

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 67号



表題（愛称）雪わり草

Contents

- 02 糖尿病センター新設の案内
- 04 WAVE治療について
前立腺肥大症手術
- 05 地域の診療所紹介
- 06 お薬のはなし
- 07 着任者紹介
レシピ紹介（冬の温かい鍋）
- 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

写真解説

紅葉とトロッコ列車～鉄道の息吹、彩りと蘇り～

赤沢森林鉄道は、日本の鉄道史において特別な存在です。大正5年（1916年）開業し、昭和50年（1975年）までの歴史は、森林資源の運搬に始まり、地域社会との結びつきを深め、住民の足として活躍し、今日の緑豊かな風景を創り上げました。この写真は秋の訪れとともに、紅葉が木々を彩り、自然が鮮やかな色彩で満たされている瞬間を捉えています。そして静寂な森林の中でトロッコ列車が穏やかに進む様子は、かつての栄光と鉄道の息吹を蘇らせています。歴史の再現と紅葉の美しさ、そして鉄道の活気との調和が魅力的に描写されている作品です。



この広報誌は地球にやさしい再生紙を使用しています。

新たに糖尿病センターを開設しました

●開設にあたって

地域の糖尿病患者さんに向けて、合併症の発症予防や早期発見、治療を行うことで、健康寿命（健康に過ごすことができる時間）を少しでも長くすることを目的としています。

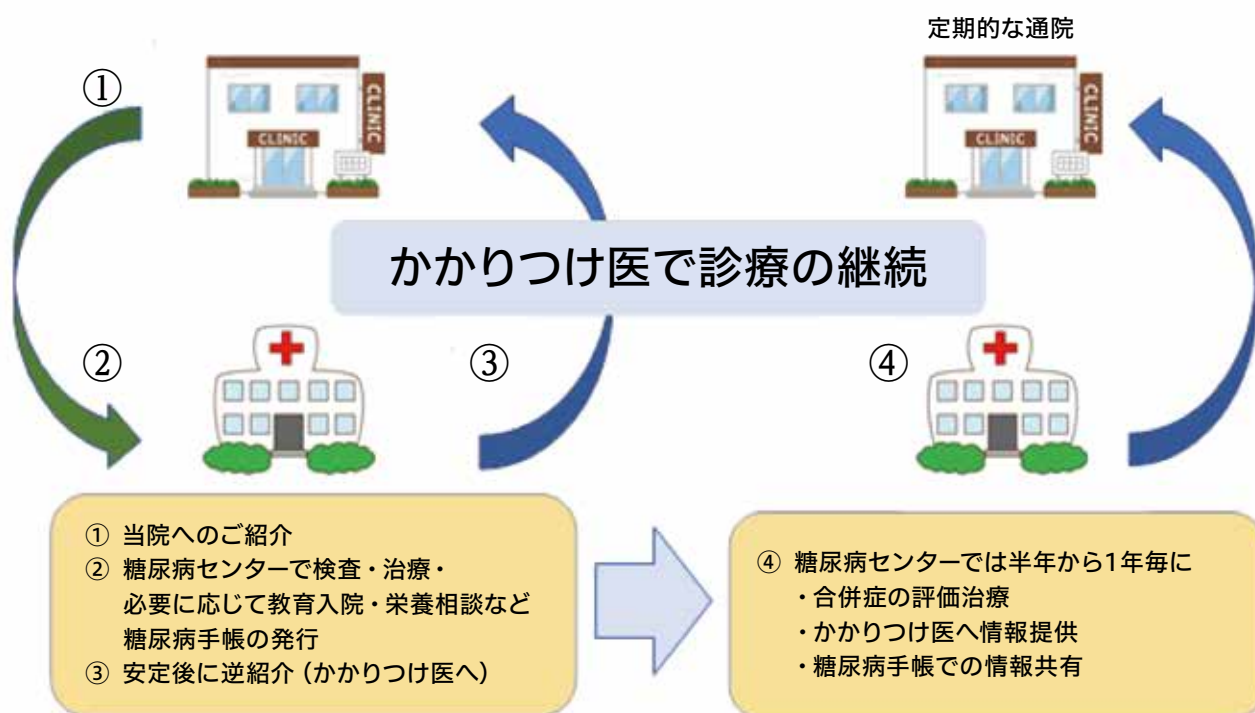


糖尿病センター長
石井 宏明

●定期的な糖尿病マネジメントのために

地域の病院や診療所、クリニックと連携し、地域全体で糖尿病診療を生涯通してサポートできる体制を構築するために、“安曇野ブルーサークル”（糖尿病循環パス）を立ち上げました。当院では糖尿病合併症を総合的、継続的に検査、治療します。（下記参照）

糖尿病循環パス（安曇野ブルーサークル）

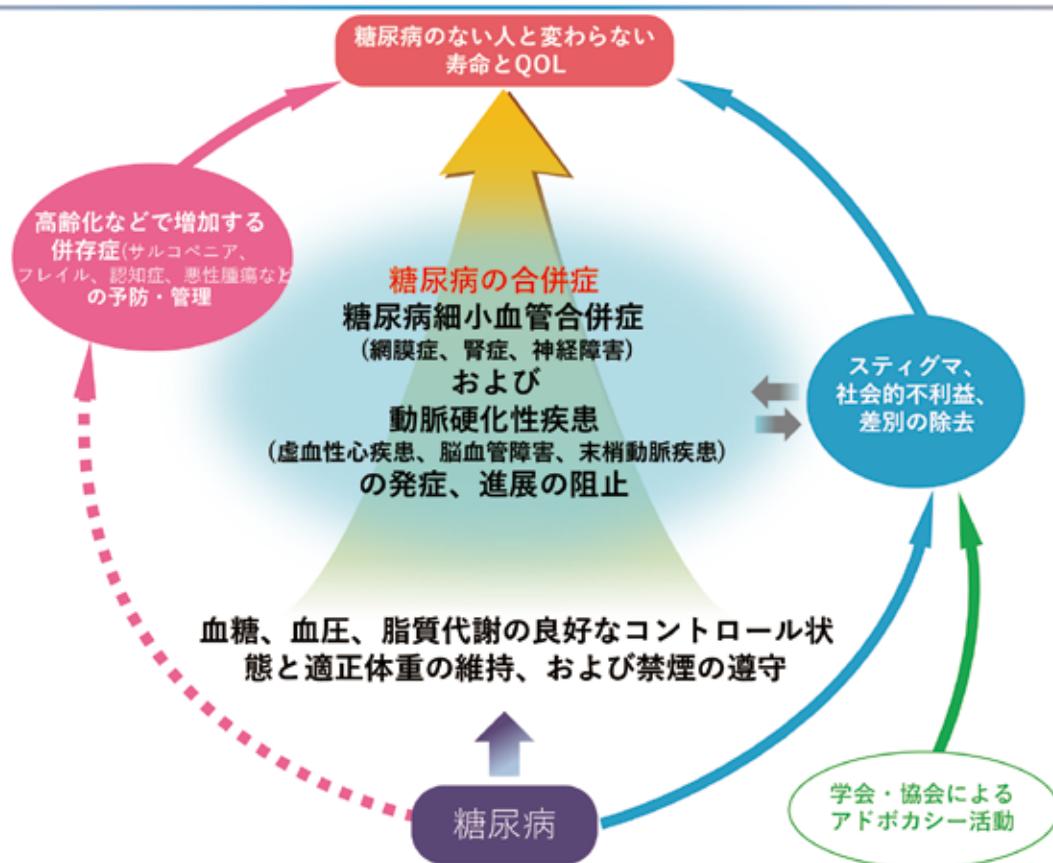


糖尿病循環パスは地域の糖尿病患者さんが継続的な心血管など含め合併症評価、治療を行うことで少しでも健康的に過ごせることを目指します。

当センターでは、専門的な知識を持った様々な医療スタッフが一丸となって、患者さんの治療目標に向かってサポートします。日本糖尿病学会による糖尿病治療の目標を次ページに示しますが、近年では心血管などの動脈硬化疾患の発症、進展阻止が大きな柱とされています。

動脈硬化性疾患のスクリーニングも積極的に行っていますので、今後も血管内治療センターと協力して虚血性心疾患や閉塞性動脈硬化症の診断、治療をすすめていきたいと考えています。

糖尿病治療の目標



日本糖尿病学会編・著：糖尿病治療ガイド 2022-2023 文光堂：31,2022

糖尿病治療は食事療法、運動療法、薬物療法が大きな3本柱となっています。当院では、食事療法として管理栄養士による個別栄養指導を外来にて行っています。糖尿病教室ではそれぞれ専門的な知識をもった医療スタッフが講師を務めて皆さんの疑問に答えます。
※コロナ禍以降、糖尿病教室の開催は中止していますが、今後新しい形で再開を検討しています。

糖尿病についてのお話を病院やクリニックなどで聞いたことがない方、糖尿病治療の確認をしたい方などにお役立て頂けるような内容にしたいと思います。



●最後に

糖尿病治療は、患者さん個々のライフスタイルに合わせた個別化されたものが求められており、患者さんによって目標は異なります。近年では『Shared decision making (共有意思決定)』が重要視されており、医療者だけで治療を決めるのではなく、患者さん自身も情報共有をしっかりと頂き、一緒に治療方針を決めていきます。

当センターでは基幹病院として、地域の皆様に最新の糖尿病治療を提供し、糖尿病診療を通じて少しでも生涯の健康増進に寄与できるように邁進してまいります。

かかりつけ医の先生とご相談いただき、是非一度合併症チェックにいらしてください。

前立腺肥大症に対する新しい手術“WAVE 治療”を開始しました

当院では前立腺肥大症に対する新しい治療を 2023 年 7 月から開始しましたのでご紹介します。

主に高齢の男性には前立腺肥大症による尿勢の低下や尿閉がみられます。薬物治療でよくならない場合には手術を行うことで改善が期待できますが、手術には 1 - 2 時間かかり手術後 1 週間程度の入院が必要となり、基礎疾患や患者さんの状態によっては手術ができないこともありました。2022 年 9 月に従来手術よりも低侵襲な WAVE 治療：経尿道的水蒸気治療が保険適応となり、これまで手術が出来なかった方に対しても治療が行えるようになりました。



泌尿器科
医師 後藤 正博

治療の手順

- ① 麻酔を行い経尿道的に機械を挿入します。
- ② 前立腺に高熱の水蒸気を注入します。
これにより前立腺は変性し体内に吸収されます。
- ③ 尿道カテーテルを留置して治療終了です。
- ④ 患者さんの状態により数日から 1 か月後に尿道カテーテルを抜去します。



この治療のメリット

- ・治療時間が 5 ~ 10 分程度と短時間
- ・治療に伴う入院期間が 3-4 日と短期間
- ・既往歴があり抗凝固薬・抗血小板薬の中止ができない患者さんでも手術可能
(手術可能であるかは患者さんの状態に応じ個々に判断しております)

治療効果は？

- ・尿勢や自覚症状が改善します。手術前から尿道カテーテルが留置されている方は退院後に抜去し排尿状態を評価します。
- ・従来手術と比較すると若干劣りますが、治療効果は継続し追加で治療を行う方の割合は遜色ありません。
- ・入院中、退院後の合併症については従来手術よりも少ないと言われております。

WAVE 治療の施行に当たっては日本泌尿器科学会が作成する指針に準拠しております。治療に興味がある方やご希望される方はかかりつけの先生へご相談ください。

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

とよしな内科クリニック

院長 丸山 康弘 医師

〒399-8205
安曇野市豊科2643番地12
0263-72-1047



【診療科】 内科・消化器内科・小児科
【診療時間】 午前 8:30～12:00、
午後 14:30～18:00

【休診日】 木曜午後、土曜午後、日曜、祝日
※休診についてはホームページをご覧ください。
<https://toyoshina-clinic.com/>



インタビュー

— 当院の理念について

安心した日常生活を過ごせるように、常に優しい気持ちで医療を提供してまいります。

— 診療所の専門、特色

当院は小さなお子様の予防接種から、ご高齢の患者様の幅広い診療を行っております。発熱、風邪症状といった急な病気、高脂血症、高血圧、糖尿病といった生活習慣病などの診察を行っております。また、消化器内科の専門性を生かした、胃カメラ、大腸カメラも毎日行っております。お腹の調子が悪いなど不安な症状がある場合には、



内視鏡室

腹部エコー検査やCT検査なども行うことができます。お困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。

— 医療連携について

専門的な治療が必要な患者様には近隣の基幹病院を中心に連携を行っております。患者様の状態に合わせて専門病院を紹介しており、



丸山康弘院長先生

安曇野赤十字病院にも多くの患者様の紹介をしております。ご希望にあった病院、診療科を紹介することで、円滑に治療をすすめてまいります。

— 地域の皆様へ

私の生まれは豊科赤十字病院で

あり、この生まれ故郷でもあるこの地にとっても愛着があり、安曇野の地で開業をしたいと思い、2022年に開業することができました。この先何十年も地域の皆様に寄り添い、病への不安が軽減し、安心して過ごせるように診療を提供してまいります。よろしくお願いいたします。



お忙しい中、取材をお受けいただきありがとうございます。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。院内には発熱外来専用の待合室やCT、内視鏡などの最新の設備が導入されており、昨今の要請に対応するべく準備がなされている印象を受けました。院長先生をはじめ皆様の益々のご活躍をご祈念いたします。

～手術や検査前に中止が 必要なお薬について～



薬剤師 横澤 芽依

はじめに

手術や検査を行う前に、あらかじめ中止が必要なお薬があります。当院では手術などで入院の予定が決まった方に薬剤師が面談を行い、中止が必要なお薬がないか、いつから中止が必要か確認しご案内しています。どのようなお薬に注意が必要なのでしょうか？

中止が必要なお薬

代表的なものが出血リスクのあるお薬です。抗血栓薬といい、血液が固まるのを防ぐお薬で、脳梗塞や狭心症、心筋梗塞などに使われます。ワーファリン、バイアスピリン、リクシアナ、クロピドグレルなどがあります。手術の内容によっては出血が増えることで術中、術後の経過に悪影響を及ぼす可能性があるため中止を考えます。



す。また、心臓カテーテル検査などヨード造影剤を使った検査前にはメトホルミンという血糖値を下げるお薬を中止します。これは造影剤との相互作用で起きるメトホルミンの副作用を防ぐためです。このように様々な理由で中止が必要なお薬があります。

忘れがちな市販薬や

サプリメント

市販薬やサプリメントにも手術時の出血リスクを高める作用をもつものがあります。アスピリンという成分を含むバファリンなどの痛み止め、DHAやEPAを含むサプリメントなどが該当します。手術に悪影響を与えてしまう可能性があるため、当院では手術のための入院を予定されている方へは市販薬・サプリメントは入院一週間前から中止をお願いしています。

お薬手帳を活用しましょう

一時的とはいえお薬を中止することはリスクもあります。そのため患者さんの状態や、検査や手術の内容を考慮して中止の期間を決めています。ご自身で中止を判断

する事は大変危険なので、必ず医師や薬剤師に確認してください。また、緊急の場合は中止することなく手術を行う場合もあります。例えば抗血栓薬を飲んでいて場合、手術時に血が止まりにくい危険と、手術で病気を治す利益のバランスを考えます。その時、普段どのようなお薬を使っているか、ご自身のお薬の情報を伝えるときに活躍するのが「お薬手帳」です。処方されているお薬や健康食品、サプリメントを毎回記録していることが大切です。医療機関を受診する際は必ずお薬手帳をお持ちください。

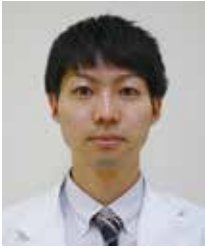


着任者紹介



整形外科
鎌仲 貴之

7月から安曇野赤十字病院整形外科に赴任しました鎌仲貴之と申します。脊椎疾患を専門にしており信州大学病院にこれまで勤務しておりました。出身は東京で大学から長野県に来ました。安曇野赤十字病院には10年ほど前に勤務していたこともあり、当時お世話になったスタッフとまた一緒に働くことができ、うれしく思っています。頸髄症、腰部脊柱管狭窄症、腰椎椎間板ヘルニア、椎体骨折などを中心に診療を行っています。少しでも地域の皆様のお役に立てるよう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。



整形外科
小岩 海

7月から赴任しました整形外科の小岩海と申します。医師8年目になります。千曲市出身、信州大学卒業後、長野県内の病院に数カ所勤めてきました。昨年は長野松代総合病院で勤務しておりました。骨折などの一般外傷はもちろん、下肢スポーツ外傷や変形性関節症なども診させていただきます。自分自身、フリースタイルスキー・モーグルやハンドボールなどのスポーツを長く続けてきたこともあり、怪我も多く手術を受けてきたことも多々あります。これまでの経験も活かし、患者さんの気持ちに寄り添いながら、地域医療に貢献できるよう頑張りたいと思います。よろしくお願い致します。



整形外科
千年 亮太

7月から信州上田医療センターから安曇野赤十字病院に赴任しました千年亮太と申します。

千葉県出身ですが、大学時代より長野県に住み県内の病院を数カ所勤めてまいりました。整形外科として主に四肢および脊椎疾患や骨折などの外傷を中心に診療しております。美しい自然に囲まれたこの地で診療業務に当たれることに感謝し、少しでも地域の皆様のお役に立てるように頑張りますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

栄養士のおすすめレシピ

◎寒い季節にピッタリ!!

白菜としめじのクリーム煮

白菜の甘みとときのこのうまみがたっぷり、コクのあるホワイトソースによく合います。とろみがついて野菜もやわらかくなり食べやすく、体も温まります。白菜の大量消費にもぜひ!!



1人分の栄養価

エネルギー 457kcal たんぱく質 16g
脂質 10.8g 食塩相当量 1.5g

＜材料・分量＞ 4～5人分

ホワイトソース

- ・薄力粉 20g
- ・無塩バター 20g
- ・牛乳 300cc

具材

- ・白菜 200g
- ・ベーコン 40g
- ・しめじ 100g
- ・コンソメ 4g
- ・塩こしょう 適宜

＜作り方＞

1. 鍋にバターを溶かし、薄力粉をよく炒める。そこに牛乳を少しずつ加えながら伸ばし、ダマにならないように練る。(ダマになったらフードプロセッサーにかけるとなめらかに仕上がります。)
2. 別の鍋に、ベーコン、しめじ、白菜の順にさっと炒め、1.を加える。分量外の水で伸ばし、好みのとろみになるまで伸ばし、数分煮る。
3. コンソメと塩こしょうで味を調べてできあがり。

ポイント

※ホワイトソースが残ってしまった場合は、冷凍保存してグラタンやシチューなどにも使えます。多めに作っておくのもいいですね。
※市販のホワイトソースを使ってもおいしくできますが、手作りするのと減塩しやすく、バターや牛乳のコクがしっかり出ておいしさ倍増です!! 時間があるときには手作りもぜひ挑戦してみてくださいね。

トピックス

「がん患者向け手作り帽子」中学生から寄贈に感謝

安曇野赤十字病院は、松本市鎌田中学校の2年生からがん患者向けの手作り帽子の寄贈を受けました。10月30日、木下修院長らは同校を訪れ、寄贈していただきました2年生の代表3人と面談し、感謝状を贈呈しました。家庭科の授業において、がん治療の副作用で髪に悩む患者さんとはとても多く、その苦痛を少しでも和らげたいという発想からプロジェクトが生まれたとのこと。がん患者さんが帽子を愛用している様子を画像で紹介させていただきましたところ、手作りの帽子ががん治療に立ち向かう患者さんの心の支えに役立っていることが、代表の生徒さんに充分伝わったかと思えます。

病院では、中学生からの帽子寄贈に感謝し、今後さらに地域と協力し、患者さんの心身の健康を支え、その苦痛を軽減するために、職員一同取り組んでまいります。



多数傷病者受入訓練を開催しました

2023年9月2日4年ぶりに多数傷病者受入訓練を実施しました。市内で大地震が発生し傷病者への対応を行うことを想定し日本赤十字社長野県支部合同災害救護訓練と同時開催としました。安曇野市役所、松本広域消防局、赤十字奉仕団、松本看護大学、県内赤十字救護班など諸団体からのご協力をいただき、約200名が参加する訓練となりました。今回の訓練を通して災害時の傷病者受入体制の課題を抽出し対応力向上に努めます。

