

# ハロー ホスピタル

Hello Hospital

July.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.64

## 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。

## 健康医学センター開設



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

・・・・・・・・・・ 2～11

- 健康医学センター開設・紹介
- MQ I 発表大会開催報告
- 新入職員研修会
- 看護週間報告
- 新任医師・専修医・研修医の紹介

### 薬の話

・・・・・・・・・・ 12

頭痛

### 検査の話

・・・・・・・・・・ 13

HPV感染症

### 健康と食事

・・・・・・・・・・ 14

健康な体に変身・・

### リハビリ通信

・・・・・・・・・・ 15

高齢者の転倒 骨折の治療

### なんでもQ&A

・・・・・・・・・・ 16

医療費の概算紹介



## 地域の皆様へ 医療は崩壊するのか

### 医療者は経済原則の権利を主張できるか

病院長 飯田修平

#### 医療崩壊”の意味

「医療崩壊」で日本は大変なことになると言われております。少し前までは、病院や医師バッシングが盛んでした。どちらも、医療の現実を示しているとは言えません。二〇一二年で、大学病院から診療所まで、都市部から過疎地区まで、医師・看護師不足の状況になりました。

医療提供側である病院及び職員の願いは、「誇りを持って医療を実践できる仕組みにして欲しい」、「正当な評価をして欲しい」に尽きます。

医療提供側の努力の問題と言つよりも、医療費抑制ありきの医療制度・政策の問題と考えます。国民の医療に対する誤解に基づく要因もあります。経済原則に従え、医療は無駄が多いと責められます。他方では、診療報酬制度は不合理の塊です。

実際は、医療従事者の専門資格職としての誇りと努力に支えられて成

り立っています。医療従事者が経済原則にしたがって権利を主張したらそれこそ医療は崩壊します。誰が責任を取るのでしょうか。困るのは、わたくしたち国民です。

権利を主張するには、その前提となる義務を果たさなければなりません。国民と医療従事者（国民でもあるが）共に求められていることです。

医療従事者の責任は、専門的知識・技能の向上、組織としての取り組みです。医療界を挙げて効率化と質向上の活動を展開しています

#### 健康医学センター竣工

健康医学センターが五月末に竣工して、新病院建設が完了したことになります。健康医学センターは、面積としては小さいのですが、機能的は、極めて大きな意味があります。すなわち、名称にその意図を込めて、一般の診療だけではなく、健康

に関する多面的な医学的取り組みをする施設として考えています。すなわち、単に健診を目的としたものではありません。別項で説明がありますが、来年度から始まる特定健診における、健康相談や指導、さらには、薬剤の治験センターとして大きな役割を果たします

#### 職員の協力で出版・雑誌連載

当院が中心となり、四病院団体協議会医療安全管理者養成として実施した研修会の四年間の成果を、昨年に引き続き、私と職員との共著で『シリーズ医療安全確保の考え方と手法2』EINの基礎知識と活用事例』として、七月に日本規格協会から出版する予定です。

また、四月から雑誌「病院経営」に、「職員・患者・地域がよかったといえる病院を造る」として新病院建築に関して連載しています。私が初回と最終回を担当し、その他の月

は、当院の職員が交代で担当します。職員による連載は四回目です。多くの職員が、出版や雑誌連載をすることは稀で、当院以外にはないことです。

QI、プロジェクト、委員会活動等を継続的に行っている成果です。

#### 近況

新入職員は、新しい環境に慣れ、患者さんに笑顔で対応しています。新緑の季節もすぎ、梅雨そして夏を迎えます。六月から九月末まで、

当院も、政府方針のクール・ビズに協力して軽装を実施します。温度設定は、病院の特性から、二五度以上で外気温との差五度以内にしました。病院は、発熱源となる医療器械、情報器械を多く使用しており、人の出入りも激しいので、温度管理が難しい施設です。

看護週間には本年も、旭丘小学校の児童の作品展示をはじめとする催しに、多くの参加者をお迎えしました。看護体験も受け入れました。別項で報告します。

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

## 健康医学センター開設



楠田医事課長

六月より健康医学センターを開設しました。

健診センターでは、予約による健診、具体的には、人間ドックと企業健診、癌検診を実施します。

診察室、更衣室（検査しやすいように検査衣に着替えていただきます）、検査・計測室（身長、体重、視力、腹囲など）そして、待合室等があります。

当センターは、平成二十年度から開始される「特定健診・特定保健事業」にも対応出来る準備をしています。

健診・特定保健事業とは、四十歳以上の主婦の方も、定期健診や保健指導を受けなければならないと法律で定められたものです。

特定健診・特定保健事業に対応している主なものには、

一、先ず、健診コンピューターシステムがあります。

このシステムは、本院の電子カルテならびに医事コンピューターと連動してします。

健診コンピューターからも、本館の電子カルテからも、双方から、お互いのレントゲン画像や心電図記録等が必要な時に見て比べたりすることが出来ます。

更には、健診データは、システムからプリントアウト出来ますから、必要ならば受診者へお渡し出来ます。

また、受診者の保険者や会社にも、インターネットで送ることも出来ます。

データも五年間以上の分を保管出来ますので、データを経時的に比べることも出来ます。

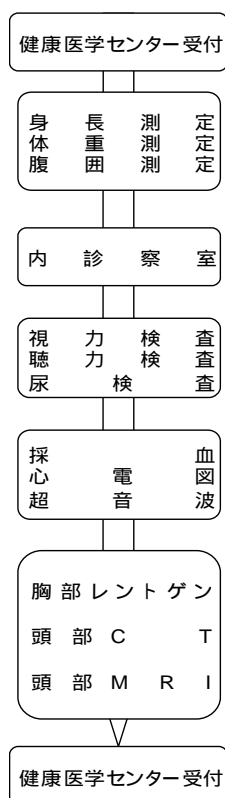
二、次に職員です。

専門性の高い医師、看護師、管理栄養士そして事務員を配置します。

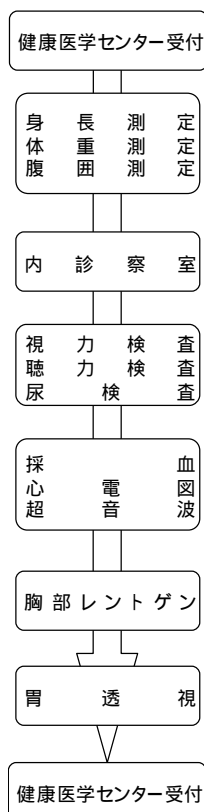
設備の充実により、診療と運動性のある質の良い健診・保健事業が提供出来るのです。

皆様も、お知り合いをお誘いの上、是非、当院の健診センターで、ドックや健診をお受け下さい。

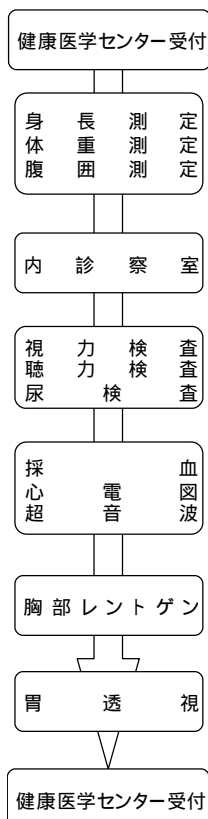
### 脳ドック



### 企業検診



### 人間ドック



## 健康医学センター内紹介



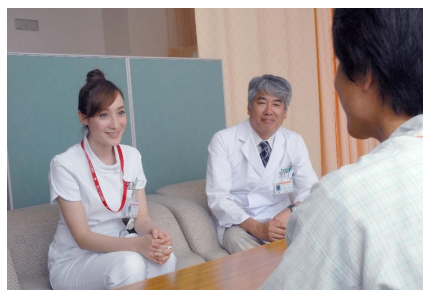
診察室



待合室は明るく  
飲み物も・・・



健康医学センター入口



健診相談イメージ



ロッカー室

## 健康医学センター案内図





## 第十一回 医療の質向上

(Medical Quality

Improvement) 活動

### 発表大会の報告

平成十九年三月三十一日(土)午後  
一時から 練馬総合病院 地下一階  
講堂において、第十一回MQI活動  
発表大会が開催されました。

当日、外部からは町会、患者さん、  
全国の病院関係者、品質管理実務  
者・研究者、報道等五十五名の来  
賓と、院内職員百五十名が参加して、  
発表と熱心な質疑応答、討議、講演  
が行われました。

柳川MQI推進委員長の開会の挨拶  
に始まり、林理事長、飯田院長の  
挨拶、次に、来賓として出席された  
練馬区長志村豊志郎様よりご挨拶を  
いただきました。

平成十八年度MQI活動は、「造  
る 職員・患者・地域が良かったと  
いえる病院を造ろう」を主題に定  
めて、新築移転という大プロジェクト  
を十二チームがそれぞれのテーマ  
で活動しその成果を報告しました  
(一覽参照)。

### 発表風景



発表した12の  
プロジェクトチームです

### 活動テーマ

- 1 『健康医学センターの基盤構築と円滑な運用』
- 2 『引越し』
- 3 『DPCを利用して経営、医療の質を管理する』
- 4 『外来におけるがん化学療法の標準化』
- 5 『新病院における効率的な物流管理 (SPD) の構築』
- 6 『亜急性期病床プロジェクト』
- 7 『地域における医療機関等と真の連携体制を構築する』
- 8 『地域に信頼される救急システムの構築』
- 9 『情報システムの新病院移転』
- 10 『地域住民、医療機関に信頼され、新たな医療情報発信のできる糖尿病センター』
- 11 『内視鏡センターの確立』
- 12 『情報システムの整備 ～ペーパーレス・フィルムレス化～』

## 表彰風景



## 各賞の発表

特別講演の終了後、各賞が発表されました。

審査は、当院からMQI推進委員長、看護部長、事務長代行の三名、外部から桜台新和町会長、大阿久紳介様、GE横川メディカル株式会社、島田直弘様、日立国際電気株式会社、清水洋孝様、横コンサルタントオフィス、菅原弘記様、町田市民病院、山崎絆様五名によって厳正に行われました。結果は下記の通りです。

最優秀賞  
優秀賞  
努力賞  
努力賞  
院長賞  
院長賞

### 活動テーマ

情報システムの整備 ～ペーパーレス・フィルムレス化～  
引越し  
内視鏡センターの確立  
情報システムの新病院移転  
外来におけるがん化学療法の標準化  
地域住民、医療機関に信頼され、  
新たな医療情報発信のできる糖尿病センター

### 活動主体

(情報システム委員会)  
(引越しプロジェクト)  
(内視鏡センター)  
(情報システム委員会)  
(薬剤科)  
(糖尿病センター)

今回のプロジェクトは、まだ活動中のものもあります。発表のためにまとめたことで見えてきた改善点もあります。地域に貢献できる病院となるようMQIの成果を継続していかなくてはなりません。今後皆様のご協力とご支援をよろしくお願いいたします。  
発表大会にご参加いただいた皆様、有難うございました。



## 会場風景

大会終了後には発表会場を模様替えして、懇親会を行い親睦を深めました。各ご来賓の方から発表の講評をいただき、チーム員は活動を振り返り、また職員は今後の医療の質向上活動への意欲を新たにしました。

## 懇親会風景



## 新入職員研修会 開催

平成一九年度 新採用者研修

看護部長 高橋礼子



今年度の新採用者は医師3名、研修医3名、コメディカル6名、看護職員23名の35名を新病院で迎えする事が出来ました。

毎年実施される研修は、当院教育委員会が主催し練馬総合病院の職員としての心構えや活動内容を一日半かけて講義します。

看護部はさらに臨床現場での基本的看護知識・技術演習を三日間かけて行い習得してから現場配属になります。

当院のオリエンテーションは病院理念の実現にむけ講師陣は院長を初めとし医師や役職者、各部門の責任者がそれぞれの役割に応じて講義内容に工夫をこらしながら、一日も早く環境に慣れていただき業務が遂行できるように支援します。

病院の理念・看護部の理念を理解

していただき、目的に添った医療、看護を提供していくためには一人一人の職員への意識づけが重要です。

専門職種として最新の情報を把握するのはもちろんのこと、他職種と連携を密にし対人関係能力や問題解決能力を身につけられるように関わっていきます。

基本的なことですが、挨拶がきちんとでき気持ちよく1日仕事ができる環境づくりをお互いがつくりだし、患者さんや心も地よく私たちの医療・看護が受けられる医療チームをめざします。

新採用者に送るメッセージは「自分の毎日の行動が患者さんや周りから信頼をえていくのです。とってつけは薄っぺらなものでしかありません。日々が大切です。自分自身に誇りが持てる仕事をする事です」

練馬総合病院の職員がいきいきと働き心地の良い接遇ができるよう今後も教育委員会は努力してまいります。

## 看護部新採用者研修を終えて

教育担当

佐々木師長

### 、当院の看護部教育委員会の目的

当院の看護部教育委員会（以下、教育委員会とする）では、医療の質を保証するために組織の目標達成に必要な人材資源の開発・教育を行っています。

その中でも重要な教育行事が、入職時に行う看護部新採用者研修（以下、新人研修とする）です。当院の看護職員としての自覚と責任持ち、不安を少しでも軽減し、臨床現場で活躍してもらう事を目的に教育を実施しています。

### 、新卒者の現状について

新卒者が、入職時の能力と臨床現場で求められる能力とのギャップに苦悩し、入職一年未満に退職する看護職員は増加傾向にあり、全国的な問題となっています。その原因のひとつとして、看護学校における臨床実習時間数の減少が考えられています。

また、新卒者を受け入れる臨床現場においては、注射法、点滴法などの看護技術の研修を十分してほしいと教育委員会への要望があります。

今年度の新採用者は、十五名で、そのうち七名が新卒者でした。教育委員会では、昨年度の新採用者アンケートや臨床現場の要望などを考慮し、双方の不安をできる限り軽減できるような教育プログラムを再検討し計画しました。

### 、平成十九年度の

#### 新人研修について

三月末に行われた病院全体の新採用者オリエンテーションに引き続き、四月二日から四月四日の三日間をかけて新人研修が行われました。

初日は、医療安全対策の側面から、『転倒・転落』や『薬剤』。柳川副院長による『インフォームドコンセント・情報開示』などの看護職員としての基本となる講義が中心でした。高橋看護部長による『医療、看護の動向・看護部の概要』の講義は、最新の医療、看護の情勢を十分理解した上で、看護職員として心構えを再確認する重要な講義でした。



二日目は、注射法、点滴法の他、十二誘導心電図、酸素吸入法などの実技を交えた研修でした。注射法、採血では、教育委員が自分の腕を新人に貸して針を刺す実技指導をしたり、新人同士で採血をしました。

新人の中には初めて人体に針を刺す人もおり、注射器を持つ手はおぼつかないのですが、一生懸命に覚えようという気持ちが伝わってきました。



三日目の研修で多くの時間を費やしたのが、情報システムとグループワークです。電子カルテと病棟業務支援システムの研修は、各自に一台のノートパソコンを準備し、デモ患者を設定し指導をしました。さまざまな情報を得ることができる情報システムは、簡便ですが初心者には複雑で、覚えることが多くあります。しかし、近年

は看護学校でもパソコンを使用する機会が多いため、それほど抵抗感なく覚えられたと思います。

午後には、『看護師になることとその責任』というテーマでグループディスカッションをし、発表しました。テーマは、大きなものですが、専門資格職の法的責任の重大性について認識して、看護職員としての自覚と責任を考えた上で、各部署に配属させるという看護部の方針があり、毎年、新採用者研修で実施している項目です。接遇教育では、身だしなみのチェックをしたり、看護師である前に社会人であるという自覚を持ち、患者さんと接することを伝えました。

今回新たに計画した項目は、『教育委員との懇親会』でした。この企画は、不安のある新人に、「いつでも相談にのりますよ」「私たちも、皆と同じ道を通って、今があるんだから大丈夫」ということを伝えたいという思いからでした。短時間のため、十分、コミュニケーションをとることはできませんでしたが、教育委員のアドバイスを真剣に聞いてくれたと思います。

## 、当院の新人教育体制

当院の新人には、プリセプターシップによる教育をしています。プリセプターシップとは、ある一定期間、ひとりのプリセプター（新人）に対してひとりのプリセプター（指導者）が、指導目標が達成できるように、計画立案しマンツーマンで指導を行うことです。

懇親会で、新人に当院を選んだ理由を尋ねてみると、「病院の理念に共感した」や「教育体制が整っている」ということでした。新人の中には、昨年の病院見学会に参加した看護職員が数名おり、プリセプターシップを含めた教育についても共感してくれたことは大変うれしく思いました。

## 、教育を終えて

私が入職した当時、病棟婦長だった現在の高橋看護部長から、教育とは、「共育」（共に学び、育つこと）だと教えられ、今日まで後輩の指導にあたってきました。「共育」とは、対象が誰であっても、どの場面であっても、学び得ることがあります。それは、研修後の教育委員からの声からも実感しました。

今後は、各部署のプリセプターを中心に指導が行われます。教育委員会では、今後も継続教育の研修会で新人に関わっていきます。また、同僚としては、患者さんに満足していただける看護を提供する同志として、協力しあうことになります。

新人研修を終え、新人が患者さんと笑顔で接している姿や、ぎこちない手つきで処置をする姿を見かけると、心配な反面、『がんばってるね』と微笑ましく思います。

新人には、知識・技術の習得はもちろんですが、思いやりの心を持つて患者さんの看護にあたってほしいと願ってやみません。



## 看護週間の報告

看護副部長 若松恵子

### 看護週間を終えて

毎年五月十二日は「看護の日」です。

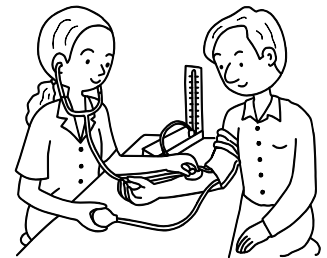
五月七日から十三日まででは「看護週間」で、様々な催し物を準備しました。当院では、新病院になり十七回目を迎えました。

### 五月十二日の由来

近代看護を築いたフロレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ五月十二日と設定されました。

フロレンス・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責任感の強や、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。

二十一世紀の高齢社会を支えていくためには、看護の心、ケアの心、助け合いの心を広く国民が分かち合うことが必要です。



このことを、老若男女を問わずだれでも認識するきっかけとなるように、厚生労働省は一九九〇年、十二月「看護の日」を設定しました。また、「国際看護の日」「看護の心をみんなの心へをキツチャフレーズに「あなたの優しさで、心の温度がちよっと上がったよ」とほんの少し看護の心を発揮すれば、誰かの元気を支えることができます。

「看護の力」は、誰かを元気にする力です。私たちは、いつも思いやりをもち、元気をもらったり、元気をあげたりしたいものです。

### 行事のご案内

入院患者さんにお花をプレゼントしました。

旭丘小学校生徒さんたちに、「看護の日」について、橋外来師長がお話をしました。

旭丘小学校生徒さんたちの作品を外来に展示しました。

アイデアが豊富で、どの作品からもやさしい心が伝わってきました。旭丘小学校の生徒さんによる作品の掲示物・展示物は、外来患者さんやご家族の方にとっても好評でした。足を止めてじっくり見ている方もいらっしゃいました。



病院玄関前で、無料の健康相談と血圧測定を実施しました。

九六名の方にお立ち寄りいただきました。健康相談・血圧測定では、各部署の新人看護師や先輩看護師が午前・午後と受け持ち病院玄関で実施しました。

新病院で天候に恵まれ、地域の方たちと触れ合うことができました。

「一日ふれあい看護体験」は、男性（社会人）一人と女性（高校生）一人が参加しました。

看護の日の特別講演会は、飯田院長から「病院とのつきあい方」、内科豊田医師から「肺炎の治療と予防」、看護部磯部主任から「老年期とは」「老年期の健康づくり・肺炎を防ぐ健康づくり」の講演会を実施しました。



## 看護体験

看護体験者の社会人一人は今回で五回目の体験です。仕事に生かすため、現場の体験が必要と考え参加しています。もう一人は高校生で、将来看護師を目指しています。

ふれあい看護体験実施の前に、院長から「一日看護体験ようこそ、練馬総合病院へ」という題目で、病院の役割や安心できる医療を目指すことの重要性など、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など話されました。

看護部長からは、当院の概要と病院の機能、看護師の役割、看護週間について、私は看護体験にあたっての心構えと注意事項などを話しました。

各体験部署では指導看護師と共に、清拭、足浴、シャワー介助、コミュニケーション、回診の見学、新生児の見学とたくさん体験していただきました。「看護師さんは、何気ない会話の中でも、患者さんの元気を引き出そうとしていることがすばらしい」「何をしたらよいか分からなかったけど看護師さんがやさしく教えてくれたので楽しく体験できた。話すことが苦手だったが、頑張って話さなきゃと思って緊張した」など感想を述べていました。

体験後は指導者と共に体験共有会

をもち、病院のイメージ、医師や看護師の仕事、患者さんに接することの難しさなどの感想が聞かれました。指導者からは、「積極的にかかわり丁寧に接していました」など発言があり、指導者も自身を振りかえる良い機会が与えられたのではないかと思います。

## 特別講演会

「病院とのつきあい方」

飯田院長

「肺炎の治療と予防」

内科 豊田医師

「老年期の健康づくり」

「肺炎を防ぐ健康づくり」

磯部看護部主任



講演会参加者は七六人で、熱心に聞き入れ、特に、看護部の活発な質疑応答がありました。興味深さが伝わってきて、医療や看護の現場に関心をもっていたのだと感じました。



「ご協力いただいた地域の方々・職員のみなさまに感謝を申しあげ、盛会の内に無事終えることができたことに感謝いたします。来年もこの行事が行われます。」

多くの方々がまた参加されますよう心からお待ち申しあげております。

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」



# 新入医師の紹介

四月から整形外科飛騨医師に  
代わり三戸医師 外科萬谷医  
師に代わり山の井医師

五月には内科安部医師に代  
わり奥村医師が就任されました。



内科 奥村 弘史

## 内科 奥村 弘史

みなさま、はじめまして。五月より、当院に赴任いたしました奥村と申します。循環器専門医、心血管インターベンション学会指導医として、これまでカテーテル検査四千件、カテーテル治療(心臓千五百件、下肢動脈二百件)、ペースメーカー植込み術二百件以上の治療を行ってきました。安全で痛みが少なく、正確で短時間の検査・治療を心がけており、毎年診療経験を学会で発表しております。

カテーテル検査は約一五分、治療も約三〇五分、ペースメーカー手術も五〇分程度です。

練馬総合病院には優秀な医療チーム、大学病院にも劣らない医療機器が揃っており、これから高度な医療を敷居を低くして提供させていただきたいと思っています。

「急に胸が痛くなる」狭心症や急性心筋梗塞といった冠動脈疾患、「歩行時下肢に痛みを自覚する」閉塞性動脈硬化症、「脈が急に速くなる、乱れる」といった不整脈疾患の診断・治療に対応します。また、脳梗塞の一原因疾患である心房細動患者の治療(除細動や経食道超音波検査を元にした抗凝固療法)も得意としております。

循環器疾患は突然生命を脅かす非常に怖い病気ですが、迅速・適切な診断・治療にて何事もなかったかのように元気になる方が多くいらっしゃいます。新たな病気の予防や健康で生き生きとした人生を長く過ごせるお手伝いをさせていただきたいと思っています。これから、どうぞよろしく願っています。



整形外科 三戸一晃

## 整形外科 三戸一晃

この四月より、練馬総合病院整形外科に勤務させて頂くことになりました。よろしくお願い申し上げます。

これまで、栃木県内の赤十字病院に勤務しており、広範囲多数の地域住民の方々の医療に携わるとともに、三次救急対応でありましたので重症外傷を含め多種多様な疾患を経験してまいりました。

当院は、第一に地域住民の方々の医療に応えるべく設立されたと心得ています。私としては、患者さんが気軽に足が運べ、安心を得て帰宅できる地域の「保健室」であり、またそれでいて、安心して入院できる高度医療が提供可能な病院と設立意図を理解しており、いかに貢献できるか模索しているところです。

私は慶応大学病院整形外科医局の手の外科班に所属しております。どうぞ気楽にお越しいただきご相談頂きますと幸いです。

## 外科 山ノ井一裕



四月から入職した山ノ井一裕と申します。二年間の長い臨床研修を終えて外科の道を選びました。

また一からスタートする気持ちで勉強するのさることながら、よりクオリティーの高い医療を提供できるよう、頑張るつもりです。よろしく願っています。





## 新外来表

	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	柳川 中澤 奥村	豊田 高木 中澤	中尾 高木 吉澤	藤井 柳川 吉澤	豊田 川崎 鬼澤	中尾 川崎 谷 杉崎	中尾 塚田 福田	花岡 柳川 福田	豊田 吉澤 福田 奥村	尹 吉澤 福田
外科	松浦 小平	小平	栗原 波多野	河野	飯田 井上		松浦 栗原		井上 栗原	
整研外科	金子 高田		宮永 金子 石井	加藤	宮永 高田 三戸		宮永 金子		三戸 高田 月村	根本



澤田医師

四月一日より二年間、当院にて研修させていただいくことになりました。澤田陽平です。

現在、外科ローテート中です。自分の無力さを痛感する毎日ですが、病という大きなストレス、不安、恐怖と闘っている患者さんの負担を少しでも取り除けるよう全力で取り組んでいますのでよろしくお願い致します。

### 澤田陽平

## 2007年度 研修医の紹介

今年も三名の研修医を迎えました。練馬総合病院で医師としての第一歩を踏み出します。



四月から初期研修医として練馬総合病院に勤務させていただいております。港岡祐子です。なかなか仕事に慣れず覚えられないことも多く、周りの方々に日々迷惑をおかけしています。そんな私にいつも優しく教えてくださる病棟の看護師さんたちには本当に感謝しています。

また、先生方は、臨床のことだけでなく基礎のことまで患者さんと関連づけて毎日のようにレクチャーしてくださり、お忙しい中いつも私たち研修医を気に掛けてくださることをとてもうれしく思います。練馬総合病院で研修できてよかったですと実感しています。

これから練馬総合病院の医師の一員として、少しでも貢献できればと思います。努力していきますので一年間よろしくお願致します。

### 港岡祐子



港岡医師

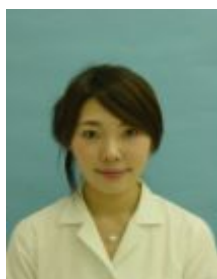
本年四月一日より練馬総合病院にて初期研修をさせていただいている荒木佐栄子です。

昨年の見学の際に皆様の明るく優しい雰囲気になれ、うれしく思っています。医師としての最初の二年間を過ごしたいと感じたので、希望が叶いとても嬉しく思っています。

現在内科ローテーション中ですが、毎日が初めてのことでばかりでとまどいながらも充実した毎日です。

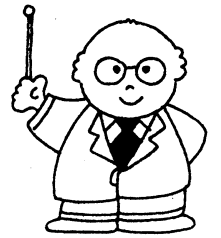
今後も皆様にはご迷惑をおかけしてしまおうと思いますが、一生懸命がんばりますので御指導御鞭撻のほど宜しくお願い申し上げます。

### 荒木佐栄子



荒木医師

# くすりの話



## 頭痛

梅雨明けとともに、蝉の音が夏の暑さを運んできました。皆さんは、いかがお過ごしでしょうか？

頭痛は日頃悩まされている人も多いと思いますが、一言で頭痛といっても、日常的に起こる頭痛から深刻な病気による頭痛までいろいろなタイプがあります。その中で、今回は片頭痛と緊張型頭痛についての話です。

### 片頭痛とは

#### 《特徴》

こめかみの片側（ひどい場合には両側に）にズキンズキンとする痛み  
吐き気  
光をまぶしく感じたり、音に敏感になり、痛みがつよくなる  
女性に多い  
頭痛が起こる前に、何らかの前触れ（目がちかちかするなど）がある

体を動かすと痛みが強くなる  
発作（痛み）が起きない時には、全く症状がない  
《片頭痛の薬》

片頭痛の薬を飲むポイント  
片頭痛の症状が出たら、なるべく早く服用しましょう！

#### 鎮痛薬

カロナール、バファリン、抗炎症薬（非ステロイド性鎮痛薬）

症状が軽い場合に効果があります。飲むと、胃に負担がかかることがあります。

片頭痛治療薬（トリプタン系）：

脳の血管を収縮させて、痛みを抑えるタイプの薬

イミグラン、レルパックス

イミグランには注射もあり、痛みが強く吐き気が強い場合に使用します。

イミグラン、レルパックスの飲み方

#### 服用時

片頭痛の発作があらわれた時

片頭痛以外の頭痛時、又は片頭痛の予防薬として服用してはいけません。

服用量：通常、一回一錠です。

薬を服用して効果が不十分な場合には、追加して服用することができませんが、前回の服用から二時間以上の間隔を空けてから服用してください

い。

ただしイミグランは一回二錠、一日四錠をこえて服用することは出来ません。

レルパックスは一回二錠、一日二錠をこえて服用することは出来ません。医師から指示された量を守りましょう。

#### 薬価

イミグラン錠は一錠約九百七十円、レルパックスは一錠約九百三十円です。

#### 注意

服用しても片頭痛に効果がない場合は、片頭痛でない可能性がありまので、必ず主治医に相談してください。このような場合にこの薬を再度服用することは危険な頭痛を見逃す恐れがありますので、必ず再度主治医に診察してもらいましょう。

ちよつと耳より

片頭痛持ちの人は、食べ物にも気をつけましょう！

ワイン、ビール、チョコレート、チーズ、乾燥ナッツなどは頭痛を引き起こすことがあるので、なるべく食べないようにしましょう。

#### 緊張型頭痛とは

#### 《特徴》

頭全体をギューツと締め付けられるような痛み

後頭部から首筋にかけて、じわじわとした痛み  
首や肩のコリ

痛みがだらだらと続く  
光や音、体を動かすことによって

痛みが強くなることはない  
《緊張型頭痛の薬》

#### 鎮痛薬

上記の片頭痛薬の薬 鎮痛薬参照  
筋肉を柔らかくする薬：筋肉の緊張をほぐすことにより、頭痛をやわらげます

ミオナール、テルネリン、リンラキサー

飲むと、眠気を感じることがあります

抗不安薬：筋肉と精神の緊張をほぐすことにより、頭痛をやわらげます

デパスなど

飲むと、眠気を感じることがあります

ちよつと耳より

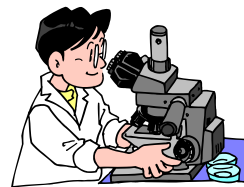
運動をすることにより、筋肉の緊張がほぐれ症状がよくなる場合があります！

深刻な病気からくる頭痛である場合もあるので、早めに医師に相談しましょう。

# 検査の話

～ 臨床検査室から ～

HPV感染症



その他、良性疾患である、尖圭コンジローマからは、6型、11型が検出されます。これらは、ローリスク型と呼ばれます。

では、HPVに感染すると、必ず子宮頸がんになるのか？と聞かれれば答えは、ノーです。

HPVは、極ありふれたウイルスで、女性のほとんどが生涯に一度は感染するウイルスです。

一般には、感染しても多くの場合、自己免疫力によって、2～3年の経過で、自然治癒しウイルスは消失します。

しかし、一部ではウイルスが消失せずに感染が長期化することがあります。これを持続感染といいます。感染が続くと子宮頸部の上皮（子宮の入り口）に異常増殖（異形成）がおこります。初期の段階を軽度異形成、順に中等度異形成、高度異形成といえます。これらは、前がん病変といい、子宮頸がんになる可能性があります。

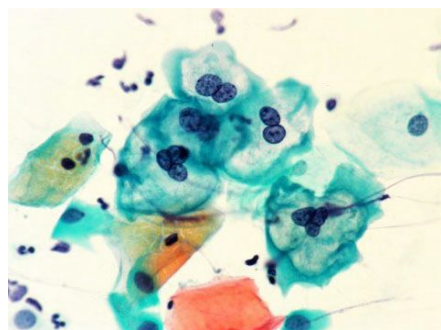


感染細胞

前述のように、HPVは、ほとんどの女性が感染していることから、感染に対して積極的な治療は行いませんが、予防医学的に海外ではワクチンの接種が行われ始めています。持続感染し細胞異常が生じ、それが治療を必要とする程度にまで進展した場合に、治療を行います。

子宮頸がんは、近年20～30代の若い女性に増加しています。一般にHPVに持続感染し、子宮頸がんになるまでは、平均10年以上の年月がかかると言われています。

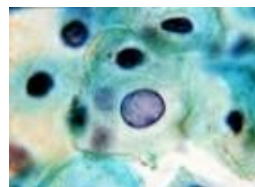
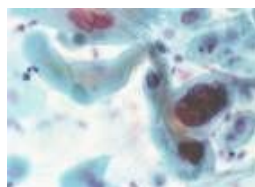
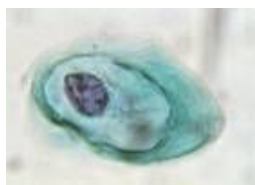
早期発見、早期治療の為に、積極的に子宮がん検診を受けることをお勧めします。



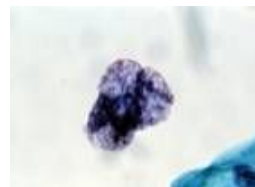
感染細胞

## 〔細胞診〕

がんに関連した異常な細胞（異型細胞やがん細胞）が無いかどうかを調べる検査です。子宮がん検診では、子宮頸部の上皮を専用器具（綿棒やサイトブラシ）を用い採取し、スライドガラスに塗りつけ、パapanicolaou染色（細胞を観察しやすいように、色をつけることです）後、顕微鏡で観察します。



感染細胞



# 健康と食事

食習慣や生活習慣の改善で  
健康な体に変身しましょう



私たちの体は毎日食べ物として体内にとりいれたものから作られています。何を食べるかによって健康状態が左右されるといっても過言ではありません。肉食など、食生活の欧米化による、脂肪のとりすぎが問題になっていますが、欧米では、和食が健康食として注意を浴びて

います。和食の良さを見直してみてもどうでしょうか。

野菜や魚が中心で、煮物、焼き物などの和食は脂肪をためない体作りに最適です。豆腐や納豆も脂肪の取りすぎが抑えられ、良質なたんぱく源として最適な食材です。納豆に含まれるビタミンKや干し椎茸に含まれるビタミンDは骨の形成を助ける働きがあり小魚などのカルシウムと一緒にとるとよいでしょう。

和食で気になるのが塩分です。酢や香辛料、ダシを利かせた味付けにすると無理なく減塩できます。塩分が排出されやすくなるカリウムを多く含む野菜、果物、海藻をあわせてとって下さい。老化につながる活性酸素を除去する抗酸化物質。主にトマトのリコピン、にんじんのβ-カロチン、えび、蟹、鮭などのアスタキサンチンなどのカロテノイド色素に多く含まれます。

酸素を多く体内へとりこむ有酸素運動（ウォーキング、ジョギング）が効果的です。

最初から「一万歩歩こう」というのではなく、日常生活で歩く習慣をつけましょう。通勤時や外出時一駅まえで下車して歩く。エレベーターを使わず階段を使う。家でもリモコンを使わない、布団干し、掃除、買い物などの家事のなかで意識して体を継続的に動かしましょう。

人間はもともと昼間に活動する動物。朝起きて夜寝るのが自然な姿です。昼夜逆転生活を送ると体内時計が狂い、体の調子が悪くなります。目覚めたら朝日を浴び体内時計をリセットしてください。

規則正しい睡眠と、一日三食の食事を心がけ体内時計が正しい時を刻むことが、健康の基本です。

## 料理コーナー

レタスとわかめのじゃこサラダ …… エネルギー 92kcal  
たんぱく質 2.8g 塩分 1.4g

材料 4人分

レタス… 4枚(200g)  
乾燥わかめ… (5g)  
ちりめんじゃこ… (15g)  
いりごま 白… 大さじ 1 1/2  
a { 醤油… 大さじ 1  
塩・こしょう… 各少々  
ごま油… 大さじ 2

作り方

レタスは食べやすく手でちぎって冷水に浸す。  
わかめは水で戻す。

の水気をきり、ちりめんじゃこ、いりごま、  
a を混ぜ合わせ器に盛る。





## 【リハビリ通信】

高齢者の転倒 骨折の治療

### ＜転倒＝骨折？＞

前回も述べたように高齢者は日常的に転倒を経験しています。ある報告では、転倒の結果ほぼ半数が何らかの外傷を負い、このうち男性の5%、女性の11%に骨折が発生しているとしています。

### ＜高齢者の骨折＞

高齢者の骨折は寝たきりの原因になり得るので重大な問題です。主な骨折部位は脊椎、骨盤、肋骨、鎖骨、上腕骨近位部、橈骨遠位端、大腿骨頸部、手指や足趾と多岐に亘りますが、発生頻度と予後の点で問題となるものを説明します。

### 脊椎圧迫骨折

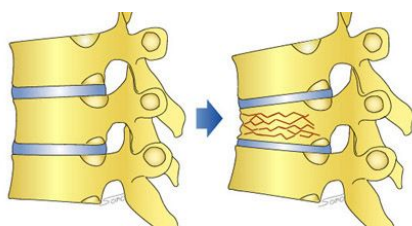
背骨は複数の椎骨から成ります。その椎骨が文字通り圧迫され潰れた状態を圧迫骨折といいます。全体に潰れることもあります。多くは前方が潰れクサビ形になります。そのため複数の椎骨が潰れると背中が丸くなります。

原因は転倒だけではなく、ベッドや椅子からの転落、尻餅をつくことでも受傷します。骨粗鬆症があれば咳や立ち上がろうとしただけで発症

することがあります。

症状は腰背部痛、歩行障害、重症の場合は寝返りもできなくなります。受傷直後は疼痛管理と安静が必要で、重症の場合には入院が必要となります。患部の安静にはコルセットが効果的です。しかし、安静は疼痛を考慮しながらなるべく短期間とし、早期に日常生活動作を高めることが重要です。

圧迫骨折を再発すると脊柱の変形が増し、日常生活動作能力が極端に低下します。



正常な脊椎 圧迫骨折  
急激に潰れることもあります  
徐々に進行することもあります。

### 上腕骨近位部骨折

転倒の際、肩を強打することで受傷します。

治療は三角巾で固定し癒合を待つ保存療法と手術療法があります。

一般に関節に近い骨折は運動障害を強く残しやすいものです。特に肩

は人体で最も動きの大きい関節ですから、その動きが阻害されると日常生活は極めて不自由なものになります。

### 橈骨遠位端骨折

手について転倒した際、手首に急激な力が加わって受傷します。

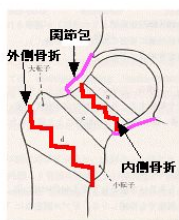
転移（骨のずれ）の程度によって治療は異なりますが保存療法が基本です。

### 大腿骨頸部骨折

太ももの骨（大腿骨）の上端の丸い部分を骨頭といいます。骨頭は骨盤のくぼみにはまり込み、股関節を形成します。大腿骨頸部骨折とは、丸い骨頭の下の部分の骨折で、高齢者に多い骨折です。

転倒して受傷することが多く、股関節の痛みと歩行障害を伴います。しかし、不完全な骨折の場合、痛みがなく歩けることもあり、発見が遅れる場合もあります。

できるだけ早期に歩けるようにすることが重要で、基本的には手術が適応になります。



や度手な  
位のて異  
部のっは  
骨折のっ  
転移によ  
に術法は  
ります。

### ＜リハビリテーション＞

高齢者の骨折にリハビリテーションは欠かせません。骨折という心身のダメージに加え手術による侵襲、場合によっては長期の安静臥床が余儀なくされるため、体力の低下や動作能力の喪失を免れないからです。このような状態を廃用症候群と呼びます。この廃用症候群を最小限にとどめるには、早期にリハビリテーションを開始することが重要です。

当院では大腿骨頸部骨折の手術に際し、術前からリハビリテーションを行うことを原則としています。更に術後は翌日から開始し、4日目には起立訓練、7日目には歩行訓練を開始します。受傷前の生活能力に少しでも近づけることを目標としているからです。

### ＜あわりに＞

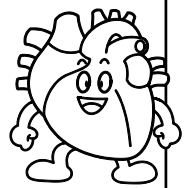
今回はリハビリテーションについてさらに詳しく解説します。



人工骨頭置換術後のX線写真

リハビリテーション科  
理学療法士 堀川一夫

# 何でも Q&A



**Q** 十年ほど前から軽い糖尿病と言われ、診察、投薬をしてきましたが、今度、糖尿病の教育入院をしようと思っています。

しかし、費用はどの位かかるのか分からず、心配です。

簡単でよいですので教えてください。

**A** 当院ではクリニカルパス（治療計画）を導入しているので標準的、効果的な治療の提供を行っています。

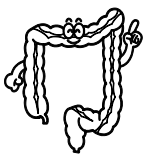
それに伴い標準的な治療費の概算を出すことが出来ます。

下記の表をご参考にしていただきたいと思います。

練馬区在住 五十五歳 男性

## クリニカルパス対応疾患別料金表

傷病名	入院日数	本人負担額	
		1 割	3 割
糖尿病(教育入院)	14	46,500	130,000
心臓カテーテル検査	3	32,000	100,000
単径ヘルニア(片側手術)	2	24,000	70,000
下肢静脈瘤(1肢手術)	4	30,000	85,000
内視鏡下大腸ポリープ切除	2	13,000	35,000
腹腔鏡下胆嚢摘出術	5	48,000	150,000
带状疱疹(点滴投薬治療)	8	29,500	77,000



病衣レンタル料、室料差額は別途徴収になります

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



次号は、第65号 平成19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   03-5988-2200

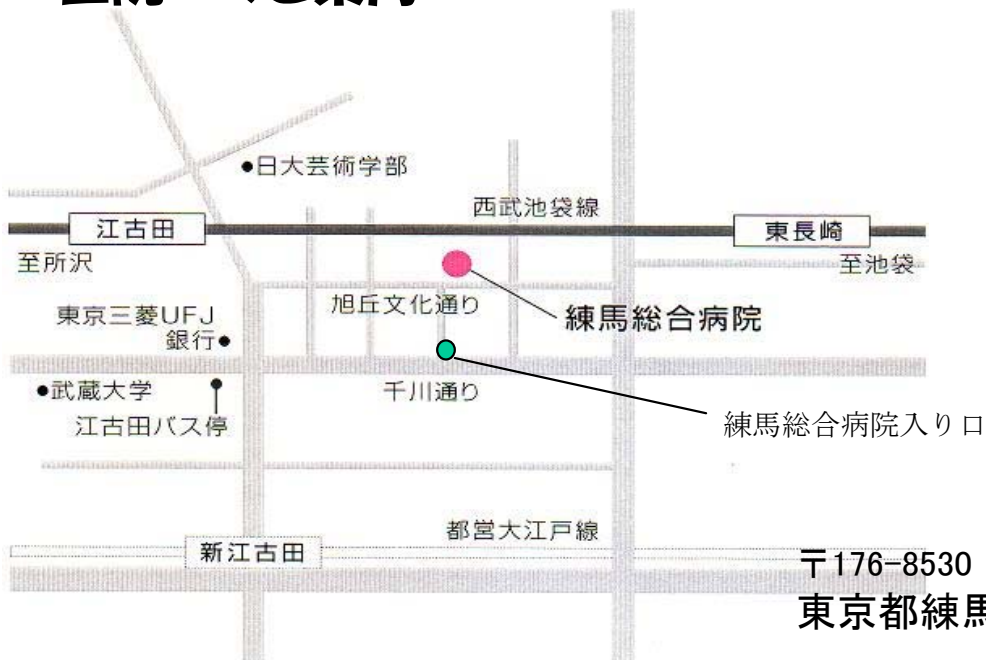
Fax 03-5988-2250

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

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



## 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④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)

★面会時間★ 平日 午後3時～午後8時  
土・日・祝日 午前10時～午後8時  
平日午後7時・休日午後5時30分以降は夜間救急入口になります。

☆新生児面会時間☆

平日 午後3時～3時30分 午後5時～午後7時  
土・日・祝日 午前11時から12時 午後3時～3時30分 午後5時～午後7時

「ハロ-ホスピタル」：第64号  
平成19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