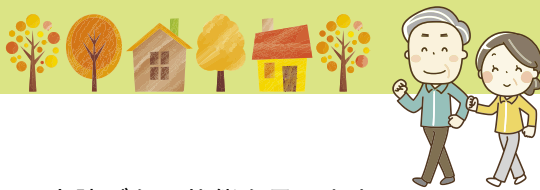


リハビリ・ワンポイントアドバイス



今話題の軽度認知障害 (MCI) とは

MCIは認知症予備軍であり、認知機能が低下しているが日常生活には支障がない状態を言います。65歳以上の高齢者のうち4人に1人が認知症またはMCIであり、MCIを放っておくと認知機能の低下が進み5年間で約40%が認知症に移行すると言われています。

● MCIチェック

Check!

- ☐ 同じ事を言ったり聞いたりする
- ☐ 物の名前が出てこない
- ☐ 買い物をした事を忘れて同じものを買ってしまう
- ☐ 機械の操作が覚えられない、使いこなせない
- ☐ 2つの事を同時に行うと、もう一方を忘れてしまう
- ☐ 身だしなみに気を使わなくなった
- ☐ 外出がおっくうに感じる
- ☐ あらゆる事に対し興味や関心が薄れた
- ☐ ささいな事で怒りやすくなった
- ☐ 家事など段取りをつけるのが上手でできない



● 予防のポイント

予防には食事や運動(ウォーキング、筋トレなど)、認知トレーニング、健康管理などが良いとされています。認知症予防向けに『コグニサイズ』という運動があります。インターネットでダウンロードが可能のため興味のある方は見てみてください。当院のリハビリ室にもパンフレットを用意していますので気軽にお声かけください。

リハビリテーション室 理学療法士 矢崎 祥一郎
作業療法士 永 倉 美 帆

3つ以上当てはまる人は 要注意!

お知らせ

第6回糖尿病教室のご案内

「糖尿病と動脈硬化
～心筋梗塞や脳梗塞にならないために～」
「糖尿病による認知症に対する運動療法の効果
～これって糖尿病のせいだったの!?～」

日 程：平成 30 年 1 月 20 日(土)
14:00～15:00
場 所：練馬光が丘病院 地下第一会議室
問い合わせ先：糖尿内科外来



平成29年度 区民講座年間予定



月 日	講演者	テーマ	場 所
平成30年1月27日(土) 14:00～15:30	脳神経外科 青木 一泰	脳卒中の予防について	練馬ココネリ3階 研修室2
平成30年2月10日(土) 10:00～12:00	病院長 糖尿内科 川上 正舒 看護師 糖尿療養指導士 金子 友美	糖尿病はなぜ怖い? ～合併症について～ 糖尿病と足病変 ～大切な足を 守るためには～	光が丘区民センター 2階 集会室 (1.2.3)
平成30年2月24日(土) 14:00～15:30	乳腺外科部長 長谷川 俊二	乳がんの見つけ方・ 治し方	練馬ココネリ3階 ココネリホーム東側
平成30年3月10日(土) 10:00～11:30	呼吸器 COPD センター長 呼吸器内科 杉山 幸比古	怖い肺の病気 COPDと間質性肺炎	光が丘区民センター 3階 多目的ホール

問合先:地域連携相談センター
月曜～金曜 9:00～16:30
TEL / 03-3979-3611(代)
内線 / 3156



平成29年度 練馬区糖尿病区民公開講座

「糖尿病と足病変
～大切な足を守るためには～」
看護師 糖尿療養指導士 金子 友美

「糖尿病はなぜ怖い?
～合併症について～」
病院長 糖尿内科 川上 正舒

日 程：平成 30 年 2 月 10 日(土)
10:00～12:00
場 所：光が丘区民センター 2階集会室 1・2・3
申込問合先：地域連携相談センター

※事前申込になります(先着 100 名)
※満席の場合はお断りする場合がございます。
なにとぞご了承くださいますようお願いいたします。

Winter Concert のお知らせ 第8回 きらきらコンサート

出演者：Kuniko — ピアノ
日 程：平成 30 年 1 月 19 日(金)
時 間：17:15 開演 (17:00 開場)
場 所：1 階外科外来前廊下
問合先：総務課



参加自由 皆様のご参加お待ちしております

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  光が丘病院

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

きらきらレター



Kirakira-Letter

平成30年 1 月

第49号

公益社団法人地域医療振興協会 練馬  光が丘病院 広報紙



もくじ

新年のご挨拶 2 リハビリ・ワンポイントアドバイス 4

ぽっちゃり新人が聞いてみた 3 お知らせ 4



新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

皆々様、それぞれの新しい希望をもって新年をむかえられたことと思います。東北や熊本の地震の後遺症は未だ完全には癒えておらず、また、隣国ではミサイルやら原爆やらと物騒な話題を振りまいていますが、この光が丘地域では幸いにして平和な日々が続いており、大変にありがたく思います。

さて、当院は早くも6度目の新年を迎えました。開院当時の混乱も遠い記憶の彼方へと消え、この病院が日本大学医学部附属病院であったということが話題になることもほとんどなくなりました。地域医療振興協会、練馬光が丘病院として多くの方々に利用していただけるようになり、これも一重に、地域の皆さまの叱咤激励、医師会の先生方および行政の方々のご指導、ご鞭撻の賜物であると厚く御礼申し上げます。

当院の運営を引継ぎました当初は、日本大学医学部附属病院としての活動、特に、24時間365日の救急医療、小児診療、周産期医療、災害医療の継続を中心に、この病院の歴史を汚さないようにという思いで精一杯取り組んでまいりましたが、その後、少しずつではありますが当院としての新たな診療活動範囲も広げて参りました。中でも、寸秒を争って対応を必要とされる救急医療についてはこの病院の果たすべき役割の重さを受け止めて、何とかお役に立てるような働きをしたいと努力を重ねてまいりました。未だまだ十分にお応えできない部分もあるかと思いますが、少なくとも心臓血管系の疾患については三次救急レベルの重篤な症例にも対応できる体制を整えることができ、東京都のCCU(冠疾患集中治療室)ネットワークおよび急性大動脈スーパーネットワークの一員として急性心筋梗塞や大動脈解離の患者様の救命には少なからずお役に立てるようになってきたと思います。特に急性大動脈解離につきましては、東京都スーパーネットワークからの受け入れは全東京地域のなかでも昨年度は三位の症例数であったの報告を頂いております。これらの疾患の練馬区およびその周辺地区で起こり得る症例数は統計的には現在の当院の受け入れ数の2ないし3倍であるとされており、今後も、出来るだけ多くの患者様のお役にたてるよう一層の体制強化をする所存です。

診療体制の強化の1つの試みとしては心臓血管疾患にとどまらず、昨年度より、循環器、消化器、呼吸器につきましては、内科と外科を1つのユニットとした診療体制をとり、循環器センター、消化器センター、呼吸器COPDセンターとして、いずれも自治医科大学の名誉教授の安達医師、小西医師、杉山医師をそれぞれのセンター長として運営するようにいたしました。病院のスペースの制約もあり、受診される患者さまには従来どおり、内科あるいは外科に受診していただいておりますが、このセンター化によりそれぞれの患者さまを内科、外科が協力して診療させていただくようになり、これまで以上に多角的な診療を提供できるようになってきていると思います。事実、上述いたしました心臓血管系の疾患だけでなく、肺がんやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)についても多くの患者さまに受診していただけるようになってきました。

このように徐々にではありますが、練馬区の基幹病院の1つとして診療体制の充実には今後とも努力を重ねる所存ですが、建物自体は基本的には昭和61年11月に練馬区医師会病院として開設された当時のものと変わりません。この間、医療は年々進歩しており、新しい技術が次々と開発され、それに要する医療設備も新しいものが必要とされております。当院といたしましては、一層良質の医療を提供させていただきたく、現在、建物の改築をお願いしているところです。この点につきましても、皆々様のご支援とご指導をお願いする次第です。

どうぞ、今年もよろしくお願いいたします。



病院長
川上 正舒



明けましておめでとうございます。
皆様には、よいお年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

当院も今年で7年目を迎えました。子の成長に例えると、小学校へ上がる大きな節目となりました。

看護部の事業として、昨年同様に訪問看護ステーションの同行訪問や出前研修会に加え、更に地域連携室の充実を図り、住み慣れた地域で生活できるような看護体制・質向上に努めてまいります。

また『思いやりの心で満足して頂ける看護の提供』を看護理念として、質向上そして地域の皆様から信頼される病院になるよう、職員一同力を合わせてまいります。こうして、地域の皆様やご家族が元気で一緒に新たな1年をスタートできることを心から嬉しく思います。

当院をより一層盛り立てて頂けるよう心からお願い申し上げまして、年頭の挨拶とさせていただきます。



看護部長
薬真寺 美佐子



ぽっちゃり新人が聞いてみた!!

今回のインタビューは、救急集中治療科 科長 秋月 登さんに伺いました。

Q1…なぜ救急科の医師になろうと思われたのですか？

A. 医学生の際に交通事故にあい、その際の患者としての経験から、救急医療に貢献したいと思いました。

Q2…テレビでERのドラマ(救命病棟24時、コードブルー等)やっていましたが、医師がERのDrを目指すことに影響はあると思われますか？

A. 救命病棟24時、コードブルー等はあまり見たことがないので、何とも言い難いのですが、私の世代はアメリカのドラマER緊急救命室が放送されていました。アメリカではこの番組の影響で救急医の人气が上がったと聞きました。もしかしたら関係があるかもしれません。

Q3…日々、緊急度の高い患者さまを診察していると思われそうですが、日ごろから気にかけていることはありますか？

A. 一件軽症そうに見える重症患者を見落とさないよう心掛けています。

Q4…夜勤では朝まで寝られないことが大半ですが、健康面等で気をつけていることはありますか？

A. 時間のある時に、十分に休養をとることです。

Q5…では最後の質問です。好きなご飯のおかずは何ですか？理由もお聞かせください。

A. おかずではないかもしれませんが、カレーライスが大好きです。色々なスパイスなどで自由に味付けができるからです。

ありがとうございました。
それではまた次号でお会いしましょう。

このコーナーでは当院に入職した職員を紹介します。

