

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

2023 65号



表題（愛称）雪わり草

写真解説

冬の松本城

冬の祭典である「松本市イルミネーション」の演出の一つとして松本城では12月から2月の3カ月間「松本城レーザーマッピング」が開催されています。今回のテーマは「氷晶きらめく水鏡」。天守閣に投射される点と線のレーザー光線がお堀の水面に映り込み、幻想的な景色が表現されています。なにかと出不精になりがちなこの季節ですがたまには外出をして“寒々しい”を楽しみましょう。

Contents

- 02 新年のご挨拶
- 03 きずの小さな手術を
- 04 新型コロナウイルス感染症の
治療薬について
- 05 地域の診療所紹介
- 06 負けない体をつくろう！
～免疫力の基礎知識～
- 07 当院の教育理念について
- 08 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。

新年のご挨拶

安曇野赤十字病院 院長 中野 武



新年を迎え皆様方におかれましては、益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。昨年もまた、新型コロナウイルス感染症対応に追われた1年でした。地域社会はもとより、当院の診療活動にも多くの影響を受けました。地域医療支援病院、圏域唯一の赤十字病院、また安曇野市の基幹病院として、通常診療、地域

医療の実践、赤十字活動に加え、新型コロナウイルス感染症流行に対しては発熱外来、陽性者の振り分け、入院治療から後遺症対応に至るまで多くを担ってまいりました。流行状況に応じ長野県からの要請で新型コロナウイルス感染者の入院病床拡大を行ってきました。また、週末休日を利用しての安曇野市のワクチン集団接種にも積極的に取り組んできました。いずれも地域の関係団体、自治体との密な連携のもと病院職員一体となって対応してきました。このような活動に対し地域住民の皆様方からも多くのご支援をいただき、昨年9月には安曇野市から財政

支援のお話もいただきました。心より感謝申し上げます。

新しい年を迎え4年目となるコロナ感染症への対応は、依然続きます。我々の使命である医療を通じた地域貢献を果たすべく、日々の業務を一步一歩着実に進めてまいります。あわせて予期せぬ感染症流行の経験を活かし、新たな時代の病院運営と地域医療の構築に向け進んでまいります。地域の皆様にも昨年同様のご支援を賜りたく、お願い申し上げます。

令和5年は卯年です。元氣良くうさぎが跳ねるように世の中が上向く年とされます。皆様におかれましては今年一年がよき飛躍、発展の年でありますことを祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。



きずの小さな手術を



外科
山崎史織 医師

腹腔鏡手術とは

従来のいわゆる「開腹手術」ではなく、お腹に数か所の小さな穴をあけて行う手術です。穴からカメラを入れてお腹の中をみながら、専用の細長い手術器械を使って手術を行います。開腹手術よりも小さいきずで手術が可能です。

きずが小さいとどんな

メリットがあるのか

きずが小さいと、見た目が良いことはもちろんですが、術後の痛みも少ないです。痛みが少ないと術後早期から歩けます。歩くこと

で術後の肺炎や血栓症の予防になったり、筋力低下の予防につながり、お腹の動きが良くなったります。お腹の動きが良くなると、その分早くご飯を食べられるようになり、ご飯を食べられると栄養

がつくので術後の回復が良くなり、早期退院に繋がります。このように、きずが小さいことは、巡り巡って術後の回復を助けてくれます。外来できずの大きさの話をする時、「見た目なんてもう気にする歳じゃない」とおっしゃる方もいらつしゃいますが、術後の肺炎や筋力低下を起しやすさや高齢の方にも、小さなきずでできる腹腔鏡手術は利点があると考えられます。

一方で、何でもきずを小さくすれば良い、というわけではありません。悪性腫瘍であれば根治性(癌が取りきれること)が重要であり、どのような手術でも安全であ

ることが第一です。私たちは、今までの臨床研究の結果や各種ガイドラインを踏まえて適切な選択肢を提示しています。進行度や状態によっては腹腔鏡手術をおすすめできない場合もあります。

当院で受けられる治療と特徴

当院では胆石症や鼠経ヘルニアなどの良性疾患はもちろん、大腸癌、胃癌などの悪性腫瘍も根治性を担保しつつ腹腔鏡手術を積極的に行っています。膀胱や肝癌にも腹腔鏡手術の適応は拡大しています。当院でも腹腔鏡下膀胱尾部切除や腹腔鏡下肝切除も、適応を慎重に判断しながら行っています。

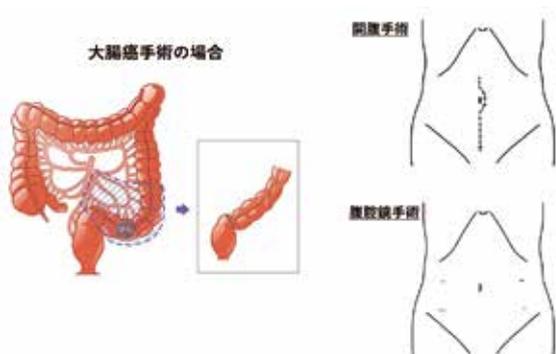
昔受けた手術のきずからの「脱腸」である腹壁癒痕ヘルニアも、eTEPという新しい手術法で小さなきずで治療が可能です。胆嚢炎や虫垂炎などの緊急手術もほとんどが腹腔鏡で行えます。また、これらの疾患は一度抗生剤で「散らす」ことで、炎症がおさまったタイミングでより安全に、より小さなきずで手術ができる場合もあ

ります。

手術を希望される皆様へ

手術を受ける以上、病気を良くするのは最低条件です。同じ治療効果があるのであれば、よりきれいに、痛みを少なく治したいです。患者さんが手術を受けても『大衆浴場へ躊躇なく行かれるように』『水着を着られるように』と考えて治療をしています。

当院では安全を大前提に、きずの小さな手術を提供しています。まずはご相談ください。



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

前角整形外科医院

院長 前角 久義 医師

〒399-8303
安曇野市穂高 8263-1
0263-82-1478



【診療内容】 整形外科・リウマチ科
リハビリテーション科
【受付時間】 午前 8:30~11:45
(土曜日は8:30~11:45)
午後 14:30~17:30
【診療時間】 午前 9:00~12:00
(土曜日は8:30~12:00)
午後 15:00~18:00
【休日】 木曜午後、土曜午後、日曜、祝日
<https://www.maezumiseikeigeka.com/>

インタビュー

先生の理念について

当院は穂高神社の西2kmの西原という地域にあります。

私は学生時代にスキー部と柔道部にいましたが、柔道で腰を傷めてしまいました。この経験からスポーツ障害を治す整形外科を志しました。整形外科は肩や腰、膝などの骨や関節の疾患の診療をしますが、診療においては、このような痛みをできるだけ早く取り除き、その痛みの予防方法を指導するように心がけています。

診療所の専門、特色

整形外科医としてスポーツ障害や骨・関節の疾患、骨粗鬆症の診療をしています。リウマチ専門



明るく開放的な処置室

医として関節リウマチの治療に積極的に取り組んでいます。近年、エコーを使うことで五十肩や肉離れ、足関節捻挫の腱や靭帯、筋肉の損傷の状態が分かるようになりました。エコーでこれらの損傷を正確に診断して、治療方針を決めています。関節リウマチは20年以上前までは、関節変形を抑えることが出来ませんでした。新しい薬の登場で、関節の痛みを取り、関

節破壊を止めることが出来る様になりました。当院ではこれらの治療を積極的に行っています。



前角久義院長先生

ご趣味は？

以前はスキーと車のプラモデルづくりでした。スキーは早朝人のいないグレンデで飛ばすことが快感でしたが、老眼が始まってから

は飛ばすことが怖くなり、今はもっぱらゴルフをしています。

地域の皆様へ

肩の痛みや腰痛で苦しんだ私の経験から、肩や腰、膝の病気が痛みが出ないように予防することが第一です。



院長先生をはじめ温かく迎えて下さったスタッフの皆さん、お忙しい中ありがとうございます。

院内は吹き抜けや開放的な待合室など明るい雰囲気です。リハビリ室も充実しており、当院からも近いため日ごろから大変お世話になっております。院長先生をはじめ皆様のおますますのご活躍をご祈念いたします。

負けない体をつくろう！～免疫力の基礎知識～

免疫とは、私たちの体に備わっている防御能力のこと。病原菌などが体内に侵入するのを防いでくれます。それには、白血球や、自律神経、腸内細菌、1つ1つの細胞などが関与しています。その免疫をしっかりと働かせるためには、腸内細菌を整えることや、活性酸素を除去する力を保つことが必要です。

免疫力を維持するためには、1日3食バランスの良い食事を摂取することが大切です。免疫機能に働きかけるさまざまな栄養素を摂取することは免疫機能を維持することにつながると言えます。

1. 腸内環境を整える食物繊維がおすすめ

免疫力を整える栄養素は野菜やきのこ、海藻類に多く含まれています。

体内の活性酸素の排泄を促す働きがあるので積極的に摂取しましょう。



2. たんぱく質を含む食材

たんぱく質は細胞や免疫細胞を作るために必要な成分です。不足すると細胞や免疫物質が十分に作られず免疫力が下がってしまいます。

しっかり良質なたんぱく質を食べて免疫力を維持しましょう。

3. ビタミンやミネラルを含む食材

緑黄色野菜はビタミン・ミネラルが豊富で免疫力を高めます。色の濃い野菜やさまざまな色の野菜を食べよう心がけましょう。



4. ポリフェノールを含む食材

緑茶・ココア・赤ワイン・そば・野菜・果物などには抗酸化物質であるポリフェノールが多く含まれています。これらは活性酸素を除去する作用があり老化対策につながります。適度に摂取するとよいですね。

5. 発酵食品の活用

納豆や漬物、ヨーグルト、味噌、醤油といった発酵食品は腸内環境を整える作用が期待できます。発酵食品に含まれる乳酸菌は腸内の善玉菌を増やし、悪玉菌を抑制します。

6. 体を温める

体温が低下すると健康的な免疫も低下しやすく、腸内では悪玉菌が増殖しやすくなります。冷たい飲み物や食べ物の取りすぎは要注意です。



当院の教育理念について

教育推進室長 一條 哲也

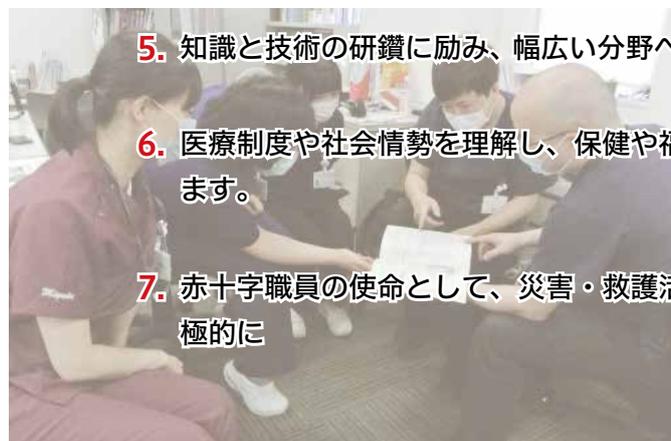
当院では以下の教育理念と目標に基づき、医師をはじめ看護師、薬剤師、検査・放射線・臨床工学技師、リハビリセラピスト、管理栄養士等さまざまな職種の学生の臨床実習、研修を受け入れております。地域に根付く医療人の育成は当院の重要な使命の1つであり、患者さんのご理解とご協力とともに取り組んでおります。臨床実習・研修を受け入れ、熱心に教育することにより、学生が職員として当院に定着し、地域の医療人の確保にもつながっております。地域の皆さんと病院が一体となって医療人の教育に力を注いで参りたいと思います。

安曇野赤十字病院の教育理念

赤十字の使命と理念に基づいて医療人としての人格を涵養し、地域の医学・医療のニーズを認識して、病気や病態に適切に対応することができる診療能力（こころ・知識・技能）を有する人材を育成します。

教育目標

1. 患者さんと共に病気に向き合うパートナーとして信頼関係を築き、真摯な態度で診療にあたる姿勢を身につけます。
2. 多職種が協同して病気に向き合うために、チームの一員としてコミュニケーション能力と協調性を身につけます。
3. 病気を分析し、診断と治療を実践・評価し、改善するトレーニングを通じて、問題解決能力を身につけます。
4. 医療の不確実性と危険性を理解した上で、チーム医療のメリットを最大限に活用し、相互確認や事前対策等、リスク対策を講じる習慣を身につけます。
5. 知識と技術の研鑽に励み、幅広い分野への視野と情報収集能力を身につけます。
6. 医療制度や社会情勢を理解し、保健や福祉分野との医療連携の姿勢を身につけます。
7. 赤十字職員の使命として、災害・救護活動、健康増進のための知識の普及に積極的に



当院ご利用の皆様にはこれまでも、研修者による診療や、学生実習にご協力いただいておりますが、今後も患者さんを担当する医療チームの一員として診療に参加させていただくことに、ご理解、ご協力をお願いいたします。

着任者紹介



薬剤師
荒井 慎之介

本年度4月より薬剤師として働かせていただいております。出身が安曇野であり、地元の医療に携われることを嬉しく思っています。中央業務から始まり、現在は病棟業務などで多くのスタッフの方と接する機会も増え、様々なことを学ばせていただいております。若輩者ですが様々な知識をつけ、薬物治療を通じて生まれ育った地元の医療に貢献できるように日々精進していきますので、何卒よろしく願いいたします。



薬剤師
寺澤 美里

令和4年4月に着任しました。高校時代を松本で、大学時代を岐阜で過ごしました。これまで半年間ほど調剤を行い、現在は病棟を担当させていただいております。病棟業務の中で、患者さんとのやりとりから日々多くのことを学んでおります。患者さんに安心して、安全に薬を使っていただけるように、また、患者さんにとってより良い薬物治療となるように、服薬指導や薬剤管理を行いたいと思います。地域の皆様のお役に立てるよう精進して参ります。どうぞよろしく願いいたします。

かかりつけ医を持ちましょう

当院は、専門的な検査や入院治療などを提供する「地域医療支援病院」です。地域の医療機関と連携し、皆様に安心な医療を継続的に提供していけるよう取り組んでいます。その為、当院で検査・治療を受けて病状が安定した方には「かかりつけ医」への受診（逆紹介）をお願いしています。「かかりつけ医」をお持ちでない方は担当医・看護師、患者相談窓口にご相談ください。

救急外来で おもうこと

人生会議

自分らしく生きる

救急科 森下 美緒

自分が「現在どのような治療を望むか」、「この先どこまでの治療を望むか」。このような意思表示を『リビングウイル』といいます。リビングウイルについて、ご家族やかかりつけの先生との人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）をしたことはありますか？

人は誰しも大きな病気や怪我をして、意思決定能力が低下したり命の危険が迫ってきたりすることが起こります。そのような場合に備えて、受けたい医療・受けたくない医療をあらかじめ信頼できる人に伝えておくことで、自分らしく人生を全うすることが可能になります。例えば、水分や食べ物が摂取できなくなった場合に鼻のチューブからの栄養（経管栄養）や胃瘻を希望するか、呼吸が止まりそうになった時に口からチューブ

ブを入れて呼吸を補助する装置（人工呼吸器）の装着を希望するか、心臓が止まってしまった時に心臓マッサージを希望するか、などです。また、「今はまだ考えられない、決められない」というのも一つの意思表示です。一度ご家族と会議を開いてみてはいかがでしょうか。

当院でも患者様のリビングウイルを基にご家族のお考えも伺いながら人生会議のお手伝いを是非させて頂きたいと考えております。

