

初期研修医の紹介

小澤 秀浩 (オザワ ヒデヒロ)

初めまして。杏林大学を今春卒業し、4月より入職しました小澤秀浩と申します。最近感じた、「いのち」の灯についてお話して、私のご挨拶とさせていただきます。我家では4年前まで3羽の高齢兔を飼っていました。兔が半年毎に逝くと、兔同士がペットロスの表情と身体的衰えを顕著に示すのです。加えて私の母が重度のペットロスで体調を壊しました。事情があって、今年3月に赤ちゃん兔を迎えることができ、母の体調も戻りました。この体験を通して、命の灯の暖かさと重要性を再認識しました。医師として、患者さまやご家族に寄り添った医療の提供を目指して参ります。宜しくお願い致します。

須賀 弓加 (スガ ユミカ)

この度、初期研修医として練馬光が丘病院に勤めることとなりました。医師としても社会人としても1年目で、まだまだ分からないことが沢山ありますが、日々できることを積み重ねていきたいと思っています。患者さまから多くのことを学ばせて頂き、一日でも早く地域住民の皆様に「良質な医療」を提供できるように、邁進していく所存です。今後ともどうぞよろしくお願い致します。



廣川 佑 (ヒロカワ ユウ)

練馬光が丘病院に新入職させて頂き、病院職員の一員になれる事を、大変光栄に感じております。研修病院として見学させて頂いた際に、病院の職員の方々が明るく、雰囲気良く働いていらっしゃいました。また先生方は医療について非常に熱い思いを持って、診療されている姿に感銘を受け、入職に応募させて頂きました、実際に入職してまだ数日しか経ってはおりましたが、その実感はますます強くなり、素晴らしい研修を送ることができると確信しております。また、地域へ医療貢献できるよう努力して参りますので、何卒宜しくお願い申し上げます。

きらきら・レター

Kirakira-Letter

平成29年5月

第45号

公益社団法人地域医療振興協会 練馬  が丘病院 広報紙



リハビリ・ワンポイントアドバイス

あなたの身体活動量は足りていますか？

身体活動とは…「安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動作」

身体活動不足は、生活習慣病(高血圧・脂質異常症・糖尿病など)を招き、高齢な方の自立した生活や健康な身体を脅かす要因といわれています。

WHO(世界保健機構)は高血圧、喫煙、糖尿病に次いで、身体活動不足を全世界の死亡に対する危険因子と位置付けています。

身体活動量の目安は一般的に一日当たりの総歩数で表されます。

厚生労働省では1日の10000歩を推奨していますが、平成23年の国民健康・栄養調査報告では平均男性7233歩、女性6437歩と目標を下回っています。

身体活動不足を解消することで、生活習慣病を予防するだけでなく気分転換やストレス解消につながるといわれています。歩いて買い物に行く、階段を積極的に使うなどのちょっとした工夫や心がけで身体活動量を増やすことが出来ます。

春爛漫、ポカポカ陽気というたた寝に誘われてしまいそうになりますが、外に出て春の風を感じてみてはいかがでしょうか？



全世界の死亡に対する危険因子	
1位	高血圧
2位	喫煙
3位	糖尿病
4位	身体活動不足

WHO: GLOBAL RECOMMENDATION ON PHYSICAL ACTIVITY FOR HEALTH 2010

(リハビリステーション室 六鹿 健児)

ウォーキング時のワンポイントアドバイス

- ① まずは一日6000歩を目標に!!
- ② 運動時間は20～30分、連続でも細切れでもOKです。ただし、10分歩くのであればしっかり歩く!!
- ③ 歩幅を広げて、少し早く歩く。
- ④ 息が少し切れるくらいが一つの目安。



土曜日午後休診のお知らせ

平素より当院の診療にご協力頂きまして誠にありがとうございます。

平成29年4月より土曜午後は休診とさせていただきます。

ご迷惑をおかけして申し訳ございませんが、ご理解とご協力をお願い致します。

尚、急病の患者さまにつきましては、救急外来にて対応をさせていただきます。



練馬光が丘病院は「公益社団法人地域医療振興協会」の運営施設です。地域医療振興協会は、地域医療を取り巻くさまざまな問題を解決し、へき地を中心とした地域保健医療の調査研究および地域医学知識の啓発と普及を行うことを目的に1987年5月に設立され、2009年12月1日より公益社団法人として新たにスタートしました。地域医療に対する意欲と実績を持つ医師を中心に、つねに地域保健医療の確保と質の向上など住民福祉の増進を図り、地域間での医療の不均衡の解消、地域の振興を推進しています。

発行元：練馬  が丘病院

〒179-0072 東京都練馬区光が丘2-11-1
TEL: 03-3979-3611(代)
<http://hikarigaoka.jadecom.or.jp>

もくじ

新任医師の紹介	2、3	初期研修医の紹介	4
リハビリ・ワンポイントアドバイス	4		
お知らせ	4		

新任医師の紹介

副病院長 兼 循環器センター長 安達 秀雄 (アダチ ヒデオ)

本年 4 月より、副病院長、循環器センター長に就任しました安達秀雄です。赴任前は自治医科大学附属さいたま医療センターで副センター長、心臓血管外科教授を務め、年間1000例の治療に関与してきました。専門は、狭心症、心筋梗塞、弁膜症、大動脈解離、胸部大動脈瘤、腹部大動脈瘤、動脈閉塞症などの心臓血管疾患です。現在は自治医科大学客員教授、心臓血管外科専門医で、心臓血管外科修練指導者です。練馬区は人口 72 万人を擁する東京都内で世田谷区に次ぐ 2 番目に大きな区ですが、人口当たりの病床数が都内最低で、全国平均の3分の1であり、都内の中での医療過疎地となっています。私は、練馬区民が安心して医療を受けられるよう、職員の皆様とともに練馬光が丘病院を大きく発展させたいと思っています。循環器センターでは内科、外科の枠を超えて、患者さんにとって最良の医療が受けられるよう、人員、体制を整えて治療にあたります。とくに、急性心不全、急性心筋梗塞、急性大動脈解離、大動脈瘤破裂などの循環器救急に対しては迅速に対応し、治療しますのでドクターから直接ご連絡ください。



産婦人科 部長 長野 宏史 (ナガノ ヒロシ)

4 月 10 日から勤務させていただいている長野と申します。順天堂大学を卒業して、様々な施設で周産期医療に関わってきました。妊娠された皆さまが、安心して出産を迎えられるようお手伝いしていきたいと思います。妊娠されていない方でも、これからの妊娠相談や不妊治療について様々な方法をお示しして対応させていただきます。そのほかの分野では、身体に負担が少なく美容の面で優れている内視鏡手術を行ってきましたので、是非ご相談ください。赴任したばかりで慣れない面が多いですが、どうぞ宜しくお願い致します。



総合診療科 佐藤 直行 (サトウ ナオユキ)

平成 29 年 4 月より総合診療科スタッフとして赴任しました佐藤直行と申します。沖縄本島で4年間の研修後、宮古島で内科医として1年間地域医療に携わりましたが、変わらず患者様を支えることができるような診療を心がけて参りたいと思いますので、どうぞよろしくお願い致します。

総合診療科 中西 貴大 (ナカニシ タカヒロ)

初めまして、今年度より総合診療科にて勤務させて頂く中西貴大と申します。大学時代は三重県で過ごし、前任地は神奈川県、今回縁あって練馬の地にやって参りました。地域の皆様に愛され、皆様が健康で幸せな日常を過ごすサポートができたらと考えております。どうぞ宜しくお願い致します。

総合診療科 鈴木 康大 (スズキ コウダイ)

はじめまして。4 月より総合診療部に所属となりました。鈴木康大（すずき こうだい）です。埼玉医科大学を卒業し、埼玉医科大学総合医療センターで研修を終えました。患者さま一人ひとりの立場、価値観を尊重し、地域の住民の皆様に信頼される、温かで質の高い医療を提供していきたいと考えております。どうぞよろしくお願いいたします。

総合診療科 菊池 真弥 (キクチ マミ)

皆様はじめまして。総合診療科の後期研修医として赴任いたしました菊池真弥と申します。東京慈恵会医科大学を卒業後、北海道の手稲溪仁会病院にて初期研修を終え、地元の東京に帰ってまいりました。地域の皆さまのお役に立てるよう、努力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

総合診療科 石山 美咲 (イシヤマ ミサキ)

初めまして。今年度より総合診療科シニアレジデントとして赴任してまいりました、石山美咲です。3 月まで埼玉県 の病院に勤務しておりました。新しい環境で、不慣れな点も多くご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、内科医として日々精進してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

総合診療科 竹内 結 (タケウチ ユイ)

はじめまして。今年 4 月より総合診療科に所属し、練馬光が丘病院で働き始めました、竹内結と申します。これまで出身地である長野県で、総合診療医として勤務してきました。東京での暮らしは初めてですが、練馬光が丘病院は公園も近く、桜もきれいで気持ちが良いところだなと感じています。まだまだ慣れないことも多いですが、皆様のお役に立てるように、頑張りたいと思っています。どうぞ、よろしくお願いいたします。

整形外科 小久保 亜早子 (コクボ アサコ)

練馬区民として、日大光が丘病院から練馬光が丘病院への移行は、とても関心をもってしていました。今度は私が練馬光が丘病院の一員として、練馬区民のために働きます。整形外科専門医です。整形外科のなかでも手外科の経験が豊富です。もちろん救急外傷もがんばります。

循環器内科 石末 成哉 (イシズエ ナルヤ)

本年度より練馬光が丘病院に赴任しました循環器内科の石末成哉と申します。これまで私は北里大学で不整脈を専門とした診療・大学院生活を送ってまいりました。練馬という新天地で当院の診療にお役立てできるように精進してまいります。これから何卒よろしくお願いいたします。

呼吸器内科 徳田 皇治 (トクダ コウジ)

4 月から呼吸器内科で診療にあたっております。呼吸器の疾患は肺炎、喘息や肺気腫、また結核や肺癌など、多岐に渡ります。動いた時に息が切れる、あるいは咳、痰など症状が気になる時はお気軽にご相談下さい。十分な説明をしてご理解を頂いた上で、一人ひとりの患者さまに最も合った方針を御一緒に考えていきたいと考えております。宜しくお願い致します。

放射線科 片岡 留那 (カタオカ ルナ)

放射線科の片岡留那と申します。練馬光が丘病院と同じく地域医療振興協会の東京北社会保険病院（現東京北医療センター）で初期研修を修了し、その際に東京北社会保険病院に勤務されていた当院放射線科部長の牧田先生のご紹介で東大の放射線科に入局、その後帝京千葉総合医療センター、東京大学医学部附属病院、東芝病院でCTやMRI、単純写真などの画像診断を中心に研鑽を積んで参りました。臨床に役立つわかりやすく丁寧な診断を心がけたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

肝臓内科 三谷 圭二 (ミタニ ケイジ)

4 月から入職しました肝臓内科の三谷圭二と申します。大学卒業後これまで 27 年間、自衛隊の医療に従事してまいりましたが今後は光が丘病院で腰を落ち着けて一般市民の方々を対象とした地域医療に貢献したいと思います。肝臓その他の消化器内科全般の診療に携わります。機会があれば内視鏡検査にも携わりたいと思います。みなさまのご健康に少しでも貢献できましたら幸いです。宜しくお願い致します。

循環器内科 山本 真吾 (ヤマモト シンゴ)

平成 29 年 4 月より赴任いたしました山本真吾と申します。以前は自治医科大学附属さいたま医療センターに勤務しており、専門は循環器内科で狭心症、心筋梗塞、心不全、高血圧、各種の不整脈などの疾患を中心に診断・治療・研究に携わってまいりました。今までの経験をいかして微力ながら、練馬の皆さまのお役に立てればと思っております。心臓の問題についてお気軽に相談をいただければと考えております。よろしくお願い致します。

呼吸器外科 滝 雄史 (タキ タカフミ)

はじめまして、呼吸器外科の滝雄史です。卒後 5 年目で、3 月まで自治医大附属さいたま医療センター呼吸器外科で働いていました。今年一年、外科のメンバーとして、かつ呼吸器外科として働く予定です。肺癌や気胸、膿胸などの呼吸器疾患や縦隔腫瘍などが専門です。胸腔鏡手術というカメラを使用した低侵襲な手術を積極的に行っていきます。退院後 2 週間もすれば痛み止めが不要になるかたがほとんどです。これから呼吸器外科をよろしくお願いします。

腎臓内科 豊城 大悟 (トヨキ ダイゴ)

はじめまして。春からこの練馬光が丘病院でお仕事をさせていただくことになりました。主に腎臓・透析などの分野を専門にしております。これまで大学病院で仕事をしておりました。こちらの病院でも病棟、外来、腎センターを担当させていただきます。話しかけやすい気さくな医師を目指して頑張っていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

脳神経外科 宮内 浩 (ミヤウチ ヒロシ)

4月より、脳神経外科に赴任いたしました、宮内 浩です。脳腫瘍や脳卒中（脳血管障害）などの一般脳神経外科領域のほか、外科治療を考慮すべき中枢神経系の先天性疾患や神経感染症、ボツリヌストキシン療法（顔面けいれん・眼瞼けいれん・痙攣、斜頸）・ITB 療法、神経再生など、神経疾患の希少分野の診療も行います。ご興味のある方は、お気軽にお声掛けください。 認定資格：脳神経外科専門医、再生医療認定医

循環器内科 向井 康浩 (ムカイ ヤスヒロ)

自治医科大学さいたま医療センター循環器内科より赴任して参りました向井康浩と申します。循環器内科領域だけでなく、取り巻く高血圧症・脂質異常症・糖尿病・生活習慣など含め、現在の知見を参考に心血管リスクを軽減させられるような治療を心掛けております。至らない点も多々御座いますが、何卒宜しくお願いいたします。

小児科 平床 華奈子 (ヒラトコ カナコ)

昨年度まで横浜で勤務していましたが、縁あってこの 4 月から当院に勤務することになりました。小児科医として、一つでも多くのこどもの笑顔に出会えるよう努めてまいりますので、何卒よろしくお願い致します。