

ハロー
ホスピタル

Hello Hospital

Apr.2005



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.55

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。



地域の皆さまと共に

目次

CONTENTS

地域の皆様へ

..... 1

創る 新病院建築に向けて 地域から求められる病院を目指して

お知らせ

..... 2 ~ 5

個人情報保護法と当院の対応 新しい小児科外来のお知らせ
新任医師の紹介 はばたけ新入職員

ご報告

..... 6 ~ 8

「外来患者さんアンケート」集計結果 MQI発表大会を終えて
中学校の生徒さんが職場体験・訪問学習に訪れる

くすりの話

..... 9

～花粉症治療薬について～

検査の話

..... 10

～血糖コントロールに効果的な血糖自己測定～

健康と食事

..... 11

～乳がんを防ぐ食生活～

なんでもQ&A

..... 12



地域の皆様へ

創る 新病院建築に向けて

地域から求められる病院を目指して

院長 飯田 修平

創るとは

練馬総合病院では、病院を挙げて組織的に業務を遂行するために、年間の統一主題を設定しています。平成17年度の職員研修およびMOI活動の統一主題は、「創る 新病院建築に向けて」です。

3月の新入職員研修で、「創る」から連想する言葉として、ものを・・・、自分を・・・、人を・・・、人材育成、成長、知識、イメージ、アイデア、新病院等々が挙がりました。「創る」を「字通」で引くと、きずつける、はじめる、つくるという意味があります。鑄型を刀で裂くということから、創出という意味がたということですが、

刀で切れ目を入れて、明確に区切りをつけることです。ここから始めるという意思表明でもあります。物理的な建物が目的ではなく、自分の

考え方に基づいて、自分の行為で、理念を達成できるような新病院をつくりたいものです。今までの延長線ではなく、また、建前あるいは非現実的な理想や希望ではなく、絵に描いた餅でもなく、あるべき姿に近づくようにしたいものです。

新病院建築の準備

病院の運営に関しては、ありとあらゆる検討と努力を重ねてきたつもりです。しかし、実際には、まだ多くの問題や課題があります。構造的な制約で解決できないことも多いのですが、創意工夫により、研修研鑽によりまだまだ行つべき事項があります。

昨年3月に導入した電子カルテシステムをはじめとする情報システムは好評ですが、新病院に移転するまでに完成させることが重要と考え

て、機能強化に努めております。

医療本体の質向上は、もっとも優先すべき事項です。本年度も、様々の取り組みを予定しています。その一環として、常勤の循環器内科医として経験豊富な山田隆博医師を迎えました。また、小児の生活習慣病も大きな問題であり、慶応義塾大学小児科名誉教授・国立成育医療センター名誉総長の松尾宣武医師を迎えました。

近況報告

3月21日には、練馬区役所多目的会議室で、第9回MOI活動発表大会を開催しました。犬塚練馬区保健福祉部長様、本多練馬区医師会副会長様をはじめ、多くの区民、患者さんに参加いただき、活発なご意見をいただきました。難しくてよくわからなかったという声がありました。が、それでも、最後まで参加いただいた方が多かったことは大変うれしく、職員の励みにもなりました。

3月末には、新入職員研修を行いました。当院が出版した書籍（病院早わかり読本）を用いての研修であり、全国でも例がないと思います。個人情報保護法への対応もいち早く行い、区内医療機関にサンプルを

提供し、全日本病院協会の役員、個人情報保護法ワーキングチーム委員長として、当院の資料を提供し全日本病院協会及び当院のホームページに掲載して、全国の病院の参考にさせていただいております。

新しい発想に基づく検討

社会情勢の変化、医療制度改革等、急激に環境が変化しております。環境の変化に柔軟に対応しなければ、継続的に質の高い医療を提供することはできません。

現状追認ではなく、従来行っていた業務でも、廃止、変更、あるいは新たな業務を導入するなど、一から、新しい発想に基づく検討を重ねております。業務を外部に委託したり、反対に、外部に出していた業務を院内で実施したりすることです。

新病院建設予定地は、現在地よりも広いのですが、それでも、良質かつ高度な医療を提供するためには、効率的な設計と運用が必須です。

以上の観点から検討中であり、基本設計の段階です。具体的な絵が描けたところで、住民の皆様への説明会も予定させていただきます。地域・区民の皆様の絶大なご支援をよろしくお願い申し上げます。

個人情報保護法と当院の対応

副院長 柳川達生

個人情報保護法の目的は、個人の権利・利益を保護することです。

個人情報とは、生存する個人に関する情報であつて、当該情報に含まれる氏名、生年月日、その他の記述等により特定の個人を識別することができるものをいいます。したがって、どんなに詳細なデータでも、個人を特定できないものは個人情報とは言いません。医療における個人情報とは、診療録、処方箋、看護記録、検査所見、レントゲン写真等が該当します。医療では亡くなられた方の情報も、個人情報として扱うことが努力規定となっています。

個人情報保護法は診療で利用する上で不可欠であると同時に、その保護・管理が重要であり、両者のバランスをとることが課題です。



個人情報を保護するだけの法律であれば、個人の情報が漏れないように留意すればよいかもしれませんが、

事実、プライバシーに関する議論は、これまで保護や開示に限定されてきました。個人情報保護法は、プライバシーや秘密の保持だけではなく、情報の収集や保管、利用、開示、公開、保護等の制御に関わる意味も含まれております。すなわち個人の情報・データをコントロールする権

利は本人にあり、情報の保有者にはないということです。このようにプライバシーの権利保護と個人情報保護法においては、考え方や姿勢がかなり違います。個人情報保護では問題の発生する前段階で未然に防止するという立場なのに対して、プライバシー保護では何か問題がおきた後にどう対応するかという考え方です。

4月1日より、個人情報保護法が全面施行されましたが、直前まで組織的取り組みをしていない医療機関が多いのが実態でした。当院では平成13年、接遇委員会（現・患者満足向上委員会）の活動で「患者さんの個人情報保護」に関して取り組み、『個人情報保護に関する職員の心得』を作成し、個人情報を含む資料はシュレッダーを使用するなどして、職員教育に努めてまいりました。また、臨床研究を行う場合等は、必要に応じて倫理委員会で研究の目的・方法の是非を検討し、患者さんに研究目的を説明し、同意をいただくようにしてまいりました。

今回、当院では「個人情報保護方針」を改定し、「通常の業務で想定さ

れる個人情報の利用目的」を決めました。これらは院内掲示、ホームページに掲載いたしました（別に掲載）。

特別のご希望がある場合は変更も可能ですので、お申してください。検討いたします。また、なんでも相談室で対応します。

厚生労働省のガイドラインに則り規定を作成いたしました。前述したように、保護に過大な重点をおくと診療業務に支障をきたすおそれがあり、個人情報の利用と保護のバランスを保つことに注意を払いました。

当院では、前述の如く他の医療機関にさきがけて組織的取り組みをしてまいりました。当院の作成した上記文書は全日本病院協会のホームページに掲載されている文書のたたき台になりました。

対応に関しては、十分に吟味したつもりですが、決して万全とはいえません。継続的に職員を教育し、個人情報保護に対する意識の徹底や情報管理の見直しに取り組み継続的に改善いたします。

< 個人情報保護方針 >

練馬総合病院は、個人の権利・利益を保護するために、個人情報を適切に管理することを社会責務と考えます。個人情報保護に関する方針を以下のとおり定め、職員および関係者に周知徹底を図り、これまで以上に個人情報

保護個人情報の収集・利用・提供

個人情報を保護・管理する体制を確立し、適切な個人情報の収集、利用および提供に関する内部規則を定め、これを遵守します。

2. 個人情報の安全対策

個人情報への不正アクセス、個人情報の紛失、破壊、改ざんおよび漏洩などに関する万全の予防措置を講じます。万一の問題発生時には速やかな是正対策を実施します。

3. 個人情報の確認・訂正・利用停止

当該本人(患者さん)等からの内容の確認・訂正あるいは利用停止を求められた場合には、別に定める内部規則により、調査の上適切に対応します。

4. 個人情報に関する法令・規範の遵守

個人情報に関する法令およびその他の規範を遵守します。

5. 教育および継続的改善

個人情報保護体制を適切に維持するため、職員の教育・研修を徹底し、内部規則を継続的に見直し、改善します。

6. 診療情報の提供・開示

診療情報の提供・開示に関しては、別に定めます。

診療情報の提供

ご自身の病状や治療について質問や不安がおありになる場合は遠慮なく、直接、担当医師または看護師に質問し、説明を受けてください。この場合には、**特別の手続きは必要ありません。**

診療情報の開示

ご自身の診療記録の閲覧や謄写をご希望の場合は、遠慮なく、担当医師または「何でも相談室」に開示をお申し出ください。開示・謄写に必要な実費をいただきますので、ご了承ください。

個人情報の内容訂正・利用停止

個人情報とは、氏名、住所等の特定の個人を同定できる情報を言います。

当院が保有する個人情報(診療記録等)が事実と異なるとお考えになる場合は、内容の訂正・利用停止を求めることができます。担当医師にお申し出ください。調査の上、対応いたします。

個人情報の利用目的

個人情報は以下の場合を除き、本来の利用目的の範囲を超えて利用いたしません。

診療のために利用する他、病院運営、教育・研修、行政命令の遵守、他の医療・福祉機関との連携等のために個人情報を利用することがあります。また、外部機関による病院評価、学会や出版物等で個人名が特定されないかたちで報告することがあります。**詳細は別紙に記載します。**

当院は卒後臨床研修病院および医療専門職の研修病院に指定されており、研修・養成の目的で、研修医および医療専門職の学生等が、診療、看護、処置などに同席する場合があります。

ご希望の確認と変更

治療、外来予約(診察・検査・処置・指導等)や入院予定の変更、療養給付・保険証等の確認等、緊急性を認めた内容について、患者さんご本人に連絡する場合があります。

ただし、事前に各科外来窓口または、番受付までお申し出があった場合は、連絡いたしません。

外来等での氏名の呼び出しや病室における氏名の掲示を望まない場合には、お申し出ください。

ただし、事故防止・安全確保のためには、呼名および氏名の掲示が望ましいです。

電話あるいは面会者からの、部屋番号等の問い合わせへの回答を望まない場合には、お申し出ください。

一度出されたご希望を、**いつでも変更することが可能です。**お気軽にお申し出ください。

診療情報の提供および個人情報の保護に関するお知らせ
当院は、患者さんへの説明と納得に基づく診療(インフォームド・コンセント)および個人情報の保護に積極的に取り組んでおります。

新しい小児科外来

4月1日(金)から、小児科外来に松尾先生をお迎えし、子どもの生活習慣病などについての新しい小児科外来の診察を開始いたしました。



(小児科 松尾 宣武先生)

この度、地域の皆様の子育ての様々な悩みや相談、お子様の病気に関する様々な疑問に対応するため、慶應義塾大学名誉教授、国立成育医療センター名誉総長、松尾

宣武先生を当院顧問に迎え、新しい小児科外来診療を開始することとなりました。毎週月曜日(午前・午後)および、金曜日(午前・午後)が、先生の診療担当日です。4月1日から診察を開始しております。

現在、特定療養費として紹介状のない場合の初診料と外来予約料はいただいておりますが、診察、相談に關しては、全て健康保険でカバーされ、6才以下は東京都のマル助助成制度や各区の子供の助成制度があり、自己負担分が無料になります。

新しい小児科外来では、お子様のあらゆる病気について、皆様のご相談に応じます。特に、信頼できる専門家の意見、セカンド・オピニオンを求めておられるご両親には、お役にたてると思います。

また、転勤など、新しい任地での家庭医や専門医のご紹介を必要とされる時、海外の医療情報が必要とされるとき、診断書・紹介状の発行など情報提供のお手伝をいたします。是非、「気軽に」ご利用ください。

練馬総合病院は、地域の子どもの生活習慣病(肥満、やせ、思春期異常など)や子どもの慢性疾患の増加に心を痛めてまいりました。日本全国の学童期男子の肥満頻度は過去30年間で4倍に増加し、思春期女子のやせは過去30年間で2倍に増加しています。この年々加速する子どもの生活習慣病の増加傾向に歯止めをかけるためには、地域の皆様と共に力を合わせ、地域をあげて取り組むことが大切です。この機会に、練馬総合病院は、小児科外来をあげてこの問題に取り組み、練馬地区の子どもの健康水準の向上に貢献したいと念願いたしております。

ひとりでも多く、練馬地区の子どもが心身の健康を回復することは、真の意味の地域の活性化、少子化対策であると確信いたします。練馬総合病院が果たすべき役割について、皆様のご意見を院長宛までお寄せいただければ、幸いです。どうぞ、ご協力、ご支援をお願い申し上げます。

<小児科外来 診療担当医表>

平成17年4月1日～

	月	火	水	木	金
午前	松尾	慶應	新庄	佐藤	松尾
午後	松尾	育児検診 予約制	休診	仲澤	松尾

【受付時間】 午前 8:00～11:00 (診療開始 9:00)

午後 12:00～16:00 (診療開始 13:30)

新任医師の紹介



内科 医師
ヤマダ 隆康
山田 隆康



3月1日より赴任した内科の山田隆康です（昭和55年慶応義塾大学医学部卒）。

私は日本内科学会認定内科専門医、日本循環器学会認定循環器専門医として、現在まで慶応義塾大学病院呼吸循環器内科、慶応義塾大学伊勢原病院内科、国立病院機構東京医療センター循環器科に勤務し、心筋梗塞・狭心症・心不全・弁膜症・不整脈・肺血栓症・大動脈解離などの循環器疾患と高血圧・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病の治療を行ってまいりました。

また、僻地中核病院にも勤務経験があり、内科全般、プライマリケア、在宅医療について研鑽いたしました。

私は、練馬総合病院で今までの経験を生かしつつ、今日の社会・医療状況に照らし、『公正』で『適切・安全・安心』な医療を行います。その結果、地域の皆様から、練馬総合病院にかかりたい、かかって良かった、練馬総合病院が在って欲しい、在るので安心、とご評価を戴ける様に努めます。

皆様、どうぞ、よろしくお願いたします。

はばたけ！！ 新入職員



今年も医師、看護師、薬剤師、検査技師と、各職種の新人達が当院に入職してまいりました。

3月29、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張り切った姿を見せてくれています。一日も早く業務に慣れ、皆様に認められる成果が出せるように頑張ります。どうぞ宜しくお願いいたします。

また、当院は慶応義塾大学の教育研修協力病院であるとともに、平成16年4月に管理型教育研修病院として認可されました。昨年から

ら1名の研修医が勤務しておりますが、今年も2名の研修医が勤務いたしております。研修医はもちろんですが、指導する立場の医師や協力する看護師薬剤師、放射線技師等も自己研鑽、研修を行い、チーム医療に励んでおります。

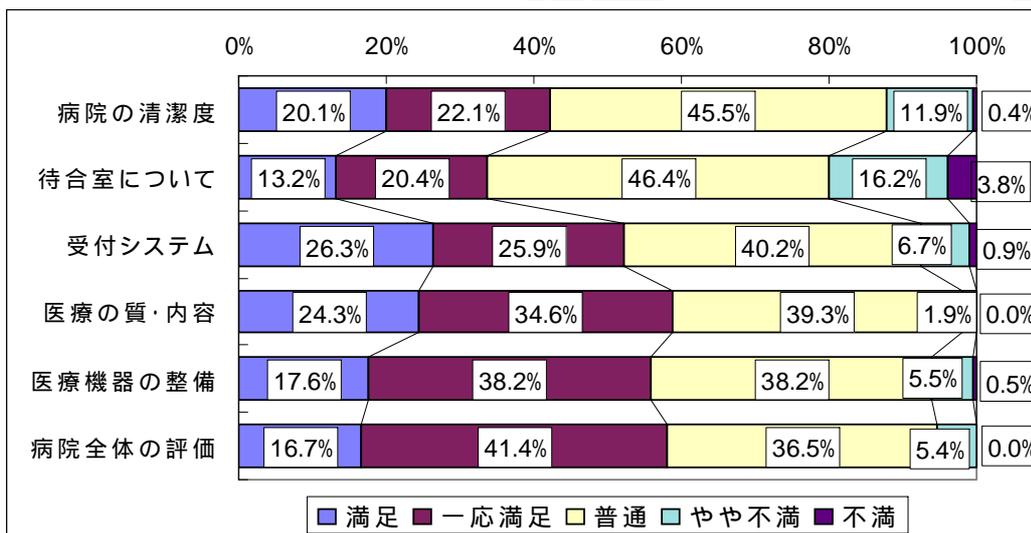


「外来患者さんアンケート」集計結果

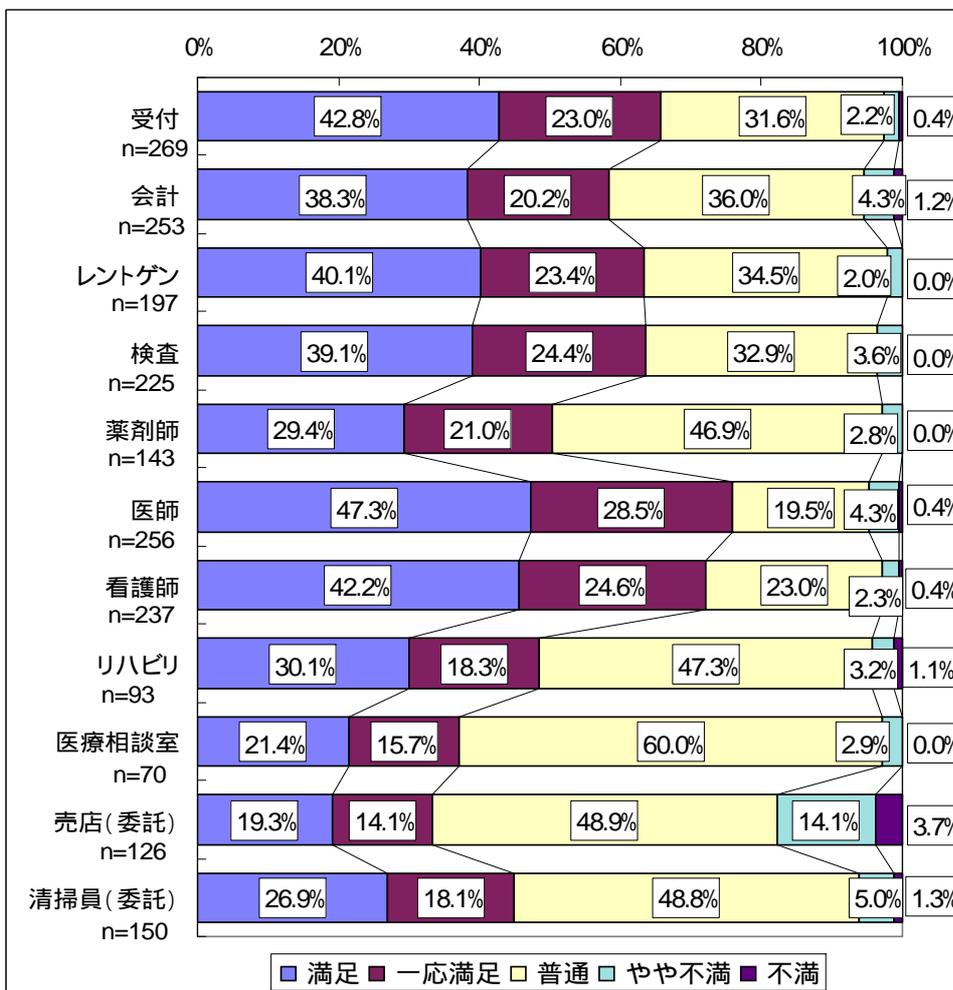
平成17年2月15日と24日の2日間、外来患者さんを対象に『外来アンケート』を実施いたしました。当院では年2回アンケートを実施していますが、毎回多数の方にご協力をいただき、さまざまなご意見いただきます。すぐに対応できることは改善し、検討が必要な事項に関しては会議・委員会などで検討、改善を順次行っていきます。職員一同、皆様が安心してかかれる病院にしたいと取り組んでいます。

アンケートにご協力いただいた皆様、ありがとうございました。今後とも皆様のご支援・ご理解をよろしくお願いたします。

病院の印象



職員の対応ぶり



次回
のアンケートは
7月を予定しています。

第9回 医療の質向上活動（MQI） 発表大会を開催して

* 発表大会 *

平成17年3月21日（月）午後1時から、練馬区役所多目的会議室において、職員・来客約160名が参加して第9回医療の質向上活動（MQI）発表大会を開催されました。
平成15年度に引き続き『5S（整理・整頓・清潔・清掃・躰）』患



者さんがかかりたい病院』を主題とし、各チームが約1年活動を展開してきました。

本年はMQI活動チームだけだけでなく、組織的な質向上の活動の報告、MQI継続活動チームの報告など、新たな取り組みを行った大会でもありました。また、当日は、地域の皆様にもご参加をいただき、質疑応答では活発な意見交換がなされ、医療関係者以外の大変貴重なご意見を伺うこともできました。

新病院建築が決まり、あらためて地域における練馬総合病院の存在価値が問われます。これまで以上にMQI活動、委員会あるいはプロジェクト等の活動を通して各職員が知恵を出しあい、医療の質向上活動を継続させていく必要があります。皆様のご理解・ご支援を今後もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

発表大会の様子

大会は、柳川MQI推進委員長の開会の挨拶に始まり、林理事長、飯田院長が続いて挨拶を行いました。さらに来賓としてご出席された、練馬区保健福祉部長 犬塚隆様、練馬区医師会副会長 本多一義様からご挨拶をいただきました。

発表は、MQI活動チーム、継続MQI活動チーム、組織的な医療の

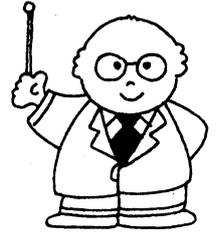
質向上活動（各委員会・看護研究）と発表が行われました。各チームの発表後には、MQI活動の総括（MQI活動8年間の成果と課題）と練馬総合病院のこれから「存在価値ある病院を目指して」と題して皆様に報告をいたしました。

各チーム発表の最後に、各賞が発表されました。最優秀賞には看護部チームの『医療の標準化を目指したパスの見直し・作成』職員にとつての使いやすいと患者説明の充実に焦点をあてて、『感染対策委員会の『感染対策委員会報告』院内感染予防を中心として』が選ばれました。優秀賞には内科・薬剤科チームの『TDM（薬物血中濃度モニタリング）による適正な薬物治療』、院長賞には外科医局・看護部『日帰りソケイヘルニア手術実績の評価と改定』、努力賞には患者満足向上委員会の『患者満足の向上！』患者さんがかかりたい、かかってよかった、地域があつてほしい、あるので安心といえる病院を目指して』、看護研究チーム『効率化を目指した救急室物品整理の試み』動線の改善と患者への迅速な対応を目指して』が選ばれました。

発表大会にご参加いただきました皆様、ありがとうございました。

くすりの話

花粉症治療薬について



花粉が飛ぶ季節

インフルエンザも一段落し、ようやく暖かくなってきましたが、今年例年の1.5〜2倍といつ予想通り、かなりの量の花粉が飛び、花粉症をもつ方の多くが辛い思いをされているかと思えます。4月になり、スギ花粉は収まってもしノキ花粉はまだまだこれからですよ。

花粉症？

花粉症とは、植物の花粉によって起こるアレルギー性の病気です。樹木や草花の花粉が飛ぶ季節に、花粉が目や鼻の粘膜に付着することで症状が現れます。鼻、目、のどなど首から上の症状が主ですが、熱感や倦怠感などの全身症状を伴うこともあります。

花粉症治療薬（当院が採用している花粉症の薬）

花粉症治療薬とは、目や鼻の症状を抑える薬のことであり、アレルギー性鼻炎やアレルギー性結膜炎を治療する薬ということになります。

内服薬（抗アレルギー薬）

内服薬は種類も多く、それぞれの患者さんに合わせて処方されます。主なものに、アレグラ、アレロック、アレジオン、エバステル、ジルテック、クラリチンなどがあります。これらには大きな違いはなく、アレルギーを引き起こす物質を抑え、アレルギー反応を起こりにくくします（抗アレルギー作用、抗ヒスタミン作用）。

しかし、この作用より眠気を催すこともあるので、車の運転などには

十分注意してください。用法としては1日2回飲むものもあれば1日1回でよいものもあります。飲む時間も朝食後や夕食後、就寝前など、さまざまです。また、これらの薬は基本的に鼻水や鼻詰まり、目のかゆみ等の急性症状をすぐに鎮めるものではないので、花粉の飛ぶ前から終了時まで継続して服用することが重要です。

点眼薬

（アレルギー性結膜炎治療薬）

*ザジテン点眼薬

抗アレルギー作用、抗ヒスタミン作用を有し、炎症を抑えます。

*リボスチン点眼

抗ヒスタミン作用を有します。懸濁液のため使用する前によく振ってください。

*アズレン点眼

炎症を抑えます。青い液体であり、光で分解しやすいので遮光して保存してください。

*フルメトロン点眼

ステロイドの作用により炎症を抑えます。使用前にはよく振ってください。

これらの点眼薬には保存剤が含まれています。ソフトコンタクトレンズや酸素透過性のハードコンタクトレンズを使用の方はこれらの保存剤

がレンズに吸着されるおそれがありますので装着時の点眼は避けてください。

点鼻薬

（アレルギー性鼻炎治療薬）

*インタール点鼻液

アレルギーを引き起こす物質が血液中に放出されるのを防ぎ、アレルギー反応を抑えます。

*フルナーゼ点鼻液

ステロイドの作用により炎症を抑えます。

使用上の注意

花粉症に用いられる薬はたくさんありますが、医師の指示に従って正しくご使用ください。また、不明な点や使用して不都合なことがありましたら、かかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。薬を上手に使って春を快適に過ごしたいですね。



検査の話

血糖コントロールに 効果的な血糖自己測定



血糖自己測定 (SMBG) とは

SMBGはSelf Monitoring of Blood Glucose の略で、血糖自己測定のことをいいます。糖尿病の治療は、血糖のコントロールが基本です。血糖の動きをモニターする必要がありす。特にインスリン療法では、血糖の値によって、インスリン

や食事の調整が必要なため、きめ細かい血糖のチェックが必要です。医療機関でしかできなかった血糖測定を24時間いつでも測定でき、常に変動する血糖を日常生活をしながら自宅でもチェックできるようにしたのが血糖自己測定 (SMBG) です。

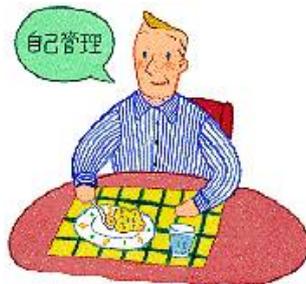
血糖自己測定 (SMBG) は
こんな場合に有効です

血糖自己測定 (SMBG) は血糖が不安定な人すべてに有効です。特にインスリン補給 (インスリン療法: インスリン自己注射) が必要な患者さんは、1型、2型にかかわらず、欠かせません。経口剤療法の人、あるいは食事療法だけの人でも、治療効果が上がらない場合は、原因をさぐる有力な手段となります。また、さらに厳密なコントロールをめざす患者さんにも、血糖自己測定は、数々のメリットを与えてくれるでしょう。その意味では、すべての糖尿病の人にとって、有効な手段といえます。しかし、現在は、血糖自己測定が健康保険適用の対象になるのは、インスリン療法を行っている患者さんだけに限られています。

血糖自己測定のデータはその都度記録し、外来受診時に主治医と検討

します。主治医は、そのデータと外来受診時に測定した HbA_{1c} 検査 (HbA_{1c} 検査・過去1、2カ月の血糖コントロールの平均値がわかる) などの結果を総合的に判断して今後の治療法の修正や次の目標を設定したりします。

現在、SMBG機器をはじめとする簡易測定器の開発の進歩はめざましく、小型、軽量で操作も簡便な、使いやすい機種がいろいろ出ています。こうした技術革新により、血糖自己測定が子供や高齢者でも容易に操作できるようになりました。



- * 血糖自己測定 (SMBG) のメリット
- (1) 日常生活と血糖値の相関関係が即時にわかる
- (2) きめの細かい適正なコントロールができる

- (3) 積極的なインスリン療法が、在宅でもできる
- (4) 急性、慢性の合併症の進展を防止できる
- (5) 通院回数や入院を減らすことができる
- (6) コントロールへの信頼感が増す
- (7) 病気に対する理解が深まり、治療への意欲がわく
- (8) 安全な妊娠・出産が計画的にできる
- (9) 日常生活の質が向上し、行動半径が広がる

当院の
血糖自己測定 (SMBG) 指導

当院では、現在5種類のSMBG機器を採用しております。機種選定にあたっては、臨床検査技師が各機種の特徴などについて患者さんに説明し、患者さん自身が試した上で、出来る限り要望に添った機種が選べるように努めております。また、外来受診時には、機器に取り込んだ測定データをパソコンに取り込み、グラフ化することにより、日々の血糖値の変動を視覚的に確認でき、より治療に役立てる事ができるようになりました。

健康と食事

乳がんを防ぐ食生活



乳がんは、日本人女性の25人にひとりがかかるといわれています。30〜64歳の女性の死亡原因の中で乳がんはトップです。40歳になったら、定期的に乳がんの検診を受けてください。

乳がんの発生には、女性ホルモンのひとつであるエストロゲンが大きく関係していると考えられています。乳がんになりやすい危険因子としては、40〜50歳代の女性、早い初潮（11歳以下）または遅い閉経（55歳以上）、高身長、母親・姉妹・叔母が乳がん・未産または高齢初産（30歳以上）、肥満などがあります。

△乳がんを防ぐポイント▽

適正なエネルギー摂取

肥満は閉経後の乳がんのリスクを高めます。

* 1日の適正エネルギー摂取量

標準体重 × 25〜30 ㎉

* 標準体重

身長 (cm) × 身長 (cm) × 22

同時に週2〜3日以上、1日60程度の適切な運動（早歩きなど）が予防につながります。

アルコールは控えめに

アルコールの摂取は、エストロゲンの体内レベルを上げます。純アルコールにして1日25g以下に控えましょう。

アルコール25gの目安量

ビールなら中ビン1本、日本酒なら1合、焼酎なら半合、ウイスキーならダブル1杯、ワインならグラス1杯になります。

大豆製品を毎日摂る

大豆に含まれるイソフラボンは、「植物エストロゲン」と呼ばれ、体内のエストロゲン作用に拮抗することで、乳がん発症を抑制すると推測されています。

味噌汁の摂取と乳がん発生率の関係を解析した結果、味噌汁をあまり飲まない人の乳がん発生率を1とすると1日2杯飲む人で0.4、1日3杯以上

上飲む人では0.6と、それぞれ26%、40%の発生率減少が認められました。

塩分のとりすぎに気を付けながら、味噌を上手に献立に取り入れてください。また豆腐、納豆、大豆、きな粉、豆乳などとあわせてバランスよく毎日とることで、乳がんの予防効果が期待できそうです。

味噌汁の1杯量を150ccとすると、1杯あたりの塩分量は1.5gです。塩味に対する感覚は、だしを用いたときは薄いほうを好むようになるので昆布や鰹節などで、だしをしっかりとり、塩分を減らすことが出来ます。また、2〜3種類の具をとり合わせ実感をくさんにすることも大切です。味噌汁を飲むというよりも食べる感覚でとってください。

塩分は1日10g以下を目標とし、加工食品などが見えない食塩の摂取量に気をつけてください。ナトリウム(Na)に2.54をかけると塩分量が計算できます。

酸化ビタミンをとる

酸化ビタミンは、DNAが傷つきのを防ぎ修復し、活性酸素の働きを弱める効果によって、がん化を予防します。かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、トマトなどの緑黄野菜を毎日120g以上とりましょう。

料理コーナー



トマトと絹さやの味噌だれ

(1人分：82キロカロリー、塩分1.1g)

ドレッシング

材料：(2人分)

トマト 1個 (150g)

絹さや 60g

a) { 味噌 だし汁 各大さじ1
酢 砂糖 ごま油 各大さじ1/2

作り方：

トマトは食べやすく切り、絹さやは筋をとって色よく茹で、器に盛り合わせる

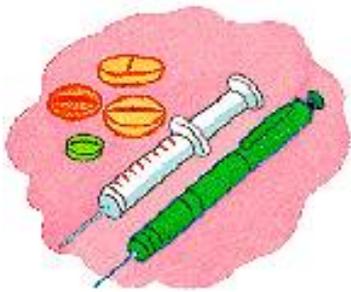
a) を混ぜ合わせ、食べる直前に にかける

ほんでも Q&A



Q 私の父は糖尿病です。インスリン注射をして血糖をコントロールしています。練馬総合病院で栄養指導受け、糖尿教室にも参加しています。今回、自宅でも血糖測定ができるように血糖自己測定器を使用することになりました。この血糖自己測定器に健康保険はききますか？

板橋区 46歳 主婦



A ・健康保険はインスリン療法の患者さんに限って適用されます。

指示された1日の測定回数に応じた必要な枚数の試験紙が給付されます。また、血糖自己測定には、試験紙の他に簡易測定器や穿刺器具、穿刺針が必要になりますが、これらも健康保険の適用となります。

ご質問の患者さんモインスリン療法を行っていらっしゃるようなので、健康保険適用の対象となるでしょう。

健康保険の適用になるかは1階医事課の受付でお尋ねください。

医事課 会計係

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

お知らせ



当院は電子カルテを導入して、医療の質向上と患者さんへのサービス向上を図っております。その一環として、外来再診時の診療時間予約制を実施しています。

患者さんにお渡ししています予約券表記時間から30分以内で診察を始めた場合には、厚生労働省により定められた「予約に基づく診察に関する費用」、つまり、予約に関する特定療養費として500円(税込)をお支払いいただいております。

また、休祭日・時間外の予約についても同様に、予約時間から30分以内で診察を始めた場合には、1,000円(税込)をお支払いいただいております。皆様のご理解、ご協力を宜しくお願いいたします。

次号は、第56号 平成17年7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

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



新年度を向かえ「新たな気持でスタートしよう!」と心に決め、新人の良い手本となるよう毎日はりきっています。

MQI発表大会が終了し、新たなチームが改善活動を開始いたしました。新病院建築を踏まえた改善活動になります。新しい練馬総合病院に期待してください。

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55号
平成17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