

ハロー  
ホスピタル

Hello Hospital

July.2006



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. 60

## 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
お知らせ・ご案内	2 ~ 8
区民検診・健康診査	
乳癌検診について	
新任医師の紹介	
看護週間を終えて	
新病院について	
くすりの話	9
後発医薬品	
検査の話	10
3D(3次元)超音波検査	
健康と食事	11
~夏バテ予防と食生活ト~	
なんでもQ&A	12



地域の皆様へ

# 改革とは 制度や習慣をより良く改めること

病院長 飯田 修平

## 改革とは 革新とは

小泉首相の、規制緩和、官から民へという号令のもとで、社会全般に亘り、「制度改革」が進んでいます。国語辞典によれば、改革とは「制度や習慣などをより良く改めること」です。より良くすることに反対する理由は全くありません。むしろ、改革をより促進していただきたいと考えます。良く変えることを「改善」といい、「改革」というからには、よい方向に著しく変えていただきたいものです。これを「革新」または「ブレークスルー」といいます。改革は大きな影響を及ぼします。したがって、早期からの周知徹底が必須です。改革の具体的な予定の開示です。現状のどこに、どのような問題があるから（改革の理由）、いつから、いつまでに、どのように変えるか（改善の方向・方法・内容・予定）を公開する必要があります。

## 医療制度改革法案成立

医療での「改革」は、より良い方向に進んでいるとは考えられませんが、

医療制度改革法案が衆議院と参議院で可決し成立しました。概要は、現役世代並みの所得のある七十才以上の患者の自己負担を三割にする、一般の七十才から七十四才の高齢者の自己負担を二割にする、二〇〇八年から七五才以上の高齢者を対象とした独立した医療保険制度創設、長期入院のための療養病床を二〇一一年度までに六割削減する、です。

「医療制度改革」の実態は医療費抑制です。経済、財政が厳しいという理由です。医療費上昇の原因は、高齢化が急速に進んだことと、医療技術、医療機器が高度化し、患者さんや国民の医療への要求水準が急速に高まったことです。医療は非効率的であるから、効率

化せよ。医療費を抑制できるという流れです。医療に非効率的な部分があることは事実です。しかし、他の分野と比較して特段に悪いと言う根拠はありません。

国民皆保険制度、受診の容易性、自由開業制という日本の医療制度の三大特徴の結果として、低い国民医療費にもかかわらず、平均寿命、新生児死亡率等の成果指標は世界の最高レベルを維持しています。

国民医療費という尺度で見ると、日本の医療費は、先進国と比較しても、むしろ低すぎます。一番高い米国の半分に過ぎません。

## 新病院建築の状況

本年十二月末の新病院移転を目指して、病院建設は、事故もなく順調に進んでおります。

患者さんが、医療情報をインターネットで収集できるラーニングコ

ナー、指導室、相談室、地域連携室、百八十名収容の講堂も整備します。新病院では、更に新しい考え方や仕組みを導入します。

たとえば、民間病院としては初めて、CTのタグの実証実験を行います。診察券・個人識別（ID）カード、輸血、血液製剤、新生児と母親、調乳等にごタグを利用して、安全を確保します。

厚生労働省の電子カルテの科学研究費の主任研究者でもあり、電子カルテの機能強化に努め、とくに、薬剤投与と手術室の安全を確保するシステムを構築しております。

## 近況報告

五月の看護週間には例年と同じく、旭丘小学校の児童の作品展、講演会、看護体験等に、地域の多くの方々に参加いただきました。

六月から、DPCという、包括支払い制度を実施しております。大きな混乱はありません。疑問の点があれば、職員にお尋ねください。

本年もCT活動を開始しました。新築移転の準備としても、プロジェクトとして活動しております。

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18年度

区民検診・健康診査



検診は病気を早期に発見する  
きっかけとなります。  
是非、受診してください。

= 区民検診、健康診査が受けられます =

当院では皆様が検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。是非ご利用ください。

当院で受診できる検診

\* 子宮癌検診 (30才以上の女性)

産婦人科外来 月~金 午前・午後

・練馬区は12月25日まで

・中野区は11月30日まで

\* 乳癌検診 (30才以上の女性)

外科外来 月~金 午前のみ (女医もおります)

・練馬区は5月1日~11月30日まで

\* 「成人健康診査」「高齢者健康診査」

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。

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、胸部レントゲン、心電図、眼底検査、血圧測定を行います。

検査を行う各部署の技師たちは、担当医の判断の参考となるように異常所見、異常データをチェックし記載します。このように医師と技師で万全を期して検査に取り組んでいます。

健診の結果は後日、問診後に今後の留意点に関して説明いたします。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。検診で異常を指摘された場合は、医師の指示通り再検査、受診をしてください。ただし、検査の結果の異常が必ずしも治療の必要な病気であるとはかぎりません。例えば、尿潜血反応陽性とは、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パーセント以上の方が陽性に出ます。中には泌尿器での治療が必要の方もいますが、大半の方は治療不要です。

お薬を常用している場合は、受付でお申し出下さい。最初に尿検査を行いますので、検査直前の排尿は避けて下さい。

乳腺撮影装置を更新しました

平成17年12月、当院の乳腺撮影装置が、新しく入れ替わりました。

新しく導入した機種は、乳腺検診の基準に適合しております。導入した機種は、今までのフィルムに直接撮影するのではなく、CR(コンピューテッドラジオグラフィ)という撮影装置によるもので、TVモニター、写真のどちらでも見ることが出来ます。

撮影は専門の研修を受けた、放射線技師がおこないます。診断は専門の研修を受けた医師が行います。

当院では5月から区の乳癌検診を行っています。しかし、区の検診には年齢制限などがあり、全ての方が検診できるわけではありません。従って検診に限らず、ご心配な症状がある方は是非当院の外科を受診し、検査を行っていただきたいと思います。

# 乳癌検診



外科医師  
萬谷京子

乳癌検診が、職場や地域で積極的におこなわれるようになってきました。

練馬総合病院では、以前より職場検診や主婦検診など、乳癌検診に携わっておりましたが、今年5月より、練馬区がおこなう乳癌検診も開始しました。区の乳癌検診では、従来行われてきた触診だけでなく、マンモグラフィ（レントゲンの検査）を組み合わせた検診を行います。マンモグラフィでは、触診ではわからない微小な癌を発見できる可能性が

あります。当院では最新のマンモグラフィ撮影機を導入し、マンモグラフィ検診精度管理中央委員会により撮影の認定を受けた放射線技師と読影の認定を受けた医師が検査を担当しております。

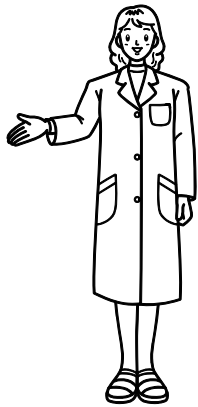
乳癌患者数は近年増加傾向にあります。その理由としては、食生活の変化（肥満）、初潮年齢の若年化、晩婚化、少子化など、ライフスタイルの欧米化が関与していると考えられ、今後ますます増えることが予想されます。

現在、日本では、30～60歳代の女性の約23人に一人が乳癌になるといわれています。発症するのは、40～50歳代の閉経前後の女性に最も多いです。妊娠・授乳期の方の中でも、全国で毎年約四百人の方に乳癌が発見されています。また、女性ホルモン補充療法を10年以上継続すると、乳癌の発生が約30～50%増加すると考えられています。乳癌はあらゆる女性にとって他人事ではない病気です。

乳癌で大切なことは、他の癌と同様に早期発見・早期治療です。早期の病変であれば乳房温存手術（乳房の一部のみを摘出し、乳頭を残す手

術）で済みますし、早期の病変であるほど治療成績が良いです。乳腺は自分でさわることができるので自己検診が可能であり、自己検診は病変の早期発見に有用です。ご自分でさわって、しこりなどを認めた場合は、早めに外科外来を受診してください。乳腺のしこりは、乳癌とは限りません。良性腫瘍や乳腺症などの、手術する必要のない良性疾患であることが多いです。

乳腺に気になる症状があっても、診察を受けるのがなんとなく恥ずかしくて放置している方もいらっしゃるかもしれません。恥ずかしさなどで診察をためらうお気持ちはあるようでしたら、当院では女医による診察（月曜・木曜の午前中）も行っておりますので、気になる症状があるときはすぐに受診なさってみてください。



- 実施期間 - \* 練馬区にお住まいの方 平成16年9月1日（水）～11月30日（火）  
\* 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。受付でお尋ねください。
- 対象者 - \* 高齢者健康診査 65才以上の方（昭和15年3月31日までに生まれた方）  
\* 成人病健康診査 30～64才の方（昭和15年4月1日～50年3月31日生）
- 受付方法 - \* 番窓口で受付いたします 予約の必要はありません  
\* 午前8時30分～午前11時 正午～午後4時（土日祝祭日はお休みです）  
\* 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



# 新任医師の紹介



外科医師 栗原 直人

4月30日付けで外科の夏医師が退職し、5月1日から栗原医師が勤務いたしました。「皆様、どうぞ宜しくお願いいたします。」



5月1日から外科に勤務することになった栗原直人です。専門は一般消化器外科で、消化器疾患から乳癌まで種々の疾患に対応させていただきます。何かございましたら、お気軽にお声をかけてください。

慶応義塾大学医学部外科学教室では胃班、腫瘍班に所属してました。研究面では癌化学療法、ヘリコバクターピロリ感染症、1999年から3年間NY州Cornell University Strang Cancer Prevention Centerに留学し、癌予防の研究に従事しました。

内視鏡診断・治療、外科的手術、癌化学療法、漢方治療などを駆使して最善の医療を提供し、患者さんやご家族が少しでも前向きに治療できるように心がけていきたいと思えます。また、患者さんが練馬総合病院にかかってよかった、と思えるように、また、新病院に向けて頑張っていきたいと思えますので、宜しくお願いいたします。

	月	火	水	木	金
午前	松浦	栗原	飯田	松浦	井上
	萬谷	波多野	井上	萬谷	栗原
午後	小平 (大腸・肛門)	江口 (呼吸器外科)	休診	休診	休診



研修医 大杉香織



はじめまして。大杉香織と申します。昨年4月より初期臨床研修医として練馬総合病院に勤務させていただきました。おります。

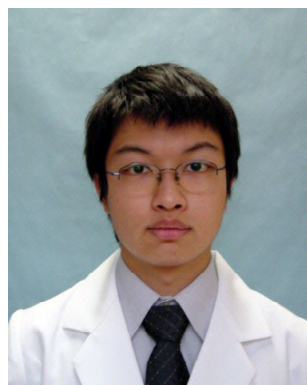
早いもので一年が過ぎました。現在まで外科、麻酔科、内科と終了し現在は産婦人科にて研修中です。

皆様に「迷惑をおかけしながらですが、患者さんから多くのことを学び、充実した日々を送ることが出来たと思っております。また、少しですが医師として働くことの楽しさと厳しさを知ることが出来ました。学生時代は専門科は眼科にしようかなと考えていましたが、各科回らせていただく度にそれぞれ面白いところがあり、あと一年後の進路の決定を悩んでいます。

まだまだ至らない点も多いと思いますが、一生懸命頑張りますので、お気づきの点は遠慮なくご指導ください。どうぞ宜しくお願いいたします。

## 研修医

橋村 和樹



昨年4月1日より練馬総合病院で研修させていただいております橋村和樹です。

一昨年より始まった新しい研修医制度により、内科、外科などさまざまな診療科で研修しております。

江古田駅周辺で生まれ育った私にとって、練馬総合病院で研修できたことはなによりの喜びです。

まだまだ修業中の身ではありませんが、皆様にお気軽に声をかけていただけるような、医師と患者の架け橋となれるような存在を目指して頑張っていきます。宜しく願います。

4月1日付で練馬総合病院にて一年間研修させていただいております越智 糸みです。

現在外科ローテート中です。日々入れ替わる患者さん、病気というストレス下にある患者さんを前に毎日過ごすことの大変さを痛感しています。患者さんからの質問に鮮やかに答えられなかったり、他の先生と患者さんとの会話を聞き言葉の選び方などハツとすることがあったりと毎日が勉強です。早く「頼りになる医師」になれるよう一歩ずつ前進するよう頑張りますのでどうぞよろしく願っています。

越智 糸み



原口春毅



4月1日より研修医として勤務することになった原口春毅です。

6年間、湖国滋賀県の滋賀医科大学にて医学を学び、卒業後、実家に近い当院での研修を希望しました。

学生時代は、テニスやスノーボードなど課外活動に積極的に取り組んできました。今までの経験を生かし、医師としての最初の一步を突っ走るものができるよう、また、皆様のお役に立てるよう全力で取り組んでいく所存です。何卒宜しくお願い申し上げます。

4月1日から2年間、当院にて研修させていただくことになりました白根 晃です。

日々の佇まいをしっかりと見つめ、地に足のついた医療の一端を担えたいと思います。

間もなく梅雨明けと共に暑い夏がやってきます。クーラーの無かった時代、先人達は緑陰や水辺の些か風浸潤したことでしょう。「歩々涼風起」、私自身、患者さんに想いを重ね、心に涼風を渡らせられたら幸いです。

白根 晃





# 看護週間を終えて

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。

毎年5月12日は「看護の日」です。早いもので当院の「看護週間」の行事は16回目を迎え、地域の皆様にはお馴染みになりました。近代看護の創立者であるフローレンス・ナイチンゲール（イギリス人）の誕生5月12日を記念して、毎年5月12日を「看護の日」と定め、この日を「国際看護師の日」としました。

1965年（41年前）国際看護師協会が、12日を含む一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催しが実施されました。

フローレンス・ナイチンゲールは、誰かのために仕えること、与えられた仕事をやり遂げようとすると責任感、人のために尽くすことを看護

であると教えてくれた人です。

「看護の心をみんなの心へ」をキャッチフレーズに、ポスターには「あなたの優しさで、心の温度がちょっと上がったよ」と書かれています。看護の心は誰かを元気にする力。それはいつもあなたの心の中にありますよということなのです。

私達は誰もが持っているやさしさ、思いやりを広げていきたいと思っています。

この気持ちをこめて、入院患者さん全員に色とりどりのバラの花を一輪（花言葉はわが心・君のみが知る・温かい心・満足）お届けすることができました。



また、期間中は職員全員が看護週間のバッジをつけて、PRに協力しました。



## 行事のご案内

旭丘小学校生徒さんの作品を外来に展示（どの作品からもやさしい心が伝わってきました）。

看護職員による手書きのポスターを院外の植栽に掲示。

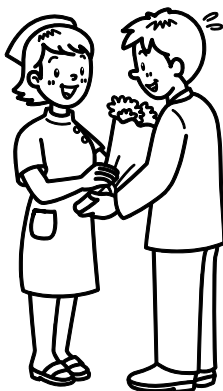
1日ふれあい看護体験体験（今年には高校生男子2名が参加しました）。

看護の日の特別講演会（飯田修平院長による「よつこそ練馬総合病院へ」、整形外科三宅医師による「高

年齢者の骨折と予防」、堀川理学療法士による「転落防止」、看護部末吉師長による「感染防止」の講演会を実施いたしました。

病院玄関前で希望される方の健康相談と血圧測定実施（76名の方にお立ち寄りいただきました）。

入院患者さんへ、お花のプレゼント





## 看護体験

看護体験者の高校生の一人は昨年  
も体験し、将来は理学療法士を目指  
していて、もう一方も同じく理学療  
法士が介護福祉士を目指している  
ことです。

ふれあい看護体験の前に、院長か  
ら病院の役割や「さまざまな職種が  
チームで働いている現場の全体を見  
てほしい」ことや、実体験を交えた  
お話があり、個人情報の保護に関す  
る事にも触れられました。私は看護  
週間についてや、当院の概要と病院  
の機能、看護師の役割について、副  
部長からは体験に当たっての心構  
え、注意事項などお話をさせていただ  
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ツ  
クなど日常看護師が行っている患者  
さんのお世話を体験し、特に理学療  
法室の見学や患者さんの移送に付き  
添うなど希望の体験ができました。  
午後からは新生児を窓越しで見学  
し、「かわいかった」と感想を述べて  
いました。

実習後は指導者と共に体験共有会

をもち、さらに将来の進路が固まり  
つつある意思が感じられました。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。  
指導者からは「積極的に関わり、  
ていねいに接していました」「車イ  
スの操作のポイントなど知っていま  
した」などの発言があり、指導者に  
とつても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。

## 特別講演会



講演会参加者は41名で、熱心に聞  
き入り、整形外科医への活発な質疑  
応答がありました。

健康相談・血圧測定は毎年新人看  
護師や先輩看護師が受け持ち、院外  
にテントを張り実施するのですが雨  
天のため急遽、玄関にコーナーを設  
置。午後から外のテントで実施する  
ことができました。

旭丘小学校の生徒さんによる作品  
の掲示物・展示物も外来患者さんや  
ご家族の方に好評でした。

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  
心を持っていただいております。  
21世紀の少子高齢化社会を支えてい  
くためには、お隣さん同士、地域同  
士、あの方にも、この方にも、助け  
合いの心をもって私達一人一人が分  
かち合っていくことが大切です。

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、  
盛会の内に無事終了することがでた  
ことを報告させていただきます。

来年は新病院での行事が行われ  
ます。どうぞたくさんの方々ごまた  
参加されますようお願い申し上げます。  
おります。

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、害あるものを断ち、  
悪しき薬を用いることなく、また知り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」

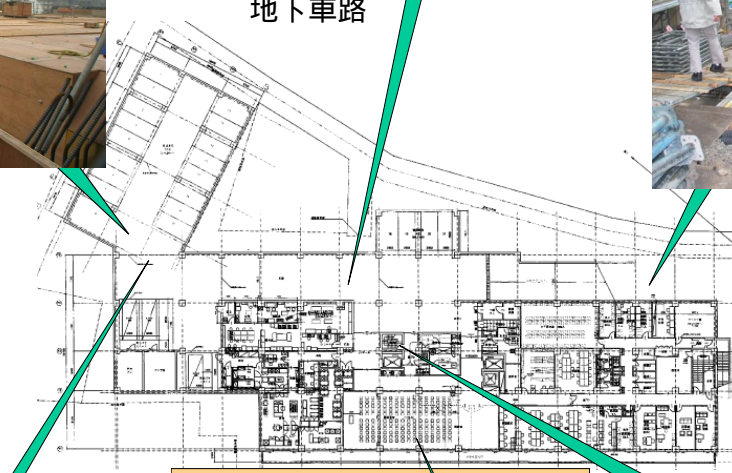
# 新病院建築ニュース

2階手術室外壁型枠

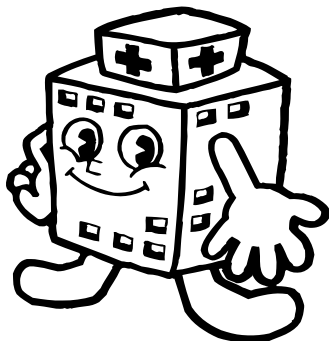


地下車路

地下駐車場  
入路スロープ



旭丘文化通り



## 引越しの予定日

12月26日午前中まで通常診療継続

午後からは救急対応のみ

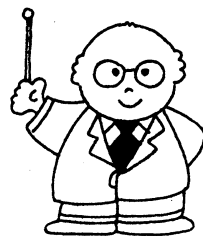
12月30日に入院患者を新病院に移送

同日より新病院で診療開始・・・救急のみ

12月26日午後から1月3日までは例年どおり年末年始診療体制

1月4日から新病院での通常診療開始

# くすりの話



## 後発医薬品 (ジェネリック医薬品)

### 後発医薬品って何？

今年の4月に法律の改訂があり、医師の許可があれば処方された薬を後発医薬品に変えることもできるようになりました。これは高齢社会を迎え、国民医療費の増大が予想されるため、安価な後発医薬品の供給を通じて医療費の削減を見込んでいるからです。では、後発医薬品とはいったいどんな薬なのでしょう？ 薬には製薬会社が新薬として開発

し、発売する先発医薬品があります。先発医薬品は特許のある薬ですが、特許が切れると、他の製薬会社でも同じ成分の薬を作れるようになります。これが後発医薬品(ジェネリック医薬品)と呼ばれる薬です。しかし、特許が切れていない薬も数多くあるため、全ての薬に後発品があるわけではありません。

### 後発医薬品のメリット

すでに先発医薬品の成分として有効性と安全性が確かめられた成分を使用するので、開発や研究にかかる時間も費用も少なくなります。そのため、後発医薬品の値段は先発医薬品より2〜8割程度安く、医療費が抑えられます。しかしながら、後発医薬品の値段には幅があり、また、薬局の窓口での会計には薬剤料の他にも調剤料などいろいろな加算があるため、どのくらい安くなるかは一概には言えません。

### 後発医薬品のデメリット

後発医薬品は先発医薬品と同じ成分を使用していますが、全く同じ薬とは言えません。なぜなら、薬というのはそれぞれの製薬会社によって添加物や溶けやすさなどが工夫されているからです。これにより吸収のされ方や効果の出かたが違ってくることもあります。

### 後発医薬品を使うべきか

まだ法律が改訂されたばかりで、製造が追いつかないことや、後発医薬品についての情報が少ないこともあり、有効性や安全性について医師や薬剤師と相談して、使用するかどうかを決めることが大切です。また、服用して普段と違うと感じたらすぐに医師や薬剤師に相談するようにしてください。

当院では特別な理由がない限り、原則として後発品への変更可としております。

処方せんを見てください。

処方せん


「後発医薬品への変更可」の欄  
ここに医師の署名または捺印があれば  
後発医薬品に変更できます

# 検査の話

## 3D (3次元) 超音波検査



超音波検査ってなに？

人の耳に聞こえる音の周波数は20～20000Hzです。超音波とは、人には聞こえないほど高い周波数の音をいいます。イルカやコウモリなどは超音波が聞こえていると言われているのをご存知ですか。超音

波検査は超音波が光や音と同じように物にあたって反射して返ってくる性質を利用して臓器を画像として表しています。魚群探知機などにも利用されています。

何がわかるの？

痛みを伴うことなく、身体に無害な検査なので産科領域では必ずといっていいほど行います。他にも心臓・上腹部(肝臓・胆嚢・腎臓・膵臓・脾臓)・前立腺・子宮・頰動脈などの検査をすることができます。

心臓の動きや形、腹部の病変(腫瘍や脂肪肝、胆嚢ポリープ・胆嚢結石、前立腺肥大など)がわかります。空気や骨は超音波を通しにくいので肺や腸、骨の観察には適しません。

検査の前は？

お腹の検査の前には食事を抜いていただきます。それは、食事をしてしまうと胃や腸の空気で臓器などが見えにくくなったり、食事をすることで、胆嚢から胆汁が分泌され、胆

嚢が萎縮してしまい、小さなポリープなどが見えなくなることもあるからです。必要によっては、膀胱内に尿を溜めていただく場合もあります。



当院で、最新鋭の3D超音波を導入しましたので、ご紹介します。

【3D (3次元) 超音波

撮影のご案内】

この検査では、おなかの赤ちゃんが立体的に動いている様子をリアルタイムにご覧いただけます。

妊娠中からお腹の赤ちゃんに対して視覚的な触れ合いができ、出産直後から赤ちゃんへの愛情に対してよい影響を及ぼすとも考えております。また、お腹の赤ちゃんの写真やビデオ(またはCD-R)での記録は、お子さんの初めての貴重な記念撮影であり、将来の宝物になるでしょう。

3D超音波は診断を目的に行うものではありません。

検査の時期は、妊娠16～32週位が適しています。

赤ちゃんの位置や向き、羊水量などにより、画像を得られない事があります。

検査時間は約20分で、写真とビデオカメラによる画像の保存が可能です(有料)。

当院では、月曜日(午前)・火曜日(午後)・水曜日(午前)・木曜日(午前)に行っています(予約制)。



# 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ります。

### 【暑バテの予防】

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

### 【食生活のポイント】

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。香辛料をきかせたぴ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。にんにくのおい成分アリシンが、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1.2g)

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：

豆腐はひと口大にせずして、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

# もんでせ Q&A



Q・先の区報で知ったのですが、今年から練馬総合病院で練馬区の「乳腺検診」を行うとありました。昨年、区検診を受けようと問い合わせをしましたが確か練馬総合病院では、やっていないと言われました。今年から行うようですが、なぜ一昨年から行わなかったのでしょうか、何か基準でもあるのでしょうか。

練馬区在住 42歳 女性



A・練馬区の乳癌検診を行うにあたってはいくつかの医療機関の基準があり、当院ではその基準を満たしております。その基準とは、次とおりです。

マンモグラフィ撮影装置（乳房レントゲン撮影用）撮影する機械が日本医学放射線学会の定める仕様基準を満たした装置であること。

マンモグラフィ（乳房レントゲン写真）撮影を行う診療放射線技師のうち少なくとも1名はマンモグラフィ検診精度管理中央委員会が開催する講習会を終了し、認定を受けた診療放射線技師であること。

撮影されたマンモグラフィを見て診断をする医師のうち少なくとも1名はマンモグラフィ検診精度管理中央委員会が開催する講習会を終了し、認定を受けた医師であること。

練馬区の検診は、2年前の平成16年から始まりました。練馬区では前記の3つの要件を満たす施設を検診の施設として指定しましたが当院は、そのその当時要件を満たしていませんでした。

早速、放射線科でも研修を受けることにしましたが、ちょうどそのときから、研修を受けることの出来る

者が、申し込み受付順から、各施設の状況を鑑みての抽選に変わり、当院の放射線技師が、抽選に当選することが出来ずじまいでした。

今年の1月に、2名が研修を受けることが出来ました。

そして、それに先だって乳腺撮影装置も、昨年暮れの12月に更新いたしました。

検診への対応が遅れましたが、現在では準備も整い、検診への対応は充分です。どうぞ安心して、検診、検査をお受けください。

当院ではマンモグラフィを撮影する技師は3名おり、そのうち2名は認定を受けた技師です。また、1名は女性の技師です。

さらに、マンモグラフィの「撮影施設」に対する、マンモグラフィ検診精度管理中央委員会の「施設認定」もあり、この認定を取るべくがんばっています。

そして、視・触診（乳房の状態を診察する）を行う医師は4名おり、そのうち認定をもった女性医師がいますので、安心して視・触診を受けられるのではないかと思います。

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61号 平成18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

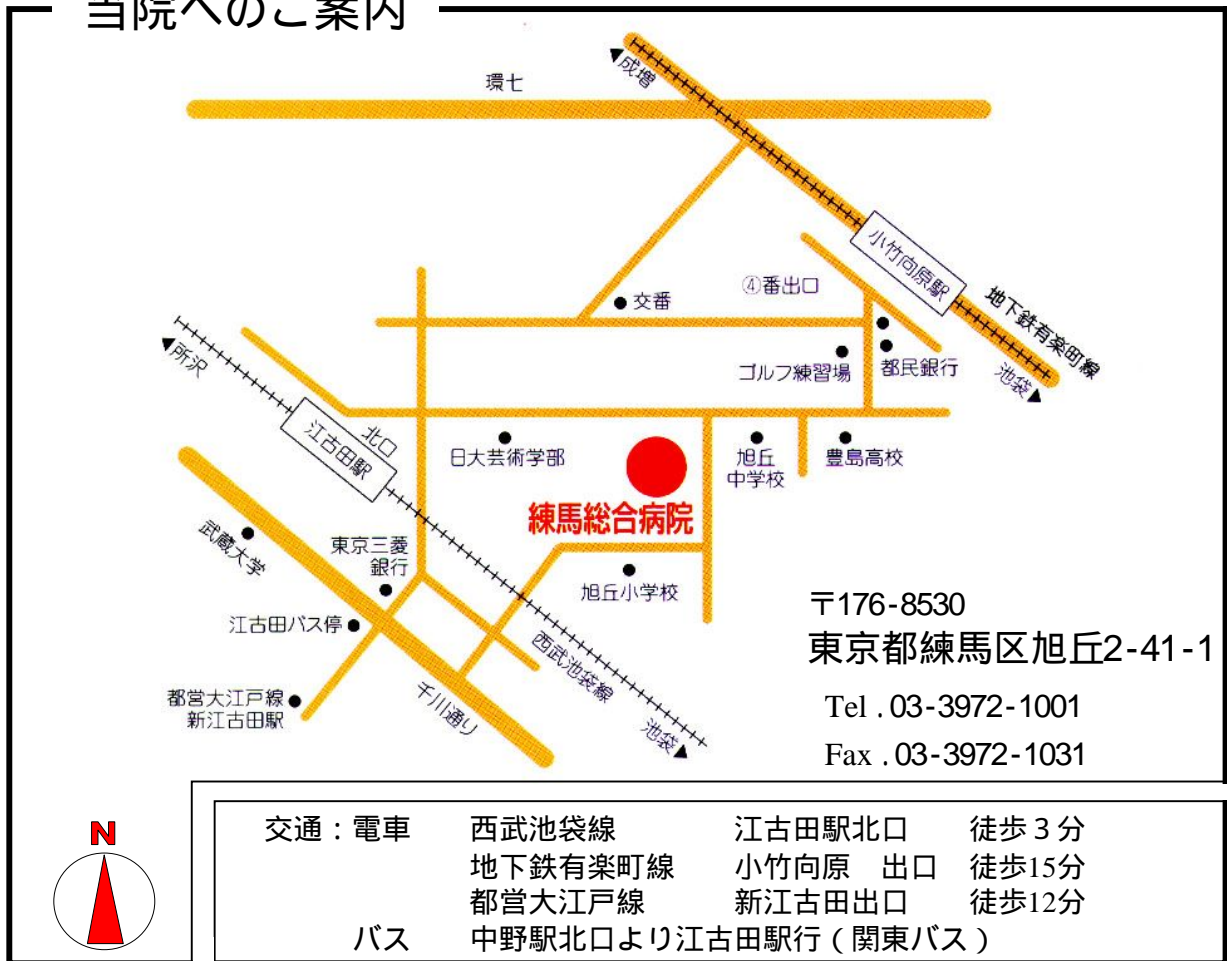


連絡先 Tel 03-3972-1001 Fax 03-3972-1031

e-mail : [info@nerima-hosp.or.jp](mailto: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60号  
平成18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