

# ハロー ホスピタル

Hello Hospital

Apr.2007



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. 63

## 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。

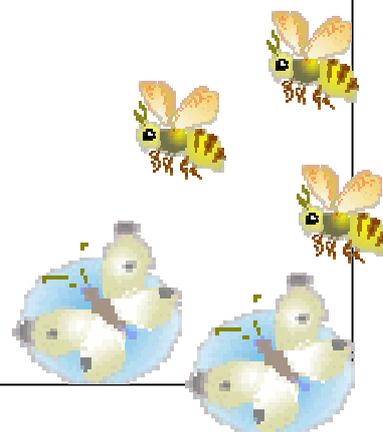


地域の皆さまと共に

# 目次

# CONTENTS

地域の皆様へ	1
お知らせ・ご案内	2 ~ 9
地域の皆様に閲覧会を開催しました	
新病院 会計機の紹介 産科病棟の紹介 健康医学管理センター開設状況 医療安全講習会 消防訓練	
外来アンケート結果報告	
検査の話	10
輸血・免疫系	
くすりの話	11
外来がん化学療法	
リハビリ通信	12
高齢者の転倒	
健康と食事	13
骨の健康を助ける特定保健用食品	
なんでもQ&A	14
面会について	



地域の皆様へ

## 再生 ―原点からの出発―

病院長 飯田修平

### 再生

#### 新病院に移転して

年頭に当たり「心機一転、飛躍の年にするように努めます」と申し上げました。組織再構築、経営基盤整備、業務の棚卸し、温故知新、運用（プロセス）重視の5つを本年の病院方針としました。また、業務革新、収支バランス、病院機能評価受審、六〇周年記念事業準備、顧客志向を五つの目標としました。

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。平成十九年度の教育研修およびMQI活動の統一主題は、「再生 原点からの出発」としました。再生とは、再び生まれるという意味です。新病院に移転して、生まれ変わった気持ちで、新たな出発をするという意味表明です。原点からの出発とは、物事の原点に返って、初心を忘れず、原理原則に基づいてという意味です。

昨年十二月三十日に移転し、一月四日から平常の診療を開始しております。

近隣町会の皆様には四日間に分けて、見学していただきました。なかには、「こんな良い病院があることを知らなかった。大病院に通っているが、変わりたい。どうしたらよいか。」とすぐ近くだが、救急の場合に、救急車で来なければ見てくれないか」という質問もありました。救急であれば、車でも、徒歩でも、遠慮無く来院下さい。救急は、年中無休で診ます。転院は、紹介状があった方が良いですが、無くても結構です。

新病院建築を契機に、全面的な業務の見直しを行いました。仕残したことがいくつもあります。したがって、本年度は、業務の見直しと並行して、新しい業務を実施するた

めに、プロジェクトチームをいくつかが作りました。また、二つの大きな課題があります。その一つが、病院機能評価の再受審です。そして、来年三月に控えた創立六十周年事業です。記念誌発行、講演会等の記念事業を検討しております。

#### 健康医学センター

五月末には、健康医学センターが竣工します。お陰様で、無事故で工事が進んでおります。近隣の方々は、ご迷惑をおかけしております。今しばらくの間、宜しくお願い申し上げます。

治験センターとは、新薬等の安全性や効果を検証するための施設です。質を担保して、外部の有識者を委員にお迎えした厳格な審査委員会を設置している施設がまだ少ないので、他院の治験の審査も担当して行っております。

健診センターは、人間ドックやがん検診、また、健康増進法により義務づけられる、本人及び家族の健康審査も行います。これら二つの施設の医療の質向上に果たす役割は極めて大きいものがあります。既に稼働している、糖尿病センター、創傷ケアセンター、内視鏡センター等と連携した総合的な活動が期待されます。

#### 近況

電子カルテは旧病院から導入しておりますが、情報システムの構築は継続して進めております。当院が中心となり、私が、厚生労働科研究の主任研究者としてまとめた活動の成果を「病院情報システム導入の手引き」として、五月にじほう社から出版する予定です。

三月末に、三発表会を行い、近隣町会の方、診療所や病院、また、遠方から、多くの参加者があり、活発な質疑がありました。また、新入職員研修を行いました。新しい血が入り、益々活性化すると期待します。

地域・区民の皆様への絶大なご支援をよろしくお願い申し上げます。

## 近隣町会見学会

去る一月二十七日(土曜日)、二十八日(日曜日)、二月三日(土曜日)、四日(日曜日)の四日間の午後一時から約一時間の予定で近隣四町会の住民の皆様を対象として、新築なった練馬総合病院をご覧頂く為の見学会を実施いたしました。

予定通り一時に院長挨拶から始まり、病院紹介のスライドショーをご覧頂いた後、十五名程度のグループに分かれ職員のご案内で屋上から三階、二階病棟、一階検査科、放射線科、内視鏡センター、診察室などの最新機器をご覧頂きました。天候は快晴でしたが暖冬と午後の為屋上からの富士山は望めませんでした。眺望は楽しんで頂け、自宅を見つけて感激している参加者も見受けられました。

病室は休日であってもご入院中の患者さんがいらっしゃる都合と、手術室、分娩室は清潔管理の為ご覧いただけませんでした。たまたま個室、特別室が一部空いており、内部の設備と広さを実感していただく事が出来ました。

また廊下、食堂兼面会室の広さと明るく開放感のある空間、エレベーターホールから病室、新生児室への出入りのICカードシステム等、旧病院からの飛躍的な居住空間の充実振りとセキュリティに感謝の聲が聞かれました。二時終了予定を大幅に超過し三時過ぎまで熱心にご見学され、また多くの質問が出た事も非常にうれしく成功裏の内に見学会を終了いたしました。

幸にも四日間とも天候に恵まれ、毎回主催者の予想を遥かに超え合計三百六十名にも及ぶ多くの方々がいでのになりました。改めて当院が地域に密着し且つ地域から期待されている事を実感し、身の引き締まる思いでした。

これから練馬区近隣町会はもちろん、豊島区、中野区、板橋区等の隣接区町会の方にもご案内をして院内見学会を開きたいと考えております。



### 亜急性期病床のご案内

3階病棟部長  
有松三枝子

当院は急性期の医療を行う病院として地域に密着した医療を提供しており、療養期間が短期間であることが求められています。

しかし病状によっては、あと少し入院治療を継続すれば家庭への退院や施設入所等が楽になる患者さんがいらっしゃることも事実です。

亜急性期病床は、そのような患者さんを対象に患者さんとご家族に向けて、病院がチームとなって退院支援を行う病室です。

入室の基準は以下のとおりです  
1・入院治療をもう少し継続することで病状や身体機能や能力の改善が見込まれる方(主治医の医学的判断によります)  
2・家庭への退院や施設入所が見込まれる方

この病床をご利用いただくには主治医の医学的判断が必要となります。入室ご希望の患者さんは、主治医または看護師にご相談ください。



# 医療費自動精算機のご利用方法

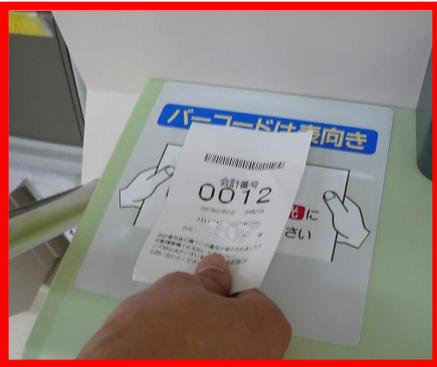


請求金額が画面に表示されます



現金でお支払いの方  
お金を入金口にセット  
してください。  
紙幣・硬貨はまとめて  
入金できます。

会計受付票もしくは診療費請求書の  
バーコードをリーダーにかざしてく  
ださい。  
\*バーコードを表向きで、  
バーコードの絵と重なる位置に置  
いてください。



お金を入ると  
入金額が表示されます。  
金額をお確かめ下さい



緑の確認ボタンを  
押してください

クレジットカード・  
デビットカードをご利用の方  
カードを入れ暗証番号を入力  
してください。



お釣・領収書を  
お受け取り下さい。



会計窓口



### 3階病棟のご案内

3階病棟師長

有松三枝子



ピンクの壁やドアが明るくやわらかい雰囲気を出している病棟が3階の産婦人科病棟です。

3人の産婦人科医師、8人の助産師、8人の看護師、と2名の看護助手とで三交代で業務を行っています。

陣痛室は個室で家族と出産迄の時間を共に過ごすことが出来ます。

分娩室ではご主人が立ち会うことが出来、出産の感動を共に味わっていただきこれからの育児の第一歩を歩みだしていただきたいと思います。



産科のお部屋は4人部屋が3部屋と有償4床の部屋が1部屋、トイレとシャワーが付いた個室が4部屋、食堂(デイルーム)を挟んで婦人科病棟の4人部屋3室と有償4床が2部屋と個室が6部屋あります。

新生児室は看護室のとなりでありエレベーターホールから面会時間にかわいい赤ちゃんを見ることが出来ます。



妊娠中は外来で健康管理を行っています。2週を過ぎると助産師外来を3階病棟で行い、乳頭の手入れ、貧血予防、妊娠高血圧予防などの個別指導を行っています。

また、2週以降の方を対象に母親学級(両親、おじいちゃん、おばあちゃんも可)を行っています。

- 1週目は妊娠中の経過、栄養指導
- 2週目は妊娠中の異常、妊婦体操
- 3週目は分娩の経過と補助動作
- 4週目は出産の準備品

入院の準備、病棟見学を毎月火曜日午後2時から4時まで地下の講堂で行っています。予約は要りませんので母子手帳を持って気楽に参加してください。

4月より産後のお部屋は母児同室、と別室を選択出来るようにし、有償4床室を母児同室、4床を別室とし、どちらとも夜間は、新生児をお預かりいたします。

助産師は退院までに育児が円滑に行えるように援助し、母乳育児ができるように乳房マッサージを行い、沐浴指導、退院指導など、きめこまやかな指導を行っています。



尚、分娩費用は、正常分娩で当日入院し出産した場合、4月1日分娩より45万円前後(分娩時間により多少違いがあり)に変更させていただきます。

新しい家族との出会いが、良い思い出になるように、お手伝いしたいとスタッフ一同お待ちしております。

## 健康医学センターについて

医事課 楠田

健康医学センターの新築工事の進捗状況は、6月1日のオープンに向けて、現在、内装工事を急いでいる段階です。

また、よりよいセンターの設立に運びに運用の為に、毎週、打ち合わせをしております。

工事ならびに設備関係者、院長、センター長、検査技師、看護師、ニモ技術者、事務員そして、外部有識者を始め、多くの関係者が、様々な視点から、活発な意見を出し合っています。

健診センターでは、様々な健康診断の中から、人間ドックと予約による企業健診を行います。

ドックは、6月1日から、週2回、水曜と金曜日に実施出来るようになります。

将来は、平日、月曜から金曜日迄毎日、出来るようにする予定です。

更に、平成20年度中に開始される特定健診・特定保健事業に対応してゆく予定です。

特定健診・特定保健事業とは、一口で申しますと、40歳以上の被扶養者(主に主婦の方)も健診受診が法律で義務付けられるというものです。

IT面では、健診用システムは電子カルテと連動させます。

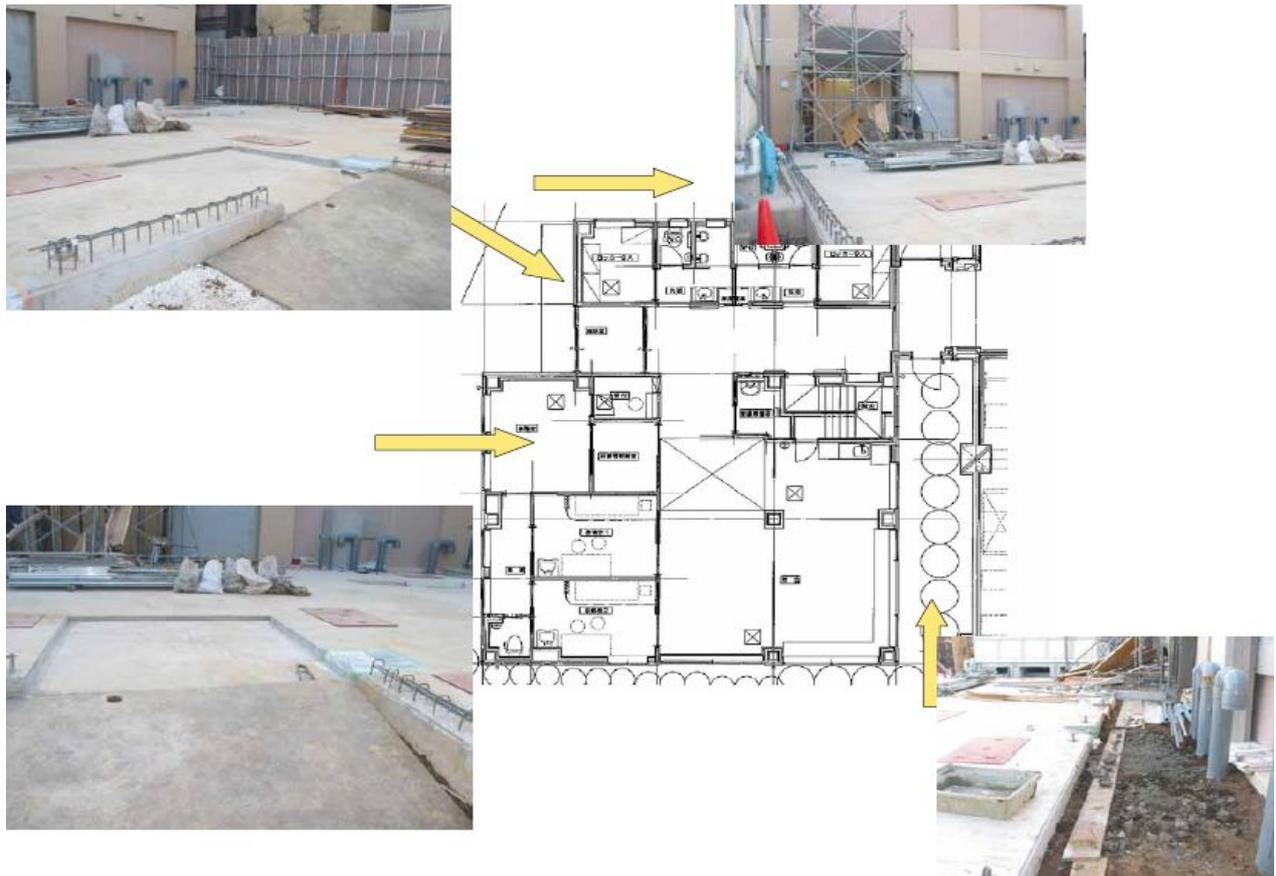
健診情報と診療情報が連動することになり、データの有効活用、ならびに汎用性が飛躍的にアップします。

受診者へのサービスもよりきめ細かく出来るようになります。

治験センターでは、治験実施の他にも、毎月、治験委員会を開催し、治験内容の検討をしています。

治験委員会では、当院以外の医療機関、例えば、クリニックで行われている治験の内容の妥当性の審議もしております。

当院への治験依頼件数は右肩上がり増加していますが、今後益々、増加するものと予想されます



**安全な医療を提供するために**

質保証室 / 医療安全推進委員  
佐伯みか

「安全な医療を提供して欲しい!」「医療事故にあいたくない!」という希望は、普遍的な思いです。私たち医療従事者は、常にそのことをかみしめながら医療を提供しています。

安全を確保するためには、  
第一に、急速に高度化を遂げる検査・治療に関わる安全情報を迅速かつ網羅的に入手する必要があります。

第二に、患者さんの個別対応と医療の標準化(人や時間が変わっても同じように業務をすること、ばらつきを減らすこと)を両立させる必要があります。つまり、疾病、病態、病歴などの多様性・個別性を考慮した上での標準化が求められます。

第三に、複数の異なる専門職種・部署・医療機関が、情報共有・意思疎通・連携強化を図ることがあげられます。

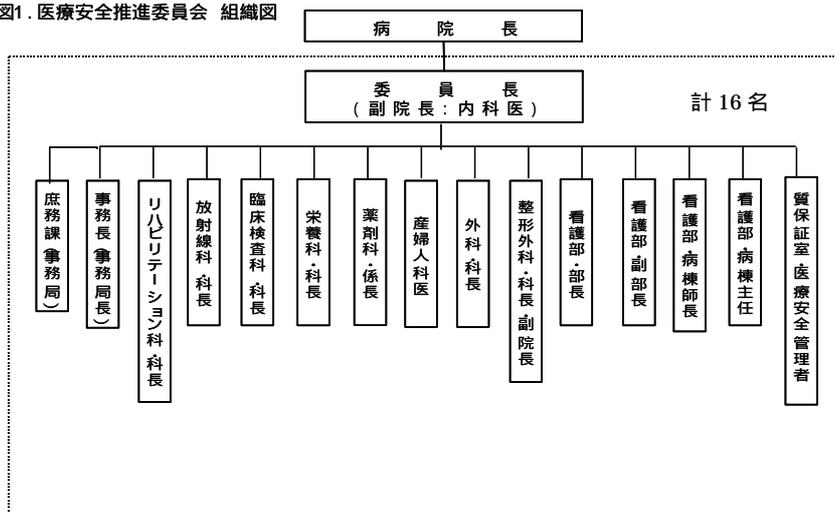
膨大な専門情報を迅速かつ網羅的に入手するためにも、患者さんへの個別対応と医療の標準化を両立するために協力関係が不可欠です。

当院でも、職種は、医師・看護師等一〇を超え、部署(科・課)は、内科・庶務課等二〇を超えます。連携させていただいている医療機関は五〇〇を超えます。専門性・役割・機能が異なるこれらが、安全確保のために連携を図る必要があるのです。当院では、全部署・全委員会が、上記を理解し医療に従事しています。院内の組織横断的な安全活動の主軸を担っているのは、医療安全推進委員会です。図に示すように、多くの職種で構成されています。日常の主な活動は次の3点です。

- 医療事故・ミス防止のために職員が気付いたことを報告するインシデント・アクシデントレポートの有効活用
- 医療事故・ミス防止のための分析実施判定および実施時の推進
- 医療安全に関する情報発信講習会の開催、ニュース発行等)

これらは全職種・部署間の情報共有に貢献するものです。また、分析は、テーマに応じて異なる専門の職種が集って行っています。異なる分析視点が必要だからです。

図1. 医療安全推進委員会 組織図



去る二月(四日)水、院内医療安全講習会を開催し、放射線科科長より(注)の安全性(機種変更に伴う注意事項)、看護部病棟主任より医療事故・訴訟の現状等の話があり、その後40名近くの職員が、活発な質疑応答・議論を交わしました。



院内医療安全講習会で不明な点を明らかにするために質問する職員

これらは日常の地道な活動ですが、今後も、安全な医療を提供するために継続いたします。また患者さんや地域の医療機関の方々と情報の共有を図るための努力も継続します。皆様のご理解・ご協力をどうぞ宜しくお願いいたします。  
(注)・Magnetic Resonance Imaging(核磁気共鳴断層撮影装置)

# 消防訓練実施

設備課 藤本

3月1日、春の火災予防週間初日、当院飯田院長が一日消防署長を勤める中、練馬総合病院において練馬消防署・練馬消防団第6分団と当院自衛消防隊による合同消防訓練が実施されました。

- ・2階病棟洗濯室から出火という想定で中央監視室からの非常放送
- ・自動通報装置による消防署への通報

- ・自衛消防隊による屋内消火栓操作による初期消火活動開始
- ・当院職員による患者の避難誘導
- ・救護所での応急救護
- ・練馬消防署レスキュー隊による救助活動、地元消防団による避難活動等
- はしご車、ポンプ車、指令車等合計7台の車両を配備し大掛かりな訓練を行いました。



15:00 練馬消防署長より飯田院長に一日消防署長の委嘱式が行われた後、飯田院長、練馬消防署長と共に院内設備の視察が行われた。



中央監視室は設置されている

設備の確認

複合火災受信機 火災が起きた場合、何階のどの部屋で火災が発生したかを確認できる)

自動火災通報装置 (火災が確認された場合、消防本庁に住所・施設名を自動で通報する装置)

ICカードシステム (夜間出入り口、病棟の出入り口、新生児室等をICカードで管理されていて不審者が入れないようになっています)

非常放送設備 (火災が発生した場合院内の職員、患者さんにお知らせ、誘導、職員間の連絡等に使用します)

防犯カメラ (全ての出入り口・地下駐車場内を二四時間監視、記録しています) 施設課が二四時間監視しています。

栄養科の消火設備の確認

ここは院内で一番火気を使用する場所です、スプリンクラー設備は勿論ですが、各フード換気扇にはダクト消火設備を設置してあり火災の延焼を防ぎます。

薬剤科は可燃物の

管理状況を確認

院内ほとんどの薬剤を管理しているところですが、可燃物等は余りありませんが少量は保管しています、これらは固定してあり破損しないようにプラスチックボトルを使用し万が一転倒して流れ出しても受け皿があり外には漏れないようになっています。

屋内消火栓の確認

各階に設置されスプリンクラーの届かない場所の消火に使い一人でも操作できる設備が設置されています。

夜間受付

夜間、受付業務をするところでここにも複合火災受信機・自動火災通報装置・非常放送設備・防犯カメラが設置され、緊急時の対応ができるようになっています。

病棟

病棟では防火区画の確認、ディルムを境に3区画に別れ各区画からそれぞれ避難できるようになっています。

最後に飯田院長がはしご車からの号令で一斉放水を行い訓練を終了しました。

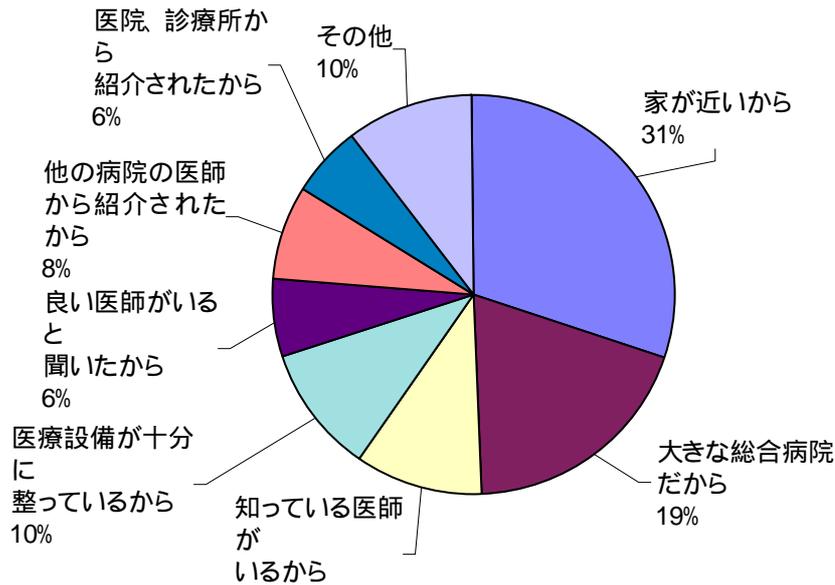
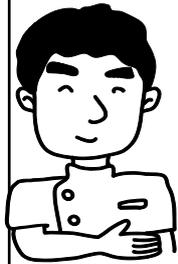
当日は地域のかたがたのご協力多数見学に来ていただき無事合同訓練を終了することが出来ました、ありがとうございました。



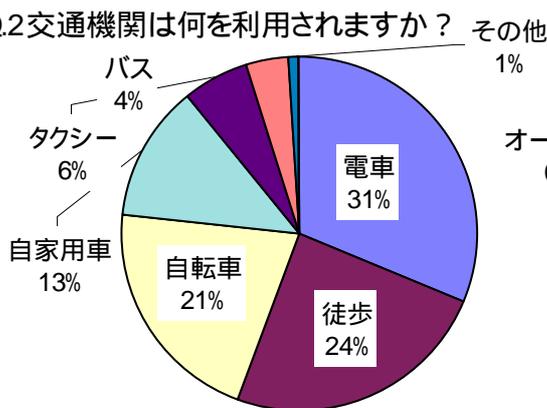
# 「外来患者さんアンケート」集計結果

新病院へ移転してから初めての外来患者アンケートを2月13日、22日の2日間、アンケートの内容も多少変更して行い、多くの皆様のご協力を得ることが出来ました。一部の結果を報告させていただきます。

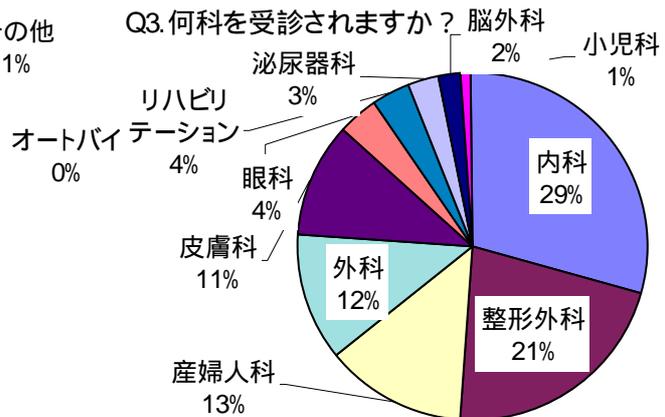
Q1. 練馬総合病院を利用された理由は？



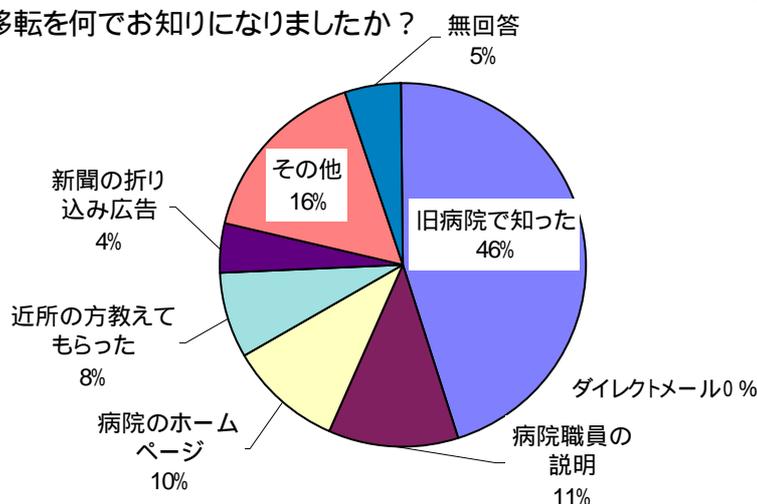
Q2. 交通機関は何を利用されますか？

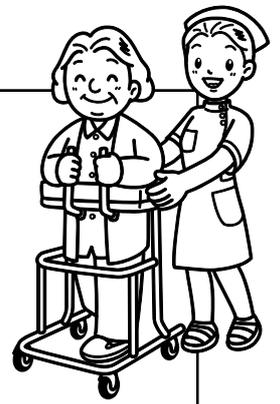


Q3. 何科を受診されますか？

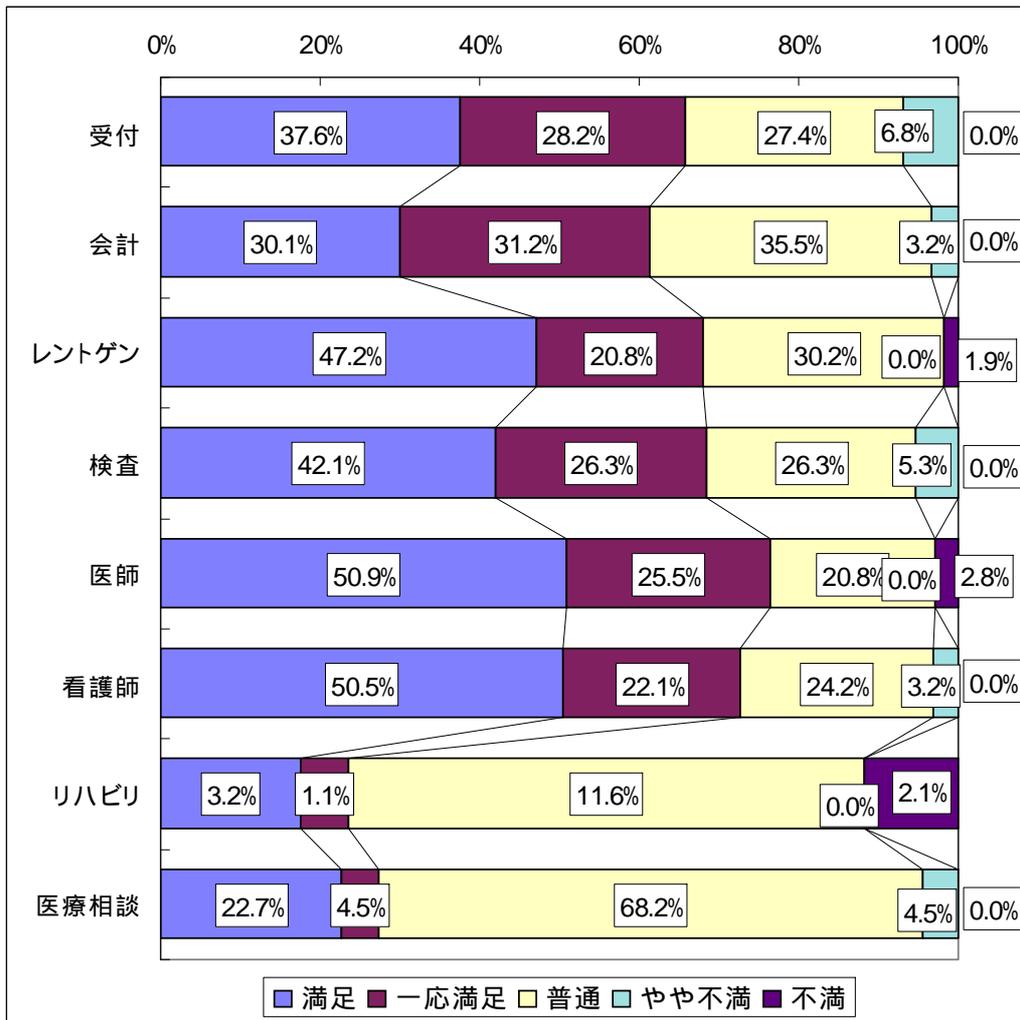


Q4. 移転を何でお知りになりましたか？

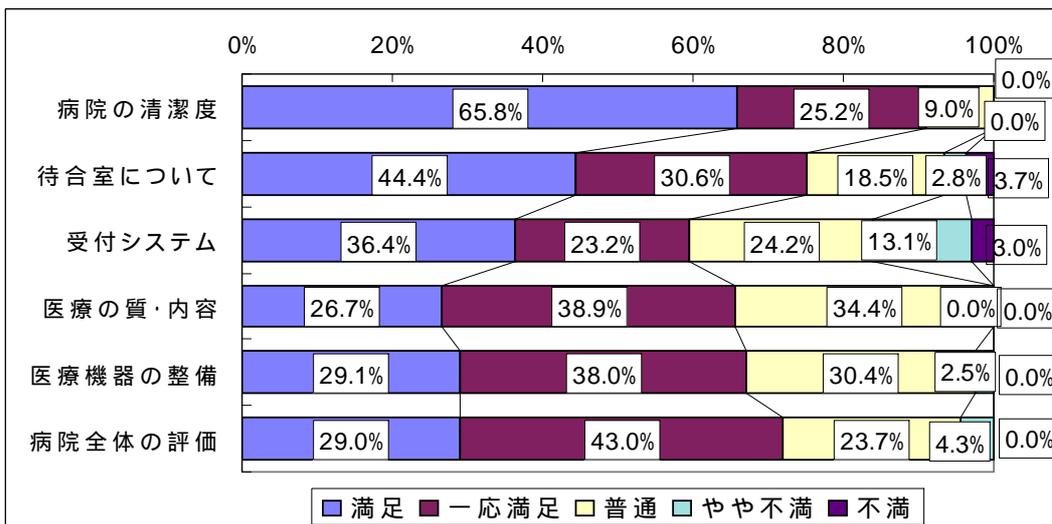




## 職員の応対について



## 病院の印象



アンケート結果を反映し、より良い病院作りに努力いたします。  
次回も皆様のご協力をお願いします。



# 検査の話



## 輸血・免疫系

「わたしたちヒト」の体は、たくさん細胞が集まってできています。そこでは、それぞれ専門の役割をもった細胞たちが互いに協力し合い、「ヒト」の体を維持しています。

人間の細胞と他の動物の細胞を合わせて集めても、あるいは他人同士の細胞を合わせても、こういった細胞の仕組みは決まっています。なぜなら、体内に入ってきた「自分ではないもの非自己」を拒絶するしくみに支えられているからです。このしくみは「免疫系」と呼ばれています。

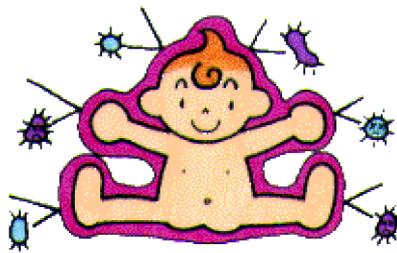
わたしたちは自己と自分以外のもの（非自己）を区別することで自分の体を守っています。免疫という言葉の由来が、「疫病（伝染病）」を免れる」というところからきているように、体内に侵入した病原菌を「非自己」として認識し、攻撃し体内から排除します。自分とは区別された「非自己」をみきわめ、それが「わたし」の中で勝手に振る舞うことを許さないのが免疫系の仕事です。

### 免疫系・・・

免疫系は体内に侵入したこのある「自分以外のもの」を覚えています。この場合の「自分以外のもの」とは、わたしたちの体を病気にしてしまうウイルスやバクテリアまたは他人の血液などのことで、免疫学ではこれらを抗原（こうげん）とよびます。免疫系は、一度接触したことのある抗原との戦い方を記憶しているため、症状が重くなる前に異物を体内から撃退することができます。

身近な例としては「はしか」や「水ぼうそう」などが挙げられます。これらの病気に一度かかると、通常二度とかからない（？）のは、その記憶力のおかげなのです。

わたしたちの体を構成する細胞には、ひとつひとつに「わたしの一部である印」がついています。このため、この印がついていないものは自分以外のものとして認識され排除されます。皮膚移植や臓器移植の場合、自分の組織では定着しますが他人の組織の場合拒絶反応が起こることがあります。

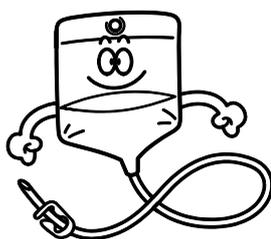


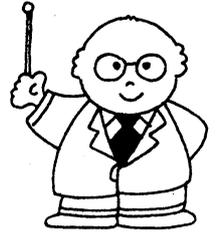
### 輸血・・・

輸血の際、他人の血液を混ぜたとき、固まったり、赤血球が壊れたり（溶血）することがあります。血液の「印」である血液型を合わせて他人の血液でも大きな問題が起こらないようにします。

血液以外の細胞にも血液型とは別の型の化学構造が備わっており、それが一致しなければ、拒絶反応が起きて、大きなトラブルを引き起こすことになりま

わたしたちが生活している環境の中には、ウイルスや細菌、目に見えない有害な物質などの外敵（抗原）が多くあり暮らしています。このような環境の中でも健康な体を維持し、たとえ感染しても発病しないですんでいるのは、免疫系という防衛機能がわたしたちの体にそなわっているからです。





# くすりの話

## 外来がん化学療法

薬剤師による抗がん剤の調整始めました

桜前線の北上とともに、春の便りが聞こえ始める頃となりましたが、いかがお過ごしですか？

さて、当院では以前から外来化学療法を行っていましたが、新病院への移転に伴い、化学療法室を新たに設置し、薬剤師による抗がん剤の混合調製を始めました。

がんってどんな病気

「がん」とは、何らかの原因で細胞の遺伝子に傷がつき、それまで増えたり壊れたりしていた細胞が、その調節が出来なくなり、細胞がどんどん増え続け、異常な細胞にとって変わる病気のことです。

抗がん剤ってどんなもの？

抗がん剤とは、自分勝手に増え続けるがん細胞を殺す効果を持つ薬のことです。抗がん剤は、血液の流れに乗って全身をめくり、がん細胞を殺しますが、がん細胞だけでなく正常の細胞にもダメージを与えてしまうため、副作用が現れることがあります。

外来がん化学療法

外来がん化学療法とは、今まで入院で行っていた抗がん剤の点滴治療を、外来で行う治療方法のことです。抗がん剤の点滴などをするために、定期的に来院して頂ます。そして副作用を抑える薬を使ったり、生活上の注意などを守れば、入院しないでいつも通りの生活を送ることが出来ます。

新病院に移転して外来化学療法は何が変わったの

長時間の点滴も落ち着いた環境でリラクセスして行えるように、テレビのついたリクライニングシートのベッドを完備しています。

化学療法を受ける患者さんには専任の看護師が担当しています。

抗がん剤治療を受ける患者さんに、副作用や生活上の注意点などのパンフレットを準備しています。

薬の専門家である薬剤師が抗がん剤を調整することで、より厳密な薬剤量の調整を行うことが出来るようになりました。

薬剤の混合調製は地下の薬剤科の中にある無菌室の安全キャビネット（外からの雑菌が入らずに調製が行える装置）を使用するため、無菌的に調製が行え、より安全に注射の準備ができるようになりました。



薬剤科 安全キャビネット室



外来 化学療法室

# 高齢者の転倒

## 転倒の原因



リハビリテーション科

理学療法士 堀川一夫

### はじめに

高齢化社会において注目される問題のひとつに「転倒」があります。ある全国調査では、六五歳以上の3分の1が一年に一度は転倒を経験していると報告されています。また、後期高齢者と呼ばれる七五歳以上では、転倒・骨折の発生率が急激に増加するとの報告もあります。世界一の長寿国と言われますが、長生きしても健康でなければ、と願うのは私だけではないでしょう。

そこで「高齢者の転倒」と題し、その原因から予防までを連載することになりました。今回は「転倒の原因」を取り上げます。

### 転倒の原因

高齢者の転倒の原因は内的要因と外的要因に大別されます。内的要因とは加齢に伴う心身機能の変化や慢性疾患の諸症状などを指します。これに対し外的要因とは床面の段差や照明、履物などを指します。紙面の都合からその全てを解説することが

できませんので、身近なものをいくつか取り上げます。

### 内的要因

#### 感覚の衰え

安定した立位や歩行には感覚が欠かせません。視覚、聴覚、平衡感覚、足の裏の感覚、関節角度や筋の働き具合に関する感覚：挙げればきりがありません。重要なのは加齢と共にこれらの感覚が低下するという事実です。例えば白内障のために薄暗い所でつまずいたり、難聴のために車の接近に気付くのが遅れたり、体のバランス能力が低下したり、僅かな路面の傾斜に気付かなかつたりと、これらの症状のどれかに八タと思いがたまることはないでしょうか。

#### 反射・反応の衰え

転びそうになった時、とつさに手が出るのはヒトに備わった重要な反応です。こんな一見単純な反応も複雑な神経系が適切に機能して成立するのです。前項で述べた感覚が正常でも中枢へ伝える神経やその中枢の機能が衰えていけば適切な反応は現れません。

#### 脳循環不全

脳の大血管の不具合は半身麻痺を来しますが、広範囲に多発する小さな梗塞を多発性脳梗塞も症状を現します。パーキンソン様症状を引き

起こすものです。特徴として体が強ばり滑らかな動きが阻害されます。手は振るえ細かい作業がしにくくなります。歩き始めの一步が出せないのも特徴です。こうなると転倒は日常茶飯事となるでしょう。

#### 骨・関節・筋の衰え

手足の運動能力もさることながら、より強調される点は姿勢の変化です。骨粗鬆症は既に広く知られています。背中が丸くなるのはこれが原因です。全身の関節運動範囲が狭まると前かがみで手の振りが小さく歩幅の小さい歩きになります。前かがみの姿勢は足の上がり低くつまずく原因になります。さらにとつさの時の対応も十分ではありません。

#### 薬物の作用

不眠のため薬を服用している方も多いでしょう。目覚めてすぐトイレへ行くことがいかに危険か言つまでもありません。また、副作用として運動機能障害を引き起こす薬もあります。

### 外的要因

#### 採光と照明

不適切な照明では足元の安全は望めません。明るさだけのことはありません。例えば段差があることに気付く難い角度で照らされていると

その価値を失います。さらに床材の色調によっては段差が目立たなくなる例もあります。

#### 屋内の動線

通常、日本家屋の廊下は三尺幅約九〇センチです。その動線上に色々な物が置かれていることもよくあります。よろけた弾みで手を伸ばし、掴まろうとした家具と一緒に倒れることも起こり得ます。

#### 床の段差と敷物

中途半端な段差は最も危険です。また、じゅつたんなどの敷物はその縁でつまずき易いものです。

#### 寝具

布団につまずいたという話をよく聞きます。歩いて布団を上がり下りするのは禁物です。「布団を踏んじやいかん」と子供のころ叱られたのを思い出しますが、先人の教訓が生んだ躰でしょう。

#### 衣服と履物

衣服はもとより履物について語れば一ページでも足りません。詳しくは「転倒予防と履物」で解説します。

### おわりに

次回からはより詳しく解説しますのでご期待ください。

# 健康と食事

## 骨の健康を助ける 特定保健用食品



現在、骨粗鬆症の患者さんは約1000万人いるといわれますが、その8割が女性です。それは、骨の形成に女性ホルモンが影響し、更年期に女性ホルモンの分泌が減ってくる、骨に含まれるカルシウムも減ってくるからです。

また、最近では10代や20代の若い女性がかかる「若年性骨粗鬆症」も増えています。その原因は、体重やスタイルを気にして食事を抜いたり、食事を極端に減らしたりしてやせる人がいるからです。

骨に含まれるカルシウムの量（骨量）は25歳くらいをピークに徐々に減り続け、妊娠、出産、授乳などを経験するたびに、大きく減り、更年期となって閉経を迎えると、さらに減ります。しかも、20歳代を過ぎると、カルシウムをどんなにたくさん摂取しても、骨量を増やすことはできません。

どの年代でも、カルシウムを十分に摂取して、骨量の維持と、減るスピードを遅くすることが重要です。

日本骨粗鬆症学会では1日800mg摂るよう推奨しています。しかし、食物に含まれるカルシウムがすべて吸収されるわけではありません。効率が良いとされている牛乳で約40%、野菜で約30%しか吸収されず、調理中も失われていきます。意識して多めに摂るよう心がけてください。

また、カルシウムが体内に吸収された後、骨に利用されるためには、適度な運動が必要です。

特定保健用食品に認められた関与成分は、腸からのカルシウムの吸収を助けるもの、ビタミンK2を通常より多くつくりますもの、ホルモンに似た作用をもつ大豆イソフラボンがあります。

「CPP」  
（クエン酸リンゴ酸カルシウム）  
牛乳のたんぱく質を酵素で分解したもので、カルシウムを腸管から吸収しやすい形にする作用がある

「CCM」  
（カゼインホスホペプチド）  
カルシウムとクエン酸、リンゴ酸をカルシウムが吸収されやすい一定の比率で配合されている

「MBP」  
（乳塩基性たんぱく質）  
牛乳や母乳に含まれる微量の天然たんぱく質で、骨にカルシウムをつき易くし、同時に骨からのカルシウムが溶け出すのを防ぐ

「フラクトオリゴ糖」  
バナナ、「ボウ」、タマネギなどに含まれている甘味成分で、ミネラルの吸収を高める

「ビタミンK2」(メナキノン)   
通常の納豆菌より、1.5倍のビタミンK2を作り出す

「大豆イソフラボン」  
女性ホルモンに似た作用を持つ成分  
以上の特定保健用食品をふだんの食事にプラスして、骨量の維持に心がけ骨粗鬆症を予防しましょう。

また同時に、牛乳、豆腐、小魚、小松菜などカルシウムを多く含む食品も摂りましょう。

## 料理コーナー

### 大豆もやしのぴり辛あえ

材料：(2人分)

鶏ささみ 1本      大豆もやし 200g  
わけぎの小口切り 大さじ1      入り白ゴマ 小さじ1/2  
塩 一つまみ      ごま油 小さじ1      酒 小さじ1  
\*たれ 黒酢 しょうゆ 各大さじ1  
ごま油 大さじ1      赤唐辛子輪切り 小1本分



# 何でも Q&A



Q・面会と面会方法が良くわかりません。

A・面会時間や面会者出入口、面会者の受付の仕方をお知らせします。

面会時間は下記の時間帯にお願いしております。

面会される方は正面入口より直接エレベーターで患者さんが入院されている病棟へおいで下さい。

看護ステーションで面会表に記入し、面会をお願いしております。通常診療時間外に面会をされる方には、夜間救急入口から出入りして頂きます。

入院患者様の病棟が不明の際は医事課受付か夜間受付にお聞き下さい。入口図を表記いたしましたので、参考においで下さい。

**面会時間**

平日 15:00 ~ 20:00

土・日・祝日 10:00 ~ 20:00

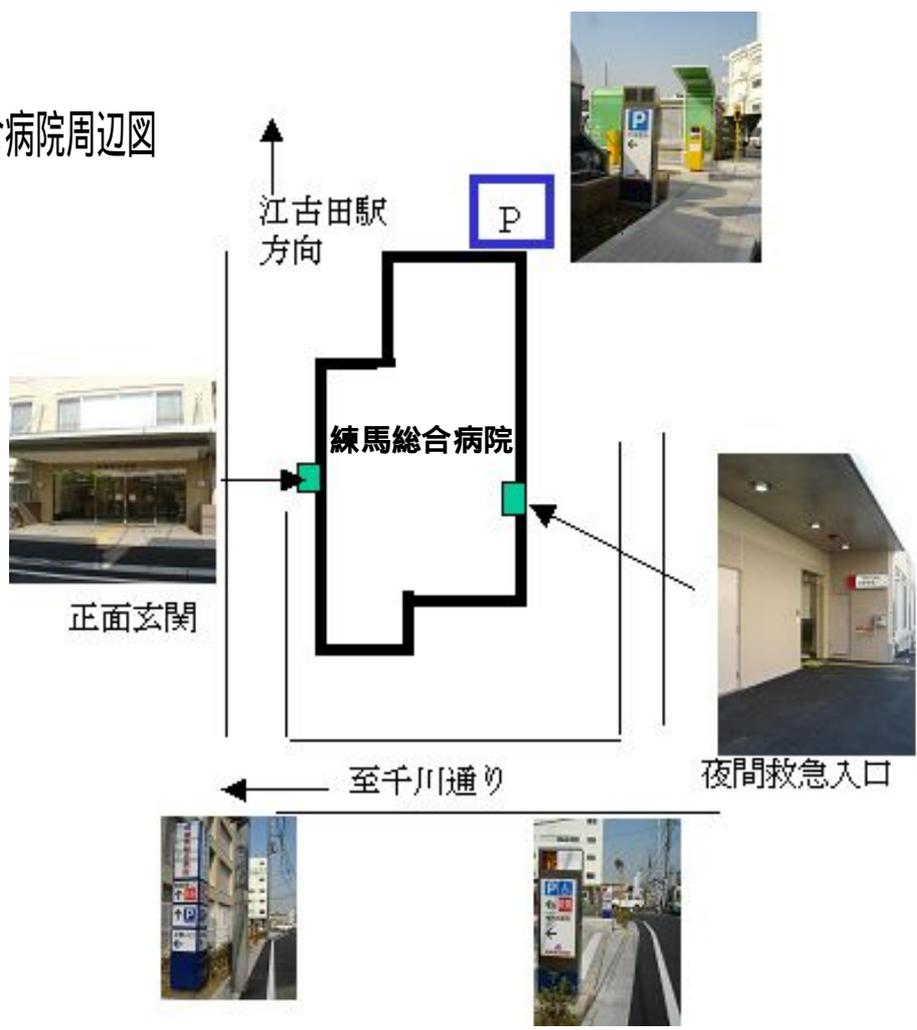
平日19:00・休日17:30以降は夜間救急入口になります。

**新生児面会時間**

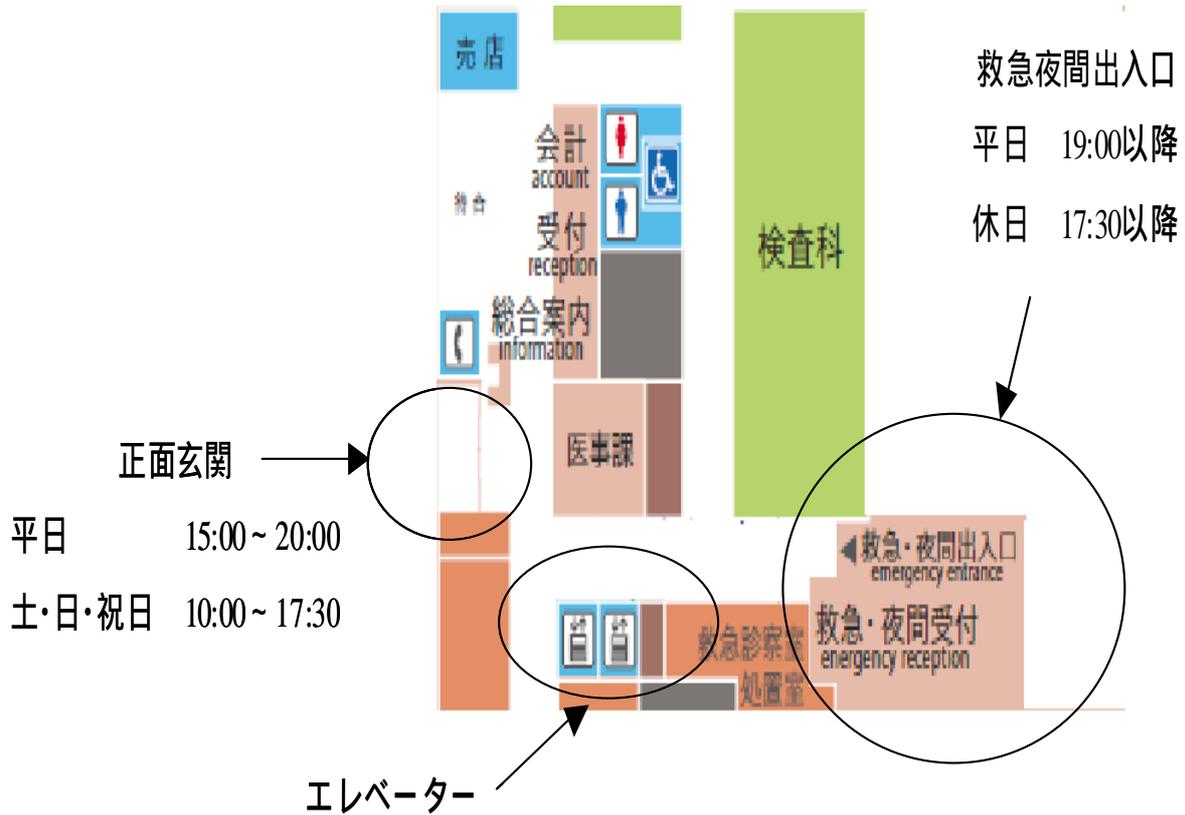
平日 15:00 ~ 15:30 17:00 ~ 19:00

土・日・祝日 11:00 ~ 12:00 15:00 ~ 15:30 17:00 ~ 19:00

## 練馬総合病院周辺図



# 練馬総合病院 院内案内図



車でおいでの方は病院裏手に病院駐車場を用意しております。病院駐車場は有料で14台駐車可能ですが、休日・祭日の面会時間には混雑し、駐車できないことがあります。

来院の際はなるべく公共交通機関をご利用下さい。

病院周辺は一方通行が多く病院周辺に駐車されますと、近隣の方々に迷惑がかかりますのでご理解ご協力をお願いします。



次号は、第64号 平成19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

連絡先 Te1 03-5988-2200

Fax 03-5988-2250

e-mail : [info@nerima-hosp.or.jp](mailto:info@nerima-hosp.or.jp)

<http://www.nerima-hosp.or.jp>

お待ちしております



## 当院へのご案内

〒176-8530  
東京都練馬区旭丘1-24-1  
Tel. 03 - 5988 - 2200  
FAX 03 - 5988 - 2250

交通：電車	西武池袋線	江古田駅南口	徒歩7分
	地下鉄有楽町線	小竹向原 出口	徒歩15分
	都営大江戸線	新江古田出口	徒歩8分

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 /  
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  
健康医学センター / 糖尿病センター / 創傷ケアセンター / 内視鏡センター

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63号  
平成19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