

Apr. 2022

ハロー
ホスピタル

Hello Hospital



公益財団法人 東京都医療保健協会
練馬総合病院

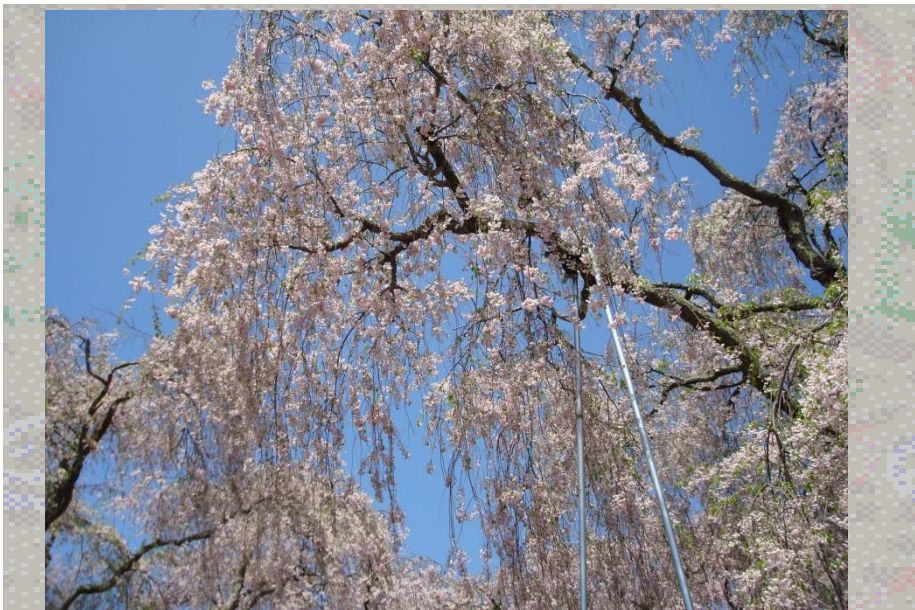
<https://www.nerima-hosp.or.jp>

Vol.123

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。

「地域の皆様へ」
コモンディーズシリーズⅠ
「ほくろ(色素性母斑)」
コモンディーズシリーズⅡ
「新型コロナ感染下の健康管理と体力維持について」



目次

CONTENTS



地域の皆様へ 1~4

価値観の転換 -守るものと、変えるもの-

特集・ご案内 4~5

- コモンディジーズシリーズⅠ
「ほくろ（色素性母斑）」
- コモンディジーズシリーズⅡ
「新型コロナ感染下の健康管理と体力維持について」

ナースの話 6

コロナ禍での在宅看護の経験・患者相談コラム



くすりの話 7

ポリファーマシー（多剤併用）

検査の話 8

下肢動静脈超音波検査

レントゲンの話 9

下部消化管X線透視検査

食事の話 10

食物繊維の話

リハビリの話 11

膝痛予防の生活習慣



患者さんの声にお答えします 12

価値観の転換 ―守るものと、変えるもの―



I 新型コロナウイルス蔓延後二年を経過して

昨年の春季号では、「二年経過した現在も終息しません。特效薬はなく、ワクチン接種が始まったばかりです。」と記述しました。

現時点でも、ワクチン接種が進んだとはいえ、東京都では、感染者数が一日一人前後を推移し、変異株への対応に追われています。ワクチンを三回接種しても、感染する事例があるからです。また、特效薬がまだ無いからです。とはいえ、ワクチン接種は重症化率低下が期待できるので推奨します。

基礎疾患を有する高齢者の重症化率、死亡率が高いことは知られていました。第六波では、若年者、特に、幼児・小児が保育園・学校で感染することが問題となつていきます。働く親、特に母親が濃厚接触者になることと、保育園・学校が休園・休校し、自宅療養せざるを得ないことが大きな問題です。

当院でも、子供が感染あるいは濃厚接触者となり、職員が自宅待機せざるを得ない例が多発しています。通常診療の継続が極めて困難になりつつあります。

五歳以上の小児にも、適応が拡大し、三月から当院小児科でも接種を実施中です。

新型コロナウイルス感染対策は、まず、感染の有無の確認（診断・検査）です。二年前も、保健所の都合で、PCR検査が自由にはできませんでした。PCR検査には時間がかかるので、迅速検査として、抗原定量、定性検査を併用して実施しています。本年は、抗原定量・定

性検査キットが不足し、濃厚接触者・感染疑い者への検査を制限せざるを得ませんでした。重大な政策の問題です。

II 令和四年事業計画の五大方針・五大目標

令和四年の事業計画（方針・目標）で、五大方針を、①更える、②換える、③変える、④代える、⑤易える、としました。鍵言葉は「かえる」です。それぞれの意味は、①あらためる自らを改める、②取りかえる 考え方を換える、③変化させる 自らを変え、④かえる 他に任せて、次の段階へ、⑤かえる 改める、です。対応して、五大目標を、①あらためる、②交換する、③変更する、④かわってする、⑤とりかえる、です。それぞれの意味は、①たるんでいるものを引き締める、②古くなったものを新しいものにする、③物事を以前と違った状態・内容にする、④役割を別のものにさせる、⑤次々に入れかわる、です。

III 統一主題：価値観の転換

副題：守るものと、変えるもの

五大方針・目標に基づいて、教育研修

と医療の質向上（MQI）活動の年間統一主題を「価値観の転換」、副題を「守るものと、変えるもの」としました。副題は、不易流行・温故知新のことです

ITに代表される科学技術、気候変動をはじめとする社会環境の変化等々、モノゴトの変化が急激かつ甚大です。従来の考え方では、これらに適切に対応できなくなりました。「価値観の転換」が必須でした。新型コロナウイルス蔓延がこの変化を促進したことは間違いありません。のんびりしていた人類（我々）を気づかせてくれたと考えるしかありません。「喉元過ぎれば・・・」の喩えが有りますが、なかなか喉元を通り過ぎてはくれません。

IV 近況

昨年八月以来、感染者を発生させませんでした。残念ながら、本年二月に家族から感染した無症状の職員が発生し、診療制限し、ご迷惑をおかけしました。一丸となって取り組み、影響を最小限に抑え、通常通り診療しています。

多くの新入職員が研修を終えて、質向上を目指して、皆様をお迎えします。地域の皆様のご支援とご協力をお願いいたします。

地域の皆様へ

院長 柳川 達生



桜が満開となる季節になりました。新年度となるにあたり皆様も心引き締まる思いで新たな期待と決意を抱かれていますことと思います。当院も多くの新入職員を迎え、さらに活気のある職場を構築し、地域になくてはならない病院として発展させます。

●急性期病院の機能充実をめざします
地域の皆様が怪我、体調を崩された時などに速やかに診療・治療し、高度医療が必要な場合に適切な医療機関に紹介いたします。すなわち地域の急性期病院としてしっかりと機能させることが当院の使命です。今回の診療報酬改

定では急性期病院には厳しい条件となりました。二十%前後の病院がふるい落とされるとの試算もあります。これまで以上に手術件数を増やし、救急入院患者さんを受け入れ、重症患者さんの入院診療を行っていく必要があります。まさに当院の目指しているところであります。診療報酬改定にしっかりと対応させることで急性期病院としての機能を充実させることができます。

また今回の診療報酬改定の柱の一つは「新型コロナウイルス感染症等にも対応できる効率的・効果的で質の高い医療提供体制の構築」です。病院の一般業務のなかで、一般外来、救急外来、病棟、手術室等それぞれ運用が異なります。これまでに経験したことのない感染症ですので、新たな運用等を検討し感染制御体制を構築してきました。運用を文書化したマニュアルはこの二年間で一〇余りにもなっています。しかし二年経過した今もウイルスは変異を繰り返しながら流行拡大が続いております。絶えず感染対策の運用変更を行って来ております。非常に感染力の強いオミクロン株により二月下旬に院内感染のため一部病棟の閉鎖と救急外来を休止しましたが三月五日より通常診療を再開いたしました。この度は多

大なるご心配並びにご迷惑をおかけしたこと、お詫び申し上げます。無症状の患者さんの転院前に実施したPCR検査陽性が発端となりました。引き続き感染防止策の徹底を図ってまいります。

●公益事業としての

臨床研究・啓発活動

当院は公益財団法人であり、医療の質向上活動と生活習慣病の啓発、研究活動を行っております。最近も研究成果を国内外に発信しております。

生活習慣病に関しては「地中海式食事様式」の啓発活動を行っています。地中海式食事様式は米国糖尿病学会、脳卒中学会で治療食として推奨されました。二〇二〇年になり、わが国でも循環器・糖尿病学会で大血管障害予防に有効と紹介されるようになりました。そこで昨年十一月に地中海式健康食の講演を区民公開講座として練馬区医師会ホームページに動画配信しました。現在当院糖尿病センターホームページ、新着記事のところで閲覧できます。

地中海式食事様式はマグネシウムが多い食品でもあります。世界的にみてマグネシウム摂取量は不足しています。マグネシウム摂取不足は糖尿病、大血管疾患、メタボ等の原因となります。当

院通院中の糖尿病患者さんのデータを解析したところ「血液中のマグネシウム濃度が低い糖尿病患者さんは腎臓病が悪化しやすい」という結果が出ております。その詳細を論文として発表しました(Diabetol Intern 2021)。今後も積極的なマグネシウム摂取奨励を続けて参ります。方法としてはマグネシウム豊富な食品摂取が重要です。代表的な食品はまめ、ごま、わかめ、やさい、さかな、しいたけ、いもの頭文字をとって「まごわやさしい」です。

●予測不可能な時代

新型コロナウイルス感染症が世界の状況を大きく変えてしまいました。二年前には全く想像出来ませんでした。コロナ同様予測不能の事態としてロシアのウクライナ侵攻が起きました。ロシアがウクライナに侵攻する懸念および医学・医療への影響に関して医学誌にも様々な記事が掲載されています。医療へのアクセス、築き上げた医療システムがロシアの脅威により台無しにされてしまいます(Lancet. 2022年2月12日)。医学・医療どころか世界経済への影響は地球規模で甚大なものとなる恐れがあります。平和で安全な解決を心から望みます。

看護部長 佐藤 松子



我が家の植木報告をさせて頂きます。鉢植えのシヤコバサボテンの蕾が、一月の降雪で凍ってしまいましたので、根元までカットして室内に取り込みました。三十年近くも綺麗なピンクの花で楽しませてくれたので、何とか復活を願っています。梅は、今年も満開になり、孫たちと香りを胸いっぱい吸い込んで楽しんでいきます。お正月に間に合わなかった春菊は、元気がいっぱい育っています。レモンは、残念ながら葉だけで蕾は付いていません。植木類の肥料には、出来るだけ自然の恵みと思いい、米のとぎ汁や野菜の切れ端、藁や卵の殻などを根元にあげています。皆さんも、そのようにしている方が多いのではないのでしょうか。

暖かくなったら、何かの芽が出るかもしれませんので、楽しみです。

新型コロナウイルス感染症対応については、厚労省の基準が変更になる都度、病院の方針も変更され、職員に周知しています。これによって、職員は誰もが同じ対策が取れ、院内感染拡大を予防しています。職員が安心して働けるだけでなく、患者さんにも安心して受診、入院して頂けると思っています。

オミクロン株の感染者増加によって、救急を受けている病院はベッドが逼迫し、容易に救急が受け入れられない状況が続いていますので、より一層の健康管理に気をつけて頂きたいと思えます。特に夕方位から暗くなってくると、心理的に不安が増強し日中には軽度の症状でも、だんだん強く感じるようになりますので、出来るだけ日中の受診をお勧めします。

四月新入職の方たちの採用は、昨年続き容易ではありませんでした。例年月の当院への応募が少ないのが気になっていましたら、他の病院は採用面接を昨年の五月連休明け位から始めていたとの情報でした。少ないうえに、応募者自身が新型コロナウイルス感染や職場でのクラスター発生で、採用面接を急遽中止にせざるを得ない状況が多々ありました。それでも、今年二月には一息つけるまでの人数を採用するこ

とが出来ました。また、リモート面接は、現在コロナ病棟を担当している方や、遠方に住んでいる方には面接日を調整しやすく、お互いに良い結果になりました。

今後も引き続き、感染対策のマスク着用（鼻も覆ってください）、手指消毒、体温測定にご協力宜しくお願い致します。



事務長 阿部 哲晴



四月から成人年齢が二十歳から十八歳に引き下げられました。成人年齢が変わるのは百四十年ぶりとのことですが、民法上では、医師免許や薬剤師免許など、十八歳で取得できる国家資格が増

えるようです。ただ、例えば医師免許は大学の正規課程を修了しなければならぬため、現実的に十八歳での取得は難しいです。いずれにしても成人年齢の引き下げは、より多くの若者が社会で活躍できる基盤となることが期待されます。

また、人生百年時代というキーワードの下、若者だけでなく、ベテラン層のさらなる活躍推進に向けて、定年年齢の引き上げ、再雇用制度の拡充も社会全体が進められています。人口が減少していく日本にあつて、幅広い年齢層が協力し合い、刺激し合う、活力ある社会を構築していく大きな歴史的転換点を迎えていることを意識させられます。

今年度も、四月、当院に新しい職員を多く迎えました。当院においても、新入職員から受ける新しい刺激を、地域を支える質の高い医療提供につなげていきます。

さて、今年度は二年に一度の診療報酬改定の年であり、医療費が変わります。国は診療報酬を改定することにより、日本の医療提供体制を変えていきます。今回は、高齢者増、人口減、といった人口動態への対応という観点に加え、新興感染症に対応できる医療提供体制の構築が大きな柱となっています。

ご承知の通り、新型コロナウイルス感染症は通常の医療提供に重大な影響を与えています。当院も、通常医療と新型コロナウイルス感染症対応のバランスをとるべく、発熱外来を予約制とせざるを得ませんでした。

発熱外来や新型コロナウイルスワクチン接種など、地域の皆様のためにできる限りの対応をしていますが、通常の医療提供も必要とされている方もおられ、どちらの医療提供においても一定の制限をかけざるを得ない状況が定期的に発生していますこと、心苦しく思っております。

息の詰まるような状況がどこまで続くか全く予想が付きませんが、このような紙面や、ホームページを通して、地域の皆様に対し、情報発信してまいります。また、インターネットを活用した医療提供や、地域の皆様との交流など、何か新しい取り組みができないものかと検討しています。具体的な要望等ありましたら、院内の投書箱にご意見いただけますと幸いです。

「モンティーズシリーズ」 「ほくろ（色素性母斑）」

皮膚科医師 横内 麻里子

●ほくろとは

ほくろは、医学的には色素性母斑、母斑細胞母斑などと呼ばれます。ほくろは、色素細胞（メラノサイト）というメラニン色素をつくる細胞が変化したり、母斑細胞と呼ばれる細胞のかたまりです。母斑細胞もメラニン色素を産生するため、褐色から茶色の平らな色素斑や、皮膚から盛り上がったイボのようになります。子供のころには平らでも、大人になると母斑細胞の数が増えて隆起してくることもあります。ほくろは生まれつきできていたり、大人になってから生じたりしますが、発生原因は明らかになっていません。良性腫瘍であるほくろは人体の健康に悪影響を及ぼすことはないので、顔や体にできて心配ありません。

●ほくろの診断

特徴的な皮膚の変化であるため、ほとんどは見ただけで診断することができます。最近では、ダーモスコピーという

ライト付きの拡大鏡を用いた検査（ダーモスコピー）も一般的になってきました。ただ、ほくろ自体は良性なのですが、皮膚の悪性腫瘍である「悪性黒色腫（メラノーマ）」や、「基底細胞癌」と見分けが付きにくいことがあるため、注意が必要です。

●ほくろに似た皮膚癌

【悪性黒色腫（メラノーマ）】
皮膚の色素細胞（メラノサイト）ががん化したものが悪性黒色腫です。最初は黒いシミとして始まり、徐々に不規則な形をとって広がります。早期の悪性黒色腫とほくろを肉眼的に見分けるとは困難ですが、①全体の形が非対称的、②縁とりが凹凸不整、③黒色、茶褐色、青色などが入り混じり、色の濃さが不均一、④大きさが七ミリ以上、⑤隆起している箇所がある、⑥大きさや形が変化してきている、などの徴候がみられる場合は、早期の悪性黒色腫である可能性があり、注意が必要といわれています。

悪性黒色腫は手足（手のひらと足の裏）に多く発生し、日本人の五〇％程度は手足に発生するタイプです。日常的に悪性黒色腫の可能性を心配し過ぎる必要はありませんが、手のひらや足の裏

に成人以降にできた色素斑に気づいたら、ご自分のほくろが前述の①から⑥にあてはまるようであれば、一度皮膚科を受診すると良いでしょう。

●ほくろに似た皮膚癌

【基底細胞癌】

高齢者の眼のまわりや鼻、耳の周囲などに生じやすいがんです。黒色から灰黒色のつやつやとした盛り上がりで、ゆっくり増大するとともに中央が崩れて潰瘍（深くえぐれたような状態）をつくったり、出血したりします。転移は非常にまれですが、放置すると周囲に広がって組織を破壊していくため、手術を中心とした治療が必要です。顔のほくろだと思っていたできものから出血したり、じくじくしてきたりしたら、この基底細胞癌の可能性があります。

●ほくろに似た良性腫瘍

【脂漏性角化症】

「脂漏性角化症（しろうせいかくかしよう）」とはあまり聞き慣れない病名ですが、別名老人性疣贅ともいわれ、いわゆる「老人性のいぼ」のことです。脂漏性角化症の発生の原因は、紫外線の影響や皮膚の老化です。高齢者の顔などに多く見られる少し盛り上がった茶

色く黒色の表面が少しざらついたでき

ものです。ほくろや、前述の基底細胞癌と見分けが難しいこともあるため、気になるようなら皮膚科を受診しましょう。脂漏性角化症と診断がつけば、大きさによっては冷凍凝固療法といって、液体窒素を用いて病変を凍らせてしまう簡単な治療で取れることもあります。

●練馬総合病院での取り組み

ほくろは良性疾患であり、年齢とともに増えていくこともあるため、ほくろが増えたとしても過度に心配をする必要はありません。ただし、ほくろが大きくなっている、色に変化がある、出血があるなどの症状がみられる場合には、ほかの病気と見分けるために皮膚科の受診を検討しましょう。ほくろに似た悪性腫瘍であっても、早期に発見・治療ができれば、しっかりと治すことができます。

ほくろの良悪性を気にされ受診された方には、視診はもちろん、ダーモスコピーによる診断も行っています。それでも判断に迷う場合は手術による病理組織検査を勧めています。組織検査や手術治療を行う場合はどの治療がベストか、ほくろのできた場所や大きさ、性質などにもよりますので、患者さんと

相談の上、決定いたします。

筆者も、腕に縁取りが凹凸不整で、色の濃さが不均一な大きめのほくろがあり、時々ダーモスコピーでチェックしています。若い頃は、先輩の皮膚科医にダーモスコピーで診てもらったこともありましたが、手術はしたくないけれど、自分のほくろが不安、という場合は、健康診断のように一年に一回程度、皮膚科医のチェックを受けるのもお勧めです。

また、顔などの目立つほくろを切除したい、というご希望があれば、日帰りで局所麻酔の手術も行っています。新型コロナウイルス感染症の流行は続いておりませんが、当院では感染対策を行いつつ、通常診療を行っております。いつでもお気軽に練馬総合病院の皮膚科にいらして下さい。

「モンテイスシリーズⅡ

「新型コロナウイルス感染症下の健康管理

と体力維持について」

練馬総合病院副院長・診療部長

栗原直人

新型コロナウイルス感染が蔓延し、約二年が経過しました。日常生活の制限、生活様式の変化、働き方の変化など影響があります。在宅勤務、在宅の長時間化、外食機会が減少する一方で自宅での食べ過ぎ、運動不足、旅行などの楽しみみの減少など、患者さんやご家族のご苦労、ご心痛があると思います。特に、現在治療中の疾患への影響、通院への不安、体力低下、高齢者であれば他人との関わり合いが減少することでの認知機能の低下など、負の面を考えがちです。

新型コロナウイルス感染は患者さんの日常生活に影響し、本感染症を制御するには時間が必要です。その中で、これからの生活を見直すよい機会であると思えます。以下の二点が重要です。①新型コロナウイルス感染は感染症なので「うつらない・うつさない」を原則とし、感染予防を徹底しましょう。②健康管理 あらためて自分自身の健康・体力維持を見直しましょう。自宅でも過ごす時間が長いと、運

動不足や過食から、体重増加、胸焼けなどの消化器症状、便秘などの排便異常、睡眠障害などを自覚されている方もいます。自覚症状がある場合、当院へ受診して下さい。糖尿病、高脂血症、脂肪肝、逆流性食道炎、高血圧、腰痛・肩こり、眼性疲労など、影響は様々です。健康を維持するために、適度の運動、生活の見直しは重要です。二〇〇八年から特定健診・特定保健指導（いわゆる「メタボ健診」）があります。対象は四十歳から七十四歳ですが、健康維持の考え方を改めて見直すことができます。また、高齢者の方はロコモティブシンドローム（歩行などの機能低下）の予防についても考えてみましょう。

日本は四季があります。寒さが厳しい冬が明け、春になります。二月は梅が咲き、三月後半には桜が満開となるでしょう。四〜五月は新緑の季節です。練馬区内外でも多くの自然を感じる事ができます。自分のペースで散歩や旬の食材を用いた食事など健康維持に取り組んでみましょう。新型コロナウイルス感染に気持ちで負けることなく、皆さんと一緒に病気を克服して心身ともに健康になることを願っています。

ナースの話

コロナ禍での在宅看護の経験



が直接会うことができない状況を見ていて、悲しい思いになり、家族が患者さんを心配する気持ちが手に取るように分かります。

このような世の中になって改めて、面会をすることは、患者さんとその家族が、病と闘う力となることを感じました。少しでも早く、安心して暮らせる世の中になることを祈るばかりです。

そんな中、私たち家族は祖母との残された期間を、最期まで自宅で過ごす決めました。今まで看護師として、介護サービスの導入を何度も手伝ってきましたが、実際に自分がその立場になると困惑しました。

病状は人によって異なり、介護サービスを導入する時期の見定めがとても難しいと思います。祖母は最期を迎える一週間前まで、自身でベッドから起き上がることができなくなりました。最期は思っていたよりも突然に訪れ、住宅改修が間に合わず、何とか在宅酸素の準備ができた程度でした。

今後、入院患者さんへの介護サービスの導入についてお手伝いをするときには、病状や生活状況、思い等をしっかりと把握して、適切に介入していきたいと思えます。

実際に当院も、刻々と変化する国内の感染状況に合わせて日々会議を重ね、面会の制限などについて決定を行っています。看護の現場で患者さんと家族

そして、最期を迎えるまでに祖母が、

【患者相談コラム】

当院に「患者相談窓口」があるのをご存知でしょうか？また、どこにあるのかご存知でしょうか？診察後の会計待ちの際、視線を右に移してみてください。正面入口にある総合案内に「患者相談窓口」という案内掲示があるので気づかれると思います。ここに、看護師がおり、皆さんの相談をお待ちしています。時には、正面入口を入ってすぐのところにも机を出していることもあります。

「誰でも気軽に立ち寄れる相談窓口」を目指して、昨年二月からこのかたちになっています。外来は混雑し、医師や看護師も忙しく、患者さんも聞きたいことが聞けないまま診察を終えることもあるかと思えます。また、誰に相談したらいいのか迷われることもあるかと思えます。こういう際は、ぜひお気軽にお声掛けください。看護師が分からないことであれば、病院内の担当者が来て相談をお受けする体制としています。

二階病棟 看護師 永森 文乃

先日もお薬に関する相談がありましたので、薬剤師が相談をお受けしました。感染対策担当者、医療安全担当者、社会福祉士も対応できます。繰り返しになりますが、「誰でも気軽に立ち寄れる相談窓口」を目標に掲げています。お気軽にお声かけください。

くすりの話

ポリファーマシー (多剤併用)

●ポリファーマシーとは
ポリ(多くの)とファーマシー(薬)の二つをつなげた造語です。たくさん
の薬が処方されており、その薬によっ
て体に良くない影響が出ている状態の
ことを言います。特に高齢者は複数の
病気を抱えていることが多く、複数の
病院、診療科にかかるため、薬が多くな
りやすいと言われています。
薬の種類が何種類なら良いという厳
密な定義はないですが、六種類以上か
ら副作用が出る可能性が特に高くなる
という報告もあります。



●どうしてポリファーマシーがいけ
ないの？

①予想できない副作用や相互作用(飲み
合わせが悪いこと)が生じる可能性があ
る。

特に高齢者は薬を代謝する力や体の
外に排出する力が低下しています。ま
た、たくさん薬を飲めば、それだけ相
互作用を生じる可能性が高くなります。
これらが原因で予想以上に薬が効きす
ぎてしまったり、予期せぬ副作用が起
こったりしやすくなります。特にふら
つきや転倒には注意が必要です。

②薬の管理が複雑になる。

使用する薬の種類が多くなるほど薬
の管理は複雑になり、飲み忘れや飲み
間違いにつながりやすくなります。

●なぜ薬が増えてしまうの？

①処方されている薬はちゃんと飲んで
いますか？

薬の飲み忘れが増えると症状が改善
しないため、薬が追加されてしまうこ
とがあります。また新たに追加になっ
た薬を飲み、その薬の副作用による体
調不良だと気付かず、その副作用の
症状に対して更に薬が追加されるとい
う悪循環に陥ることもあります。

②漫然と薬続けていませんか？

血圧の薬や血糖値の薬など継続して
飲むことが重要な薬もあります。しか
し、咳止めや痛み止めなど、症状が改善
すれば中止できる薬もあります。症状
が改善しているにもかかわらず飲み続
けていると使用する薬の数はどんどん
増えてしまいます。

●ポリファーマシー対策

①かかりつけ薬局を作りましょう。

複数の病院を受診しても、自分が決
めた薬局(かかりつけ薬局)で薬をもら
うようにすれば、それぞれの病院で処
方された薬の重複や飲み合わせなどを
確認してもらえます。また、継続的に薬
の副作用の確認をしてもらえるため、
副作用の早期発見にもつながります。
飲み忘れが多くなってしまう場合も
かかりつけの薬局に相談することで、

一包化(一回に飲む薬を一包にまとめ
る)や服薬カレンダーの使用など、薬剤
師ならではの視点で解決できることが
あるかもしれません。

②お薬手帳を活用しましょう。

お薬手帳は、今飲んでる薬の名前
や使い方だけでなく、過去に使用した
薬の記録や副作用歴、アレルギー歴を
記録しておくことが出来ます。今まで
の薬の使用状況を正確に医師や薬剤師
に伝えることが出来ます。いつ薬の情
報が必要になるかわかりません。外出
の際はお薬手帳も持ち歩くようにしま
しょう。

●最後に

薬を飲んでいて気になることや、飲
んでいる薬がたくさんありすぎてよく
わからないなど、困っていることはあ
りませんか？自己判断で薬をやめてし
まうのは危険です。当院薬剤科では、ポ
リファーマシー対策に力を入れており
ます。薬剤師との面談を希望する場合
は医師へご相談下さい。



検査の話

下肢動静脈超音波検査

＊静脈

静脈は、各組織が酸素と栄養を受けて、生成した二酸化炭素や老廃物を運ぶ血管です。

静脈に起こる代表的な病気は、下肢静脈瘤や深部静脈血栓症です。

静脈瘤とは、静脈が太く膨らんでいく病気のことで、静脈には血液の逆流防止弁がついており、血液が心臓に戻りやすくなっています。この弁の働きが悪くなると、血液の逆流が引き起こされたり、太い静脈が詰まった場合に静脈圧が高くなり静脈瘤が引き起こされます。特に高齢、女性に多く見られ、危険因子として家族での発症や立ち仕事の関与などが知られています。

動脈は、体の隅々に向かって血液を送り、酸素と栄養を供給する血管です。足の動脈が途中で細くなり（狭窄）、血液が流れにくくなると、足の指まで血液が十分には流れず、酸素・栄養不足となります。このような状態を招く、最も多い病気が動脈硬化によって、動脈が詰まる「閉塞性動脈硬化症」です。

動脈硬化のリスク要因としては、糖尿病・高血圧・脂質異常・喫煙が重要と位置付けられています。中でも糖尿病と喫煙が末梢閉塞性動脈疾患の重要な危険因子と考えられています。

た場合、肺塞栓症を引き起こし重症となる場合があります。肺塞栓症になると、呼吸が苦しくなり、胸が痛くなって、最悪の場合は生命を落とします。

【下肢超音波検査の概要】

当院での下肢超音波検査は、大きく分けて下肢動脈超音波検査・下肢静脈超音波検査の二種類です。

検査にかかる時間は下肢動脈超音波検査と下肢静脈超音波検査は二十分程度です。どの検査もベッドに仰臥位になって検査します。

【下肢静脈超音波検査】

目的は深部静脈血栓症の診断・静脈瘤の評価です。当院では深部静脈血栓症の診断において、下肢静脈超音波検査を行っています。

下肢静脈超音波検査では、深触子という機械にゼリーをつけて、足を押しながら検査します。血栓がない静脈は押した際に容易に潰れますが、血栓がある静脈は、押ししても血管が潰れない為、血栓の有無を判断できます。あまり痛みの伴わない検査で血栓の有無を診断できます。

下肢静脈超音波検査は、足の付け根からくるぶし上付近までの静脈を見いきます。特に、術前に行う下肢静脈超音波検査は、足の付け根から膝裏までの静脈に血栓がないかを見ます。

血栓が見つかった場合は、抗凝固薬による抗凝固療法や、場合によっては静脈にフィルターを留置する治療が行われます。

【下肢動脈超音波検査】

目的は、歩くと足が痛くなるような閉塞性動脈硬化症の診断・下肢動脈硬化進行度の評価です。

下肢動脈超音波検査では、血管の太さや状態の観察・血流速度を計測して、閉塞や高度な狭窄が無いかを観察し、下肢動脈硬化症の評価を行います。

深部静脈血栓症とは、足から心臓へと血液を戻す血管（静脈）に血の塊（血栓）ができて詰まる病気です。症状としては、足全体やふくらはぎが急に赤黒く腫れあがり（浮腫）、痛みがあらわれます。放置した場合、腫れが続いて皮膚が茶色く変色したり、崩れて潰瘍となります。ふくらはぎや足の表面にある静脈に血栓ができて大きな問題とはなりにくいのですが、下腹部や大腿部、膝の中心を走る深部静脈に血栓が出来た場合、血栓が足の静脈から心臓や肺に向かって流され、肺の血管に詰まっ



レントゲンの話

下部消化管X線透視検査

○検査前の準備が大切です

大腸は小腸から続く消化器官で肛門まで一・五〜二メートルほどの長さがあります。小腸から送られてきた液状の便から主に水分を吸収し固形の便塊にする働きがあります。そのため常に便が存在しています。

検査のときに、大腸の中に便があると便に邪魔をされて粘膜の状態を詳しく観察することが出来ません。

そのため検査前日は大腸に残りにくい食事の摂取と下剤を服用していただき、大腸を空の状態にしておかなくてはなりません。

下剤を使用するのでトイレに頻繁に行くこととなります。このとき便とともに体内の水分も体外に排泄されるので脱水症状を起こしやすくなります。水を普段より多めに摂取するように心がけてください。

検査当日は、受付後に検査着に着替えてもらいます。下着も検査用の紙パンツの着用をお願いしています。

検査の前に大腸の動きを抑えるために注射をします。大腸の動きを抑えることで大腸の粘膜の状態や形状をより鮮明に撮影することができます。注射後、目がチカチカしたり喉が渇いたりドキドキすることがあります。薬の作

用ですので心配いりませんが、検査後二時間程度は車やバイク・自転車などの運転・機械操作等は控えていただくようお願いいたします。

○検査の進め方

検査前に肩に大腸の動きを抑える為の薬を注射します。

その後、バリウムや空気を注入する管を数センチほど肛門から挿入し、バリウムと空気を少しずつ入れていきます。バリウムと空気が入るので、おなかが増る感じや大腸が拡張することで、便意を催すこともあります。出来る限りお尻から空気を出さないようご協力をお願いします。お腹の張りが痛みを伴う場合には空気を抜いて張りを軽減させていただきますので、担当技師に声をかけてください。

大腸に入ったバリウムを粘膜にまんべんなく附着させるため、右を向いたり左を向いたり体を回転したりしてもらいます。検査台を起こしたり、寝かせたり、頭を下げることもあります。様々な体位を取りながら大腸を色々な角度で観察・撮影していきます。

検査は一五分〜二〇分前後かかります。

【大腸画像】



○検査後の注意事項

撮影終了時にできるかぎりバリウムを排泄させますが、少量のバリウムがお腹の中に残っていますので、検査後は水分を多目に摂取するように心がけてください。

【撮影台】



○下部消化管X線透視検査とは
下部消化管X線透視検査とは、大腸にバリウムなどの造影剤と空気を注入し、がんやポリープ・潰瘍・大腸の形態異常などを見つける検査です。

下部消化管の検査は、大きく三つに分けて、X線を使用する「消化管X線透視検査」と内視鏡を利用する「消化管内視鏡検査」・CTを利用する「大腸CT検査」があります。今回は、その中の下部消化管X線透視検査についてお話しします。

食事の話

食物繊維の話



は一八〜六四歳で男性二グラム以上、女性一八グラム以上ですが、最近の報告では日本人の平均食物繊維摂取量は一四グラム前後と推定されています。現代では多くの日本人が不足気味ですので、積極的に摂っていききたい食品成分です。

・水溶性食物繊維と不溶性食物繊維

食物繊維には大きく分けて水に溶ける水溶性食物繊維と水に溶けにくい不溶性食物繊維の二種類があります。それぞれ効果が違うのでバランスよく摂ることが重要です。

○水溶性食物繊維

保水性が高いため便を軟らかくして排便を円滑にします。また、糖質の吸収を穏やかにして、食後の血糖値の急激な上昇を抑える効果もあります。さらに、コレステロールを吸着して体の外に排出することで血中のコレステロール値も低下させます。

○不溶性食物繊維

胃や腸で水分を吸収して大きく膨らみ、便のかさを増やすため、腸を刺激して排便を促します。また、発がん性物質などの有害物質を吸着して便と一緒に体の外に排出し、腸を綺麗にする働きもあります。

どちらの食物繊維も大腸内の細菌により発酵・分解され、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉腸内細菌の餌になるため、善玉菌が増えて腸内環境を改善させる働きがあります。

・食物繊維を多く含む食品

食物繊維は、野菜類、果物類、穀類、豆類、きのこ類、芋類、海藻類などの植物性食品に多く含まれます。食材に含まれる食物繊維の種類はそれぞれ異なりますので様々な食品から摂れるとよりいいでしょう。サプリメントなどの健康食品でも摂ることはできますが、摂り過ぎるとお腹がゆるくなることがありますので、摂取方法や摂取量に注意することが必要です。

穀類では、精製度の低いものにより多く食物繊維が含まれています。例えば、玄米には白米の六倍もの食物繊維が含まれています。お米なら白米より玄米や麦御飯、パンなら白いパンよりも全粒粉やライ麦のパンに置き換えるなど、効率的に食物繊維を摂ることができます。また、副菜を小鉢一つ増やす、汁物に野菜を沢山入れるなど工夫して、日々の食事に食物繊維を積極的に取り入れてみるのはいかがでしょうか。

普段の食事で食物繊維を意識していますか？お通じのためによく食べるようにしている方もいらっしゃるかもしれませんが、食物繊維は第六の栄養素とも言われ、健康の維持に良いことがよく知られています。

・食物繊維とは

食物繊維とは、「ヒトの消化酵素では消化されない食品中の難消化成分の総体」と定義されます。たんばく質や脂質や炭水化物などの栄養素は消化管の中で分解され、小腸から体に吸収されますが、食物繊維は消化・吸収されずに大腸まで達します。

「日本人の食事摂取基準（二〇二〇年版）」では、一日当たりの「目標量」

☆ひじきと枝豆のおから煮（2人分）

【材料】 1人分で食物繊維 7.6g

| | | | |
|---------|------|-------|-------|
| ・おから | 100g | ・サラダ油 | 小匙1 |
| ・乾燥ひじき | 2g | ・だし汁 | 100cc |
| ・枝豆（ゆで） | 30g | ・醤油 | 小匙2 |
| ・にんじん | 1/5本 | ・砂糖 | 小匙1 |
| ・ねぎ | 1/4本 | | |
| ・油揚げ | 1/4枚 | | |

【作り方】

1. ひじきは水でもどしておく。油揚げと人参は千切りにねぎは小口切りにする。
2. サラダ油で人参とねぎを炒める。軽く火が通ったら油揚げ、ひじき、枝豆を加えて炒める。
3. 全体に油がなじんだら、おからを加え、だし汁、醤油、砂糖を入れておくらがふっくらして汁気がなくなるまで煮て完成。

リハビリの話

～膝痛予防の生活習慣～

●はじめに

皆さんが普段の生活で「立つ・歩く」などの基本的な動作や姿勢をする際、基盤となるのが筋肉です。その中で、脚の筋肉は、日々の生活の中で運動不足や悪い姿勢の影響でどんどん衰えていきます。今回は、膝痛を予防するための筋力トレーニングを紹介します。

●膝痛が起きるメカニズム

中高年の膝痛と言うとほとんどが変形性膝関節症で整形外科に訪れる九割の方が診断されます。残りの一割は半月板損傷や膝の炎症といったスポーツ傷害、事故などによる膝の障害からくる痛みです。膝関節は、他の関節と比べて負荷のかかりやすい構造をしている

ため、膝痛が起る可能性は、高くなります。膝関節は、体重の二倍の負担がかかっており、ジャンプなどでは、軽く飛び上がるだけでも二倍の負荷がかかります。しかし、膝関節への負荷は、全体重加わるわけではなく、膝の曲げ伸ばしに関与する筋肉や靭帯が補助しています。また、関節の表面にある、軟骨が衝撃を和らげる働きをしています。

しかし、加齢やストレスで骨の新陳代謝が低下し、軟骨がすり減ったり、膝の関節周辺に骨の棘が出てくると膝痛が起こります。

変形性膝関節症に対する整形外科の一般的な治療は、サポーターなどの装具や温湿布などの物理療法、関節内注射などの薬物療法、日常生活動作やストレッチの指導が中心となります。即座に手術とはなりません。

●変形性膝関節症を予防する筋力トレーニング

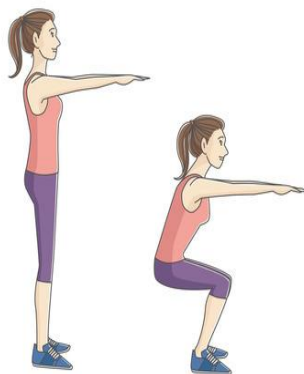
膝痛は脚の筋肉全ての筋力低下が影響します。中でも衝撃から膝を守る「大腿四頭筋」と、膝の屈伸や膝蓋骨を安定させる作用のある「内転筋」の筋力低下の影響が大きいです。加えて大腿四頭筋や内転筋などの脚筋が弱くなると、代わって膝関節を動かす原動力になる

のが殿部の筋肉「大殿筋」になります。膝痛には、お尻の筋肉も関与しています。

膝痛の再発予防としては、大腿四頭筋・内転筋・大殿筋のトレーニングが必要となります。しかし、これらのトレーニングが有効なのは変形性膝関節症の初期段階です。最も効果的になるのは、歩いていて膝を伸ばすときに安定感がないと感じた時、膝の調子に違和感を覚えた時です。

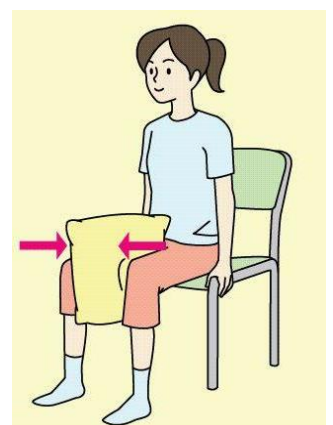
最後にトレーニングの紹介になりますが、いずれも痛みが出ない範囲で行って下さい。

①大腿四頭筋のトレーニング



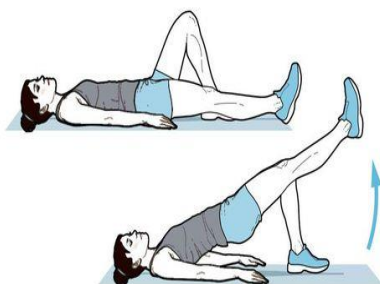
立った姿勢からゆっくり膝を曲げ伸ばしします。これを五回くらい繰り返します。膝を曲げたとき大腿四頭筋(太もも)に力を入れてください。

②内転筋のトレーニング



少し硬めのクッションを膝頭のところに挟み内転筋(内もも)に力を入れて三秒間キープしてください。この時、膝の向きが正面を向くようにしてください。

③大殿筋のトレーニング



仰向けに寝て、片足は床に、もう片足は膝を伸ばして上に上げます。そしてお尻をあげて五秒間キープしてください。この時、お尻の筋肉を意識しながら行って下さい。

患者さんの声に お答えします

(患者満足向上委員会)

今回は「患者さんの声」「家族の声」に
寄せられた、ご意見にお答えします。

Q1. いつも練馬総合病院にはお世話
になっております。職員の方々も親切
で、気分も体も楽になります。有難う御
座います。耳鼻咽喉科も開いていただ
けると大変助かるのですがよろしくお
願い申し上げます。

A1. 耳鼻科の要望は時々ありますが、
現在、外来開設は予定しておりません。
今後、紹介できる耳鼻科をリストアッ
プしていく予定です。

Q2. いつも同じような材料、味付、患
者さんの事を考えた献立なのでしよ
うが、私のように長く入院していると、初
めは楽しみにしていた食事も、最近は
ほとんど食べられず残してしまいます。
先生は食事をしないと退院出来ない
とおっしゃっていますが、胸がいつば
いになり困っております。
ここの二、三日はほとんど食べてません。
先生、看護師さん方皆様は良くしてい
ただき、感謝しています。

A2. 食事については、できる限り食
材が重ならないよう注意して献立を作
製しておりますが、治療の一環として
消化に良い食事を提供していますので
使用できる食材に限りがあります。
食事の内容についての説明が不十分
だったと思いますので、今後何か食事
についてご意見、ご感想があれば、お
声をかけていただければ、食事内容に
ついて説明させていただきます。

今後より良い対応が出来るよう、職
員一同取り組んで参ります。



患者満足向上委員会では、三カ月に一
度接遇ワンポイント講座を掲示し、職
員の接遇向上に努めています。

接遇ワンポイント講座

* あなたが病院の顔 *

今 目の前で対応している職員が病院の顔！！

明るいあいさつは接遇向上の第一歩です

あいさつの大切さ・必要性を考え直しましょう





次号は 第124号
2022年7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

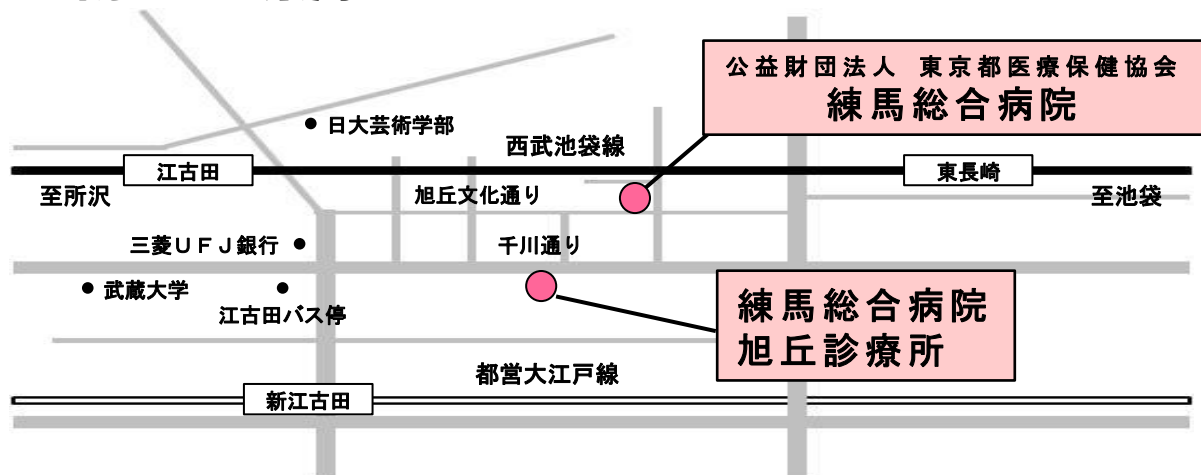
お待ちしております



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



当院へのご案内



●練馬総合病院

●練馬総合病院旭丘診療所

〒176-8530 東京都練馬区旭丘1-24-1

〒176-0005 東京都練馬区旭丘1-32-9

第2MEマンション1階

・診療 問い合わせ 03-5988-2290
 ・各種ドック、健診 03-5988-2246
 ・その他問い合わせ 03-5988-2200 (代表)
 FAX 03-5988-2250

TEL 03-5982-8022
 FAX 03-5982-8045

| 交通: 電車 | ■西武池袋線 | ■地下鉄有楽町線 | ■都営大江戸線 | 駅名 | 徒歩時間 |
|--------|--------|----------|---------|---------|-------|
| | | | | 江古田駅南口 | 徒歩7分 |
| | | | | 東長崎駅南口 | 徒歩10分 |
| | | | | 小竹向原④出口 | 徒歩15分 |
| | | | | 新江古田出口 | 徒歩10分 |

★診療科目★

●練馬総合病院

内科／外科／循環器内科／整形外科／皮膚科／泌尿器科
 産婦人科／眼科／脳外科／リハビリテーション科
 特殊外来(禁煙外来・睡眠時無呼吸症候群外来)
 健康医学センター(各種ドック・健診)／結石センター
 糖尿病センター／内視鏡センター／漢方医学センター

●旭丘診療所

小児科／漢方内科

★受付時間★

練馬総合病院 午前8時～11時 正午～午後4時
 旭丘診療所 午前8時30分～11時30分 午後1時～4時

★休診日★

土曜日／日曜日／祝日／年末年始

★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

令和4年4月1日現在 面会は制限を設けております。