

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 55号

Contents

- 02 超音波機器の小型化がもたらす未来
- 03 超音波機器の小型化がもたらす未来
- 04 「禁煙」について
- 05 「禁煙」について
- 06 職場紹介
- 07 地域の診療所紹介
- 08 お知らせ

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

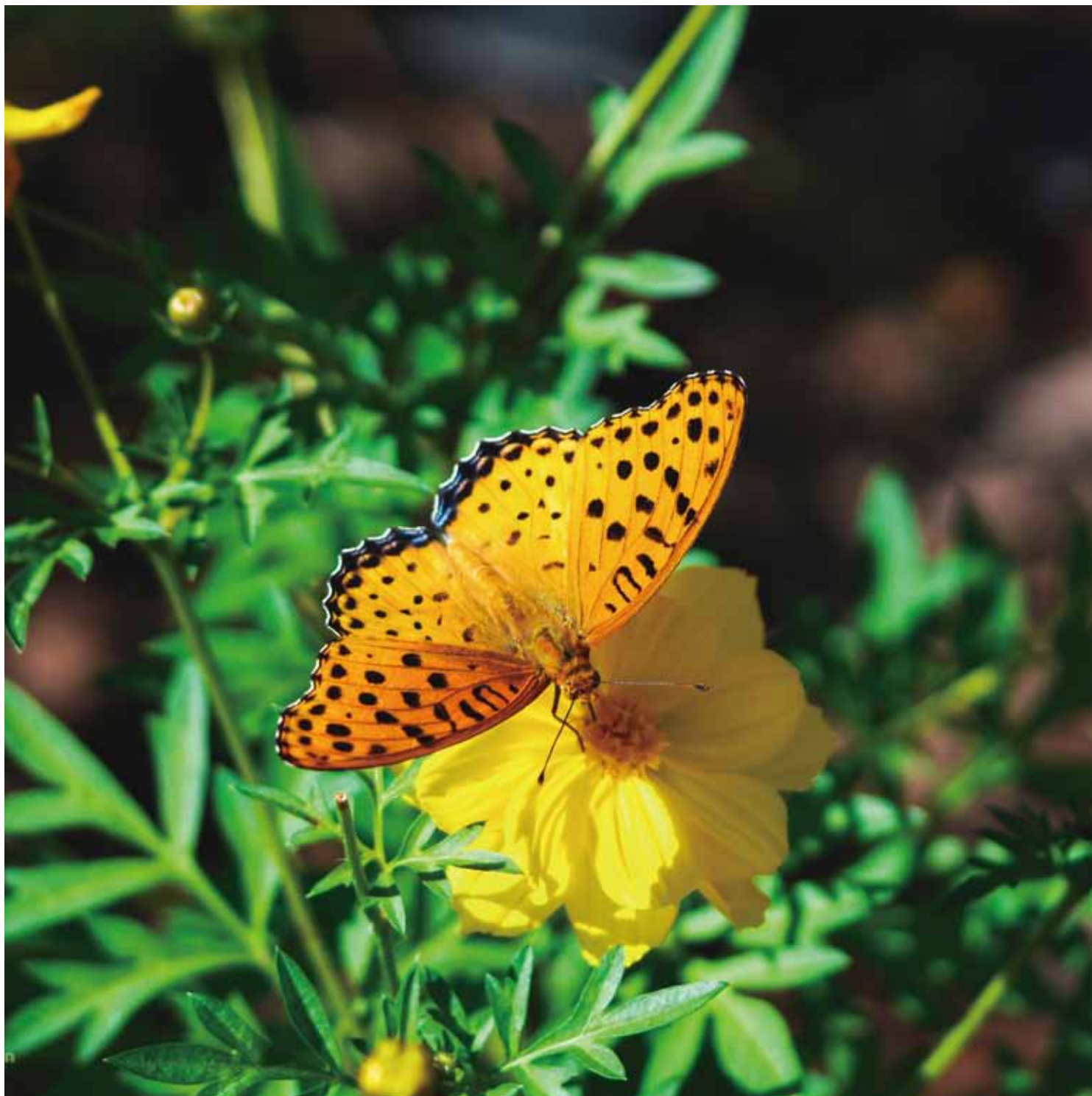
写真解説

「国営アルプスあづみの公園の蝶（ヒョウモンチョウ）」

最近、蝶が舞う季節になっても、屋外で蝶を見かけることが少なくなりました。世界各国で「蝶」は、幸運を運ぶ象徴と考えられていることが多いようです。

日本でも、「幸運」・「美」の象徴として、古くから家紋に使われたり、婚礼の衣装にあしらわれたりしています。

今年「蝶」をよく見かけた貴方には、何かラッキーなことが起こるかもしれません。



この広報誌は地球にやさしい再生紙を使用しています。

超音波機器の小型化がもたらす未来

超音波検査（エコー）が診療に本格的に導入されて半世紀が経過します。今や病院を受診される多くの皆様が、検査室や診察室で超音波検査を受けられる時代です。

救急科部長 亀田 徹



ノートパソコン型の超音波機器（図1）



ポケットサイズの超音波機器（左）と心臓の描出（右）（図2）

超音波検査（エコー）が診療に本格的に導入されて半世紀が経過します。今や病院を受診される多くの皆様が、検査室や診察室で超音波検査を受けられる時代です。

超音波機器は

がかなりなもので、利用できる場所は限られていましたが、インベーションにより、ノートパソコン型（図1）や、ポケットサイズの機器（図2）も利用できるようになりました。その結果、超音波は検査室や診察室に限らず、院内の様々な場所で手軽に利用できるようになりました。



在宅での活用（図3）



ヘリコプター内での活用（図4）

超音波を

用いれば全身を観察することができます。様々な診療科で利用されています。一見万能に見えますが、弱点もあります。まず体にゼリー（ジェル）をつける必要があります。また超音波で骨や空気の下、深い部分を（十分に）観察することができません。医療従事者はそのような弱点、限界を認識しながら、必要な生体情報を得るべく努力を重ねております。

昔、医師

は体に直接耳をあてて聴診を行っていたようです。後に筒のようなもので聴診されるようになり、その後現在のような聴診器になりました。現在利用されている聴診器は医師にとって大切な手段であることはこれから先も変わりませんが、超音波がまさに聴診器のように、病院やその外で利用される時代はそう遠くないと言われています。

た。また病院の外、例えば在宅（図3）、救急車やヘリコプターの中（図4）、災害現場、山岳診療所にも持ち込みが可能となり、利用範囲が拡大しています。

超音波とは

音の一種です。人が聴くことのできる周波数は20〜20000Hzとされており、診察で利用される

超音波はそれより遥かに高い周波数になります。超音波機器の中で体に当てる部分はプロープと呼ばれるですが、プロープから超音波が送信され、体の中で反射して戻ってきた超音波がプロープで受信され、目で捉えられるように画像に変換されます。超音波は体に優しい検査です。で、基本的にどのような場合で

も安全に利用できることから、新生児の診察や妊婦健診でも積極的に活用されています。また診察のように繰り返し行うことも可能です。そのような安全性の高さに加え、超音波機器の小型化が実現し、医療現場において超音波の利用は益々拡大すると言われています。

「禁煙」について

禁煙外来
火曜日 14時～16時 予約制

内科・総合診療科
村山 秀喜

比べて吸っている人は約4倍
自分は吸っていないなくても受動喫煙（家族が吸っている等）場合でも2・6倍かかりやすいという調査結果が出ています。肺がん・胃がん・喉頭がん・舌がんなど、喫煙でほぼ全てのがんに成り易くなります。

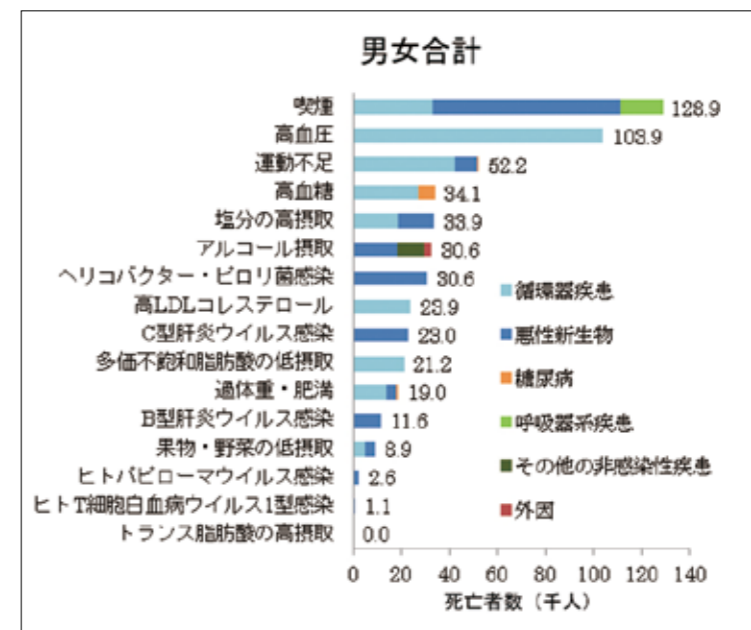
動脈硬化についても、悪化させるように働きます。喫煙により血圧・脈拍は増加しやすくなります。動脈硬化の進行により体中の血行不良が進行し、例えば男性の場合、インポテンツに成り易くなります。

喫煙している人だけの問題だけでなく、受動喫煙（副流煙・残留臭・呼気臭）により、周囲の人（家族・孫など）が発癌・狭心症・喘息発作・中耳炎・乳幼児突然死などを引き起こしやすくなります。また子供が将来、喫煙者に成り易くなります。

妊婦さんの喫煙も良くないです。生まれた子がADHD（注意欠如・多動性障害）に3倍近く起きやすくなります。

「だけどリラックス効果が…」

なんとなく体に良くないとは分かっているけど、実際に止められないのが禁煙の難しいところ。
なぜ体に悪いのでしょうか？ なぜ止められないのでしょうか？

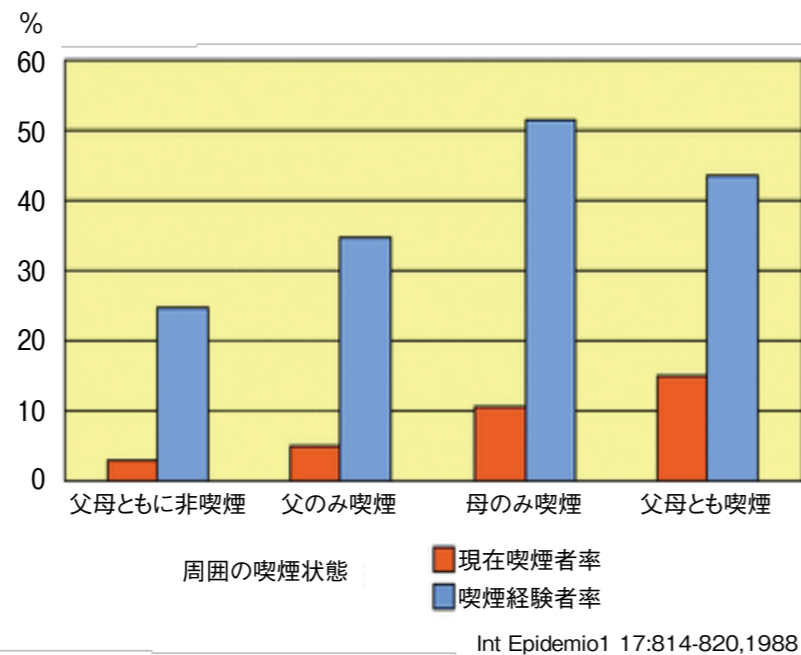
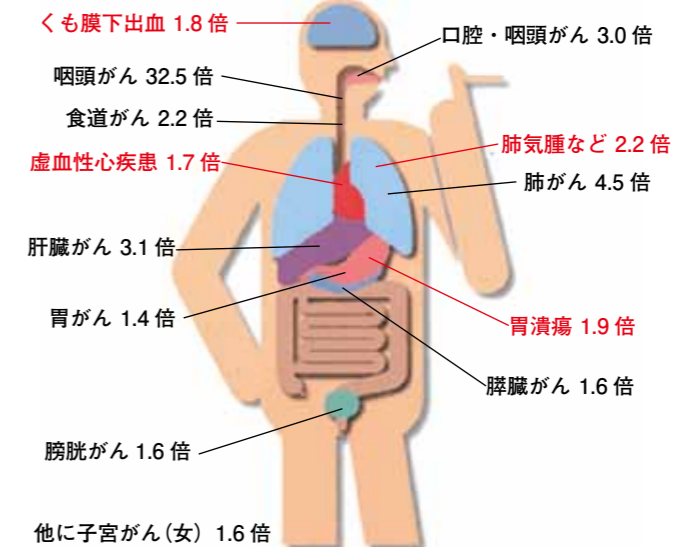


癌：心筋梗塞・胃潰瘍・気管支喘息・COPD・不妊…など。タバコによる病気の発症率が桁違いに多くなるのは医者などの医療者では常識ですが、一般の方々には理解しにくい所

あります。日本では嗜好品の一つとされているからですが、日本政府が日本たばこ産業株式会社の大株主であり、昔は専売公社だった歴史もある政治的な思想もあるからです。しかし、科

学論文などあらゆるデータからも、有害な物であることは医者としては常識の部類になります。タバコの害で有名なのは発癌性ですが、例えば乳がんの場合、閉経前で吸っていない人に

●非喫煙者(1.0)と比較した喫煙者の死亡率(男)



も実は違います。主成分であるニコチンの依存・心理的依存状態だからです。「集中力が切れただから一服して、よし！がんばるぞ！」はニコチン濃度が低下してイライラしやすくなり、喫煙により補充されるからの繰り返しなので、それが良い状況ではありません。分かっている

止められない理由の一つです。最後に電子タバコについてですが、燃やしていないので禁煙「煙」ですが、そもそもタバコ会社が販売している商品です。体に良いというデータの資金提供もしています。まだ新商品なので歴史が無いので、長期的な健康被害が分からないだけで、



卒煙者に卒煙証書をお渡します。

タバコ会社から資金提供されていない調査では「むしろもっと悪いのでは？」というデータも多くなっています。

十月から値上げされ、出費は増加する一方です。喫煙者は感冒などで受診しやすく医療費も多くなります。当院でも禁煙治療が行えます。そろそろ「卒煙」しませんか？

※図・表は国立がん研究センター・循環器病研究センターなどのホームページからの転載です。

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させていただければ幸いです。

■スタッフ体制／看護師……6名 理学療法士……1名 作業療法士……1名

白木医院

〒399-8101
長野県安曇野市三郷明盛 1610-1
☎0263-77-2134



OutLine

【診療内容】 内科、産婦人科
【受付時間】
火曜日～金曜日：午前 8:30 ～ 11:30
午後 1:40 ～ 5:30
土曜日：午前 8:30 ～ 11:30
午後 1:40 ～ 3:50
休診日：月曜日、日曜日、祝日

また連日紹介患者さんの行き来がありますが、どこへどのタイミングで紹介するかが重要です。来院当日に検査情報を入手して方針を早く決めるため、緊急検査機器を活用しています。紹介の必要性の判断に迅速検査は欠かせません。紹介先として、安曇野赤十字病院には大変お世話になっておりま

また連日紹介患者さんの行き来がありますが、どこへどのタイミングで紹介するかが重要です。来院当日に検査情報を入手して方針を早く決めるため、緊急検査機器を活用しています。紹介の必要性の判断に迅速検査は欠かせません。紹介先として、安曇野赤十字病院には大変お世話になっておりま

大事に保管してあります。私と妻の由美子の二人で開業してから、早くも25年以上がたっています。私が内科を妻が産婦人科を担当しています。内科の役割は慢性病の管理医療は勿論、あらゆる疾患のゲートキーパーであればいいなと思っています。そのため情報収集には時間がかかり、患者さんをお待たせする事があります。産婦人科も科の特徴として、殆どが検査や処置、説明を要するため一人あたりの診療時間が長くなりがちです。その間のストレスを無くすべくスタッフで日々奮闘中です。

インタビュー

—当院について

当院は曾祖父がご維新のときはじめた医院です。「後楽堂白木醫院」というのがその名称で、黒い木製の看板に金文字で書いてありました。先代の院長（つまり私の親父です）の時代まで玄関に掲げてありました。ご先祖様には申し訳ありませんが、今では倉庫に大事に保管してあります。

かかりつけ医の重要な役割として介護支援があります。往診や地域の訪問看護師さんとの協力による日常支援、病院との連携は患者さんやご家族にとって大変重要です。産婦人科も産科、婦人科共に病院との連携は必須です。従って我々開業医は病院、介護施設、在宅支援との結び付きがなくては機能が十分には果たせません。専門家との連携も重要です。特に疾病の予防対策として食事指導には力を入れていきます。食品摂取頻度調査表を記入して頂き女子栄養大で解析していますが、当院での食事指導には欠かせません。以

地域の皆さんへひとこと

かかりつけ医の重要な役割として介護支援があります。往診や地域の訪問看護師さんとの協力による日常支援、病院との連携は患者さんやご家族にとって大変重要です。産婦人科も産科、婦人科共に病院との連携は必須です。従って我々開業医は病院、介護施設、在宅支援との結び付きがなくては機能が十分には果たせません。専門家との連携も重要です。特に疾病の予防対策として食事指導には力を入れていきます。食品摂取頻度調査表を記入して頂き女子栄養大で解析していますが、当院での食事指導には欠かせません。以



白木正孝院長先生、白木由美子先生とスタッフの皆様
いつも明るく元気! 本日勤務のメンバーです。

す。お年寄り単位のご家庭が増えており、遠方の病院には受診できないことも多く、デマンド交通の守備範囲に信頼がおける病院があることの有難さを感じています。

院長先生を始めスタッフの皆様は笑顔で温かく迎えていただきました。お忙しい中ありがとうございました。待合室に飾られた沢山の絵画や椅子の下に置かれた手荷物用の籠など、来院される方への配慮を随所に感じました。ますますのご活躍をご祈念いたします。



上をまとめますと、患者さんからの情報収集と迅速な対応、病診連携、介護支援、予防対策、これらの機能的連携のもとに我々の診療が成り立っています。また診療所の機能を十分に発揮するためには当然ながら医師、看護師、検査技師、事務全ての連携は必須です。幸いにもスタッフ全員の雰囲気が大変良く、その心のゆとりが自然と患者さんにも繋がります。患者さんにも褒められると更にパワーを頂いて元気に頑張ります。また患者さんに還元されます。個々の力は微力でも皆が心を一つにして当院が成り立っているなど日々実感しています。

訪問看護をご存知ですか

訪問看護ステーションは、病院を退院してお体に心配がある方やご病気を抱えて生活をされている方が、安心して暮らしていけるように、スタッフが直接ご自宅にお伺いして看護サービスを提供しています。退院を予定しているが家での療養が心配な方、療養生活で困っていることがある方、最期までご自宅で過ごしたい方など、病気の予防からお看取りまで支援させていただきます。



愛車で出発します

どこに相談すればいいの?

困っていることがあれば、まずは相談しましょう。主治医の先生や病院の相談員、地域包括支援センター、ケアマネージャーにご相談ください。訪問看護ステーションでは、当院に主治医がいなくても地域の病院や開業医の医師、様々な事業所のケアマネージャーとも連携し、サービスを提供しています。

どのようなサービスを受けられるの?

- ・健康状態の観察
24時間365日対応が可能です。血圧、体温、脈拍などの測定や症状の観察等行い、全身状態の観察を致します。いつもの様子と違うところはないか観察させていただきます。
- ・医療処置の実施
医師の指示を受け、人工呼吸器・留置カテーテル・点滴・床ずれの手当等、必要な医療処置を行います。また、ご本

人やご家族が、ご自宅でのケアが継続出来るように一緒に考え、提案します。



100歳のSさんのいい笑顔

- ・日常生活の看護、支援
お身体の清潔保持、排泄の介助、食事の工夫など、日常生活で困らないように対応します。介護の相談をお受けし、介護方法の工夫等を提案します。
- ・服薬管理
内服が出来る様にする工夫や、内服状況の確認、管理を行います。必要に応じてかかりつけ薬局とも連携します。
- ・リハビリテーション
専門スタッフがご自宅に訪問

し、生活に合わせたリハビリテーションを行います。

「最期まで自宅で過ごしたい」
終末期・在宅看とりの支援を行います。

多くの方の訪問看護を担当させていただき、様々な人生、生き方を目の当たりにし、利用者の方から学ばせて頂くことが多く感謝の毎日です。

自宅での療養や介護は心配や不安が多いものです。1人で抱え込まず是非ご相談ください。日々、穏やかに過ごせるようお手伝いさせていただきます。



訪問担当チーム一同

骨・脊椎ドックのご案内（予約制）

骨粗しょう症、脊柱管狭窄症の予防・早期治療に役立つ、骨・脊椎ドックを10月より開始しました。当ドックは2日間に分けて行ない、1日目は検査（骨密度（骨の骨量）の検査、背骨のレントゲン撮影、筋力の検査等）のみで、2日目は検査から1週間後に名誉院長 澤海 明人が結果説明を行ないます。

<骨・脊椎ドック料金>

20,000円（税込み） オプション検査（筋肉量測定検査） + 2,000円

<検査日> 毎週 火曜日・木曜日 14時～（1時間程度）

<説明日> 毎週 月曜日・水曜日 13時30分～15時30分（30分程度）

※ただし、祝日の場合は予約できません。

骨・脊椎ドックは、50歳以上の方、閉経後の方、お酒を飲む機会が多い方、血縁者に骨粗しょう症の既往がある方、過去に骨折をしたことがある方（若い頃の骨折は除く）、喫煙者、リウマチ・糖尿病・腎臓病の方、ステロイドを服用している方、骨の健康に不安のある方にお勧めです。

予約受付：安曇野赤十字病院 健康管理センター 電話 0263-72-8517

12月1日～25日は「NHK海外たすけあい」キャンペーン



日本赤十字社は毎年12月1日～25日に、NHKと共催で募金キャンペーン「NHK海外たすけあい」を実施しています。

お寄せいただいた寄付は、世界中の紛争、災害、病気で苦しむ人々の支援に役立てられます。
募金のご協力をお願いします。



もっと情報を知りたい方は
キャンペーン特設サイトをチェック
特設サイトは12月1日～オープン

赤十字 海外たすけあい

検索

