



Contents

- 国際交流
- 肝生検とは
- 人間ドックのご案内
- 夏祭り
- インフルエンザ予防接種について
- 医師会の旅行・街角ピアノ



発刊: No.54 発行者: 仁雄会 穂高病院
 編集: 穂高病院 広報委員会 広報誌部会
 仁雄会 穂高病院 長野県安曇野市穂高4634
 TEL 0263-82-2474 (代) FAX 0263-82-7514
 URL: <http://www.hotaka-hospital.or.jp>



国際交流

麻酔科医師 小林 磨巧



新型コロナによる渡航制限が明けてから1年以上がたち、外国人観光客が日に日に増え、いまや松本や白馬で外国人観光客を見かけない日はありません。雄大な山々の景色、パウダースノーのゲレンデ、松本城など観光資源に恵まれた信州は多くの外国人観光客を惹きつけていますが、見かけることは多くとも実際彼らと交流する機会は多くないのが残念なところです。逆に私たちが海外旅行に行った際には、観光客向けの施設を利用し、有名な観光地を見るだけでなく、現地の人とコミュニケーションをとってみたいと思うかもしれません。そんな方々に私が以前利用したサイトを紹介します。あくまで交流が目的のサイトなので金銭のやり取りはなく気軽に利用することができます。

① Couchsurfing (カウチサーフィン)

Couchとは英語でソファのことで、旅行者はソファを寝床として提供してもらい、サーフィンのように転々としながら旅行し、Hostは自分の家を旅行者に対して開放し、寝床を提供します。私はアパートで一人暮らしをしている際に、Hostとして様々な人を受け入れました。日本一周中のウクライナ人、トルコ人ジャーナリスト、スイス人の医学生など、普段は接点のない多様な人々と、温泉に行ったり、たこ焼きを作ったり、逆に出身国の料理をつくってもらったり。日本にいながら英語の勉強ができ、非日常を体験できます。旅行者としては、タイでガイドブックに載っていない現地人が集まるレストランに連れて行ってもらったり、イランでアメリカに対する現地民の意外な本音がきけたり、中国で食べきれないほ

どのおいしい中華料理をごちそうしてくれたり、観光地を巡ることとは一味違った旅が楽しめます。

② WWOOF (World Wide Opportunities on Organic Farms) (ワールドワイドオポチュニティズオンオーガニックファームス)

有機農家と各国の旅行者をつなぐ仕組みです。農家に住み込みで、毎日5、6時間働く代わりに、寝床と食事を提供してもらいます。通常Couchsurfingが数日程度の短い滞在なのに対し、WWOOFでは数週間～数か月とより長期間滞在し、より深い交流が可能です。私はカナダの羊牧場、チリの有機野菜農家、ニュージーランドのワイナリーで働きました。現地で農業について学べる傍ら、Hostの家族・他の旅行者と寝食を共にすることで現地の生活を体験することができます。

どちらのサイトもHost、Guestがお互いに評価しあうシステムで、利用時は過去の評価を基に信用できる人か判断します。どちらも面白いサイトですが、危険が全くないわけではないので、利用される方は自己責任でお願いします。

旅行中、様々な観光地に立ち寄りましたが、帰国してしばらくたってふと思い出すのは不思議とそんな観光地よりも、一緒に旅行した人や現地の人との他愛のない話だったりします。人と人とのつながりの大切さを感じる今日この頃です。





肝生検とは

内科医師 多田井 敏治



医療技術の進歩に伴い、肝疾患の多くは血液検査・画像検査で診断が可能になっています。しかし、これらの検査で診断を確定できない場合は肝臓の組織を見る検査（肝生検）が必要になります。肝生検は、超音波検査装置で肝臓の位置を確認しながら、皮膚から肝臓に専用の針を穿刺し、肝臓のごく一部を採取します。採取した検体は、専門の病理医が顕微鏡で確認し診断します。検査の所要時間はおおよそ30分程度ですが、検査後は3時間程度ベッドで安静にさせていただく必要があります。

肝生検を受ける患者さんのメリットとして、診断が確定すれば、新しい治療が可能になる場合があります。肝生検は時折出血等の合併症があり、1泊2日の検査入院が必要ですが、肝機能障害を指摘され、血液検査や画像検査で診断がつかない場合は、肝臓の組織検査を受けていただくことをお勧めします。不明点等があれば、当院医療スタッフにご相談ください。



人間ドックのご案内

健康管理部 滝澤 由美子



年に1度の健康チェックをしませんか？

人間ドックの一番の目的は、自覚症状のない病気を早期発見し、早期治療に結びつけることです。通常の健康診断より検査項目が多く、様々な角度から総合的に体の異常を調べることができます。

◆ 当院おすすめ Point



- 北アルプスが一望できるゆとりの待合室
 - 胃カメラ（経鼻）も追加料金なし
 - 病院併設型施設の特性を生かしたフォローアップが可能
- 検査項目や料金等詳細は当院ホームページを。



お申し込みは TEL：0263-81-1011

または E-mail：dock@hotaka-hospital.or.jp

夏祭り



3階療養病棟 牛越 亜耶



今年の夏は病院内でコロナ感染が拡大することもなく、3階病棟では夏祭りを開催することができました。当日に向けて数ヶ月前から患者さんとゲームに使う物や壁飾りを作成してきました。お祭りでは魚釣りや輪投げ、そして金魚すくいを行いました。お花紙で作った金魚は様々なサイズや表情をしていて、個性溢れる金魚になっていました。大きな金魚を狙って苦戦している方や、逆に小さい金魚をたくさん掬って喜ばれる方など、思い思いに楽しまれていました。

最後には皆で炭坑節を歌って踊り、盛り上がることができました。短時間の開催でしたが、多くの患者さんから「楽しかった」との声が聞かれ、たくさん笑顔が見られました。

3階療養病棟には長期間入院されている方が大勢いらっしゃいます。そんな方々に少しでも気分転換をしていただけるよう、これからイベントを計画していきたいと思えます。



インフルエンザ予防接種が始まります

外来 飯塚 正子



インフルエンザは例年12月～3月頃に流行し1月～2月にピークを迎えることが多いため、12月中旬までにインフルエンザワクチン接種を終えておくことが推奨されています。

本年度、日本初と言われる鼻へ噴霧するタイプのインフルエンザワクチンが導入されます。対象年齢は2～18歳で、左右それぞれの鼻へワクチンを噴霧すれば終了です。対象年齢以外の方は通常通りの予防接種となります。

接種ご希望の方は院内掲示や当院ホームページをご覧ください。日程をご確認ください。



お知らせ

安曇野市医師会の旅行 ～ディズニーリゾート～



2階病棟 西沢 和美

コロナの影響で中止していた安曇野市医師会主催の「東京ディズニーリゾートバス旅行」が、4年ぶりに再開されました。久しぶりの再開で、どのくらいの人が集まるのか分かりませんでしたが、穂高病院からはディズニーランド20名、ディズニーシー26名が参加しました。

病院にディズニーランド、ディズニーシー行きと2台の大型バスが到着し、目的地へ出発しました。車内ではどのエリアに行くのか、なんのアトラクションに乗るのかなどを話しワクワクな気持ちでいっぱいでした。

到着後、待ちに待った夢の国へ入園しました。私と娘はディズニーシーへ行きましたが、午前中は小雨が降っていたのでゆっくり買い物をし、午後は晴れてくれたおかげで様々なアトラクションに乗ることができました。今ディズニーはディズニーアプリから乗りたいアトラクションを選択しチケットをとったり、場所によっては食べたい物をモバイルオーダーし並ばずに受け取れたりと進化しています。新サービスを上手に活用しながらアトラクションに乗ったり食事をしたりできました。

行く前から「ソアリン」と言うアトラクションに乗りたかったので、入園後チケットを購入しスムーズに乗れました。初めてソアリンにりましたが、映像を見ながら世界の名所へ行け、土や花の香り、顔に当たる風や水しぶきなど五感で感じながら世界を満喫できるアトラクションでした。もし行く機会があれば是非乗って欲しいアトラクションです！

バスへ戻るとみんなたくさんのお土産を抱え、素敵な笑顔で戻って来ました。また来年も開催されることを楽しみにしています。



街角ピアノ by 穂高商業



穂高商業高校の生徒の皆さんが、以前当院で行われたスタッフによる街角ピアノに賛同し、自分たちも院内でピアノを演奏したいと自主的に発案してくれました。当院としても地域交流の一環として、なにより来院者の方々への癒しになればとお話を受けました。

当日は演奏者の皆さんが予告せずに来客の待合ホールに置かれたピアノを静かに弾きだしました。演奏するのは器楽の授業を専攻している生徒さん達で、中には授業で初めてピアノに触れた生徒さんも多く、夏休み中練習したと元気よく演奏してくれました。清らかな音色に、ホールにいた来院者やスタッフ達が足を止め聞き入っていました。今後このような試みを増やしていけたらなと感じました。



診 療 案 内

令和6年10月

診療時間 午前 **9:00 ~ 12:30** 午後 **15:30 ~ 18:00** (受付終了17:30)

お問合せ 電話 **0263-82-2474** ◎土曜日の午後及び、日曜・祝祭日は全科休診となります。

診療科目 / 曜日		月	火	水	木	金	土
内 科 (1 診)	午前	古屋直行	古川 厚	古川 厚	古川 厚	古屋直行	永江 (循環器)
	午後		渡邊由布子	古屋直行			
内 科 (2 診)	午前	板垣 (循環器)	川嶋 彰	多田井敏治	多田井敏治	川嶋 彰	山田 茜
	午後	多田井敏治	多田井敏治	渡邊由布子		山田 茜	
内 科 (3 診)	午前	寺島益雄	大久保喜雄	大久保喜雄	永江 (循環器)	寺島益雄	寺島 (第2・3週は完全予約制)
	午後		大久保喜雄 13:30~15:00	大久保喜雄 13:30~15:00	渡邊由布子 15:00~	渡邊 14:00~ 禁煙	
内 科 (4 診)	午前	折井恭子 (呼吸器)	渡邊由布子	永田美穂	永田 (第2・4週)	渡邊由布子	川嶋 (第2・3・5週)
	午後		寺島益雄	寺島益雄			
整形外科 (1 診)	午前	京島美樹	京島 9:00~10:30 (第1・3・5週)	京島美樹	京島 (第2・4週)	京島美樹 ~10:30	京島 11:00~ (第2週)
	午後	京島美樹 15:30~16:30		京島美樹 15:30~16:30	京島 15:00~17:30 (第1・3・5週)	京島美樹 15:00~16:30	
整形外科 (2 診)	午前	古屋 (雄) ~10:30	古屋雄一郎	古屋 (雄) ~10:30	古屋 (雄) (第1・3・5週)	古屋雄一郎	古屋 (雄) (第1・3・5週) 傍島 (第2週) / 池上 (第4週)
	午後	古屋 (雄) 15:00~17:30	古屋 (雄) 15:30~17:30	古屋 (雄) 15:00~17:30	古屋 (雄) 15:00~17:30 (第2・4週)	古屋 (雄) 15:30~17:30 池上 (第1・3週 完全予約制)	
外 科 (乳腺・甲状腺)	午前	小松 誠	小松 誠	小松 誠	小松 誠	小松 誠	小松 誠
	午後		小松 (完全予約制)				
産婦人科 (1 診)	午前	古川哲平	増田彩子	宮本 翼	古川哲平	古川哲平	古川哲平
	午後	増田彩子	宮本 翼		増田彩子		
産婦人科 (2 診)	午前	増田彩子	古川哲平	村山有美 9:30~	宮本 翼	宮本 翼	古川 穰
	午後	古川哲平				古川哲平	
不妊相談外来		水曜日 9:00 ~ 9:30 / 木曜日 (第2・4週) 9:00 ~ 10:00					
眼 科	午前	亀田知加子	寺島紀子 受付11:00まで (予約検査)	野口真由美	亀田知加子	亀田知加子	信大 受付12:00まで
	午後			亀田知加子			
小 児 科	午前	黒川/門田	黒川啓二	黒川啓二	黒川 受付11:00まで	黒川/門田 10:00~	黒川 受付11:00まで
	午後	黒川啓二					黒川啓二
形成外科		完全予約制	信大医師 金曜日 (第1・3・5週) 9:00 ~ 11:00 (第2・4週) 14:00 ~ 17:15・土曜日 9:00 ~ 11:30				
循環器	京島 火曜日 (第1・3・5週) 13:30 ~ 15:00・木曜日 (第1・3・5週) 9:30 ~ 10:30						
禁煙外来	木曜日 (第2・4週) 15:00 ~ 17:30・土曜日 (第2・4週) 9:00 ~ 11:00						
脊椎外来	月曜日 信大医師 9:00 ~ 12:30 / 木・土曜日 永江 9:00 ~ 12:30						
上部内視鏡検査		多田井/川嶋	古屋/多田井	古屋/川嶋	古屋/山田	永田/山田	川嶋 (第1・4週)
下部内視鏡検査		川嶋 彰	古屋直行	川嶋 彰	山田 茜	多田井敏治	古屋直行
ド ッ ク	12:50~	永田美穂	多田井敏治	古屋直行	寺島益雄	永田美穂	川嶋 (第1・4週)
		多田井敏治	村山正道	渡邊由布子	渡邊由布子	村山正道	
特定健診	9:30~	永田美穂	村山正道	渡邊由布子	渡邊由布子	村山正道	
往 診	13:30~	古川 厚	藏當辰彦	古川 厚		古川厚 (第3週のみ)	

- 眼科受付時間:火曜11:00まで、土曜12:00までとなります。なお火曜午後は予約検査のみです。外来診療は行っておりませんのでご了承下さい。
 - 内科は診療予約も行ってあります。(電話でも可) 予約・変更またはお問い合せは全科13:30~15:30の間にお願い致します。
 - 人間ドック及び検診の予約については、健康管理部直通 **0263-81-1011**までお問い合わせ下さい。
- 受付時間 平日8:30~16:30/土曜日8:30~11:30 ●訪問看護ステーションふるる直通 **0263-31-3200**