

# ハロー ホスピタル

Hello Hospital

Apl.2010



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.75

## 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。

## 専門外来紹介 NO.1



地域の皆さまと共に

# 目次

# CONTENTS

地域の皆様へ . . . . . 1

地域の皆様へ

お知らせ・ご案内 . . . . . 2 ~ 10

新入職員に向けて  
専門外来紹介  
胸部外科・漢方内科  
外来アンケート結果報告  
救急症例検討会開催報告  
多くの人がかかる病気について  
レディースドック開設

薬の話 . . . . . 11

禁煙の治療薬

検査の話 . . . . . 13

婦人科細胞診の結果表示の改訂について

健康と食事 . . . . . 14

骨粗しょう症の食事

リハビリ通信 . . . . . 15

腰痛とリハビリ

なんでもQ&A . . . . . 16

患者さんの声に答えます



地域の皆様へ

## 効率化 病院・地域・国それぞれの段階で

院長飯田修平

### 効率化による質向上

平成二十二年度の職員研修と医療の質向上 (MOI) 活動の統一主題は「効率化 ムリ・ムラ・ムタをなくす」です。品質管理の原点に戻って、業務を見直すことが目的です。

経済後退、医療崩壊が進む中、医療の質向上に関する社会の要求が益々高まっています。質向上には、効率化が必須の条件です。

効率化とは、モノのムタを無くすだけではなく、仕事の流れ、段取りを良くし、時間のムタも無くすことです。

三月に、日本品質管理学会の医療経営の研究会で米国に出張しました。

Mayo Healthcare System, Johns Hopkins Hospital, Boston Medical Center, Brigham and Women's Hospital 及び IHI (Institute for Healthcare Improvement) と同じ医療の質向上を研究・推進する組織を訪問し、質に関する議論をし

ました。日米の医療制度は異なりますが、効率化と共に質向上が必要という認識は同じです。どの病院もトヨタ生産方式の Kanban、Lean、PDSA を取り組んでいました。Leagō を簡単に言うと、ムタ取りです。

### 病床確保とその機能

練馬区の病床確保に関する検討委員会として参画し、三月末で報告書をまとめました。

練馬区西部地区に病院の配置が求められています。規模や機能に関しては様々の意見があります。

その際、病床が不足した原因を考えると、病床を増やすだけではなりません。病床を増やすことになりかねません。

区西北部二次医療圏では数年前までは病床過剰地域でした。現在、病床が不足している原因は、病院崩壊といわ

れるように、経営難で病院が閉鎖・縮小あるいは診療所に移行したことです。経営主体が交代した病院もあります。どのような機能の病院、病床が必要かを考えなければなりません。

練馬区内には、いわゆる総合病院は、練馬総合病院、光が丘日大病院、順天堂練馬病院の三つがあります。三病院ともに病床稼働率は八〇%台です。病院内の効率化を図っていますが、地域連携が進めばさらに効率的な運営ができます。すなわち、急性期の状態が安定し、回復期、亜急性期、長期療養が必要な方には、病態に応じた病院や施設に移っていただく必要があります。その受け皿が不足しています。これらの機能と初期治療を担当する病院が不足しているのです。既存病院、病床を有効活用する方策が効率的かつ有効です。

例えば、当院では、ご希望の病床がなく、ご不便をおかけしております。退院可能になっても、家庭の都合や、

転院先の病院や施設がなく、退院が延期することも要因です。

### 医療制度改革

政府は「高齢者医療制度改革会議」を設置しました。検討の六つの原則は、以下の通りです。

後期高齢者医療制度を廃止する。高齢者の新たな制度を構築する。年齢で区分しない制度とする。

市町村国保等の負担増に配慮する。保険料の急増や不公平をなくす。市町村国保の広域化につなげる。

しかし、四月から高齢者医療制度を廃止しますが、夏以降を目的に、新たな制度の基本的な方向の中間とりまとめをし、四年間で改革するというのんびりしたものです。

### 近況

新入職員研修会を三月三十・三十一の二日間行いました。

医師、研修医、看護師等の増員あるいは交代がきまっています。

地域・区民の皆様の大なるご支援をよろしくお願い申し上げます。

## 新採用者へのメッセージ



看護部長 高橋礼子

新採用者のみなさん、就職おめでとうございます。

皆さんをお迎えするこの時期は春の息吹を感じ、すがすがしい気持ちになります。

新しい出会いの新たな風は職場内を吹き抜け活性化され、目には見えませんが吹く風は1人のあなたであり全職員の風土になっていきます。

先輩達は伝えたいことが数限りなくあり、たくさんのお話を指導を受ける事になります。一日も早く、環境に慣れていただき一緒に仕事をしたいという思いからです。学ぶべき時は謙虚に学び、学ぶ側の責任として前向きな姿勢を持って望んで頂きたい。ともすると「教えるのはあたりまえ」と構えてしまい指示待ち型で

は成長は望めません。自分自身の目標を見据えて壁を乗り越えてこそ自分の自信につながっていきます。

オリエンテーションの時に「一人前」のお話をさせていただきましたが、心身・技能・力量を備えて仕事をする意義を自覚して責任を持って一人前の社会人になってください。

皆さんがここで働こうと決めた病院です。何かを得なかつたら「もったいない」と思います。今の変革期の医療界を乗り切るには、多くの能力と労力を必要とします。

専門職種として最新の情報を把握し対応していくのはもちろんのこと、他職種との連携や対人能力、問題解決能力を身につけ、仕事に誇りを持って働いてください。

患者さんや周りの方にフォーマルに丁寧に、敬意を払いながら接することで自分自身が豊かになり、楽な人間関係が築けます。

相手のことをよく考えて相手のためになる仕事をする事を期待しております。

## 新入職員の皆さんへ



副院長 柳川達生

新入職員の皆さん、ご就職おめでとうございます。

新しく練馬総合病院で働くことになった皆さんを心から歓迎します。

練馬総合病院は昭和二十三年に創立されました。昭和四五年に鉄筋地下二階、地上七階、二四五床の病院を設立し、平成一八年に新病院に移転しました。

移転当初の二年間の病院経営は厳しい状況でした。しかしこの一年は何とか医師、看護師をはじめとする職員を確保し、入院患者さん、紹介患者さんをふやすことができ、地域の中でなくてはならない存在となりました。

医療関係者からの評価も高まってきております。さらに評価を高めていくためには皆さんの力が必要です。

まずは当院の業務に慣れていただき、その上で皆さんそれぞれの目標を達成できるようにして下さい。

そしてその成果が何らかの形で病院に貢献できるようにお願いします。

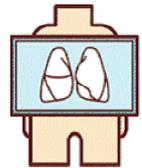
来年の桜の季節には練馬に勤務してよかったと思えるように一緒に頑張ってくださいましょう。

できるだけ多くの方が来年も引き続き勤務されることを期待しています。



# 特殊外来紹介

呼吸器外科紹介



担当医師 江間俊哉医師

## 略歴

浜松医科大学卒業  
日本外科学会専門医  
日本呼吸器外科学会専門医

## 専門

肺・縦隔・胸壁の良性悪性疾患  
胸部外傷

## 担当外来

練馬総合病院 火曜日 午後  
慶應義塾大学病院 月曜日 午後

練馬総合病院呼吸器外科では、自然気胸、縦隔腫瘍、胸壁腫瘍、良性肺

腫瘍、原発性肺癌、転移性肺癌、その他の肺・縦隔疾患につき、呼吸器外科専門医が専門治療を行っています。慶應義塾大学病院（以下慶應大学病院）との連携も合わせ、各種検査、手術が可能です。

最近では胸部CT検査の普及に伴い、肺腫瘍、特に早期肺癌を疑う胸部異常陰影の発見契機が増加しています。このような患者さんに対し、定期経過観察ほか、必要があれば気管支鏡検査、CTガイド下生検を施行し、適切な治療方針を計画し、責任を持って診察しています。

比較的侵襲の少ない手術（自然気胸手術・各種リンパ節生検・間質性肺炎を含む診断的肺生検・転移性肺癌）については当院で施行可能です。

原発性肺癌をはじめ、より専門性の高い高度な手術に関しては慶應大学病院と連携し、当院または慶應大学病院において手術を施行します。

地域の皆様の胸部疾患に対して、少しでも診察の助けになれるよう尽力します



# 漢方薬

## 漢方内科よりお知らせ

四月より水曜日の午後に齊藤輝夫先生をお迎えする事になりました。これによって月曜日から木曜日まで毎日漢方外来が開かれる事となり、今までより充実した診療体制になります。

## 齊藤輝夫先生のプロフィール

昭和40年東京医科歯科大学医学部卒。

漢方医歴三七年の大ベテランの先生です。

平成一七年より東邦大学医療センター大森病院東洋医学科客員講師となり、医師として、札幌医科大学脳神経外科・国立東静岡病院内科・齊藤医院勤務を経て、現在、横浜朱雀漢方センター顧問、恵和会赤羽岩淵病院漢方内科にて漢方診療にたずさわっています。

全国で開催される研究会でも活躍されています。診療分野は漢方全般にわたりますので、科別に関わらず受診いただく事ができます。

漢方内科	月	火	水	木	金
午前				中田	
午後	中田	中田	齊藤		

# 「外来患者さんアンケート」集計結果

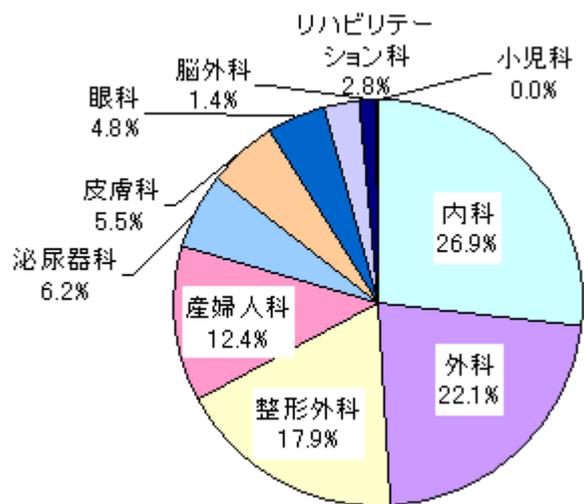
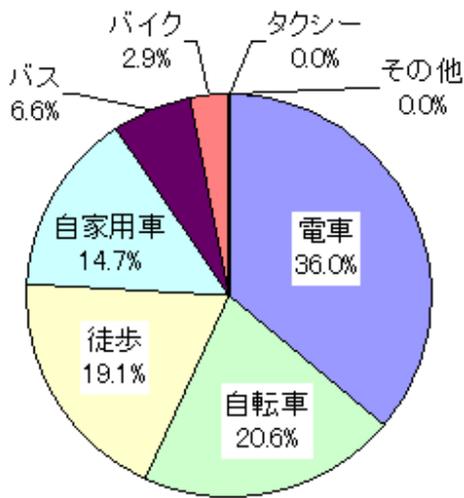
1月17日と19日の2日間、外来患者さんを対象に『外来アンケート』を実施いたしました。多数の方々にご協力をいただき、ありがとうございました。アンケート集計結果の一部を報告いたします。

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。

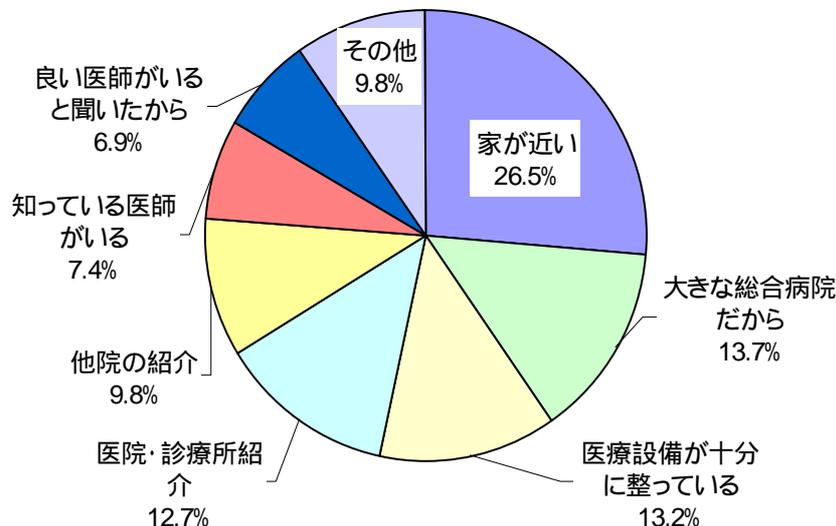
改善要望に対しては直ちに対応できることは実施しています。(n=145)

Q1. 当院へは何でいらっしゃいますか？

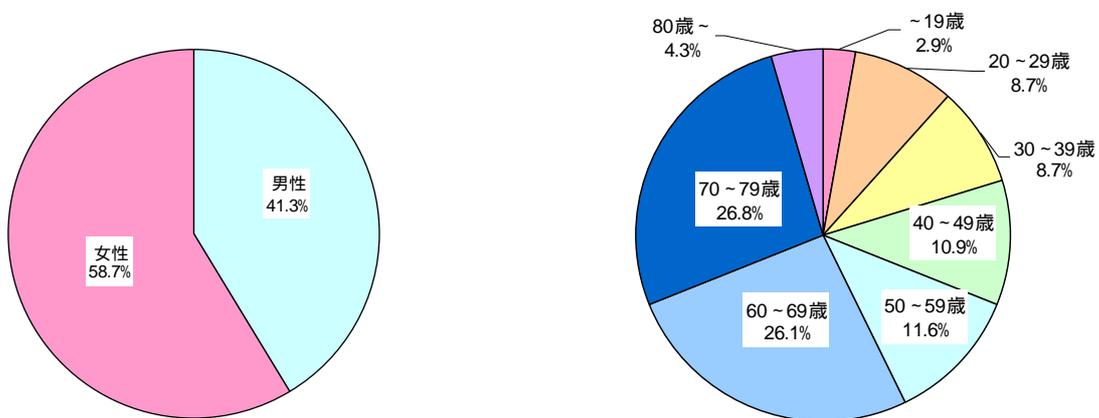
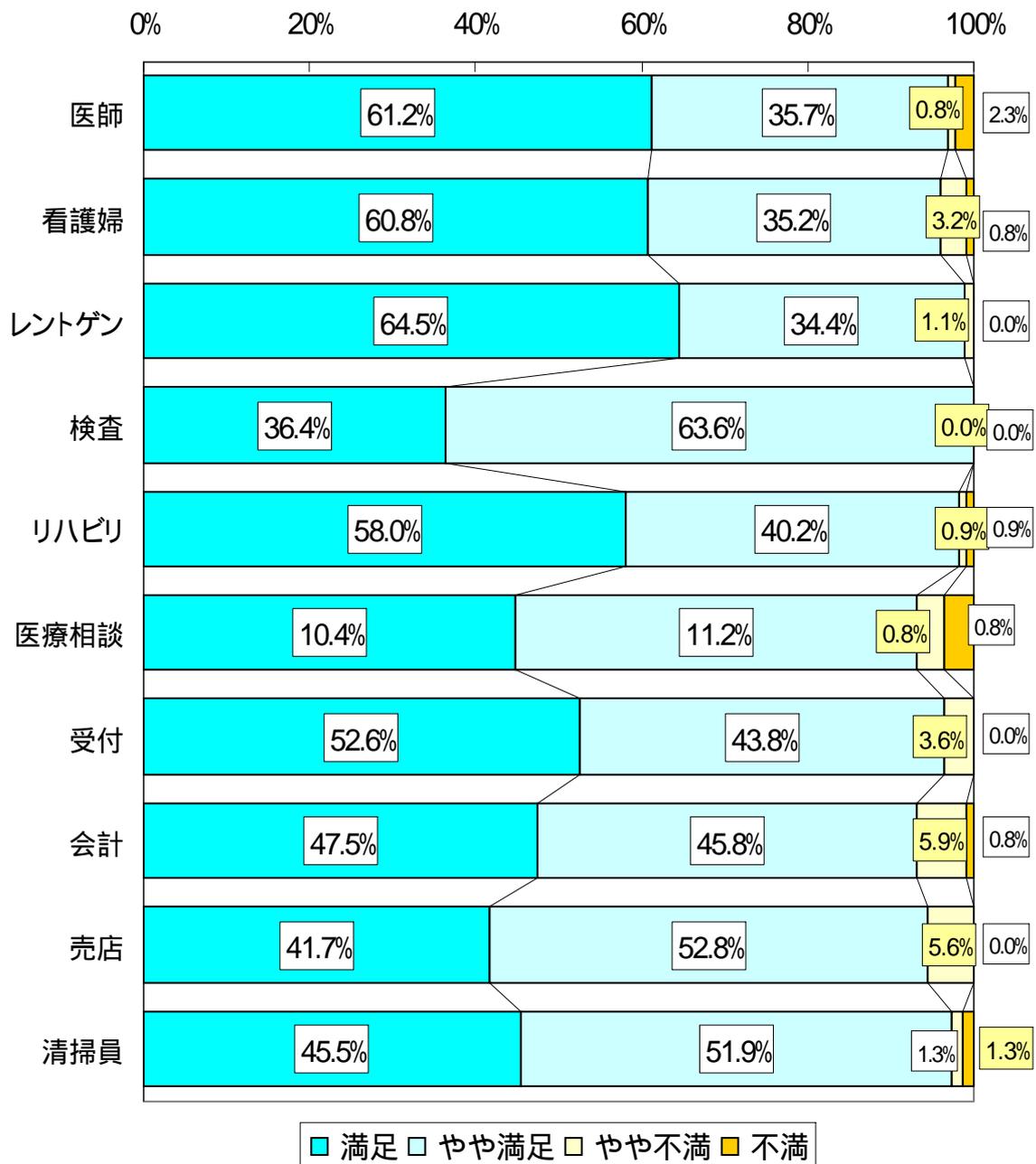
Q2.. 何科におかかりですか？



Q3. 当院を選んだ理由は



### Q4. 職員の対応態度はいかがですか



## 第五回練馬総合病院

### 救急症例研究会

平成二十二年一月十五日（金）、練馬総合病院と練馬消防署との共催で第五回練馬総合病院症例研究会が開催され、近隣の五消防署の救急救命士、救急隊員及び当院職員の約七十名が参加しました。



今回は当院救急搬送された症例について

頻呼吸を訴える傷病者の  
救急搬送症例  
練馬消防署 小野翼救急救命士  
覚知から搬送まで説明

## 糖尿病性ケトアシドーシスによる

### 呼吸困難をきたして

#### 救急搬送された症例

内科研修医 島田理子医師が入院後の経過について説明しました。  
練馬消防署と練馬総合病院の共同研究として

「練馬消防署と練馬総合病院の救急ホットラインの取り組み」  
練馬消防署 池田論理救急救命士  
練馬総合病院外科・栗原直人医師が報告しました。

練馬消防署からの話題提供として  
「救急医療の東京ルールについて」  
山崎義郎 救急救命士が説明し、医師・救急救命士、看護師がチームを結成してのぞむ救急現場の実践訓練の一端であるメディカルラリーについて池田論理救急救命士から説明がありました。

皮膚科的緊急疾患の講演  
「知っておきたいアナフィラキシーとその対応」について、  
皮膚科小菅治彦医師がアレルギーの一般的な知識から、より実践的であり身近な問題であるハチさされを話題にとりあげ、ハチの種類、ハチさされの影響など興味深い内容の講演でした。

質疑応答では、救急隊より糖尿病性ケトアシドーシスや大腿骨頸部骨折の判断

基準について質問があり、各科の医師が説明しました。

研究会終了後のアンケートでは「医師の生の意見を聞く機会が無かったので、とても良かった」「救急現場を多くの視点から見ることができた」「現場観察に役立つと思う」といった意見が寄せられ、今回の会も充実した内容であったことが分かりました。

今後も救急隊と練馬総合病院との相互理解を深め、より良い救急医療を実現する為に活動を継続していきます。



## 第三回大腿骨頸部骨折

### 地域連携バス検討会開催報告

平成二十二年二月一八日（木）第三回大腿骨頸部骨折バス検討会が開催され、練馬総合病院と連携医療機関7施設の合わせて四二名が参加しました。

検討会では、実際に地域連携バスを使用した症例を通して、超高齢者社会の中、急性期病院である当院とリハビリを中心に患者の社会復帰、在宅にむけて、連携医療機関や、医師、看護師、理学療法士、医事課、地域連携室、医療ソーシャルワーカーなど多職種が参加しました。

今回は、具体的にどのような情報があるとりハビリ病院への転院が円滑に行えるかなどが話し合われました。  
また、実際に当院の病棟やりハビリ室を見学をしながら、当院職員と連携医療機関の方々との間で活発な意見交換が行われました。  
今後も、このような会を通し、連携医療機関と協力しながら、より良い医療を提供していきます。

多くの人がかかる病気について

栗原直人

外科・消化器外科

消化器病・内視鏡専門医

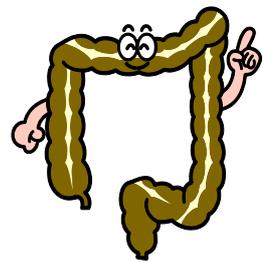
腰痛、腹痛、便秘、胃痛、尿失禁、白内障など誰もが耳にしたことがある症状には重大な病気がかくれている可能性があります。

新企画では各科の専門医がこのような症状や疾患についてわかりやすく解説をします。皆様の日常生活で参考になれば幸いです。

今回は、便秘について考えてみます。消化器症状のなかでも多くの皆さんが悩んでいる症状のひとつです。

便秘は、便が乾燥し硬く小さくなり、排便回数が減り、便通が数日間ないなど、便の排泄が困難になった状態です。

便秘は男性に比べて女性に多く、若年者よりも高齢者に多く認められます。便秘に対する薬は古い記録では紀元前1550年のパピルスにセンナ、蓖麻子油、アロエなどの記載があります。ギリシヤや中国の古い書物にも便秘薬についての説明があり、太古から人類は便秘に悩まされてきたといえます。



糞は食べ物のなかで消化されなかった物、腸のなかの細菌、胆汁などの消化液、水分、老廃物（死亡した腸管壁の細胞など）などです。その割合は、食べのものがす（5%）、細菌の死骸（10-15%）、水分（60%）、老廃物（15-20%）です。

便の黄色は胆汁によるものです。便は食物繊維や炭水化物を多く食べると太くなります。便は健康状態を反映すると考えられます。

便秘とは、2-3日に一回くらいの排便回数や残便感があると便秘と考えられますが、自覚症状には個人差が大きく食事摂取量が少なく、一週間に一回しか排便がなくても困らない人もいれば、毎日あるが残便感が激しく不快なため便秘として悩んでいる人もいます。

腹部膨満感や腹痛などの症状や、排便時の出血などは便秘の他に消化管の病気がかくれている可能性がある重要な症状です。

いつから症状がみとめられるか、手術などの既往があるか、最近の食事内容や便秘になりやすい薬を内服しているかを確認しましょう。便秘の原因は

何らかの原因により腸管が狭くなり、便の通過が困難になる場合（器質的便秘）

腸管の動きが悪くなり、痙攣状態で規則的に便が出なくなる場合など（機能的便秘）に分けることができます。習慣性の便秘であれば、生活習慣の改善や下剤を服薬しながら調節します。

問題になるのは腹痛を伴う急性の便秘で大腸癌などの大腸狭窄による便秘です。腸閉塞で緊急の処置や手術が必要な場合があります。

これらの便秘は適切な検査（便潜血反応、腹部単純写真、注腸、下部消化管内視鏡検査（大腸ファイバー検査）などを行い、診断・治療が必要となります。

便秘薬には腸管内容物の量を増やして腸内腔を拡張させ、腸の動きを活発化させる便秘薬が多く使用されています。酸化マグネシウム（マグミット、カマ）などの下剤は比較的緩徐で習慣性がなく、副作用が少ない下剤です。

しかし、腎機能障害があると血中のマグネシウムが高くなることがあるので注意が必要です。

ブルゼー下やアローゼンなどのアントラキノン系誘導体（センナ、センノイド、大黃など）、ラキソベロンは大腸において腸内細菌の作用で活性化され、大腸の粘膜を刺激して腸の動きを良くする便秘薬で習慣性があります。

浣腸（グリセリン）や坐薬（Dシカルボンなど）も腸管の運動を亢進させて排便を促します。

便秘はもとも患者が多い疾患の一つです。食生活や運動、ストレスなど日常生活の影響が大きいと考えられており、生活習慣の改善も大切です。

便から始める健康管理についてみなさんも考えましょう。

改善しない便秘でお悩みの方は一度専門医に相談してください。



## レディースドック開設のお知らせ



レディースドック統括責任者  
中田英之医師

防衛医科大学卒業  
日本産科婦人科学会  
産婦人科専門医  
日本東洋医学会  
漢方専門医



最近ではインターネットなどの情報機器やテレビなどを通じて様々な健康情報が手軽に得られるようになりました。得られた情報が本当に自分にとって必要なかどうかかわかりにくくなってしまったり、更には得られた情報が本当に正しいかどうかも分からなくなるといった事態が生まれています。

このような状況を背景に、レディースドックでは必要かつ正しい情報をオーダーメイドで提供し、ドック後の健康づくりに役立てていただくことを目的に設計しました。

女性は七歳で腎氣が盛んになり永久歯が生え、髪も伸び、十四歳で月経が始まり、子を産む事が出来るようになる。二十一歳で成熟し、二十八歳でピークを迎え、三十五歳から衰え始めて、四十二歳で白髪が目立つようになり、四十九歳で閉経するといつように七の倍数に従って変化すると云われており、一生を通じてホルモンの影響を大きく受けて変化を続けます。

また、女性は身体的にも精神的にも月経サイクルの影響を受けて生活しな



ればなりません。

個別カウンセリングを重視し、申し込み時から担当保健師が責任を持って、検査とカウンセリング内容を計画し、ご希望に応じたコースを設定いたします。

カウンセリングの最後には、本センターの特徴である漢方医の診断を受けて、体質にあった健康アドバイスまで受ける事が出来ます。

是非、当院のレディースドックをご利用頂き、健康づくりに役立てて頂きたいと存じます。



小野紀子皮膚科医師



皮膚の状態が悪いと、なんとなく人前に出るのに気が引けたり、楽しい気分になれないことは誰でも多少かれ少なかれ経験することだと思えます。

日常生活に支障がないために放置してしまったり、昨今の流行で根拠のない美容の宣伝に振り回されて、ご自分の肌を逆に痛めていたりしていませんか？

病気とまでは言えなくてもご自分で気になる症状に対して、皮膚科専門医の目からアドバイスさせていただきます。ご希望があれば、保険診療で行える範囲の加療の他、自費診療とはなりますが、ケミカルピーリング、レーザー治療など美肌美白に対する施術も行っています。

病院に行こうかどうか迷う程度の症状でも、気軽に相談していただければ幸いです。



保健師 小坂麻里子

今回新たに設定いたしましたレディースドックは、通常のドックとは異なり、カウンセリングを重視した内容となっております。ドックのお申し込みをいただきましたら、事前に問診表を記載していただきます。

この問診内容をもとにして、私達保健師が責任を持って個別性を重視したタイムスケジュールを組み、午後に行われるカウンセリング・相談内容を決定いたします。

また、ドック終了後もフォローが必要となった場合は的確に案内をさせていただきます。

継続的にドックを受けて下さる方には、次年度以降のドックに關しても、前回の結果を周知した上でコースを立案させていただきます。といたたくといった継続的アフターケアを行います。

個別相談においては、私達保健師は、食事面からの健康・ダイエット相談を含んだ一般的な部分を担当いたします。何かご不明な点がございましたら、いつでもお気軽にご相談ください。



三階病棟師長代行  
小林さつき（助産師）

少子化が進む中で、子育て環境の整備が不十分であるとの報道を多く見かけるようになりましたが、産む産まないの問題以前に女性が女性らしくあるため

の、健康支援が重要であると考えています。

しかしながら、病院の産婦人科は一般の女性にとつて、私達医療者が思うよりも敷居が高く、婦人科疾患を疑わせる状況や妊娠に關わることがないかぎり、かかり難いのが現状です。し、回りを見渡しても気軽に相談する窓口はなかなか見当たらないと思います。

私達助産師は、出産に關わることだけが仕事ではないと考えています。女性が女性らしくあるためのライフステージに合わせた身体面・精神面の良き支援者である事が助産師の大事な仕事の一つであるという考えのもと、当院のレディースドックでは、少しでも健康な女性のライフワークを支援できれば、と考えています。

『健康な女性が健康な少女を育む』と二〇年以上前から訴え続けて、小児の頃からの性教育・思春期の身体的支援・結婚前の身体的支援・妊娠分娩産褥期の当人を含めた家族支援・更年期の身体的支援を推奨しています。私達は、この精神を踏まえて皆様の支援をさせていただきます。

検査項目	桜コース	アネモネコース
漢方医カウンセリング	●	●
皮膚科医カウンセリング	●	●
助産師相談	●	●
保健師相談	●	●
内膜症関連腫瘍マーカー (CA125)	●	●
感染症		
肝炎ウイルス		●
エイズ	●	
梅毒		
クラミジア		
子宮頸癌検査	●	●
経膈エコー	●	●
甲状腺エコー	●	●
内科診察	●	●
尿検査	●	●
安静時心電図	●	●
血液検査	●	●
胸部X線写真	●	●
マンモグラフィー	●	●
乳腺エコー	●	●
腫瘍マーカー		
CEA		●
CA19-9		
CA15-3		
便潜血検査		●
視力検査		●
バリウム検査		●

## 【新ドック誕生】

女性は生活環境や年齢、ホルモンの状態により様々なストレスを受けます。健康を保つためには、個人差を考慮したきめ細かな配慮が必要です。これらの問題を解決するため、新たにレディースドックを開設する事に致しました。

### 【レディースドックの三つの特徴】

「オーダーメイド」(ドック申し込み後に届けられる問診票に答える事で、担当保健師がカウンセリング内容を最適化します。もちろん、オプション検査などの相談も受け付けます。)

「カウンセリング」(漢方医の診断と皮膚科医の診断に加え助産師・保健師の相談を組み合わせたカウンセリングが受けられます。)

「フォローアップ」(ドック終了後も担当保健師により健康維持のためのアフターケアが継続されます。)

### サクラコースとアネモネコース

サクラコースは、フライダルチェックなどをご希望の方に最適化されています。婦人科検診に重点を置いた内容となっています。

アネモネコースは、消化器系および、癌の検査も含まれる一般的な全身ドックを含んだコース設定となっています。更年期チェックをご希望の方にはオプションにて更年期セットもご用意しております。



#### 受付～ドック前日

レディースドックご利用希望の方はお電話下さい。コース設定のお申し込み時点から、保健師が提案・支援いたします。



#### ドック当日

ドック当日のコース管理も保健師が行います。また事前の問診内容から、ドック受診後の各カウンセリング・相談も保健師が各機関の調節役として入ることで、個別性を重視した内容にします。当日わかる検査結果に関しては、ドック成績表を結果説明時にお渡しいたします。

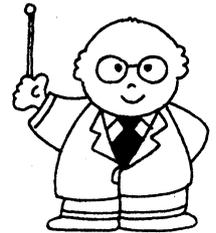


#### ドック終了後

必要時、精密検査が受けられるよう担当保健師が責任をもって受診案内を行います。また半年後、1年後以降...といった継続的フォローも行います。

# くすりの話

～ 禁煙の治療薬～



やめたいけどなかなかやめられない、タバコ貼る薬やのみ薬を使った禁煙の治療があります。今回は禁煙に使う薬についての話です。

タバコがやめられない理由

タバコがやめられない理由の一つに、タバコを吸う習慣がついているという精神的依存があります。さらに、くり返し摂取していたニコチンが体からなくなり不快になるという身体的依存もあります(図1)。薬は離脱症状を軽くする効果などがあり、禁煙の手助けになります。

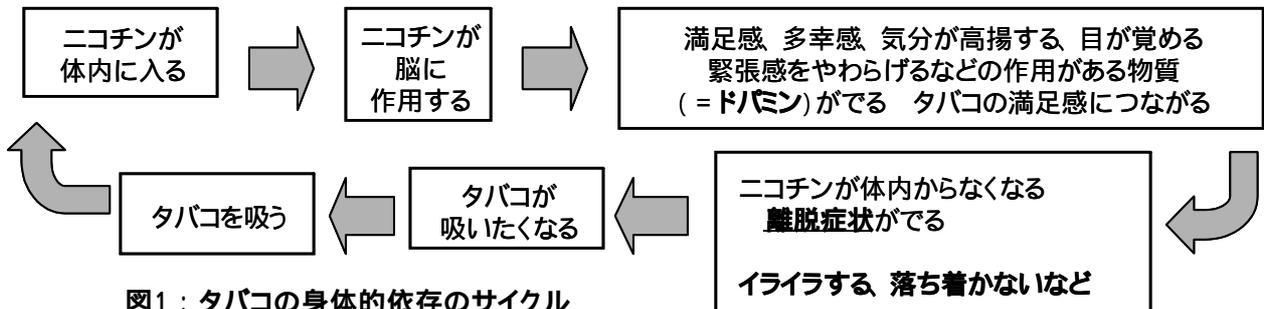


図1：タバコの身体的依存のサイクル

当院の禁煙外来で使われている薬  
ニコチネルTTS30・同20・同10  
ニコチンを含んだ皮膚に貼る薬です。一日一回、上腕やお腹、背中などに貼ることで、皮膚からニコチンを徐々に吸収させます。タバコの代わりにニコチンを補給し、補給する量を段階的に減らして体をならしていき、離脱症状を軽くします。通常、治療期間は八週間です。治療開始時よりタバコは吸えません。(図2)



図2：ニコチネルTTSの投与スケジュール(目安)

さらにドパミンを少量放出することによって離脱症状を軽くしタバコが吸いたいという欲求を抑えることができます。  
飲み始めの一週間はタバコを吸いながら服用し、八日目には禁煙を開始します。通常、服用期間は十二週間です。(図3)

チャンピックス錠

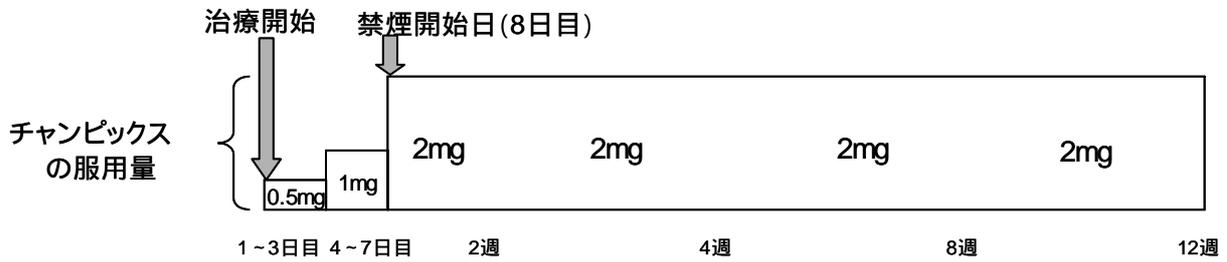


図3: チャンピックスの投与スケジュール(目安)



禁煙できないことは意思だけの問題ではありません。ニコチンを体が欲しがっているという「病気」です。医師と相談しながら禁煙をしてみませんか？



練馬総合病院 禁煙外来

木曜日の午後、内科の豊田医師が担当しています。

禁煙外来のメリット

・医師のアドバイスが受けられます。

・健康保険を使って禁煙の治療が受けられるため、負担額が軽くなります。

三割負担の場合：ニコチンLTSの場合八週で一万二〇〇〇円程度、チャンピックスの場合十二週で一万八〇〇〇円程度です。

健康保険を使っている治療には一定の条件があります。

#### 練馬総合病院委員会活動の紹介

練馬総合病院の経営理念は「職員が働きたい、働いてよかった、患者さんが罹りたい、かかってよかった、地域に在ってほしい、あるので安心、といえる医療を行う」ことです。

職員・患者・地域から信頼され、いつでも安心して利用できる病院を実現させるために、職種横断的な委員会活動が活発に行われています。ハートホスピタルでは医療の質を維持し安全な医療を提供するために練馬総合病院の多くの委員会の日常的な活動について紹介します。

第一回は広報委員会を紹介します。

広報委員会は平成三年に練馬総合病院が提供できる医療をわかりやすく地域の患者さんに伝えることを目的とし、組織されました。

広報誌「ハートホスピタル」は年に4回定期的に発行され、現在七五号です。

「地域の皆様へ」では医療に関する様々のことをわかりやすく解説したり、院長の医療に対する考え方を地域の皆様に語りかけています。職員も病院の取り組みを紹介したり、新任医師の紹介、検査・薬・栄養などの解説、糖尿病や感染症など身近な病気についての連載記事など書

き、興味ある内容にし、企画、原稿依頼、紙面校正に至るまで、広報委員会の職員が担当しています。

ホームページを通じ、病院紹介も広報委員会の重要な役割です。

病院の理念、概要の紹介、診療科紹介や休診のお知らせ、最新診療情報に加え、当院の各部署、委員会などの活動を紹介し、病院の取り組みをわかりやすく解説したり、毎年取り組んでいる医療の質向上活動の紹介など、ホームページの内容を随時更新しています。

広報委員会は月一回会議を開催しています。

医師、看護部、検査科、薬剤科、放射線科、リハビリテーション科、栄養科、医事課、事務部、地域連携室、企画情報室など多職種職員で構成され、活発な意見交換が行われています。

練馬総合病院が地域の病院として役割が果たせるように、病院の機能を中心とした医療情報だけではなく、内容に温かみのある広報誌やホームページを作っていきますので、ご意見・質問などメールやご意見箱にお願います。

# 検査の話

## 婦人科細胞診 診断基準の変更



細胞診の検査結果従来はClass分類(パピロウ分類)を用いて診断基準としてきましたが、臓器毎に細かく定義された判定基準が用いられるようになり、Class分類は用いられない傾向になってきています。

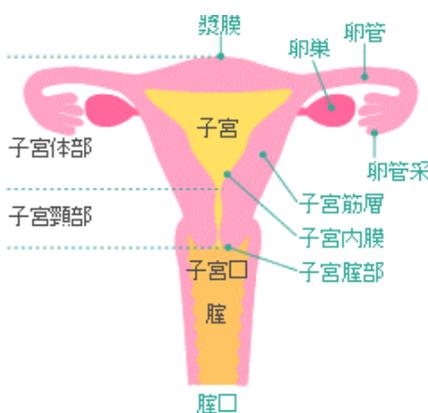
婦人科細胞診では、日母分類という分類方法では、クラス、クラス、クラス、と表記し、クラスは上皮内癌、クラスは癌、と表記してきましたが、婦人科検診では、ベセスタシステムで診断し、表記するように変わってきました。

ベセスタシステムとは・・・

ベセスタシステムとは標本の適否、総括診断、記述的診断の3つのパートから構成されています。

子宮頸部等の病変のスクリーニング検

査の報告様式で、報告結果は病変を判断し記述診断となっています。



a 子宮の構造は・・・

子宮頸部は、外側から皮膚・外陰・膣と連続性に、扁平上皮細胞で構成されています。そして、子宮の入口を少し入ったところで、子宮頸部(頸管)の上皮を構成する腺細胞とぶつかり合うところがあります。

この部位の未熟な細胞が異常に増えていく状態が、子宮頸癌です。

組織型には、もとの扁平上皮が異常増殖する「扁平上皮癌」と頸部の腺細胞が増殖する「腺癌」があります。

ベセスタシステムの細胞診判定

陰性、扁平上皮系異型、腺系異型に分け表記します。

陰性は次回の定期健診

扁平上皮系異型と腺系異型の場合

の対応は

HPV検査

六ヶ月以内の細胞診再検

「ルポスコー

生検等である。

HPV検査や六ヶ月後の細胞診再

検の判定がASC-US(アスクトイエ

アスカと記載されます。

「ルポスコー、生検のときはASC-

エアスクエチ),LSIL,H SIL,SCCや腺

系異常(AGC等)と詳細に記載されてい

ます。下記表がベセスタシステムと従

来の診断との対比です)

また、全ての病院や検査所で表記さ

れていませんが、順次変更されていき

ますので、検診結果は記述所見をよ

く読み、主治医の説明をお聞き下さ

い

当院では所見を記述していますが、

表記は日母分類です。

日母分類とベセスタシステム2001の対応(陰性・扁平上皮系異

ベセスタシステム	日母分類	推定病変
陰性(NILM)	.	非腫瘍性所見 炎症
意義不明異型扁平上皮(ASC-US)	a	軽度軽度扁平上皮内病変疑い
高度病変が除外できない異型扁平上皮(ASC-H)	b	高度扁平上皮内病変疑い
軽度扁平上皮内病変(LSIL)	a	軽度異形成
高度扁平上皮内病変(HSIL)	a b	中等度異形成 高度異形成 上皮内癌
扁平上皮癌(SCC)		扁平上皮癌(微小浸潤癌も含む)

### 参考

子宮頸部癌は性交渉の際に粘膜についた傷からヒトパピローマウイルス(HPV)が感染し、細胞レベルで増殖し、異形成から最終的に癌になる事が解明されている病変です。

子宮頸部癌細胞から検出される確率の高いと言われている16型と18型のウイルスです。

ワクチン接種は、年齢は10歳から接種可能で一般的には約20年間の効果が期待出来るとされています。できれば、性交渉の経験のない時点で接種したいワクチンです。

# 健康と食事

## 骨粗しょう症の食事



骨粗しょう症は、骨量が低下して骨がスカスカになり、もろくなる病気です。高齢者の骨折は寝たきりになることがあるので注意が必要です。骨粗しょう症は得に女性に多い病気で閉経後、急に骨量が減ります。平均寿命も男性より長いための定期的な骨量検査をおすすめします。

骨粗しょう症になりやすいリスク  
 ・家族がなったことがある（骨がもろくなりやすい体質を受け継いでいる可能性がある）  
 ・昔ダイエトを繰り返していた（食事制限によるダイエトはカルシウム量の摂取が不足しやすい。またエストロゲン分

泌が低下したり、生理不順や無月経になりやすい）

・タバコ お酒、カフェインが好き（喫煙はエストロゲンの働きを阻害したりカルシウムの吸収率を下げる。過度の飲酒や大量のカフェインの摂取も尿からのカルシウムの排泄を促進する）

・身長が低くやせ型である（骨はある程度の負荷をかけると丈夫になる性質があるため、一般的に骨への負荷が小さい。低身長、低体重の人は骨が弱い傾向がある）

・インスタント食品を良く食べる（インスタント食品に含まれるリンは尿からのカルシウム排泄を促進する）

・運動をしない（骨は筋肉で被われていて、筋肉の運動によって骨に負荷がかかり強くなっていく。運動不足や筋力低下も骨量の低下につながる）

・胃腸が弱い（カルシウムをとっていても十分に消化、吸収できないことがある。胃を切除した人もリスクが高くなる）

骨を丈夫にするには、骨の材料になるカルシウムをたっぷり摂ることが必要と同時にカルシウムの吸収をたすけるビタミンDを摂ったり、カルシウムの利

用を妨げる塩分・タバコを控える注意が必要です。カルシウムは乳製品や魚貝類、大豆食品、青菜、海藻に多く含まれます。上手な献立でカルシウムを多く摂りましょう。カルシウムを効率良く摂るための栄養素はビタミンKとビタミンDです。

ビタミンKは骨からカルシウムが出るのを抑制し、納豆や小松菜・ほうれん草などにおおくふくまれます。ビタミンDはかつお、鮭、卵黄、干ししいたけなどに多く含まれます。

カルシウムの効果を高めるためには運動と日光が大切です。歩行・ジョギング、エアロビクスなどの適度な運動は骨の新陳代謝を活発にしカルシウムが骨に定着するのを助けます。カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDは日光浴で作られます。皮下脂肪にはビタミンDになる前の物質があり、日光の紫外線を浴びることによりビタミンDに変化します。



### 桜えびと水菜のかき揚げ (エネルギー 380kcal : 塩分 0,3g)

材料 (2人分)

- えび (素干し) 10g
- 玉ねぎ 45g
- 水菜 20g
- 卵 1個
- A 冷水 1/4カップ
- 薄力粉 1/2カップ弱
- すだち・レモン 適量
- 揚げ油 適量
- 天つゆ、塩 適量

作り方

玉ねぎは5mmの厚さに切り、水菜は4~5cmの長さに切る。Aの卵を割りほぐして冷水を加え小麦粉を振るいながら加え、ざっくりと混ぜて衣をつくる。衣にと桜えびを混ぜ、6等分して170度の揚げ油に入れ3~4分かけて揚げる。器に盛りすだちまたわレモンを添える。天つゆまたは塩をつけて食べる。



# 可憐通信



## 腰痛とリハビリ

### はじめに

腰痛は、先進諸国の国民の70%以上が生涯のいずれかの時点で経験するといわれているほど頻度が高い疾患です。非常に多くの人が悩んでいる疾患であるため、腰痛は生活習慣病の一つとも言われています。

腰痛の治療法は、腰痛の原因により異なりますが、安静、薬物療法、手術、神経ブロック、温熱療法、牽引療法、運動療法があります。ここでは腰痛の原因、運動療法（体操）、予防について連載していきたいと思えます。

### 腰痛の原因

腰痛が起こる原因としては、「姿勢の悪さ」「激しい運動や労働」「老化によるもの」「内臓の病気」「精神的ストレス」など様々な原因が上げられます。

1. 背骨に原因する腰痛  
骨折、すべり症、椎間板ヘルニアなど

2. 筋肉、靭帯に原因する腰痛  
ぎっくり腰、腰部打撲、筋・筋膜炎、姿勢性腰痛など

3. 神経に原因する腰痛  
パーキンソン病、脊髄腫瘍などの神経疾患によるもの

4. 内臓疾患に原因する腰痛  
胃腸・すい臓・肝臓疾患、腎・尿結石、婦人科の病気、悪性腫瘍など

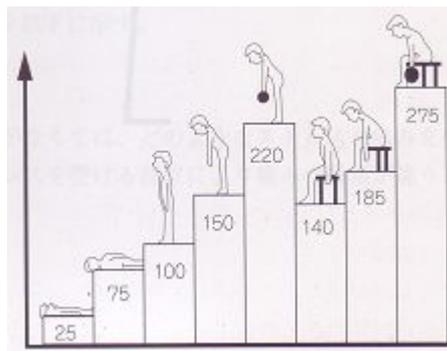
腰の骨や椎間板の異常の多くは、レントゲン検査やMRI検査で分かります。それ以外の腰痛は筋肉・靭帯の損傷、姿勢によるものや、内臓疾患、心の病気のサインだったりすることもあります。

腰痛になりやすい人  
腰痛になりやすい人は、重い荷物を運んだり、中腰や立ちっぱなしで仕事をすることが多い人です。普通に立っている時より中腰では約1.5倍、腰だけを曲げて膝を曲げずに荷物を持ち上げ

た場合は約2.5倍腰に負担がかかると言われています（図）。

また、頭よりも高い荷物や腕を伸ばして体から荷物を持つことや体をひねった状態で荷物を受け渡すことも腰痛を引き起こしやすい動作と言えます。

力仕事だけではなく、一日中デスクワークの人や長時間車を運転しているドライバーも腰痛にかかりやすいです。座っている姿勢は立ったときより約1.4倍腰に負担がかかります。長時間同じ姿勢をとることによって継続的に負荷がかかり、腰を支える筋肉が疲労し固くなってしまう血液循環も悪くなり、痛みを出す物質が産生され腰痛が症状として表れます。



### 腰痛の応急処置

ぎっくり腰など急性腰痛は日常もつとも一般的で高い頻度で発生し、激しい痛みで動けなくなることがあります。その場合、どう対処したらいいでしょうか。

安静をとることが第1です。膝を曲げて寝ると痛みは軽減します（セミファーラー肢位）。また、起きるときは体を横向きにしてから起き上がるようにすると腰への負担は少なくなりやすくなります。歩くときは少し前かがみの姿勢で歩くと良いでしょう。



2～3日ベッドで安静にしていれば痛みは和らぎます。炎症が治まっていれば温めるといいでしょう。

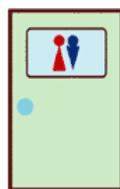
4日以上安静はかえって筋力や体力が低下してしまつたため、我慢できるかぎりの範囲で日常生活を行い、痛みが減らずしびれなどの症状がある場合は整形外科に受診することをお勧めします。

次号は腰痛の運動療法（体操）について解説します。

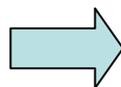
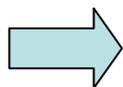
## 患者さんの声にお答えします



A 1階の外來トイレの個室に荷物置き場を設置しました。  
台の位置や台の高さなど、使用状況に応じ変更・改善していきます。  
ご自由にご利用ください。



Q 1階のトイレを使用したときに物をかけるフックの他に荷物を置く場所がなく不便しています。  
フックのほかに物を置く台を設けてほしいです。  
改善していただくことは可能でしょうか？



## 接遇ワンポイント講座

### \* 敬語の種類 \*

敬語が正しく使えることは大きな信頼感につながります。  
敬語の基礎知識を身につけ、敬語感覚を磨きましょう！！

敬語は3種類

1. 尊敬語・・・相手または相手に関係のある人や持ち物・状態  
動作を敬って使う言葉  
(用法：～れる、～られる、お～になる)
2. 謙讓語・・・自分または自分に関係のある人や持ち物・状態  
動作をへりくだって使う言葉  
(用法：～させていただく、お～する)
3. 丁寧語・・・相手に敬意を表すために丁寧に使う言葉  
(用法：～です、～ます、～ございます)



次号は、第76号 平成22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 \* 各階談話室  
玄関入口総合案内

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



## お知らせ

5月10日～13日まで看護週間開催します。  
13日には講演会やふれあい看護体験を予定しています。

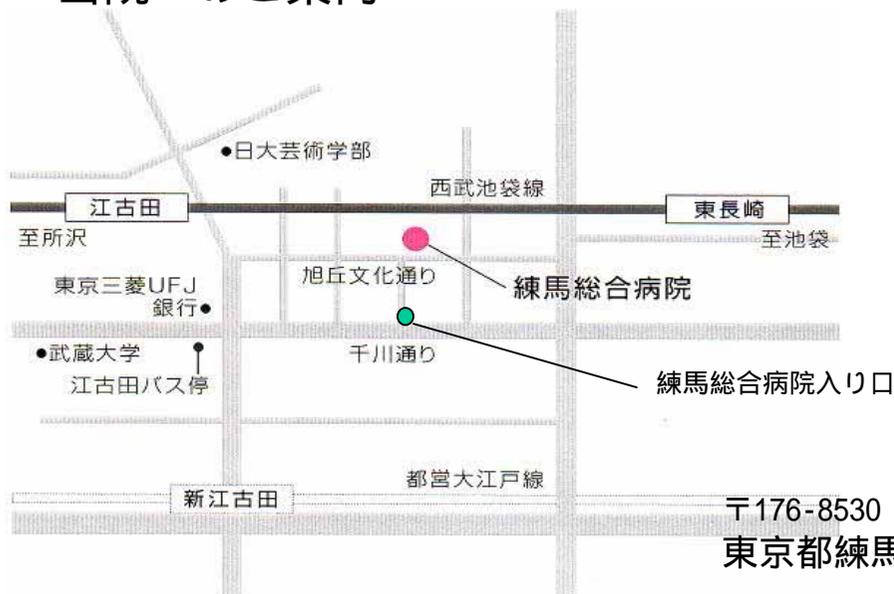
詳細は後日ホームページ・チラシをご覧ください。



患者さんから春の贈り物  
院内にも春の香りが漂いました



# 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10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74号  
 平成22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