

# 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

2017 50号

## Contents

- 02 年頭にあたり
- 03 冬の入浴とヒートショック
- 04 当院の認定看護師
- 05 職場紹介
- 06 検査室より
- 07 地域の診療所紹介
- 08 トピックス



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

### 「ハクチョウと常念岳」

厳しい冬の朝、輝く常念岳を背景にコブハクチョウが元気に羽ばたいていました。  
(撮影：松本城公園)



John Coffey

この広報誌は地球にやさしい再生紙を使用しています。



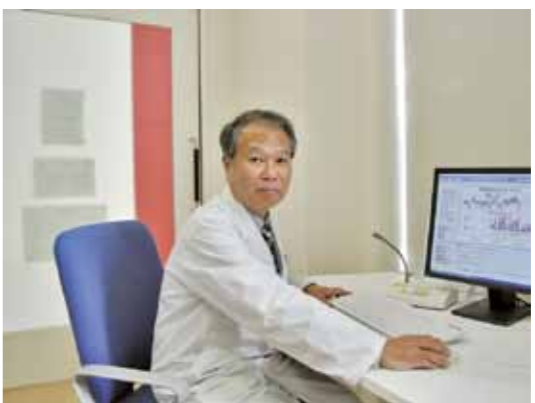
# 年頭にあたり

院長 中野 武

明けましておめでとうございます。今年も西年です。昨年末には安曇野市で鳥インフルエンザが心配されました。幸い新型インフルエンザではなかったようです。今年一年が西年らしく大きな飛躍の年となることを期待しています。

さて

昨年当院では地域包括ケア病棟の立ち上げ、重症病棟の見直しで従来からの集中治療室（ICU）に加えて高度治療室（HCU病棟）を開設しました。また歯科口腔外科診療も始めました。おおむね良好に推移してい



ること地域の皆様に感謝申し上げます。全ては地域で求められる医療の展開、質の向上に資するものであります。

国全体の経済の低迷、そして超少子高齢化、すでに始まった人口減少など背景に、厳しい医療環境が続きます。団塊の世代が全て後期高齢者となる2025年へ向けての地域包括ケアシ

ステムの構築、地域医療構想のもと、急激に変わってゆく医療政策を見極めて、地域の中核病院、そして地域唯一の赤十字病院として、健全な病院運営を図ってゆく所存でございます。医療を通じての地域貢献が我々安曇野赤十字病院の使命です。職員一同同じ思いで鋭意取り組んで参ります。今年一年の皆様のご健勝を御祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



## 冬の入浴とヒートショック



脳神経外科部長 宮武 正樹

**明** けましておめでとうございます。

昨夏は猛暑で熱中症がマスコミで大きく取り上げられ、水分補給や室温調節に気を配ったことと思えます。そして、短い秋が過ぎ、寒さが身に凍みる季節となりました。そういう時には温かい風呂に入り心身ともにゆったりしたいものです。しかし、冬場の入浴中の事故が案外多いことをご存知でしょうか。厚生労働省の調査では、救急車で運ばれた患者数から推計した入浴中の事故死の数は年間1万9千人です。冬季に多く、12月

から2月にかけて全体の約5割が発生しています。特に溺死者の9割が65歳以上の高齢者で、毎年増加傾向です。

冬場に入浴する時は、寒い脱衣所で衣服を脱いで、震えながら浴室に急いでいませんか。

**暖** 房のある居間と暖房のない脱衣所や浴室との間の温度差が10度以上になることはしばしば起こります。

暖かい居間から寒い脱衣所や浴室、熱い湯船への移動のなかで急激な温度変化が短時間に起こり、血圧の急激な上昇、下降が引き起こされます。これを「ヒートショック」といいます。寒い脱衣所で服を脱いで、浴槽内に肩までどっぷりつかるとは血圧が上昇し、浴槽内で体が温まって、浴槽を上るまで血圧は下降します。そして寒い脱衣所では血圧が上昇します。「ヒートショック」は血圧の急激な上昇や下降を招き、体に負担をかけるため

冬の入浴中の突然死の原因となります。急激に血圧が上昇した場合は、脳卒中、心筋梗塞などを起こし死亡する恐れがあります。一方、急激に血圧が低下した場合は、脳貧血からめまいを起こしてけがをしたり、溺れる危険があります。

**ヒ** ートショックの影響を受けやすいのは以下の人たちです。注意が必要です。

- ① 65歳以上である。
- ② 高血圧・糖尿病・動脈硬化の病気をもっている。
- ③ 肥満気味である。
- ④ 睡眠時無呼吸症候群など呼吸器官に問題がある。
- ⑤ 不整脈がある。
- ⑥ 自宅の脱衣所や浴室に暖房器具がない。
- ⑦ いわゆる「いちばんぐら」に入ることが多い。
- ⑧ 熱い風呂が好き。
- ⑨ お酒を飲んでから入浴することがある。

ヒートショックによる入浴時の事故を未然に防ぐためには、居間と脱衣所と浴室の温度差をできるだけ小さくしておき、ぬるめの湯

加減でじんわりと体を温めることが大切です。

**消** 費者庁が推奨しているように、安全に入浴するためには以下の点に注意しましょう。

- ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。居間と脱衣所の温度差をなくしましょう。
- ② 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- ③ 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ④ アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控えましょう。
- ⑤ 入浴する前に同居者に一声掛けて、見回ってもらいましょう。

**最** 後に冬の入浴は、高齢者や高血圧・糖尿病などの病気を

持っている人には危険であることを知っておきましょう。そして1日の終わりに冷え切った体を暖め、リラクゼーションで、「極楽、極楽」と言ってしまうがちですが、本当の極楽に行かないようにくれぐれもご注意ください。



認知症看護認定看護師 飯島久仁絵

初めまして、当院で認知症看護認定看護師をしています。飯島久仁絵と申します。私の実際の活動内容について紹介したいと思います。



2025年には700万人になると言われています。

今や日本は、世界の中でもトップの長寿国であり、世界中の人々に、長生きとはなにか？いかに自分らしく終末期を迎えるのか？ということに対して、最先端モデルとしてさし示す立ち位置にいると言われていました。人は生命の誕生とともに、死は避けては通れません。

認知症高齢者は増加をたどり、2012年の推計でおよそ462万人に及ぶとされ、団塊の世代の方が65歳になる

国はこれを受けて、各県市町村で、認知症の人を取り巻く生活環境を整え、認知症の人が慣れ親しんだ場所で安心した生活を送り、その人らしく最期を迎えられるためのお手伝いをするなど地域でのネットワークづくりを義務付けています。安曇野市においても、市が中心となり、地域でのネットワークづくりの準備がすすめられています。

さて、私の認知症看護認定看護師としての活動ですが、人が様々なからだの不調により、入院して治療や療養が必要になったとき、環境の変化で混乱や不安になり、気分が落ち着かなかつたり、不安でどうしようもなく、せつなくなつたりすることがあります。特に認知症の人は、それらをうまく伝えることができませぬ。

そんなときに、認知症ケアチーム（認知症専門医、認知症看護認定看護師、社会福祉士、作業療法士など）で患者様からお話しをお聞きして、何に困っているのか、どうすれば安心した環境になるのかなど話し合い、その人に合わせた支援を進めています。また、入院前の生活についての情報を集め、できるだけ、入院したことに対する不安



認知症ケアチームによる病棟カンファレンス

がないように安心して入院生活を過ごせるお手伝いをさせていただいています。認知症かも？と不安がある方、家での生活でお困り方など、どうぞお気軽に声をかけてください。

透析室

■スタッフ体制

- 医師／常勤……………2名、非常勤……… 2名
- 看護師……………11名
- 臨床工学技士…………… 7名
- 看護助手…………… 2名



透析室スタッフ一同

透析

療法とは、働きが低下した腎臓の代わりに、老廃物（体にとって不要なもの）や余分な水分を体の中から取り除く治療法です。一般的に週3回、1回4時間かけて行い、その患者数は全国に約32万人（国民の約400人に1人の割合）と言われており、年々増加しています。

安曇

野赤十字病院 透析室では、現在約80名の維持透析患者さんの治療を行っています。ベッド数は26床あり、1日2クルの治療を行っており、午前の部は7時30分～午後の部は1時30分～となっています。当院では、透析導入に至るまでの外来での通院治療、そして血液透析のための血管の手術（内シャント造設術）、透析導入、その後の外来維持透析、という一連の治療を行っています。

日々

の透析療法の中で、シャント血管



透析治療室

の管理、定期的な検査による全身管理を行っています。また、透析療法を受けるということは、人生の中の大きな転機であり、週3回、1回4時間の治療に通院時間も加わることで、時間的、身体的に拘束され患者さんの負担も大きいため、精神的なケアも大切にしています。

足は

とても大事ですが、普段あまり意識していないことが多いかもしれません。透析療法を受けている方や糖尿病を持つ方、動脈硬

化が進んでいる方は、足の小さな傷から重症の潰瘍になつてしまう事もあります。患者さん一人一人が自身の足で歩き続けられるように、日頃から足の観察やケアを行うフットチェック、フットケアを全ての患者さんに行っています。



フットチェックの様子

現在

の医療では、慢性的に腎不全になつてしまった腎臓を元の状態に戻すことはできず、透析療法は一生続けていかなければなりません。今後も、患者さんが安全に安心して治療を受けられるよう、チーム一丸となって取り組んでいきたいと思ひます。



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。

平林医院

〒399-7101  
安曇野市明科418-3  
TEL 0263-62-2227



OutLine

【診療科】 内科、小児科、皮膚科  
【診療時間】 9:00～11:30、  
15:00～17:30  
【休日】 土曜日(午後)、日曜日、  
祝日

インタビュー

先生の理念を教えてください

患者さんたちは、自分の病気のことを一番よく知っています。「患者さんが先生」をモットーに、私は患者さんの自然治癒力の手助けをして、そっと背中を支えるだけです。

開院までの経過を教えてください

平林医院が誕生したのは、昭和23年。明科町の前身「東川手村」は当時無医村であり、医者が必要に迫られていた村長(後の初代明科町町長)の要請を受けて創立者の平林明子が、大町より戦後間もない明科の地に来て平林医院を開設しました。私が明子の長女と夫婦となり、岐阜県、可児から明科の地に根を下ろし、平成5年4月より平林医院を継承しました。

専門、特色を教えてください

小児科医として新生児医療に従事した経験から、患者さんに負担をかけない治療、副作用の少ない治療を目指し、西洋医学に東洋医学(鍼灸、漢方薬)を取り入れた診察、治療を主力に行っています。最近では人間の身体が本来持っている自己回復能力を助け、自然治癒力を急激に高め

地域の皆さんへひとこと

長野県民は世界一の長寿です。定年後20年もの時間を過ごすことができるようになった今、私たちは何に気を付けて「健康寿命」を目指せば良いのでしょうか。長寿の秘訣として生活習慣は大きな要因となっています。バランスの良い食事、腹八分目を心がけ、野菜を多く摂るようにすること。必要以上に悩まず常に前



平林淳朗院長先生

向きに暮らす。喜怒哀楽を表すことも大切です。そしていつまでも趣味や仲間をもち、積極的に人生を楽しみましょう。この安曇野の地には残したい静けさと美しさが残っています。この自然を残し、自然のリズムに乗って生きることこそ健康長寿へ



院内外には動物等のキャラクターが多数展示されていて、小児の患者さんの気分も和らぐことと感じました。温かく迎えていただいた院長先生、スタッフの皆様、お忙しい中ありがとうございました。更なる活躍をご祈念いたします。



治療室

の第一歩と言えます。

脂質検査

血液

の検査は新しい検査項目や測定法の改良が日々研究されており、今ではあまり検査されていない項目から、最新の項目を含めると600項目以上あります。今回は、その中の健康診断などによく検査される「脂質検査」についてお話します。

脂質

検査で総コレステロール、HDL、LDL、コレステロール、中性脂肪がよく検査される項目です。総コレステロールは、血中のコレステロールの総称です。HDL・コレステロールは、血中の余分なコレステロールを肝臓に運ぶ役割があるため、一般に善玉コレステロールともよばれています。LDL・コレステロールは、肝臓に蓄えられたコレステロールを全身に送る役割があり、大切な栄養素です。しかし、LDL・コレステロールが血中に多すぎると血管に溜まっていき動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞などの冠動脈疾患のリスクを高めることから、悪玉コレステロールともよばれています。中性脂肪は、体を動かすエネルギーとして必要な栄養素です。これも、LDL・コレステロールと同じく血中に多すぎると動脈硬化を引き起こします。

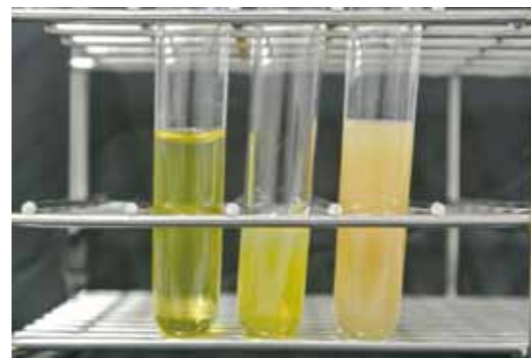
次に、

食事と血中の脂質、質との関係は、脂っこい食べ物を食べると中性脂肪が増え、コレステロール値も増える傾向にありますので、



検査部 石曾根 俊哉

食事に対する注意はとても大切です。しかし、必死に食事制限に努めても、なかなか検査値に変化がない人もいるかと思えます。それは、血中のコレステロールは、食べ物のコレステロールからの吸収が2割で、8割は肝臓で作られているからです。2007年から、善玉コレステロールが少ない人の方が動脈硬化のリスクが高いことから、高脂血症から脂質異常症と呼び方になりました。しかし、高脂血症と呼び方が無くなったわ



「血清の変化」……左側が正常な状態、中性脂肪が多いと右側のように濁り(乳び)が見られるようになります。



血液検査を行う生化学検査装置

コレ

ステロールや中性脂肪の値、検査していますか?日本人の5人に1人が脂質異常症であると言われています。定期的に検査をして、早めの健康対策に心がけてください。

## トピックス

### 第 11 回信州メディカルラリー

平成 28 年 11 月 5 日 第 11 回信州メディカルラリーが当院を主会場として開催されました。これは、救命が必要な事故現場などを想定して、医師、看護師、救急救命士が連携して救命活動（判断や処置の適切さ）を競うというものです。今回は、県内各地の医療関係者、消防署職員で構成する 8 チーム（計 37 名）が参加しました。昨年に引き続き、当院と北アルプス広域消防本部の混成チームが優勝を飾りました。



正面玄関前に設置されたブースでの競技の様子（自動車内で発生した傷病者を想定し対応しています）。



合唱に加えて、サンタやトナカイの被り物も好評でした。

### クリスマス会

平成 28 年 12 月 22 日 毎年恒例の当院看護部自治会主催クリスマス会が開催されました。当院コーラス隊ミルキーウェイが各病棟をまわり、「ジングルベル」、「きよしこの夜」、「赤鼻のトナカイ」等のクリスマスソングを入院中の患者さんにお届けしました。

## お知らせ

### ○市民健康公開講座のご案内

安曇野病診連携懇話会主催による市民健康公開講座が下記の日程で開催されます。今回は市民の皆様を対象に「頭痛」をテーマとして当院医師が講演を行います。入場無料、ご予約不要、先着順 200 席となります。お誘いあわせのうえご参加ください。

**日 時** 平成 29 年 2 月 5 日（日）10：00～12：00（開場 9：40）

**開 場** 豊科交流学習センター「きぼう」2 階多目的交流ホール

講演 1 「頭痛」～頭の痛いはなし～ 講師 神経内科部長 服部 健 医師

講演 2 「子どもの頭痛」～思春期を含めて～ 講師 小児科 柴 直子 医師

**お問合せ** 安曇野病診連携懇話会

（事務局：当院地域医療連携課内 TEL 0263-72-2160）

### ○駐車場入口ゲートの移設工事について

平成 29 年 3 月中旬より正面玄関前駐車場の入口ゲートを北側から南側に 15 メートルほど移設するための工事を行います。工事期間中は、駐車場入口までの通路が狭くなるためご迷惑をおかけします。ご理解ご協力の程よろしくお願いいたします。