

初期研修医の紹介

■ 水木 真純 (ミズキ マスミ)

4月より初期研修医として練馬光が丘病院に入職いたしました水木真純と申します。医師としての第一歩を練馬光が丘病院で迎えられることを大変嬉しく思っております。一日でも早く地域の皆さまや病院のお役に立てるよう、精一杯努力してまいります。よろしくお願いたします。

■ 地阪 光代 (ジサカ ミツヨ)

この春、初期研修医として練馬光が丘病院に入職させていただきました地阪と申します。まだまだ未熟な部分も多いですが、こゝ練馬光が丘病院でしっかりと研修に励み、患者さま一人一人の心に寄り添い、患者さまにとって最善の診療ができるような医師になれるよう、日々精進していきたいと思っております。どうぞよろしくお願致します。

■ 高月 陽介 (タカツキ ヨウスケ)

初めまして。この度練馬光が丘病院に初期研修医として入職することとなりました高月陽介です。当院の一員として働かせていただけることを誠に喜ばしく思っております。私は社会人としても医師としても1年目です。分からないことも多く、至らぬ点が多々あると思いますが、毎日できることを一つでも増やしていつか日々通進していきたいと思っております。どうかよろしくお願致します。

■ 池田 英史 (イケダ エイシ)

初期研修医の池田英史と申します。長崎大学を卒業し昨年度は大学病院に勤務しておりましたが、この度練馬光が丘病院に勤務させて頂くこととなりました。まだまだ東京の事はよくわかりませんが、場所が変わっても一人一人の患者さまに真摯に向き合い、最善の治療を提供できるよう日々尽力して参ります。今後ともどうぞよろしくお願致します。

お知らせ

平成30年度 区民健康講座年間予定

月 日	講演者	テーマ	場 所
平成30年4月28日(土) 14:00~15:30	副院長 藤岡 高弘 骨粗鬆症 リエンナーズ 嶋田 小百合	寝たきり予防 ～骨粗鬆症について～ 骨粗鬆症を予防する 食事と運動	土支田 第3庁舎 (土支田1丁目) バス停下車徒歩1分
平成30年7月21日(土) 14:00~15:30	総合診療科 松本 朋弘	誤嚥性肺炎の 予防と治療	練馬コリホール
平成30年9月22日(土) 14:00~15:30	感染管理 認定看護師 塚尾 正子	家庭でできる 感染対策	未 定
平成30年10月25日(木) 14:00~15:30	リウマチ内科 後藤 誠	老化に負けぬ身！ ～アンチエイジング のコツ～	光が丘区センター 2階集会所1,2,3
平成30年11月17日(土) 14:00~15:30	皮膚排泄ケア 認定看護師 岡野 壽雄	家庭でできる スキンケアの方法	未 定
平成31年1月26日(土) 14:00~15:30	泌尿器科 成岡 健人	前立腺がんの 診断と治療	未 定
平成31年2月16日(土) 14:00~15:30	耳鼻科 高井 祐成	耳鼻科疾患 ～耳のぬれについて～	光が丘区センター 2階集会所1,2,3
平成31年3月16日(土) 14:00~15:30	腎臓内科 藤巻 道孝	腎不全について	未 定

問合せ先: 地域連携相談センター
〒179-0072 練馬区光が丘2-11-1
TEL: 03-3979-3611(代)
FAX: 03-3979-3616

練馬光が丘病院



きらきらレター

Kirakira-Letter

平成30年5月

公益社団法人地域医療振興協会 練馬光が丘病院 広報紙

第51号



リハビリ・ワンポイントアドバイス

練馬光が丘病院 理学療法士 島 光司

楽々腰痛体操!!

体操はそれぞれ呼吸を止めずに行い伸ばした状態でゆっくり深呼吸して行いましょう。また、左右交互に回数は3セットが目安です。



長い間腰痛に
苦しんでいたり、
何度も繰り返す方に
お勧めの腰痛体操を
ご紹介いたします。

● 腰ねじり ●



片方の手で片膝を押さえ、もう片方の手は頭の上方に置き体をねじる。

● 膝立て+膝曲げ ●



うつ伏せから、ひじを立て、続いてひざを曲げて終わったらうつ伏せに戻る。

※体操を行う上での注意点・足腰等の関節に痛みがある方は、無理をしないでください。
・ストレッチをやって痛みが出た場合は中止してください。

● 膝抱え ●



片ひざを抱えます。終わったらひざを立てた状態のあお向けに戻る。

● タオルで足上げ ●



ひざを伸ばしたまま、手の力でゆっくりと脚を持ち上げて終わったら足を下ろす。

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

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 消化器内科 新井 雅裕 (アライ マサヒロ)

副病院長および消化器内科の責任者として4月に赴任いたしました。消化器内科領域の中でも肝臓疾患を専門にしています。生まれも育ちも東京で、13歳のころより練馬区に住んでいます。中学、高校は江古田にある武蔵学園で自由に過ごし、昭和62年に東京大学医学部を卒業しました。練馬区は人口70万人以上を擁する大きな区ですが、300床を超える総合病院が当院のほかにつつがなく、人口当たりの一般病床数は他の23区と比較するとかなり少ない状況です。多くの方が区外の医療機関を受診していることと推測されますが、今後急速に高齢化していく社会を踏まえて、国は住み慣れた地域で医療や介護が完結できることを目指して体制整備を進めています。当院はこれまでに、この地域の救急医療にとっても重要な存在になっていますが、がんや慢性疾患診療など救急医療以外の領域についてもさらに機能を高めていく必要があります。私の専門とする肝疾患診療は、まさにその領域の一つです。消化器内科全体としても診療体制の整備を進め、また、地域の医療機関との連携もますます深めて、地域完結型医療の充実を目指してまいります。よろしくお願いいたします。

脳神経外科 部長 田中 純一 (タナカ ジュンイチ)

4月より脳神経外科部長を拝命し、就任いたしました。生まれは練馬区田柄、ばりばりの地元民です。東京大学脳神経外科教室に入局し、国立から私立、都内大病院から医療過疎地の有床診療所、3次救命センターを含む最前線から最先端の再生医学研究、果ては医学教育まで、多くの経験を積ませていただきました。変わることはない人の根本を大切に、より多くの病気に対応し、皆様の多様なニーズに応えられる診療科を目指したいと思っております。地元への愛着が地域医療の根幹です。時には近隣基幹病院の先生方とも連携を図りながら、遠方や領域外に行かずとも地元で満足できる医療を受けられる安心を、皆様とともに創っていきたく思います。どうか宜しくお申し上げます。
【診療・専攻分野】 頭部外傷、頭部救急医学、脳卒中(脳血管障害)、脳腫瘍(悪性・良性)、脊椎・脊髄疾患、てんかん、水頭症、認知症、生活習慣病、産業医学、産業労働衛生、メンタルヘルス、プライマリ・ケア、癌腫治療(ボトックス注射・バクロフェン髄注療法)、神経再生



神経内科 部長 山田 広樹 (ヤマダ ヒロキ)

4月より、練馬光が丘病院の神経内科に参りました。前の職場は都立広尾病院で、2002年より、16年間勤めておりました。1984年に大学を卒業して、研修を終えてからは、筋ジストロフィーの蛋白生化学という狭い分野での研究を10年ほど行っておりましたが、広尾病院では、神経、筋の難病だけではなく、脳卒中、てんかん、認知症、頭痛など幅広く診療しておりましたのでご相談下さい。座右の銘は、現在大河ドラマに取り上げられている西郷隆盛を慕って「敬天愛人」です。微力ではありますが、裏表なく生きたいと存じます。何卒よろしくお願い致します。



消化器内科 高橋 一宏 (タカハシ カズヒロ)

本年度より北海道の釧路から当院消化器内科へ赴任させていただきました。前任地では消化管拡大内視鏡診断・低侵襲治療の指導を中心に一般内科・腫瘍内科疾患についても診療を行っておりました。治療の必要性の可否、他の治療の選択肢など押絵等を用いたわかりやすい説明を心がけております。東京での勤務は初めてですが、地域の皆様のため尽力いたしますのでよろしくお願い申し上げます。

消化器内科 田代 淳 (タジロ ジュン)

消化器内科の田代淳と申します。品川区の病院で14年間消化器内科として、主に内視鏡診療に従事しておりました。患者さまの立場に立った、丁寧な診療を心がけています。少しでも早く地域のみなさまにお役に立てるようがんばっていきたく思います。どうぞよろしくお願い致します。

循環器内科 津久井 卓伯 (ツイクイ タクノ)

平成30年4月から循環器内科へ赴任となりました。これまでは自治医科大学さいたま医療センターで、急性心筋梗塞、狭心症などの虚血性心疾患や、急性心不全、大動脈解離、肺塞栓症などの循環器領域の急性期医療に取り組みしてまいりました。これまで培った知識と技術をもって、練馬地域の皆様へ貢献していきたく思っております。よろしくお願い致します。

循環器内科 澤野 晋之介 (サワノ シンノスケ)

今年4月より赴任いたしました。循環器内科の澤野晋之介と申します。昨年度までは自治医科大学付属さいたま医療センターに勤務しており、循環器内科で心不全、虚血性心疾患の急性期治療、集中治療等に携わってきました。自分自身の家族を入院させたかと思える医療を目指して、日々の診療に努めております。皆様の健康に少しでも貢献できれば幸いです。宜しくお願い致します。

循環器内科 田島 亜佳里 (タジマ アカリ)

初めまして。平成30年4月に自治医科大学附属さいたま医療センターより赴任致しました田島亜佳里と申します。前年度は北海道で循環器内科専門研修医として勤務しておりました。新天地の練馬で、微力ながらも皆様のお役に立てるように頑張りたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。

循環器内科 中村 洋範 (ナカムラ ヒロノリ)

平成30年4月より練馬光が丘病院に赴任した循環器内科の中村洋範と申します。これまで、北里大学病院で不整脈を専門とした診療、大学院生活を送って参りました。心房細動などの不整脈に対するカテーテルアブレーションについての相談など、ありましたらいつでもご相談ください。地域の皆様に寄り添った診療に力を注ぎたい所存です。何卒よろしくお願い致します。

泌尿器科 西川 英臣 (ニシカワ ヒデオ)

はじめまして。本年度より練馬光が丘病院の泌尿器科に赴任となりました。泌尿器科の疾患は排尿障害から悪性腫瘍、尿路感染症や尿管結石と多岐にわたります。一人ひとりの立場や価値観を尊重し十分な説明と最も合った検査、治療を提供していきたいと思っております。また気軽に受診できるような雰囲気をつくっていきたく思っています。何卒よろしくお願い致します。

泌尿器科 山崎 泰佑 (ヤマザキ タイスケ)

はじめまして、本年度より練馬光が丘病院に赴任しました泌尿器科の山崎泰佑と申します。これまで私は東京慈恵会医科大学で仕事をしておりました。地域の皆様のお役に立てるよう努力してまいります。どうぞ宜しくお願い致します。

整形外科 池内 なぎ子 (イケウチ ナギコ)

4月より整形外科に勤務させて頂いております。昨年度まで3年程、フランスにて手の外科を勉強して参りました。地域の皆様に寄り添った医療を行えるよう日々精進して参りたいと思っております。宜しくお願い致します。

外科 和田 陽之助 (ワダ ヨウノスケ)

4月から入職しました外科の和田陽之助と申します。自治医科大学卒業で4年間東京都の島根地域で総合診療を行うとともに、東京都立多摩総合医療センターで主に体幹の臓器を中心に外科医として修練してきました。当院のシステムに慣れ、早く住民の皆様の一助となれるよう日々精進して参ります。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

小児科 永関 剛 (ナガセキ ツヨシ)

4月から当院小児科でお世話になります永関 剛と申します。昨年度まで御茶ノ水の東京医科歯科大学医学部附属病院で勤務しておりました。お子さんと親御さんのために、日々努力してまいりたいと存じます。どうぞよろしくお願い申し上げます。

総合診療科 鈴木 有太 (スズキ ユウダイ)

平成30年4月より総合診療科に赴任した鈴木有太と申します。これまで山形県で地域医療と救急医療に従事してきました。練馬光が丘病院でも区民の皆様が安心して生活できるように貢献したいと存じます。どうぞよろしくお願い致します。

総合診療科 小林 史典 (コバヤシ フミノリ)

本年4月よりお世話になります。総合診療科の小林史典と申します。三歳にあられます杏林大学病院で初期研修を終え、今回総合診療科専門医に向けての修業のため、練馬光が丘病院で研修させていただけることになりました。来られた方のために何が出来るかを常に考え、思いやりと寄り添う医療を心がけたいと存じます。どうかよろしくお願い致します。

麻酔科 松下 芙佐子 (マツシタ フサコ)

この3月まで東京北医療センターで麻酔科専門医として働いていました。年度末で退職の心積もりでしたが、お声が掛かり、4月から麻酔科の仕事に就くこととなりました。当院でも、手術患者さまに、安心して手術を受けることができたこと喜んでもらえるよう、専門医としての気配りを心掛けて麻酔の仕事に当たる所存です。どうぞよろしくお願い致します。

麻酔科 甲斐 真紀子 (カイ マキコ)

本年度より麻酔科に勤務させていただきます。昨年度より甲斐真紀子と申します。当院では主に手術麻酔を担当する事になりますが、手術を受けられる患者さま方の不安を少しでも取り除き、苦痛の少ない治療を受けていただけるようサポートしていければと思っております。

放射線科 佐藤 裕子 (サトウ ユウコ)

4月より放射線科に赴任した後5年目の佐藤裕子と申します。昨年度は大病院に勤めていたため、緑豊かな練馬の地域に根ざした病院で気持ち新たに働くことを大変嬉しく思っております。画像検査は診断に寄与できる部分が大いと思うので、日々研鑽して参りたいです。宜しくお願い申し上げます。

※総合診療科は院内標榜です。