



◆ 令和6年能登半島地震発生に伴う木曽病院 DMAT 隊の派遣について

令和6年1月1日に発生しました令和6年能登半島地震により被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。

地震発生後、出動要請を受け令和6年1月2日～5日まで、木曽病院からDMAT隊を派遣し、被災地にて災害医療に従事いたしました。

【出動隊の概要】

出動隊員 6名（医師1名、看護師3名、業務調整員2名）
活動期間 令和6年1月2日(火)～5日(金)
活動場所 能登総合病院、珠洲市総合病院
活動内容 患者搬送、病棟支援など

被災地では道路の亀裂や陥没がみられ、多くの道路が通行止めとなっていたため、目的地に辿り着くまでに時間がかかりました。また、被災現場は多くの建物が崩壊、またライフラインも停止しており、切迫した状態でありました。指揮所では多くの病院から派遣されたDMAT隊や自衛隊とともに、昼夜を問わず救護活動にあたりました。

被災地は今も大変な状況であり、多くの支援を必要としています。常に防災意識を持ち、有事の際には迅速に、適切な行動ができるよう日頃から一人一人が準備しておく必要性を実感しました。また、今回クラウドファンディングで購入した救急車が初めての出動となりました。ご支援いただいた皆様には感謝申し上げます。今後も、長野県DMAT指定病院として、災害救護活動や訓練などの防災意識向上のための活動を続けていきます。



出動隊員



道中の様子



搬送の様子



被災地の様子



『女性ホルモン=エストロゲン』について

産婦人科・相談外来 担当 よしおか 吉岡 いくお 郁郎



皆様、いかがお過ごしでしょうか。

異常気象の中での急激な気温や気圧の変化や、また、新型コロナウイルス、インフルエンザ、RSなどのウィルス感染症などで体調を崩されていらっしゃる皆様にお見舞い申し上げます。

今回の病院だよりのきそっぴいのコーナーは、産婦人科が受け持つということで、主に女性特有の臓器である**卵巣**から分泌するホルモン『女性ホルモン=エストロゲン』について、最近の話題をお届けいたします。

『エストロゲン』は、女性のいろいろな機能を正常化させる働きを持ちます。

①子宮

妊娠を受け持つ、女性特有の臓器である子宮で『エストロゲン』は活躍します。ご存じのように、子宮の内側では、毎月妊娠して現れる新しい命のために、ベッドをつくります。妊娠が成立しなかった場合、そのベッドは壊され子宮から排出されます。これが月経（生理とも言います）です。

そして再び子宮内で新しいベッド作りに活躍するのが『エストロゲン』です。このようにして、新しい命のために、フレッシュなベッドはいつも用意されています。

②体内血管

『エストロゲン』は、卵巣で作られた後、血液に乗って全身をめぐるります。

ここで、人間の体は、脂分が余分にあるとそれを取り込むようにできています。そして、血液に脂分が多くなった分が血管の内側に付着し、血管トラブルのもとになります。

『エストロゲン』は、全身をめぐるり、まず血液の脂分の調節を行い、特に妊娠中は普段より赤ちゃんへの供給分として少し多めに溶け込むようにしています。さらに、血管内をきれいにし、余分な脂分の付着物をきれいに取り去っていきます。

③脳内血管

②の『エストロゲン』の効果は脳内血管にも同様の影響をし、妊娠中から分娩後の子どもの成長のために、頭が動きやすくなります。

④手足の関節

これらの関節を滑らかに動かすのに、『エストロゲン』はいわば潤滑油として働きます。

なお、アメリカのデータでは、負傷した米兵に治療として『エストロゲン』を投与したグループとしていないグループを観察したところ、明らかに投与したグループの治療が男女に関係なく良かったという報告もあります。

しかし、この『エストロゲン』が低下した場合、いろいろな影響がみられます。女性の場合、以下の女性特有の『エストロゲン』が下がる時期も関係するので、それを中心にお話しします。

①月経（生理）直前

この時期に『エストロゲン』は著しく低下します。すると気分が落ち込みやすくなったり、逆に思い通り行かずイライラしやすくなります。特にこの気分の変化が著しい場合、『月経前症候群』と言われ、治療が必要な場合もあります。

月経が始まれば、すぐに『エストロゲン』が分泌されるようになり、多くの方が通常の状態に戻ります。

②分娩直後

この時期にも『エストロゲン』はゼロに近くなります。分娩により、妊娠中の体から授乳を中心とした通常生活の体に戻るためのリセット期間です。

この時期に、やはり気分の落ち込みを感じることは珍しくありません。『マタニティブルーズ』と呼ばれて、数日で『エストロゲン』が分泌されるようになり、軽快します。

③更年期

この時期は、卵巣そのものが機能しなくなり、『エストロゲン』は徐々にゼロに近くなります。すると、上記のいろいろな場所に影響が出てきます。一般に更年期障害と言われていることです。具体的に起こる症状として、以下があり、それらが生活に影響が出ている場合は専門医の受診をお勧めします。

1) 精神状態

気分が落ち込みやすくなったり、逆に思い通り行かずイライラしやすくなります。

2) 全身血管

脂分の排泄がされず、血管の内側に脂分が付着していきます。脂分のコントロールを的確に行わないと、高脂血症から心臓や血管に影響が出やすくなります。

3) 脳内血管

脳内血流が徐々に悪化し、常に憂うつ感やイライラ感を感じたり、物忘れ等の脳活動の低下にもつながります。

4) 手足指の関節

手足指関節のための潤滑油としての『エストロゲン』の減少による関節痛が出やすくなります。

いかがだったでしょうか。

体の不調の原因について、『エストロゲン』を含め、いろいろな原因が考えられます。

お気軽にご相談ください。

◆人間ドック（健診・検診）のパンフレットをリニューアルしました

この度、人間ドック（健診・検診）のパンフレットをリニューアルしました。検査項目やオプション検査をわかりやすくまとめております。また、予約から検査当日までの流れも記載していますので、今後受診予定のある方も、ぜひご覧ください。

予約について

お問合窓口または電話で承ります。
TEL: 0264-22-2703 (代厚) にて、ドック・健診予約のお申し込みください。
人間ドック・生活習慣病予防健診は3ヶ月前までに、その他健診は1ヶ月前までにご予約ください。
なお、予約状況によってはご希望に叶えない場合がございます。ご了承ください。

生活習慣病予防健診併用人間ドックについて

生活習慣病予防健診に自己負担額を追加いただくことで、人間ドックへの変更が可能です。詳細についてはお問合窓口にお問い合わせください。

胃カメラについて

経膣の胃カメラは人数制限がありますので、ご希望に叶えない場合がございます。

オプションについて

- がん検診、脳ドック、心臓健診にオプションを付加することはできません。
- 自オプションは人数制限がありますので、お受けできない場合がございます。

キャンセルについて


当日のキャンセルはキャンセル料が発生する場合がございます。

人間ドック健診利用のお問い合わせ

木曽病院人間ドック・健診は、地域の皆様の健康の保持・増進、疾病の早期発見を目的に運営しています。
オプション等も、各種取り揃えてありますのでご利用いただき、健康管理に役立てていただきたいと思います。



地方独立行政法人 長野県立病院機構
長野県立木曽病院
〒397-0555 長野県木曽郡木曽町北豊郷 6613-4
TEL 0264-22-2703 (代厚)
FAX 0264-22-2538



長野県立 木曽病院

健診・ドック検査項目

検査項目	1人1ドック	2人1ドック	5人1ドック
胸部レントゲン	○	○	○
腹部レントゲン	○	○	○
尿検査	○	○	○
血圧	○	○	○
心電図	○	○	○
血糖	○	○	○
尿酸	○	○	○
血清総コレステロール	○	○	○
血清総たんぱく質	○	○	○
血清アルブミン	○	○	○
血清総ビリルビン	○	○	○
血清γ-GTP	○	○	○
血清AST	○	○	○
血清ALT	○	○	○
血清LDH	○	○	○
血清CPK	○	○	○
血清C反応性タンパク質	○	○	○
血清鉄	○	○	○
血清フェリチン	○	○	○
血清尿酸	○	○	○
血清尿酸飽和	○	○	○
血清尿酸飽和	○	○	○
血清尿酸飽和	○	○	○
血清尿酸飽和	○	○	○
血清尿酸飽和	○	○	○
血清尿酸飽和	○	○	○

※現在単独脳ドックは行っておりません。

高齢社会の中では「自分の健康は自分で守る」という意識が大切です。人間ドック受診により、自覚症状がない異常を、早期発見することができます。たとえば早期がんの発見や、高血圧・糖尿病・高脂血症・痛風をはじめとする生活習慣病のチェックも、人間ドックの大きな役割となっています。

木曽病院人間ドックは、地域の皆様の健康保持・増進、疾病の早期発見を目的に運営しています。オプション等も各種取り揃えておりますので、ぜひご活用ください。

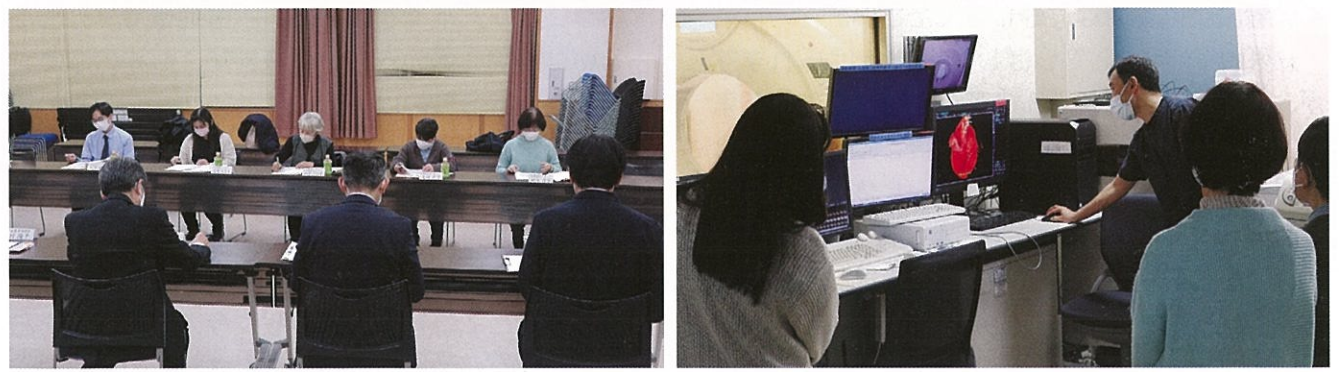
ホームページにパンフレットを掲載していますので、内容の詳細はこちらからご覧ください。

◆モニター会議を開催しました

当院では、地域の皆様からご意見・ご要望を広く徴取し、よりよい病院・施設運営に繋げるために、年2回、モニター会議を開催しています。

今回は8名の方々にご参加いただき、病院概要の説明や、病院設備をご覧いただいた後、院長をはじめとする病院職員との意見交換を行いました。

モニターの皆様からいただいた貴重なご意見を参考にさせていただき、病院、介護老人保健施設の運営に反映させてまいりたいと考えています。また、来年度についても木曽病院モニターを募集いたします。詳細につきましては来年度お知らせいたしますので、ぜひご検討ください。



みんなで知ろう、がん

副院長（外科）がん診療部長 小出 直彦

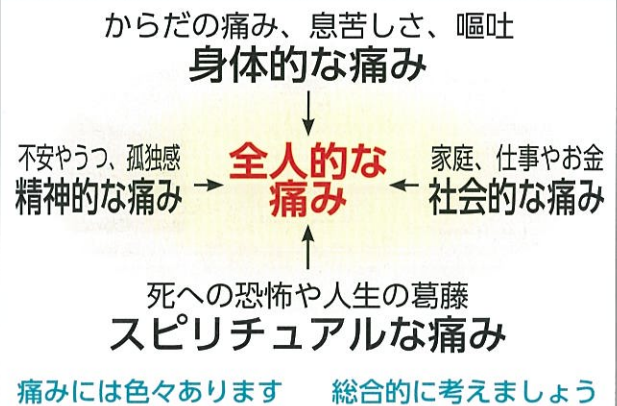


年明け早々、能登半島地震や羽田飛行機事故と新年のお祝いムードが吹き飛ぶニュースが飛び込み、そして年度末が近づき慌ただしいのではないかと思います。

今回から、がんの痛み（疼痛）について数回にわたってお話をしたいと思います。がんに伴う苦痛を和らげる医療を緩和ケアと言います。世界保健医療機関では「緩和ケアとは、生命を脅かす病に関連する問題に直面している患者とその家族の生活の質（QOL）を、痛みやその他の身体的・心理社会的そしてスピリチュアル（魂）な問題を早期に見だし評価を行い対応することで、苦痛を予防し和らげることを通して、向上させるアプローチである」と定めています。そしてからだの痛みのみならず様々な苦痛である「全人的な苦痛」を和らげることを目標とします。難しい文言が並びますが簡単に言うと、診療や日々の生活の中で生じる苦痛や苦勞が色々あり、これらを和らげるように取り組みましょう、ということになります。そして緩和ケアはがん診療の早期から取り組むことがのぞましいとされています。がんの告知を受けて様々な課題や苦勞が生まれます。からだの痛みのみならず、課題や苦勞も痛みととらえて緩和ケアがスタートします。当院では緩和ケアチームが活動し、緩和ケア外来やがん相談支援センターが皆様に向けて扉を開いて、そして手を差し伸べています。困ったことや不安なことを何でも相談してください。まずは主治医あるいはお近くの看護師に遠慮なく尋ねてください。

緩和ケアにおいてしばしば取り上げられますが、図1にがん患者さんの苦痛や苦勞に対する考え方を示します。がんという病気をみるのではなく、がんにかかっている患者さん全体をみましょうというものです。患者さん自身と家族の皆さん、そして病院スタッフが手に手を取り合って心を通わせ三位一体となって対応していくことが重要です。当院でも様々な苦痛を緩和するために地

図1 全人的な苦痛を救う（緩和ケア）



域がん診療病院として緩和ケアチーム、がん診療に係わる認定看護師や薬剤師そして社会的支援を行う医療ソーシャルワーカー、心の迷いを診ていただく精神科などが活動し、院外の複数の施設と連携しています。主治医のみならず周囲のスタッフに何でもお声がけください。主治医に言いにくいことがあるかもしれませんが、医師以外のスタッフにも遠慮無く相談してください。スタッフ間で情報を共有して診療に活かしていきます。家族の方だけががんばってもうまくいかないこともあります。主治医やスタッフは自宅での患者さんの様子をお伺いしますが、入院と違って常に目が届いているわけではありません。本人のみならず家族の皆さんもわれわれスタッフと一緒にコミュニケーションを取り合い、皆で知恵を出し合って協力し合うことが大事です。一方、木曾地域では独居あるいは高齢夫婦の方もおられます。孤独の中で、がん向き合うのは大変なことです。このため遠方の息子さんや娘さん、あるいはご兄弟の方に連絡を取りましょう。家庭の事情で自分から取りづらいついという方では、われわれから連絡をして受診に同席していただくようお願いすることもあります。そこで患者さんの状態や今後の見込みをお伝えしながら治療の相談や患者さんへのご助力を

お願いすることがあります。さらに身寄りの無い患者さんにはソーシャルワーカーを通して行政への支援を依頼します。皆で協力して取り組むことが、がん診療や緩和ケアにとって重要です。

緩和ケアの対象はがん以外の重篤な病気の患者さんも含まれますが、ここではがんの緩和ケア、その中でもがん性疼痛（がん性痛やがん疼痛も同じ意味です）について考えていきましょう。表1にがん性疼痛の種類を示します。がん性疼痛とはがん患者さんに生じる疼痛のすべてを含み、がん

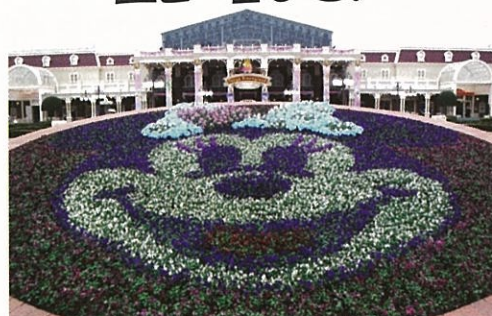
自体が直接の原因となる痛み、がん治療に伴って生じる痛み、がんに関連した痛み、そしてがん患者さんに併発したがんに関連しない疾患による疼痛の4つに分類されます。

がん診療における苦痛や苦勞に対する緩和ケアとがん性疼痛の総論についてお話をしました。がんによる痛みは無い方が良いのですが、診療スタッフのみならず皆様も、様々な苦勞を痛みとしてとらえましょうというのが緩和ケアの始まりです。何でもご相談いただき、一緒に解決策を探りましょう。次回は、表1の1番目、がん自体による痛みについてお話をしたいと思います。寒い日が続きますのでお身体をご自愛ください。春の訪れが待ち遠しいです（図2）。

表1 **がん性疼痛の種類**
4種類 **がん疼痛やがん性痛も同じです**

1. **がん自体が直接の原因となる痛み**
様々な臓器への浸潤や転移による神経障害など
2. **がん治療によって生じる痛み**
手術、抗がん剤や放射線治療など
3. **がんに関連した痛み**
がんによる生活や活動制限による2次的なもの、褥瘡や心の問題など
4. **がん患者に併発した、がんに関連しない病気**
もともとの持病によるもの、腰痛や関節痛など

図2 春よこい



いつもはミッキーマウスですが、ミニーマウスでした。春はすぐそこ！

◆ 認知症疾患医療センターのご案内

木曾病院では令和4年4月に連携型の認知症疾患医療センターの指定を受け、認知症患者とそのご家族が、住み慣れた地域で安心して生活するために支援を行っています。

認知症は、早期発見・早期治療をすることで、ある程度進行を遅らせることが期待できます。「いつも探し物をしている」「短時間のうちに同じ話を何度も繰り返す」「ささいなことで怒ったり、落ち込んだりする」などの症状がありましたら、認知症の早期発見につながることもありますので、是非お気軽にご相談ください。

専用電話番号 0264-22-2704 受付時間 月～金（祝日除く）9：30～17：00
専用アドレス kisoninchi@pref-nagano-hosp.jp

長野県立木曾病院
ホームページ



長野県立木曾病院
公式 X（旧ツイッター）



木曾病院のお知らせなどの情報をこちらにも更新しておりますので、是非ご覧ください。

外来診療担当医師

(令和6年3月1日現在)

診療科	月	火	水	木	金	
内科 (◎新患担当)	1	小泉	◎信大	◎中島	◎畔上	◎信大
	3	◎信大	小泉	平林	北川	翠川
	4	翠川	中島	畔上	小泉	平林
	5		畔上		中島	
	【午後の予約制】		伊那中央 禁煙外来/小泉			
循環器内科 【予約制】	原田	伊那中央	伊那中央	原田	伊那中央	
呼吸器内科	信大 (診察 13:00~)	久保 第2火曜13:00~ 第4火曜13:30~				
腎臓内科 【予約制】	小林(信) (診察 11:00~)			小林(信) 【午後の予約制】		
肝臓内科 【午後の予約制】	信大					
糖尿病内分泌代謝内科 【予約制】			信大 (診察 9:30~)		信大 (診察 9:30~)	
血液内科 【予約制】			信大			
脳神経内科	井上(敦)	井上(敦) 森泉 (~11:00)	井上(敦) 新田	森泉	新田泉	
脳神経外科 【予約制】		信大				
外科	久米田 小出	小山野 (~10:00) 千河西	久米田 小出	小山野 第2、4、5週 (~10:00)	千野 小山	
整形外科	1,3週 中曾根 土屋	土屋 信大	中曾根 土屋	中曾根 (診察 9:15~)	土屋	
小児科	1,3,5週 井上(賢) 2,4週 吉川	井上(賢)	吉川	井上(賢)	吉川	
眼科 【完全予約制】	天谷 杉本(知)	天谷 杉本(知)	天谷 杉本(知)	天谷 杉本(知)	天谷 杉本(知)	
泌尿器科	杉本(晃)	杉本(晃)		信大 (診察 9:00~)	杉本(晃)	
産婦人科 【完全予約制】	三橋	常見	三橋	常見	信大	
相談外来 【完全予約制】	吉岡	吉岡			吉岡	
助産師外来 【完全予約制】				助産師		
麻酔科 【予約制】			柴田			
精神科 【予約制】	信大 (診察 10:00~)		信大 (診察 10:00~)		信大 (診察 10:00~)	
児童思春期発達外来 (毎月1回) 【完全予約制】	樋端 (診察 10:00~)					
緩和ケア外来 【予約制】					柴田	
耳鼻咽喉科 【完全予約制】		信大 (診察 14:00~)			信大 (診察 14:00~)	
皮膚科	信大 (診察 9:00~)		信大 (診察 9:00~)	信大 (診察 9:00~)		
形成外科	信大 (診察 14:00~)	信大 (診察 14:00~)				
リハビリテーション科 (第1・2水曜日) 【完全予約制】			昭和伊南 山口			
歯科口腔外科 【完全予約制】		信大		信大		
発熱外来	要連絡 (受診相談受付時間/平日9:00~11:00) 午後診療					

- ◎ 窓口受付時間/8:00~11:00 (予約の方、午後診療科の方は、16:00まで) 救急の場合はこの限りではありません。
- ◎ 【予約制】【完全予約制】と記載されている診療科については、事前に予約をお取りください。
- ◎ 【完全予約制】と記載されている診療科では予約なしで来院された場合は当日に診療をお受けいただけないこともありますのでご承知おさください。
- ◎ 外来の予約・予約変更、外来診療へのお問い合わせ・ご相談のお電話は、緊急の場合を除き、13:00~15:00の時間帯にお願いします。(小児科外来は当面の間、平日9:00~11:00の時間帯にお願いします。)

木曽病院 電話番号 0264-22-2703 (代表) 木曽病院 ホームページアドレス <https://kiso-hosp.jp>