

ハロー ホスピタル

Hello Hospital

Oct.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. 61

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。

新病院特集 新病院開設に向けて・・・

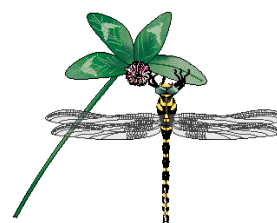


地域の皆さまと共に

目次

CONTENTS

地域の皆様へ	1
お知らせ・ご案内	2 ~ 12
新病院特集	
・新病院開設に向けて	
・引越しスケジュール	
敬老の日講演会	
DPCでの請求書の見方・	
外来アンケート結果報告	
くすりの話	13
後発医薬品	
検査の話	14
心臓の検査	
健康と食事	15
~ 糖尿病を予防しよう ~	
なんでもQ&A	16



地域の皆様へ

医療の不確実性を如何に克服するか

病院長 飯田 修平

医療の不確実性

世の中に、確実なものや事はあるのでしょうか。何事にも、大なり、小なり不確実性がつきまといまいます。

不確実性の最たるものが医療です。医療は性来、安全な行為ではありません。だから、医療行為をする人を国家資格で限定しているのです。

韓国ドラマ「チャングムの誓い」を見ても分かるように、薬はある意味では毒です。だからさじ加減が必要なのです。針治療も適用を間違え、あるいは、打ち所が悪ければ悪い結果が出ます。病気の発見が遅れ、重症になってから治療を始めたのでは、結果が良くないことがあります。それなのに、診断や治療が悪かったからだとか批判されることもあります。チャングムが正しく診断し、治療しようとしても、邪魔をされて、王の様態が悪くなったら、牢屋に入れられてしまつのです。

医療とは皆様が考えている以上に、不確実で難しいものです。

製造業のように、良い材料を吟味して、一律に同じように作業すればよいのはありません。むしろ、一人ひとりの状態に合わせて、個別の対応をしなければならぬのです。また、病気や障害のある方は普通の人以上に、影響が出やすいのです。

だから、ミスがあっても仕方がないと言つことではありません。反対に、医療従事者は普通以上に注意を払つて、業務をしなければならぬのです。情報の共有と標準化が必要です。当院で、医療の質向上活動(MQI)を行う理由です。

信用と信頼

最近、世の中から、信用とか、信頼とかいう考え方が消えかかっているのではないかと心配です。

信用とは、辞書によれば、「確かだ

と思つてそれに従つこと。間違いないと見込むこと。支払い能力の裏付けがあることをもとにして行う取引」です。信頼とは、「その人を信じ切つてすべてを任せること」です。

医療においては、患者さんは医療従事者を信用して、信頼して、名実共に、命を預けてくださるのです。

最近、「患者参加の医療」と言う言葉が使われます。患者さんに分かりやすい説明をすることは重要ですが、専門家でない患者さんや家族に責任を押しつけるような印象があることは否定できません。

おかしなことをしているのではないかと、疑われる言動をすることが問題です。出来る限り、写真やデータをお見せし、患者さんと情報を共有することが、一番大切なことと考えます。電子カルテを導入し、情報システムの構築に力を入れる理由です。

新病院建築の状況

台風の被害もなく、事故もなく、病院建設は、順調に進んでおります。

十月には、足場も撤去され、明るいタイルの外壁が皆様にお見せできるでしょう。内部の工事も追い込みにかかつております。

職員は、新病院で、どのような医療を提供できるかを検討しております。3チームや、プロジェクトチームが、それぞれの課題を設定して活動しております。建物が目的ではなく、運用が目的だからです。本年の職員研修の年間主題は、「造る」です。魂を、新しい仕組みを造り込むという意味です。

十二月二十三日(土)午後一時から、竣工祝賀会を開催予定です。

近況

当院が中心で実施している、医療安全管理者養成講習会で講師を務めた、柳川副院長、金内薬剤科係長が至るテレビで放映されました。

新病院建設の追い込みと、竣工後の運営に關しても、地域・区民の皆様様の絶大なるご支援をよろしくお願い申し上げます。

新病院完成予想図



- 地階 講堂(職員食堂兼小会議室), 霊安室, 遺体解剖室, 管理各室, 医局, サーバー室, 研修医室, 男女更衣室, 厨房, 物流管理室, 薬剤科
- 1階 総合案内, 外来入院受付, 医事課, 各科外来診察室, 処置室, 化学療法室, 放射線科(MR,CT,心カテ,透視室,一般撮影室,マンモグラフィー), 内視鏡センター, 検査科(採血,検尿,心電図,超音波検査)相談室,リハビリテーション科,救急処置室,ラーニングコーナー,売店,喫食コーナー
- 2階 手術室×5室, 家族待合室, 説明室, 重症病床14床, 外科病棟, 医療機器管理室, 患者食堂(家族面会室), 洗濯室, 自販機
- 3階 分娩室, 陣痛室, 産科病棟, 婦人科病棟, 患者食堂(家族面会室), 洗濯室, 自販機
- 4階 病棟, 患者食堂(家族面会室), 洗濯室, 自販機
- 5階 病棟, 患者食堂(家族面会室), 洗濯室, 自販機

新病院開設にあたって

当院の新築移転につきまして、広報誌や院内掲示、ホームページを通して、進捗状況等をご報告しているところでございます。工事も予定通りに進んでおり、いよいよ12月の竣工に向けて工期もラストスパートに入りました。あらためて新病院の規模や目指している医療、施設の特徴等をご報告いたします。

新病院建設基本方針は練馬総合病院の経営理念、倫理綱領「私たちの病院の目標」、を実現するために、新しい発想に基づいた病院を建設することです。

すなわち、「健康に関するお世話（医療）を軸に職員・患者・地域住民・地域医療機関・行政が一体となった新しいモデル」を創設する。健康に関する情報発信施設として、地域の方々がいつでも気軽に利用できる地域中核的病院を建設する。

職員・患者・地域から信頼される病院を目指す。

地域の中核的な病院として地域医療連携の中心的役割を果たす。

継続して質の高い医療機能を保持できるように、健全な病院経営をおこなう。

常に、質向上の努力を行い、健康に関する情報発信施設として、地域のみならず社会をリードする病院を目指す。

地域の中核的な2次救急病院としての機能を果たすとともに、以下の特色を持った医療を提供することです。

- 1 総合病院機能における効率的なサービス
- 2 成人病に対する予防・治療・研究
- 3 人間ドック・脳ドック・癌検診等の予防医学の推進
- 4 栄養相談・成人病教室・糖尿病教室・助産師外来・母親学級・看護体験
- 5 在宅医療・介護施設との連携強化
- 6 最新医療機器による諸検査の実施（MR・CT・超音波診断装置など）
- 7 内視鏡下手術・腹腔鏡下胆嚢摘出術
- 8 白帰り手術による患者要望への対応
- 9 骨塩定量測定装置
- 10 検査システムによる検体検査迅速報告（特殊検査を除く）
- 11 結石破碎装置・レーザー装置・内視鏡手術等による低侵襲手術

- 12 独自の情報システム構築による安全の確保
- 13 電子カルテシステムによる情報共有と質向上
- 14 画像ネットワークシステム等です。

現在の病院から西武池袋線を挟んだ反対側になり、旧西武配送センター跡地に移転します。

江古田駅南口から文化通りを進み徒歩6分ほどになります。バスは練馬車庫から新宿西口行きのバスで江古田千川バス停（現在停留所名変更申請中）徒歩1分です。

建築概要

地上5階 地下1階 延べ床面積10,500㎡です。震度7にも耐えられる構造になっています。

病床数225床（一般病床）で2階から5階まで病室になります。1階は外来部門、救急部門、検査部門です。

患者さんのための食堂兼面会室や患者さんが医療情報をインターネットで収集できるランニングコーナーその他指導室、相談室、地域連携室、百八十名規模が収容できる講堂も整備します。

診療科目は内科、小児科、外科、整

形外科、脳神経外科、皮膚科、泌尿器科、産婦人科、眼科、放射線科、リハビリテーション科を基本とし、現在専門外来設置の検討もしております。

また医療センター構想として健診（人間ドック 白帰り、一泊）創傷ケア、白帰り手術、癌化学療法、治療、糖尿病、内視鏡等を順次設置するべく検討しております。

移転のスケジュール

平成18年11月30日竣工後、12月中旬にシステムテストや設備点検、設備等の移設を行います。診療は12月26日の午前中まで現病院で平常通り外来診療をおこないます。12月30日に患者さんの移送を行います。12月30日をもって引越しを完了すると同時に新病院での診療を開始いたします。

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の完成が間近に迫っております。近隣の皆様には工事等含め、もう少しの間、ご迷惑をおかけしておりますが、今後ともご理解とご協力をお願い申し上げます。

事務長代行 菊井達也

新病院へ移転について

現病院は建築後³⁰数年を経て、病棟、外来全てにおいて狭隘となり何かとご迷惑をお掛けしています。既に広報誌などでお知らせしていますが、「新練馬総合病院」建築に向けて昨年(平成17年)9月に着工致しました。

新病院では現病院の不備な点を可能な限り改善致しました。その例として

1. 4床室でも一人あたりの病室面積は8㎡強(5畳弱)を確保しました。
2. 全ての床頭台に冷蔵庫、施錠可能な貴重品入れコートハンガーが付き、テレビを通して売店の商品購入、選択食の指示もできるようにします。
3. 各個室には洗面・シャワー(バス)・トイレを設置します。
4. 外来にはインターネットによって医療情報が収集できるラーニングコーナー、医療相談室、地域連携室、糖尿病などの教育指導室を設置

5. 受け付け、会計に自動受付機の他に自動精算機を設置し、待ち時間の短縮を図ります。

6. 外来患者さんが迷わないように、受付から診察、検査、放射線、内視鏡、リハビリまで全てが1階だけで済ませる事が出来るようになりました。

7. 百八十名収容可能な講堂も整備します。

8. 売店は正月を除き年中無休で(営業時間は午前8時から午後8時を予定しています)、公共料金の支払い等も可能にします。

医療の質においても、現在以上に充実させ、手術室は5室、重症患者さんを収容するための特別な病室も整備完備いたし、最新の医療機器も多数導入いたしています。

新病院概要

新住所：東京都練馬区
旭丘一ノ二十四ノ一
地下1階地上5階建て
ベッド数：2225床

診療科

内科、外科、整形外科、産婦人科、泌尿器科、皮膚科、眼科、放射線科、理学療法科その他、健康医学センター(検診、治験)、内視鏡センター、創傷ケアセンター、糖尿病センター

最新機器の例：

1. 1.5テスラMRI
2. 32列マルチスライスCT
3. マンモグラフィ
4. 心臓カテーテル造影装置
5. 結石破碎装置
6. 高機能超音波撮影装置
7. 4D超音波胎児撮影装置
8. 経鼻内視鏡装置
9. 内視鏡外科手術装置
10. 全自動生化学免疫血清分析装置 他

特徴ある設備

1. 環境に配慮したエネルギー計画(LEED省エネ認定)
2. ICTタグ利用でのセキュリティ、ティール及び医療安全システム
3. 電子カルテシステム(現在稼動中、機能向上)

4. 病室ベッドは全て3モーター電動ベッドを導入し、病室のベッドのまま手術室・処置室・リハビリ等に移送する為ストレッチャーへの乗換えが不要となり患者さんの負担が軽減されます。
5. 約百八十名収容可能な講堂を確保した事で、地域の皆様、医療従事者を対象とした講演会などが開催できます。

左ページのスケジュールで引越しをいたします。
ご協力、よろしくお願いたします。



引越しスケジュール

11月30日 新病院完成引渡し

MR 機器搬入，電源投入(稼動準備)
11月中旬からシステムサーバー一部移設
VPN 接続で電子カルテシステムテスト開始
電子カルテシステムデータ移行

現病院で
通常診療

各種届出・検査
放射線機器，ベッド，床頭台など新規
購入機器，什器備品等の搬入

12月26日午前中

現病院で
救急患者の
診療継続

医療機器，システム
その他移設機器の移転作業
機器調整，システム接続テスト，
患者受け入れ準備など

この間現病院で救急患者さんの
診療には対応いたします
通常のX線検査及び検体検査
の緊急項目は対応可能です。

12月30日9時

患者さん移送

朝食は現病院で
昼食は新病院で

担架が必要な方は寝台車
車椅子利用の方は専用車
一人で歩ける方はマイクロバスを利用
患者さんの私物をご自身で管理してください

12月30日12時

新病院で
救急患者の診療

1月4日

新病院で
通常診療



Q&A

最寄駅からの経路と所要時間

西武池袋線江古田駅南口から文化通りを歩いて約6分

都営地下鉄大江戸線新江古田駅から江古田二又，文化通りを歩いて約10分

地下鉄有楽町線小竹向原駅から15分

都営バス(白61系統 練馬車庫 新宿駅西口)

国際興業バス(光07系統 江古田二又・池袋)

江古田千川(練馬総合病院前・・・予定)から1分

診療内容については現在と変更は無い

内覧会として，12月23日(土)午後1時からに竣工記念式典を予定しています。

新病院での

看護部の取り組み

高橋礼子

練馬総合病院は昭和3年3月、都内における戦後初めて民間病院として認可され、医学の飛躍的な進歩の中で、地域医療に貢献し本年、創立58年を迎えることができました。

創設にあたっては地元有志の方々のご理解と支援をいただき発足した経緯があります。

地域の方々から選ばれる病院づくりを目指し、平成15年5月、(財)日本医療機能評価機構による病院機能評価の認定病院の更新をいたしました。私たちの病院は、さまざまな職種の人たちが医療チームという形で、みなさまの健康回復を願い、健康維持・増進するという病院全体の目的と仕事の仕組み作りをしながら協力を協働しています。

病院理念の実現のため、さらに新病院建築という新たな一大事業に職員一丸となって努力しているところです。

看護部は病院の理念をうけて、
1、科学的根拠にもとづいた看護の実践

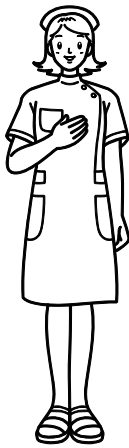
2、患者さんの生命の尊厳と権利を尊

重した看護の実践
3、キャリア開発を見込んだ専門教育の実践

4、共に満足が得られる接遇の実践の方針を計画し急性期病院としての機能の充実を図っています。

新病院では病床数の増加や外来、救急室、HCU、手術室の運用について院内プロジェクトチームが中心になり、現場での問題点や改善点などについて小ド、ソフトのそれぞれの側面を検討しているところです。

みなさまの安全の確保や診療の質の向上、維持に重点をおき、安心してかかっていただけのように「現場の視点」「患者さんの視点」をキーワードに自分たちの目指す病院、創りたい病院づくりに積極的な働きかけをし、限られた「構造」の中で患者さんや職員の最大の関心事である良質な医療を提供するために目標に向かっております。



放射線科の新しい機器

新病院では、放射線科の機器は、ほとんどが新しくなります。

まず、基本的なコンセプトとしては、フィルムレスがあげられます。撮影した写真を、サーバというコンピュータで保存、各医師は診察室の端末コンピュータで見る事が出来ます。

しかし、写真が全てサーバに置き換わるわけではありません。たとえば、地域の先生方から紹介された患者さんの写真はフィルムにして、検査結果と一緒に、先生方にお返しいたします。

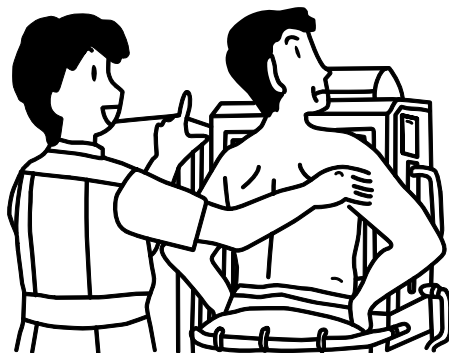
また、乳腺撮影は平成17年1月に導入したもので、健診が出来る最新のもので、フィルムレスにて運用できますが、精度管理のためにフィルムにして、そのフィルムを測定します。そして、乳腺撮影の施設認定はフィルムを判定機関に送り、判定をしてもらいます。

一般撮影も新しくなります、最新のもので、救急患者さんの対応もよくなるでしょう。

CTは、マルチスライスCTというもので、3列のものです。心臓の撮影が可能で、地域の先生方のご要望にも応えられると思います。

MRIは、1.5テスラのもが入り、地域の先生方からのご要望にも応えられると確信いたします。

さらに、心臓カテーテルという手技が新しくできるようになります。



放射線科は常に努力し、最新の医療機器にも対応し、地域の皆様方により良い放射線医療の提供を心がけてまいります。

第一回

『練馬地域連携の会』

を開催いたしました



6月1日(水)午後7時30分から
当院の7階講義室において、第一回
『練馬地域連携の会』を開催いたし
ました。この会は、患者さんに安心
していただけるより良い医療サービ
スを提供するために、発足します。
地域の医療機関(診療所、病院等)
がそれぞれの役割や専門性を認識
し、情報を共有し連携を深め、患者
さんのためにそれぞれの力をあわせ
ていくことが何よりも大切なことで
あると考えます。

第一回目である今回は、近隣の開
業医の先生方2名、当院の常勤医師
15名研修医5名、計43名という大勢
の方が参加する会となりました。

はじめに飯田院長による開催の挨拶、
飛騨 柳川副院長による『練馬地域連
携の会』の活動目的と今後の活動(地
域連携パス、新病院における糖尿病セ
ンター等)についての説明後、参加者に
よる活発な意見交換が行われました。
最後に当院常勤医師の自己紹介を含
め参加された先生方との顔合わせの
後、懇親の場がもつけれられ医師どう
しの様々な情報交換、「ミニユニケー
ション」がはかられました。

今後定期的なこの会を開催し参
加医療機関を増やし、患者さんが安
心してかかれる練馬総合病院でありつ
づけるために近隣の医療機関診療所、
病院等)と協力してネットワークを構築
し、地域医療の向上により一層努力
していきたくと考えております。

地域連携室



初診時・再診時の

診察料について

厚生労働省より、病院と診療所
の機能分担を推進するため、診療
所から病院に受診される患者さん
は紹介状を提出するよう指導され
ています。

保険制度における初診とは、当
病院に初めて受診される時、ま
た、以前受診された方でも前回の
病気が治癒、あるいはその治療を
中止したと認められ新たに受診さ
れた場合です。



受付

初診時について

紹介状をお持ちの患者さんとお持
ちでない患者さんは、初診時の診察
料が異なります。

紹介状をお持ちでない場合は、通
常の医療費のほかに自己負担として
2,000円(消費税含む)をお支
払いいただくこととなります。

再診時について

他の病院(200床未満) また
は診療所に対し文書による紹介を行
う旨の申し出を行ったのにもかかわらず、
当院を受診された患者さんには、
通常の医療費の他に自己負担と
して500円(消費税含む)をお
支払いいただくこととなります。

わからない点がございましたら医事課受付まで
お声を掛けてください。
皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



03-3972-1001 医事課受付

敬老の日講演会開催

敬老の日にちなみ、「最新の胃の検査 - 楽に受けられる胃カメラ - 」をテーマに下記の通り、講演会を開催いたしました。

内視鏡検査が増加する現在、どのような場合に内視鏡検査をするとよいのか、検査の内容、一般の検査と比べてどのような利点があるのか等、地域の皆様とともに考え、理解いただける機会を設けることが出来、多くの方にご参加頂き、ありがとうございました。

内容は下記プログラムにて行われました。

主催：財団法人東京都医療保健協会 練馬総合病院

後援：練馬区

日時：平成18年9月21日（木）午後1時30分～4時

会場：練馬区公民館 練馬区豊玉北6-8-1（練馬区役所裏）

プログラム

1:30～1:35 挨拶 林 芳男 練馬総合病院理事長

1:35～1:40 挨拶 飯田修平 練馬総合病院院長

1:40～1:45 挨拶 志村豊志郎氏 練馬区長

1:45～1:50 挨拶 本多一義氏 練馬区医師会副会長

講演

部 「最新の胃の検査 - 楽に受けられる胃カメラ - 」

1:50～2:30 医師の立場から 栗原直人 練馬総合病院 外科医師（内視鏡室長）

2:30～2:45 検査技師の立場から 遊佐洋子 練馬総合病院 検査科長

2:45～3:00 新病院の内視鏡センターについて 野村忠昭 練馬総合病院 新病院建設準備室

部 パネルディスカッション「楽に受けられる胃カメラ」

3:10～3:55（45分）

司会 飯田 修平 練馬総合病院 院長

栗原 直人 練馬総合病院 外科医師

遊佐 洋子 練馬総合病院 検査科長

松井 常子 練馬総合病院 内視鏡室 准看護師

同時開催 12時30分から13時30分までの間、ロビーにて当院

専門職員による各種相談（服薬相談、医療福祉、栄養）を行ない。
無料血糖測定も行ないました。



DPC(診断群分類別包括評価)方式での請求書兼領収書の見方

当院で、6月から導入されたDPC制度では、患者さんの病名や合併症、手術、処置内容による分類毎に、1日あたりの支払額が決まります。

この中には、薬や検査、レントゲン、入院基本料など多くの診療内容が包括されます。

手術、リハビリ、内視鏡検査などの技術料は、従来通りに出来高評価になるので、入院費用は、包括分と出来高を合わせた額になります。

DPC(診断群分類別包括評価)方式での請求書兼領収書

患者番号

氏名 様

保険 発行日 年 月 日
病室 請求期間 年 月 日 ~ 年 月 日

	基本診療料	投薬料	注射料	処置料	手術料	検査料	画像診断料	理学・その他	入院料
保険分	円	円	円	円	円	円	円	円	円
					保険分合計	負担率	患者負担額	一部負担額	食事負担額
	円	円	円	円	円	円	円	円	円

基本診療料 出来高

初診料
管理料 (薬剤、栄養、血糖自己注射指導など)
他院への情報提供料

投薬料 入院中は包括され、退院時持参分は出来高

注射料 包括

処置料 保険点数1000点以下は包括

手術料 出来高

手術手技料、薬剤料、特定医療材料
麻酔手技料、薬剤料
輸血

検査料

包括(以下の検査は出来高)

内視鏡検査、カテーテル法による諸検査
病理診断、血液採取以外の診断採取
検体採取

画像診断料 包括(以下は出来高)

動脈造影カテーテル手技

理学・その他 出来高

リハビリテーション

入院料

包括

患者さんの病態や地域にかかる加算は出来高

全ての患者さんがDPCの対象となるわけではなく、ご病気によって例外的に出来高計算になる場合もあります。詳しくは、医事課 番入院受けまでお問い合わせください。

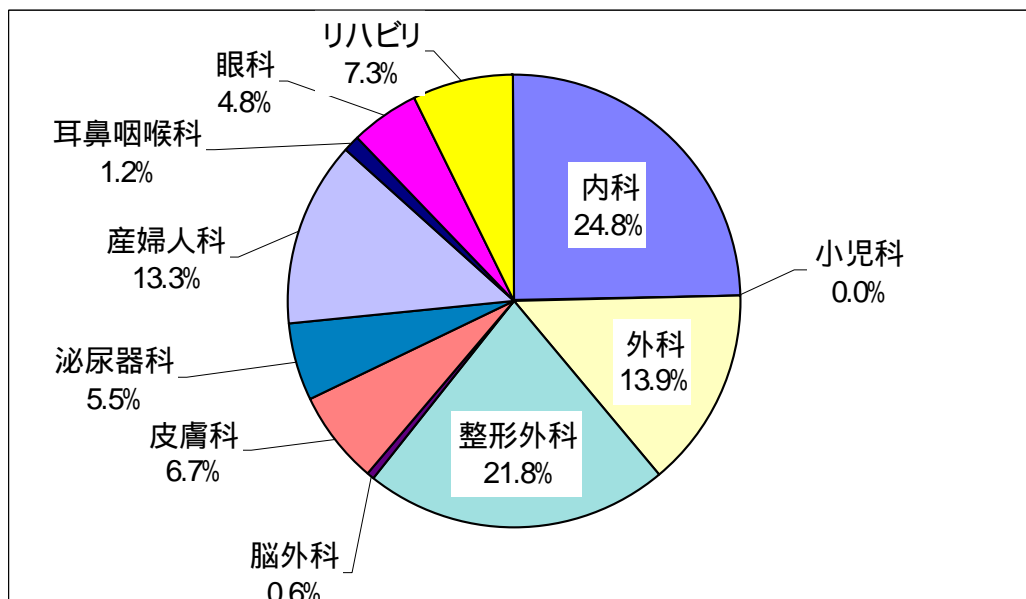
「外来患者さんアンケート」集計結果

7月11日と20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。

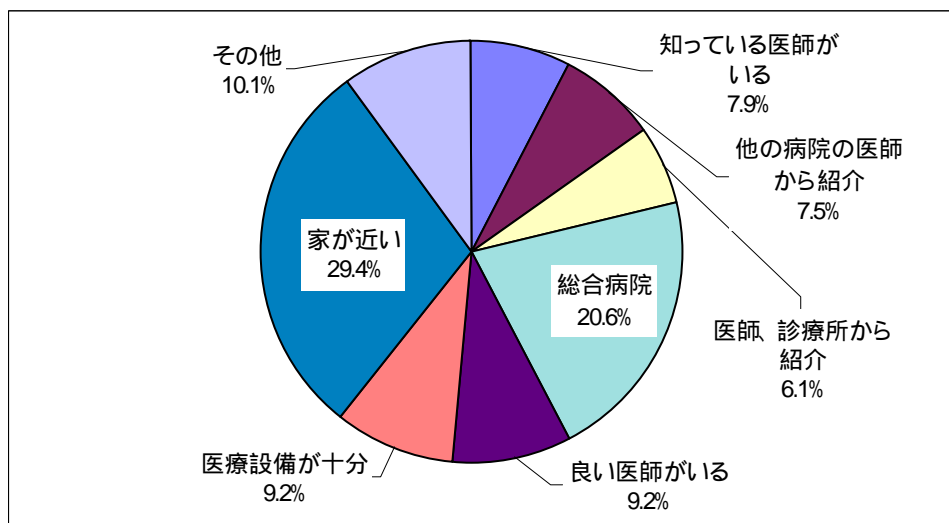
当院では、アンケートやご意見箱などで皆様のご意見をお伺いし、医療の質向上を行い、安心してかかる病院づくりを目指しています。

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。

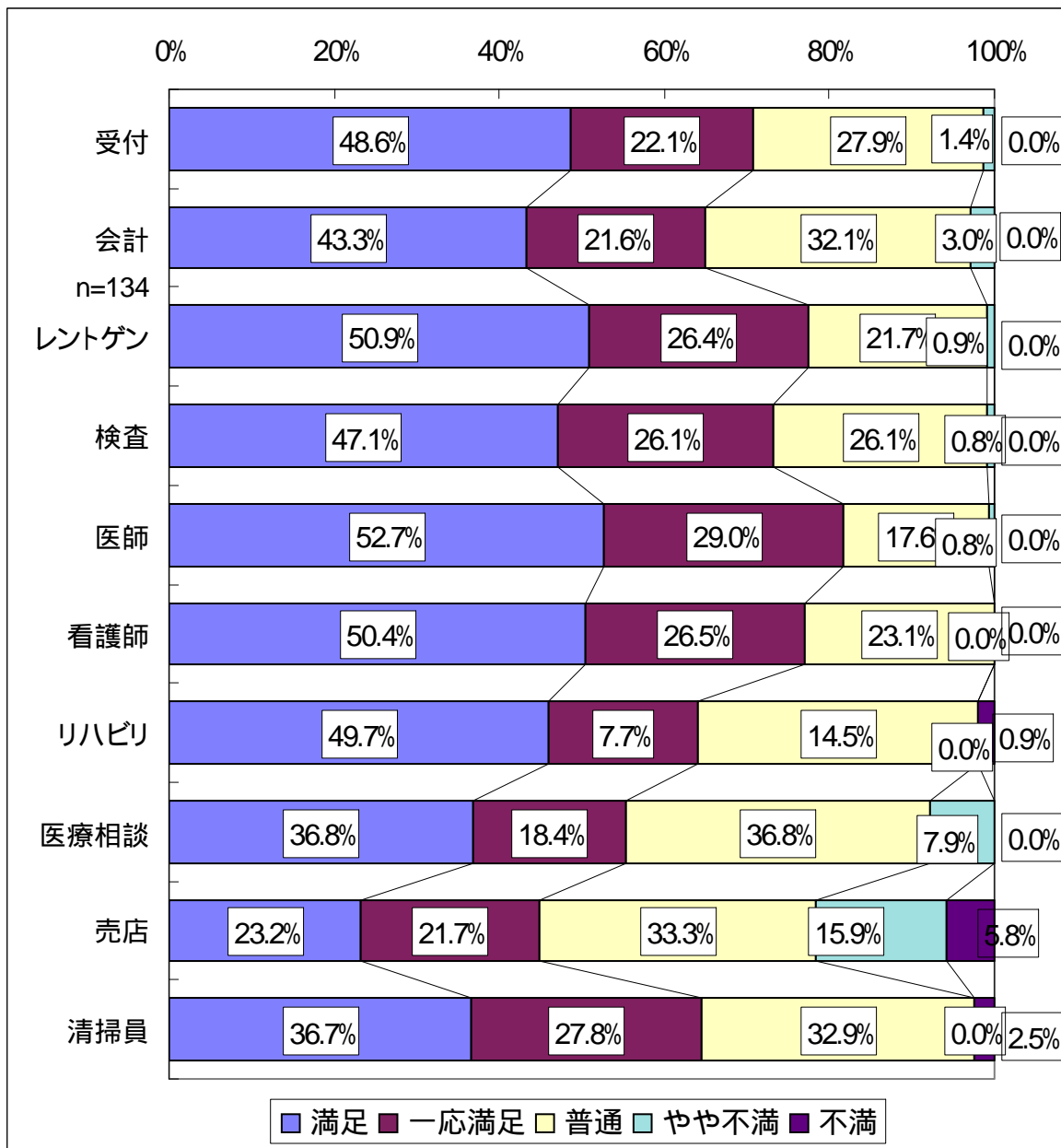
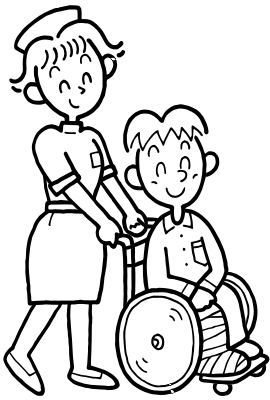
何科を受診されますか？



練馬総合病院を利用された理由は？



職員の応対について



新病院に向けて アンケートの結果を反映し よりよい病院に努力していきますので
 次回アンケートにもご協力をお願いします



職業体験

職業体験で当院を訪れた学生や学校から感想や感謝の言葉が寄せられました。

感想文の一部を紹介します。

先日は職場体験を受け入れてくださりましてありがとうございます。

将来看護師になりたい夢があったので、体験させていただきました。看護師とは患者のプライバシーを守らなければいけない事など、色々教えていただきました。病院のことで知らないことがいっぱいあり、教えていただき 本当に感謝しています。

先日は職場体験をさせて戴き、ありがとうございます。

おかげさまで、以前よりももっと興味を抱くようになりました。

「仕事というのは辛いのが当たり前」という一言が印象に残り、この言葉を聞く前は患者さんのお世話だと思っていました。患者さんの命がかかっている仕事だから大変とか辛いとか言っているのではないのだから分りました。

また、一人の患者さんを助けるために病院で働く全ての人が協力し合っているのだと改めて実感しました。

職業体験で学んだことを生かして、これからも頑張っていこうと思います。

文章は練馬区立貫井中学校の生徒さんから送られた感想文の一部です。

本年度体験された学校

練馬区立旭丘小学校 三年生

練馬区立貫井中学校 二年生

練馬区立開進第二中学校 二年生の生徒さんです。

当院での体験を生かして、適した職業について頂きたいと思えます。

糖尿病教室のご案内

当院では糖尿病教室を下記の日程で定期的に行っております。医師をはじめ職員が糖尿病について分かりやすく説明指導いたします。

糖尿病の患者さんやそのご家族の方、糖尿病について関心がある方ならどなたでも受講できます。

毎月第2水曜日 (場所: 7階講義室)

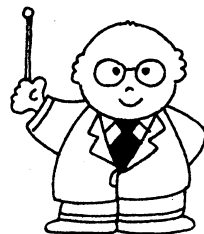
毎月第4水曜日 (場所: 7階講義室)

14:00 ~ 14:30 『糖尿病について』 内科医師	14:00 ~ 14:30 『検査の話』 臨床検査技師
14:30 ~ 15:00 『食事療法について』 管理栄養士	14:30 ~ 15:00 『薬の話』 薬剤師

受講を希望される方は、当院2階臨床検査科へお申し込みください。お電話でも受付しております。入院中の患者さんは病棟の看護師にお申し出ください。

練馬総合病院 臨床検査科
03-3972-1001 内線 262

くすりの話



インフルエンザについて

秋も深まり、そろそろ寒い季節がやってきますね。寒くなると毎年インフルエンザが流行するので、インフルエンザについてお話します。

インフルエンザはどんな病気？

- ・ 3 以上の発熱、体のふしぎしの痛み、頭痛、筋肉痛、だるさなどの全身症状が通常の風邪より強く出る
- ・ 11月～4月に流行

* 通常は5日前後で自然に解熱治癒します。ただし、抵抗力の弱い赤ちゃんや子供、高齢者は重症化してしまつと、これにより死亡することもあります。

予防する方法は？

インフルエンザワクチンの予防接種をすることが最も効果的な予防方法です。予防接種をすることにより発症しにくくなり、また発症したとしても軽くすみませす。

インフルエンザワクチンとはどんなもの？

インフルエンザウイルスの毒性を無くしたもので、人間の免疫システムを利用して、インフルエンザに対する免疫を予め作っておくための製剤です。毎年、流行しそうな型を予測して作られています。

いつ接種すればいいの？

ワクチンを接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。インフルエンザが流行する前に、接種するようにしましょう。

注意点は？

卵アレルギーや熱を出している人は接種できないことがあるので、医師に相談してください。

注射したあとが赤くなる、腫れる、痛くなることもあります。通常2～3日で消えます。

日常生活において気を付けることは？

- ・ 栄養と休養を十分取る
- ・ 人ごみを避ける
- ・ 部屋を暖かくし、湿度を保つ
- ・ うがいと手洗いをする
- ・ マスクを着用する

合併症予防には？

高齢者ではインフルエンザから肺炎を合併する危険があります。

その肺炎を予防する方法として、ニューモバックス（肺炎球菌ワクチン）の接種があります。

（ニューモバックス（肺炎球菌ワクチン）とは？）

- ・ 肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防するワクチン
- ・ 1回の接種で最低5年効果が持続
- ・ 高齢者・心臓や肺、気管支に慢性疾患のある方・糖尿病の方・腎臓や肝臓の弱っている方・脾臓を摘出されている方に推奨

インフルエンザにかかったらどんな薬を飲むの？

インフルエンザにかかったらどんな薬を飲むの？

抗ウイルス薬

△タミフル、シンメトレル△

体内でインフルエンザウイルスの増殖を抑える薬です。発症後48時間以内に内服を開始すると病気の期間と症状を軽減することができます。ウイルスは体中で急激に増えるため、内服の開始が早いほど、治療効果があがります。

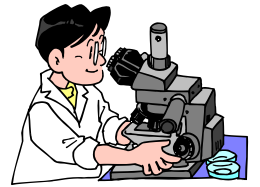
解熱剤（発熱が辛いときは解熱剤を使用することもあります。）

△カロナール、アンヒバ△
インフルエンザの時に安全に使用できる解熱剤です。解熱剤の中にはインフルエンザには使わないほうがいい薬もあります。

* 薬は症状が治まっても、医師の指示通りに飲みつけてください。

* 自己判断でお薬を飲まず、医師・薬剤師に相談しましょう。

検査の話



心臓検査の話

どんな検査があるの？

「心電図」もいくつかの種類があります。

安静時12誘導心電図

通常心電図検査として行われているもの。心電図は、心臓が動くことによって発生する微弱な電気をとらえて波形にしたものです。仰向けの状態です。15秒間くらい記録します。

ホルター心電図

たばこの箱ほどの小型心電計を装着し、電極を数箇所体に貼り付けて帰宅していただき、翌日はすすまでの心電図を記録する検査です。普段どおりの生活をし、1日の行動を記録する事で、どのような時に症状がでるのか、その時間や心電図の状態、1日を通しての不整脈の種類や量、睡眠中の心電図の状態など、安静時心電図のみでは把握しきれない情報を得ることが出来る検査です。

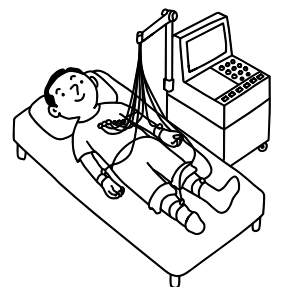
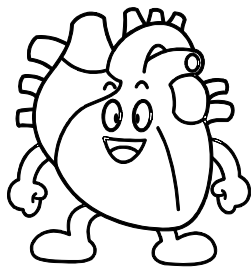
以前より機械が小型化し、装着のままシャワーに入れるようになってきました。

運動負荷心電図

安静時に記録した心電図が正常でも運動などの心臓にかかる負担により誘発される変化があります。当院では、マスター負荷試験といって、小さな階段を年齢、性別、体重によって決められた回数、1分半（または3分間）で昇降していただく検査を行っています。運動前と運動後の心電図変化によって、虚血性心疾患の診断または、治療効果を見る検査です。

「心臓超音波検査」

超音波によって心臓の形や、動きと血液の流れを画像として直接観察することができます。心臓機能や、心臓の弁の動き・大血管（大動脈や肺静脈など）疾患の診断に有効な検査です。副作用や痛みもなく、30分程度で、できる検査です。



新病院ではトレッドミル負荷試験、心臓のカテーテル検査も導入する予定です。

「トレッドミル負荷試験」

ランニングマシンに似た機械で、運動しながら心電図の変化を診ていく検査です。

心臓カテーテル検査

心臓の壁の動きが悪い場合それを司る血管が詰まっている可能性があり、そのような心臓疾患のときに行う検査です。心臓カテーテル検査は動脈に細い管を入れて心臓に到達させて行うもので、心血管疾患の診断や重症度の判定、治療方針の決定に重要な検査です。

これらの検査導入により、これまで他の病院にお願いしていた検査・処置・治療が当院でも行われるようになります。

心臓の検査と聞いて、思いつくのは何でしょうか？やはり心電図でしょうか？
採血した血液からも、その検査項目によっては心臓の状態を知ることが出来ますが、
今回は主に当院で行われている血液検査以外の心臓の検査についてお話しします。

健康と食事

糖尿病のこと



生活習慣を改善し、糖尿病を予防しよう。

糖尿病予備軍と診断されても、多くの方が「まだ大丈夫」と放置してしまっています。しかし血管では動脈硬化が進行しているのです。それを示すデータとして

1. 心血管疾患を発症する確率は、血糖値が正常な人に比べて予備軍は約2倍、糖尿病は約3倍高い
2. 心血管疾患で死亡する確率は、血糖値が正常な人に比べて予備軍は約4倍、糖尿病は約5倍高い

血糖値が高いという検査値の異常は、氷山の一角にすぎず、水面下には、**肥満、食べ過ぎ、運動不足**などの悪い生活

習慣がひそんでいきます。それらを改善することなく、薬を飲んで血糖値を下げて、根本的な解決にはなりません。
*薬よりも生活習慣を改善する方が、糖尿病の予防効果が大きい
*生活習慣を3つ以上改善すると、糖尿病の発症を予防できる

まずはあなたの生活をチェックしてみましょう

1. 体重：20歳のころと比べて7kg以上増えた

2. 脂肪：脂っぽいものが好き

3. 運動：運動習慣がある

4. 野菜：一日5皿(350g)以上野菜を食べている

5. アルコール：毎日お酒をたくさん飲む

6. 間食：毎日間食は欠かせない

6項目の中でxはいくつありましたか？その中から3項目を選び、これならできそうと思う行動目標に、を付け、チャレンジしてください。目標達成のために具体的な、毎日続けられる小さな行動目標を立てるのがコツです。下記の例を参考に今の生活から3つ変えてみましょう。

1. 体重を減らす

・体重を毎日計る・夕食軽め朝食しっかり食べる・海藻やきのこ料理で満腹感を増す・缶コーヒー、ジュースを甘味のないお茶に代える・腹八分目・外食を減らし家で食べる・ゆっくり良く噛んで食べる

2. 脂肪をとり過ぎない

揚げ物は週2回以下にする・ドレッシングやマヨネーズは、使用量を減らしたり、ノンオイルや低エネルギーのものに代える・主菜には、肉よりも魚を使う日を多くする・肉は、脂身の少ない部位を選ぶ・クロワッサンなどの脂肪分の多いパンを噛み応えのある雑穀パンに代える・お昼は定食を選ぶようにする

3. 運動習慣をつける

エスカレーターより階段を選ぶ・週に3回程筋力トレーニングをする・週に3回程30分の運動する・週に1回テニスや野球などの息が切れる程の運動をする

4. 一日5皿以上野菜を食べる

毎食野菜料理を食べる・野菜料理種類を増やす・味噌汁を実たくさんにする・野菜の常備菜を作り置きしておく・外食の時も野菜の小鉢がついた定食や野菜の多い麺類を選ぶ

5. お酒を飲む量を減らす

1日に日本酒1合、ビールなら大瓶1本までにする・休肝日を週に2日つくる・周囲に医者から止められている」と宣言しておく・飲みに行く回数を減らす・飲むとやめられない人は、1杯目からウーロン茶にする・夜10時にはお開きにする・誘われたらどう断るか練習しておく

6. 間食を控える

お菓子を果物に代える・夕食後の間食は止める・お菓子の量を減らす・思い切って間食は一切止める

料理コーナー

レンジ蒸しかぼちゃ 熱量：91 kcal 塩分：0.5 g

材料 2人分

かぼちゃ...皮付き 140 g

プレーンヨーグルト...大さじ1

マヨネーズ...小さじ1と1/2

にんにくのすりおろし...小々

作り方

かぼちゃはわたを除いて4~5mm 厚さに切り電子レンジ(600w)で2分加熱

する

ソースを混ぜ合わせかぼちゃにかける

たばこ Q&A



A.

内科医師 豊田

最近では病院、レストラン、駅、航空機など禁煙の場がひろがり、喫煙に対する規制が厳しくなっています。が、タバコの有害性を考えれば当然のことです。

タバコの煙には有害物質が多数含まれており、喉頭癌や肺癌をはじめとした各種の癌や肺気腫、心筋梗塞、大動脈瘤、脳血栓、胃十二指腸潰瘍、最近話題のメタボリックシンドロームなどさまざまな病気にかかるリスクを増大させることが科学的に証明されています。これらの健康被害は喫煙者だけでなく、喫煙者の吐き出す煙を吸われる周囲の人たちまでにおよびます。また経済的にも、毎日のタバコ代はもちろんだ、万一前述したような病気にかかった場合の経済的な損失は計り知れないものがあります。ストレス解消になるといった利点をあげる人もいますが、禁煙の場所がひろがっている今日では、タバコをすいたいのにすえない状況が多くなり、かえってストレスが増えているのではないのでしょうか。また、タバコ以外にもストレス解消法はたくさんあると思います。

タバコをやめる時期としては、遅すぎるといえることはありません。タバコをやめると、まず血圧値や肺の働きなどが回復し始めます。数カ月後には、心臓や運動機能も改善してきます。

タバコがやめられないのは、ニコチン依存症という病気の結果です。タバコの中のニコチンは、麻薬やアルコールと同じ依存性薬物です。急性ではありませんが、依存性の高さは、ヘロイン並と言われています。

したがって長くタバコをすっていた人が禁煙するには強い意志が必要となりますが、ご自身やご家族のため、社会のため、是非禁煙に挑戦してみてくださいませんか？ なお本年4月の診療報酬改定で、「ニコチン依存症管理料」が新設され、禁煙指導が保険適用となりました。これを受けて、ニコチンパッチなどをを用いた禁煙治療の保険診療が可能となっております（保険診療できる施設が限定されており、当院はまだ保険診療できる施設となっておりません）。



Q.

二十歳の頃からの愛煙家です。

最近ではタバコがすいたくなっても、喫煙できる場所が少なく、いろいろなところでも多くなりました。家族からも嫌がられ、禁煙に何度か挑戦しましたが挫折しています。自分としては、ストレス解消にもなるし、年齢を考えるといまさらやめても遅いので無理して禁煙しなくてもとも思います。今からでもやはりタバコたばはやめたほうがいいのでしょうか？

六十歳男性



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62号 平成19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

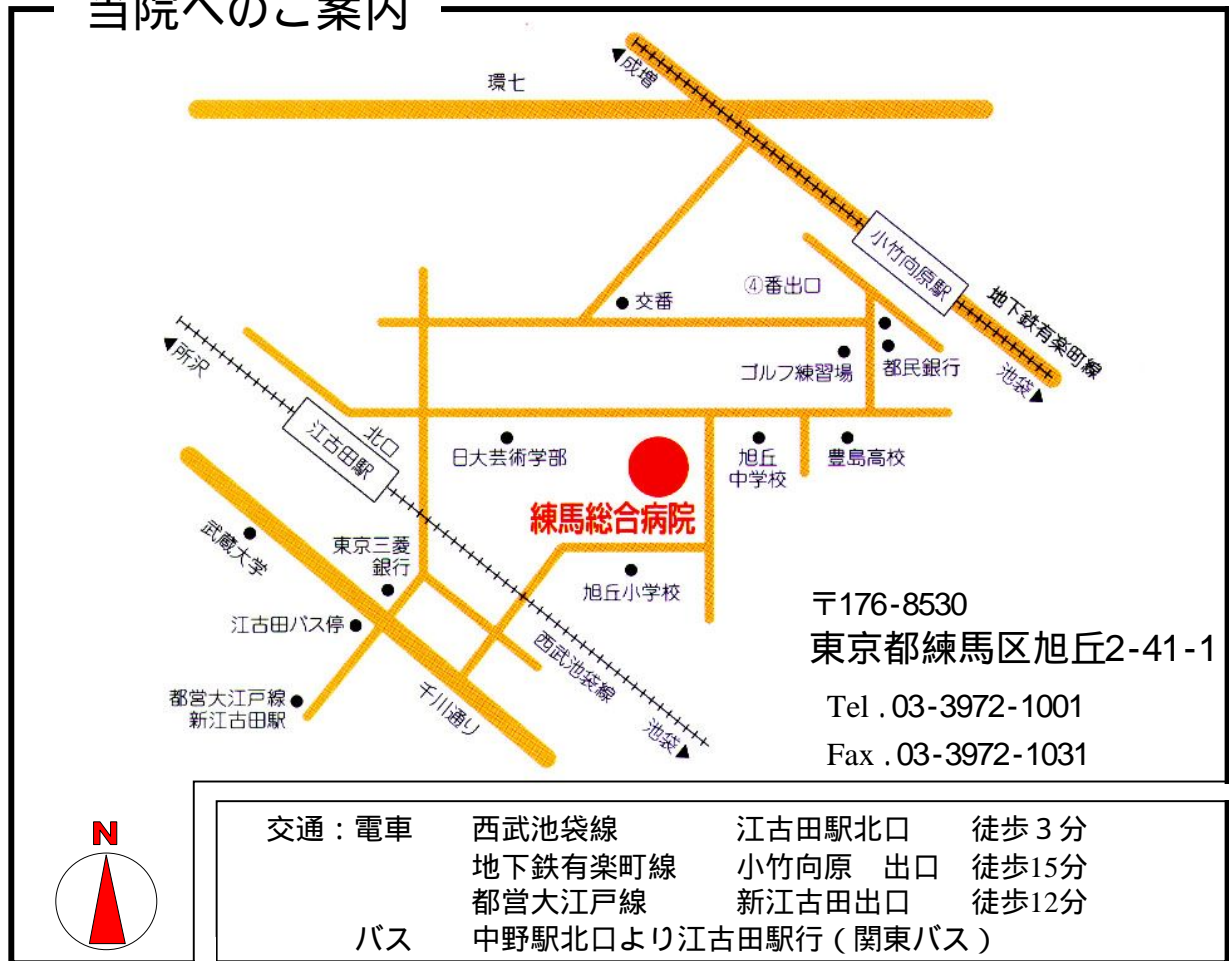


連絡先 Tel 03-3972-1001 Fax 03-3972-1031

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61号
平成18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