

# +Plus

プラス

2020 秋号 28

特集

進歩しています

心臓・血管の手術





松本市を中心に中信地域で「断らない医療・関わり続ける医療」を展開する松本協立病院。第3回の「おしえて！ドクター」では、心臓血管外科医の青木雅一医師に、「心臓・血管の手術」について聞きました。

### 青木 雅一（あおき まさかず）

診療科：心臓血管外科

出身地：東京都

経歴：2000年、東邦大学卒業。豊橋ハートセンター、川崎幸病院、新東京病院、さいたま赤十字病院などを経て、2019年より当院へ戻る。

加入学会：日本外科学会指導医、日本心臓血管外科学会指導医、ステントグラフト指導医、麻酔科標榜医、日本循環器学会、日本冠疾患学会、日本冠動脈外科学会、日本脈管学会、アジア心臓血管外科学会、日本内視鏡外科学会

趣味：ヨガ・SUP(サップ)ボード・瞑想

#### ひとこと

若くても心臓・血管の病気にかかる人が増えています。年齢に関わらず、食事や生活習慣を見直すことが大切です。

心臓・血管の手術  
進歩しています

## 「心臓血管外科」では どんな治療をしますか？

心臓や血管の「機能を回復させる」手術です。悪くなった心臓の弁を治したり取り替えたりして心臓が元気に動けるようにしたり、詰まった血管に血液を流すようにしたりします。すべての方が必ず手術になる訳ではありません。できるだけ患者さんの希望に沿う、ベストな治療法を、一緒に決めていきます。

## 心臓の手術というと 怖いイメージですが…

昔とは違い、現代の心臓手術は事前にしっかり検討・準備してリスクを減らしていますし、技術も道具もとても良くなっています。小さい傷で早い回復を目指す内視鏡やカテーテルの治療も取り入れられるようになり、安全はもちろん、術後の生活の質を重視した手術が求められる時代になり、当院でも積極的に行っています。

## 協立の心臓血管外科で アピールしたいことは？

大病院ではありませんが、その分スタッフは専門的・少数精鋭で、チームワークもフットワークも良いです。いつも同じ医者に診てもらえるのも、患者さんの安心感につながると思います。

私は国内のいろいろな心臓外科の専門病院を回ってきました。それぞれで得た知識・技術をいここ取りして、患者さんのために一番良い治療が、今ここでできています。昔は難しかった病気でも、今は治療法があつて治せるようになったものもありますので、諦めたことがある方でも一度ご相談ください。



実物大に近い模型で、ステントグラフト(人工血管)を使う動脈瘤の治療を説明します。

## Dr.青木の けんこうミニ講座

### 「心房細動からくる 脳梗塞」とは？



「心房細動」とは不整脈の一種で、ありふれた病気ですが、不整脈が原因で心臓の中に血栓(血の固まり)ができ、それが血管を運ばれ、脳梗塞を引き起こすことがあります。脳梗塞は命に関わる病気で、助かったとしても麻痺などの重い合併症が残ります。心房細動になると、血液をサラサラにする薬を一生飲み続けなければなりません、ちゃんと薬を飲んでいても脳梗塞を完全に防げるもの

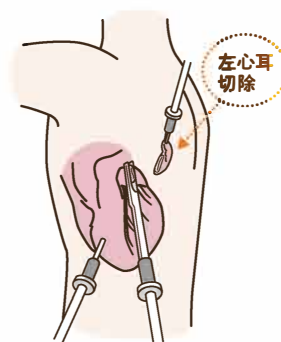
ではなく、また薬の作用で大出血を起こす場合もあります。心房細動と診断され、脳梗塞になりやすい要因を持つ方は、治療が不可欠です。



### 脳梗塞を防ぐ効果の高い 新しい手術法があります！

血栓ができる場所である「左心耳(さしんじ)」という心臓の一部を、内視鏡を使って切る手術があります(内視鏡下左心耳切除術)。

1cmくらいの穴をあけるだけで、ほとんど傷跡も残りません。脳梗塞を繰り返す方、薬のせいで出血が止まらなくなる方などに、この手術を行います。国内で行える施設はまだ少ないのですが、不整脈による脳梗塞をほぼ完全に防げる新しい治療法で、当院でも実施することができます。脳梗塞の再発の不安から解放され、新たな生活を手に入れた方が大勢いらっしゃいます。心房細動で脳梗塞を起こしたことがある方など、ぜひご相談ください。



内視鏡 医療用ホチキス

# きょうりつの

## #03 化学療法室



2018年のリニューアルで独立移転した化学療法室。明るい部屋でゆったりと過ごせます。写真左から：伊藤 幸子（いとうゆきこ） 外山 剛（とやまたけし）

### ここが自慢！

#### 半個室のベッドで くつろぎながら点滴



カーテンではなく間仕切り壁で区切れ、プライバシーをほどよく保つ点滴用のベッドやリクライニングチェアを備えます。無料でテレビを見られるのも、長時間の治療に配慮したサービスです。

#### 化学療法に特化した 認定看護師が在籍

「がん化学療法看護」認定を受けている外山さん。化学療法を安全・適切に管理し、副作用症状を和らげたりセルフケアを支援するなど、抗がん剤治療の専門家として頼れる存在です。

がんの治療法の一つで、抗がん剤などを使う薬物療法。つらく長いこの治療を支えるのが化学療法室です。最も大切な仕事は、患者さんへの点滴投与が安全にできるよう管理すること。治療の初期から患者さんやご家族とのコミュニケーションを取り、小さな不安や悩みも見逃さないように心掛けています。「がん告知を受けた患者さんの多くは、頭の中が真っ白になってしまい、医師の説明も耳に入りません。私たちが今後の治療や生活についてお話しし、気持ちを整理して帰っていただくことが大事だと思っています」。

脱毛やむくみなど副作用の悩みに応える製品を紹介するコーナーもあり、試着できるものもあります。「大変な闘病中であっても、私たちと話す時間を楽しみに来てくださっている方もいます。信頼していただけるスタッフの技術レベル、大病院ではないからこそそのアットホームな雰囲気、そんな患者さんの安心感につながればうれしいですね」。

2人に1人ががんにかかる時代ですが、喫煙や飲酒習慣・食生活などの見直しや、適度な運動などは、がんの予防に効果的です。まずは検診を欠かさず、早期発見に努めましょう。

抗がん剤治療を、安全・安心に  
どんな不安や疑問でも話してください

## 副院長交代のお知らせ

## 退任のご挨拶

2007年4月から2020年8月まで、副院長をさせて頂きました。在任中は多くの方に助けて頂きました。この場をお借りして御礼申し上げます。

退任後、副理事長としての私の使命は法人の経営です。これまで積み重ねてきた経験をもとに、最大限の能力が発揮できるように、引き続きのご援助をよろしく願いいたします。



総合診療科  
鈴木 順

## 就任のご挨拶

8月より、副院長を拝命いたしました。COVID-19のパンデミックや自然災害など、地域の方々にとって明るい出来事が少ない日々が続いています。

そのような中で、地域の方々にとって心の支えになれるような安定した病院運営を目指していく所存です。どうぞよろしくお願い致します。



循環器内科  
小山 崇



## けんこうレシピ

kenkou *Recipe*

### 美味しく健康的な 病院食をご家庭でも！

みなさまの病院食のイメージは「バランスは良くても、味はちょっとね…」でしょうか？

松本協立病院のお食事は、「他の病院よりも美味しいよ！」と患者さまからお声掛けいただくことが多く、レシピを教えてくださいというご要望も寄せられます。

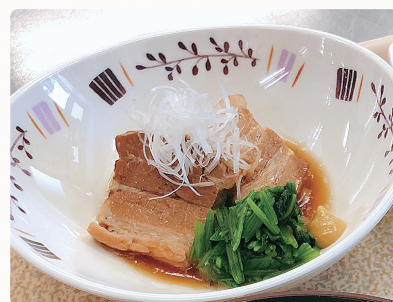
9月21日の秋分の日、特別メニューで、ご高齢の方のお食事(=軟菜)としても良い、柔らかい角煮と「らっくん餅(※)」を提供しました。「口の中でホロっととろけた!」「柔らかい角煮の作り方を教えて!」とのお話をいただきましたので、美味しさを引き出すコツと一緒にご紹介いたします。

※らっくん餅…当院で開発した、飲み込みが難しい高齢者の方にも安心して食べていただけるお餅です。

オススメ食材を使った  
レシピをご紹介します!

### とろける豚の角煮 松本協立病院 version

作り置きできるので、一品足りない時の栄養満点のおかずにおすすめです!



#### 材料(4人分)

|          |        |        |        |
|----------|--------|--------|--------|
| 豚バラ肉     | 400g   | 酒      | カップ1/2 |
| 水        | 700ml  | こいくち醤油 | 20g    |
| 米        | 大きじ1杯  | 砂糖     | 12g    |
| しょうがスライス | 2~3枚   | 長ねぎ    | 40g    |
| 長ネギ青い部分  | 適量     | ほうれん草  | 120g   |
| ゆで汁(脂なし) | カップ1/2 | 練り辛子   | 少々     |

#### 作り方

- ① 圧力鍋に分量の豚肉・水・米・しょうが・ネギの青い部分を入れ、15分加熱する。
- ② 肉だけを取り出し、残った①のスープを冷やす。(固まった脂を取り除くためのポイント!)
- ③ ②の肉の茹で汁(脂なし)カップ1/2と酒・砂糖・しょうゆを合わせる。
- ④ 肉を好みの大きさにカットし、③の合わせ調味料を鍋に入れて30分煮る。
- ⑤ ねぎは細切りにして、水にさらす。
- ⑥ ほうれん草は茹でて軽く水気を絞り、4cm程にカットする。
- ⑦ 肉を器に盛りつけ、⑤のねぎ、⑥のほうれん草を飾り、好みに練り辛子を添えて、でき上がり!

# 中信健康友の会 だより

2020.OCTOBER



## 健康友の会ってどんな組織？

「友の会」は1974年に(当時の呼称:協力会)、松本の地に誕生して以来、中信地域に1.7万名近い会員さんを擁する大きな組織となりました。その活動の柱は「健康づくり・助け合い・まちづくり」です。

健康づくりの中心は、友の会健診、健康体操、ウォーキング、医療懇談会などです。特に2009年から始まったバランスボール体操は各支部で好評となり、参加人数は年間1,000名を超えるブームとなりました。骨密度計を使っての健康チェックも行い、楽しく誰もが参加できる友の会活動の真骨頂となっています。

他にも各種ボランティア活動を始めとして、出勤回数年間10,000回の顔見知り同士による通院送迎、職員も多数参加する懇親会・旅行などに取り組んでいます。

私たちの願いは「安心して住みつけられるまちづくり」です。みんなの知恵と協力があれば必ず実現できる目標です。

みなさんも  
中信健康友の会に  
入りませんか？

詳しくは職員にお尋ねください。



## 中信健康友の会

〒390-0817

松本市巾上9-26 松本協立病院内

TEL 0263-32-9033

友の会  
ロゴマーク  
について

2011年制定。「友」をデザイン化。健康づくりの三つの基本「正しい姿勢」「準備体操」「リズムカル」を表現しています。

## 活動報告

### 仲間を増やして、「つながる力」を地域に広げよう！

中信健康友の会では、10月～11月にかけて「秋の仲間増やし月間」を開催します。みなさんも、「健康友の会」に入会しませんか？



### 今年の取り組み

- 1 会員さんと新入会の方に、お薬手帳などを入れられる健康バッグをプレゼントします！
- 2 松本協立病院の外来にて、友の会のご案内、入会受付を行います。(※常時入会受付中)
- 3 各地域の支部でも取り組み、家族やお知り合いの方に、入会をお勧めします。

### チャレンジしてみましょう！

- ◆ 会員さんは、「地球一周 チャレンジウォーキング」に参加できます。仲間と一緒に申し込み、賞品をもらいましょう。
- ◆ HPH委員会発信の「健康スタンプラリー」にチャレンジしましょう。どなたでも参加できます。詳しくは病院職員へお問い合わせください。

2020年9月16日(水)

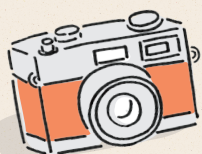
「友の会 松本連絡会拡大役員会」を開催しました。

コロナ禍の中で、どんなことができるのか、何のために仲間増やしをするのかなど、グループワークもしながら、活発に意見交換しました。



# 協立 2020 Autumn 写真日記

PHOTO DIARY



松本協立病院の  
できごとき  
写真で紹介!



2020.8.11(火)

## 特養あずみの里 業務上過失致死事件で無罪確定

6年半にわたり続いた業務上過失致死事件の裁判で、無罪が確定しました。



2020.9.15(火)

## 巾上南公民館での地域健康講座

吉江千佳管理栄養士が「食と栄養で健康を繋ぐ」をテーマに、疾患予防の栄養と免疫力アップの食材について紹介しました。



2020.9.26(土)

## 地域清掃

渚本郷町会の地域一斉清掃に参加し、穴田川の清掃を行いました。



2020.9.29(火)

## FMまつもとに出演しました

「夕暮れ城下町」に出演し、当院の医師体験プログラムなどを紹介しました。



2020.10.11(日)

## 反貧困セーフティネットアルプス「きずな村」

感染対策を考慮し、食糧支援を中心に市内5か所で開催しました。

### 編集 後記

秋といえば、サンマでしょうか。栗やサツマイモ、松茸…などなど美味しい季節です。異常気象で、季節の移り変わりを感じにくくなっていますが、こういった「旬を味わう」日本らしさまでなくなったら寂しいですね。気象変動はこうい

た四季の彩りだけでなく私たちの健康にも影響をもたらすと言われます。私たち個人ができることを積み重ねながら、世界的規模で広がる環境保全の取り組みにも興味を持っていきたいと思います。／総務課 柳 未来



## インフルエンザの予防接種について

10月21日(水)より2020年度のインフルエンザの予防接種を開始しました。

### 一般・高齢者

受付時間…毎週 水曜日・木曜日 15:00~16:30  
接種場所…専用外来にて

※予約は承っておりませんので、上記時間内に総合受付へお越しください。  
※新型コロナウイルスを含む感染対策上、上記日程以外での接種は対応できません。  
※ワクチンの入荷状況によっては上記日程でも接種ができないことがあります。  
※定期通院のため診察予約をお取りいただいている方は、来院時にご相談ください。  
※市町村から接種券(問診票)が届いている方は必ずご持参下さい。

ご不明な点は **0263-35-5300** までご連絡ください。

### 小児

完全予約制

小児科専用電話番号

**0263-35-9852**

までお問合せください。

●接種料金 1回目:4,500円 2回目:3,000円 ●接種回数 成人:1回 13歳以下の小児と医師から指示のある成人:2回

## 外来診療ご案内

受付時間 8:30~16:30

診療時間 9:00~

診療に関する相談・上記時間外での救急診療

**TEL. 0263-35-5300**

予約・変更など(平日9:00~16:30)

**TEL. 0263-35-5288**

## 地域医療福祉連携室

受付時間 9:00~17:00

**TEL 0263-35-6999**

**FAX 0263-35-5338**

紹介のお問い合わせは、  
こちらへお願いします。

## 健診・人間ドック

受付時間 9:00~12:00

14:00~17:00

**TEL 0263-35-0479**

**FAX 0263-35-1766**



松本協立病院

MATSUMOTO KYORITSU HOSPITAL

〒390-8505 松本市巾上9-26

TEL 0263-35-5333 FAX 0263-36-0370

メールでのお問い合わせは、ホームページの  
お問い合わせフォームよりお願いします。

**HP** <http://www.chushin-miniren.gr.jp>

塩尻協立病院 /0263-53-5353

山形協立診療所/0263-98-3933

大町協立診療所/0261-26-5200

## 表紙の人

青木 雅一 医師

病院内のヨガサークルでインストラクターをしている青木医師。  
晴れた朝は公園でヨガを、休日にはSUP(サップ)ボードにチャレンジ  
しているそうです。(撮影:松本協立病院)