



July.2001



財団法人東京都医療保健協会
練馬総合病院

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

Vol. 40

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。



目次

CONTENTS

地域の皆様へ	1
お知らせ	2 ~ 5
生活習慣病健康診査(高齢者・成人健康診査)のご案内	
ご挨拶 & 紹介	6 ~ 7
新看護部長の挨拶 新任医師の挨拶	
職場紹介 - - 手術室	
行事 & 研修	8
「看護週間」を終えて	
〈す〉の話	9
水虫治療薬について	
検査の話	10
食中毒について	
健康と食事	11
狭心症について	
なんでもQ&A	12



地域の皆様へ

病院将来構想に向けて

「診療」と「経営」の質向上の実績

理事長・院長 飯田 修平

練馬区病院構想と病院経営

練馬区の病院構想に関して用地の決定が遅れていましたが、高野台の総合教育センターに決定しました。基礎調査の概要書が五月に発表されました。六月十一日付け、ねりま区報に記事が掲載されています。また、運営主体選定委員会が運営主体となる医療機関を検討中です。予定が大幅に遅れ、応募条件の提示は、九月頃にずれ込む予定です。

練馬総合病院が練馬区病院構想に参画を申し入れていることは、報告しました。当院は、現経営体制になって、十年間、質向上を果たしながら、黒字経営です。以下に述べますように、その実績は、一般産業界・学会からも高く評価されています。基礎調査報告にも記載され、また、区の財政状況から考えても、医療の質と効率化、すなわち、良質の医療を提供しつつ、経営効率を高く維持できる医療機関でなければ運営

できません。すなわち、経営実績のある病院でなければ困難な事業です。

当院は、地域連携、MOI活動、学会活動、病院会活動、医師会活動等幅広く公益活動に貢献しております。特に、質向上に関する活動においては、医療・品質管理両方の世界で指導的立場にあります。品質管理学会の評議員・研究会主査を務めております。飯田が執筆した、『練馬総合病院におけるTQMの考え方と実践 経営戦略としての医療の質向上活動 (MOI: Medical Quality Improvement)』が、本年六月に、品質管理の年間優秀論文として表彰され、QC賞を受賞しました。

バブル崩壊以後、意気消沈した日本の再生をかけて、産官学が結束して、「日本ものづくり・人づくり質革新機構」が発足し、私が医療界からただ一人、理事として参画しております。医療経営に関する報告、講演、出

版は多数で、全国病院経営管理学会副会長、日本経営者連盟の東京都支部の常務理事等を務めています。

江古田の地から出ていくという噂が流れておりますが、間違いです。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。現在地に残るためにも、高野台に新たに移転建築し、その上で、現病院の取り壊しと建築が必須であるということですが。

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。

質向上と安全確保

本年度の当院の教育委員会とMOI活動の統一主題は安全確保です。

念仏のように、「事故は起こしてはならない。」と唱えていれば無くなるといふものではありません。悪いことは考えなければよいというものでもありません。「事故をゼロにする」と、できもしないことを、言うだけでもいけません。実行可能な改善を継続することが必要です。そのため、当院だけではなく、医師会、病院会に種々の委員会、研究会を立ち上げました。

日本医師会医療安全器材開発検討

委員会委員長、全日本病院協会医療の質向上委員会委員長・医療安全対策委員会委員長等を務め、病院方針として、医療の質向上と安全確保に全力を挙げて取り組んでおります。しかし、ミスや事故がゼロになることはありません。発生頻度の減少と被害を最小限にすることが重要です。組織管理が必要です。当院が、総合的質経営 (TQM: Total Quality Management) をする理由です。

近況報告

六月一日付けで、川崎多恵子看護部長が就任し、内科医師の増員もおこない、慶応義塾大学病院との連携を、より一層強めております。

新入職員は、当院の業務にもなれ、大きな力となっております。五月には、看護週間の様々な催しが恙なくおこなわれました。特に、旭丘小学校児童の作品展示は、患者さんを力づけました。

本年のMOI活動の統一主題は、「安全確保」です。約十チームが活動を開始しました。年末の発表大会が楽しみです。秋には、詳細を皆様に広報いたします。ご参加いただければ幸いです。

平成13年度 区民検診・健康診査のご案内

当院でも、練馬区の生活習慣病健康審査（成人健康診査・高齢者健康審査）が9月3日（月）から開始されます。（板橋区、中野区はすでに始まっています。）

健康診査について診査項目、受付方法などをご案内いたします。

健康診査の おすすめ



健康診査で
最大の財産
健康を守ろう！

内科医師 柳川 達生

当院での高齢者、成人病健康診査では肺疾患、心疾患、生活習慣病（高血圧、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症）肝臓病、腎臓病等の早期発見を目的として行っております。

そのために、一般採血、検尿、胸部レントゲン、心電図、眼底検査、血圧測定を行ないます。

眼底写真は眼科医が、胸部レントゲンは放射線技師が、その他の検査は検査技師がチェックし、担当医の判断の参考となるように、異常所

見、異常データを記載します。後日、皆様の結果説明を聞きに来院された時、担当医師は問診後、今後の留意点に関して説明いたします。説明の補助となるように、当院独自のパンフレットも何種類か作成いたしました。この様に、医師と技師で万全を期して検診に取り組んでおります。検診を上手に利用していただきたく、少し説明させていただきます。

問診は検査結果と同様に重要です。問診なくしては診断できない病気もありますので自覚症状のある方は何なりとおっしゃってください。

例えば「狭心症」は胸の圧迫感が無いときは、通常の検査では異常を認めません。症状をもとに、二十四時間心電図、運動負荷心電図等の精密検査をおこなって、はじめて診断にいたります。胸部レントゲン、心電図では、心臓、肺の病気をみますが、古い病気で問題ないのか、治療が必要なのか、時として判断に困る場合もあります。そのような際にも咳、痰、微熱、呼吸困難等の自覚症状を参考として、精密検査をするこ

も、肝臓のデータに異常を認めた場合も、検診のデータだけでは不明のことも多く、もう一度時期をおいて採血をしたり、腹部エコー等の精密検査を必要とすることもあります。

高血圧、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症に関しては食事、運動療法が基本となります。しかし、直ちに薬物療法が必要である場合や、逆に運動療法を制限すべき時もありますので、医師の指示に従ってください。

検診は病気を早期に見つけるきっかけとなりますので是非とも受診してください。





健康診査の対象者・期間・受診受付方法

< 対象者 >

- (1) 高齢者健康診査 区内在住で平成14年3月31日現在 65歳以上の方
対象者全員に「平成13年度練馬区健康診査受診票」および「健康診査のごあんない」が、区から送付されてきます。
- (2) 成人健康診査 区内在住で平成14年3月31日現在 30歳以上64歳以下の方
申し込み制です。申し込み後に「平成13年度練馬区健康診査受診票」および「健康診査のごあんない」が、区から送付されてきます。

< 期間 >

平成13年9月3日(月)から11月30日(金)まで (練馬区)

*板橋区・中野区は、すでに実施している診査もあります。受付にお尋ねください。

< 診査 受付方法 >

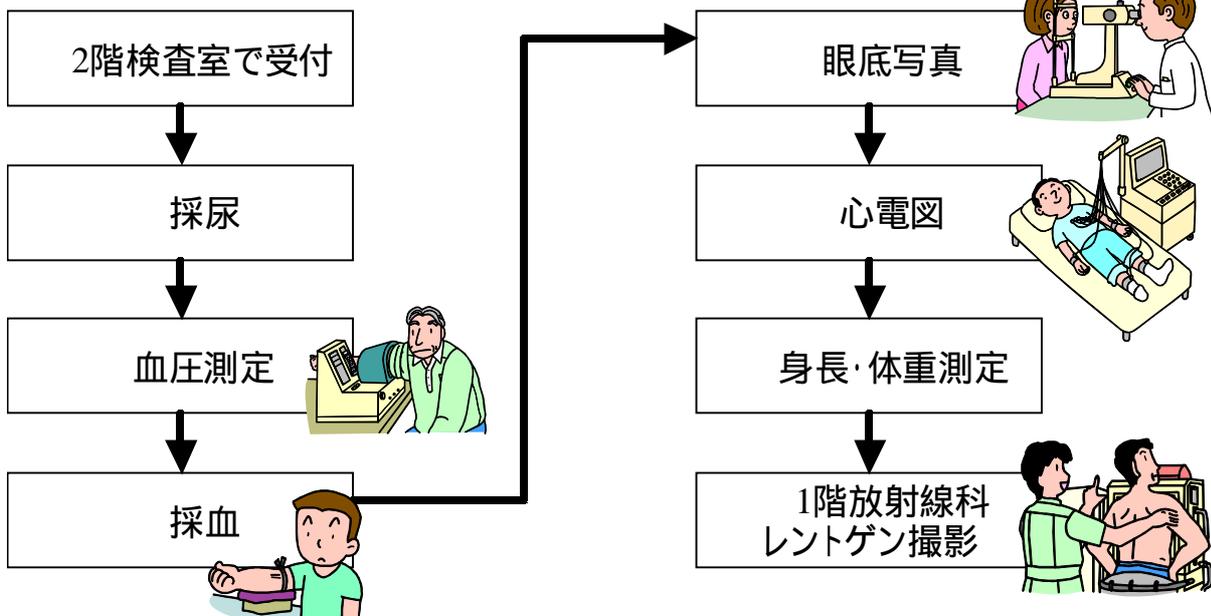
受付 番窓口で受付をいたします。

(当院を初めて受診される方は、入口にて診察申込書をご記入ください。)

時間 午前8時30分から午前11時 ・ 正午から午後4時(土日祭日はお休みです。)

持ち物 区より送付の健康診査受診票、保険証・医療証、お持ちの方は当院の診察券

< 健診順路 >



< 検査結果の受付 >

番窓口で受付をいたします。診察券、保険証をお持ちください。

受付時間・結果説明場所・期間については後日お知らせいたします。

尿検査



尿蛋白 (一)
尿潜血 (一)

尿蛋白あるいは尿潜血が陽性とした方は、以下の理由で尿の再検査をしていただくことをおすすめします。

尿蛋白・・・目に見えない尿蛋白を試験紙で調べる方法です。腎疾患の時に陽性となりますが、心不全、発熱、過労、運動等で一時的に陽性となることもあります。従って、常に陽性であるのが、一時的に陽性であるのが、確認が必要です。

尿潜血・・・目に見えない尿中の赤血球を試験紙で調べる方法です。調べる方法です。腎、尿管、膀胱、前立腺等の炎症、腫瘍（頻度として腫瘍はまれです）、あるいは結石等で陽性になります。試験紙法で陽性となった場合、尿に赤血球がある可能性が高いので、顕微鏡で確認する必要がある場合があります（尿沈渣法）。

血圧測定



70歳未満
最大 140 未満
最小 90 未満

70歳以上
最大 160 未満
最小 90 未満

mm Hg

高血圧が長年続くと、脳血管障害、心筋梗塞等になりやすくなります。血圧はいろいろな条件で変動するので、時々測ってみることが必要です。

心電図

心電図は、心臓の働きを電氣的にとらえたものです。不整脈、狭心症、心筋梗塞などの診断に有効です。

所見があっても、正常範囲のものや、定期検査・精密検査の必要な場合があります。

血液検査



血液は、体の隅々まで酸素や栄養分を運ぶとともに、炭酸ガスや老廃物を運び出す働きをしています。そのため、体のどこかに異常があると、血液の成分に、その影響が出ます。

白血球・・・身体に感染や炎症があるとき高値を示します。3000/mm³以下もしくは、10000/mm³以上の方は、再検査をおすすめいたします。風邪を患った時など一時的に基準値を外れることはよくあります。

赤血球、血色素量、ヘマトクリット・・・これらの値が低い場合貧血といえます。いろいろな病気がもとで、貧血となりますので、原因を調べる必要があります。血色素量が女性で10.5g/dl未満、男性で11.8g/dl未満の場合には再検査をしてください。

総コレステロール、HDLコレステロール・・・総コレステロールが高いと動脈硬化をきたしやすく、長年持続すると、心筋梗塞、狭心症の原因となります。

総コレステロール値が241mg/dlの場合には、再検査をしてください。総コレステロール値が低値を示す場合には、予備力の低下した肝硬変症や栄養不良が考えられます。

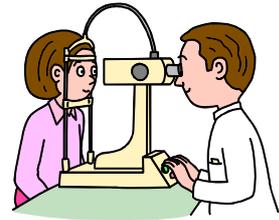
中性脂肪・・・中性脂肪が高いと、動脈硬化をきたしやすくなります。食事療法をおこなうとともに、再検査を受けてください。中性脂肪の値が250mg/dl以上の場合には、再検査をしてください。

尿酸・・・尿酸値が高いと、痛風発作、腎結石となる危険性がでてきます。また動脈硬化との関連もあると考えられています。女性で7mg/dl以上、男性で9mg/dl以上の場合には、再検査をしてください。

空腹時血糖値・食後血糖値・・・空腹時血糖値110～125mg/dl以上、あるいは食後血糖値140～199mg/dlのいずれかにあてはまる方は、境界線と考えられますので、四ヶ月以内に再検査をしてください。

尿素窒素、クレアチニン・・・腎臓機能を反映します。値が高い場合は、再検査を受けるとともに、塩分を控えるにして、体に負担のかからない生活を心がけてください。

眼底検査



眼科医師 江本 一郎

血圧、肝臓病、腎臓病、心臓病などがある場合には、一度両眼の詳しい眼底検査を受けたほうが良いでしょう。

判定不能・・・写真がよく写っていないということの意味します。白内障や瞳孔が小さい場合が多いのですが、なぜ写らないのか検査しておく必要があります。

眼底出血・・・眼底に出血をきたす疾患は非常に多く、原因を調べるため、詳しい眼底検査が必要です。

視神経乳頭陥凹・・・視神経の中央がくぼんでいることを示します。正常な人でも見られますが、緑内障による変化であることも多く、眼圧（眼のかたさ）、視野（見える範囲）の検査が必要です。

黄斑変性症・・・眼底の中で、ものを見る中心の部分を黄斑部といいます。この部分が正常でないと思われる場合には、黄斑変性症と記載されます。造影剤を使った眼底検査が必要な場合もあります。

この他にも、網膜動脈硬化症、ひょう紋状眼底（高度近視の眼底）など様々な記載があります。詳しい検査が必要と思われる場合は、「要診察」と書かれますので、眼科受診の目安としてください。

健診でおこなわれる眼底検査は、多くは眼底カメラによって撮影された眼底の写真を読解することによって、診断がおこなわれています。この眼底写真には、眼底の中央部分だけが撮影されています。従って、診断は基本的にはこの範囲に起る病気に限られることになり、眼底の周辺部や眼底以外の病気は診断することができません。健診は、あくまで高齢者、成人に多い病気のスクリーニングという意味合いであることを念頭におくべきです。実際の健診では、次のようなものがよく見られます。

異常なし・・・ここで気をつななければいけないのは、異常がないのはこの写真に写っている範囲だけということです。従って、何らかの症状がある場合、または、内科的な疾患（糖尿病、高

胸部レントゲン検査



レントゲン検査と言うと、真つ先に「息を吸って、はい、止めて。」という、胸部レントゲン撮影が思い浮かびます。それくらい良く知られた検査です。

高齢者成人健康検査の時、放射線科ではこの胸部レントゲン写真を撮影します。検診時になぜ胸部レントゲン写真を撮影するかと言つと、かつて結核が猛威をふるい、日本人の死亡原因の第一位にありました。しかも第二位が肺炎で、一位、二位が胸部疾患だった時代がありました。そして、平成の現在は、肺がんを含む悪性新生物が第一位になり、しかも、その肺がんが、胃がんを抜いて悪性新生物中第一位になりました。肺炎もいまだ、上位にあります。

また、胸部レントゲン写真は全身病の鏡と言われ、胸部以外の疾患が診断できます。実はこのことが、検診において胸部レントゲン写真を撮影する一番の目的です。胸部レントゲン写真は肺はもちろんのこと、心臓の病気、動脈の病気、腹部の病気などを推測できる事があります。右の横隔膜が上がつていれば肝臓が腫れている、左ならば脾臓が腫れている、形が不整形、心臓が大きい、食道部分の形が変だ、動脈の陰がふくらんでいる、大動脈瘤では・・・また、腹部の病気などで間接的な症状として肺に水が溜まつたり、炎症が見られたりすることがあります。

このように、胸部レントゲン写真は一枚の写真で、いろいろな病気を診断できる場合があるので、検診では欠かすことのできない検査なのです。

* 着替えのしやすい服装でお越しください。

* ボタンや金具の付いた衣服は、お避けください。

* ネックレス等の貴金属も撮影時には外していただきます。

新任医師の紹介 新任看護部長



看護部長 かわさき たえこ
川崎 多恵子

六月一日付けで看護部長に就任いたしました。皆様のご協力を賜わりながら微力ではございますが、当院の目標であります、公正でより良質な医療サービス、チーム医療を提供できるよう研鑽いたします。

看護は、人々の人間的な出来事としての心身の悩みに対して、それを回復させる専門的な知識、技術、心が調和して実践されなければならぬと思っています。また、地域の患者さんから信頼される医療こそが不可欠であると考えております。

医療をめぐる社会情勢も変化してまいりました。医療資源の効率的な活用を図るために、治療、看護ケアの標準化、インフォームドコンセントにより、患者さんと医療者の間でコミュニケーションが大切になります。情報の開示と説明が十分されたいうで、患者さんの選択に基づく医療ができ、また、患者さんのご協力を得ることができれば幸いに思います。

今後ともご指導のほどをお願い申し上げます。

ー ＊ ー ＊ ー ＊ ー ＊ ー ＊ ー



内科医師 いしい まさとし
石井 昌俊

五月一日より赴任いたしました内科の石井昌俊です。専門は内分秘代謝内科ですが、特に糖尿病の研究、診療にあたってきました。

慶應義塾大学病院に、卒業後九年

間お世話になった後、この四月までの四年間は、飯田橋にある東京通信病院に勤務しておりました。

生活習慣病とも言われる病気は、医師だけでなく、特に看護婦、栄養士、薬剤師、リハビリテーションの方々の協力の下での生活改善が重要です。チーム医療としての連携を進めるとともに、患者さんへの説明と同意を最大限尊重しながら、世界水準の最高の治療ができればと思っております。どうかよろしくお願いたします。

ー ＊ ー ＊ ー ＊ ー ＊ ー ＊ ー



外科医師 わただ すすむ
和多田 晋

五月一日より、当院の外科にて、一年間研修させていただくことになりました。

昨年慶應義塾大学を卒業し、一年間、同病院で、外科研修医として勉

強してきました。

まだまだ、勉強することばかりですが、昨年得た知識、技術をいかし、少しでも患者さんのために役立てればと思っています。

よろしくお願いたします。

ー ＊ ー ＊ ー ＊ ー ＊ ー ＊ ー

6月26日(火)から、内科にて「糖尿病外来」をおこなうことになりました。

診察：内科外来 毎週火曜日
午前9:00～(診察開始)
石井 昌俊 医師

* 予約の必要はありません
* 内科の受付をしてください



『手術室・中央材料室です』

職場拝見 7



手術室 / 中央材料室婦長
若松 恵子

私たち手術室・中央材料室職員の仕事は、患者さんの安全・安楽を確保し、清潔を保ち、手術が円滑に進行するように、専門的な知識と技術をもって支援することです。手術を受ける患者さんは、小児・成人・高齢者とあらゆる年齢層が対象です。

患者さんからの不安な声やその人に応じて、医師、麻酔科医、手術室看護婦達で話し合い、安心して最良の治療ができるような体制を整えて、心からおむかえしています。また、手術術式、部位、年齢、患者さんの要望に対応した麻酔方法なども考慮しています。手術室は一階検査室の向側です。

手術について、わからない事があつたらいつでも、気軽に尋ねてください。緊張を少しでも和らげ、落ち着けるようにと音楽を流しています。もちろん患者さんの希望ですが、時には好みのテープやCD、MP3等持参していただき、「音楽を聞きながら手術できるなんてリラックスできた。」と喜ばれています。

医療の高度化、機器、技術の進歩において、婦人科では腹腔鏡下手術。外科では、肝臓や食道など大きな手術、腹腔鏡下、胸腔鏡下手術等がおこなわれ、整形外科では、自己血回収システム使用による高度な脊椎手術、関節鏡視下、人工関節、複雑な骨折の手術、また、泌尿器科、眼科、皮膚科部門も多種多様な手術がおこなわれています。さらに、緊急手術、特に、夜間、休日等、患者さんの病態

の緊急性を十分理解して、「救命を目的とした迅速かつ的確な判断で、対応できるように、体温管理、多様なMP3機器の管理、感染防止等、手術室の環境に十分気をつけています。

隣接した中央材料室は、手術器械や院内すべての器械、器具の滅菌物や医療材料等を、一括した管理をおこなっています。

治療が円滑に実施されるように、手術室、中央材料室職員一同、日々の業務に努めています。





皆様、こんにちは体調はいかがですか？皆様方が一日も早く回復していただけるよう、また、健康に対する知識、関心をいただけるよう「こゝろ」練馬総合病院一同でお手伝いさせていただきます。

五月十二日はナイチンゲール生誕を記念して、平成三年より「看護の日」と制定されたものです。その日ははさんだ五月六日～十二日までの週を「看護週間」といいます。定められた背景としては、高齢者、障害者の介護を社会全体で支えあえることを目的として、暖かい社会、地域づくりを目指しています。

当院でも、恒例の行事として、「看護週間」・「看護の日」を記念して、例年通り様々な企画を実施しました。

あいにくの雨となり、病院玄関前でおこなわれる予定であった「血圧測定・健康相談」は中止となつてしまいました。その他おこなわれた行事を報告いたします。

旭丘小学校児童の皆さんの作品展



「看護の日」にちなんで、旭丘小学校の生徒さんが絵や作文をたくさん書いてくださいました。

期間中、外来フロアーに展示いたしました。外来の待ち時間に、患者さんたちは熱心に作品をご覧になつていました。どの作品からもやさしい心が伝わってきました。

記念講演会

「地域医療について」

「健やかにすごすために」

～家庭内で転ばない！ 転ばせない！～



飯田院長が、健康に関する自己責任、地域医療のあり方、医療連携などについてお話をしました。次に、看護婦、理学療法士、設備の関係者が、家庭内の危険な要素、転倒時の応急処置などについて講演しました。実演、また、転倒防止などの器具を実際にお見せしながら、改善工夫を皆様と一緒に考えました。



ふれあい看護体験

今年の看護体験は、四名の方が参加してくださいました。看護婦を目指している方、三名は、医療に関係のあるお仕事をされている男性会社員の方でした。

病棟看護婦と行動をともしただけ、患者さんの食事の介助や患者さんの体を拭いたり、足浴、洗髪など、いつも看護婦がおこなっていることを一緒に体験していただきました。一日だけの短い「看護体験」でしたが、終了時には、「思ったより患者さんが明るい。」「看護婦の看護に対する意識の高さを知った。」「など感想を述べられていました。

当院の姿勢や、自分の仕事に誇りを持って働いていることなど、看護観を感じていただいたようです。

くすりの話

水虫治療薬



鏡で患部の皮膚を見てみるとまだ菌は生きていて、しばらくすると菌がまた息をふきかえし再発してしまいます。

医師による正しい診断と薬の適切な使用で水虫を完治させましょう！

外用薬

真菌の細胞膜合成を阻害して、菌を殺す外用薬です。

真菌は厚い角質層の中に根をのばしていますので、薬はつすくのはばして患部より広めに塗りましょう。お風呂上がり塗るのが効果的です。

* クリーム・・・

エンペシドクリーム

(一日二回塗布)

アトラントクリーム

ニゾラルクリーム

ボレークリーム

ゼフナートクリーム

(一日一回塗布)

* ローション・・・

アスタット液

ラミシール液

(一日一回塗布)

水虫は、白癬菌と呼ばれるカビの一種が皮膚にすみつくことによつて起こる病気です。
水虫は数日では治りませんし、再発しやすい病気のため、「水虫は治らない」とあきらめている人が多いようです。
現在の水虫薬は、強力に菌を抑える力を持っていますので、たいていの症状は一ヶ月でかなり改善されます。しかし、自覚症状がなくなつたからといって、勝手に治療をやめてしまつてはいけません。顕微

内服薬

真菌の細胞膜合成を阻害して、菌を殺す内服薬です。

トリアゾール系抗真菌薬・・・

イトリゾールカプセル

この薬は脂肪分に溶けやすく吸収されやすいので、食直後に服用してください。

いっしょに服用してはいけない薬がありますので他に薬を服用する場合は必ず医師・薬剤師に伝えてください。

アシルアミン系抗真菌薬・・・

ラミシール錠

この薬を服用している間は、肝臓や血液の働きを調べるため、定期的に検査する必要があります。

薬は根気よく！

* 薬は医師の指示通りに正しく使用しましょう。

* お風呂上がりに塗るのが効果的です。

* 自覚症状がなくなり皮膚症状が改善しても、菌はまだひそんでいる可能性があります。勝手に薬をやめると多くは再発します。

清潔！ 乾燥！

* 足は毎日、石鹸で指の間までよく洗い、洗った後はよく乾燥させましょう。

* 患部を軽石でこするのはやめましょう。

* 通気性の良い履き物や、吸収性の良い靴下にしましょう。

* 家族に水虫の患者さんがいる場合には、一緒に治療するようにしましょう。

* まめに掃除し、スリッパ等の履き物は共有しないようにしましょう。



検査の話

食中毒



じめじめと暑い日が多くなり、食中毒の起こりやすい時期になりました。

食中毒には、

微生物（細菌）が食品に混入しておこるもの

フグや毒きのこなどのもつ天然の毒素でおこるもの

ヒ素など化学物質によるもの、などありますが、ここでは、最も身近に多い細菌性食中毒について取り上げます。（下段に一覧表があります。）

重篤な症状や死者が出て一躍有名になった腸管出血性大腸菌O157は、赤痢菌と同じような毒素を産生し、全身症状を起こしますが、予防法は他の菌の場合と同じに考えて良いと思います。

食中毒の予防は、菌をつけない、増やさない、殺すが原則です。家庭でできる予防策は、

夏場は、なるべくなま物は避け、よく加熱し、調理後は早く食べる。新鮮な食材を選び、冷蔵庫を過信しない。細菌の中には低温でも生き続ける物もあります。手指に傷のある時は、食物に直接傷が触れないようにする。まな板やふきんはよく洗い、乾燥させる。肉を切った後野菜を切ると、肉についていた細菌を仲介する事になります。食材が変わる度、洗いましよ。漂白剤や熱湯消毒も有効です。よく手を洗う。などがあげられます。

風邪の症状と似ていることがあり、食中毒とは思わず重症になることがあります。症状がある時は、病院を受診してください。

下痢の原因菌を探すための細菌検査について簡単に説明します。

患者さんには、便をつけた綿棒を白い寒天のようなものが入っている容器に入れて提出していただきます。これは検査をするまで、採便した時と変わらない状態のまま菌を保存するためのものです。



提出容器
(シードスワブ)

便を培地（菌を発育させるための栄養分や、雑菌を抑える物質を入れて寒天で固めた物）にぬり培養します。翌日菌が生えてきたら、同定（下痢の原因菌かどうか菌名を探り当てる）し、感受性試験（どの抗生剤が効くか）をして結果を返します。菌が生えてくるのを待つて検査を進めるので最終報告まで、一週間ほどかかります。



細菌による食中毒のとき

安静にして保温する

安静にし、毛布などをかけて、腹部を保温する。

吐き気

体を横に向けて、容器に吐かせる。

* 食べ物の残り、吐物、便をとっておき医師に見せる。

細菌性の食中毒

細菌の種類	原因となる食品	主な症状
黄色ブドウ球菌	おにぎり、弁当(手指の化膿)	吐き気、下痢
腸炎ピブリオ	魚介類、すし、刺身	腹痛、下痢
サルモネラ	鶏卵、肉類	腹痛、下痢、発熱
病原性大腸菌(O157等)	牛肉(特にひき肉)	下痢、血便
カンピロバクター	生肉、肉の生煮え	発熱、頭痛、だるさ、下痢

健康と食事

狭心症予防 と食事



かつて心臓病といえは近年より病気のよつに考えられていきましたが、最近、三十歳代半ばから、心臓病で苦しんでいる方も珍しくありません。原因はなんでしょうか。戦後の生活の欧米化による、肉やバター類の動物性脂肪のとり過ぎや、日常生活での運動不足など、生活習慣と深いかわりのある「虚血性心疾患」が増えたことです。

患には、「狭心症」と「心筋梗塞」があります。

それでは、どんな人が狭心症や心筋梗塞をおこしやすいのでしょうか。高血圧、高脂血症、タバコは三大危険因子といわれ、この三つが重なると、そのいずれもない人に比べると十倍以上の頻度で動脈硬化がおこってきます。その他にストレスや過労、肥満、運動不足、糖尿病、痛風、遺伝的素因などがあります。危険因子は重なり合えばあつほど発症しやすくなるため、高脂血症や高血圧症状のある人は、絶対にタバコを吸わないなど、危険因子をひとつでも減らすための生活習慣の改善が大切です。

食事療法のポイント

過食は肥満につながり、心臓の仕事をおこなうことになり、食へ過ぎを避け、腹八分目で食事を終える習慣を身につけてください。

* 少なすぎても困るコレステロール

コレステロールは、本来、ホルモンを合成したり、細胞膜をつくるうえで、なくてはならない物質です。血液100ml中170mg位に保たれるのが望ましいとされています。一日のコレステロール摂取量は300mg以内を目安にしてください。

* LDLコレステロールを減らし

HDLコレステロールを増やす
LDLの酸化抑制物質として、ビタミンE、ビタミンCが有効とされています。緑黄食野菜や、新鮮な野菜、果物を積極的に摂りましょう。果物に多いペクチンや、海藻に含まれるアルギン酸などの食物繊維、椎茸のエリタニオン、大豆のサポニンやオリゴ糖にはコレステロール低下作用があります。脂肪は、牛や豚の脂、バターを控え、植物油や魚油を摂りましょう。

* 良質なたんぱく質は

必要なだけ十分に

体内では合成できない必須アミノ酸を持った良質のたんぱく質食品として、卵、牛乳、乳製品、肉類、魚介類があります。肉類は脂肪の少ない赤身肉や鳥のささみなどを選びます。魚卵、魚や肉の内臓は控えましょう。

* 知らずに摂るナトリウムに注意

調味料だけでなく、加工食品、かまぼこ、はんぺんなどの練り製品の摂りすぎ、化学調味量の使いすぎに気をつけましょう。

食事と合わせて適度な運動（ウォーキング）を習慣づけ、さわやかな汗を流し狭心症と暑い夏を乗り切ってください。

料理コーナー

ひじきとほうれん草のおひたし (1人分: 29キロカロリー、塩分1.2g)

材料: (2人分)

- ひじき(乾) 180g
- だし 100ml
- ほうれん草 150g
- 削りかつお 2g
- しょうゆ 小さじ2
- いり白ごま 少量

作り方:

ひじきは茹でておとし、水にとってざるにあける。鍋に移してだしを加え、汁けがなくなるまで煮て、ざるに広げてさます。ほうれん草は茹でて水にとり、絞って3cmに切る。を削りかつおとしょうゆで合え、小鉢に盛り、ごまをふる。

何でも Q&A



Q 最近、通常の排尿をしたあとすぐまた尿意があり、もう一度排尿すると少量ですが普通に尿が出ます。ここ数日、特に気になります。なにが病気でしょうか。

五十五歳 男性 会社員

A ・健常成人は150～200mlの尿が膀胱に溜まると尿意を感じ、300～400mlで強い尿意を感じますが、なおある程度は尿を漏らすこと



なく我慢することができます。

また、排尿を意図すれば速やかに排尿が始まり、特別な努力を要することなく、スムーズに全量を排出し、痛み、残尿感や終末滴下（排尿後にポタポタ垂れる）などの症状を伴うことはありません。これらに異常をきたすことを排尿障害と呼び、ご質問の症状もこれに含まれます。

一般的に中年以降の男性では、前立腺疾患が一番考えられます。しかしながら、排尿障害をきたすには他にも種々の原因があり、正確な診断と治療の必要性の有無を見極めることが重要と思います。そのためには、専門医による詳しい問診と診察が必要です。

最近では、若い年代での前立腺肥大症や前立腺癌の罹患率も増えてきていますので、早めに泌尿器を受診することをお勧めします。

泌尿器科医師 阿部 貴之



このコーナーでは皆様から寄せられた病気や健康などの質問・疑問に、それぞれが専門の立場からお答えいたします。

疑問・質問などは・・・

当院広報委員会に郵送、またはE-mailされるか、院内に設置のご意見箱にご投函ください。

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



日射病

頭を高くして寝かせる・・・木陰など、風通しのよい涼しい場所に運ぶ。衣服をゆるめ、頭を高くして寝かせる。

体を冷やす・・・冷水で頭や手足を冷やす。高熱のとき、服を脱がせ体を冷水でふく。

冷水を飲ませる・・・意識があり嘔吐がなければ、冷たい食塩水か重曹水を飲ませる。

熱疲労

水分の補給・・・風通しのよい涼しい場所に移し、衣服をゆるめる。意識があれば、冷たい食塩水（水分と塩分の補給）を飲ませる。

足を高くして寝かせる・・・足を高くして寝かせ、毛布などで保温する。



暑い日差しの下で日射病になった 高温・多湿の場所で熱疲労

日射病のとき、顔色が赤く、体温が高い。熱疲労では顔色は青白く、体温はだいたい普通。

重症のときはすぐに病院（内科）へ

次号は、第41号 平成13年10月1日発行です。



広報委員会では、当院に対する皆様からのご意見・ご質問など(その他何でも結構です)お待ちしております。

院内に設置してありますご意見箱、またはE-mailにて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

お待ちしております



連絡先 Tel 03-3972-1001 Fax 03-3972-1031
E-mail : info@nerima-hosp.or.jp
<http://www.nerima-hosp.or.jp>



編集後記

病気にならないために、日々の生活を規則正しく、早寝早起き、
適度な運動……。目標を立ててはみるものの三日と続いたことが
ありません。この時期は、各種健康診査がおこなわれ健康をチェッ
クする良い機会です。今年は思い切って全身チェックで、安心して
食欲の秋が迎えられたいと思っています。(K)

当院へのご案内

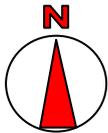


〒176-8530

東京都練馬区旭丘2-41-1

Tel. 03-3972-1001

Fax. 03-3972-1031



交通：電車	西武池袋線	江古田駅北口	徒歩3分
	営団地下鉄有楽町線	小竹向原駅	徒歩15分
	都営地下鉄大江戸線	新江古田駅	徒歩12分
バス	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40号
平成13年7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