

Jul.2010

# ハロー ホスピタル

Hello Hospital

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.76

## 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。

## 新任医師紹介 看護週間開催報告



地域の皆さまと共に



## 地域の皆様へ

・・・・・・・・ 1

個と組織 —理念の共有—

## お知らせ・ご案内

・・・・・・・・ 2～10

○新任医師紹介

○看護週間開催報告

○力行幼稚園来院報告

○第5回「練馬地域連携の会」開催報告

○脊椎内視鏡・低侵襲手術のご案内

○胃食道逆流症についての解説

○委員会紹介

## くすりの話

・・・・・・・・ 11

骨粗鬆症治療薬

## 検査の話

・・・・・・・・ 12

臨床検査科の紹介 ～検体検査編～

## 健康と食事

・・・・・・・・ 13

貧血の食事

## リハビリ通信

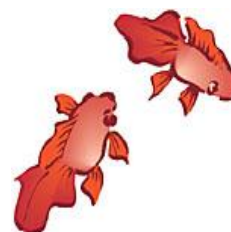
・・・・・・・・ 14

腰痛とリハビリ ～腰痛体操～

## なんでもQ&A

・・・・・・・・ 15

患者さんの声に答えます



# 個と組織 — 理念の共有 —

## 1 個と組織

同じ目的（理念）を達成するために協働する集団を組織と言います。チームとも言います。個は組織の構成要素

です。個と組織は相互依存関係にあります。個は組織のため、組織は個のためにあります。それぞれの価値観や希望があることは構いませんが、共有できる目的（理念）があれば、組織とは言いません。共有できる目的（理念）がない集団を烏合の衆と言います。

社会生活には個と組織の関係の理解が重要です。しかし、この区別がつかない人がいます。すなわち、個人の意見なのか、組織の意見なのか、自分でもわからない人です。政党を代表する人が、選挙戦最中に発言したことを、後日、矛盾が出てきたために、政党の意見ではなく個人の考えであったと釈明しました。

年頭に、本欄で「有言実行か不言実行か」という文章で、言ったことは守

つてほしいと書きました。

選手交代したとしても、組織の代表者の発言は、組織の責任において、約束を守っていただきたいものです。

実行するつもりであった、想定とは異なった等々の言い分もあるでしょうが、説明責任、結果責任があります。

## 2 選手交代と時機

スポーツの世界では、選手交代は重要な戦略の一つです。成績が悪いと、シーズン中でも監督の交代もあります。

FIFAのワールドカップ開幕直前で、代表選手に選考されるかどうか、また、出場できるかどうか、戦々恐々の選手は厳しいと思います。さらに、代表監督は、鰐の開いた口に頭を入れることと同じくらいの状況だということと、組織のトップには、想像を絶する圧力がかかることがあるとい

う例です。

選手交代は、スポーツに限りません。企業経営者交代、幹部職員交代もあります。これは、政治の世界で顕著に表れています。政権交代、首相交代、大臣交代、議席交代等々です。

組織・チームとして活動する場合には、構成員それぞれの役割・責任があります。適材適所といいますが、適時

も重要な要素です。戦略であるからには、選手交代の目的があるはずであり、目的を達成するには、時機が極めて重要です。早すぎても、遅すぎてもいけません。どちらかといえば、遅すぎることの弊害のほうが大きいようです。

## 3 診療報酬改定

四月の診療報酬改定は、久方ぶりのアップでしたが、地域の医療機関の経営は楽にはなりません。今回の改定は、大病院に手厚く、中小病院にとつては、下げ止まったというのが実態です。当

院は、規模の割には、高機能の医療設備・機器を配備し、人的配置も手厚く、いわゆる先行投資をしているので、多少のアップになりました。それでも、

現在の質を維持向上させることは極めて難しくなりつつあります。

医療崩壊・病院崩壊の最大の原因は、長く続いた医療費抑制策にあったことはご理解いただいたと思います。しかし、経済不況の中、多少とはいえ診療報酬が上がることは、国民や患者さんにとつては、好ましくないことかもしれないかもしれません。医療の基盤をこれ以上崩壊させてはいけません。

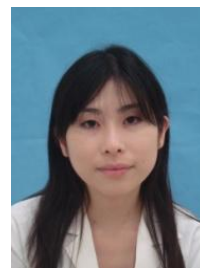
## 4 近況

看護週間には様々の催事を実施し、地域の多くの方の参加をいただきました。ありがとうございました。今年も、旭丘小学校児童の絵の展示は素晴らしいものでした。

地域連携の会、外科医会講演会、糖尿病教室等地域の医療機関、介護施設等との連携をさらに深めることができました。

本年の統一主題「効率化—ムリ・ムラ・ムダをなくす—」にむけて、病院を挙げて、医療の質向上活動（QOIT）や教育研修を進めています。地域・区民の皆様の絶大なご支援をよろしくお願い申し上げます。

# 新任医師紹介



内科医師  
徳田 華子

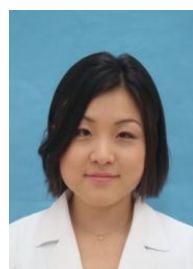
四月より勤務させて頂いている内科の徳田と申します。研修医時代を含め、これまで大病院での勤務しか経験がない私は、いつの間にか頭でっかちで手足を動かすのが不得手になっていました。今は、初めてだらけの市中病院での日々戸惑いながらも、回りの先生方、コメディカルの方々に支えられて、何とか業務をこなしています。また主治医として、特に高齢の患者やそのご家族と関わっていく中で、よく言われる“患者の背景まで診る”という行為が、医療を行ううえで如何に不可欠な事を今更ながら痛感しています。

しかし、同時に、自分で全ての責任を持つという立場に立ったからこそ、仕事が“楽しい”と心から思えるようになりまし。

今は未熟な点が多く、周りのスタッ

フから与えて頂く事が多いですが、早く自分もこの病院の一戦力となり恩返しができるように、日々頑張ってきたと思う次第です。

宜しくお願いいたします。



整形外科医師  
谷渕 綾乃

四月から整形外科の常勤として赴任しました谷渕綾乃です。主に外傷を中心に入院、外来診療を担当いたします。

赴任してまだ長くはありませんが、多職種のスタッフがより良い医療の提供という共通の目標に向かっていくと実感する場面があり、これがチーム医療なのだと感じています。

突然私事になりますが、私は小学生の頃から競泳選手として過ごしてきました。競泳は一見個人競技ですが、大学対抗戦などでは、団体競技のような側面を持ち合えます。同じチーム目標に向けて選手、マネージャー、コーチなど様々な人間の力が合わさり、相乗効果を生み、個々の能力の足し算

を超えるパワーが生まれるのです。

まったく同じだとは言えませんが、病院でのチーム医療も、多職種の力が集結し、相乗効果を生み出すことで、より良い医療の提供が実現するのではないかと思います。私も練馬総合病院の一員として、一人でも多くの患者さんにより良い医療を提供する一端となれるようがんばります。

よろしくお願いたします。



内科専修医  
中村 徹

この四月より内科専修医として勤務させて頂いておられます中村徹と申します。

東邦大学を卒業後、二年間の初期研修を順天堂医院で行って参りました。これまで勉強させて頂いていた大学病院は高度治療を必要とする患者さんのための最後の砦のような位置づけですが、その患者さんを始めに診るのが、診療所であり、当院のような民間の病院です。そういった地域密着型の医療に興味を持ち、当院で勤務

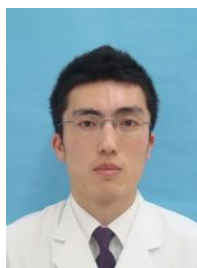


させて頂いたこととなりました。

地域密着型の医療にやりがいを感じながらも、同時に難しさも切に実感する毎日を過ごしております。

地域の皆様のお役に立てるよう、日々精進し、熱意だけは誰にも負けないように医療に携って参りたいと思っております。

まだまだ若輩者の私ではございますが、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。



外科専修医  
伊藤 隆二

練馬総合病院外科の伊藤隆二と申します。

大学を卒業後、慶應義塾大学病院、済生会宇都宮病院での初期研修を終え慶應義塾大学病院外科学教室に入

局致しました。今回、派遣先として練馬総合病院を希望し一年間と短い期間ですが勤務させていただくこととなりました。

まだまだ未熟者ではございますが、皆様のご健康の維持や回復への一助になればと思っております。練馬における地域医療の発展に微力ながらも貢献できるよう頑張りますのでよろしくお願い致します。



研修医  
荒井 学

四月から勤務しております研修医一年目の荒井と申します。研修プログラムは慶應病院とのたすきがけのコースなので、練馬総合病院では一年間お世話になります。短い間ですが、どうぞよろしくお願い申し上げます。

経験豊富な先生方の熱心なご指導の下、様々な患者さんと接してみても毎日が勉強の日々ながらもとても楽しく過ごしております。江古田に住むのは初めてですが、とても住みやすいこの町で、地域密着型の医療に少しで

も貢献できればと思っています。

外科、内科、麻酔科の順で研修しますが、他科のことも幅広く経験していきたいと思えます。早く一人前になるよう頑張りますので、よろしくお願いたします。



研修医  
芦谷 啓吾

この四月から、練馬総合病院で初期研修医として勤務させていただきます。おります、芦谷啓吾と申します。この病院で二年間勤務させていただくことになりました。

昨年この病院を見学させていただいて、病院の雰囲気や、この地域の中核病院としての大きな役割を果たしていることなどを間近に見て、ぜひこの病院で働きたいと思っております。なので、この病院で研修できることに大きな喜びを感じております。

まだまだ未熟者ですが、これから二年間精一杯頑張りますので、皆様宜しくお願い致します。



研修医  
西櫻 量

平成二十二年四月より研修医として働かせて頂いています西櫻 量(にしぎくら りょう)と申します。珍しい名字、名前なので覚えにくいとは思いますが、「たしか名前に桜がついていたような・・・」とぐらいいでも覚えていただければ幸いです。よろしくお願い致します。

出身地は滋賀県ですが、出身大学は鳥取大学です。今まで都内に住んだことがない上に、初めての病院業務で、何もかもが新鮮で、勉強になるばかりだと感じております。一方で一つ一つの作業が遅くてもみなさまにご迷惑をお掛けしてしまうかもしれません、どうか温かい目で見守っていただければ嬉しいです。

「挨拶は元気にしっかりと！」を motto に頑張りたいと思っております。もし挨拶に元気が無いときや、声がしつかり出ていなかったらご指摘ください。

よろしくお願致します。



研修医  
松林 篤志

四月から研修医として勤務させていただきます。松林篤志と申します。医師としては一年目で未熟な面も多いですが、大学で学んできたことを生かして患者さんの健康に少しでも貢献できればと考えています。よろしくお願い致します。

地域に密着した練馬総合病院では、さまざまな患者さんの日常的な訴えを聞く場面が多く、研修医にとって非常に勉強になる毎日です。地域から望まれる医療とは何か、ということについて考えるよいきっかけとなつていきます。患者さんに身近な存在として、どんな些細な訴えでも真摯に考えていきたいと思っております。ぜひ聞かせていただければ幸いです。

日々学び、患者さんの健康を支えられるよう努力していきたいと思っております。



# 看護週間開催報告



血圧測定・BMI測定



講演会

## 看護週間を終えて

毎年5月12日は「看護の日」です。

5月10日から14日まで当院は「看護週間」で、旧病院から新病院になり、合わせて19回目を迎えました。これを記念して様々な催し物を準備しました。

## ハンドマッサージ



## 手洗いチェック



## 「看護の日」とは・・・

### 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さや、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。

二十一世紀の高齢化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。

「看護の心をみんなの心へ」をキツヤチフリーズに看護の心を發揮すれば、「あなたの優しさで、心の温度がちよっと上がったよ。」と言っていただけるように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

- \* 入院患者さんへ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、三嶋師長が話しました。
- \* 旭丘小学校生徒さんたちが書いた絵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。
- \* 病院玄関前で、無料の健康相談と血圧測定、BMI測定を午前と午後実施しました。七十名の方にお立ち寄りいただきました。
- \* 感染対策委員会協力のもと、「手洗いチェックカード使用」にて午前、石鹸で手洗い後の汚れの残りを検査しました。
- きれいに洗ったつもりが、汚れが残っていて皆さんびっくりしていました。これを機会に手洗いをきちんとすることでしょう。
- \* 看護の日の特別講演会は、飯田院長が「医療における看護の役割：看護とは何か」、に関して話しました。
- \* 皮膚科小菅医師から「皮膚がん」についての話で、質疑・応答が活発でした。



実技を交えながらの「簡単にできるリラクゼーション講座」風景

\* 看護部からは、小林師長代行から「かんたんに行えるリラクゼーション（手軽なリンパマッサージ）」で、実技を交えながらの話で、皆さん一生懸命学んでいました。

## まとめ

天気に恵まれ、快晴でしたが、風が強かったように思われます。地域の方たちと触れ合うことができました。ご協力いただいた地域の方々・職員のみなさまに、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。来年もこの行事を行う予定です。どうぞ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。

(副看護部長 若松 恵子)



## 力行幼稚園 来院報告



6月1日小さな可愛い来院者たちから心温まる美しい花束を頂きました♪

# 第五回「練馬地域連携の会」開催

平成二十二年五月二十六日(水)に「第五回練馬地域連携の会」を開催しました。本会は近隣の医療機関の先生や職員の方にご参加いただき、当院で実施している様々な活動の紹介や当院職員との交流を深める会として、平成十八年から毎年一回開催して

練馬総合病院副院長  
糖尿病センター長

柳川 達生

ます。第五回目となる今回は医療機関だけではなく、近隣の調剤薬局や訪問看護ステーションからもご参加いただき、院外二六名、総勢約八〇名が参加しました。

内視鏡センターと

地域連携について

練馬総合病院外科医  
内視鏡センター長

栗原 直人

CT・MRI等の画像診断と

地域連携について

練馬総合病院放射線科長

大谷 宗親

## ● プログラム ●

### ―第一部―

「大腿骨頸部骨折」

地域連携パスについて

練馬総合病院整形外科医

谷淵 綾乃

健康医学センターの取り組み

練馬総合病院健康医学センター  
保健師

小坂 麻里子

糖尿病センターと

地域連携について

漢方内科外来の紹介

練馬総合病院漢方内科

中田 英之

### ―第二部―

○ 院内見学

(内視鏡センター、健康医学センター、放射線科、検査科)

○ 練馬総合病院医師及び

各部署の紹介

○ 懇親会

ただいている医療機関からは「いつも患者さんの負担を減らすように配慮をしていただき、非常に助かってます」との温かい声を頂戴しました。

また、放射線科と検査科から当院で実施している検査についての詳細な説明、検査依頼の際の注意事項について説明しました。その後、小坂保健師から健康医学センター、中田医師から漢方内科の紹介があり、六月から新たに開始する健診と漢方を組み合わせたレディースドックの紹介も行いました。

第一部では当院医師及び検査技師より、当院で行っている医療連携の活動報告がありました。初めに、整形外科の谷淵医師は昨年度の大腿骨頸部骨折地域連携パスの実績について報告しました。次に、柳川医師が昨年から実施している「糖尿病教育入院患者パス」を紹介しました。栗原医師は内視鏡センターの検査実績について報告し、「内視鏡大腸ポリプ切除後の入院経過観察パス」や「胃瘻造設地域連携パスノート」を紹介しました。当

院へ胃瘻造設や胃瘻交換の依頼をい

今後このような会を継続して行い、地域に根ざした病院として皆様のお役に立てるよう努力します。  
(地域連携室 横田・栗原)





# 脊椎内視鏡・低侵襲手術のご案内

練馬総合病院整形外科

船尾 陽生

慶應義塾大学整形外科

石井 賢

近年、腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、腰椎変性すべり症などの退行変性疾患、あるいは骨粗鬆症性椎体圧潰などの脊椎不安定性疾患といった疾患がますます増加しています。

これらは腰背部痛だけではなく、下肢のしびれ感・下肢の痛み・筋力低下、間欠跛行（長く歩けない）、膀胱直腸障害（頻尿・残尿感）などの原因ともなり患者さんの日常生活にとって大きな支障となります。従来の手術法は、腰背筋の広範囲の侵襲による術後腰痛遺残などが問題となり、近年では脊椎最小侵襲手術（minimally invasive spine surgery: MIS）が普及しつつあります。

我々は内視鏡下椎間板ヘルニア摘

出術のほか、最小侵襲脊椎固定術（MIS-TLIF）を実施し、その有用性を本邦で先駆けて報告してきました。また当院では、腰椎のみならず頸椎や胸椎の疾患に対しても積極的に低侵襲手術を取り入れています。

低侵襲手術は、従来の方法と比較して以下に示すような多くのメリットがあります。

- 1、傷が小さい。
- 2、組織侵襲が少ない。
- 3、術後の痛みが少ない。
- 4、入院期間が短縮できる。
- 5、中長期成績で腰背部筋肉の萎縮が少ない。
- 6、その他

## 手術の適応となる疾患

当院では主に以下に挙げる腰椎疾患に対して低侵襲手術を施行しています。

- 1、腰椎椎間板ヘルニア
- 2、腰部椎間板症
- 3、腰椎脊柱管狭窄症
- 4、腰椎変性すべり症
- 5、腰椎変性側弯症
- 6、腰椎分離（すべり）症
- 7、その他

## 手術の種類と方法

個々の患者さんの診断や病態を評価し、最もふさわしいと思われる治療法を選択しています。主な治療法とその特徴について記載します。

### 1、内視鏡下椎間板切除術 (Micro endoscopic Disectomy; MED)

腰に約2 cmの切開を加え、そこに筒を設置し3 mm径の内視鏡を装着し、手術を行います。

原則、手術翌日より起立・歩行を開始します。入院期間は最短で約四日程

度ですが、病態により異なります。また手術後は軟らかいコルセットを装着します。

### 2、低侵襲脊椎後方固定術

( Minimally invasive surgery - posterior (transforaminal) Lumbar interbody fusion: MIS-PLIFあるいはMIS-TLIF)

近年日本で普及しつつある術式で、欧米では標準の手術法です。

従来の後方固定術（PLIFあるいはPLIF）では約10/12 cmの切開での手術ですが、この手法ですと約3 cmの切開が二カ所程度ですみます。上記のMEDと同様に直径約22〜26 mmの筒を設置後に内視鏡を装着し、手術を行います。

原則、手術翌日より起立・歩行を開始します。

入院期間は最短で約七日程度ですが、病態により異なります。

また手術後は硬いコルセットを装着します。

### 3、経皮的内視鏡椎間板切除術

(Percutaneous Endoscopic Lumbar Disectomy; PELDあるいはPED)



近年欧州とアジアで広く普及している術式で、日本でもいくつかの施設で施行されています。

慶應義塾大学の土方先生が考案された経皮的椎間板摘出術を基にして改良・開発された方法で、保存療法（薬や注射など）と手術療法の間際に位置付けられています。約7〜8mmの切開での原則的に局所麻酔下での手術になります。対象となる疾患は、腰椎椎間板ヘルニアの一部です。

原則、手術当日より起立・歩行を開始します。入院期間は最短で約三日程ですが、病態により異なります。また手術後は軟らかいコルセットを装着します。

#### 4、その他

● 当院では、腰椎のみならず頸椎や胸椎の疾患に対しても積極的に低侵襲手術を取り入れています。

● 一人一人の病態を詳細に把握するため、診察・画像所見のみならず、SF36やRoland & ODIといった症状のアンケート調査も施行しています。これらを総合的に評価し患者さまの病態に合った最良と思われる治療法を選択しています。したがって、低侵襲手術はすべての疾患や病

態に適応があるわけではありませぬのでご注意ください。詳細は外来主治医にお尋ねください。

#### 詳しくは

- 1、練馬総合病院 ホームページ <http://www.nerima-hosp.or.jp/>  
右下の「脊椎内視鏡・低侵襲手術」
- 2、慶應義塾大学ホームページ最新医療紹介  
(KOMPAS:整形外科)  
[http://kompas.hosp.keio.ac.jp/contents/medical\\_info/presentation/200904.html](http://kompas.hosp.keio.ac.jp/contents/medical_info/presentation/200904.html)

をご参照下さい。

### 「胸やけ」を自覚したことがありますか？ ～胃食道逆流症についての解説～

練馬総合病院外科医 栗原 直人

食べ過ぎや飲すぎの後に胸やけを感じたことがありますか？胸がやけるようなむかつき感、胸部不快感、胸部違和感は本当に辛いものです。この「胸やけ」の原因は胃液が食道へ逆流することにより引き起こされます。この病気を総称して胃食道逆流症（GERD: Gastroesophageal Reflux Disease）と言います。自覚症状が認められても炎症まではいたっていない場合を非びらん性食道胃逆流症（NERD）といい、食道粘膜に炎症がおこると逆流性食道炎といいます。この要因には、

1. 食べ過ぎや飲みすぎ。
2. 肥満（内蔵脂肪により胃が圧迫される）
3. 食道下部の括約筋や噴門の働きが悪くなる。（タバコや過度の飲酒など）
4. ストレス

（胃酸分泌の亢進がおこる）

5. 食後すぐに横になること。
6. 背中の骨がまがること。（高齢者の女性に多く認められる）

などがあり、胃液が食道に逆流しやすくなるためです。また、胸やけは英語で「Heart burn」と訳されますが、この症状が心臓病の初期症状と同じこともありますので、注意が必要です。「胸やけ」を自覚したら、上記要因がわかる場合は以下のような生活改善を心がけましょう。

1. 食べ過ぎや飲みすぎをしない。
2. 肥満の方はダイエットをおこない、内蔵脂肪を減らすように努力する。
3. たばこや飲酒をさける。
4. ストレスを発散して貯めないようにする。
5. 食後すぐに横にならない。など生活習慣を改善することにより、自覚症状が改善する場合も多く認められます。実際に胸やけがおこったら、食道に逆流している胃液を飲水摂取によりしっかり洗い流すことが重要です。しかし、これらの生活改善にも限らず胸やけが持続する場合は、医療機関を受診し、診断・治療が必要です。病院を受診すると、問診、上部消化管内視鏡検査により逆流性食道炎の

程度を診断します。また、食道内のpHを一日モニタリングすることで、食道への胃液の逆流を診断することもあります。

流性食道炎は病気の程度により軽症から重症まで分けられます。また、長期間放置すると

①夜間の睡眠障害。

②逆流した胃液が気管に入るため喘息様症状がみられる。

③食道粘膜が正常の扁平上皮からバレット食道とよばれる円柱上皮に変化。

④バレット食道から食道癌になりやすくなる。

などが知られています。

治療は生活習慣を改善しながら、病状や所見により胃酸の分泌を抑制する薬（プロトンポンプ阻害剤やH<sub>2</sub>ブロッカーなど）や消化管の運動を賦活化させる薬、漢方薬などの内服治療を開始します。治療は長期間に及ぶこともしばしばあります。毎日遅くまで仕事をすると、夜遅く帰宅し、遅い夕食に晩酌後、早々に横になって寝てしまふ方、最近おなかの脂肪が気になりズボンがきつくなった方、などが予備軍といえます。

胸やけで苦しんでいる方は、自分で

悩んでいるだけでなく、是非専門医へご相談ください。



## 委員会紹介

### 《褥瘡委員会》

褥瘡（じよくそう）委員会は院内での褥瘡対策を目的とする委員会です。褥瘡とはいわゆる床ずれのことで、からだの一部が長時間つづけて圧迫されることにより血のめぐりが悪くなって生じます。寝たきりの方、またふだんは元気な方でも手術で長時間同じ姿勢を持続した場合など、からだの特に骨の突起した部分、腰、背中、かかとなどで皮膚が床との間で圧迫されて生じます。重症になると皮膚ばかりか皮下脂肪や筋肉までもが障害されて、深い潰瘍となつてしまいます。そうになると、そこから細菌などの感

染を起こしやすくなり、また組織の再生には長期間の治療が必要になります。

日本社会の高齢化により寝たきり患者が増加し、褥瘡の発生危険度は高くなってきています。褥瘡はいったん出来てしまうと、その治療に多くの人手と費用を要するため、褥瘡の発生予防、発症早期の適切な処置が求められるようになってきました。二〇〇二年に健康保険でも褥瘡対策未実施の減算が導入されることをきっかけに、それまで各々が行っていた褥瘡対策の統一、二元的管理のため、褥瘡委員会が設置されました。各職域から委員が選出され、内科医師、皮膚科医師、各病棟、外来看護師、栄養士、薬剤師、各一名で構成されています。

委員会は月二回、水曜日に委員会を開催、また月一回病棟入院患者の褥瘡回診を行います。委員会では褥瘡処置の評価、指導、体圧分散寝具の管理、院内での褥瘡発生率、保有率の集計、管理を行っています。また委員会は新人職員の入職時や随時、院内職員を対象に褥瘡対策の教育、啓蒙活動、研修を主体となって実施しています。褥瘡委員自身の知識向上のため、院外の勉強会に参加し、褥瘡に関する最新の情

報を取り入れ、エビデンスを収集し評価ができたものを実践しています。

（皮膚科医師 小菅 治彦）

### 《臨床研修委員会》

臨床研修委員会は新医師臨床研修制度に基づき、当院での研修を行う研修医の選抜、評価、さらに研修医のための研修プログラムの作成などを行う委員会です。

戦後、医師の育成制度として昭和二十一年 実地修練制度（いわゆるインターン制度）が創設され、大学医学部卒業後、医師国家試験受験資格を得るための義務として、「卒業後一年以上の診療及び公衆に関する実地修練」を行うこととされました。その後、制度上の問題などから大学紛争などの大きな混乱を経て昭和四三年 実地修練制度の廃止、臨床研修制度を創設され、大学医学部卒業直後に医師国家試験を受験し、医師免許取得後も2年以上の臨床研修を行うように努めるものとする（努力規定）に変更されました。

この後、多くの医師は卒業後、大学の医局に入り各医局独自のプログラム

で研修を行ってきましたが、地域医療との接点が少なく、専門の診療科に偏った研修が行われたことや多くの研修医について、処遇が不十分で、アルバイトをせざるを得ず、研修に専念できない状況でした。また出身大学やその関連病院での研修が中心で、研修内容や研修成果の評価が十分に行われてこなかったなどの問題から、平成十六年四月に新医師臨床研修制度がスタートし、診療に従事しようとする医師は、2年以上の臨床研修を受けなければならぬ(必修化)とされました。

それにともない当院でも新制度に基づく臨床研修を実施することとなり、その運営のため臨床研修委員会が新設されました。

平成十六年度には新制度最初の研修医一名を迎え、平成一七年度には二名、平成十八年度以降、当院専属の研修医二名と、さらに新たに大学病院と一年ずつの研修を行う慶応大学との協力型として一名を迎えております。また当院では実施できない小児科、精神科、地域医療などでは都立豊島病院、都立清瀬小児病院(現都立小児総合医療センター)、東京武蔵野病院はじめ保健所等、近隣地域の医療施設のご協力もいただいております。

比較的東京都心に位置する研修病院として、また病院の新築移転の効果もあつてか平成二十年度以降も多くの臨床研修希望者があり、現在は協力型としての研修医が二名となり一、二年目の研修医合計六名が研修をしています。今後も充実した研修を行えるように運営してまいりますのでよろしくお願いいたします。

(皮膚科医師 小菅 治彦)

## 《防災委員会》

防災委員会は、防火管理及び防災対策の完全を期するために設けられた委員会であり、構成員は、院長・防火管理者・事務長・自衛消防隊長・医局長・看護部長・薬剤科長・放射線科長・検査科長・栄養科長・各病棟師長・施設課・外来師長・医事課長・手術室師長・その他必要と認められた者であり、事前に会議内容に似よつて構成メンバーを指定しております。

防災委員会は少なくとも年二回(概ね三月・九月)定期会議としておりますが、必要に応じて臨時会議を招集することがあります。

防災会議の主な審議事項は、消防計画に関する事で、

① 防災計画の変更、防火、避難施設、消防用設備等の点検・維持管理に関する事。

② 自衛消防組織及び装備等に関する事。

③ 自衛消防訓練の実施細部に関する事。

④ 工事等をする際の火災予防対策に関する事。

⑤ 火災予防上必要な教育に関する事。

その他、院内における防火管理及び防災に対策に関するすべてのことが審議対象となります。

防火に対し、防火管理業務を適正に遂行できる権限を持つ者として防火管理者が選任されております。防火管理者は、すべての権限を持って次のような業務を行っております。

① 消防計画の作成及び変更。

② 消火、通報、避難誘導などの訓練の実施。

③ 火災予防上の自主検査、点検の実施と監督。(消防用設備等、建物、防火設備、電気設備、危険物設備、火気を使用する設備機具等の検査、点検を実施。)

④ 消防用設備等の法定点検、整備及びその立会い。

⑤ 改修工事等工事中の立会い及び安全対策の樹立。

⑥ 火気の使用取り扱ひの指導、監督。

⑦ 収容人員の適正管理。

⑧ 職員に対しての防災教育の実施

⑨ 防火担当責任者及び火元責任者に対する指導、監督。

⑩ 管理権原者への提案、報告。

防火防止対策の推進等、設備課係長藤本さんが日々ご苦労されております。

今後、委員会として災害時における練馬区及び地域における後方医療機関としてなすべき役割を果たすために防火管理・防災対策の見直し及び訓練の実施計画をしております。  
(栄養科科長 秋山 安史)



# くすりの話

## 骨粗鬆症

### 治療薬

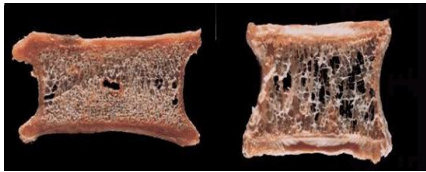


### 骨粗鬆症はどんな病気？

骨をつくる働きとこわす働きのバランスがくずれ、骨がスカスカになつてしまう病気です。骨がもろくなると骨折しやすくなり、慢性の痛みが現れることもあります。加齢に伴って患者数は増加し、特に女性に多い病気です。

正常な骨

スカスカな骨



### なぜ高齢者に多いの？

骨の成分であるカルシウムの不足、またカルシウムを吸収するのに働くビタミンDの不足、運動不足などによって骨を作る働きが弱くなるので、加齢に伴って骨粗鬆症になりやすくなります。

### なぜ女性に多いの？

女性ホルモンである卵胞ホルモン（エストロゲン）には骨をこわす働きを抑える作用があります。そのため、このホルモンが減少する閉経後の女性は、骨粗鬆症になりやすくなります。

### 薬の作用と主な内服治療薬

#### 1. 骨が溶けるのを防ぐ薬

ボナロン錠 35mg

アクトネル 錠 17.5mg

週に一回飲めばよい薬・・・  
毎日薬を飲むのが面倒な人には  
この薬がお勧めです。

#### ◆ ネット錠 2.5mg

毎日飲む薬・・・

毎日服用しないと忘れてしまう！という人にはこの薬がお勧めです。

#### ★ 朝起きてお腹に食べ物が入っていない時（起床空腹時）に服用してください・・・この薬は

もともと吸収が悪いので、起床空腹時に服用することで、吸収がよくなり効果があります。

★ 服用後三〇分くらいは横にならないでください・・・薬が逆流してきて食道の炎症を起こす場合があります。

#### 2. 女性ホルモン様剤

##### エビスタ錠

卵胞ホルモン（エストロゲン）と同様の作用をする薬なので、閉経後の女性が骨粗鬆症になった場合に使用されるお薬です。

#### 3. カルシウム製剤

##### アスパラC A錠

血液中のカルシウムを増やし、骨からカルシウムが溶け出すのを抑えます。

#### 4. ビタミンD3製剤

##### ワンアルファ錠

ビタミンD3は腸管からカルシウムが吸収されるのを助けます。カルシウム製剤と一緒に飲むと効果大です。

### 予防・対策

日光浴はビタミンDを作り、カルシウムの吸収を助けます。一日一〇分程度でも効果があるので、晴れた日には外に出かけるようにしましょう。また、カルシウムをしっかりとりつつ骨を作り、運動で骨を強くすることが大切です。

薬を飲み始めても、偏食・運動不足・転倒を避け、食事や運動など日々の努力をしましょう。



# 検査の話

## 臨床検査科の紹介

### ～検体検査編～



正しい測定結果を得る為には、機械の調整や保守をしっかりと行わないと機器の不具合を招き、正しい測定結果が得られなくなってしまう。

そこで私たち臨床検査技師は正しい測定結果が得られるよう、毎日機器の調整や保守、測定精度の確認を行っています。測定結果が出たら、前回の値と比較したり、正しい結果が得られているかなどを確認した上で、検査結果を医師の元へ（電子カルテへ送信）報告しています。

また、当院では患者さんの状態に応じて、診察前検査を行ない、院内で実施している検査結果は、ほとんど一時間以内に結果を報告しています。このようにして、検査結果を確認しながら診察することができます。

### 検体検査の紹介

#### 尿検査

尿は約 10ml あれば検査可能です。（尿カップの一番下の目盛りは約 25ml です）

#### ○尿定性検査（尿分析装置）

尿タンパク・尿潜血・尿糖 など試験紙を用いて行います。

#### ○尿沈渣検査（尿有形成成分分析装置）

尿中細胞成分・細菌 などの検出を行います。機器で分類出来ない成分は検査技師が顕微鏡で観察し、判定します。

#### 血液検査

血液検査は検査できる項目数が多いため、検査する項目により採血量や採血容器が異なります。

#### ○血液一般検査

#### （赤血球計数・白血球分類測定装置）

赤血球数、白血球数、血小板数や貧血検査・白血球の種類の分析などを行います。機器で分類出来ない細胞が検出された場合には検査技師が顕微鏡で観察し判定します。

#### ○生化学検査（生化学分析装置）

採取した血液を遠心分離し、その上清である「血清」を用いて検査します。

中性脂肪、コレステロールなどの脂質成分・タンパク成分・GOT、GPT などの酵素成分・カルシウムや鉄といった無機質などの生化学的検査をします。

大型の測定機器で 30 項目以上の測定ができます。

#### （生化学・免疫学的検査

連結型自動分析装置）



#### ○免疫学的検査

#### （化学発光免疫測定装置）

PSA などの腫瘍マーカーや B 型肝炎、HIV などの感染症検査

#### ○その他の検査

血糖関連検査・血液凝固検査・輸血検査・血液型・アレルギー検査 など

医学は日々進歩し、新しい検査方法や検査機器が開発されています。これからも、知識の向上や機器の保守、業務の効率化などを行い、正しい検査結果を少しでも早く報告できるように日々努力しています。

皆さんは採血や採尿の後、検査結果が出るまでどのような操作が行われているかご存知ですか？  
臨床検査科が行っている検査は大きく分けて、患者さんから採取した尿や血液など（検体）を測定する検体検査、心電図や超音波検査など患者さんを直接検査する生理機能検査、喀痰や尿などの細胞や手術で摘出した組織を検査する病理検査の 3 つの部門で行われています。今回は検体検査について紹介します。

近年、検体検査は自動化が進んでいて、尿や血液をそれぞれの測定機器にセットしボタンを押すだけで簡単に測定することが出来ます。当院でも最新の測定機器が揃っています。しかし、

# 健康と食事

## 貧血の食事



極端な偏食や妊娠・出産期、月経過多や潰瘍からの出血なども原因になります。成人女性の10%は鉄欠乏性貧血であり、約40%は鉄欠乏状態であるといわれます。

あきらかな鉄欠乏性貧血の場合は、食事の改善だけでは治療は不十分の為、鉄剤を飲みながら食事療法を行ってください。

### 鉄分たっぷりメニューで

#### 貧血予防

貧血とは、血液の中にあるヘモグロビン(血色素)の量が少ない状態です。ヘモグロビンは、体中に酸素を運ぶ働きをするため、貧血になると全身が酸素不足になります。このため、頭痛・めまい・疲労・肩こり・消化不良が起きたり、顔色が悪くイライラするといった症状が出てきます。

貧血の大部分は、ヘモグロビンの材料である鉄分が不足する鉄欠乏性貧血です。

### 女性の過半数は貧血

#### 又は貧血予備軍

鉄欠乏性貧血は、鉄の摂取量が少ないか、必要量が増えた時におこります。

して下さい。(小松菜と豚肉の炒め物・凍り豆腐の卵とじ・ほうれん草グラタンなど)

● ビタミンCは、鉄を吸収しやすい形に変えてくれます。「ヘム鉄」も、「非ヘム鉄」も、ビタミンCと共に食卓へ。(焼き魚にレモン汁・切り昆布とさつま芋の煮物・ワカメとトマトサラダ・いちごやキウイのフルーツヨーグルトなど)

● 酢や香辛料、梅干などを使った料理は、胃粘膜を刺激し、胃酸の分泌を高め、鉄分の吸収を良くします。又良く噛んで食べることも胃酸の分泌を促進します。(ひじきの酢の物・ホーレンソウの中華和え・小松菜とアサリの辛子しょうゆ和えなど)

● 食前・食後の緑茶・コーヒー・紅茶は、これらに含まれるタンニンが鉄の吸収を悪くします。ほうじ茶やウーロン茶をおすすめします。

● 血液は鉄分だけでなくタンパク質・ビタミンB6・ビタミンB12・葉酸・ビタミンC・銅などから作られます。これらを十分取るにはいろいろなものを偏りなく食べるのが大切です。

● 野菜や穀類に含まれる吸収の良くない「非ヘム鉄」も、動物性タンパク質といっしょに摂ることにより、吸収が良くなります。献立の工夫を



## ナスとトマトの焼きびたし

(エネルギー56kcal : 塩分1.4g)

### 材料 2人分

ナス	2本
トマト	中2個
だし汁	300cc
塩	小さじ1/4
合わせ調味料	しょうゆ みりん 小さじ1 小さじ1
とろろ昆布	適量

### 作り方

- ①出し汁を合わせ調味料で味付けする。
- ②なすとトマトのへたを取り、グリルで焼く。トマトは皮がむけてきたら取り出し、ナスは焦げ目が付くまで焼く。
- ③ナスとトマトの皮をむき、ナスを縦に半分に切る。これらをだし汁に漬け、冷蔵庫でよく冷やす。
- ④出し汁ごと器に盛り付け、とろろ昆布をのせる。

# リハビリ通信

## 腰痛とリハビリ

### ～腰痛体操～



#### 〈目的〉

腰痛体操には様々な体操がありますが、いずれも予防的要素が多いです。ただし軽度の痛みには治療効果もあります。また、腰痛の増悪の前兆があるときに用い、最悪の事態を避ける効果もあります。

#### 〈筋肉のバランス〉

腰痛に関係する筋肉は腹筋、背筋だけでなく、骨盤、足の筋肉まで関わってきます。体を真直ぐするために筋肉は、ほぼ同じくらいの力や伸張度で体のバランスを取っています。そのため、腹筋や背筋のみを鍛えてしまうと上半身と下半身の

筋肉のバランスが崩れ、体を真直ぐに保てなくなりかえって腰痛を悪化させてしまう恐れがあります。腰痛体操を行う際はバランスよく全身のストレッチ、筋肉の強化を行うことが必要です。

また、受傷直後や腰痛が強い時期に体操を行うと症状を悪化させるので、症状が落ち着いた頃に行うと良いでしょう。



#### 〈腰痛体操〉

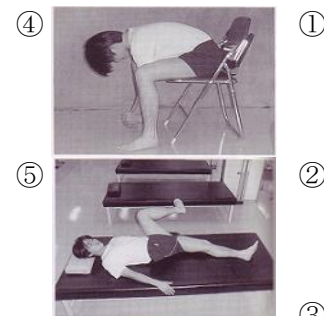
##### ストレッチング

- ① 背筋のストレッチングを目的として、両膝をかかえてお尻が床から離れるように体を曲げます。
- ② ふともも後ろの筋肉のストレッチングを目的として、床に座って一方の脚を伸ばし、もう一方の脚を曲げて体を前屈します。
- ③ お尻の筋肉と股関節前の筋肉の

ストレッチングを目的として一方の足を曲げ、もう一方の足を伸ばして体を前傾させます。

- ④ 背筋のストレッチングを目的として、椅子に座り両脚を開きその間に体を前屈します。

- ⑤ 背筋、わき腹の筋肉のストレッチングを目的として、仰向けで上半身を固定したまま一方の脚を反対側に持っていきます。



\*各種 10～20 秒間程度  
反動をつけずに行う。

##### 筋力トレーニング

- ① 筋強化の目的で、仰向けで両膝を立てそこから上半身を起こします。10回
- ② 腹筋、お尻の筋肉の強化と腰椎の反りを減少させる目的で腰を

床に押し付けながら、お尻の下を少し浮かせます。5秒間

- ③ 両脚の筋肉強化の目的でしゃがみ込みから立ち上がります。しゃがみ込んだ際、体を前屈すると背筋のストレッチにもなります。10回

- ④ 背筋強化の目的で四つ這いになり片方の腕と反対側の片脚をあげます。15秒～20秒





# 患者さんの声に お答えします



Q: 屋上の庭園はすごく良く癒されま

す。でも、水道とホースはあるのに、つ  
なく器具が無く、水をやった形跡も  
ありません。

ハーブも頑張つて咲いていますますが半  
分くらいかれています。

ベンチのペンキもはがれています。この  
ままにすると腐つて朽ち果ててしま  
います。

屋上の手入れは、どうなっているの  
でしょうか？

A: ご指摘ありがとうございます。

皆さんが少しでもくつろげるよう、  
また環境を考え、屋上や各階に花や  
低木を植えるなど工夫してきました  
が、今回のご指摘のように手入れが  
行き届かず、屋上のラベンダーが枯  
れていました。

気候の変動が激しく手入れも十分  
に出来ませんでした。現在新芽が  
出てきて少し回復してきました。

先日、設備職員が雑草も取り除き、  
芝も緑が濃くなってきました。

天気の良い日は、富士山も見ること  
できます。屋上で御寛ぎ下さい。

## 接遇ワンポイント講座Ⅳ

### \* 挨拶の種類 \*

挨拶は 自分から 明るい声で 笑顔で 行いましょう

その場に合った適切な挨拶を心掛けるようにしましょう

- ◎ 出勤時には …「おはようございます」
- ◎ 席を離れる時には…「～に行ってきます」
- ◎ 席に戻る時には …「ただいま戻りました」
- ◎ 退勤時には …「お先に失礼します」

患者さんに対して  
も優しく声をかけ  
てくださいね



— MEMO —



次号は、第77号 平成22年10月1日発行です。



患者満足向上委員会・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

お待ちして  
おります



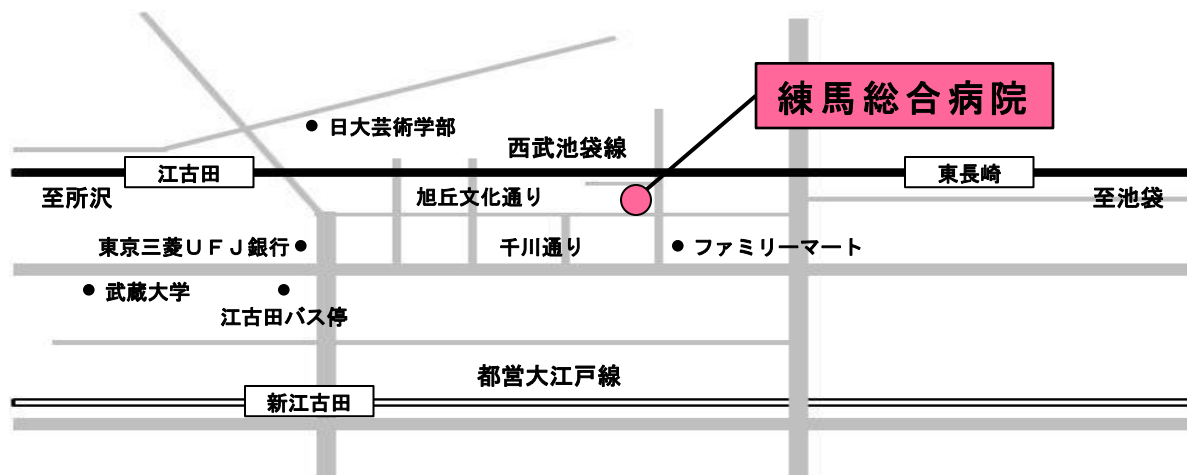
連絡先 Tel 03-5988-2200  
Fax 03-5988-2250  
e-mail : info@nerima-hosp.or.jp  
<http://www.nerima-hosp.or.jp>

## お知らせ

- 7月に「外来アンケート調査」を実施いたします  
皆さまのご協力をお願いいたします
- 9月には「敬老の日講演会」を予定しています  
詳細は後日ホームページやお知らせなどで・・・



# 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
			東長崎駅南口	.....	徒歩10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10分

## ★診療科目★

内科／外科／循環器科／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／漢方内科

健康医学センター(各種ドック・健診)  
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～12時  
午後3時～3時30分 午後5時～午後7時