

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

2018 53号

Contents

- 02 病院長新年あいさつ
- 03 消化器内視鏡機能のセンター化
- 04 本当はこわい脂肪肝
- 05 本当はこわい脂肪肝
- 06 副鼻腔炎の治療について
- 07 当院の認定看護師
- 08 部署紹介
- 09 地域の診療所紹介
- 10 診察室の窓から



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

「三九郎」

『三九郎』とは、小正月の行事で正月の松飾り、しめ縄、書初めなどを焼いて無病息災を願う伝統行事です。『三九郎』と呼ぶのは、長野県の中信地方だけのようで、一般的には「どんど焼き」などと呼ばれています。『三九郎』には、いくつかの言い伝えがあります。この火にあたると若返るとか、焼いた餅、繭玉を食べると一年間風邪を引かない、虫歯にならないとか言われています。また、燃やした書初めの紙が高く舞い上がると習字が上手になり勉強も出来るようになるとも言われています。



この広報誌は地球にやさしい再生紙を使用しています。

新年のご挨拶

安曇野赤十字病院 院長 中野 武



新年明けましておめでとうございませう。新年を迎え皆様いかがお過ごしでしょうか。

昨年の安曇野赤十字病院の動きを振り返ります。初めに地域包括ケア病棟を開設して1年経過したことが挙げられます。この病棟の役割は、急性疾患の治療を終えた患者さんが在宅に復帰するための準備、在宅で療養中の患者さんが急な発熱や肺炎、尿路感染を合併された場合

の入院治療です。がん患者さんの疼痛緩和のお手伝いも含まれます。現在進められている地域包括ケアシステムのための病棟です。地域の皆様の御支援で概ね順調に推移してきております。

次には当院が地域医療支援病院に承認されたことです。地域医療支援病院は、紹介患者さんへの医療提供、救急受け入れ等の役割を担い、地域医療機関との連携と役割分担により、地域医療の充実を目指すものです。医療機器の共同利用や、地域の医療職との研修会を通じて地域医療の質的向上につなげるという役割もあります。地域医療支援病院に承認されたことで、これらの機能の一層の充実を図る所存であります。

今年を上記に加えて、診療機能の更なる向上を目指すことを考えています。その一環として近年充実して参りました消化器内視鏡分野を集約してセンター化します。このことで消化器内視鏡を用いた診断治療機能を最大限発揮したいと考えています。

私たちが安曇野赤十字病院は、医療を通じた地域貢献という使命のもと、継続して地域医療を維持、推進するのが目標です。今年も国の医療施策、医療ニーズの変化を見据えて、地域の基幹病院、そして赤十字病院としての責務を果たす所存であります。引き続きのご支援お願い申し上げます。最後となりますが、今年一年の皆様のご多幸と、益々のご健勝をご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

2018年1月1日



消化器内視鏡機能のセンター化

平成30年1月15日開設



消化器内視鏡センター長 中村 直

されています。

1 外来診療に関する内視鏡検査

消化管の内視鏡検査のニーズは多く、外来診療における腹痛や胸やけの患者さんのための胃カメラ検査に始まり、大腸ポリープの経過観察、便潜血陽性の方の二次検査の大腸カメラ検査など、そのほかにも多くの患者さんを毎日診療しています。脳血管心臓疾患の患者さんでは抗血小板剤、抗凝固剤など内服が多く、薬剤性の胃腸障害も増えています。そのような患者さんに対して迅速に対応できるように検査枠を調節していました。前記の様な患者さんは院内のみならず、近隣で開業されている先生方にも大勢いらっしゃると思います。近隣の開業医の先生方からはいままでも多くの患者さんをご紹介いただいで

おりますが、内視鏡部門を独立させることでよりわかりやすくご紹介いただけるようにしたいと思っております。

2 入院患者における治療内視鏡（粘膜切除、胆道ス TENT など）

外来でのスクリーニング検査で病気が見つかった場合には、外来または入院で治療を行うっております。大腸ポリープでは大きさにもよりますが、その場で切除する日帰り手術にも対応しております。内視鏡治療は患者さんへの負担が少なく、今後ますます普及すると考えます。

閉塞性黄疸に対してはCT検査、MRI検査に引き続いて超音波内視鏡検査で診断後、治療を兼ねたERCP（内視鏡的逆行性胆管膵管造影）を行っています。結石の場合は碎石術を、悪性胆道狭窄の場合は手術を外科チームと検討しています。

3 健診における胃カメラ検査

健診における胃カメラ検査はその精度からニーズが高いですが、対処できる件数に限度が有り、受診者さんを増やせません。効率よく検査を行うことで受診者さんの増加を考えています。

4 救急患者に対する内視鏡治療

先日行われた松本広域消防、北アルプス救急と当院との意見交換会でも当院が緊急内視鏡を充分に受け入れられる診療態勢であることをお伝えしております。消化管出血や黄疸など早急な内視鏡治療が必要な患者さんに対しては常時受け入れ可能な体制を整えております。

また、患者さんに対しては胃腸の検査のことはもちろんのこと、胃腸疾患に対してのご相談にのり病棟の敷居を低くする態勢を考え、専用窓口の設立を検討しております。

今回消化器内視鏡センターを設立することで、当院が内視鏡検査や治療を積極的に行っていることを明示し、内視鏡検査や治療を必要としている患者さんを一人でも多く受診しやすいようにし、また近隣の開業の先生からは患者さんを紹介しやすい体制を作りたいと考えています。現在のところ外来における受診の窓口は消化器内科となり、担当医師は常勤が5名、非常勤医師が1名で外来診療、入院診療、内視鏡検査に当たっています。6名全員が日本消化器内視鏡学会認定専門医を取得しています。また、当院は日本消化器内視鏡学会指導施設に認定

本当はこわい脂肪肝

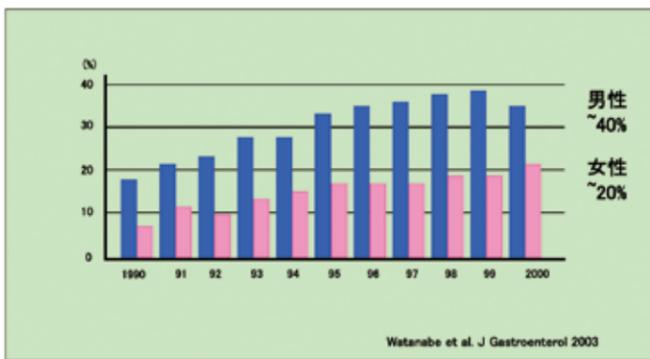
はじめに

肝臓の生活習慣病ともいわれていますが、実は肝硬変、肝臓がんへと進行する可能性のある脂肪肝のあることが、近年明らかになりました。以前は気にも留められていなかった脂肪肝も、本当は大変怖い病気であることがわかり、今注目されています。

脂肪肝とは？

肝臓内に中性脂肪の貯まった状態を脂肪肝といいます。脂肪肝になると検診などの血液検査ではAST、ALT、γGTPなどのいわゆる肝機能検査の数値の上昇が見られます。また超音波検査などの画像診断では、

日本人の脂肪肝は増えています



肝臓に30%以上の脂肪沈着を認めた場合に脂肪肝の診断が可能になってきます。

アルコールをほとんど飲ま

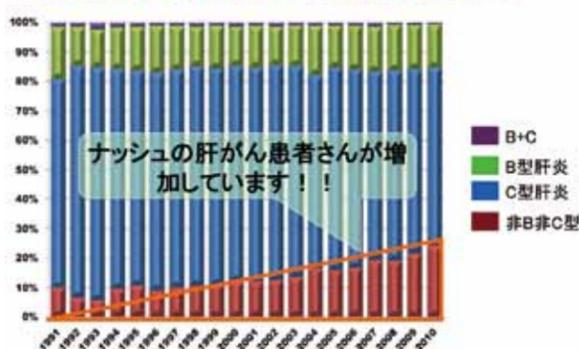


消化器内科部長
一條 哲也

ない人に起こる脂肪肝を非アルコール性脂肪肝疾患 (non-alcoholic fatty liver disease: NAFLD) ナッフルドと呼んでいます。国内に約1000万人の患者数があると推定されています。

わが国では、食生活の欧米化、運動不足により肥満人口は増加の一途をたどっています。現在、成人のドック受診者の約10%が脂肪肝と診断されています。中年男性では3人に一人、女性では5人に一人の割合で診断されています。90年代は10人に一人程度でしたので、非常に増えていることがわかります。また最近では、学童や中学生にも4~5%の割合で脂肪肝が見られるようになっていきます。

肝がんの背景肝疾患の変化



NAFLD (ナッフルド) は進行せず良性的の経過をたどる単純性脂肪肝と肝硬変、肝臓がんへと進行する可能性のある非アルコール性脂肪肝疾患 (nonalcoholic steatohepatitis: NASH) (ナッシュと呼びます) の二つに分けられます。NAS

肝硬変、肝臓がんへと進行する可能性のある脂肪肝とは？

Hは国内に約200万人が存在すると推定されています。

肝硬変、肝臓がんへと進行する可能性のあるNASHの特徴は？

NASHの患者さんは、中高年女性に多く、肥満・糖尿病・高脂血症の人に多いとされています。また10年後に10%は肝硬変へ至るといわれていて、ウイルス性の肝炎よりも肝硬変への進展速度が早いとされています。日本人患者の割合は1~2%程度、約200万人のNASH患者がいると推定されています。確定診断は、肝臓に針を刺して肝臓の一部を採取してくる肝生検検査が必須とされており、肝臓の専門医の診察が必要になります。

NASHの治療は？

NASHの治療は、まず第一に食事・運動療法が基本になり

ます。体重減少はNASHの病態改善に大変有効です。肥満度のBMI数値が25以上の場合10%の体重減少を目指しますが、急激な体重減少はよくありません。目安は1カ月に2kg以内、半年で3kgとなります。食事、運動量療法が、無効の時は薬物療法になります。現在のところ確立された薬物療法は存在しません。病態に応じて糖尿病や脂質異常症、高血圧などの様々な治療法が行われます。

NASHの原因はあるのでしょうか？

いくつかの原因があげられています。一番多いのは、肥満による内臓脂肪の蓄積です。糖尿病や脂質異常症、高血圧症といった生活習慣病も誘因とされています。中には急激な体重減少や飢餓状態、あるいは特殊な薬剤も原因として報告されています。

今なぜ、NASHが注目されるのでしょうか？

今NASHが注目される原因となったのは、肝臓がんの合併にあります。これまで日本の肝臓がんの発生は、B型肝炎やC型肝炎ウイルスに感染している患者さんが90%程度を占めてきました。しかし、近年肝炎ウイルスに感染

肥満の人は消化器がんにかかる危険が高い

アメリカの男女40万人のデータ



英文翻より改

していない肝臓がん患者さんが増加傾向にあります。これらの原因としてNASH由来の肝臓がんが疑われています。

また、米国の約40万人の男性のデータから、肥満は肝臓がんの危険因子となることが報告されました。これは欧米の有名医学雑誌で発表されたデータですが、肥満度が強い人は、4、5倍も肝臓がんになりやすいのです。

脂肪肝を良性的の疾患として見過ごしてはいけません。糖尿病や脂質異常症など合併症も考慮すれば、脂肪肝は万病の元でもあります。

検診で脂肪肝を指摘された際は、是非そのままにせず一度は肝臓専門医の診察を受けてみて下さい。



副鼻腔炎について

耳鼻咽喉科、臨床工学課(ME)

あなたの鼻水、頭痛、鼻づまりはただの風邪でしょうか？それとも、もっと深刻な病気によるものでしょうか？もし副鼻腔炎なら、風邪よりも深刻な状態ですので耳鼻咽喉科に相談しましょう。

副鼻腔とは、顔面を形作る骨の中の空洞をいいます。副鼻腔炎とは、副鼻腔の内面を覆っている組織の炎症です。

原因

副鼻腔炎の原因は大きく分けて次のように分類されています。

- 炎症性・感染性の原因
- 鼻や副鼻腔内の腫瘍
- 解剖学的原因
- 生活習慣

症状

顔面痛や頭痛を伴って、鼻づまり、鼻汁、圧迫感があれば、風邪を引いている可能性があります。しかし、鼻汁が黄色であるか変色しているのなら、副鼻腔炎にかかっている場合があります。慢性副鼻腔炎はQOL(生活の質)を低下させる可能性があります。喘息がある場合、副鼻腔炎によって悪化することがあります。

副鼻腔炎の治療

急性副鼻腔炎のほとんどは保存的に内服薬などで治療することができます。症状を緩和するために抗菌剤、消炎剤、抗アレルギー剤の服用を勧めることがあります。

慢性副鼻腔炎であっても、薬物治療によって緩和することが可能です。しかし、こうした治療で効果がない場合は、副鼻腔手術が症状を緩和するための最善の方法となります。

近年では内視鏡下副鼻腔手術(ESS)が、最も一般的な手術法です。この手術は鼻の穴から内視鏡と手術器具を挿入して、モニターを見ながら行ないます。ESSは顔や口の中を切開する従来の手術方法に比べ、体への負担や合併症が少なく回復も早くなります。当院では昨年5月よりESSとCT画像マッピングによ



ナビゲーション画像で確認しながら手術を行います

るナビゲーションシステムの手術を開始しました。ナビゲーションシステムの操作は臨床工学技士がするようになり、従来に比べ安全に手術が行われるようになりました。ナビゲーションシステムとは、あらかじめ撮影したCT画像を合成し、複雑で立体構造を持つ副鼻腔内をモニターしながら、リアルタイムに副鼻腔内での手術器具の正確な位置を知ることができる装置です。

手術後

完全に回復するには数週間かかり、術後も通院が必要となります。手術後は鼻の内側に腫れや痛みが生じることがありますが、これは治療過程において、鼻の中の腫れ、乾燥した血液、粘液、かさぶたの形成によるものです。手術後は完全治癒するまで鼻と副鼻腔を適切にケアすることが大切です。手術した部位が治癒すれば、通常レベルの活動を再開できます。



ナビゲーションシステム



MEがナビゲーション画像を作成します

集中ケア認定看護師の活動について

集中ケア認定看護師

吉沢 忠史



こん には、当院で集中ケア認定看護師をしています、吉沢忠史といえます。当院には集中ケア認定看護師が2名います。配属はHCUという部署で、認定看護師としての活動は2人で協力して行っています。今回は私の日々の仕事の間であるHCUや院内での活動について紹介したいと思います。

そもそもHCUという言葉は聞いたことがありますか？

ここ数年、毎年のように医療ドラマが放映され、なかでも「救命病棟24時」や「医龍」等のように救急医療や手術といった高度急性期に焦点をあてたドラマがシリーズ化されており、HCUという言葉は聞いたことがある方は多いと思います。ICU

は Intensive Care Unit (集中治療室) の頭文字の略称で、患者さん2名に対して看護師が1名の割合で24時間配置されています。その名の如く集中的に治療が必要な患者さんへの対応ができるのが特徴です。

では

当院にあるHCUとは何かというと、High Care Unit (ハイケアユニット) の頭文字をとった略称です。(当院には現在3階に集中治療センターとして6床、4階4S病棟に併設して4床ありま

す) ICUは、ICUに入室する患者さんの基準と変わりますが、患者さん4人に対して看護師1人の割合で配置されている点が大きな違いです。病院により事情は異なりますが、ICUがある病院では病棟とICUの間がHCUといったイメージの病院もあれば、当院のようにICUがない病院ではHCUに重症で集中的な治療が必要な患者さんが入室することになります。

そして、

私たち集中ケア認定看護師は、ICUやHCUに入室するよう高度急性期の患者さんに対しての看護が専門になります。主な内容としては患者さんの重症化の回避や合併症の予防、早期回復への支援ができるように看護実践するとともに、患者さんや家族はもちろん、看護師を



はじめとした医療チームの相談役や指導役としての役目を担っています。

大きな

疾病にかかり、重症な状態になると人工呼吸器などの医療機器がいたり、病状が不安定で精神的不安が大きくなったりすると思います。もし入院中のごとで不安や心配なこと、ご相談があればぜひお気軽にお声をかけていただけたらと思います。

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。

内山皮膚科クリニック

〒399-8304
安曇野市穂高柏原 974-1
☎0263-82-8050
http://azumino-uchiyama.com/



OutLine

【診療内容】
皮膚科・皮膚疾患全般
【診療時間】
月・火・水・金曜日
9:00～12:00、
15:00～18:30
土曜日
9:00～14:00
【休日】木曜、日曜、祝日

インタビュー

— 当院について —

当院は昭和61年に先代院長内山紀子が穂高駅前が開業しました。以来、小さなお子さまからお年寄りまで通っていただけの皮膚科として、長年地域の医療に貢献してまいりました。平成29年10月にクリニック新築にともない穂高駅から穂高柏原に移転いたしました。

— 診療所の専門、特色 —

当院は皮膚科専門医2人体制で皮膚疾患全般（髪の毛から全身の皮膚、手足の爪まで）を診療しています。女性・男性医師がおりますので、患者さんのご希望でお選びいただけます。診察では、診断や治療法、今後の見通しについて、分かりやすく具体的な説明を心がけています。また高齢化により皮膚悪性腫瘍も増加傾向です。当院では、ほくろや皮膚腫瘍の診断にダーモスコピーを併用しつつより正確な診断にとめています。診断が難しい疾患やより専門的な

治療が必要な場合は連携している北アルプス医療センターあづみ病院や安曇野赤十字病院、信州大学医学部附属病院などの基幹病院へ紹介しています。

— 地域の皆さんへひとこと —

平成29年10月から穂高柏原に移転いたしました。駅前の旧クリニックへ行き、



内山龍平院長先生、内山紀子先生とスタッフの皆様

ックへ行き、移転したのを知った患者さんもおられ、事前の周知不足でご迷惑おかけしました。経験豊富な先代院長と共に皮膚科専門医2人体制での診療を行い、これまで以上に安心してご来院いただ



院長先生とスタッフの皆様にご挨拶させていただきます。移転し新しくなった医院はゆったりとしたエントランスや待合室があり患者さんへの配慮が感じられました。お忙しい中ご対応いただきありがとうございます。ますますのご活躍をご祈念いたします。

けるクリニックを目指してまいります。以前は駐車場や待合室が狭く、患者さんにはご不便をおかけしておりましたが、新クリニックには駐車場15台分、広い待合室、授乳室をご用意しました。またケイタイ電話やパソコンから順番とることができるシステムを採用し、再診の方は来院せず、順番とり・待ち時間の確認ができます。皮膚のトラブルはお気軽にご相談下さい。



あづみのキッズ保育室

たちました。当時、1歳児1名のお預かりからのスタートでした。現在定員は13名で、0歳児3名、1歳児5名、2歳児1名の合計9名のお子さんが利用されています。

環境に少しづつ慣れ、保育室内の玩具や散歩にでかけます。



桜の開花を待ちながら満開になった桜の木の下でおやつを食べることもお楽しみです。興味のある物を見つけて一目散に駆けつける子どもたちに保育者はあたふたさせられます。

春に植えて子どもたちと見守った野菜の収穫が出来ておやつにミニトマトを食べました。



梅雨が明けると水やプールの遊びが楽しめます。シャワーの雨に「キヤーキヤー」大喜び、水の遊びは大好きです。月遅れの七夕会は、親子で手作りのミニ夏祭りを楽しみました。



皆でリボンをつけて、少しおしゃべりをして七五三のお詣りをしました。手には自分たちで作った「千歳あめ袋」。境内で見つけたきれいな紅葉の葉っぱをお土産にいただきました。緑から赤や黄色に変わる葉も風と共に散り、子どもたちは、「なくなつたね…」

と木の枝を見上げていました。



散歩でいつも見ているアルプスが白くなり、子どもたちが「雪だよ」と教えてくれます。子どもたちはいろいろな知識をいつの間にか習得していて日々驚かされています。12月には、みんなが楽しみにしている「親子クリスマス会」を行っています。この冬は、胃腸炎が蔓延しとても残念な事に中止となりました。「春を呼ぶお楽しみ会」を計画しています。

子どもたちや保護者の皆様に寄り添った保育室でありたいと思っております。

冬の夕暮れに

院長 中野 武

夕

暮れ時は何処か寂しい。天気図の狭い縦縞模様
が、日本列島を覆う冬の日。夕暮れの風景です。晴れた日の乾燥した空気で寒さを一層強く感じます。雪が降るときの方が暖かいこともあります。

朝

早く東の空が白む頃から夕暮れまで、窓から安曇野の幾つもの空を眺めることができます。そして昼の名残が残る時刻から夕暮れまで、空の様子は静かに変わって行きます。昼と夜が入り混じる不思議な時間。黄昏色の色彩に紅色が混じります。そして赤い色調もやがて薄れてゆく。

か

じかんだ手を温めるすべもなく、同じ方向に帰る友達と一緒に歩いていた光景です。周りは真っ白の雪景色。日は西に大きく傾き山の向こうに沈みつつありました。家路を急



日

は既に沈みました。蒼と黒の世界に静寂が深まり、やがて夜空にオリオン座が輝き出します。寂しい夕暮れの向こうに明日が待っています。露の臺も雪の下で大きくなって来ました。春はすぐそこです。

安曇野赤十字病院 公開講座

糖尿病、お口も一緒に見直して

安曇野赤十字病院では、糖尿病患者会「りんどう会」とともに、毎年公開講座を行っています。歯医者さんに行かないとなかなか見ないお口の中、実はとっても大切です。そこで今年は、糖尿病とお口の関係や日々の歯ブラシの方法をご説明します。

どなたでも聴講できますので、どうぞ、お気軽にご参加ください！

日 時：平成 **30** 年 **3** 月 **29** 日（木）

受付 午前 9 時 30 分～

講座 午前 **10** 時～午前 **11** 時 **30** 分

場 所：安曇野赤十字病院 2 階大会議室

内 容：「糖尿病、お口も一緒に見直して」

歯科衛生士 唐沢 恵子

糖尿病支援チーム

※参加される方は、歯ブラシを持参してください。当日会場内でも販売いたします。

対 象：どなたでも聴講できます。

参 加 費：無料

お申込み：事前のお申込みは不要です。直接、会場にお越しください。

お問合せ：安曇野赤十字病院 糖尿病支援チーム

経営企画課 電話 0263-72-3170（代表）

