄弟株は新潟大学、九州大学ほかにあったが枯死した個体も多い。信大の蒲原株はご長寿だ。大切にされているのだと思う。

コス島の原木に由来し、同じ遺伝子を持つヒポクラテスの木だが、それぞれ違った物語がある。当院の日赤株と信大の蒲原株を並べての植栽も夢がある。当院で信大の医学、看護、技術系学生、研修医が学んでいる。パターンリズム批判はあるが、医療人の職業倫理教育に活用したい。



植樹したヒポクラテスの木