

地域の皆様へ

新病院建築準備始まる

地域が誇れる病院を目指して

院長 飯田 修平

新病院建築

おかげさまで、江古田の地で土地の取得ができました。西武百貨店配送センター跡地です。現在地よりも約4分の1広い土地ですが、質を向上し、維持するためには、もう少し広い土地が欲しいと思います。制限がある中で組織運営することを経営といえます。

設計概要も固まり、近隣住民説明会、行政との調整も並行して行っております。円滑な運用を考慮してさらに設計をつめており、建設の準備が整いつつあります。

7月から、病院建設用地にある建物の取り壊しが始まります。近隣の皆様には、ご迷惑のかわらないように十分注意して丁寧に工事をするようにいたします。

9月に建設工事開始の予定です。安全の確保には特に留意します。

地域の皆様の絶大なるご支援とご協力をお願いいたします。

病院を挙げて組織横断的に建設に関する様々な検討をしております。この際に、当院で長年実施している、MQI活動の蓄積が活かされます。統一主題「創る 新病院建築に向けて」です。

先進6病院の

事例研究を出版

私の編著で、『医療の質向上への革新 先進6病院の事例研究を通して』を日科技連出版社から出版しました。私が主査をした、日本品質管理学会の医療経営の総合的質研究会での3年間の研究成果のまとめです。当院をはじめとする、日本の中でも先進的な活動をしている6病院を徹底的に研究したものです。

新病院には、今までの病院運営の実践、研究等のノウハウを活かして、地域の皆様に喜んでいただくことはもちろんのこと、他の病院の参考になるモデルとしたいと考えております。

練馬総合病院は、中規模ではありませんが、活動内容は、極めて大きなものがあります。その証拠に、医療界だけではなく一般産業界、行政等、日本全国、さらには外国からも見学者が来院しております。

医療制度改革

平成18年度には、第5次医療法改正が予定されております。極めて大きな改正になると思います。組織としても医療従事者個人としても、今まで以上に質の向上が求められます。当院は、医療法人ではなく公益法人・財団法人です。現在、検討されている認定医療法人は、まさに、当院をモデルにして検討されたのではないかと思うほどです。すなわち、持ち分が無く、公益のために、地域の住民を役員に入れ運営する病院です。当院の理事長、会長、監事、理事、評議員の多くは、地域の町会長、役員等の練馬区住民です。

近況報告

5月の看護週間には、講演会、血圧測定等様々の催しを行い、例年の旭が丘小学校児童の作品展示は、患者さんから喜ばれました。

練馬区医師会主催の練馬医学会、区民健康セミナーにも、幹事として参加しました。当院からは医師、看護師、薬剤師が3つの演題報告をしました。いずれも極めて学術的価値の高い内容であると評価されました。学会終了後の懇親会では、地域の診療所、病院の先生方と当院の職員が懇親を深めました。

副院長・MQI推進委員長の柳川医師が、米国GE社の病院経営研修を受けました。新病院建築に大きな参考になったと思います。後述します。

私は、5月末に、例年の如く、箱根における2泊3日の品質管理シンポジウムに参加しました。日本の大企業の経営者と膝を交えて経営の品質管理に関して議論してきました。

運用を考えた病院建築

良質かつ高度な医療を提供するという、運用を考えた効率的な設計を検討しています。情報システムの活用も大きな課題です。

地域・区民の皆様の絶大なるご支援をよろしくお願い申し上げます。

おなかを切らなくても大丈夫！ 子宮筋腫に対する 子宮動脈塞栓術（UAE）を始めました

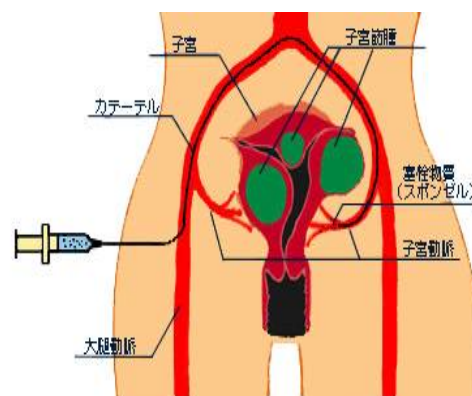
子宮筋腫とは

子宮筋腫は30歳以上の女性の20～30％に存在するといわれます。その発生部位、大きさ、数により、下腹部腫瘍の自覚、過多月経、貧血、月経痛、腰痛、頻尿、便秘など様々な症状をきたします。

従来の治療は手術療法（子宮全摘術、筋腫核出術）と薬物療法（偽閉経療法）が主体でそれぞれが適正な適応の元で行われてきました。しかし、手術に抵抗があり、薬物療法の副作用（更年期障害、骨粗鬆症、リバウンド現象）が心配な患者さんも多く見受けられます。その様な患者さんに対して導入されたのが子宮動脈塞栓術（UAE）です。

子宮動脈塞栓術(UAE)とは

局所麻酔下に、脚の付け根の動脈から細い管を子宮筋腫に栄養を送っている子宮動脈に挿入して、塞栓物質を注入する方法です。したがって、おなかに傷をつけずに、子宮を温存でき、翌日には退院も可能です。効果としては、一般的に術後1ヶ月から過多月経、月経痛の改善が見られ、筋腫容積も術後3ヶ月では60％、術後1年では30％に縮小するといわれています。



この治療法が適応されるのは

月経、不正子宮出血による症状が重篤であるか、子宮の増大による圧迫症状を伴う。
明らかな悪性所見がない。
手術を望まない。
以上を満たす患者さんです。

スケジュールは

(1日目)	9:00	入院
	12:00	点滴・モルヒネ持続皮下注開始、バルーンカテーテル挿入
	13:30	弾性ストッキング装着
	14:00	子宮動脈塞栓術施行
	21:00	歩行開始
(2日目)	6:00	点滴・バルーンカテーテル抜去、弾性ストッキング除去
	9:00	穿刺部固定絆創膏除去、モルヒネ持続皮下注中止
	15:00	診察後退院

（左記が一般的なスケジュールになります）

入院期間と料金は

1泊2日 / 38万

（健康保険が適用されないため自費料金になります）（別途消費税がかかります）

入院管理および術前、術後の経過観察は産婦人科医師が行いますが、
子宮動脈塞栓術は専門の放射線科医師が行います。

正しい知識があなたの未来を明るくする

どなたでも
入会できます！！

糖尿病のあなた、
家族や友人が糖尿病のあなた、
糖尿病のことを
もっと知りたいあなた、
参加してみませんか

糖尿病友の会 「練馬ラディッシュの会」が発足しました

・「練馬ラディッシュの会」って何？

この会は糖尿病患者さんとその家族、医療従事者や糖尿病に関心のある方々が入会しています。お互いに糖尿病に関する正しい知識を得たり、情報交換や親睦を図って様々な形で糖尿病治療に役立て、楽しい健康づくりをめざします

・どんな組織なの？

この会は（社）日本糖尿病協会に加盟しています。各都道府県に支部があり、東京都支部の分会として「練馬ラディッシュの会」が練馬総合病院内に誕生しました。糖尿病友の会は全国の1,500病院、診療所にあります。

・どんなことをするの？

毎月、糖尿病健康雑誌である『月刊糖尿病ライフさかえ』をお届けします。

糖尿病療養の最新情報やお役立ち情報、クッキングレシピや療養生活のコツ、体験談や医療者の声等々・・・搜していた情報がきっと見つかります。

講演会や交流会など行事を企画・主催します。

楽しくためになるセミナーや食事会、懇親会や情報交換会など予定しています。

日本糖尿病協会主催の各種講演会、行事に参加できます。

専門医や先輩患者さんによる講演会、シンポジウム、ウォークラリーなどが行われています。

・どうやって入会するの？

入会は随時受け付けています。

入会金無料 年会費 5,000 円

会費には月刊糖尿病ライフ『さかえ』の年間購読料含みます。

書店で購入すると年間6,300 円（1冊定価525 円 毎月15日発行）です。

お問合せ、連絡先

電話：03 - 3972 - 1001（練馬総合病院内）

臨床検査科 山崎勝巳（E-mail: yamazaki@nerima-hosp.or.jp）

薬剤科 鈴木佳寿子（E-mail: ksuzuki@nerima-hosp.or.jp）

『練馬ラディッシュの会』はあなたの力になれる場です

新任医師の紹介

5月31日付けで泌尿器科の河村医師が退職、
6月30日付けで内科の澤口医師が退職となりました。

5月1日から、それぞれ内科、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いたします。」



< 内科医師 安部 幸一 >

このたび5月1日付けで当院に勤務することになりました安部と申します。

大学卒業後、日本大学第三内科に丸々12年間在籍し、最後の5年間は旧国立病院東京災害医療センターに
出向しておりました。主として消化管および肝・胆・脾疾患などの診断と治療に従事してまいりました。医局卒業後は、母校の関連病院で約4年間過ごした後、系列を離れ、東京労災病院で1年間仕事をし、このたび縁あって練馬の地に来させていただくことになりました。

練馬総合病院との出会いは、私が子供の頃、担任の先生からの社会科の宿題を出され、4人の級友と訪問したのが最初です。あれから30年以上の歳月が流れ、江古田の街並みも

人も変わりましたが、当時が懐かしく思い出されます。

疾病の早期発見と早期治療が可能になるような努力を今後とも続けてまいりたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



< 泌尿器科医師 森 義明 >

5月1日から、前任の河村医師に替わって泌尿器科勤務となります。

た。東邦大学医学部大森病院腎センターより、立川共済病院、日野市立病院、都立清瀬小児病院を経て、当院に参りました。

専門は腎移植、小児泌尿器科ですが、当院では一般泌尿器科を主にやらせていただくことになります。

泌尿器科で最も多い患者さんは前立腺疾患、いわゆる前立腺肥大症と前立腺癌の方です。天皇陛下の御罹患で一気にメジャーになった感のある前立腺癌は、わが国の男性の全癌の中で罹患率は6位ですが、欧米では男性の罹患率1位の国も多く、わが国でも増加傾向にあります。前立腺癌の検査は血液検査で簡単に出来ますので、50歳以上の男性で少しでも排尿に気になることがある方は、気軽に外来を受診してみてください。

6月に荻原医師が退職され、泌尿器科1人体制となることにより、地域の皆様にご迷惑をおかけすることがあるかもしれません。なるべく、そのようなことが無いように医療の質を下げないよう頑張っていきたいと思っております。

平成17年度 区民検診・健康診査のご案内

当院で区民検診、健康診査が受けられます。検診は病気を早期発見するきっかけとなります。

この機会に是非、受診してください。

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。



健康診査の診査受付方法・健診順路

平成17年9月1日(木)から当院で練馬区の生活習慣病健康診査の「高齢者健康診査」「成人健康診査」が受けられます。なお、中野区、板橋区、杉並区につきましては区により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。

< 診査 受付方法 >

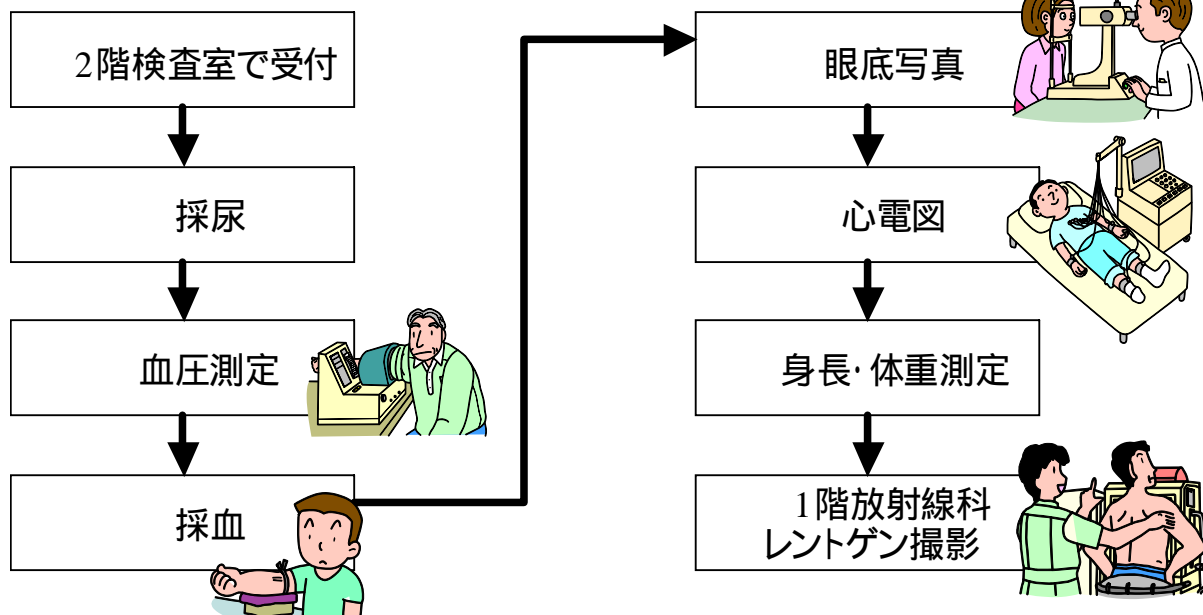
受付 番窓口で受付をいたします。

(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 >



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、腎臓病の早期発見を目的として行っています。検査項目は一般採血、検尿、血圧測定、眼底検査、心電図、胸部レントゲンを行います。

当院では皆様が健診を受けやすいように最新の機器やシステムを導入しています。

お薬を常用している場合は受付でお申し出ください(高血圧のお薬など)。最初に尿検査を行いますので、検査直前の排尿は避けてください。レントゲン撮影では、検査着に着替えていただきます。脱ぎ着しやすい服装でお越しくださるようお願いいたします。

平成17年度 MQI活動

医療の質向上活動 開始

当院で平成8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10年目を迎えました。第1回から昨年の第9回の活動まで、約100チームが医療の質向上を目指し、活動を行い成果を上げてきました。

MQI活動では毎年、「統一主題」という共通の主題を掲げて活動しています。これは、各チームの統一を図り、成果をより向上させるためです。これまで「時間」「情報」「ながれ」「しくみ」「標準化」「安全」「評価」「5S」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。本年の統一主題は「創る・新病院建築に向けて」で、6月から各チームが活動を開始いたしました。

活動の推進・運営は、MQI推進委員会（委員長・柳川達生医師）を中心にして、計13名で行われ、活動の推進管理、支援・教育などを行っています。

推進委員会では昨年に引き続き、今年も「自分がリーダーだったらを半日だけ考えてみる会」を6月8日に開催いたしました。今後も統計勉強会などを実施し、MQI活動が確実に医療の質向上につながるよう支援する考えです。

<平成17年度 活動テーマ>

活動主体部署	活動テーマ
医局	急性期病院としての機能をあげるための数値管理の仕組み
看護部	看護計画の説明と同意 ～患者・家族との共有を目指して～
臨床検査科	より安全で効率的な輸血業務 ～使い勝手の良い輸血システムを目指す～
放射線科	放射線検査の完全オーダリング化と運用の構築
栄養科	入院栄養食事指導の統一
リハビリテーション科	退院時リハビリ指導を確実に実施する
医事課	【患者を増やす地域連携室の再構築】 ～紹介患者は予約で安心来院～
事務・庶務課	物品管理の一元化（SPD）を目指して ～物品管理を柔軟かつ円滑に運用するために～

“自分がリーダーだったらを
半日だけ考えてみる会”の様子
6月8日（水） 13:30-17:00
18名出席
（医師3、看護師9、医事課2、臨床検査1、
薬剤科1、栄養科1、リハビリ1）



経営幹部対象の

海外研修プログラムに参加して

副院長 (内科医師)

柳川 達生



【参加目的】

米ゼネラル・エレクトロニクス(GE)社は1878年に発明家エジソンが創立した巨大複合企業です。プラスチック、発電機、放送、金融等、11の部門の経営を行っています。分野が異なる事業を抱えながら、一つの企業として成長できるのは、成果をだせるリーダーを大量に育成しているからです。

今回、日本の医療機関経営幹部対象のGE研修プログラムに参加してまいりました。参加目的はGEで導入されているシックスシグマ(6σ)という経営手法と、GE研修システムを知り、当院の研修、MQI活動を見直すことにあります。

【GEの研修】

ニューヨーク市の北、約60kmにあるクロトンビルのGE研修所を基点に研修は行われました。企業の幹部が「クロトンビル」といえばGEの研修を意味するほど広く知られています。年間約7,000名のGE社員が研修を受けています。GEの研修方法は大企業の手本になっておりますが、そのノウハウが紹介されました。3、4月に人事効果を行い、幹部は業績により職員を9段階で査定します。次に潜在能力の高い社員を発掘し、人材育成計画をたて、個々に応じた研修への派遣を決定します。研修プログラムはさまざまで、長いものは3週間におよびます。経営幹部が参加する研修では、現実の経営課題について解決策を検討し、最後に最高幹部に提案し組織としての意思決定が行われます。

【シックスシグマとは】

シックスシグマは1980年代、日本のポケベル市場への参入を試みた米国モトローラ社が開発しました。日本企業の業務改善活動(QCC)などが基になっております。

シックスシグマのシグマは統計用語で、ばらつき度を示す標準偏差のことです。製品欠陥率が「100万分の3.4」であることを意味し、高精度の生産目標を設定するための手法です。GE前会長のジャック・ウエルチが経営手法にまで発展させ、不振にあえいでいたGEを復活させたことで、一躍世界で有名となりました。

シックスシグマのプログラムは、改善点をとりあげ、数値化して問題を明確にし、改善目標を決め、改善策を実行し、改善度を数値で評価していく活動です。基本的な考え方は我々のMQI活動と同じです。両者の違いをあげるとすれば、シックスシグマは財務の問題を扱うことが多く、チームは経営幹部が決めます。MQIの場合は、財務の問題を扱うことが少なく、チームは部門、一般職員からあげられることが多い傾向にあります。

シックスシグマを導入している

ノースショア・ロングアイランド病院(5,700床、職員数3万人以上)、ニューヨーク・プレスビテリアン病院(2,400床、職員数1万3千人以上)を訪問しました。複数の病院を合併させてできた病院です。MRI等の設備、機器が専門化し高額になってくると効率的な経営のためには有利です。一方、巨大病院では、数多くの部門をまとめていくことも困難となってきます。そこで部門間にまたがる問題点を改善させる活動が必要となります。ニューヨーク・プレスビテリアン病院はGEと11億円にもなる契約でシックスシグマを導入しました。それほど予算を計上しても必要な活動なのです。

【研修を終えて】

数年前に、GE本社から当院に意見交換に来日されたときにも感じたことですが、GEの研修、シックスシグマと、当院の研修、MQI活動と基本的な考え方は変わりが無いことを再認識しました。多くのリーダーを育てるために不可欠な研修の意義を理解し、継続、実践させていく必要があります。

平成3年より、5月12日はナイチンゲール誕生記念として「看護の日」と制定されるとともに「看護週間（看護の日を含む前後1週間）」が決められました。看護週間中は、一般の方々に看護をより深く理解していただくための催しが全国的に開催されます。

当院でも、恒例の行事として様々な企画を実施しました。実施した催しを写真とともに振り返ります。

旭丘小学校の生徒さんが、絵や作文を書いてくださいました。どの作品からもやさしい心が伝わってきました。（5月9日～13日）



病院玄関前で希望される方の血圧測定をし、また健康に関する相談などを受けました。（5月10日）

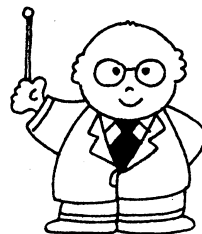
記念講演会では飯田院長の講演をはじめ、看護部からは「家庭でできる応急処置」について、理学療法士による「家庭でできる腰痛体操」、外科医師から病気や治療についてのお話がありました。（5月11日）



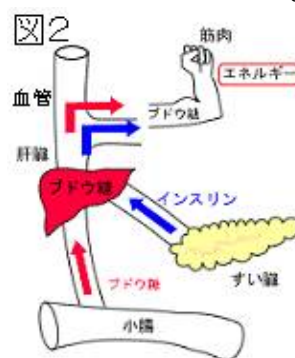
『今年も例年と同じように計画した看護週間の様々な行事ですが、院内の職員はもとより、地域の方々にもご協力をいただきましたお陰で盛会の内に無事終了することができました。ありがとうございました。心より感謝申し上げます。』

くすりの話

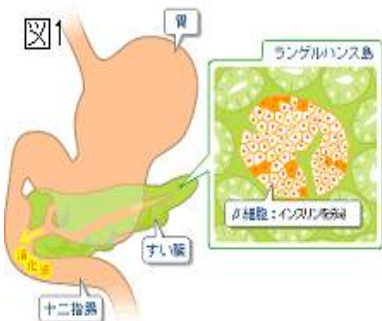
糖尿病治療薬 注射薬(インスリン) について



血糖値を下げる唯一のホルモンで、糖を脳や筋肉でエネルギーとして利用できる形に肝臓で作ります。(図2)。

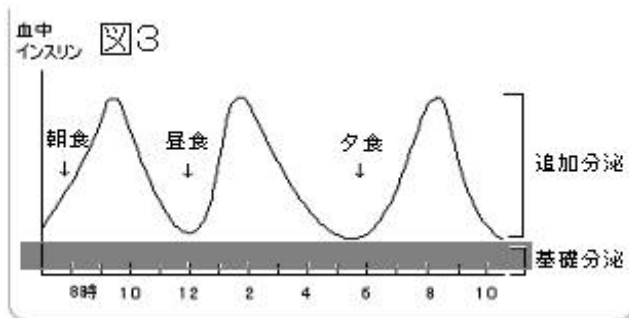


インスリンは、常に少量が血液中に分泌され、血糖値を正常な範囲内に維持する基礎分泌と、食事による血糖上昇を抑えるために分泌される追加分泌があります。(図3)。



インスリンはすい臓のランゲルハンス島のB細胞から分泌されます。(図1)。

インスリンとは



インスリンの働きがうまくいかないと、摂取した食物を正常に代謝できなくなり、血糖が高くなります。インスリンの分泌が不十分な人は血糖値を管理していくためにインスリンの注射をする必要があります。

当院採用のインスリン製剤の 分類と特徴

【速効型】ヒューマログ注カート
追加分泌を補い食後の過血糖を抑えます。15分程で効果が現れてくるので注射のタイミングは食事の直前です。

【速効型】ヒューマカートR注
30分〜1時間で効果が現れます。食事の30分前に注射して追加分泌を補い、食後の過血糖を抑えます。

【中間型】ヒューマカートN注
基礎分泌を補います。懸濁製剤なので振ってから使用してください。

【持効型】ランタス注カート
非常に長く作用を示すため、1日1回の注射で基礎分泌を補うことができます。

【混合型】ヒューマログミックス50 ヒューマログミックス25注カート

超速攻型と、中間型を組み合わせた製剤です。食直前に注射し、追加分泌と基礎分泌を補います。懸濁製剤なので振ってから使用してください。

ヒューマカート3/7注

速攻型と中間型が3対7で混ざっている製剤です。食後の過血糖の改善と基礎分泌を補います。注射後30分で効き目が現れるので、食事の30分前に注射してください。懸濁製剤なので振ってから使用してください。

インスリンの分泌状態は個人差があるので、最も適した製剤を医師と相談し、正しく使うことが大切です。

インスリン注射の注意点は

特に気をつけなければならないのが低血糖です。低血糖はインスリン量の多過ぎや効きすぎ、食事量の少な過ぎ、予想以上に激しい運動をしたときなどに起こりやすく、血糖が下がりすぎた状態です。空腹感やもうろう感を感じたり、手の震えが起ることもあります。更に血糖が下ると目のかすみ、意識の消失、けいれんを起こすこともあります。症状が出たときはブドウ糖やブドウ糖を含む清涼飲料水などをとりましょう。常に身に付けておくことも大切です。また、低血糖の症状に本人が気付かないこともあるので、家族や周りの方にも、糖尿病で薬を使用していることを理解してもらいましょう。

検査の話

貧血にご用心！

Part 1



貧血と低血圧はどう違う？

貧血・・・？

体の隅々まで酸素を運ぶために必要なのが血液中の赤血球です。赤血球中のヘモグロビンが酸素を取り込んで体の隅々まで酸素を行き渡らせているのです。この赤血球や赤血球中のヘモグロビンが不足した状態を

貧血と言います。ヘモグロビンが正常値以下（男性13 g/dl以下、女性11 g/dl以下）に減少した状態の事です。酸素を十分に体内に行き渡らせることができなくなります。

低血圧・・・？

血液が動脈を通るとき血管壁におよぼす力を血圧といいます。血圧の高い方から低い方に血液が流れることで血液循環がスムーズに行われます。血圧には個人差がありますが、例えば、厚生労働省の国民栄養調査では収縮時血圧（最大血圧）90 mmHg以下を低血圧としています。

血圧が低くなると、重力に反して血液を送らなくてはいけない脳や、身体の末端への血流が悪くなり、全身の倦怠感、立ちくらみ、めまい、冷え症、肩こり、動悸、食欲不振などの症状があらわれることがあります。

脳貧血・・・？

脳への血液の供給が一時的に不足して、めまい、立ちくらみといった症状を起こすことです。一過性の脳虚血症で、貧血とは根本的に異なります。

貧血はどうして起こるの？

貧血の原因は、そのほとんどが

“鉄欠乏性貧血”その原因は・・・

△**食生活**△ 偏食など栄養バランスの悪い食事やダイエットなどにより、食物からの鉄分の摂取量が不足します。

△**出血**△ 外傷などによる一過性の出血のほか、胃や十二指腸の潰瘍、痔、子宮筋腫などで継続して出血する事によって鉄分を失います。

△**激しい運動**△ 激しい筋肉運動を日常的に行うことにより赤血球が壊されて鉄分が不足します。

△**不規則な生活**△ 体内の鉄分は夜になると減少するため、夜更かしや不規則な生活をしていると鉄分が不足します。

△**鉄分の必要量が多い**△ 妊娠中・授乳中の女性や成長期の子供は鉄分の必要量が普通より多いため貧血になりやすいです。



△**成長期と貧血**△ 1年に5 cm、10 cmと身長が伸びる成長期の子供は、かなりの割合で貧血になっています。

体の成長に鉄分が消費されています。鉄分の供給が追いつかないためです。このような時期には鉄分の多い食事を心がけるとともに、サプリメントなどで鉄分を補充すると効果的です。

貧血になったらどうなるの？

体内の各部分へ酸素を運搬するヘモグロビンの欠乏がある鉄欠乏性貧血の症状として、全身倦怠感、いら感、めまい、耳鳴り、動悸、息切れ、頻脈などが起きます。一方長期間に徐々に進行してきた鉄欠乏貧血の場合は正常人の50%程度の貧血でも全く症状を訴えないこともよくあります。重篤な症例の場合、痛みを伴う口角炎、舌炎、また食道粘膜の萎縮のため嚥下障害が起きる場合があります。また、まれですが、爪が薄くなり、そり返るさじ爪も起きます。またこの貧血に特有な症状として異食症、異臭症も起きることが報告されています。

健康と食事

夏バテ予防と 食生活



夏バテの原因は、食生活の乱れと冷房中心の暮らしから起こります。暑さのため食欲が減退し、ソーメンだけの食事や冷たい飲み物の飲みすぎ等により、食欲不振、栄養不足、ビタミンB1不足により、いっそう疲れやすくなってしまう。

暑らしのヒント

自律神経による、発汗作用の体温調節機能を乱さないためにも身体を冷やさないことが大事です。

*エアコンの室内外の温度差は5度程度にする

*適度に動き汗をかく
*ウォーキング、ストレッチなど運動を習慣化し体力をつける
*睡眠中のエアコンはタイマーを活用し冷えすぎに注意する

食生活のヒント

少ない量でもおかずが充実した栄養バランスの良い食事を心がけましょう。糖質の代謝を高めるビタミンB1の多い豚肉、うなぎ、胚芽米、枝豆、血行を良くするビタミンEの多いスズキやアボガド、さらに魚や大豆たんぱく質を摂ることでミネラルの吸収が良くなります。朝食にヨーグルトや果物を取り入れることもおすすめです。

香味野菜や香辛料で食欲増進を図りましょう。ミョウガやしょうが、しそなどで香りをプラスし、酢やレモンで酸味をきかせてみては。香辛料をきかせたびり辛料理は発汗を促し、新陳代謝を盛んにします。にんにくを加えれば夏らしいエスニック風になるうえ、ビタミンB1の吸収をたかめます。

水分補給は麦茶がよいでしょう。

人間は発汗により体熱を放散し体温上昇を防ぎます。甘い清涼飲料の取りすぎは糖質のとりすぎとなり、ビタミンを消耗するため疲労につながります。

夏バテを防ぐ栄養素

スタミナアップに

ビタミンB群とにんにく

B群の不足は脳や神経の働きにも影響しイライラや無気力などの症状につながります。特にビタミンB1は、糖質代謝に欠かせない栄養素です。不足すれば当然エネルギーが作りにくくなり疲れやすくなってしまいます。にんにくにおいては成分アリシンが、ビタミンと結合するとアリチアミンという成分になり、ビタミンB1の吸収力を高め、持続的なスタミナ維持に役立ちます。アリシンは、ねぎ、にらにも多く含まれます。

疲労回復にクエン酸

食がすすまないときでも、酸味のきいたさっぱりした味付けのものは食べやすいもの。梅干、レモン、柑橘類に含まれるクエン酸はエネルギーの代謝をスムーズにし、疲労物質を分解する働きがあります。

自律神経の調節にたんぱく質

必須アミノ酸には、自律神経を調節する働きがあり、免疫力も高めるので、エアコンによる温度差などの肉体的なストレスにも役立ちます。肉類や卵、魚介類、大豆製品などからバランス良く補いましょう。

料理コーナー



オクラと豆腐の梅肉和え

(1人分：75 キロカロリー、塩分1.2 g)

材料：(2人分)

オクラ 150g
木綿豆腐 半丁 (150g)
梅干 大1個
酢 砂糖 各小さじ1/2
しょう油 小さじ1/6

作り方：

豆腐はひと口大にくずして、ざるに入れ、30分ほどおいて水を切る。オクラは塩をこすりつけ、熱湯で茹で冷水にとり、1cm幅に切る
梅干は種を取り、包丁でたたいてペースト状にし調味料を混ぜ、と和える

何でも Q&A



約料500円がとられました。予約時間はどのように解釈すればいいのでしょうか。

また、今回の予約を診察時に決められなかった時や、新しくかかる科などは電話でも予約ができるのでしょうか。



Q・平成17年2月1日から始めました「診療予約」は、現在多くの患者さんに好評いただいております。

Q・予約制度が始まって2度目の診察日のことでした。16時の予約時間前には検査を済ませ、内科外来の前で呼ばれるのを待っていました。私の予約時間の前ではありましたが、周りには誰もいなかったため、窓口で声をかけましたが、16時の予約ですのお持ちください。と言われました。ところが予約時間を過ぎても呼ばれず、再度窓口で尋ねると、次にお呼びします。と言われ、実際に診察室に入ったのは予約時間を15分ほど過ぎてからでした。検査結果を聞き、会計が終わったのが16時50分位でしたが、会計で予

当院は急性期の二次救急医療機関でもあるがゆえ、毎日多くの救急患者さんが来院されます。特に内科や外科、整形外科では患者さんも多く、救急患者さんの診療は時間もかかります。そのため、各科における予約枠は余裕を持って運用している場合も多いのですが、連休前後はどうしても予約患者さんも多く来院されます。したがって当院の性格上、予約時間通りに運用していくことは、決して容易ではありません。また、各医師は、外来診療の他に病棟の急変患者さんの診察や処置をしたり、手術や特殊な検査も多く、ひとたびクリンルームに入室するために着替えま

ご指摘の場合では、患者さんがいないように見受けられる場合でも上記のようなことがあると、医師は外来診察室にいらなくても、他の診察室や検査室等で処置等を行っている場合もあり、予約時間前でも診察開始が出来る場合があります。当然緊急的な事がない場合においては、予約時間前でも診察することはあります。よって、その場合の医師の状況に左右されますので、あらかじめご理解のほどお願い申し上げます。

当院において皆さんにお取りいただいた予約時間は、例えば予約票の表示時間が午前10時00分の表示でしたら、午前10時00分から10時30分の間に診察」という意味で、その30分間に他の患者さんが4、5人います。その中で、当日受付した時間を基準として診察の順番を決定します。

当院では、時間枠最後の時間から30分以内に診察する・・・とした条件が合致したら予約金として、診察当日500円を徴収することになります。

また、診察時に決められない予約日・時間について、または新しくかかる科の予約については、現在では、新たに電話では予約をお取りしていません。それは、患者さん個々に診療の進め具合が違つのと、検査

と診察日は密接な関係があり、事務的に決められない場合が多いからです。但し、今後院内の体制変更が図れば、可能な場合もあり、今後は検討すべき課題であるとも認識しております。

医事課長 関谷 巧

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

