

# 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

2014 43号

## Contents

- 02 医療救護活動報告
- 03 医療救護活動報告
- 04 認知症の早期発見
- 05 お菓のはなし
- 06 知っておきたい糖尿病のこと
- 07 診察室の窓から
- 08 地域の診療所紹介
- 09 職場紹介
- 10 減塩教室始めました



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

### 秋の拾ヶ堰(じっかせぎ)

正式名称は、拾ヶ村組合堰。この堰は、奈良井川(松本市島内)から取水し、梓川を横断し、更に大屈曲しながら、烏川(安曇野市穂高)に至る約15kmの用水路。傾斜は約3パーミル(3/1,000)で標高差はわずか約5m。等高線に沿って水がゆっくと流れる横堰(よこせぎ)である。安曇野における最も大規模な用水路で、疏水百選にも選ばれている。



この広報誌は地球にやさしい再生紙を使用しています。

このたび御嶽山噴火により被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

日本赤十字社からは9/27より医療救護班やこころケアチームの派遣、毛布などの救護物資の搬送を行っています。当院では9/27～9/29に医療救護班として6名、10/3～10/5にこころのケアチームとして4名を木曽町に派遣しました。



班長 城下 聡子  
(救急部 医師)

御嶽山噴火の翌日9月28日、当院から医師1名、看護師3名、主事2名の6名で医療救護班を編成し、現地の被害の程度や傷病者の状況がほとんどわからない状況のまま、医療資器材を積んだ病院救急車で被災地に最も近い県立木曽病院に向かいましました。木曽病院付近は、幸いにも噴火による火山灰などはほとんどありませんでした。木曽病院には、すでに県内外のDMATチームが参集しており、被災した患者さんの診療が開始されていました。ヘリコプターや救急車で搬送された患者さんの多くは、火山灰をかぶっており、火山灰を取り除くためにシャワーでの洗浄が必要になる方もいました。その後、重症、中等症、軽症者に外来を



帰還・活動報告



県立木曽病院での診療支援



県立木曽病院での対策会議

救護班第2班(こころのケアチーム)活動報告



班長 宮田みゆき  
(看護部外来看護師長)

救護班第2班は、平成26年10月3日から5日まで、看護師3名・主事1名にて「こころのケア」の活動を行いました。現場では、発災から一週間が経ち、天候、火山ガス、大量の火山灰に阻まれ救護活動は難航していました。そんな中、待機する家族はもちろん、救護する関係者も疲労と焦りが色濃く伺えました。また待機家族は自治体、警察に保護されているものの、不慣れた土地での仮暮らしや多数のマスコミ取材によるストレスが高じている様子でした。

担当した公民館には、多いときで30名程が待機していました。待機が長期化するにつれ、家族の心身疲労が大きくなるだけでなく、高齢者や持病を持つ家族もおり、体調変化が懸念されました。そこで、血圧測定や「癒しのハンドマッサージ」を行いつつ、心身状況の観察や健康相談を行いました。また環境整備も行いました。家族間で不満を抱く方、両親が被災した方、お子さんが被災した方など、皆さん様々な状況の中にいましたが、少しでも心が落



待機されている方へのハンドマッサージ

ち着けるように気を配りました。また、遺体安置所へ出向く家族に同行し、ご家族のケアを行いました。その場面では、発災当時から遺体と家族の対面に立ち会う際の「こころのケア」は必要であると感じました。待機所の家族から、「赤十字の職員がいると「守られている」と感じる。とてもうれしいし安心する。」と感謝の言葉をいただき、赤十字救護員として活動する意義を実感し、身の引き締まる思いがしました。



現地災害対策本部でのミーティング



待機所の環境整備作業

出発式



## 認知症の早期発見



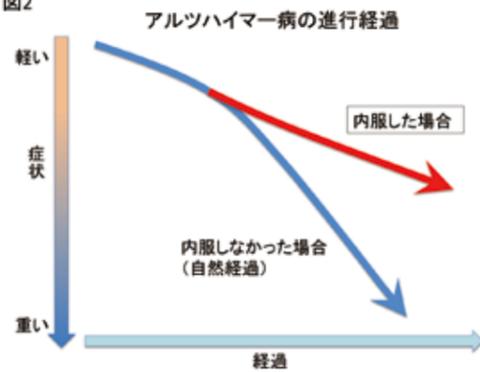
神経内科部長  
兼子 一真

「認知症」の患者さんが急速に増加しています。平成25年度の厚生労働科学研究の報告では、65歳以上の約15%、全国で約439万人（平成22年）が認知症に罹患しているとされています。また、認知症の予備軍である軽度認知機能障害は65歳以上の約13%、全国で約380万人と推計されています。予想を遥かに上回るスピードで増えています（図1）。

図1



図2



アルツハイマー病など多くの認知症は、残念ながら今の医学では治すことは出来ません。しかし、進行を遅らせることは可能です。状態の良い期間を少しでも長くするために、早期診断早期治療が必要とされています（図2）。

そこで、認知症を早期に発見するためのポイントを説明したいと思います。

認知症の主な症状は「記憶障害」、いわゆる「もの忘れ」です。特に近時記憶障害といわれるもので、子供の頃のことなど古い記憶は保たれているのに、昨日のことやさつきかかってきた電話の内容などを忘れてしまう、といった症状が見られます。誰しも老化にともない記憶力が低下します。一般に、老化にともなう記憶障害は「もの忘れ」の自覚があることが多いのに対して、認知症の場合には自覚症状が無いことが多いとされています。周りの人が「もの忘れ」に気付いているのに、ご本人だけが忘れていないと言い張るような状態です。

その他の症状として、日付や場所が分かりづらくなる、少し難しい作業が出来なくなる、といった症状があります。例えば、料理の段取りを考えて作る（料理の味が変わることで気付かれる場合があります）、新しい家電製品の説明書を読んで使用する、などの行為が出来なくなりま。認知症の中で最も頻度の高いアルツハイマー病では、症状の割にご本人に深刻さが無いといった様子も見られることが多いとされています。

以上のような症状に気付かれた場合には早めに受診して下さい。病院では問診・身体診察や知能テストを行い、大まかな状態を把握した上で、脳の画像検査や血液検査（場合によっては脳脊髄液の検査）を行います。ホルモンやビタミンの異常、慢性硬膜下血腫、水頭症といった別の疾患による脳の機能低下を除外できれば認知症としての治療を行うことが出来ます。

認知症が気になる方は、受診をご検討下さい。

### 脳梗塞は夏に多いというところをご存知でしょうか？

その主な原因は、脱水症状です。夏は汗をかくため、気づかないうちに体内の水分が不足がちになります。そうすると血液の流れが悪化し、血液が詰まりやすくなるのです。予防には水分補給が大切ですが、ただ多くとればよいというものではありません。

#### 上手な水分補給の仕方

夏の水分補給というと、汗をかいたときに水をのめばいい！そんなふうに簡単に思っていますか？これは2つの点で間違っています。

#### 間違い1

水を摂取しても体全体に浸透するには15分〜20分程度かかります。したがって水を飲んでもすぐに血液の流れがよくなるわけではありません。大切なのは汗をかいてもかかなくても「早

#### 間違い2

め早めに」そしてこまめに水分補給を行うことです。特にスポーツ時や外出時など汗をたくさんかく時は普通の水よりもスポーツドリンクが適しています。からだへの吸収が速いこと、汗と一緒に消耗した塩分などのミネラル補給にも役立つからです。

もうひとつの間違いは夏には汗をかかなくても脱水症状をおこすことがあることです。その典型はエアコンとアルコールによるものです。

エアコンのきいた室内は思いのほか乾燥しています。汗をかかなくても常に体から少しずつ水分が奪われています。したがって室内にいるときも、時々お茶なども飲んできちんと水分補給をするようにしましょう。高齢になるほど喉の乾きに気づきにくくなるので、定期的に水分

をとることが大切です。

室内にいると気づきにくいのですがトイレにいったときに尿の色が濃くなっていったら水分不足のサインだと思ってください。

また、夏にはビールなどのアルコールを飲んでいたりするとたくさん水分をとっているように感じられるかもしれませんが、実は逆でアルコール類には利尿作用があるため飲んだ以上に尿となって水分となって水分が排出されてしまうケースが多いのです。それだけにアルコールを飲むときは飲みすぎに気をつけると同時に最後に水を1〜2杯飲んでおく習慣をつけるようにしましょう。

最後に、血圧が高めで動脈硬化をおこしているとき水分不足から血管が詰まりやすい状態になりやすいので、特に注意が必要です。夏には意識的に早め水分を補給し、また家庭血圧の測定などで血圧の変動にも注意しましょう。

### 着任者をご紹介します



整形外科医師 鈴木周一郎

本年7月より整形外科にて勤務しています鈴木周一郎と申します。骨折治療など整形外科全般の治療を行っています。微力ながら安曇野地域の医療に貢献できるよう頑張らせていただきますので、よろしくお願いたします。

# 知っておきたい糖尿病のこと(7)

## 糖尿病の検査について



検査部 臨床検査技師 沖 英彦

糖尿病は生活習慣病の一つであり、暴飲暴食、運動不足、ストレスなどのライフスタイルの乱れや遺伝による影響が主な原因となつて起こります。また、発熱、痛みといった具体的な症状がほとんどないのも糖尿病の特徴です。

健康な人の場合、食事をすると糖分は腸から吸収されて血液に入り、食後30分〜1時間ほどで血糖値は最も高くなります。その後時間とともに次第に下がり、2〜3時間後にはもとの値に戻ります。

糖尿病になると体内のインスリンの作り方や使い方に問題が起き、摂取した食物エネルギーを正常に代謝できなくなります。インスリンは膵臓で作られ、血糖を正常に保つ役割をしています。インスリンの作用不足により

血糖が高くなってしまいます。糖尿病は検査の病気とまでいわれています。糖尿病を早期に発見し、治療方法の選択を行い、またその効果を高めていくうえでも検査は欠かせません。

① 早期発見や診断のために行う検査

② 発症後に血糖コントロールの良否を評価するための検査

③ 糖尿病合併症の評価あるいは早期発見のための検査があります。

検査項目としては、尿糖、血糖に始まり、コントロール状態を把握するHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）などの血液検査、肝機能、腎機能、脂質代謝異常などの生化学的検査、眼底、心電図、神経障害関連検査などの生理学検査など、これら多くの検査が患者の病状把握に欠かせません。

### 血糖値とは？

血糖値とは血液中に含まれるブドウ糖の濃度のことです、食事によって大きく左右されます。10時間

以上何も食べずに測る『空腹時血糖値』、食事の時間と関係なく測定した『随時血糖値』があり、糖尿病のコントロールの良し悪しを知るための最も大切な指標の一つです。

### HbA1cとは？

HbA1cは体内に酸素を運ぶヘモグロビンにブドウ糖が結合したものです。過去1〜2ヶ月の血糖値の平均を反映しています。血糖値とともに血糖コントロールの状態を知ることができ、診断と治療効果の判定の両方に用いられる代表的で大切な指標です。

### 尿糖検査とは？

尿に排出されるブドウ糖のことです、血糖値が160〜180mg/dl以上を超えると尿糖となり、尿糖が排泄されるようになります。ただし、体質や体調による影響を受けやすいので判定には注意が必要になります。

### 合併症に関連する検査とは？

合併症も糖尿病そのものと同様に早期発見早期治療が必要です。糖尿病腎症の早期発見のための尿蛋白（アルブミン）検査、糖尿病網膜症の早期発見のための眼底検査などがあり、それぞれの病状にあわせた検査があります。検査のことで聞きたいこと、相談したいことがありますら、お気軽にスタッフまで声をお掛けください。



中央採血室での採血の様子

☆糖尿病のなりやすさチェック

チェックの数が多いほど、糖尿病になりやすくなります。

<input type="checkbox"/> 食べすぎている	<input type="checkbox"/> 遅い夕食で、大量に食べる
<input type="checkbox"/> お酒をたくさん飲む	<input type="checkbox"/> 運動習慣がない
<input type="checkbox"/> 脂っこいものをよく食べる	<input type="checkbox"/> 太っている
<input type="checkbox"/> 甘いものをよく食べる	<input type="checkbox"/> ストレスがたまっている
<input type="checkbox"/> 野菜、海藻類はあまり食べない	<input type="checkbox"/> 40歳以上である
<input type="checkbox"/> 煙草を吸っている	<input type="checkbox"/> 妊娠中に尿に糖が出たことがある
<input type="checkbox"/> 食事の時間が不規則である	<input type="checkbox"/> 家族や肉親に糖尿病の人がいる

【厚生労働省生活習慣病を知ろう：糖尿病】を参考に作成

☆糖尿病の症状チェック

こんな症状に思い当りませんか？

<input type="checkbox"/> このごろ太ってきた	<input type="checkbox"/> 肌がかゆい、かさつく
<input type="checkbox"/> 食べても食べてもやせる	<input type="checkbox"/> 下腹部がかゆい
<input type="checkbox"/> とても喉が渇く	<input type="checkbox"/> 手足がしびれたり、ビリビリする
<input type="checkbox"/> 食欲があり過ぎていくらでも食べられる	<input type="checkbox"/> 視力が落ちた気がする
<input type="checkbox"/> 尿の回数が増えて、量も多い	<input type="checkbox"/> 立ちくらみがある
<input type="checkbox"/> 尿の臭いが気になる	<input type="checkbox"/> 甘いものが急に欲しくなる
<input type="checkbox"/> 全身がだるい、疲れやすい	<input type="checkbox"/> ちよつとした火傷や傷の痛みを感じない
<input type="checkbox"/> 足がむくむ、重くなる	<input type="checkbox"/> 尿が出にくく、出ても残った感じがする

【厚生労働省生活習慣病を知ろう：糖尿病】を参考に作成

### 診察室の窓から

17

## 秋の里の物語

副院長 神経内科 中野 武

も終わりだったように思いますが。深まる秋の日差しに暖をとっていたのでしょうか。

季節が訪れると、何処からか現れ、舞い、そして季節の流れの中で、静かに消えてゆく赤とんぼ。短い時間のなかで、楽しそうに舞う、この小さな命に何か不思議な愛おしさを感じます。



赤 とんぼが群れ飛ぶ風景。記憶を辿れば、秋の思い出には必ず登場します。最近久しく見なかつたような気もします。数がだいぶ減つたようですが、毎年どこかで赤とんぼの飛びかう光景に出会っているはず。慌ただしい日々の中で、気付かなかつただけかも知れません。

あ る遠い記憶が蘇ります。古い病院のこころ病棟の南向きの白い壁に、赤とんぼが止まって羽を休めていたのを思い出します。記憶の中では、午後

の陽の光が弱くなつていて、秋

回復期リハビリテーション病棟は病棟の最上階にあり、アルプスの山々や安曇野の展望が素晴らしい環境です。廊下の突き当たりには『額縁』と称する窓からは、まさに四季折々自然の風景画を皆に楽しませてくれます。リハビリの合間に「あの山の麓が我が家なんだ」と希望を抱きながら見つめる患者さんの励みも、ここにあるように感

## 回復期リハビリテーション病棟 (6E 病棟)

### ■スタッフ体制

看護師 17 名 (師長 1 名、係長 2 名含む)  
介護福祉士 8 名 理学療法士 10 名 作業療法士 10 名  
言語聴覚士 1 名



スタッフ一同

この病棟は、患者さんが主に一般病棟で急性期治療を受けた後、安心出来る住み慣れた自宅への復帰、また社会復帰を目標に、集中的にリハビリテーションを行っています。それぞれの患者さんに、医師・看護師・介護福祉士・理学療法士・作業療法士・言語聴覚療法士・薬剤師・栄養士・医療ソーシャルワーカーなどの多職種がチームで関わります。ご本人の身体機能・日

常生活動作 (ADL) の改善はもとより、環境面・地域連携など、多方面からのチームアプローチで 1 人ひとりに合わせたプログラムを作成し、ご本人やご家族の思いに沿えるよう生活全般の支援をしています。回復した機能を維持していくためにも、栄養指導や服薬指導、介護が必要な方のご家族へ介護指導、医療ケア指導なども行います。また、退院後は介護保険サービスをご利用しながら生活される方も多く、ケアマネージャーとの連携も大切に行っています。難しい表現ですが、『リハビリテーション』とは『尊厳の復権』という意味で、すなわち『障害を持ちながらも、自分らしく自分の納得できる新しい人生を創ること』です。一人ひとりの人生の再出発の期間とも言えますが、それは簡単な事ではなく、誰でも起こりうる受け入れがたい障害との葛藤、体の痛みとの闘い、リハビリの疲労感、そして余儀なくされる長期入院の



病棟内には訓練スペースがあり各種リハビリをおこなっています。

トレス等など、日々心を支える事も私たちの役目です。またご家族が介護負担や不安を抱える事もあり精神的な援助がとても大切です。患者さんが自分らしい目標を持ち意欲的にリハビリに取り組み、そして目標達成できた時の笑顔がスタッフ全員の願いです。急な入院から治療、回復希望を抱きながらそれぞれのリハビリを経て、たとえ障害を抱えても自分らしさを失うことなく生活して行けるよう、これからもチームで支えて行きたいと考えています。

### OutLine

【診療科】 一般歯科  
【診療時間】 午前 9:00 ~ 13:00  
午後 14:30 ~ 18:30  
【休診日】 日・祝日  
※その他、学会・検診等で休診となる場合があります。

## ちかぞえ歯科医院

〒 399-8205  
安曇野市豊科 1038-3  
☎0263-88-7770



### インタビュー

#### 先生の理念を教えてください

大学卒業後、長野赤十字病院口腔外科で 3 年間研修させていただきました。今でも「人道、博愛、奉仕の赤十字精神にのっとり、公平な医療の実践に勤める」という当時の病院の基本理念を自己の理念としています。

#### 診療所の専門、特色は

専門と言えるものは特に無いのですが、一般歯科治療を安全に行うために出来る限り全身状態の把握と、病診連携に努めています。また、再治療となることをできるだけ避けるため  
ブラッシングをはじめとするプラークコントロールを重要視していま

#### ご趣味は

趣味と言えるものは無いのですが、研修で長野県に来て以来、毎年 6 月に根曲り竹を採りに行っています。研修医時代、部長先生に連れて行ってもらったことがきっかけで、すっかりはまってしまいました。北信の高山村では規定期間 1 日 1000 円を払えば入山が許可されます。

遭難、熊、蛭に気を付ければ結構楽しめます。

#### 地域の皆様に一言

歯科の 2 大疾患は虫歯と歯周病です。どちらも細菌による疾患です。普段口の中に存在する細菌は、食渣を素にプラーク(細菌とその代謝物)を形成し歯や歯肉に付着します。歯



近添真也院長とスタッフの皆様

磨き時、磨き残され長期に付着したプラークの病原性が強いとされています。ここで注目すべきは炎症です。虫歯も放置すると根の先に炎症が起きますし、歯周病も歯周組織に炎症が起きています。これらの炎症は慢性的に経過しているうちはあまり自覚症状がないことが多いですが、全身の健康にとっては決して好ましくありません。炎症がある部分からは

体に有害な作用をすることがある物質が放出されているためです。プラークは機械的(ブラッシングなど)に除去することが必要です。プラークは 0 (ゼロ)には出来ませんが、疾患にならないようコントロールをすることはできます。プラークコントロールは個別に合ったやり方が必要で、痛みや腫れなどの症状が出たらからプラークコントロールの方法を身に付け、定期的に歯科での確認をすることが重要だと思います。



院長先生に笑顔で温かく迎えていただきました。研修医だった頃の思い出話など多数お話をいただき、とても気さくな院長先生であると感じました。お忙しい中ありがとうございました。更なるご活躍をご祈念いたします。

# 減塩教室を始めました



減塩について、お気軽にご相談ください

「薬物療法」の3つです。このうち、食事療法と運動療法は最初に取り組み治療であるとともに、長期にわたって続けていく治療の基本でもあります。高血圧の治療と改善には毎日の食事療法をしっかりと行い、血圧を下げるのが重要となります。普段から実践していける治療法ですので、積極的に取り組むことが大切です。

## 食事療法のポイント

まずは減塩！減塩目標は食塩1日6g未満です。減塩に応じて血圧を下げるのが期待できます。普段の食事の食塩量を減らす工夫をしましょう。

### ①塩分を「減らす」ポイント

皆さん、減塩にどのようなイメージをお持ちですか？薄味、汁物を減らす、醤油をかけない…など様々なイメージをお持ちになると思います。しかし、忘れてはいけないのが、多くの食品には食塩が含まれていることです。塩分は

## 栄

養課では今年の8月より減塩教室を月に1回開催しています。

現在、日本の高血圧者は約400万人と言われ、成人の3人に1人が高血圧と診断されています。高血圧は一般には自覚症状が乏しくほとんど自覚症状はありませんが、高血圧状態を長期間放置すると動脈硬化を招き、脳卒中などの脳血管疾患や心臓病、腎疾患など多くの疾病を引き起こしやすくなります。

## 高

血圧の治療の中心となるのは、「食事療法」「運動療法」

## 減

すべて「塩」から摂っているわけではなく、味噌・醤油・ソースなどの調味料や練り製品・塩蔵品・畜肉加工品・漬物など加工品にも多く含まれているので摂り過ぎに注意しましょう。

### ②塩を「排出する」ポイント

カリウムには塩の成分であるナトリウムを排出する作用があります。カリウムを多く含む野菜や海藻類は積極的に、果物は一日一回摂りましょう。

塩教室は食事療法の講義だけでなく、塩分濃度の違

う味噌汁の飲み比べなど体験型イベントも行っています。皆さんで減塩の取り組みをスタートしませんか！お気軽にご参加ください。

### 今年度の開催日程

平成26年 11月11日(火)、12月9日(火)、平成27年 1月13日(火)、2月3日(火)、3月3日(火)

時間 14:00～15:00

会場 安曇野赤十字病院2F大会議室

※お申込み・お問い合わせは当院栄養課までお気軽にご連絡ください。当日のご参加も可能です。

## ～オススメ減塩レシピ～

### ◎魚の香草焼き◎

#### 材料

さんま 60g (お好きな魚でOK)  
酒……………小さじ2  
乾燥パン粉……………小さじ2  
乾燥パセリやバジル…少々  
粉チーズ……………少々  
レモン (お好みで)

- ①サンマを洗い、酒をふっておく
- ②パン粉とハーブ、粉チーズを合わせ、サンマの両面にまぶす
- ③オーブンで焼く (5～6分)

- ★ハーブの風味で減塩できます
- ★オーブンで焼くことにより、油を控えることもできます
- ★レモンの酸味で醤油をかけずに美味しく召し上がれます

