

Oct.2005

ハロー
ホスピタル

Hello Hospital



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. 5

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
新病院建築始まる 地域に貢献できる病院を目指して	
お知らせ	2 ~ 5
練馬総合病院 新築工事着工	
外科外来から お知らせ 新任医師の紹介	
ご報告	6 ~ 8
学会発表報告 高齢者・成人病健康診査 結果説明受診方法	
「外来患者さんアンケート」集計結果報告	
「敬老の日」講演会を開催して	
くすりの話	9
OD錠 ~水なしで飲めるお薬~	
検査の話	10
~貧血にご用心 Part2~	
健康と食事	11
~運動習慣と食生活~	
なんでもQ&A	12



地域の皆様へ

新病院建築始まる

地域に貢献できる病院を目指して

院長 飯田 修平

新病院建築

残暑厳しい9月2日（金）地鎮祭が滞りなく執り行なわれました。

浅間神社の宮司様をご先達に、工事の安全を祈願し、身が引き締まるおもいででした。近隣町会長様、西武百貨店様、松本様、東京三菱銀行支社長様、仲介者、設計者、建築会社、病院役員、幹部職員等にご参列いただきました。関係者のご支援・ご協力があったからこそ、悲願ともいえる新病院建築にたどり着いたのです。今まで以上に地域医療に貢献し、地域の皆様に安心していただける設備と機能を備えた病院にしなければならぬと、改めて感じました。

建築確認をはじめとする、諸手続および許認可も無事終了し、翌週から、新病院建築が着工されました。

今回の病院建築に関して、計画を説明し、地域の皆様のご意見をうかが

いました。ご意見やご要望を一つひとつ検討あるいはご相談して対応しております。たとえば、進入経路等は必要に応じて行政等との折衝も行っております。また、緑化計画に従って、樹木をできる限り残す予定でしたが、根切り・山留めという、土砂が崩れないようにするための杭を打つために、どうしても銀杏の木を切らざるを得ませんでした。建築工事に合わせて、代替の樹木を植樹する予定です。振動や騒音に関しても、最新の工法と工夫のできる限り少なくしております。

近隣の住民の方には、町会説明会あるいは個別の事項に関してはそれぞれ訪問して説明させていただいております。来年、12月には竣工の予定です。

安全と質に関する書籍を出版

「医療安全管理テキスト」と「医療の

質用語事典」を出版しました。当院の職員の努力と協力の成果です。前号でも出版のお知らせをしましたが、このように一病院が続けて出版をする例はいままでにありません。

医療の安全確保には、継続的な質向上の努力が重要です。「医療安全管理テキスト」は、質管理の考え方と手法を基本として安全確保をするための教科書です。

医療事故報道が毎日のようにあり、「人は間違えるもの」という本にもありますが、いつ自分が間違えるかもしれないと思うと、病院職員は、心休まることは一時もありません。個人の努力と共に、組織としての取り組みが極めて重要です。

「医療の質用語事典」は、質管理を医療界に導入する時の「通訳」が必要なので、筆者と飯塚東京大学工学部教授と棟近早稲田大学工学部教授との編著で出版したものです。

近況報告

9月から、前帝京大学外科学教授小平進医師が勤務しています。消化器外科、特に癌に関するご相談に応じます。お気軽にご相談ください。

9月22日、練馬公民館における敬老の日講演会「高齢者の救急医療」には、多くの区民にご参加いただきました。練馬消防署河原木係長様、豊田医師、若松副看護部長の講演、パネル討議と、会場からの質疑がありました。

全日本病院学会で、筆者が電子カルテ導入のシンポジウム座長を務め、柳川副院長が当院の電子カルテを報告し、一般演題として大漣看護主任がパズの改訂を報告しました。

良い医療を提供できる建築

本欄に、「新しい器に新しい酒を」と書きました。どちらが先か、どちらが重要かと言うことではありません。良い医療をするためには良い建築が必要なのです。今まさに、美味しい酒を味わうためにその器を作り、酒を仕込んでいるところです。どのような器と酒ができあがるかが楽しみです。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。

練馬総合病院 新築工事着工

中規模病院・都市型という急性期病院のモデルを提示



【新練馬総合病院の外観イメージ】

当院は地域に貢献できる医療を目指し、新病院建築の検討を進めてまいりました。その結果、新築移転の基本計画がまとまり、2005年9月に新築工事に着工し、2007年1月の開院を目指しております。

今号では新病院の場所や新しい練馬総合病院の目指す方向について、そして、9月にとり行われた地鎮祭について特集します。今後も進捗状況を随時ご報告する予定です。

地域の皆様に安心していただける設備と機能を備えた病院をつくり取り組んでおります。今後とも皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

新築移転の場所について

新しい病院は、現在の病院から西武線線路を挟んだ反対側になり、池袋方面今50メートルほど離れた旧西武配送センター跡地に移転します。江古田駅南口からは文化通りを進み徒歩8分ほどになります。バスは練馬車庫から新宿西口ゆきのバスで、江古田千川バス停下車徒歩2分ほどになります。

建築工事の工程について

工事の工程は、9月の地鎮祭後、着工し、工期は約15ヶ月です。2006年12月に竣工し、その後約1ヶ月でシステムテスト・設備点検を行い、2007年1月に新病院を開院する予定です。

新しい病院の規模・施設の特徴

新病院の規模は、地上5階・地下1階、延べ床面積約10,556㎡です。震度7クラスの地震にも耐えられる構造になっています。

1階は外来診療部門、救急処置室、中央処置室、臨床検査科、放射線科、内視鏡センター、医事課などが設置されます。外来を受診される患者さんは、1階だけで受付から診察、各種検査、会計まで済ますことができます。また、患者さん等がご自身で疾患の資料閲覧、インターネットでの資料検索ができる健康情報センター（ラーニングコーナー）や相談室・指導室を設置します。待合室は自然の光を取り入れ、ゆとりある居心地の良い空間造りを目指しています。

病床数は225床で、2階から5階までが病室となります。病棟各階には、患者さんのための食堂（食事時間以外は面会室などにご利用いただけます）と、飲料の自動販売機、コインランドリーを設置いたします。

4床病室では1床8㎡を確保し、十分な広さ、明るさ、清潔性を合わせ持つ造りとなり、全ての病室には洗面所やロッカー4人分が確保されています。個室は、トイレ・浴室が完備されます。

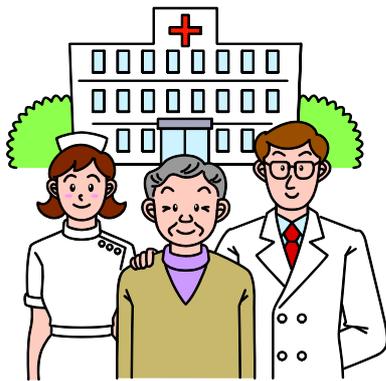
後述のアンケート集計結果をご覧になってもお分かりのように、現在の病院は老朽化のため、患者さんからの設備・施設に関する苦情や改善のご意見を多数いただいております。新病院では患者さんの利便性に配慮した設備・施設・システムを整備いたします。

毎年地域の皆様方にご参加いただいている講習会や講演会も継続していきます。院長の考えでもある「いろいろな人が出入りできる病院にしたい」という考えから、1500人収容可能な講堂を備えることにいたしました。様々な情報を発信していきます。

当院は厚生労働省指定の「臨床研修医指定病院」でもあります。新病院でもその体制を維持し、さらに医療安全を確保する体制を整え、高度な医療が提供できる病院を目指しています。

現在、当院では電子カルテが稼働しています。新病院ではこれらのシステムをバージョンアップさせ導入します。そのためにプロジェクトチームや各委員会が取り組みを行っています。

新しい病院に関するご意見やご要望などございましたら、院内設置のご意見箱や、電子メールを通してお寄せください。



練馬総合病院新築工事

地鎮祭

練馬総合病院新築工事の地鎮祭が、2005年9月2日に新築工事現場において執り行われました。

病院内外の多くの関係者の皆様方にご参列いただきました。



地鎮祭に参列した職員一同、今まで以上に地域医療に貢献し、地域の皆様に安心していただける設備と機能を備えた病院にしなければならないと決意いたしました。



日本における大腸肛門外科の第一人者である元帝京大学外科教授 小平医師が8月15日(月)から、毎週月曜日の午後外来を担当いたします。

大腸肛門についてのご心配やご相談について、専門的な立場からご診察させていただきます。



外

科

外

来

お知らせ



(外科医師小平 進)

このたび8月15日より、当院外科に非常勤として勤務することになりました小平です。

慶応義塾大学医学部卒業後、同大 学外科入局、国立がんセンター病院などを経て、慶応義塾大学外科講師、帝京大学外科教授を勤め、このたび当院にまいりました。この間、下部消化管、特に大腸・肛門の外科を専門としてまいりまして、昨年まで日本大腸肛門病学会の理事長を勤めさせていただきました。

現在、日本消化器外科学会、大腸癌研究会などの名誉会員、日本消化器病学会功労会員など学会の活動も続けております。

これからは当院において、外科専門医、消化器外科専門医、消化器病専門医、大腸肛門病学会専門医の資格を生かして、患者様の医療に貢献していきたいと思っております。

月曜日の午後、外科外来にて大腸癌を中心とした大腸肛門病の診断、治療、並びに消化器がんに関するセカンドオピニオン外来を担当してまいります。

血便、便通異常(下痢・便秘)、腹痛、肛門痛などでお悩みの方はどうぞご来院ください。

患者様のお役に立つように努力していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

< 外科外来 診療担当医表 >

	月	火	水	木	金
午前	松浦/萬谷	夏/波野	飯田/井上	松浦/萬谷	井上/夏
午後	小平 (大腸肛門外科)	江口 (呼吸器科)	休診	休診	休診

その他の外科

日帰り鼠径ヘルニア手術 手術当日に入院し、手術が終わった日(もしくは翌日)に家に帰ることができます。当院では手術中や術後の痛みやひきつれが少なく、傷跡がなるべくめだたなく、通院回数が少なくてすむようにいろいろな工夫をしました。

下肢静脈瘤 ふくらはぎにポコポコと静脈が浮き出ている方、夕方になると足がだるい、むくむという方は一度外来を受診してください。

乳癌検診 乳房を触って気になる方、しこりをみつけた方は検診を受けてください。月曜日と木曜日は女医(萬谷医師)が診察を行っています。

新任医師の紹介



6月30日付けで皮膚科の和泉医師が退職、
9月30日付けで整形外科の松本医師が退職と
なりました。

7月1日から皮膚科に小菅医師、10月1日
から整形外科に三宅医師が勤務しております。

皆様どうぞ宜しくお願いいたします。



皮膚科医師 こすげ はるひこ 小菅 治彦

平成17年7月1日より、8年にわ
たつて医長を務められた和泉医師に
かわり、皮膚科に勤務することにな
りました小菅治彦と申します。

平成元年に大学を卒業して以来、
7番目の病院勤務になります。前任
地は慶応義塾大学病院で皮膚科の教
室連絡者(他大学の医局長にあたり
ます)を2年数ヶ月務めておりまし
た。医師の臨床研修制度の改革の端
境期で現在、大学病院と医局の運営
も人的資源という面で厳しい局面に
あります。また、高齢化社会へ向け
ての近年の医療制度改革もあり、特
に当院のような中小規模の病院の経
営は非常に苦しい厳しい環境に置か
れていることも実感しています。
皮膚科はもともと規模の小さい科
ですが、タコ削りや、つめ切り、イ



整形外科医師 みやけ あつし 三宅 敦

が取りといった地道な仕事を重ねて
地域の皆さまに貢献できるように頑
張りますのでよろしく願います。

10月1日より整形外科医師として
勤務させていただくことになりまし
た三宅敦と申します。

慶応義塾大学整形外科教室研修
医を経て、栃木県の芳賀赤十字病
院、大田原赤十字病院にて研修して
まいりました。至らない点の方が多
いと思いますが、自分のできること
を精一杯やらせていただき、かつで
きただけ多くのことを学ばせていた
だきたいと思っております。
お互いに壁をつくらない医師患者
関係を目指しておりますのでよろし
くお願いいたします。

< 整形外科外来 診療担当医表 >

	月	火	水	木	金
午前	飛弾高田	宮永三宅石井	飛弾宮永三宅	宮永高田	飛弾高田月村
午後	休診	加藤	休診	休診	根本

< 皮膚科外来 診療担当医表 >

	月	火	水	木	金
午前	弟子丸	小菅	弟子丸	小菅	弟子丸
午後	レーザー外来 (予約制)	小菅	レーザー外来 (予約制)	弟子丸	休診

< 皮膚科レーザー外来 >

当院皮膚科では、アレックス
レーザー(Qスイッチドアレキサン
ドライトレーザー)およびビタ
ミンCリン酸エステルローション
を導入し、レーザー治療やケミカ
ルピーリングを行っています。

レーザー外来は予約制になりま
すので、一度外来を受診してくだ
さい。

学会発表

第4回 全日本病院学会・シンポジウム

(宮崎 9/18)

- 「標準的電子カルテの構築と

病院の組織的対応の実際」 -

副院長 柳川達生



当院は10年前より独自の薬剤システムを開発し、検査部門システム、病棟支援システムの導入等、電子化に取り組んできました。昨年2月より画像システム、検査オーダーリング等導入し、外来、入院診療録の電子化を行っております。これまでの医療情報電子化の取り組みを頭記にて発表いたしました。座長は当院の飯田院長でした。

患者さんの情報は、診療記録だけでなく、X線やCTなどの画像情報、体温や脈拍などの看護記録、薬の処方や検査のオーダー、さらには次の診療予約など多岐にわたり、手書きの診療録による情報一元管理は困難となります。診療情報電子化により、全職種が記録を一元的に確認することが可能となり、効率的、安全に業務を行うことができ、またチーム医療の推進にも効果的です。

医学は日進月歩で進歩しています。進化する21世紀の医療に、紙に記録するという19世紀の手法では対応できません。国の政策として医療情報電子化が進められておりますが、構想通りにはなっておりません。最大の障害要因は、電子カルテ導入にかかる費用、労力の負担が多く、それらに見合う利点（効率化、質向上、医療事故の減少）が少ないと考えられているからです。

今年度、「医療IT化による医療の安全性と質の改善の評価」を検討する、厚生労働科学研究を分担することになりました。この研究により医療情報電子化の利点の大きさを明らかにし、多くの医療機関にも電子カルテを導入できれば、良いシステムを構築する近道になると考えております。

高齢者・成人健康診査 結果説明 受診方法について



結果説明は、受診をした日から1週間以降にさせていただきます。

結果説明は予約制となります。7番窓口で予約をしてお帰りください。

予約なしで来院された場合は、17:00以降の結果説明になります。予約変更やキャンセルの方は必ず電話にてご連絡ください。

来院当日は 番受付窓口に、健診結果予約票・診察券・保険証等をお出しください。

内科外来の混雑緩和のために、内科の一般受診と健診結果説明は、別にしていただけますよう、ご協力をお願いいたします。

< 高齢者・成人病健診結果説明場所一覧表 >

	月	火	水	木	金
午前	午前中の説明はございません				
午後	完全予約制となります		診察開始は13:30からです		
説明場所	脳外科 外来	耳鼻咽喉科 外来	脳外科 外来	脳外科 外来	脳外科 外来

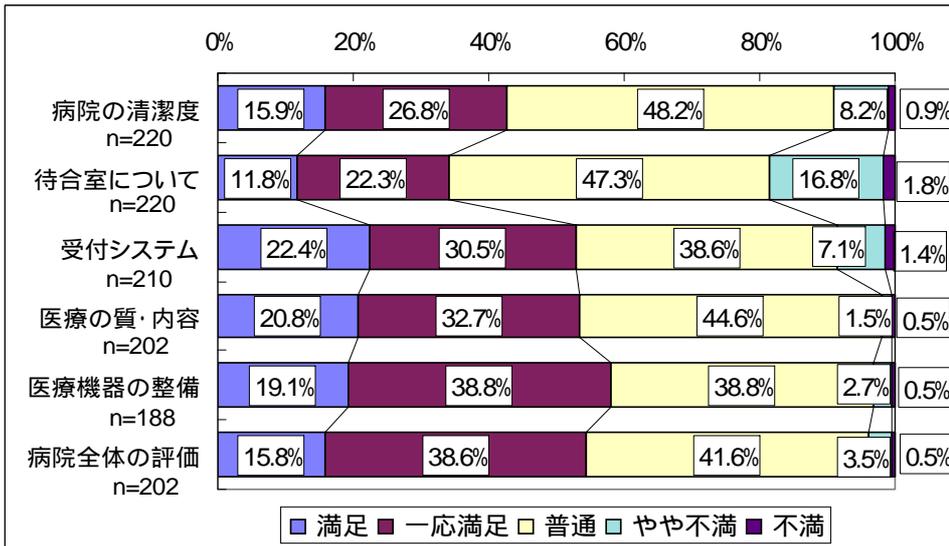
「外来患者さんアンケート」集計結果

7月12日と21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。多数の方々にご協力をいただき、ありがとうございました。アンケート集計結果の一部をご報告いたします。

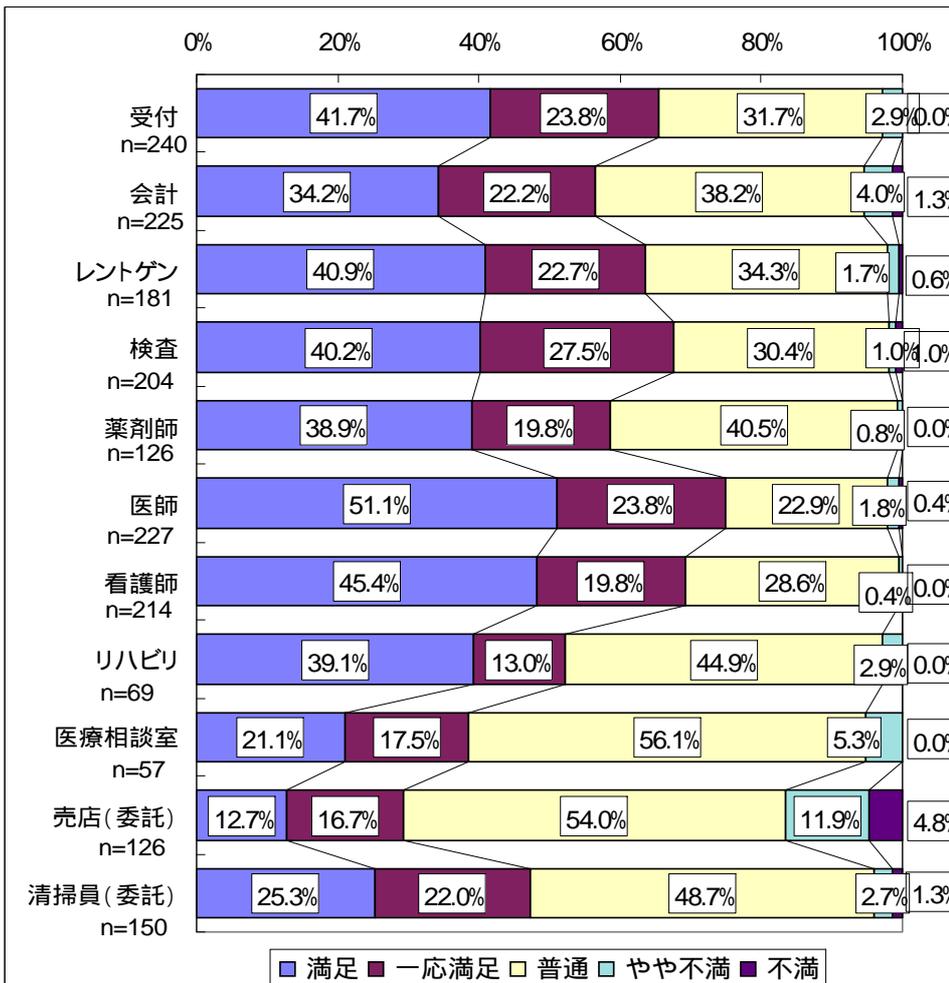
当院では、アンケートやご意見箱などで皆様のご意見をお伺いし、医療の質向上と改善を行い、安心してかかれる病院づくりを目指しています。改善要望に対しては直ちに対応できることは実施しています。今後とも、皆様のご理解とご協力を宜しくお願いいたします。



病院の印象



職員の対応ぶり



「今回のアンケートは平成18年2月を予定しています。」

「敬老の日」 講演会を開催して

敬老の日講演会 高齢者の救急処置について

財団法人 東京都医療保健協会 練馬総合病院



練馬総合病院では、「敬老の日」にちなみ、練馬区の後援をいただき、平成17年9月22日（木）練馬公民館において「高齢者の救急処置」をテーマに講演会を開催いたしました。高齢者の救急応需が増加する現

在、いざというときにどのような処置が必要なのか、家庭でできる適切な救急処置等について講演いたしました。当日は雨模様の中、127名の来場者があり、最後まで熱心に耳を傾けていただきました。

林理事長の挨拶に始まり、飯田病院長、続いて國田練馬区医師会会長が挨拶され、区民の健康に大変貢献している講演会であり、今後も続けていただきたいとのご挨拶をいただきました。

第1部では、練馬消防署河原木救急技術担当係長から救急隊の立場からの講演があり、続いて当院の若松看護副部長、豊田内科医師が専門的な立場から講演をいたしました。第2部では飯田病院長の司会にて1部での講演者をパネラーに迎え、会場からの皆様のご質問にお答えする形で進み、多くの方から活発なご意見ご質問が寄せられました。

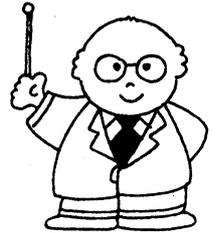
また、講演前の13時から14時までの間、無料血糖測定や各種医療相談コーナーを開催し、多数の方から好評をいただきました。来年も健康や医療について、皆様と共に考える機会を設けてまいります。



ぜひこのようなテーマでやってほしい等、ご意見ご要望がございましたらご遠慮なくいただければ幸いです。

事務長代行 菊井達也

くすりの話



OD錠

～水なしで飲めるお薬～

発が要望され、「口腔内崩壊錠」(OD錠)が誕生しました。

OD錠、D錠とは

口の中ですぐ溶けるため水なしでのめる薬の形を一般に「口腔内崩壊錠」といいます。

OD錠(Orally Dispersing Tablet)・D錠(Orally Disintegrating Tablet)などと呼ばれます。ES錠(Easy to Swallow)と呼ばれるものもあります。薬の効き目や外観は、通常の錠剤とほとんど変わりません。口の中の粘膜から吸収されることも無く、通常の薬と同様消化管から吸収されます。

当院で扱う口腔内崩壊錠には次のようなものがあります。飲みやすいよう清涼感や味をつけてあるもの、無味のものなど様々です。

当院採用の口腔内崩壊錠

物を飲み込むことが苦手な患者さん、水分を制限しなくてはならない患者さんはいらっしゃいませんか？また、薬を飲みたいときに水がなく、つい飲みそびれてしまったことはありませんか？高齢者や脳血管障害など嚥下機能の低下している患者さんが薬を飲みそびれることで、期待される効果が得られないことが問題となっています。そこで水なしで飲める薬の開

ガスターD(ファモチジン)・・・

胃酸の分泌を抑える薬です。胃・

十二指腸潰瘍や胃炎に効果があり、

胃痛、胸焼け、むかつき、もたれを

改善します。ミントフレーバー。

タケプロンOD(ランソプラゾール)

胃酸の分泌を強力に抑える薬で

す。胃・十二指腸潰瘍などに効き、ヘ

リコバクター・ピロリ菌の除菌療法

にも用いられます。有効成分は胃酸

で破壊されてしまうので、腸で溶け

るようなコーティングを施した小さ

い粒の中に入っています。口の中で

砕くとその粒が現れるのでそのまま

飲み込んでください。イチゴ味。

マーズレンES(配合剤)・・・

胃粘膜を保護し、修復を助けるお

薬です。胃・十二指腸潰瘍の治療に

効果があります。

ハルナールD(塩酸タムスロシン)：

高まった尿道の圧力を下げ、尿を

出やすくします。前立腺肥大症の症

状を和らげる薬です。

ベイスンOD(ボグリボース)・・・

糖尿病の薬です。糖質の分解や吸

収を遅らせることにより、食後の高

血糖を防ぎます。

アリセフトD(塩酸ドネペジル)・・・

アルツハイマー型痴呆の薬です。脳

内のアセチルコリンという物質の量

を増やすことで記憶障害などの症状

を改善します。

ナゼアOD(塩酸ラモセトロン)・・・

吐気止めです。脳内の特殊な受容

体をブロックすることで吐気を抑えます。

飲み方と注意点

OD錠、D錠は、だ液だけで飲むことができます。舌の上で軽く押しつぶすようにして溶かし、中に含まれている粒をかまずにだ液と一緒に飲み込んでください。

壊れやすい薬のため、爪を立てずに包装シートから取り出してください。薬が割れたり、欠けたりしても効き目は変わりません。割れたり欠けたりした分も含めてお飲みください。

薬の剤形には、ここで紹介した口腔内崩壊錠の他にも、体の中で徐々に溶け出して作用を長続きさせる徐放錠、舌の裏から吸収させることですぐに効果が現れる舌下錠、中にコーティングを施した顆粒を入れたカプセル剤など、様々な工夫が凝らされた薬がたくさんあります。一見どれも同じように見えますが、それぞれの作用を最大限に生かすために、決められた用法・用量をまもって正しく服用してください。

検査の話

貧血にご用心！

Part 2



先月号に引き続き貧血についてお話しします。
先月号では、貧血と低血圧との違い、貧血はどうしておこるのか、貧血になったらどうなるのかについてご紹介いたしました。今号では貧血の検査についてご紹介いたします。

貧血の検査
どんなことをするの？

採血をして、右図のように血液中の成分を測定します。

検査項目	はたらき	貧血の診断基準
赤血球数	酸素を運ぶ主役の赤血球 この数が少ないと細胞が酸素不足を招く	正常値は、1mm ³ 中に、 男性で430～570万個、女性370～490万個 検査値が男性450万以下、女性400万以下だと貧血と診断される
ヘモグロビン	赤血球の中で、酸素を運ぶのに主要な働きをしている	正常値は1dl中、 男性13.5～17g、女性11.5～15g 貧血は男性13g以下、女性11g以下
ヘマトクリット	血液中の赤血球の容積の割合を示した数字	正常値は、男性で40～50%、 女性で35～45% 貧血は男性35%以下、女性30%以下
血清鉄	ヘモグロビンの重要な構成成分	正常値は血清100mlあたり 男性55～163μg、女性51～139μg
フェリチン	鉄と結合することのできるタンパク	正常値は1ml中、 男性15～220ng、女性10～80ng

その他、TIBC（総鉄結合能）、網状赤血球、白血球、血液像、血小板などを測定することもあります。
鉄欠乏性貧血と診断された、病後の経過は・・・

鉄欠乏性貧血とは、いわゆる栄養欠乏と同じで、鉄分を十分に補給すれば回復する疾患です。定期的な検診を行うことも大切です。

生活上の注意は・・・
食事の中に含まれる鉄分は少なく、食事療法だけでは鉄欠乏性貧血の治療はできません。明らかな鉄欠乏性貧血の場合は、鉄剤の服用が必要です。

貧血の再発を防ぐためには、普段から鉄分に富む食事、すなわちレバー、魚、肉など吸収されやすい鉄分を摂取してください。また酢の物、ビタミンCに富む食事は鉄分の吸収をよくします。出血の原因が持続する場合は、鉄欠乏性貧血が再発することもあり、この場合は原疾患を治療することが必要です。

今回は鉄欠乏性貧血について説明しましたが、二次性貧血として重篤な疾患もあります。

二次性貧血（続発性貧血）とは

白血病、悪性腫瘍、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、子宮筋腫、痔核、結核、腎不全、肝硬変、甲状腺機能低下症などが原因となり、貧血をひき起こします。立ちくらみや体がだるい時には貧血も頭にいれ、診療を受けるようにしましょう！

健康と食事

運動習慣と食生活



△運動の効果▽

肥満予防

運動によるカロリー消費に加え、基礎代謝を高める効果が、運動後24時間程度持続します。食事のみの減量はリバウンドを起こしやすいので、繰り返すと内蔵脂肪が蓄積しやすいので、気をつけてください。

糖尿病予防

運動は筋肉の感受性を高め、インスリンの節約効果があります。週1回、休日だけの運動でも、糖尿病の発症リスクが44%も低下することが明らかにされています。

高血圧予防

正常血圧の人が運動を習慣にすると高血圧の発症を防ぎます。高血圧の人でも運動により収縮期および拡張期の血圧が5〜7mmHg低下します。

高脂血症予防

中性脂肪を下げ、正常化します。LDLコレステロールを低下させHDLコレステロールを上昇させます。

△運動の種類▽

高血圧、高脂血症、糖尿病の予防には、ウォーキング、水泳、自転車こぎなどの持久的運動が効果的とされています。

肥満を伴う場合はダンベル体操などのレジダンス運動と持久的運動を組み合わせることをお勧めします。

△運動を無理なく続けるための食生活のポイント▽

良質のたんぱく質を十分に摂る

筋肉は水分を除くほとんどがたんぱく質です。運動をすると、たんぱく質、特に必須アミノ酸のBCAA（分岐鎖アミノ酸）の分解が促進されます。

糖質を同時に摂取する

ビタミン、ミネラルの不足に注意する

エネルギー代謝を円滑にするビタミンB1、B2、B6を摂りましょう。ビタミンCの不足は疲労感につながります。持久的運動（有酸素運動）に欠かせない鉄、骨作りに必要なカルシウムなど、積極的に摂りましょう。

食事は運動後すぐに

筋たんぱく質の合成が活発になるのは運動直後です。ただし、空腹の場合は低血糖を起こす心配があるので、バナナ1本、おにぎり1個など軽めの糖質を補って運動をはじめましょう。

アミノ酸飲料で水分補給を

発汗に応じて、まめに水分を補給します。疲労感や筋肉痛の回復を早めるBCAAを含むアミノ酸飲料を利用すれば一石二鳥です。

料理コーナー



小松菜のんにく風味

(1人分：25キロカロリー、塩分0.7g)

材料：(4人分)

小松菜 1束 桜えび 5g
 にんにく 1/2 かけ
 油 大さじ1/2
 しょう油 小さじ1
 塩 小さじ1/2 こしょう 少々

作り方：

フライパンににんにくを入れ、香りが出るまで炒める
 桜えび、小松菜を加え強火で手早く炒める
 しょう油、塩、こしょうで調味する

何でも Q&A



Q 区の健診を受けたのですが、受付はどのようにしたらよいですか。また、健診の結果はいつごろわかるのでしょうか。

月に一度眼科を受診していますが、その日に区の健診を同時に受けることはできますか。

65歳 練馬区 男性



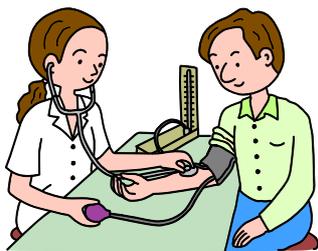
A 区の健診（練馬区）は、9月1日から11月30日まで実施しています（板橋区・中野区・杉並区の方は実施期間が異なりますので、役所等にお問い合わせください）。
受付の方法についてお答えします。受付時間は、月曜日から金曜日の午前8時から11時までと正午から16時までです。ご持参いただくものは、区から郵送された受診票、健康保険証類、当院の診察券を1階3番窓口にお出しになって受付をしてください。

朝の早い時間は一般の診察をされる方が多く、多少込み合いますので、混雑を避けたい方は午後の受付をお勧めします。また、実施期間終了間際も混雑いたしますので、早い時期の受診をお願いいたします。
次に結果説明についてお答えします。健診結果は受診した日から1週間以降とさせていただきます。原則として予約制になりますので、7番窓口で予約をしてお帰りください。予約なしで来院された場合は、17時以降の結果説明となります。
なお、健診の説明は一般診察で行いませんのであらかじめご了承ください。

当院では、「高齢者健診判断基準書」をつくり「要指導」「要医療」を区別し、精査実施や指導についても基準を設けています。受診票のなかの検査項目にアンダーラインがひいてあれば「要指導」、まるで囲んであれば「要医療」となります。参考にしてください。

血圧測定は、自動血圧測定器にて測定していただきますが、測定器で高くでた場合は、結果説明時に医師が必ず再測定しますのでご安心ください。

眼底写真は、片眼のみの撮影です。これは、健診においては眼の病気をみつけるのが目的ではなく、動脈硬化症、高血圧症の程度など成人病の早期発見が目的だからです。
当日は一般の診察と区の健診とも同時に受けることが可能です。受診の順路などは受付窓口でお問い合わせください。



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



次号は、第58号 平成18年1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>

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57号
平成17年10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