

ハロー
ホスピタル

Hello Hospital

July.2003



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.48

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
ご案内	2 ~ 3
平成15年度 区民検診・健康診査のご案内	
院内行事紹介	4 ~ 7
病院機能評価の再受審について	
コミュニティーコーナー (力行幼稚園 かわいい天使からのプレゼント)	
「看護週間」 ~さまざまな催しを実施して~	
職場紹介	8
こんにちは! 5階病棟です	
くすりの話	9
糖尿病治療薬(注射薬インスリン)	
検査の話	10
便潜血	
健康と食事	11
更年期からの食生活	
なんでも Q&A	12



地域の皆様へ 情報の意義

情報の取り扱いと活用

理事長・院長 飯田 修平

情報操作と隠蔽

イラク戦争開始の是非が論じられています。フセインの生死も杳として分かりません。

情報操作の疑いもあり、米国・英国で議論が沸騰しているようです。大量破壊兵器が発見されていないことと、英国の元政府高官や大学院生の証言からです。

イラク戦争自体が情報戦争であるといわれていました。情報操作は、両刃の刃です。相手国に対して用いるものであり、自国民に用いた場合には、大きな問題となります。

情報は意図するしないにかかわらず、一人歩きすることがあります。思惑・期待・想像・推測等が混入するからです。

SARS（重症急性呼吸症候群）は、やっと、新たな感染の報告が無くなったと言われています。それでも、未だに、渡航を勧められない地

域もあります。SARSで明らかになった問題は、事実の隠蔽と、それによる対応の遅れです。隠蔽が、どの段階で起きたか、なぜそうしたのか、どのような対応をとったのが重要ですよ。

情報の性質

情報 (Information) とは、特定の状況における評価です。判断や行動に必要な知識であり、事実や事象の解釈・評論、理論など分析、選択や判断を含んだものを言います。

情報の性質には以下の5つ 情報量が増大すると、質的変換がおこる、消失・消耗・劣化が早い、雑音が入りやすい、冗長性（重複すること）、柔軟性に富む、価値判断が入りやすい（修飾・雑音）、があります。

これらに対応するために必要なものが、データベース（構造化・系統

的蓄積・検索）であり、情報システムです。これからは、情報技術を活用できる組織だけが変わることであり、変革の時代に残ることができるとでしょう。

電子カルテ導入の意義

電子カルテの導入を検討しております。電子カルテとは、単なる医療記録を作成する道具ではありません。統合病院情報システムを意味するものです。

医療の質と効率を向上させ、新しい医療体制の基盤整備の技術であり、医療を変える手段となるものです。業務を洗い直し、系統的に記述し直すことにより、結果として、業務革新（人間の頭も整理）がおこなわれます。また、情報システムが構築されることにより、情報の共有（連携）が実現します。病院職員同士だけではなく、患者さんや地域の医療機関との情報の共有が行われます。

診療情報の提供と開示

個人情報保護法が成立しました。また、厚生労働省の検討会で、診療情報の提供に関する報告書が出され

ました。私は、この検討会の委員として議論しました。

当院では、数年前から、診療情報の提供と開示を行っております。

診療情報の提供とは、通常の診療の現場で、医師が患者さんやご家族に、カルテ・レントゲンフィルムや検査データを示しながら説明することです。これは、当然であり、わざわざ、開示を求めて申請書を書く必要はありません。

診療情報の開示とは、通常の診療の現場ではなく、何らかの理由があつて、改まって、診療情報の閲覧や謄写を求めることを言います。その場合には、申請者が患者本人であるか、患者さんの正式な代理人であるかを確認する意味でも、申請書類の提出を求めています。

近況報告

5月に、病院機能評価を再受審しました（別項で報告します）。

看護週間にはさまざまな催しに地域の皆様の多くの参加をいただきました。有り難うございました（別項で報告します）。

地域・区民の皆様のご支援をよろしくお願い申し上げます。

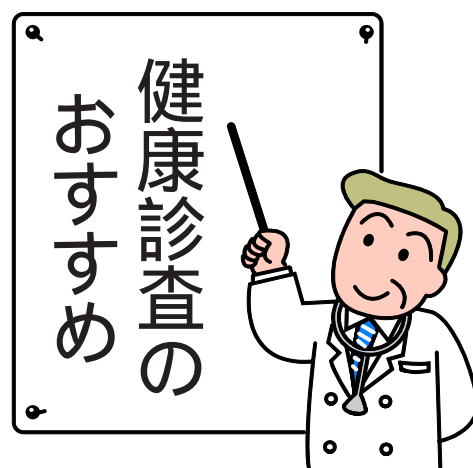
平成15年度 区民検診・健康診査のご案内



当院におきまして、9月1日(月)から練馬区的生活習慣病健康診査の「成人健康診査」「高齢者健康診査」が受けられます。

なお、板橋区・中野区・杉並区につきましては、実施日が異なりますので、各区役所にお問い合わせください。

健康診査について検査項目、受付方法などをご案内いたします。



健康診査で

最大の財産

健康を守ろう！

診療副部長(内科医師)

柳川 達生

当院での高齢者、区民検診、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。

全員の方が対象ではありませんが、B型、C型肝炎ウイルスの検査も昨年から行なっております。

眼底写真は眼科医が、胸部レントゲンはレントゲン技師が、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。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。

後日皆様が、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。

問診は検査結果と同様に重要です。問診なくして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、精密検査を行なうてはじめて診断にいたります。

検診で異常を指摘された場合は、医師の指示通り再検査、受診してください。ただ検査の異常が必ずしも治療の必要な病気であるとは限りません。例えば、尿潜血反応陽性は尿に血液が混入している可能性を意味

します。受診者の20%以上の方が陽性にでます。中には泌尿器科での治療の必要な方もおりますが、大半の方は治療不要です。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。そのような際には咳、痰、微熱、呼吸困難、胸痛等の自覚症状を参考としたり、以前の検査所見と比較して変化ないか検討し、必要に応じて精密検査をいたします。肝臓のデータに異常を認められた場合も、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、糖尿病の治療指針が見直されるたびに、基準値が低くなってきました。すなわち軽症のうちからの早期治療が重要であることが明らかとなってきました。食事、運動療法が基本となりますが、直ちに薬物療法が必要である場合、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発見するきっかけとなりますので、是非とも受診してください。

おしえて！！



「健康診査を受診したいのですが・・・」

1 対象者は？

- (1) 高齢者健康診査 65歳以上の方（対象者には8月末に通知）
- (2) 成人健康診査 30歳～64歳の方（在住の区に申し込みが必要）

2 実施期間は？

平成15年9月1日（月）から平成15年11月28日（金）まで（練馬区）

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

3 受付方法は？

受付 番窓口で受付をいたします。予約は必要ありません。

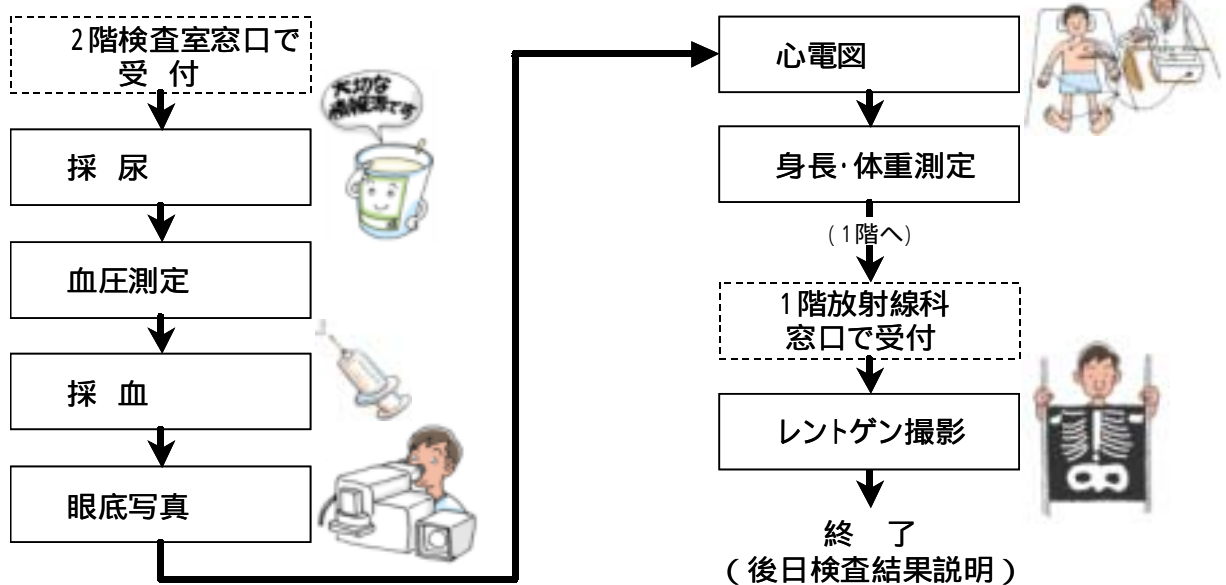
（当院を初めて受診される方は、入口にて診察申込書をご記入ください）

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 区から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

4 検査の順路は？

1階での受付がお済みになりましたら、2階検査室へお越しください。



5 検査結果は？

健診の結果は、後日医師が説明いたします。

検査終了時に結果説明日、時間、説明場所が記載された用紙をお渡しいたします。

その用紙と診察券、保険証をお持ちになり、番窓口で受付してください。



当院では、上記以外にも各種検診をおこなっております。1階受付でお尋ねください。

子宮がん検診 乳がん検診 骨粗鬆症検査 人間ドック 脳ドック ご利用ください。

「肥満は万病のもと」

肥満の怖さは、さまざまな病気の温床となることにあります。肥満者における生活習慣病の発症率は標準体重の人の倍以上です。定期的に体重のチェックをしてください。

【肥満度のめやす】

BMI = 体重 (Kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))

BMI 値	18.5 以上 25 未満	...	普通体重
	25 以上	...	肥満

正しい健診結果を得るために



年に1度の健診というと身構えてしまいがちですが、ふだんの体の状態を知るのが健診です。

正しい結果を得るために過度の緊張を避け、楽な気持ちで健診を受けましょう。

<気をつけること> チェック!!

前日

- * 飲酒は避ける 前日にアルコールを飲むと結果に影響する検査があります
- * 睡眠は十分に 睡眠不足は血圧、尿たん白、血糖値などに影響してしまいます

当日

- * 常用の薬は事前に報告 薬を常用している場合は受付でお申し出ください (高血圧の薬など)
- * 着脱しやすい服装に さまざまな検査を行うので脱ぎ着しやすい服装でお越しください
- * アクセサリー類は避ける 金属に反応してしまうので必ず外してください
- * 尿検査がありますので検査直前の排尿は避けてください

良質な医療サービスの提供を支援する目的で始まった「病院機能評価制度」は現在、認定病院が1000病院の大半に達しようとしていますが5年間の有効期間が経過し、平成15年5月に再受審しました。今回の再受審は、新たな統合版評価項目体系において病院機能評価が実施されました。従来の評価よりも格段に厳しく、病院全体でチーム医療が推進されているか、医療の安全が確保されているか等、詳細な項目にわたり評価がなされます。

病院機能評価 再受審について



事務長 小熊 茂

新統合版新評価体系は「病院組織の運営と地域における役割」、「患者の権利と安全の確保」、「療養環境と患者サービス」、「診療の質の確保」、「看護の適切な提供」、「病院運営管理の合理性」の6領域で構成され、新しくケア・プロセスという評価方法が採用されました。6領域には、大項目、中項目、小項目の3階層構造で評価項目が設定されており、審査は、小項目についてa、b、cの判定を行い、それを踏まえて上位の中項目について5段階評価をする手順で実施されます。

5月19日(月)、20日(火)、21日(水)の3日間、全国から7名の日本医療機能評価機構で認定されたサバイヤーが当院に来院し、書類の確認、面接調査、部署別訪問審査が実施されました。

19日(月)は約3時間にわたり書類確認をおこないました。20日(火)午前は合同面接調査を実施し、サバイヤーと病院管理者の間で病院の概要、診療領域、看護領域、事務領域において活発な質疑応答がおこなわれました。午後からは病院の各部署をサバイヤーが訪問して調査をしました。21日(水)は、午前中に再度各部署の訪問調査をおこない、最後にサバイヤーから全体講評を

受け、3日間の訪問審査が終了いたしました。

現在の医療において「医療安全の確立」が大きな課題となっておりますが、患者安全の推進にも病院評価では審査項目になっております。医療の質を確保する上での基本である、安全な医療を実現するためにも、病院機能評価再受審は大きな原動力となりました。結果についてはまだ出ていませんが約3年間に渡って再受審の準備をしてきました。

病気になる時にはいい病院で、質の高い医療サービスを受けたらという要望に対して、何を基準に病院を選択すればよいか悩んでいることと思います。客観的に判断できるような「日本医療機能評価機構の『病院機能評価制度』がある」といえます。病院機能評価は病院の機能を第三者的な立場で評価し、問題点を明確にして医療サービスの向上につなげることを目的としています。

認定を受けるにあたり、病院職員の方の意識の向上、問題点の改善や組織活動（当院ではMOI活動など）を円滑に推進し、結果として医療の質の向上につながっていくものと思っています。

今年の4月からサラーマの自己負担が2割から3割に引き上げられ、よ

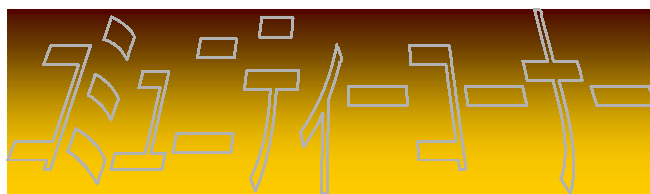
り一層医療や介護に対する関心が高まっている現在、良質な医療サービスを提供していかねばなりません。当院でも患者さんの要望に一つでもお答えできるように、常に医療の質向上を目指し、今回の医療機能評価再受審を契機として今後も努力をしていきます。

皆様のご支持と忌憚のないご意見、ご要望をお待ちしています。



かわいい天使からの の プレゼント

6月2日（月）力行幼稚園の子ども達から、病院にお花のプレゼントをいただきました。



当日は看護部長をはじめ、看護師長らが出迎える中、32名の子ども達が幼稚園バスで来院しました。園長先生から子供達の情操教育の一環と、地域との連携についてお話があり、その後、子供達からかわいい激励とお花を一本一本手渡されました。忙しい日々の中、子供達の純粋さに心を洗われた思いがしました。どうもありがとうございます。



看護週間



～ さまざまな催しを実施して ～

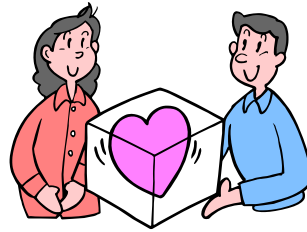
看護部長 高橋 礼子

皆様、いかがお過ごしですか？ 海や山の恋しい季節になりました。早いもので当院の「看護週間」の行事は13回目を迎え、地域の皆様にはお馴染みになりました。

1965年（38年前）国際看護師協会が、近代看護の創立者であるフローレンス・ナイチンゲールの誕生を記念して、この日を「国際看護師の日」と定め、毎年5月12日を「看護の日」としました。そして、12日を含む1週間を看護週間とし、全国の自治体・看護協会・医療関係施設ではさまざまな催しを実施されました。

私たちはこの気持ちをこめて、入院患者さん全員に「ソウのハフの花言葉：わが心・君のみが知る・温かい心・満足」を一輪お届けすることができました。また、全職員が看護週間のバッチをつけPRに協力しました。

実施した催しを
写真とともに振り返ります



旭丘小学校 生徒さんの作品を外来に展示しました。掲示物・展示物も外来患者さんやご家族の方に好評で5月いっぱい展示しました。



1階玄関横で健康相談と血圧測定のコナーを設けました。

この健康相談・血圧測定は毎年新人看護師が受け持ち、院外にテントを張り実施するのですが、今年は雨天のため急遽、玄関に「コナー」を設置し、実施しました。64名の方がお立ち寄りくださいました。



理事長・院長 飯田修平による「病院とのつきあい方」、看護部長 高橋礼子による「医療者とコミュニケーションをとれていますか？」の記念講演を開催しました。

講演の後には、石井内科医師、講演会に参加された方々、そしてわたくし看護部長との意見交換会が行われました。

講演会参加者は40名で、熱心に聞き入り、後半の病院職員との意見交換では、「ご自身の病状説明を普段聞けなかったからと言う思いで活発に質疑応答ができました。

栄養士による栄養相談、薬剤師によるお薬の相談、MSWによる各相談をお受けしました。

1日看護体験を実施しました。

体験者は、高校生女子4名 高校生男子1名 社会人男子2名の計7名が各病棟で「ふれあい看護体験」を体験しました。

体験者の方には、まず、飯田院長から病院の役割や患者さんとの実体験をまじえたお話がされました。続いて私は、看護週間の概要や看護師の役割について、若松看護副部長からは体験に当たつての心構え、注意事項などお話させていただきました。

各体験部署では、指導看護師と共に洗髪、足浴、食事介助、車イスでの移動・移送、バイタルサインチェックなど、日常看護師がしている患者さんのお世話を体験し、午後からは新生児を抱く体験もしました。

実習後は、指導者と共に体験共有会をもちました。その中で感想を紹介すると、「意外に重労働だなあ。」「看護師さんの患者さんに対する接し方がやさしい。」「一生懸命お世話している姿が印象的。」「業界が同じなので今回の体験が仕事にいかせまじい。」「赤ちゃんを抱っこし感動した。」「大変

だけどやりがいのある仕事だなあ。」「など病院のイメージ、看護師の仕事、患者さんに接することの難しさなどさまざまな感想が聞かれました。指導にあたった看護師からは、通常業務をしながらであったため、もっと計画を密にする必要があった。」「もっと体験させてあげればよかった。」「などの反省の意見も聞かれ、今後の指導や、関わりを考える機会が与えられたのだと思います。

当院では、看護週間の行事を通じて多くの方々に医療や看護の現場に関心を持っていただき、看護の心をみんなの心へをキャッチフリーズに、誰もが持っているやさしさを、思いやりを広げていきたいと思っています。

少子高齢社会を迎え、お隣さん同士、地域同士、あの方にも、この方にも、助け合いの心を大切にしていきたいものです。

各行事が盛会の内に無事終了することができました。ご協力をいただいた地域の方々、職員のみなさまには感謝申し上げます。

来年もさまざまな企画を実施する予定です。どうぞたくさんの方々に参加されますようお願い申し上げます。

われはここに集いたる人々の前におごそかに神に誓わん
わが生涯を清く過ごし、わが任務を忠実に尽くさんことをわれは
すべて毒あるもの、害あるものを経ち、悪き薬を用いることなく、
またいつつこれをすすめざるべし
われは我が力の限りわが任務の標準を高くせんことを努むべし
「ナイチンゲール誓詞より」



こんにちは

『5階病棟です』

職場拝見 13

5階病棟師長
佐々木 里美



5階病棟は、運動器（骨・関節・筋肉）疾患の治療を目的とする整形外科病棟です。
看護師18名、助手4名、クラーク1名から構成される病棟は、チームワークがよく、明るく活気にあふれています。看護体制は、固定チームナーシング・一部受け持ち制で活動しています。

手術は日常的に行われており、月平均で約50例の症例数になります。90歳以上でも手術が行われることもあります。高年齢者ゆえに循環器・呼吸器・消化器・精神面での合併症を伴っている場合も多くあります。高年齢者に多くみられる大腿骨頸部骨折は術前から術後にかけて合併症を誘発する可能性が高くなっています。突然の入院で、環境の変化やベッド上安静、生活リズムの変化により不穏状態、痴呆症状の出現および、悪化も合併症のひとつです。そのため、生活リズムを整え、適度な刺激を与えられるよう援助したり、家族との面会を上手くとれるよう調整しています。

全身的な合併症のひとつである褥瘡（床ずれ）は、術前からの予防が重要で適切な褥瘡（床ずれ）予防用の体圧分散寝具を選択したり、体位変換などの計画を立案して褥瘡（床ずれ）予防に努めています。

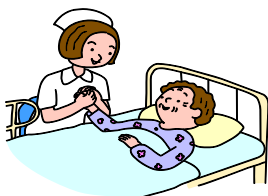
ベッド上での安静を長期にわたり強いられる患者さんに対しては、環境整備、清拭や更衣、食事の介助、排泄の介助などの日常生活上のお世話をしながら精神的な援助をするよう心がけています。

整形外科では、主治医より安静度の指示が細かく出されます。治療目

的のための、『安静度』を厳守できるよう、その必要性を理解していただけるよう患者さん、ご家族に説明、指導しています。高年齢者の入院には、特に家族との関わりが重要であり、入院当初から家族とのコミュニケーションを大切にして早期に退院できるように考えています。

最近では、社会的入院の患者さんも増えてきて、家族とのコミュニケーションをとりながら早期にMSW（医療ソーシャルワーカー）と協力していく体制をとっています。医師・理学療法士・MSWとのリハビリカンファレンス（隔週実施）や医師との症例カンファレンス（毎週実施）を通して、他職種との連携を図り、個々にあわせた看護に役立てています。さらに、病棟内では、各チームリーダーを中心に病棟カンファレンスを平日開催し、活発な意見交換をしています。

個々の患者さん
ににあった看護と、
継続的な看護により、
少しでも安心感と満足感を得て退院していただく
よう病棟職員一同日々努めています。



くすりの話

糖尿病治療薬

(注射薬インスリン)



【糖尿病のインスリン治療】
糖尿病には、型と、型があります。型糖尿病の人は、膵臓がインスリンを作ることができないため、生命維持のためにはインスリン注射が必要です。型糖尿病の人は、通常、食事療法と運動療法、飲み薬を使用し、十分に血糖コントロールができないときにインスリンを使用します。

インスリンとは

インスリンは、膵臓から出されるホルモンです。血液中のブドウ糖を体の中に取り込む働きがあり、血糖値をコントロールしています。

インスリンの種類

インスリンは種類によって効いている時間が違います。使っているインスリンの特徴を知っておくことが大切です。ヒトマロウ、ペンフィルはペン型注入器を使用します。手軽に使い、持ち運びも便利です。

* 超速効型インスリン製剤 *

ヒトマロウ

注射後 15 分以内で効き目があらわれる。最も効くのは約 1 時間、効いている時間は約 3 時間。透明。

* 速効型インスリン製剤 *

ペンフィル R ヒトマロウ N

注射後約 30 分で効き目があらわれる。最も効くのは約 2 時間、効いている時間は約 6 時間。透明。

* 中間型インスリン製剤 *

ペンフィル N ヒトマロウ N

注射後約 2 時間で効き目があらわれる。最も効くのは約 6 時間、効いている時間は約 16 時間。白濁。使用前には必ず振りまじらせます。

* 混合型インスリン製剤 *

ペンフィル 30 R

30 % 速効型 (R) + 70 % 中間型 (N) の製剤で、速効型と中間型の特長を活かす目的で両者を混ぜたもの。

注射後約 30 分で効き目があらわれ、最も効くのは約 6 時間、効いている時間は約 16 時間。白濁。使用前には必ず振りまじらせます。

【注射場所】

上腕の外側、おなか、太股の上半分の外側に皮膚をつまんで注射します。おなかには痛みが少なく、吸収も安定しています。いつも同じ部位に注射すると皮膚がかたくなるので、前回の場所から 2 cm 以上離します。

注射針は医療廃棄物ですので、まとめて外来へ持参ください。



【保存方法】

ヒトマロウの保存場所は冷蔵庫です。未開封のヒトマロウとペンフィルは冷蔵庫に保存しますが、使用中のヒトマロウキットとノボペン は、冷蔵庫で保存すると故障の原因となるため、室温で保存します。凍らせないでください。

【低血糖に注意】

低血糖とは、インスリンや経口血糖降下薬が効きすぎ、血液中の糖分が少なくなりすぎた状態です。食事が不十分、お酒の飲みすぎ、激しい運動、下痢などの時は低血糖を起しやすいです。

低血糖では冷や汗、手指のふるえ、動悸、空腹感などの症状がでます。重症では、けいれんや意識を失うこともあります。症状がでた時は、すぐにブドウ糖を取りまじらせます。砂糖、ビスケット、果物、ジュース等でもよいでしょう。人によって低血糖の症状は違うので、自分の症状の特徴を知っておくことが大切です。低血糖になった時は、記録しておき、必ず主治医に報告しましょう。また、低血糖が起していることを本人が気付かなかつたり、分からなかったりすることがありますので、家族や周りの方にも、糖尿病で薬を飲んでいることを必ず理解してもらいましょう。

【治療にあたって】

食事療法と運動療法、薬物療法は主治医の指示を正しく守り、定期的な診察を受けましょう。体調がいつもと違つ時、食事が取れない時は、すぐに主治医に相談しましょう。

検査の話

便 潜 血



最近食事や生活習慣の変化により、男女共に大腸癌が増えています。一般に「大腸癌健診」として、検診などでは便潜血が行われています。便潜血とは、便に血液の混入があるかどうかということです。大腸癌で必ず出血するとは限らないので、便潜血陰性だったからといって大腸癌ではないとは言えません。検査の時だけ、たまたま血が出てこなかったということもあり得ます。また、大腸の病気でなくても便潜血陽性になることがあります。例え

ば、痔、胃潰瘍、胃癌の場合でも便潜血として現れることがあります。その他に、急性大腸炎、寄生虫感染、女性の場合は月経血の混入も考えられます。

大腸癌の有無をきちんと確かめるために大腸内視鏡または、注腸造影検査を行う場合があります。これらの検査は便潜血検査に比べ確実性は上がりますが、身体的負担が大きくなります。

血液の成分を多く含む食べ物を摂取すると、便潜血陽性になるのではないかとされている方がいるようです。確かに昔の便潜血検査はこのような場合、陽性になることが多かったようですが、現在の検査法は免疫学的方法といってヒトヘモグロビンに特異性が高い方法のため食事制限がありません。

【便採取時の注意】

便の量は、ほんの少しあれば検査できます。下記に採りかたの説明をいたしました。説明書は容器と一緒に入っていますので、必ず最初にご参照ください。

また、自宅で採便した場合は、室温（特に高温）に放置しておきますと、陽性度が低下してしまいますので冷暗所（冷蔵庫）に保存しておいてください。

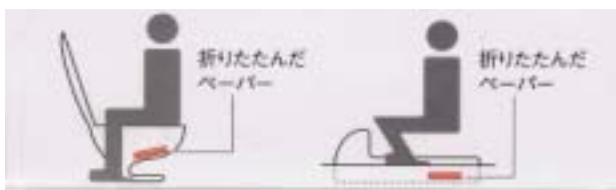
< 大腸検査のための便のとり方 >

説明書をよく読んでから使用してください。

この検査は、便の中に血液が含まれているかどうか調べるものです。生理中の方は、正しい結果が得られませんので検査は控えてください。

1. 準備

日付、氏名などを必ず記入してください
洋式トイレ：反対向きに座る 和式トイレ



* 便器洗浄液をお使いの場合は用便の前に水をかけて洗浄液を洗い流してください。

3. 保存

便をとった容器は、提出まで冷暗所で保存してください。

4. 提出

なるべく早く提出してください。
便が古くなると正しい結果が得られません。
注意：容器や、その中の液を他の目的に使わないでください。

2. 便のとり方

2本以上の容器が入っている場合 それぞれ違う日（なるべく連続した日）に便をとってください



キャップをひねりながら引き抜きます



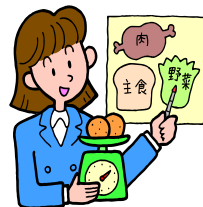
採便棒で、便の表面をまんべんなくすりとります



1回だけ容器に強く押し込みます

健康と食事

更年期からの食生活



更年期とは、閉経をはさんで、前後5年間ぐらいを更年期といいますが、日本女性の閉経は、大体50歳くらいなので、一般的には、45歳くらいから更年期に入ります。更年期には、女性ホルモン分泌量が著しく減少する為、ホルモンバランスが崩れて、肩こり、冷え、ほてり、イライラ感など、心身に様々な不快症状が現れてきます。それが「更年期障害」です。

女性ホルモンの働きは、性ホルモンとしての働きの他にも、全身の組織にかかわる様々な役割を担っています。

更年期には、*皮膚の保湿効果、*コラーゲンの破壊を防ぐ、*悪玉コレステロール(LDL)を減らし、善玉コレステロール(HDL)を増やす、*骨の生成を促進し、カルシウムの吸収を助ける、などの働きが失われるため、肥満や高脂血症、骨粗しょう症、動脈硬化などの病気にかかりやすくなります。これまで以上に、自分の体は自分で守るといつ意識が必要です。

更年期は食生活を見直す良いチャンスです。食習慣をチエックして見ましょ。チエック数が多いほど肥満になりやすい食生活です。

料理はいつも多めにつくってしまう
和食より洋食や中国料理が好き
調理中「つまみ食い」をよくする
早食いである

ストレス解消には食べることが一番
残り物はもったいないので、つい食べ
てしまう

食後のデザートは欠かさない
食事時間が不規則

テレビをみながら、よくお菓子を
食べる

外食が多い
昼食はファーストフードやインスタ
ント食品ですますことが多い

コヒー、紅茶には、砂糖やミルク
をたっぷり入れる

いくつありましたか？

【動脈硬化を防ぐポイントとして】

* 「リノレン酸」の多い、しそ油、なたね油、くるみなどを摂る

* 「EPA」「DHA」が含まれる魚油、はまち、さんま、いわし、まぐろ、ぶり、さば等を刺身、煮魚で摂る。

* 香辛料、薬味を利用して、おいしく減塩する

* 食物繊維で便秘を防ぐ
あずき、大豆、おから、干しいたけ、ごぼう、ライ麦パン、切干大根、海藻類などを摂る。

【骨を強くする栄養素】

* カルシウム・・・牛乳、乳製品、桜えび、丸干し、ひじき、小松菜など

* イソフラボン・・・大豆の胚芽に多く含まれ、大豆、豆腐、納豆、みそ

* ビタミンD・・・ぶり、うなぎ、さんま、干しいたけなど

【美肌作用のある栄養素】

* ビタミンA・・・緑黄色野菜、卵黄、レバーなど

* ビタミンB群・・・うなぎ、まぐろ、鮭、さつまいもなど

* ビタミンC・・・ブロッコリー、ほうれん草、柑橘類、いちごなど

* ヒタマシE・・・アイモンド、ピーナッツ、かぼちゃ、アボガドなど

以上のことに注意し、バランスの良い食事をこころがけ、体の内側から、調子を整えていきましょう。

料理コーナー

オクラとワカメの納豆合え

(1人分：79キロカロリー、塩分0.7g)

材料：(2人分)

- オクラ 150g
- カットわかめ 乾2g
- 引き割り納豆 50g
- しょうゆ 小さじ1
- みりん 小さじ1/2



作り方：

- オクラは茹でて、斜め1~2cm幅に切る
- わかめは水につけ戻し、細かく切る
- 納豆にしょうゆ、みりんを混ぜる
- オクラ、わかめ、納豆を混ぜる



何でも Q&A



Q 1歳半の子供をもつ母親です。子供のおむつかぶれや湿疹がひどく、軟膏をつけています。ステロイド系の軟膏は頻繁につけると良くないと聞きました。このまま薬を使い続けていても大丈夫なものでしょうか。

練馬区 26歳 主婦



A ・ステロイド（副腎皮質ホルモン）外用剤を長期間塗っていた場所には、皮膚が薄くなって赤みが消え

ない、にきび、多毛などの副作用が生じることがあります。とくに乳幼児や成人でも、顔は皮膚が薄く吸収量が多いので、長期間同じ部位に塗り続けられないようにしましょう。状態によって違いますが「基本的には3日間、長くて1週間まで」とお話しています。

短期間集中的にしっかりと外用するのがステロイドの良い使い方です。また、オムツかぶれの中にはカンジダというカビが増えているものがあります。その場合はステロイド外用によって悪化しますので、治らないときには皮膚科を受診してください。

なお、ステロイド内服によっておこる糖尿病、骨粗鬆症などの内臓への副作用は、通常の外用では起こりません。

皮膚科医師 市川 尚子



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投函してください。

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



携帯電話 電源OFF

当院では、医療機器への影響を考慮し、「携帯電話の院内使用」を禁止させていただきます。病院内では、携帯電話の電源を切ってください。よろしくお願いいたします。

「ご迷惑をお掛けします」



現在、施設課では病院内の壁のペンキ塗りを行っています。作業に伴い、皆様には大変ご迷惑をお掛けしておりますが、ご協力の程、宜しくお願いたします。

施設課は「自分たちのできることは自分たちで」という考えで毎日業務を行っています。皆様のご要望には、できる範囲でお応えするよう考えています。「ご意見、ご要望があればお願いします。」

施設課 一同

次号は、第49号 平成15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。

院内に設置してあるご意見箱、またはE-mailで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

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

お待ちしております



編集後記



今年も生活習慣病健康診査の季節がやってきました。食事は好きな物を食べ、運動もあまりせず、アルコール好き…。という方がたくさんいらっしゃると思います。実は私もその一人です。健康で充実した日々を送るためにも、一年に一度でも体を見直すことをしてみましょうネ!! (K.O)

当院へのご案内



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 当直医常時3名体制
(内科 / 外科系 / 産婦人科)

「ハロ-ホスピタル」第48号
平成15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