

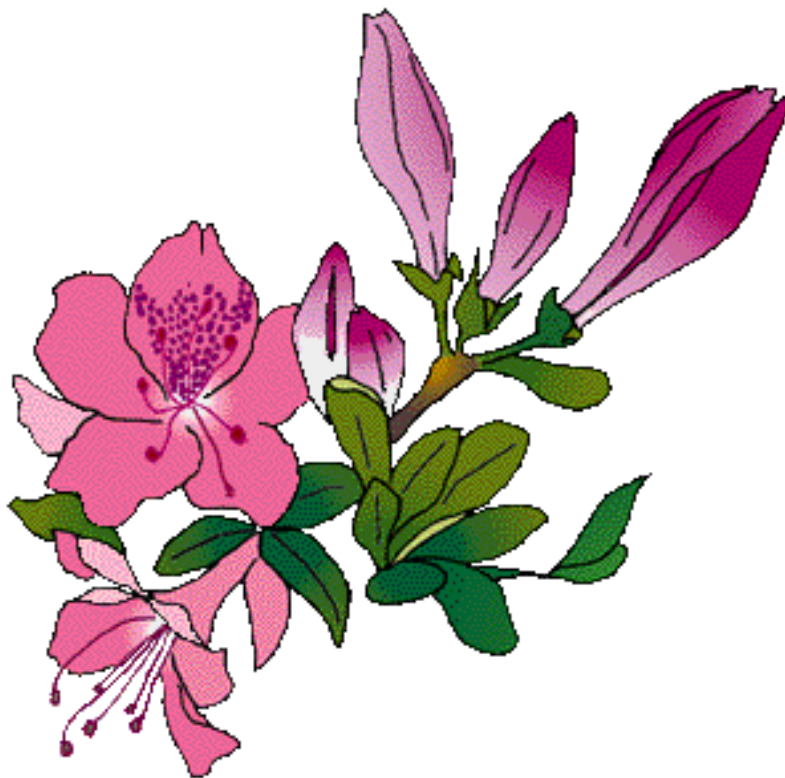
Hello Hospital

# ハローホスピタル

地域の皆さまとともに

## 練馬総合病院の理念

職員が働きたい、働いてよかった、  
患者さんがかかりたい、かかってよかった  
地域が在って欲しい、在るので安心  
といえる医療をおこなう。



Apr.2001

第39号

 財団法人東京都医療保健協会  
**練馬総合病院**

〒176-8530 東京都練馬区旭丘2-41-1

Tel. 03-3972-1001 Fax. 03-3972-1031

E-mail : info@nerima-hosp.or.jp

ホームページ : <http://www.nerima-hosp.or.jp>

財団法人日本医療機能評価機構 認定病院

# CONTENTS もくじ

1. .... 地域の皆様へ 新世紀の展望 理事長・院長 飯田修平
2. .... 「外来アンケート」集計結果
4. .... 平成13年度 MQI活動への取り組み 3/9・10に合宿研修実施
5. .... 医療の安全対策 / 看護週間のご案内
6. .... 新任医師の紹介 内科・外科・泌尿器科医師が赴任
7. .... 新任看護婦長の紹介 教育看護婦長・5階看護婦長が赴任
8. .... 職場拜見6 こんにちは放射線科です
9. .... くすりの話 糖尿病治療薬(内服薬)について
10. .... 検査の話 簡易血糖測定装置について
11. .... シリーズ健康 高血圧について
12. .... 健康なんでもQ&A



## 地域の皆様へ 新世紀の展望

### 自分たちが、変わらなければならない

理事長・院長 飯田 修平

#### 改革の実態

新世紀を迎え、世の中は、デフレが一段と進み、先行きが全く見えないう状況です。政府が約束した六大構造改革は、成果が挙がりません。

一見、順調に見えたアメリカ経済も実態は良くないということが明らかになりました。これらは、既に、心ある人には理解されておりましたが、見て見ぬ振りをしてきたのではないかと思えます。あるいは、自分たちの問題、自分の問題ではなく、政府の問題、経済界の問題であるとしてきたのではないのでしょうか。すなわち、他人事であったのです。また、対症療法的に、部分的な、つぎはぎの対応はしてきましたが、根本的な改革を先延ばししてきたのです。

医療においても同じ事がいえま

す。国民が、どの程度のレベルの医療を求めているのか、それにはどれくらいの費用が必要なのかを総合的に検討すべきです。つまり、質を上げるには、相応の費用がかかるという、極めて当然の事実から出発しなければなりません。

#### 本年度の病院方針とその実現

本年度の病院方針として、新たな出発、あらゆる事項の見直し、役割・責任の再確認、行動と成果重視、医療の質向上の五つを宣言しました。病院方針に沿って、各部署、各人が業務を遂行します。

職員の増員と組織改革を実施しました。人事考課の改革も行います。

最も大きな事は、練馬区の病院構想の運営主体となること（次項に記載）。同じように重要な事項として、病院情報システムの全面的更新を検討します。経済産業省のIT

予算の補助金を申請しております。有力な提案であると考えております。実現の暁には、新病院にふさわしい情報システムが構築されます。教育委員会と医療の質向上活動(MOJ)の年間統一主題を「医療の安全」としました。

医療において、安全は基本的な事項です。安全があつて、信頼と安心が得られるものと考えております。

#### 練馬区病院構想

昨年十二月中旬に、練馬区病院構想の運営主体（医療機関）が決定される予定でした。しかし、運営主体選定委員会設置が二月であり、予定が大幅に遅れています。

運営主体の選定条件は、公益性が高く、二次救急医療を提供できる、経営が安定している組織等です。

当院は、選定条件のすべて適合しております。地域の皆様の力で設立された公益法人東京都医療保健協会が運営し、五三年間、中核病院として、練馬区民に高度医療を提供してきました。私が院長就任以来、経営改善と医療の質向上のありとあらゆる努力をまいりました。対外的な評価も高まり、経営も極めて安定しております。

しかし、昭和四五年に建築した建物は老朽化し、狭隘であること等、高まる区民の皆様の要望に十分にはお応えできなくなりました。新しい病院の建設が急務です。しかし、現在地は、狭隘のため、診療を継続しながらの病院建築はできません。区内の適当な場所に新たに移転建築し、その上で、現在地の取り壊しと建築が必須です。

練馬区病院構想の運営主体として当院が選定されるように、皆様の絶大なご支援をお願いいたします。

#### 近況報告

看護副部長、看護教育担当部長、病棟部長、外科、泌尿器科、内科医師の交代および増員を致しました。

本年も桜の花と共に、多くの新入職員を迎え、三月から四月にかけて、研修を行いました。皆様のお世話をさせていただきます。新しい活力が当院を更に活性化してくれることと期待しております。

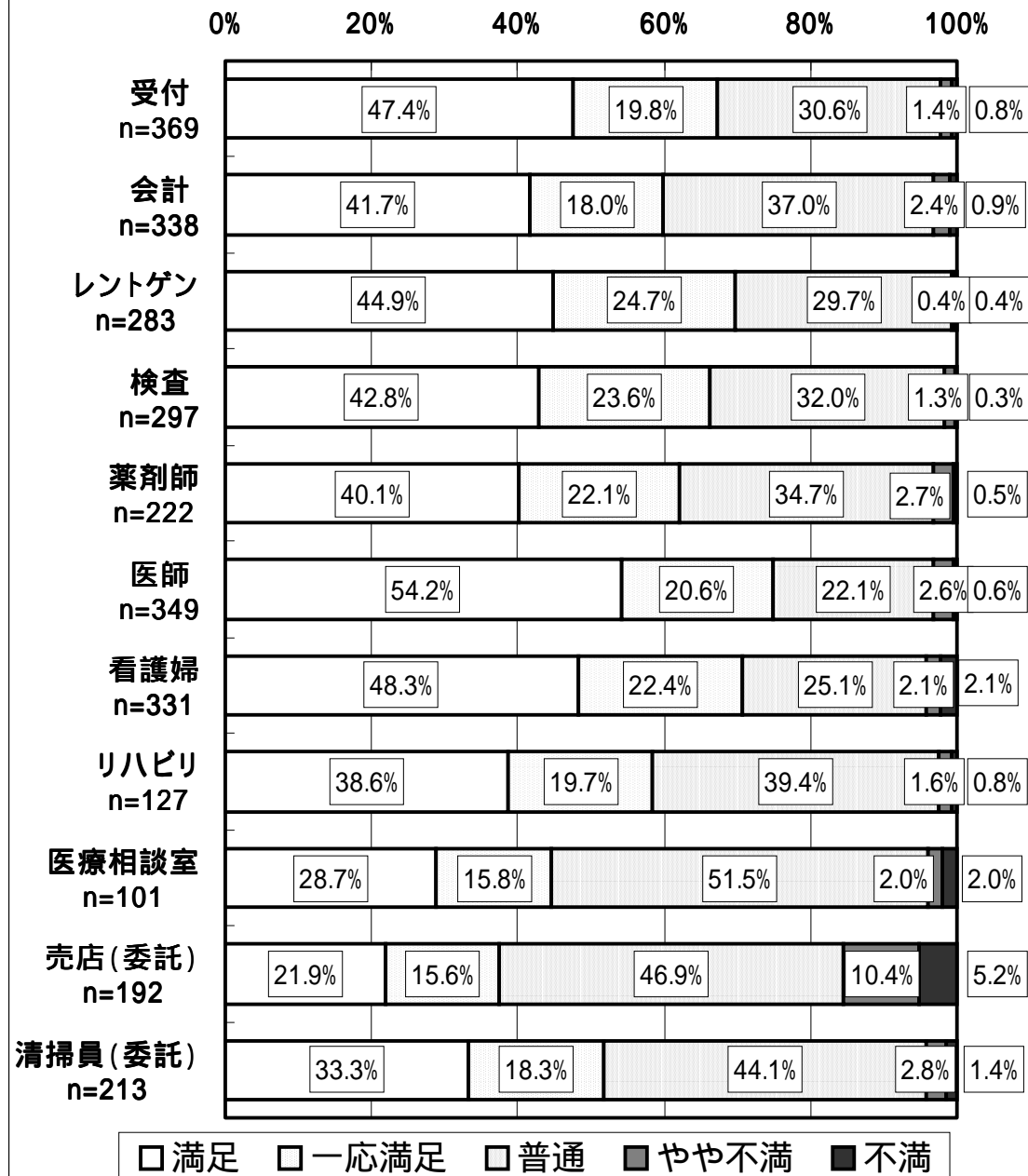
五月には、看護週間として様々の催しを企画しております。地域の皆様のご参加をお待ちいたしております。

# 「外来アンケート」 集計結果

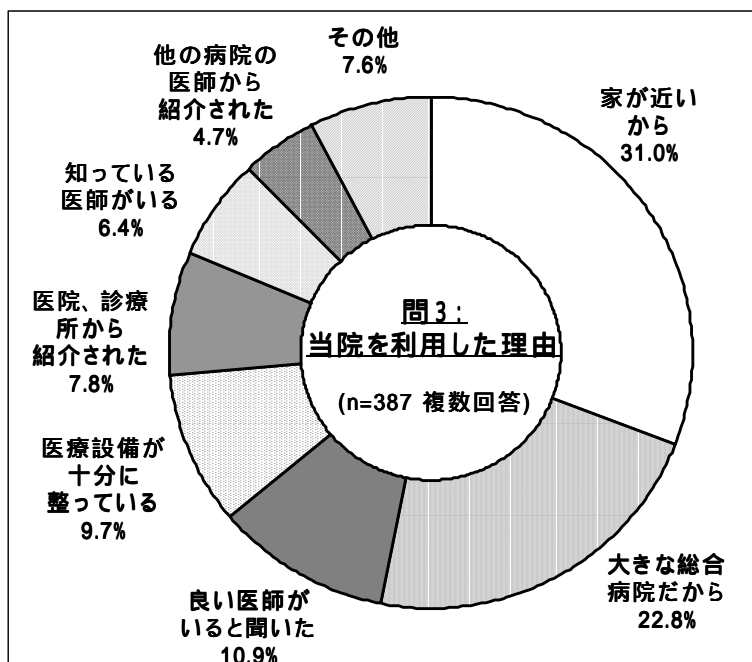
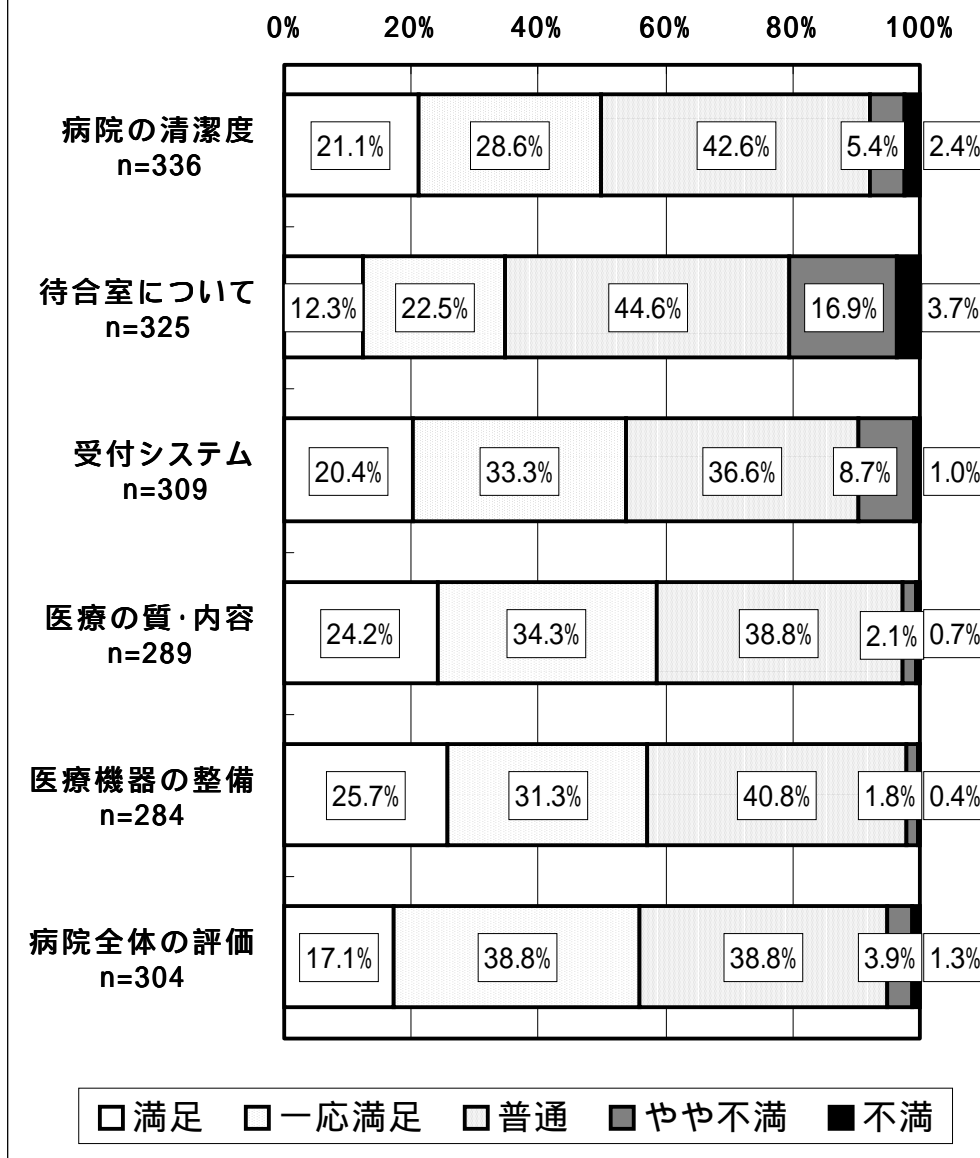
2月8日と20日(午前中)の2日間、外来患者さんを対象に「外来アンケート」を実施いたしました。  
8日には208名、20日には190名の方にご協力をいただきました。ありがとうございました。

当院では年2回外来アンケートを実施し、皆様からご意見をお伺いいたしております。医療の質向上活動(MQI)を行うとともにこのようなアンケートを実施し、皆様が安心してかかれる病院にしたいと考えています。  
今後とも皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

## 問5：職員の対応ぶり



### 問5-3: 病院の印象



次回「外来アンケート」の実施は7月を予定しています。

皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



# 平成十三年度 MQI 活動への取り組み

MQI 活動推進委員会  
事務局 古市英俊

平成八年から開始された「医療の質向上活動」(以下MQI活動)は、本年度で六年目を迎えます。第一回から昨年の第五回活動まで、約七十二のチームが医療の質向上を目指し、活動を進め成果を上げてきました。MQI活動では、毎年、各チーム活動の統一性を図り、成果をより向上させるために「統一主題」という共通の主題を掲げ活動しています。

これまで「時間」「情報」「ながれ」「しくみ」「標準化」と病院や医療界、さらに社会や時代の流れを捉えながら取り組んできました。「時間」では、患者さんの時間、私たち医療者の時間を考え、待ち時間の短縮や十分な説明やケア時間の確保などを改善してきました。「情報」では、院内の様々な情報を駆使し、患者さんの知りたい情報を分かりやすくしたり、業務の精度を上げる工夫をしました。「ながれ」では、業務の流れを見直し、効率化を図り、適切な医療が確実に行えるようクリティカルパスの作成と運用に取り組みました。「しくみ」では、品質機能展開という手法を用い、顧客である患者さんや連携する部署や職種の要求を明確にし、業務の連携方法や運用方法を見直し改善しました。「標準化」では、医療の「ばらつき」をなくし、良質な医療を提供するための方法を検討し実施してきました。

本年平成十三年度の第六回目の活動を前に、三月九日から十日までの二日間、病院管理者とMQI推進委員会、部署長全員で合宿研修を行いました。

これまでの五回の活動の評価と本年の活動の方針について議論・検討して参りました。議論は、終始熱気

を帯びたものであり、医療の質向上に取り組む姿勢の真剣さがうかがえました。

確認された内容は、今後も継続して組織をあげた医療の質向上に取り組んでいくこと、活動の成果を重視し、そのための支援や環境づくりを進めていくこと、さらに効率のよい活動を追究していくこと、以上を全ての職員がそれぞれの立場で協力し実践していくことです。

また、統一主題は全会一致で「安全」と決定しました。各活動チームが医療の安全を追究し実践していきます。

今後四月からチーム活動が開始されます。活動の内容や状況については、本広報誌や月刊の「こぶし」、ホームページなどで紹介してまいります。

皆さまも練馬総合病院の医療の質向上活動にご支援・ご理解をよろしくお願いたします。



# 医療の安全対策!

副看護部長  
川崎 多恵子

薬を間違わないように安全な管理を徹底するなど、医療の質を確保することを主な目的として、安全な医療の提供に役立てています。

医療事故を防止するためには、医療行為に関わる個々の医療従事者の努力が重要ですが、医療従事者だけの努力では事故防止に限界があります。組織的な事故防止対策、人間はエラーを犯すということを前提に、システムを考えて事故の防止に努めなければなりません。産業界で用いる経営管理手法で事故の発生を未然に防止することや航空業界などのハイスク業界から、その安全対策に関して多くの学びを実行しています。患者さんのID（写真つき）をその都度確認して医療活動をしている病院もあります。

また、薬品会社は、医療事故を起こさないように、薬剤の形状、色、名称の類似をなくする企業努力をしています。医療器具も安全を考え、例えば、点滴が抜けないように工夫するなど研究しています。

練馬総合病院では、患者さんの視点にたった「サービスを徹底すること」と、そして、そうしたサービスを実現するシステムをもつことを大切にしてあります。

医療を取り巻く環境が大きく変わり、医療に向けられる社会の評価は今まで経験したことがないほどです。新聞、テレビなどで医療事故が報道されています。安全で質の高い医療を提供することは、練馬総合病院の最も重要な使命です。当院は組織横断的な「医療の質向上活動」を活発に行い、各職場のコミュニケーションをよくして、チーム医療を目標として医療事故が起きないよう努力しております。昨年の活動の成果は、入院患者さんの安全をお守りするために、例えば、ベッドからの転落を未然に防ぐことや、



五月十二日は『看護の日』です。平成三年に制定されました。社会全体の高齢化に対応するために、多くの方々に高齢者や障害を持つ方々の身の周りのお世話ができるように、看護の技術と心を学んでいただくというのが趣旨です。当院でもその趣旨に賛同して看護体験をはじめ、さまざまな行事を企画いたしております。詳細につきましては後日ポスターなどでお知らせいたします。

ふれあい看護体験  
『あなたも看護婦の仕事を体験してみませんか。』

体験希望者及問い合わせは、看護協会または、一階の入り口に、インフォメーションがございます。月曜日から金曜日の午前中には婦長がおりますので、お申し出ください。

## 看護週間 5月7日（月）～12日（土）

主な行事（予定）

- \* 血圧測定と健康相談・・・病院玄関前にて血圧測定・健康相談をおこないます。
- \* 旭丘小学校児童の作品展示・・・生徒さんの作品を外来待合フロア - に展示します。
- \* ふれあい看護体験 11日（金）・・・看護体験をご希望の方はお申し出ください。
- \* 入院中の患者さんへお花のプレゼント
- \* 健康講座



# 新任医師の紹介

2月28日付けで内科の鳥浜医師が退職、3月31日付けで外科の山本医師、泌尿器科の増田医師が退職となりました。

4月1日から、それぞれ内科・外科・泌尿器科に新任医師が勤務しております。

「皆様、どうぞよろしくお願いたします。」



いのうえ そう  
外科医師 井上 聡

四月一日より山本医師に代わり外科に勤務することになりました井上聡です。(聡は「そう」と読みます。)三月までは伊勢慶應病院で外科部長をしていました。

専門は消化器外科で、特に胃、大腸ですが、山本医師を引き継いで肛門外来、下肢静脈瘤外来も担当します。

最近の外科は、内視鏡による早期胃がん・大腸がん切除、腹腔鏡下胆嚢摘出術などの内視鏡手術、日帰り手術など患者さんに与えるストレスをできるだけ少なくするような工夫がどんどんされています。これらを積極的に取り入れ、できるだけ良い医療を提供できるように努めたいと思っています。

持などでもすべてが手術対象となるわけではありませんので、気軽に相談してください。



あべたかゆき  
泌尿器科医師 阿部貴之

『タキオンはドルフを  
超えられるのか?』

泌尿器科に勤務いたしました阿部貴之です。クリスマスと誕生日が一緒と、不幸な日に厩で生を受けたためか、物心ついた時から自然と馬に魅せられていったようである。しかしながら、なぜ泌尿器科を選んだのかは未だに自問自答するがわからない(笑)。性格は結構アバウト・・・そんな中にチヨッとだけ信念を持っている。そう、絶対に勝てないと思っても好きな馬から買ってしまうみたいに・・・。

野球、剣道、スキー、ゴルフなど体を動かすことも大好きな三〇台後半の男です。皆様とはどの位のお付き合いになるかはわかりませんが、よろしくお願いたします。  
廊下で見かけたら気軽に声をかけてください。「先生、今週は何?」と。すかさず答えます。「そうだな、調教を見てから。あとは馬体重しだいかな?」と。

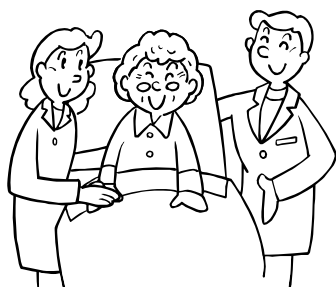


おかみや ゆたか  
内科医師 岡宮 裕

四月一日より内科に赴任させていただきました岡宮と申します。

現在まで、慶應義塾大学病院(腎臓内科)、横浜市立市民病院、静岡赤十字病院、浜松赤十字病院等に勤務し、主に透析療法を含む腎疾患、糖尿病、高血圧等の治療を行っておりました。

当院では、今までの経験を生かし、内科全般の治療を行い、皆様のお役に立てるように頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。





# 新任看護婦長の紹介



教育看護婦長 古家明子  
ふるいえあきこ

新世紀を迎えた今年一月に、教育婦長として就任しました古家明子です。珍しい苗字ですが、「よく」「ふるや」と読まれるのですが、漢字をそのまま「ふるいえ」と読んでください。

また、教育婦長って耳慣れない響きを持ち、「いったい何をする婦長なんだろう」と思われるでしょう。簡単に説明いたしますと、病院を何らかの理由で訪れる方々に質の良い看護を提供できるような看護職員とともに、技術や知識を身につけられる体制づくりをする代表的な役割を担うのが仕事です。

当病院に就任する前は、約十二年間大学教育に関わっており、病院は大学での学生相手に講義をするのとは大きく違い、医療の現実を目の当たりに私自身戸惑いを感じる反面、教育生活では味わったことのできなかった喜びを知ることができました。今健康を取り巻く様々な現状は、人口の急激な高齢化や技術革新に伴う社会の激変、環境汚染による人間の身体や心への影響など多くの問題を抱えています。このような時代に、健康は人々の最も基本的な願いであり、幸福の条件と言えると私は思っています。

当病院を訪れる方々一人ひとりが健康を取り戻すことができるよう、練馬総合病院の看護職として幅広い知識や質の高い看護を提供できるよう、取り組む所存です。  
ぜひごまじくお願いたします。



5階看護婦長 井上隆子  
いのうえたかこ

皆様こんにちは。

五階病棟の婦長として、一月より勤務しております井上隆子でございます。浦和市から電車を乗り継ぎ、江古田駅に降り立つようになって、約二カ月半が過ぎました。

練馬総合病院の名前は、前の職場の慶應義塾大学病院でよく耳にしておりましたので、親近感を抱いて再就職することができました。

建物は古くても、院長先生を始め全職員が、地域の皆様が病院に対し信頼と満足感が得られ、また自分達も働いて良かったと思われる病院を目指して、高い理念と目標を掲げ、熱い心でまい進されているのを目の当たりにして、責任の重さをひしと感じております。微力ながらも歯車の一員として、努力してまいりたいと思っております。

東京に三〇年ほど住んでいましたが、江古田は始めての地です。忙し

い毎日ながら、駅周辺には、意外と美味しいお店があることを発見しました。仕事だけでなく、こちらの方も少しずつ開拓していけば、また楽しからずや、と思っております。皆様これからよろしくお願いたします。

～ 新任職員より ～

「 よろしくお願いたします。」

今年も医師をはじめとして、数十名の新任職員が入职しました。3月29日・30日の2日間でオリエンテーションを受け、4月1日から先輩たちに負けずと頑張っています。

一日も早く業務に慣れ、皆様に認められる成果を出せるように頑張ります。どうぞよろしくお願いたします。



## 『放射線科です』

～ 放射線科 ～

放射線科 係長  
佐々木 稔



私たちの放射線科は、各科の依頼を受けて、診断のためのレントゲン写真を撮影するのが主な役目です。地域の病院の放射線科というと、検査だけと思われるかも知れませんが、実際は、検査、治療とを行う診療科です。胸の写真から、お腹の写真、手足、胃、手術中の写真、そしてヘッドから動けない患者さんには、病室まで移動型のレントゲン装置を運んで撮影しています。

また、骨密度測定装置、X線CT、MRIも放射線科に於いて検査が行われています。このX線CT、MRIは、ふつうのレントゲン写真では判断できない病気の、確定診断に大きく役立っています。そして、X線CT、MRIをより活用できるようにと、当院では、昭和六十一年七月、X線CTの導入と同時に、慶應義塾大学医学部放射線診断科より、画像診断の専門医師に来院いただき、CT写真の診断、平成四年四月、MRI導入時からMRI写真の診断も行い、各科の医師の画像診断の要請に応えています。このCT、MRIは、当院ばかりでなく、近隣の病院や診療所の先生方からの依頼もお受けし、専門医師の診断報告を付けてお返しして、その診療のお手伝いもさせていただきます。

また、診断科の先生方には、画像診断とともに、血管撮影検査（アンギオグラフィ）も行っています。カテーテルと呼ばれる、細い管を体の内部に挿入して、各臓器の血管の様子を撮影して、その状態を診断します。この検査は、単なる検査に終わらず時には治療に至ることもあります。

また、MRIと同時に入れ替えたCT装置にて、血管撮影検査と組み合わせることも行っています。これにより、診断の精度も上がりました。これらの検査は、診断科の先生方によってもたらされる、慶應義塾大学医学部の最新の知識、技術に基づいて行われています。血管撮影検査時に限らず、カテーテル等とX線テレビを使用しての治療は、当院の先生方も、常に行っております。

当院規模の病院に於いて、画像診断の先生方とともにCT、MRIを駆使して、地域医療を行っている病院は少ないのではないかと自負しております。



# 話のすりのく

## 糖尿病治療薬 (内服薬)について



インスリン分泌を促進するとともに、インスリンの効きを良くするインスリン抵抗性改善作用も持っています。

### ・アマリール

【速効型インスリン分泌促進薬】  
インスリンをつくる膵臓に作用し、食後早期にインスリンがもつと出てくるように働きかけ、血糖値を下げます。

### ・スターシス

【ビグアナイド系】  
膵臓とは無関係に作用し、筋肉での糖の利用を高めたり、肝臓で新たに糖が作られるのを抑えたりして血糖値を下げます。肥満合併患者等に有効性ありと考えられています。

### ・メルピン

【インスリン抵抗性改善薬】  
筋肉や脂肪細胞に存在するインスリン受容体の機能を改善してインスリンの効きを良くして、血糖値を下げます。

### ・アクトス

肥満などによりインスリン抵抗性が悪化している場合に有効です。

### 経口血糖降下薬

#### 【スルホニルウレア系】

インスリンをつくる膵臓を刺激しインスリン分泌を促進して、血糖値を下げます。

- ・オイグルコン
- ・グリミクロン

『どんな薬で治療するの？』

### 食後過血糖改善薬

消化管で糖質の吸収を遅延させ、食後血糖値の上がりすぎをコントロールします。

### ・グルコバイ

### ・ベイスン

『糖尿病治療薬を服用する時の注意』

危険な低血糖を起こすことがあります。血液中のブドウ糖が少なくなりすぎた状態で、異常な空腹感・力の抜けた感じ・発汗・手足のふるえ・目のちらつきなどが起きます。重症では、けいれんや意識を失うこともあります。

上記で低血糖症状が起きたときには、その場で砂糖・ジュース等を口に入れましょう。

上記（グルコバイ・ベイスン）で低血糖症状が起きたときには、砂糖・あめでは回復しません。ブドウ糖はお薬と一緒にもらうことができます。

低血糖症の予防には、食事や、薬の量や飲み方は主治医の指導を正しく守りましょう。勝手

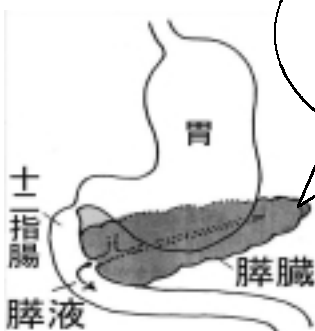
に飲む量を変えるような自己流は危険です。食事療法や運動療法はきちんと守ることが大切です。アルコールの飲み過ぎ、激しい運動、下痢などは低血糖を起こしやすいので注意しましょう。

『勝手に服薬を止めると』

『どうなるのでしょうか？』

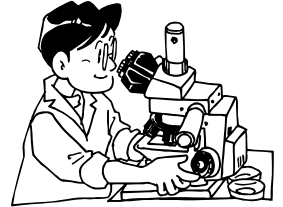
血糖値が上がります。放置したままにしておくと眼底の網膜症、腎症、神経障害になりやすくなります。

膵臓  
胃の背側にあります。  
消化酵素とインスリン  
を作っています。



# 検査の話

## 簡易血糖測定 装置について



そこで、小型で簡単な簡易血糖測定装置 (Self monitoring of blood glucose SMBG) を上手に使えば、自分の血糖を簡単に管理できるものになりました。

しかし、自己血糖を管理する上で、正しい使用法、簡易装置の性能、精度、正確度などを知っておくことも大切です。

### 主な簡易血糖測定装置 六機種を紹介

一・グルテストエース (三和科学研究所)  
特徴 液晶画面が見やすい  
操作が簡易

カードサイズ  
センサーを一つずつ手で着脱  
測定範囲 20～600mg / dl

二・デキスターズ (バイエル メディカル)  
特徴 センサーに直接触れずに着脱  
いちごのマークで十回連続測定  
定できる

自動校正測定を装備  
測定範囲 10～600mg / dl

三・アドバンテージ (ロント)  
特徴 ディスプレイ画面が大き  
センサーが大きく使いやすい  
測定範囲 10～600mg / dl

四・ノボアシストプラス (ノボ)  
特徴 画面がおおきく、文字が大  
きい

血液量が多め  
五メディセーフ (テルモ)  
特徴 自動校正のため校正ミスによる誤差はない  
センサーの着脱が容易  
十八秒で結果が表示  
測定範囲 20～600mg / dl

六・プレジジョンプラス (ダイナボット)  
特徴 血液量不足を知らせる  
センサーが大きく扱いやすい  
センサーを一つずつ手で着脱  
測定範囲 20～600mg / dl

### 当院の血糖測定機器と SMBG機器の比較検討

測定原理の違いによる誤差、機器の精密度等ありますが、当院の血糖測定機器と、六機種のSMBG機器を比較検討した結果は、大きな差はありませんでした。

しかし、SMBG機器は、小型で簡単に使うことができますが、機器を基準にあわせて測定したにもかかわらず、測定ミスがおり、また、血液量不足により測定ができないこともありま。六機種間の比較検討の結果は、 $\pm 20\text{mg} / \text{dl}$  の誤差がありました。

### 最後に

このように、小型で簡易のSMBG機器が現在普及し、機器によつて様々な特徴があります。

自己測定をして、正しく血糖値を管理するためにも、血糖自己測定器の使用法の説明と精度チェックを行い、患者さんが血糖を正しく測定できるように検査科でも指導していきます。

### はつめい

糖尿病は、生活習慣病のひとつといわれ、コントロールが不良であっても進展の初期には症状を示さず、重症化して初めて自覚症状を伴うことが多いため、症状を自覚するころにはすでに進んでしまっていることも多い病気で

高血糖を防ぐと同時に、長期間放置することで生じる合併症を予防すること、患者さん自身が生活習慣を改善して血糖のコントロールに努めることが大切になります。

(機種名)

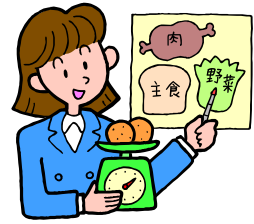
上段左から  
グルテストエース、  
デキスターズ、  
アドバンテージ、

下段左から  
プレジジョンプラス、  
ノボアシストプラス、  
メディセーフ



# 健康と食事

## 高血圧と食事について



血圧とは心臓から送り出された血液が血管壁に与える圧力のことです。血圧には、心臓が収縮したときの血圧「収縮期血圧(最大血圧)」と拡張したときの血圧「拡張期血圧(最小血圧)」の二つの値があります。血圧は一日のうちでも変化しますが、WHOが定めた基準により、「収縮期血圧が140mmHg以上、拡張期血圧が90mmHg以上」を高血圧としています。高血圧状態が続くと血管が障害され、脳卒中や心筋梗塞など命にかかわる重大な合併症がおこってきます。高血圧の治療の目的は、合併症

の予防のためなのです。

高血圧の九十五%以上を占めるのは原因が特定できない「本態性高血圧」です。その原因には、「遺伝」と「環境」がかかわっていると考えられています。環境とは、肥満、運動不足、塩分の多い食生活、飲酒、喫煙、ストレスなどの心理、社会的因子を指します。

高血圧の治療法には、「薬物療法」と生活習慣を改善して血圧をさげる「非薬物療法(食事療法、運動療法、生活療法)」があります。最近では、「ライフスタイルの修正」と呼ばれるようになっていきます。

### 【高血圧の食事療法】

**肥満の是正(エネルギー制限)**  
肥満は高血圧だけでなく、糖尿病や動脈硬化など、さまざまな生活習慣病の促進につながります。

### 食塩の制限

高血圧予防には食塩摂取量は、一日10g以下にし、高血圧の場合は7g以下を目安にします。人の体に必要な塩分は一日1g以下といわれています。ただし無理な減塩食は長続きしないのでおいしく食べる工夫が必要です。ポイントとしては、柑橘類や酢の酸味を利用する。だしを濃くする。青ジソなどの香味野菜や香辛料で味にアクセントを付ける。油の風味

で塩味をカバーする。焼き物の香ばしさを利用する。塩味を一つの料理に重点的に使用したり、食塩やしよじゆは食卓でかけると精神的な満足が得られます。

**油は植物油か魚油を使用する**  
植物油や魚油に多い不飽和脂肪酸には、血圧低下作用があります。魚油には血栓を予防する働きもあります。

**カルシウム、カリウム、マグネシウムを積極的に摂る**

これらのミネラルには血圧上昇を押さえる働きがあります。

### アルコール摂取は適量にする

日本酒なら一日一合以下、ビールなら大瓶一本以下に抑える。

### 食物繊維をとる

果物や海藻に含まれる水溶性の食物繊維がお勧めです。

### 食事はゆっくり楽しく食べる

一日三回の食事をストレスの解消の場と考え、おいしく、楽しく食べる工夫をする。

食事療法は、長く続けなければ意味がありません。三日坊主で終わらないためには、最初からあまり無理をせず、緩やかでよいので、まずは、継続させることを目標にしてください。

### 次回

「狭心症について」です。

## 料理コーナー

### 菜の花の塩こんぶあえ (1人分: 46キロカロリー、塩分0.6g)

材料:(2人分)  
菜の花 180g  
塩こんぶ 7g  
いり白ごま 小さじ

作り方:  
菜の花はさつと茹でて、冷水にとり、水気をしぼって食べやすい大きさに切る。  
こんぶは食べやすい長さに切り、とあえる。  
味がなじむまで2~3分おき、白ごまを振り混ぜる。

次号は、第40号 平成13年 7月1日発行です。



広報委員会では当院に対する皆さまからのご意見・ご要望など(何でも結構です)をお待ちしております。

院内に設置してありますご意見箱にお入れになるか、または e-mailをお待ちしております。

\* ご意見箱設置場所 \* 各階エレベータ横  
玄関入口ホール



連絡先 Tel 03-3972-1001 Fax 03-3972-1031

E-mail : [info@nerima-hosp.or.jp](mailto:info@nerima-hosp.or.jp)

URL : <http://www.nerima-hosp.or.jp>



### 編集後記

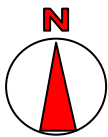
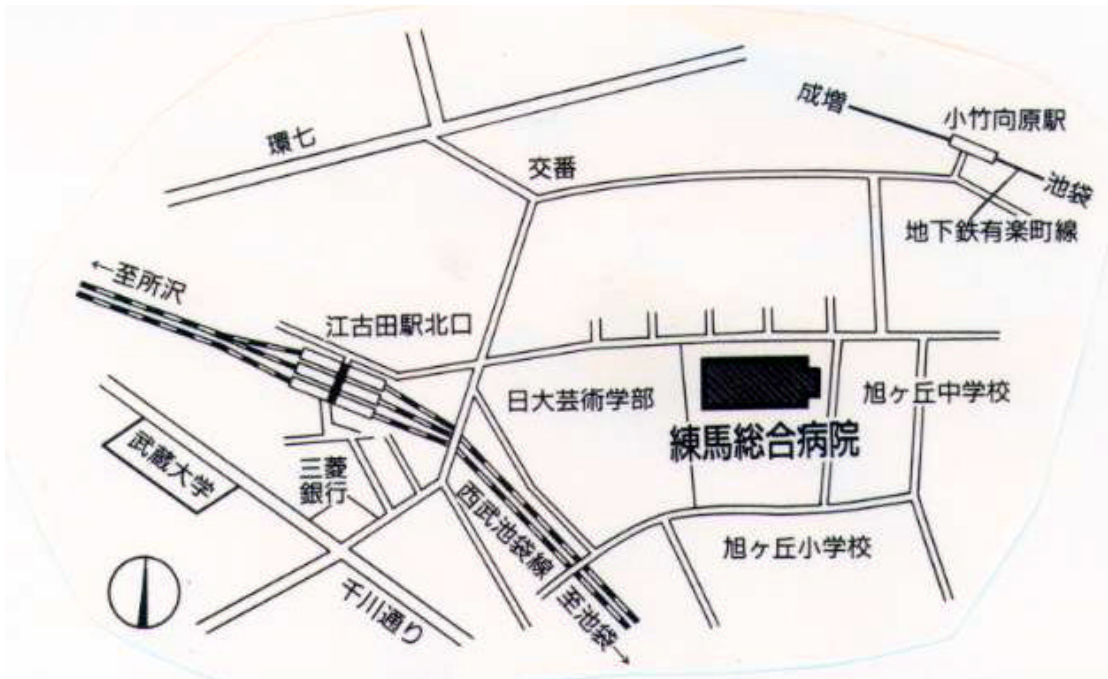
桜の開花と同時に当院にも約30名の新入職員が入職しました。

少しでも早く先輩に負けぬように研修、見習いなどをおこないながら元気に成長しておりますのでご期待ください。

5月の看護週間では、健康相談、健康講座などを予定しています。

皆様の健康管理にお役立ていただければと思います。 (SO)

## 当院へのご案内



交通：電車	西武池袋線	江古田駅北口	徒歩 3分
	地下鉄有楽町線	小竹向原 出口	徒歩15分
バス	都営大江戸線	新江古田出口	徒歩12分
	中野駅北口より関東バス	江古田駅行	徒歩 6分

診療科目 内科 / 外科 / 整形外科 / 皮膚科 / 泌尿器科 / 産婦人科 / 眼科 /  
耳鼻咽喉科 / 小児科 / 脳外科 / リハビリテーション科 / 放射線科

人間ドック / 脳ドック / 癌検診

受付時間 午前の診療受付 午前8時～午前11時  
午後の診療受付 正午～午後4時

休診日 土曜日 / 日曜日 / 祝祭日 / 年末年始  
急患は年中無休で24時間診療いたします



24時間救急受付(内科 / 外科系 / 産婦人科)

「ハロ-ホスピタル」第39号  
平成13年4月1日発行(年4回発行)  
発行 / 編集  
財団法人東京都医療保健協会  
練馬総合病院 広報委員会