ぽっちゃり検査技師が聞いてみた!!

このコーナーでは当院に入職した職員を紹介します。

今回のインタビューは、整形外科 部長 田中（たなか） 瑞栄（みずえ） 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. 母が整形外科医で、実家も整形外科の病院でしたので、子供の頃から自然と、医師の道を志すようになりました。それから現在まで、こんなに長く仕事をさせてもらえるなんて実は夢にも思っておりませんでした。今現在、仕事をさせていただいていることに幸せを感じております。

Q２…なぜ整形外科を専門としたのでしょうか。

A. Q1でお答えしたように実家が整形外科の病院で、自然に整形外科を志すようになり、母校の東京女子医科大学病院整形外科に入局いたしました。私が医師になって１か月後に母が病気で急死してしまい、母に心配されていた私が医師になったところを母に一瞬ですが見てもらえたので、それだけはよかったと思います。

Q３…日本には骨粗鬆症の患者が1000万人以上いるとニュースでも言われています。では、なにか年齢に関係なくできる予防法等はありますでしょうか。

A. はい。正確には1300万人以上といわれています。そのほとんどが女性なんです。骨粗鬆症の治療や予防はいつ始めても遅いということはないのですが、出来る限り予防の対策は早く始めたほうが良いと思います。人間の体は赤ちゃんの時期から、体が大きくなる思春期、そして20歳でおとなの身体が出来上がります。20歳から閉経を迎える50歳までは骨密度は増加はしませんので、20歳までに出来る限り骨密度を上げておく、というのが理想ではあります。おとなになってからは、定期的な運動、良質のたんぱく質やカルシウム、ビタミンを摂取するように心がけ、1日15から20分程度の日光浴をいたしましょう。骨は体をささえる支柱の役割をしますから、支柱が弱いと様々な弊害が将来出現してきます。骨粗鬆症予防は、美容にも良いことばかりですので、美しくなることをモチベーションにしていただきたいと思っております。

Q４…背が曲がってきた、背が縮んだなどは何かのサインなんでしょうか。

A. 背中が丸くなってきた、背が縮んできた、と感じれば、それは圧迫骨折が存在しているかもしれないというサインなんです。これを某製薬会社は“いつのまにか骨折”と呼んでいましたが、知らない間に背骨が骨折していることがあります。あまり強い痛みがなく徐々につぶれてきてしまう、ということは臨床の場では多く見られます。患者さまにこのようなことを告げると、皆様とても悲しそうにされるので、力になりたいって思います。

Q５…骨折することで生活に与える影響はなんだと思われますか。

A. 高齢で骨折をすると、健康寿命の短縮、つまり生命予後を悪化させてしまいます。今までできていたことが出来なくなる、自分の思うように動けなくなるということは生活の質を落としてしまいます。そのため、骨折後は生活が大きく変わってしまう、ということも多々あります。前の生活には戻れないってことなのです。

Q６…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. ハンバーグが大好きです。お料理があまり得意ではない私も何とか作れます。

きらきらレシピ vol.17

初夏のカツオは上りカツオと呼ばれ、香り高くさっぱりとした味わいが楽しめます。ビタミンDやビタミンB群、鉄や銅、亜鉛、マグネシウムなどのミネラルが豊富で、貧血気味の方、生活習慣病が気になる方におすすめの魚です。そんな上りカツオはたたきにして食べるのが◎しょうが醤油でさっぱりいただくのも美味ですが、気分を変えて、ニラと合わせた中華風サラダにしてみてはいかがでしょう？ ピリ辛風味がアクセントとなり、夏バテ気味の身体でも食欲アップ間違いなし！ ぜひお試し下さい。

カツオとニラのサラダ　材料（4人分）

カツオ …… 300g
ニラ …… 1束
白ネギ ……1/2本
青ネギ …… 20g
ミニトマト …… 8個

A
- しょうゆ …… 大さじ2
- 酢 …… 大さじ2
- ラー油 …… 小さじ1～2
- 白ごま …… 小さじ1

● 成分（1人分）

エネルギー	378kcal	脂質	26.1g
たんぱく質	22.2g	塩分	1.8g

● 作り方

① 沸騰したお湯にカツオを数秒くぐらせる。表 面の色が変わったらすぐ氷水に漬ける。
② 粗熱がとれたらキッチンペーパーで水気を取る。血合いや骨、皮が気になる場合は取り除き、1.5cm 位の角切りにする。
③ みじん切りにしたニラと白ネギ、Aの調味料を 混ぜ、ニラがしんなりするまで 20 分ほど置き、ニラソースを作る。②をニラソースで和える。
④ 器に盛り付け、食べやすく切ったミニトマトと 小口切りにした青ネギを散らしてできあがり♪
※ ニラソースは時間を置くと水分が出て味が 薄くなるので、ニラがしんなりする程度の タイミングでカツオと和えるのがおすすめです。

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

令和２年７月

第64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

院内感染終息のご報告 …… 2・3
ぽっちゃり検査技士が聞いてみた …… 4
きらきらレシピ vol.17 …… 4

院内感染終息のご報告と
新たな対策や診療体制について

地域住民の皆様並びに近隣医療機関の方々にはこのたびの新型コロナウイルス・院内感染による長期の診療制限で大変なご迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げます。

ご存じのように当院は開院以来、救急を重点医療の一つとして掲げております。ERや外来にこられる救急患者さまのなかで、発熱や症状、胸部CT検査で疑わしい所見を認めるといった方が３月初旬ごろから徐々に、下旬にはどんどん増加しました。入院を要する場合は３階などのトイレ付き個室に隔離収容し、保健所経由でPCR検査を依頼して陽性と判明したら感染症指定病院に転院して頂くといった体制でやっておりました。

そのような中で今回の院内感染の起点となったのは別階の病棟でして、複数の患者さまや職員の発症が判明した４月17日から救急受け入れ、翌日から外来ならびに新入院の受け入れも停止しました。その後、当該病棟から既に転棟していた患者さまが移動先の病棟で発症するなど感染拡大しましたが、保健所・都・厚労省の皆様のご指導のもとに感染者を１病棟に集めての封じ込め策を行いました。新たな感染者の発生を認めなくなった事を確認後、外来から再開して６月３日には救急フル稼働にこぎつけ、全ての診療機能が復旧した次第です。

今回の感染についてクラスター班の分析によれば、特定はできないものの起点の病棟に無症候の感染者が紛れ込んだ可能性が高いとのことでした。また当院は地域において基幹的な役割を果たす総合病院であり、今後も市中感染などの新型コロナウイルス感染症の紛れ込みはまた起きる可能性があると指摘されました。よって感染対策組織をさらに強化し、また徹底的な監視体制のもとに早期発見するため、発熱者や有症状者の厳しい観察を連日継続しています。職員は以前より標準予防策を遵守していましたが、現在は医療者に加えて患者さまも基本的にユニバーサルマスキングとし、またエアロゾル感染対策も徹底しております。環境衛生面の保持については、いわゆる高頻度接触部位をはじめ組織的かつ継続的な対応に努めております。

ただ当院は各病室が比較的狭隘なために、例えば６人部屋は４人までといった制限を今後も継続していく必要がありそうです。一方、新たに12床のハイケアユニット（HCU）の運営を開始しました。重症管理を行うICUに収容する適応はないものの、感染疑い（疑似症）などで、やや手のかかる救急患者さまの治療を行っています。今後予想される第２波などで感染者数が再増大した場合には、行政からの要請に基づいて同病棟へ収容体制をとり迅速に治療を開始する体制が整いました。

さて新病院ですが5月18日には地鎮祭を無事終了して、いよいよ建設が始まりました。感染対応という観点からは、まず病床面積が現施設と比較して１床あたりで60％も広くなることが大変重要な点です。また感染症対応の陰圧室も複数整備され、あらゆる接触感染対策なども行う予定です。

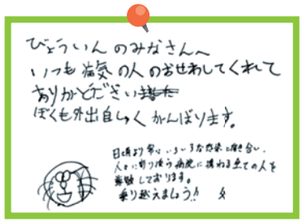
今後とも職員は一丸となって感染対策の強化と地域医療への貢献のために頑張って参ります。皆様には今後ともご指導頂けますようにどうぞ宜しくお願い致します。

病院長兼管理者　光定　誠

地域の皆様 励まし・激励のお言葉 ありがとうございました。

応援

感謝



ジャニーズグループより

私は練馬区の看護師です。医療の最前線で治療に向き合い奮闘されている医師、看護師、検査技師、理学療法の方々、医療事務やヘルパーさん、全てのスタッフに本当に本当に心から感謝を申し上げます。
心から貴院への応援と感謝の気持ち、一日も早いコロナウィルスの終息を願っております。
練馬区のＴ様より

5月21日（木）
光が丘病院の先生、看護師さま、事務の方、
再開 ありがとうございます。

とても心配していました。
でも 私は何もお手伝いできませんでした。

あ～よかったです。 嬉しいです。
ありがとうございます。
近所に住んでいるものです。
Ｓ様より

練馬光が丘病院　御中
先が見えぬ中、皆様のご尽力に心から感謝申し上げます。
くれぐれもご自愛のほどお祈り申し上げます。
日本補助犬情報センター　Ｍ様より

手作りのガウンとフェイスシールドを頂きました。

練馬光が丘病院職員の皆様へ
新型コロナウィルスが蔓延している中、地域の医療の要として練馬光が丘病院の職員の皆様には感謝申し上げます。
医師・看護師・リハビリ職・検査技師・薬剤師・栄養士・看護助手の方・清掃の方・相談員・事務員の方々、その他にも大勢の方々が頑張ってお仕事をされているかと思います。いつ自分が感染するかもしれない不安を抱えながら、仕事を遂行されている姿には敬意を表し感謝したいと思います。せめて病院から自宅への帰り道、お休みの日に布マスクをご利用いただきたいと、地域の皆様から寄せられた手作りマスクをお届け致します。
光が丘地域民生委員・住民・介護事業所　有志

皆様からのお便り掲示状況
（１階エレベーター横）