

リハビリ・ワンポイントアドバイス

冬は特に…血管の病気になりやすい!!!

📢 動脈疾患の予防対策

- ①運動: 息切れが強い、胸がドキドキする場合は相談してください。
- ②排泄: 強い便秘と血圧が上昇し、血管に負担がかかります。便秘の時は我慢せず医師に相談しましょう。
- ③入浴・寒さ対策: 寒暖差のある場所の出入りでは血圧が上がりやすいため、浴槽の蓋を開けて浴室を暖める・浴槽に浸かる時は40度程度のぬるま湯で胸の半分までとし、10分程度にしましょう。
- ④休養: 過労やストレスを最小限に! 規則正しい生活で翌日に疲れを溜めないようにしましょう。



最も重要なことは…血圧コントロール

上の血圧を130~139mmHg・下の血圧を85~89mmHg以下に抑え、血圧上昇による動脈への負担を軽減させましょう。さらに運動をすることで血管の硬さを下げ、動脈硬化を予防できます。食事療法や運動療法を行い、高血圧を予防しましょう!

心臓から送り出された血液が最初に通る人体の中で最も太い血管を大動脈と言います。この大動脈に30~40mm(通常は20~25mm)のこぶが出来た状態を大動脈瘤と言います。また、大動脈の3枚の壁が裂けてしまうことを大動脈解離と言います。胸痛、背部痛、嘔気が出るとされており、発症年齢は70代でピーク、50代から発症する場合もあります。特に発症時期は冬に多いと言われております。



📢 動脈硬化の危険因子

- ✓ 家族に心臓病になった人がいる
- ✓ 喫煙習慣がある
- ✓ 高血圧(140/90mmHg以上)である
- ✓ 肥満・メタボリックシンドロームと言われた
- ✓ 糖尿病と言われた
- ✓ 脂質異常症と言われた
- ✓ ストレスを抱えている

チェックが多いほど、血管の病気になるリスクが高くなります!

お知らせ

平成31年1月~3月 区民健康講座予定表

月日	主催	講演者	テーマ	場所
平成31年 1月26日(土) 14:00~15:30	練馬光が丘病院 練馬区協賛	泌尿器科 盛岡 健人	前立腺がんの 診断と治療	練馬ココネリ 研修室2
平成31年 2月16日(土) 14:00~15:30	練馬光が丘病院 練馬区協賛	耳鼻科 高井 禎成	耳鼻科疾患 ~耳のめまいについて~	光が丘区民 センター2階 集会室洋室 1.2.3
平成31年 3月16日(土) 14:00~15:30	練馬光が丘病院 練馬区協賛	腎臓内科 藤巻 道孝	腎不全について (予定)	練馬光が丘病院 地下会議室

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

練馬光が丘病院

平成30年度 練馬光が丘病院区民健康講座

「前立腺がんの診断と治療」
泌尿器科部長 成岡 健人

日程: 平成31年1月26日(土)
14:00~15:30

場所: 区民・産業プラザココネリ3階
研修室2

- ※事前申込になります(先着70名)
- ※満席なり次第受付終了となります。
- なにとぞご了承くださいませようお願いいたします。

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

第4回糖尿病教室のご案内

日時: 2019年2月23日(土)
14:00~15:30

場所: 練馬光が丘病院 地下第一会議室

お問い合わせ: 糖尿病外来
TEL: 03-3979-3611(内線: 8879)
月曜~金曜 14:00~17:00

どなた様でも
お気軽にご参加
いただけます!



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31年1月

第55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。昨年は、猛暑という言葉では言い表せないほどの暑い夏を経験し、また、台風の被害も甚大な年でした。

この1年は、穏やかな日々となることを念じております。

今年は、天皇陛下、皇后陛下がそれぞれ上皇、皇太后になられる特別な年でもあります。多くの方々が、両陛下とくに美智子様の神々しい優しさ、暖かさに触れる機会が少なくなることを寂しく思われると推察しますが、両陛下には少しご休息をとられ、また、新たなお立場として私達に安らぎを与えてくださることと期待しております。皇后さまは、ご幼少時にお読みになった幾つかの本について回想されておられますが、その1つに「でんでんむしのかなしみ」という童話があります。その童話を読むと、これを気に留めておられる皇后様は人の心の痛みを受けとめられる本当に心のやさしい方であることがわかります。私達もお互いにこのような慈しみをもって日々をすごせるようになりたいと願っています。

さて、私達、公益社団法人地域医療振興協会がこの病院の運営をはじめてから7度目の新年を迎え、今年の3月で丸7年となります。さすがに、日本大学医学部附属病院であったことが話題となることはほとんどなくなり、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ました。この間の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、ご鞭撻に改めて御礼申し上げます。

この7年間、この光ヶ丘地区における急性期医療の担い手として、地域の皆様方のご要望にお応えできるように努力してまいりました。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私どもの果たすべき役割は極めて大きいと受け止めており、1日24時間1年365日の診療を何とか維持してまいりました。特に、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て、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努め、広く信頼していただける医療を提供してきたと自負して居ります。お陰様で、症例数も都内で有数の施設として知られるようになり、他地域や他県からの患者様の診療にも当たらせていただくようになりました。これらの動脈硬化性疾患は人口の高齢化に従い、今後も益々増加する懸念がありますので、本院としてもその予防に向けての医療の提供と共に、これらの疾患の患者様の治療についても一層の体制強化を続ける所存です。

一昨年度より、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しておりますが、昨年からは消化器内科に新井雅裕医師を副院長として迎え、消化管疾患に加えて肝臓疾患の治療体制も強化することができました。慢性肝炎の治療に加えて、肝臓がんの治療についてもこれまで以上に積極的に行えるようになりました。

このように診療内容につきましては徐々にではありますが、練馬区の基幹病院としての名に恥じない体制をとりつつありますが、建物自体は昭和61年11月に練馬区医師会病院として作られたもので、外来、病室ともに患者の皆様のプライバシーを保つのも容易では無い状態で、また、最新の医療技術に要する設備を整えるためにも新しい病院の建設が必要とされております。お陰様で、練馬区の行政のみならず、区民の皆様にもご支援をいただき、病院建物の新築移設も決めていただきました。現在、鋭意、基本設計を行っているところです。新病院の完成にはあと3年強が必要とされておりますが、この間も本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くように不断の努力を続ける所存です。

どうぞ、今年もよろしく、ご指導、ご支援をお願いいたします。



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。

昨年は全国各地で記録的な大規模災害が頻発し、被害があいつぎました。被災された方々に心からのお見舞いを申し上げます。激動の年が過ぎ、新年号となる今年、当院では新病院の開院に向け、設計に総力を上げていただいております。外観だけではなく、職員の技術・知識の向上にも努めてまいります。

また、看護部では、『豊かな感性と思いやりの心で満足して頂ける看護の提供』を看護理念としております。いつの時代も変わらぬ、看護に求められる『真心』を大切にして、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ので、今後ともさらなるご支援をよろしくお願いいたします。

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。今年が平和な年になりますよう祈りまして、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



ぽっちゃんり新人が聞いてみた!!

このコーナーでは当院に入職した職員を紹介いたします。

今回のインタビューは、呼吸器内科 科長 徳田 皇治 先生 に伺いました。

Q1…医師を目指した理由をお聞かせください。

A. 病気を治す、辛さ・苦しさを取り除く、そういう仕事をしたいと考えていました。父が内科の開業医をしており、その影響もあったと思います。

Q2…なぜ呼吸器内科を専門とされたのですか？

A. 息苦しさや咳、痰といった呼吸器系の症状はとても身近なもので、来院される方は多くいらっしゃいます。そういった診療のニーズに応えられるようになりたい、ということが一つありました。また、呼吸器科は肺炎、結核などの感染症や、肺がん、また喘息や免疫に関わる疾患など多岐に渡る領域をカバーし、それぞれが奥が深く専門性を求められます。そういった所にやりがいを感じています。

Q3…学生の頃に「タバコを吸っている＝カッコいい」なんて思っている時期もありました。呼吸器内科医としてタバコについてどう思われますか？

A. もしまだタバコを吸っている方がいらっしゃったら是非止めて頂きたいと思います。タバコは肺気腫(COPD)の主な原因になり、慢性呼吸不全に至るケースもあります。桂歌丸さん(肺気腫で亡くなりました)のポスターをご覧になった方も多いのではないでしょうか。もちろん肺気腫だけでなく、肺がんの発症リスクも高めてしまいます。禁煙治療をトライしたいという方は外来でご相談下さい。

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。

Q4…肺がんや肺炎など亡くなる原因の上位として騒がれています。呼吸器内科としての今後の課題は何でしょうか？

A. やはり喫煙率を低下させることが極めて重要です。また、肺がんであれば、可能な限り早期診断に努め、遅滞なく治療につなげていくことが私たちの重要な使命の一つと考えています。近年になって、肺がんの有効な可能性のある新薬も数多く登場しており、そういった新しい治療のメリットを取り入れつつ、臨床の現場で還元していきたいと思っています。

Q5…学生時代に青春していたことは何ですか(サークル、バイト、恋愛等々)

A. 取り立てていうほどのことは無かったのですが(笑)、ピアノが好きで、学生の頃からやっていました。クラシックやポップスを自己流で弾いていました。

Q6…現在の趣味、はまっていることを教えてください。

A. 最近は育児が生活の中心になっていて、自分の趣味からはしばらく遠ざかっていますね。ただ、子供の変化、成長は本当に目まぐるしくて、日々驚きを与えられていますし、子供を育てることで逆に自分が教えられることも多いです。

Q7…では最後の質問です。好きなご飯のおかずはなんですか？理由もお聞かせください。

A. 以前は肉が好きでしたが、最近は魚が好きになりました。シンプルに塩焼きがいいですね。