Hello Hospital April.1998

ハローホスピタル

地域の皆さまとともに

第27号

財団法人 東京都医療保健協会
練馬総合病院
〒176 練馬区旭丘2-41-1
Tel. 03-3972-1001
Fax. 03-3972-1031
E-MAIL. info@nerima-hosp. or. jp

～地域の皆さまへ～

創立５０周年に、新たな出発を誓う

院長　飯田　修平

皆様のご支援のおかげで、創立５０年を迎えることができました。練馬総合病院に関係したすべての方に、「有り難うございました」「共に喜びを分かち合いましょう」と申し上げます。

設立時から現在までの５０年間に関係した、全役員、全職員に感謝の意を表明いたします。同じく、常に、ご支援、ご指導下さった地域のみなさまに御礼申し上げます。また、苦難の時にも、ご支援、ご協力下さった、行政、各大学、医師会、病院会、取引会社、報道などの組織や個人の方々にも厚く感謝申し上げます。これらすべての方々のご支援とご協力がなければ、今日を迎えることはできませんでした。

当院は、練馬区独立の時に、地域のみなさまの、「この地域によい病院がほしい」という悲願と熱意で設立された病院です。医療生協から発足した、財団法人東京都医療保健協会が経営する公益法人の病院です。まさに、地域のみなさまによる、地域のための、地域に根ざす病院です。

設立時から貢献された多くの諸先輩方が記念誌に寄稿されています。設立当時のご苦労やご努力が偲ばれます。

組織はある意味では人間と同じ生き物であり、誕生、成長、老化、そして役目を終える時もあります。人生５０年といいますが、組織も５０年経過する間には、様々な出来事があります。記念誌編集のために、５０年間の資料をみました。事実は小説より奇なりです。まさに、無から有を生み出し、今日の礎を築いた諸先輩方の意志の強さには頭が下がります。

幾度となく、組織存亡の危機を経ましたが、そのたびに、役員と職員が一丸となって乗り切ってきました。その間、常に、前向きであり、自分たちの病院は地域医療に貢献するのだ、という信念や理念が、今日に引き継がれております。

このような、設立のすばらしい理念と伝統ある病院に勤務し、管理者をさせていただくことを誇りに思います。すべての職員が、誇りと生き甲斐を持ってほしいと思います。

平成３年３月に、病院管理者を拝命したときには、背水の陣の心境でした。諸先輩方のように、高い理想を掲げ、それを成し遂げるという強い意志を持ち、常に向上心を持って、前向きに、楽しく、誇りを持って働くことができる組織にしたいと考えました。職員への就任の挨拶が「職員が働きたい、働いて良かった、患者さんがかかりたい、かかって良かった、といえる病院にしよう」です。現在も掲げている当院の経営理念です。

幸いにも、職員の大部分は、病院の理念、目的、目標を理解し、組織一丸となって活動してくれました。医師をはじめとする全職種が、日常業務の遂行だけではなく、成果を学会、研究会、講演会、雑誌、新聞、書籍などに情報発信しました。これらの職員の努力が評価され、現在では、種々の新しい試みをする病院ということで、地域だけではなく、全国から、諸外国からも見学者が来院するようになりました。

５０周年に当たり、また、２１世紀を間近に控え、心新たに、再出発いたします。今まで以上の、ご支援とご指導をいただきますようによろしくお願い申しあげます。

練馬総合病院　創立50周年のご挨拶

事務長　大石　洋司

財団法人東京都医療保健協会練馬総合病院は、今年創立５０周年を迎えました。当院は戦後間もない昭和２３年に開設されました。当時私はまだ１歳で練馬区から遠く離れた九州におりました。現在練馬総合病院で働き、５０周年を迎えるのも何かの巡り合わせではないかと思います。同時に、とても光栄に思いますし、関係各位の皆様に感謝しております。

５０周年を期に総会議事録や理事会記録を整理して読みました。その行間から、創立者をはじめ、関係者各位の血のにじむような苦労が感じられました。当院は戦後の荒廃した練馬の地に、地域医療の高い理想を掲げて、当時の練馬区長や医師会長をはじめ、多くの賛同者や協力者を得て創設されました。文字通り練馬区民のための病院として設立されました。しかし、その歩みは決して平坦なものでなかったようです。記録からも経営的に何度も大きな試練にさらされたことが伺えます。その直接の原因は、やはり急激に進歩する医療に必要な建物や医療設備の拡張のための資金調達の苦労です。これは国民皆保険制度を支えてきた民間病院の共通する姿ではないでしょうか。当院の苦難の歴史は、戦後の日本の歴史であり、また日本の医療制度の変遷の歴史と言えるでしょう。

ご存じのように、現在、医療を取り巻く環境は激変しています。それは単に経営環境だけでなく、医療そのもののあり方についても問われています。職員一同が一丸となって、医療の質の向上を目指して頑張っています。他の章で紹介されているように病院の生き残りをかけてＭＱＩをはじめとして様々な業務改善活動に取り組んでいます。当院の職員は他の病院の模範となるものと確信しています。しかし、時に挫折し、あるいは絶望感に打ちひしがれることも少なくありません。そんな我々にとって、当院の先達の方々のメッセージは大いに勇気を与えてくれます。「人生は危険に満ちているからこそ有意義なのだ」「幸せとは与えられものではなく勝ち取るものである」そして「人類の英知の結論は協同の精神である」と何かの本に書いてありました。私達も先達の方々が努力されたように、練馬総合病院という舞台を通して、主体的に社会に働き掛けていきたいと思います。「人生５０年」ではありませんが、練馬総合病院も５０年という記念すべき時を刻みました。この５０年は終りの５０年ではなく、「新生の５０年」と考えたいと思います。そして次の１００周年の主役達へのメッセージになるように頑張りたいと思います。

練馬総合病院　創立50周年を迎えて

看護部長　川畑　公子

平成１０年３月１５日、練馬総合病院は、創立５０周年の記念すべき日を迎えることができました。これは、ひとえに皆様方のご支援の賜物と心から感謝を申し上げます。

当院の創立の経過は「自分たちが安心してかかれる病院を作りたい」という地域の方々の熱い気持ちから生まれた病院です。自分たちの病院として愛していただけるよう、直接的な医療の提供だけで無く、様々な取り組みを心がけております。

看護週間中の「ふれあい看護体験」、夏休みを利用しての「一日看護体験」、９月の「敬老の日の催し物」、１２月の「町会長様方との懇談会」、「ＭＱＩ発表会」等々。当院の医療を含めて幅広い活動を知っていただきたく、職員一同、頑張っております。

外来診察を受けられた方、入院されている方「今日一日病院の中で気持ちよくお過ごしになられたでしょうか？」「はい」が笑顔と共に帰ってくる病院を目指します。これからもよろしくお願いいたします。

コミュニティーコーナー Community

［ＭＱＩインターナショナル］

今、ＭＱＩ活動が世界に広まっている。

ＭＱＩ推進委員会事務局

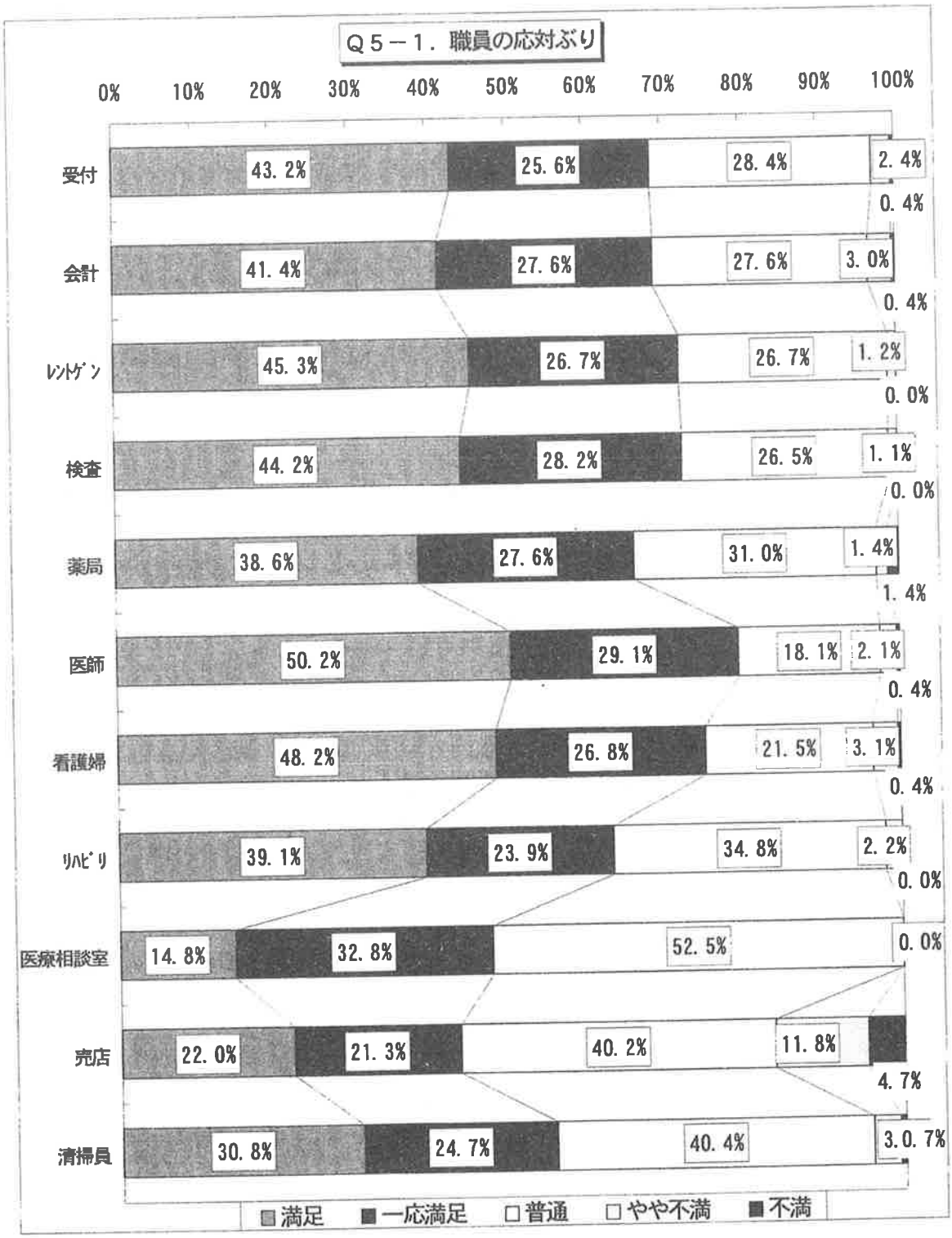
現在当院では、世界各国からＱＣ活動に関する研修訪問を受けています。２月２４日にはブラジルから病院の教育兼人材開発責任者が、３月１９日にはタイのパヤオ県衛生局から２名が来院しました。

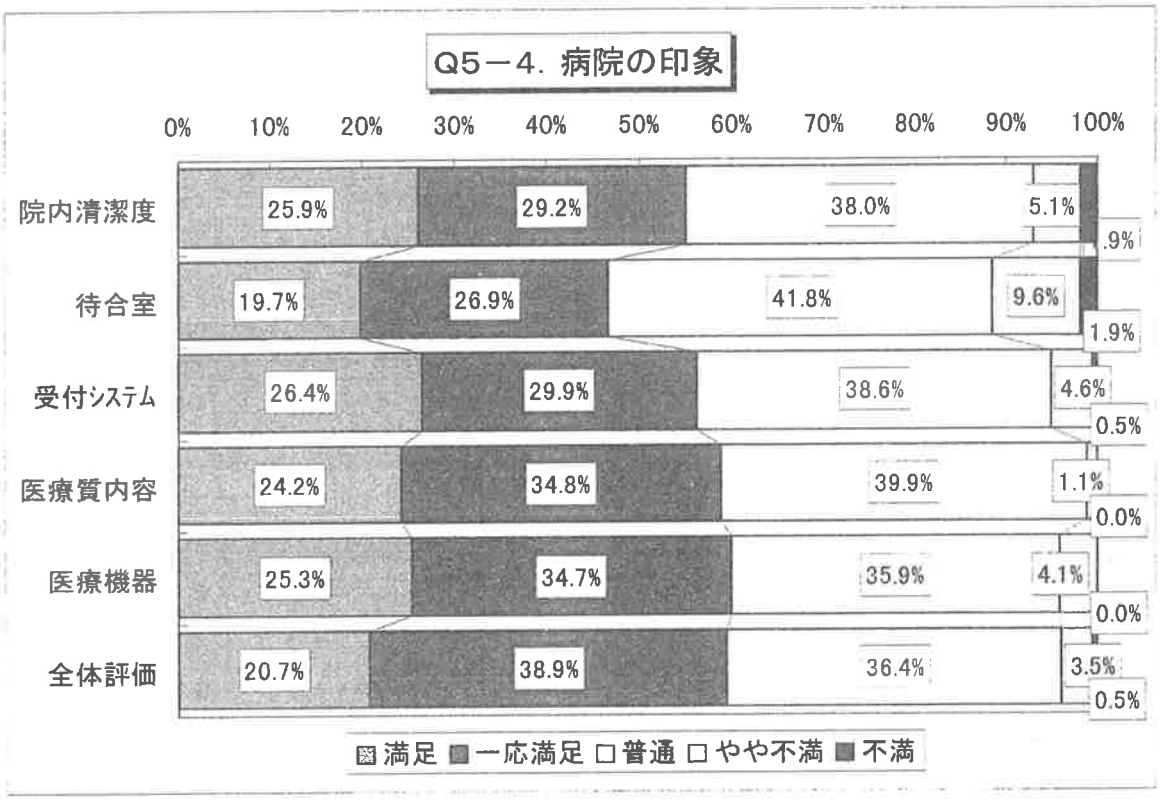
依頼元は国立国際医療センターと国際協力事業団です。いずれも当院のＭＱＩ活動理念に感銘したようで、後日良い評価を頂きました。また、４月１０日にはメキシコより総勢２６名の研修生（メキシコ品質経営研修生）がやって来ます。

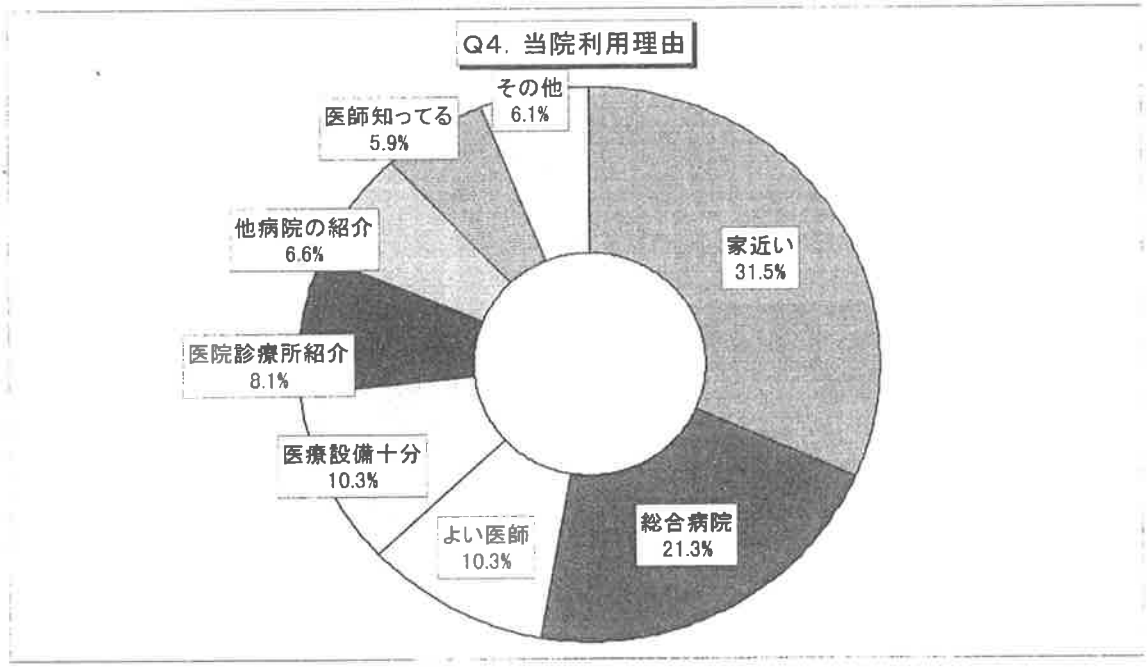
当院の平成１０年度のＭＱＩも統一テーマを「ながれ」として活動を開始いたします。医療の質の向上の為に積極的な活動を行います。

外来アンケート調査結果

調査実施日：２月１９日・２４日







『アンケート調査にご協力いただきありがとうございました』

皆様のご意見を参考にさせていただき、「患者さんが安心して、信頼してかかれる病院であるよう」全職員より一層の努力をしてまいります

日本医療機能評価機構の
訪問審査を受審

医療の量的な整備が進み、今は質的な向上が求められています。地域における病院の役割を充分に果たし、サービスの改善に取り組んで患者さんの理解と信頼を得ることが必要です。

病院機能評価は、第三者による体系的な審査が必要です。具体的な改善目標を明らかにするとともに、医療の質の向上に向けて病院に対する信頼を高める良い機会です。評価はある状態からよりよい状態に向上するための動機で、評価を受けるために努力したり準備をすることで少しづつ質が向上します。

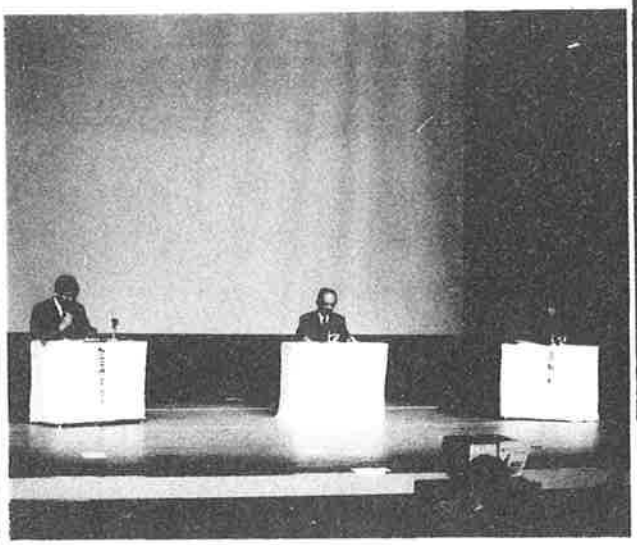
昨年から（財）日本医療機能評価機構が病院の評価をしていますが、当院も今年の２月２７日に機能評価を受けました。

当日は早朝から夕方まで評価調査者６名と研修者２名が来院して、当院の医療の質について審査を行いました。結果は数ヶ月後になりますが、問題点の改善に努め成果を上げている病院には認定証が発行されます。

50周年記念シンポジウムを開催

平成１０年３月３日（火）練馬文化センターのつつじホールにて、創立５０周年記念シンポジウム「共に考えよう練馬区の医療と福祉」を開催いたしました。当日は約６００名が収容できるホールに多くの皆様にご参加をいただきました。開会まで、当院で作成したビデオを放映したり、院長や職員が執筆した本や、新聞や雑誌に掲載された記事等を陳列しました。午後１時より始まった第１部は「職員より区民の皆様へ」と題し、理事長、院長の挨拶に始まり、村山良彦医師、柳川達生医師の講演、各科で行っているシステムやＭＱＩ活動の紹介が行われました。

第２部は前済生会中央病院院長　伊賀六一氏、日本医科大学医療管理学助教授　高柳和江氏の講演を行い、その後、当院の患者さんを代表して上西正夫氏、藁科都氏から「患者から見た練馬総合病院」というお話をいただきました。最後に伊賀六一氏、高柳和江氏、飯田院長との鼎談を行い、活発な意見の交換を行い、午後６時過ぎに終了しました。ご参加いただきました皆様に厚く御礼申し上げます。



平成10年　診療報酬改定のお知らせ

事務長　大石　洋司

平成１０年４月に診療報酬が改定されました。今回の改正の特色は、マイナス改定であることです。すなわち、医療機関における人件費・物価の上昇に相当するものとして、1.5％の引き上げになりますが、医薬品が薬価ベースで9.7％、対医療費換算で2.7％引き下げられます。従って、単純に計算しても1.5％－2.7％＝－1.2％となります。また、当院でも実績から新旧の変化を置き換えて比較してみると、かなりのマイナスの結果になっています。概略は以下の通りです。

【診療報酬の合理化に関する項目】

・在院日数の短縮や新規設定
・薬価の引き下げ
・検体検査料の引き下げ
・ＣＴ、ＭＲの点数引き下げ

【医療の質の向上等に関する項目】

・技術料、指導料の評価
・小児に関する項目の引き上げ
・在宅医療の促進
・その他

当院では７０才以上の慢性疾患の患者さんについては、薬剤負担が生じないように「老人慢性疾患外来総合診療料」いわゆる「外総診」を採用していましたが、今回の改正で許可病床が２００床以上の病院には認められないことになりました。

病院の都合ではなく、法律改正の結果です。ご理解いただきたく思います。

従って、４月よりは７０才以上の慢性疾患の患者さんも保険薬局で薬の一部負担金を支払わなければならなくなりました。

今回の改正は、「初めに医療費抑制ありき」の改訂と言えます。厳しい国家財政の状況にあって、患者の自己負担増加による受診抑制が目的です。医療サービスの低下もある程度やむなしという内容になっています。いよいよ、患者さんも病院と一緒になって、より良い医療を確保するための具体的な方策を考える時期になったと言えるでしょう。

新任医師の紹介

４月１日より泌尿器科に着任いたしました。今までは東海大学付属病院に６年間、付属東京病院に２年間、付属大磯病院に４年間と、全て大学関連病院で研修を積んでまいりました。専門は前立腺癌です。最近では、前立腺癌は採血検査で簡単にスクリーニングできるようになり、罹患者が他の癌に比べて特に増加してきており、今後更に重要な疾患となると思われます。

今後は診療システムが充実している練馬総合病院で、専門分野を生かし地域に密着した小回りの利いた医療を行い、地域に貢献していきたいと考えております。

何卒、よろしくお願いいたします。

（泌尿器科医師　増田（ますだ）　愛一郎（あいいちろう））

～・～・～・～・～・～・～・～・～

看護週間のご案内

５月12日はナイチンゲールの誕生日です。この日を「看護の日」と定め、看護の心、介護の心を広く分かち合い、育んでいこうという趣旨です。看護の日の１週間を看護週間として全国各地で種々の催しが行われます。当院でも毎年看護週間に催しを行っております。今年も下記の通り5月11（月）～15日（金）の間に催しを行います。多くの人に看護の心を理解していただき、健康作りに役立てていただけるような機会にしたいと思います。詳細は後日ポスター等でお知らせいたします。どうぞお気軽にご参加下さい。

５月１１日（月）	・入院患者さんに花とメッセージのプレゼント 「看護の心を一輪の花に託して」
５月１１日（月） ～１５日（金）	・看護週間のポスター等掲示 職員の力作が病院の周囲を飾ります ・旭丘小学校児童の絵と作文等の展示 かわいい絵や励ましの作文等を外来待合室に展示します
５月１３日（水）	・血圧測定、健康相談の実施 場所：病院玄関前 時間：９時～１２時　と　１２時～１６時 ・院長講演、介護教室、医療相談、栄養相談等を予定
５月１４日（木）	・ふれあい看護体験

●● 子宮内膜症ってなんですか ●●

産婦人科医師　斎藤　和明

子宮内膜症は、最近では診断法の進歩や女性のライフスタイル等の変化により、発症の機会や発見頻度が著しく増加し、治療される産婦人科疾患の中の３０％近くを占めるようになりました。しかも、難治性で耐え難い疼痛のため、女性のQuality Of Life（生活の質）を著しく損なう疾患であり、さらに、本疾患の進行と妊孕性の低下が悪循環を形成することから、昨今の少産傾向に鑑みても、本疾患の増加は医学的のみならず社会的にも憂慮すべき事態といえます。

どんな病気か・・・

子宮内膜症とは、子宮の内側にある内膜組織が何らかの原因で、本来あるべき所以外の場所で発育、増殖する病気です。

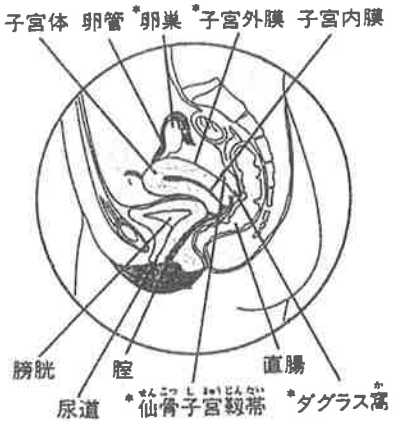
子宮内膜は卵巣からのホルモンに反応して増殖し、月経の時には子宮内膜がはがれて出血が起こります。同様に子宮の内側以外に散らばった子宮内膜も増殖し、月経の時には出血を起こし、周囲の組織と反応して痛みの原因となります。これが月経のたびに繰り返されるため、子宮内膜が増殖した卵巣ではチョコレート状の液がたまった嚢腫（チョコレート嚢腫）となり、また、他の臓器でも癒着が起こります。

症状は・・・

子宮内膜の代表的な症状は、月ごとにひどくなっていく月経痛です。この他にも主な症状としては腰痛、下腹部痛、性交痛、不妊などがあります。

起こるところは・・・

子宮内膜症の主な発生部位は卵巣、子宮外膜、ダグラス窩（直腸子宮窩）、仙骨子宮靱帯など子宮の後側の腹膜であり、特に卵巣、仙骨子宮靱帯では高い頻度で発生します。



診断は・・・

臨床的には、問診、内診、超音波・ＣＴ・ＭＲＩなどの画像診断、及び血液検査（腫瘍マーカー）などにより、子宮内膜症と診断され治療が開始されます。また、確定診断をするためには、腹腔鏡などで直接視て決めることもあります。

治療は・・・

まず薬物療法、次に手術という選択が一般的ですが、進行度によっては手術を行わなければならないケースもあります。

薬物療法では、主としてホルモン剤が用いられます。人工的に月経を止めた状態をつくり、これによって子宮外に散らばった内膜組織の増殖や出血が止まり、病巣部は萎縮、縮小し、次第に痛みなどの症状が改善します。

手術療法は、卵巣と子宮を取ってしまう場合（根治療法）と残す場合（保存療法）がありますが、卵巣機能を失う根治療法は、若い人や子供を希望する人には行いません。

子宮内膜症は、２０～３０歳代で発症し、一番大切な生殖期間に症状が進行するため、４０歳代後半頃にはかなり悪化していることがあります。がんのように悪性ではないので、生命に直接影響する病気ではありませんが、快適な生活をおくるため早く治療を受けたいものです。ご心配な方は、積極的に産婦人科を受診されることをお勧めします。

医師紹介

＊斎藤（さいとう）　和明（かずあき）

＊専 門…　産婦人科全般
（特に不妊症内分泌）

＊趣 味…　ドライブ・男の料理・
アウトドアライフ・
サッカー観戦

＊好きな食べ物…　光り物のにぎり寿司
洋梨

＊血液型…　Ｂ型

く／す／り／の／話

● 不眠症治療薬について ●

毎日がストレスの連続となっている現代社会にあっては、よく眠れない、眠りが浅く満足感が得られないという不眠症は、重要な問題になっています。

不眠症を治療する睡眠薬について、正しく理解して安心して眠り、明るく毎日を過ごしていきたいものです。

1）　現在の睡眠薬について

従来、一般には、睡眠薬は飲めば効くけれども止められなくなって中毒になるという根強い不安がありました。

確かに昔の睡眠薬は、飲んでいくうちに次第に効かなくなって量が増えていったり、依存が形成されて止められなくなったり、治療以外の目的で大量に飲んで、危険な状態に陥ったりしたことがあったのです。

しかし、現在では新しい安全性の高い薬が次々に開発されてきました。

2）　理想的な睡眠薬

① 効き目が早く、確実
② 夜中に目覚めず、朝気持ちよく起きる
③ 効かなくなって量が増えることがない
④ 止めたとき不都合な症状が出ない
⑤ 誤って大量に飲んでも命に別状はない

などが考えられます。

現在最も広く用いられているベンゾジアゼピン系の睡眠薬は、この理想的な条件をほぼ満たしています。医師の指示どおりに服用していれば、長く飲み続けても身体への影響は心配ありません。

3）　ベンゾジアゼピン系睡眠剤

大脳に作用して、不安・緊張をやわらげ、自然の睡眠に近い眠りに導きます。

作用時間の違いで使い分けられています。早く効く薬は早く効果が消えるため、寝つきの悪い人に適しています。長時間効果の続く薬は、眠りの浅い人によいとされ、中間は両方の作用を半々に持っています。

① 超短時間作用型
　　ハルシオン
② 短時間作用型
　　レンドルミン・リスミー・
③ 中間型
　　ロヒプノール・ユーロジン・ベンザリン
④ 長時間作用型は、当院では使用していません。

※睡眠薬はアルコールと一緒に飲むと、効果が強く出すぎることがあります。

※自分の判断や周囲の人の無責任な話で薬を増量したり中途半端に止めることはしないで、ぜひ医師に相談して、安心して治療を受けてください。

検／査／の／話

● 超音波検査 ●

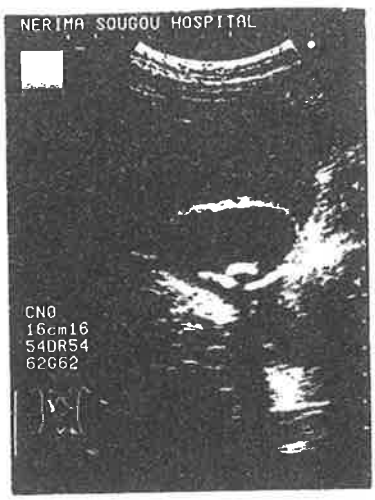
人の耳に聞こえる音の範囲は、大体20Hz（ヘルツ）から2,000Hzといわれています。これより周波数が高く、人が聞くことができない音を超音波と呼んでいます。

超音波の性質は、肺や消化管のように気体があるような臓器では伝わりにくく、肝、膵、膀胱などの臓器や、筋肉、脂肪などの組織のような個体、液体中では良く伝わります。

お腹や胸に押しあてるものを、探触子といい、この先端から、きわめて短い時間（約１０万分の１秒）に超音波が生体内に発信され、毎秒約1530mの速さで伝播します。そして、性質の異なった組織や臓器で反射が起こり、エコーとして元の探触子に受信されます。発信してから受信されるまでの時間を計ることにより、各組織までの距離がわかります。その他に増幅や検波などの電気的な処理を経て映像化されます。

胆石のように硬い物質では、超音波は殆ど反射され、探触子に受信されるため、モニターにはとても明るく映し出されます。逆に膀胱や胆嚢のように中身が液体の臓器は、反射する物体は少なく、殆どの超音波は透過し反射しないため、液体部分は真っ暗に映し出されます。

超音波を生体内に送信し受信する際、探触子と体表の間に空気の層があると、強い反射が起こり、超音波の送受信ができません。そこで、ゼリーを体表に塗布することで、効率の良い送受信が行えるようにしています。このゼリーは、水を主成分としており、流れ落ちないように適度な粘りと、乾燥をおさえる保湿剤等が加えられています。



真っ白な部分が
胆石です

―シリーズ健康―

● 生活習慣病について　Part1 ●

生活習慣とは？

平成８年度厚生省公衆衛生審議会は、これまで“成人病”と呼ばれてきた名称を“生活習慣病”に改め、若い世代からの生活習慣の改善により病気の発症を抑えようとするもです。

“成人病“というと高齢になれば身体が老化していくことで、おこるという印象があったかと思いますが、“生活習慣病”というと「生活習慣を正しくすることにより予防ができるのではないか。」という印象の違いがでてくると思います。

生活習慣としては、食習慣、運動習慣、喫煙、飲酒などにより、次のように分類をしてみました。

食 習 慣：糖尿病・大腸がん・肥満・高脂血症・循環器疾患など
運動習慣：糖尿病・肥満・高脂血症・高血圧症など
喫　煙：肺がん・虚血性心疾患など
飲　酒：アルコール性肝疾患など

これらの疾患は、生活習慣のみが原因ではなく、加齢、遺伝、外部環境なども一緒に考えなければなりません。しかし、生活習慣を正しくすることにより予防できる部分が相当あるのではないでしょうか。また、成人病の発症や進行に関連しているということがわかってきています。しかも長い間の生活習慣の積み重ねによることがわかり、子供の頃からの望ましい生活習慣が大切であるということなのです。肥満や高脂血症などが若年化しているということからもその重要さが理解できると思います。

いわゆる“生活習慣病”の予防には、まず、食生活に関する生活習慣を望ましいものにしていかなければなりません。

次回は「生活習慣病と肥満」についてです。

◇ お料理コーナー ◇

ひじき炒飯（２人分）

：材料

ごはん	４００ｇ
ひじき（乾）	１６ｇ
ちりめんじゃこ	１０ｇ
長葱	４０ｇ
人参	３０ｇ
生椎茸	２枚
しょう油　小１	塩　小2/5
サラダ油　大１	生姜汁　少々

：作り方

① ひじきは戻して水気を切り、細かく刻む
② ちりめんじゃこは湯通しする
③ 長葱、人参、生椎茸は粗みじん切りにする
④ 生姜はみじん切りにする
⑤ サラダ油を熱し、④と①から③を炒めご飯を入れて炒める
塩、しょうゆを加えて調味をする

健康なんでもQ&A

このコーナーでは病気や健康について皆さまから寄せられた身近なご質問に当院の職員がそれぞれの専門の立場からお答えします。

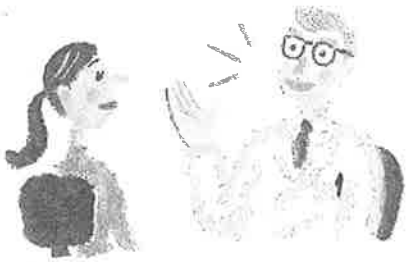
ご質問等は練馬総合病院広報委員会宛に直接郵送、E-MAILするか、院内のご意見箱に投函ください。

Q 唐揚げなどの油で揚げた物を食べると、よく吐き気がします。常にあるわけではないので余り気にしなかったのですが、最近は以前には感じなかった軽い油物にも吐き気を覚えます。友人には胆嚢がんだと驚かされました。検査をした法がよいでしょうか？

３６才　女性　主婦

A このような症状は決して胆嚢に病気がある時に発生する症状ではなく、他の臓器・・・例えば膵臓、胃十二指腸等の・・・疾患でも起こり得るものです。また、がんとその他の良性疾患の区別は自覚症状から行うことは一般的には不可能と思います。ですからご質問者の方の場合も、始めから特定の病気や悪いものを頭に思い浮かべ悩まずに、是非、病院の扉を叩いて検査をお受けになって下さい。

内科医師　中尾　英一



Q 手首のところに柔らかいふくらみができています。

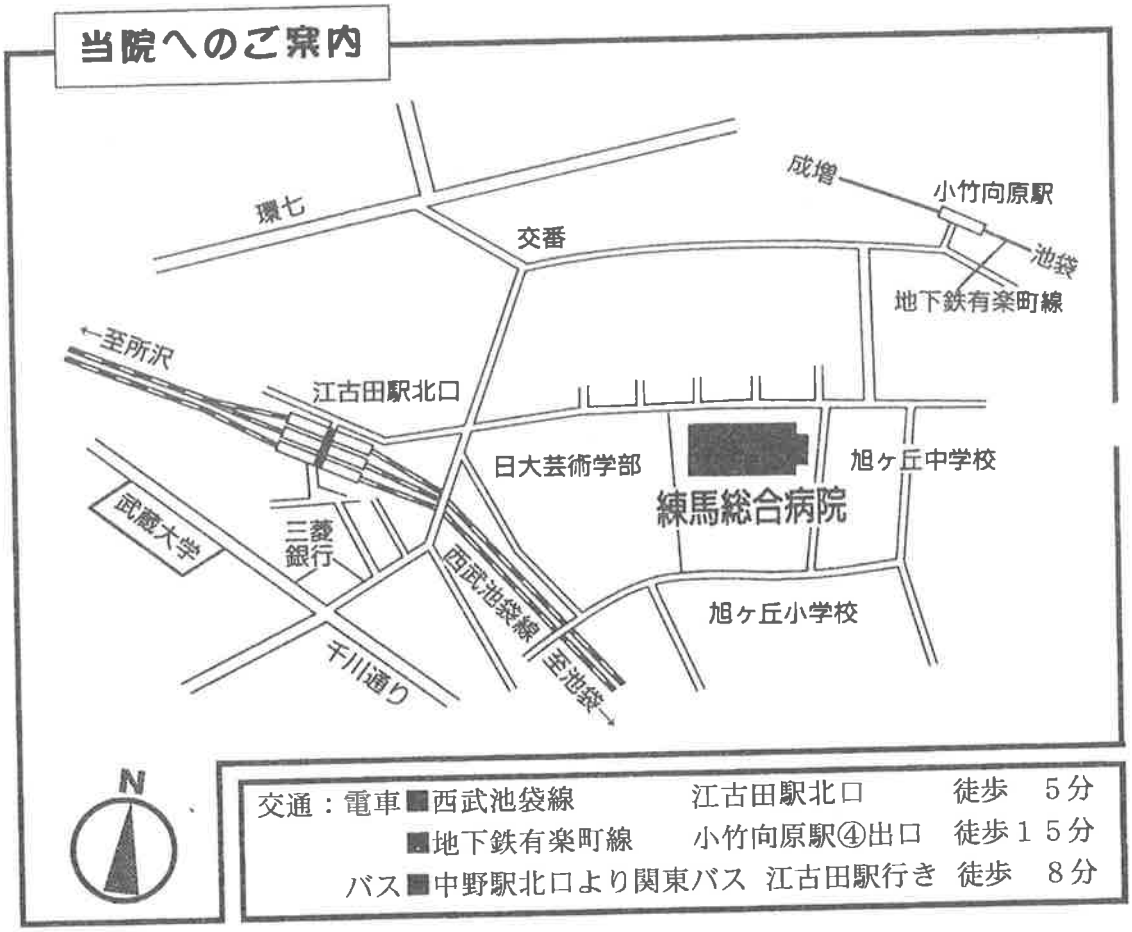
現在特にいた痛みも無いのでそのままにしています。目立つところなので、できれば手術をしないで治したいと思いますがどうしたらよいでしょうか？

２１才　女性　学生

A ガングリオンはゼリー状の内容を含むしこりで、比較的若い女性の手首に多く見られます。無症状のものから痛みの強いものまで様々です。指の根本の手のひら側に米粒大のしこりができると、物を握ろうとすると当たって痛むことが多いようです。手首の手のひら側や肘の周りでは、神経を圧迫して、しびれや脱力を起こすこともあります。ガングリオンは自然治癒もあるので症状がなければ少し様子を見ても構いません。違和感や痛みがあれば、まず、注射器でゼリー状の中身を吸い出すのが一般的な処置ですが、再発を繰り返す場合、神経麻痺などの合併症がある場合は手術が確実です。ガングリオンは部位や大きさ、日常生活上の不都合の度合い、神経麻痺などの合併症などにより対処が違うので、心当たりの方は一度受診されることをお勧めします。

整形外科医師　飛弾　進

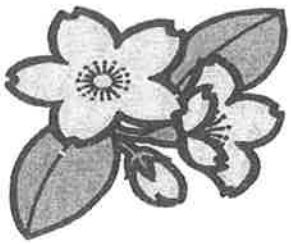
当院へのご案内



交通：電車	■西武池袋線	江古田駅北口	徒歩　５分
	■地下鉄有楽町線	小竹向原駅④出口	徒歩１５分
バス	■中野駅北口より関東バス	江古田駅行き	徒歩　８分

編・集・後・記

桜前線もすぐそこまで来ています。
当院も５０周年ということで大きな節目を迎えました。
「ハローホスピタル」は地域の皆様との交流誌ですご活用下さい。　　M・S



「ﾊﾛｰﾎｽﾋﾟﾀﾙ」：第２７号
平成１０年４月１日発行
発行／編集
(財) 練馬総合病院　広報委員会