

きらり⁺ 大町病院

市立大町総合病院 広報誌

vol.57

2025.7.1

特集 夏を健康にのりきるヒント ～熱中症に関するトピックス～

自由に持ちください

- ◆大北地域に総合診療あり！
- ◆「大町病院サポーターの会」の活動紹介
- ◆働きやすく やりがいのある
職場環境の構築を目指して
- ◆前立腺肥大症に対する新しい治療を導入
- ◆寄り添う医療の緩和ケア／脳卒中相談窓口
- ◆床頭台・テレビ等院内アメニティ更新
- ◆登録医紹介 丸山歯科クリニック

写真：大町病院サポーターの会総会
漢方リウマチ科部長 北原医師による講演
(関連記事P6)



大町病院ホームページ

夏を健康にのりきるヒント ～熱中症に関するトピックス～

診療部内科 鎌倉

■ 熱中症とは何か？どんな症状が出るのか？

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことをいいます。屋外で発症するイメージが強いかもしれませんが、実は屋内での発症も多いといわれています。特に子供と高齢者は気をつける必要があります。子供は体温の調節能力が十分に発達していないため、熱中症になりやすいです。また熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者といわれています。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や体の調整機能も低下しており、自覚症状がなくても注意が必要です。熱中症の症状は多岐にわたり、こむら返りやめまい、頭痛、吐き気、倦怠感など様々です。いわゆる熱射病といわれる重症例になると意識障害が出現することがあります。



■ 熱中症の予防や気をつけることは？



具体的な予防方法としては、屋内では扇風機やエアコンで室温を管理すること、屋外では帽子の着用をしたり、日陰を利用したりすることなどが挙げられます。こまめに経口補水液など水分だけでなくミネラルが含まれているものをしていただくことも重要になります。また体に熱がこもるのを防ぐために、通気性のよい衣服を着用することや、保冷剤や氷、冷たいタオルで体を冷やすことも予防として有効です。

暑い夏を楽しく過ごせるように熱中症対策をしっかり行っていきましょう。

熱中症予防をしましょう

★暑さを避けましょう

- 涼しい服装、日傘や帽子
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

★のどが渇いていなくても

こまめに水分補給をしましょう

- 1日あたり1.2リットルを目安に
- 入浴前後や起床後も、まず水分補給を
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

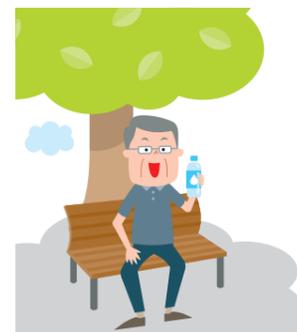
☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

- エアコン・扇風機を上手に使用している
- 部屋の温度を測っている
- 部屋の風通しを良くしている
- こまめに水分・塩分を補給している
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい場所・施設を利用する
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している

熱中症の時の応急処置

涼しい場所へ移動しましょう

クーラーの効いた室内や車内に移動しましょう。近くにそのような場所が無い場合には、風通りの良い日かげに移動して安静にしましょう。



衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう

氷枕や保冷材で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。

応急処置 体を冷やすポイントとアイテム

水をかけて、うちわ等であおぐことでも体を冷やすことができます。

(訪問看護ステーション所長 五味)



大北地域に 総合診療あり！

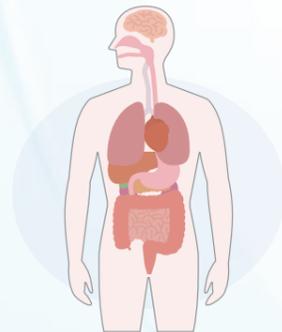
内科部長 関口

医療の「入口」と、「その人全体」を診る医療

私たち総合診療科は、「どこの科に行けばいいかわからない」と迷ったときに相談できる、いわば“医療の入口”のような役割を担っています。でもそれだけではありません。私たちが大切にしているのは、「病気を診る」だけでなく、「その人を診る」という診療技術です。

病気の背景には、年齢や持病、生活環境、家族関係、地域の支えなど、さまざまな事情が影響しています。総合診療科では、そうした背景を含めて、ひとりの人を丸ごと診る医療の実践につとめています。(図1)

患者を多角的に診る



家族・生活背景まで診る



地域全体を診る



図1：総合診療専門医とは？

患者さんの特定臓器に着目するのではなく、地域に住むあらゆる年齢、性別の患者さんの健康問題に向き合っ
て治療を行なう、総合診療専門医の特徴を表しています。

高齢化が進む地域にこそ、総合診療が必要です

特に大北地域のように高齢化が進んだ地域では、いくつもの病気を抱えながら生活している方も多くいらっしゃいます。「治す」ことだけでなく、「病気とうまく付き合いながら、その方らしい生活を支えること」が求められる時代になっています。

私たち総合診療科は、外来診療や入院診療はもちろん、必要があればご自宅や施設に伺うこともあります。医療の枠を超えて、その方の暮らしに伴走すること——それも私たちの大切な役割です。

内科部長としての決意

私はこのたび、市立大町総合病院の内科部長として赴任いたしました（当院では、内科と総合診療科がひとつのチームとなって診療を行っています）。これまで米国や日本国内で幅広く学んだ後、11年間にわたり信州大学医学部附属病院 総合診療科の特任教授として、信州大学および大町病院での診療と教育に力を注いできました。(図2)

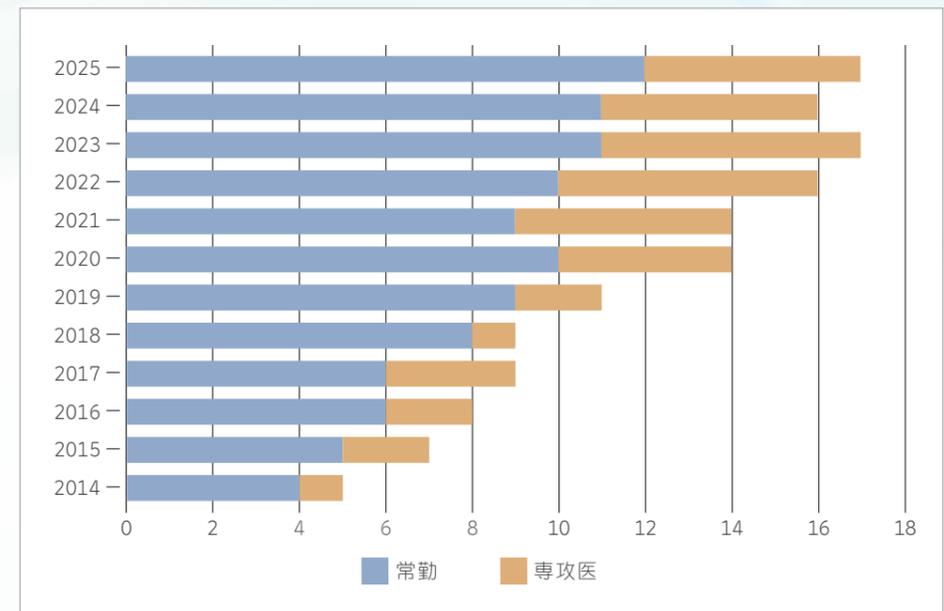


図2：市立大町総合病院 内科+総合診療科の常勤医師・専攻医数の推移

その経験を生かし、これからもこの大北の地で、地域の皆さんにとって「最も身近で、頼れる医療の担い手」でありたいと願っています。そして若き医師たちと一緒に学びながら、「この地にいてくれてよかった」と思ってもらえる診療を日々積み重ねていきます。

これからの医療を、地域とともに

「最初から最期まで、安心して暮らせる大北地域」を目指して——

これからも、皆さんとともに地域に根ざした医療を育てていきたいと考えています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



「大町病院サポーターの会」の活動紹介

大町病院サポーターの会は、平成22年に「大町病院を守る会」として発足し、令和元年に名称に改称し、現在に至っています。

「大町病院を守る会」が結成された当時の大町病院は、常勤医師の減少に伴い著しく経営状況が悪化している状況にあり、そのような大町病院の現状を心配された市民の皆さんにより「患者、利用者、地域住民の立場から、大町病院の存続・発展に資する活動を行う。」ことを目的として結成された団体です。

活動内容としては、「学習会や講演会等の開催」、「情報の収集・発信」、「病院発展に資するボランティア活動」などを行っています。



今回は、会の主な活動内容についてご紹介させていただきます。

● 花壇の草取り、プランター設置



年3回ほど、来客用駐車場の草取りを実施していただいています。

また、5月から11月にかけて駐車場ロータリーにプランターを設置していただき、来院者の目を楽しませていただいています。

● 信州大学医学生市内研修

信州大学から研修で訪れた医学生のみなさんを市内の商店街や名勝等に案内し、大町市をより知っていただくとともに大町市の良い所をアピールしていただいています。

● ありがとうメッセージ

院内にありがとうメッセージ箱を設置し、職員への励ましの言葉などを伝えていただいています。

● イルミネーション設置



毎年、駐車場内のもみの木にイルミネーションを設置していただいています。大町病院冬の風物詩として入院患者さんや職員の癒しとなっています。

● 野菜の差し入れ

会員のみなさんが育てた野菜などを差し入れていただいています。様々な野菜を差し入れていただくことで、市外出身の職員に大町市をより知ってもらう機会ともなっています。



以上、「大町病院サポーターの会」の主な活動をご紹介させていただきましたが、最後にこの紙面をお借りし、会員のみなさんのご尽力に職員一同改めて感謝を申し上げます。

大町病院サポーターの会 問い合わせ先

事務局長 渋谷見 博 (TEL090-3343-0498)

事務局次長 高橋 博久 (TEL090-4054-2747)

働きやすく やりがいのある 職場環境の構築を目指して

看護部教育体制のご案内

看護部では、プリセプターシップ制度、ラダー制度を取り入れています

プリセプターシップ制度とは

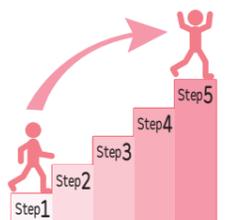
新入看護職員(プリセプティ)1人に対し、先輩看護職員1人が担当(プリセプター)となります。プリセプティが仕事と職場にスムーズに馴染めるように、現場での指導とメンタル面のサポートを主に行う看護教育システムです。

どんなにベテランの看護職員であっても、みんな新人時代を経験していますので、新入職員の不安や戸惑いにしっかり寄り添うことができます。

新入職員からは、『優しく相談しやすい』『ゆっくり関わってもらえる』『毎日振り返る時間を持ってもらえるので、疑問があっても解決して帰れる』など、プリセプターの存在に安心感があると講評です。

クリニカルラダー制度とは

看護職員個々の能力やキャリアを段階的に評価するシステムです。階段を登るように一段一段確実に課題クリア(看護師の資質が向上)するように作られています。ラダーに合わせて、年間の教育計画が立てられています。



当院のクリニカルラダー

定義	レベル/習熟度	I / 新人	II / 習熟 I	III / 習熟 II	IV / 習熟 III	V / 習熟 IV
レベルの定義		指導を受けながら、マニュアルに沿って実践する	自立して標準的な看護を実践し、メンバーシップを発揮する	個別的な看護を実践し、リーダーシップを発揮する	熟練した看護を実践し、チーム医療を推進する	チーム医療の要となり、創造リーダーシップを発揮する

個々人のライフプランに合わせ、様々な働き方が選択できます。資格を取りたい、この分野を深めたいなどの個別の学びも支援しています。
(看護部教育担当師長 原山)



シミュレーション研修



講義研修



院内看護研究発表会



看護部の教育支援体制についてお知りになりたい方は、お気軽にお問い合わせください。

前立腺肥大症に対する新しい治療を導入しました

泌尿器科 野口

当院泌尿器科では前立腺肥大症に対する手術治療として、従来から行っているTURP（経尿道的前立腺切除術）に加えて、低侵襲治療であるWAVE（Water Vapor Energy Therapy, 経尿道的水蒸気治療）を開始しました。

WAVEとは、高温の水蒸気を用いる、前立腺肥大症の新しい治療法です。Rezum（レジューム）システムを使用して、肥大した前立腺に103℃の水蒸気を注入し、前立腺組織を約70℃まで上昇させ、組織を1 - 3か月かけて壊死・退縮させます。身体に対する負担が少なく、従来の手術より出血量が少ないです。抗血小板薬や抗凝固薬（血液サラサラの薬）を内服中の患者さんでも治療が受けられます。



Rezumシステム

従来の手術療法が困難な患者さんが治療対象となります。関連学会が策定した指針では、以下のような患者さんが対象と定められています。

- 全身状態不良のため合併症リスクが高い症例
- 高齢もしくは認知機能障害のため術後せん妄、身体機能低下のリスクが高い症例

麻酔（全身麻酔、脊髄麻酔、局所麻酔）は患者さんの身体の状態に合わせて選択します。手術時間は10 - 15分程度です。尿道から内視鏡を挿入し、肥大した前立腺の腺腫に針を刺して103℃の水蒸気を9秒間注入します。前立腺肥大症の程度に応じて、針を刺す回数が異なります。手術後は尿道から膀胱に尿の管（尿道カテーテル）を挿入して終了します。手術翌日以降に退院となりますが、術後尿道にむくみがある期間は排尿しづらくなることもあるため、尿道カテーテルは患者さんの手術前の排尿状態に応じて手術から1週間～1か月後に外来で抜去します。



WAVEは安全性の高い治療ですが、血尿（12.5%）、血精液症（7.4%）、排尿困難（16.9%）、頻尿（5.9%）、細菌感染症（3.7%）、尿閉（4.4%）、精液量減少（3.7%）などが報告されています。

WAVEは前立腺肥大症の全ての患者さんが治療対象ではありません。外来担当医とご相談ください。

■問い合わせ 泌尿器科外来 電話0261-22-0415（内線2060）

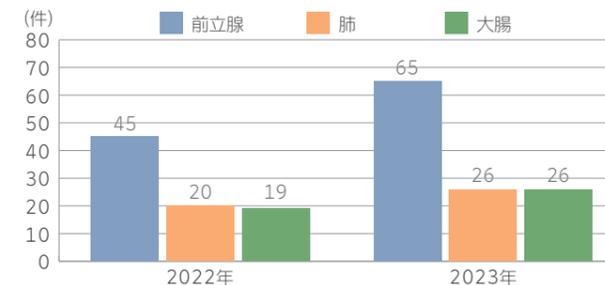
寄り添う医療の緩和ケア

前号で、健康診断での「がん検診」受診をお勧めいたしましたが、これは、大町病院がん登録の上位3位までが、胃カメラ検査や大腸カメラ検査、P S A検査（前立腺特異抗原）、乳房超音波検査やマンモグラフィーで、早期発見に繋がれると考えたためです。

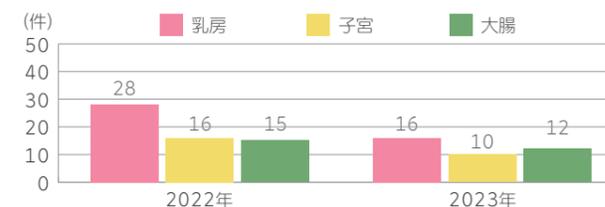
がん治療によっては、気持ちの落ち込みやお体の具合の悪さを感じることがあり、日常生活に支障をきたすこともあります。治療と並行しながら、緩和ケア外来を受診することもできます。まずは、かかりつけの医師にご相談下さい。

当院受診のご相談は、地域医療福祉連携室や内科外来でご対応しております。

（緩和ケア認定看護師 和田）



男性 がん統計上位3位（大町病院がん登録より）



女性 がん統計上位3位（大町病院がん登録より）

脳卒中相談窓口

脳梗塞になったらどんな経過をたどるの？



脳梗塞は、脳の血管が詰まり、その先の脳細胞が酸素や栄養を受け取れなくなって壊死してしまう病気です。発症からの経過にはいくつかの段階があります。

1 発症直後：0～24時間以内のことです。

- 突然の症状：片側の手足の麻痺、言葉が出ない（失語）、顔の片側が下がる、視野が欠ける、めまいなどがあります。
- 救急搬送が必要：この段階で早急に治療（t-PAという血栓を溶かす薬など）を受けると、後遺症を軽減できる可能性があります。
- 時間との勝負：「発症から4.5時間以内」が治療のカギとなります。

2 急性期：1日～1週間です

- 病院での治療：頭部MRIなど検査を行い診断します。4.5時間以内であればt-PAという強力な血栓溶解剤を使うことが可能な場合もあります。脳を保護する点滴や血液をサラサラにする点滴やお薬を飲みます。また、高気圧酸素療法という治療を行うこともあります。梗塞血管によっては血栓除去術を行える場合もあります。
- 症状の固定または悪化：脳細胞の壊死が進行し、麻痺や言語障害が明確になります。
- 合併症リスク：肺炎、尿路感染症、深部静脈血栓症などに注意が必要になります。

次回は回復期（1週間～数か月）慢性期（数か月～）についてお話しします。

（脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 足立）

■お問い合わせ 地域医療福祉連携室 電話 0261-22-0415

床頭台・テレビ等 院内アメニティを更新しました

当院では、患者さんの療養環境や利便性の向上を図るため、床頭台やテレビ等の院内アメニティを更新しました。

これに伴い、療養病棟を除く一般病棟では、従来設備のテレビに加え、冷蔵庫や洗濯乾燥機が制限なくご使用いただける、1日定額制のサービス「CSセット テレビプラン」を、6月19日から開始しました。料金は、1日につき346.5円（税込み）です。詳しくは、入院案内時にお配りする「CSセットのご案内」をご覧ください。

なお、療養病棟、人工透析室及び外来化学療法室のテレビは、引き続きテレビカード（1枚あたり税込み1,000円、909分視聴可能）によるご利用となります。

一般病棟用床頭台



テレビは22インチの国内メーカー製を採用。リモコンも病院専用で操作が簡単です。

冷却能力の高い冷蔵庫は、25リットルの大容量。

人感センサー式フットライトで夜間も安心。

人工透析室用テレビ



専用アーム式で、姿勢に合わせて調整が可能です。

洗濯乾燥機



CSセット テレビプランお申し込みの方は、無料で利用が可能です。

また、現在使用中のテレビカードが使用できなくなりますので、期限までに忘れずにご精算くださいますようお願いいたします。

● **精算期限** 令和7年7月31日（木）

午後5時15分まで

● **精算方法** 当院1階受付前に設置のカード精算機にてご精算ください。

問い合わせ 総務課庶務係 電話：0261-22-0415（内線2223）



旧テレビカード

登録医の紹介

登録医とは、患者に対して一貫性のある医療を提供できるように協力体制をとっていただける地域の先生方です。

松川村 丸山歯科クリニック



院長 丸山 久雄 医師

医師を目指した動機は？

私の医院の土地にはかつて酒井医院という内科の医院がありました。ご近所ということもあり酒井先生への尊敬や憧れがありました。また野口英世の伝記に感銘を受け、病気で困っている人を助ける医療人になりたいとの思いから、歯科医師の道を志しました。



開業したきっかけは？

大学卒業後は大学院で麻酔学を専攻しました。大学院卒業後は大学病院で麻酔科に勤務し、口腔外科手術や障がい者歯科患者の治療のための全身麻酔や精神鎮静法による患者管理を行っておりました。大学での仕事はとても充実しておりましたが、いつかは故郷で地域医療に貢献したいという気持ちもありこの地で開業いたしました。

地域の皆さんへ一言お願いします。

平成4年に歯科医師になりました。平成の30年間を通して歯科医療も大きく変わりました。「歯医者は痛くなったら行くところ」から「虫歯や歯周病で歯を失わないように予防するためにかかるところ」へと意識をもつ患者さんが増えてきました。歯を失うと食事ができなくなり全身の健康に影響が出ます。また、最近では歯周病と糖尿病や循環器系疾患などの医科の病気との関係もいろいろと分かってきており、口腔内の定期的な管理の重要性が認識されてきています。

「かかりつけ歯科」を持ち、定期的に口腔内のお手入れを受けて、いつまでも健康でお過ごし頂きたいと思います。

丸山歯科クリニック

所在地／北安曇郡松川村7018

電話／0261-62-0648

診療科目／歯科、矯正歯科、小児歯科、歯科口腔外科

休診日／木曜日午後、土曜日午後、日曜日、祝祭日

診療時間／9:00～12:00、14:00～18:00





2025年7月1日

市立大町総合病院 外来診療表

■ 受付時間 8:00~11:30 ■ 休診日 土曜日・日曜日・祝日
 ■ 診療時間 9:00~17:15 ※ 診療科によって、受付時間・診療時間及び休診日が異なる場合があります。

診療科		受付・診療時間	月	火	水	木	金
総合診療科(初診外来)		午前	—	担当医師	担当医師	担当医師	担当医師
内科	一般外来	午前	【予約制】 中澤 勇一 ☆	関口 健二 / 笹澤 裕樹	縣 翔子	田川 哲也 / 菊地 一平 / 縣 翔子	金子 一明 / 齊藤 圭介
		午後	【予約制】 鎌倉 健人 / 大津 嘉之		小嶋 啓広 / 丸山 夏樹		柿下 悠
	専門外来	午前	【予約制】 金子 一明 (緩和ケア外来)				
		午後	【予約制】	駒瀬 裕子 (禁煙外来)			担当医師(第1・3週) (ものわずれ外来)
呼吸器アレルギー内科		午前	【予約制】 正村 寿山 ☆		曾根原 圭 ☆		藤本 圭作
		午後	【予約制】 藤本 圭作	駒瀬 裕子	駒瀬 裕子		
感染症内科		午後	【予約制】		笹澤 裕樹(ワクチン/渡航)		
循環器内科		午前	【予約制】 山本 勇輝 ☆	大淵 信久	門田 真 ☆	鈴木 翔 ☆	加藤 太門 ☆
腎臓内科		—	【予約制】 新津 義文	新津 義文	新津 義文		
血液内科		—	【予約制】 新津 義文	新津 義文			
糖尿病・内分泌内科		—	【予約制】	森 淳一郎 ☆(第1・3・5週)		関戸 貴志 ☆	
漢方・リウマチ科		—	【予約制】	北原 英幸	北原 英幸		北原 英幸(第2・4週)
神経内科		—	【予約制】				森泉 輝哉 ☆
小児科	一般外来	午前	—	松崎 聡	土田 真由香	松崎 聡	信大医師 ☆
	予防接種外来	午後	【予約制】	土田 真由香	松崎 聡		
	乳児健診外来	午後	【予約制】				松崎 聡(第2週) 土田 真由香(第4週)
	発達外来 慢性疾患外来	午前	【予約制】			平林 伸一(第2・4週)	
		午後	【予約制】 土田 真由香	松崎 聡	土田 真由香	平林 伸一(第2・4週) 土田 真由香(第2・4・5週)	松崎 聡
外科	初診外来	午前	—	平賀 理佐子(受付10:00まで)	高木 哲	平賀 理佐子	平賀 理佐子
	一般外来	午前	【予約制】 高木 哲	高木 哲 / 平賀 理佐子	高木 哲 / 平賀 理佐子	高木 哲 / 平賀 理佐子	高木 哲
		午後	【予約制】		担当医師	担当医師	
	心臓血管外来	午後	【予約制】				信大医師 ☆
呼吸器外科外来	午前	【予約制】		信大医師 ☆(第1・3・5週)			
整形外科		午前	(受付10:30まで)	金子 稔	伊藤 仁	伊藤 仁	金子 稔
			【予約制】				信大医師 ☆ (受付10:00まで) 金子 稔
脳神経外科	一般外来	午前	—	青木 俊樹	青木 俊樹	青木 俊樹	信大医師 ☆
		午後	【予約制】	青木 俊樹		青木 俊樹	青木 俊樹(受付10:30まで)
	専門外来	午後	【予約制】			青木 俊樹 (頭痛外来)	青木 俊樹 (めまい外来)
皮膚科		午前	—	信大医師 ☆		信大医師 ☆	信大医師 ☆
泌尿器科		午前	—	永井 崇 / 野口 渉	永井 崇 (受付10:30まで)	野口 渉 (受付10:30まで)	永井 崇
産婦人科		午前	—	日比 絵里菜	深松 義人(婦人科のみ)	日比 絵里菜	深松 義人(婦人科のみ)
		午後	【予約制】 日比 絵里菜	深松 義人(婦人科のみ)	日比 絵里菜		日比 絵里菜(助産師外来)
眼科		午前	【予約制】 平野 隆雄 ☆		知久 喜明 ☆		高橋 良彰 ☆
耳鼻咽喉科		午後	(診療14:00から) 信大医師 ☆(受付15:30まで)		信大医師 ☆(受付15:30まで) (補聴器外来あり)		
形成外科		午前	(診療09:30から)		信大医師 ☆(受付10:30まで)		
特殊歯科・口腔外科		—	【予約制】 相澤 仁志	相澤 仁志	相澤 仁志	相澤 仁志	相澤 仁志

- 医師名に記されている☆印は、派遣医師となります。
- 受付時間外は、あらかじめ電話にてお問い合わせください。
- 予約の変更等は、15時から17時に各外来へお問い合わせください。※産婦人科のみ13時から15時となります。
- 診察券は、全科共通です。再発行(紛失等)は、有料となります。
- 再来受付機は、保険証を3か月以上ご提示されていない場合はご利用できません。受付の際は、「③外来受付」にお越しください。

理念
 私たちは、地域に密着した温かく誠実な患者に寄り添う医療を実践します

基本方針

1. 市民の健康増進、疾病予防に努めます
2. 地域包括ケアシステムの中心を担う病院として、医療・介護・福祉の円滑な連携を推進します。
3. 市民の皆さんが安心して暮らしていける医療機能の整備・連携を図ります。
4. 公共性を確保し、合理的で健全な病院経営を行います。



発行 市立大町総合病院 ■ 編集 市立大町総合病院 広報委員会
 〒398-0002 長野県大町市大町 3130 番地
 TEL 0261-22-0415 (代)
 URL <https://www.omachi-hospital.jp/>
 e-mail hospital@hsp.city.omachi.nagano.jp

広報誌 きらり大町病院

