

## 脳卒中発症予防は**高血圧管理**が最も重要です

- **脳出血**や**くも膜下出血**は寒い時期に発症することが多いと報告されています(右図)。
- 脳梗塞は、一見季節ごとの変化がないように見えますが、後遺症が重くなること多い「**心原性脳塞栓症**」の発症は、寒い時期に多くなります。右の図においても、1月の脳梗塞発症数は他の月と比較すると多くなっています。
- これからますます寒くなるこの季節は、脳卒中の発症予防が大切です。

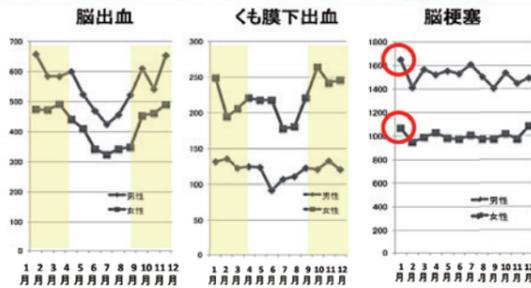


図 各脳卒中の月別男女別発症数

どんな人がなりやすい?



- 脳卒中の危険因子には以下のようなものがあります。
- なかでも最も重要なのは**高血圧のコントロール**といわれています。

脳卒中の危険因子	
基礎疾患	生活習慣
■ 高血圧	■ 喫煙
■ 糖尿病	■ 大量飲酒
■ 脂質異常症	■ 肥満
■ 心房細動	■ 運動不足

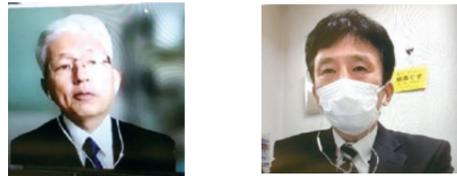
### 有酸素運動をしましょう!

- 脳卒中ガイドライン2021では、降圧目標は75歳未満の人は**130/80mmHg未満**、75歳以上の人は**140/90mmHg未満**とされています。
- 有酸素運動には、血圧を下げる効果が報告されています。
- ウォーキングなどを、「**ややきつい**」と感じる速さで、**毎日30分**、または**1週間で180分以上**行うことを目標にしましょう。
- 180分以上のウォーキングが困難な場合は、**1日5000歩**かつ**ややきつい速さで7.5分以上の歩行**を行うことで脳卒中の発症予防につながります。
- 有酸素運動に加えて、**筋力トレーニング**や**ストレッチ**を組み合わせることで、より高い効果を期待することができます。
- 運動は**食後2時間**ほど空けて、ストレッチから行いましょう。

## お知らせ

### 第10回練馬光が丘病院地域連携会議を開催(11/17 Webにて)

#### ご来賓の挨拶



開会にあたり、練馬区医師会会長 伊藤 大介先生(写真左)と練馬区地域医療担当部 部長 三浦 康彰様(写真右)からご来賓のご挨拶を賜りました。

#### ご講演



今年度から当院に着任した2名の副院長が講演しました。

副院長 産婦人科 岡垣 竜吾(写真左)から「**老年期女性のトータルケア**」

特命副院長 血液内科 竹迫 直樹(写真右)から「**貧血と骨粗鬆症を診たら**」

それぞれの専門領域をテーマとして、今後の練馬区の地域医療に当院がどのように貢献していけるのかお話しさせていただきました。

#### 病院紹介

当院管理者・病院長 光定 誠より病院の現状と新病院建設の状況について報告させていただきました。当院副管理者 吉田 卓義から新規着任の医師の紹介をいたしました。



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)  
<https://hikarigaoka-jadecom.jp/>

# きらきらレター

Kirakira-Letter

令和4年1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73号



## もくじ

新年のご挨拶 ..... 2・3

お知らせ ..... 4

リハビリワンポイントアドバイス ..... 4



# 令和4年新年のご挨拶

皆様、明けましておめでとうございます。

当院は平成24年春に日大から運営移行し、今年4月で10周年となります。年頭にあたりましてこれまでの皆様からの多大なご支援に御礼申し上げますと共に地域の為に病院が一層発展できるよう一同で努力することを誓いたいと思います。

この10年を振り返りますと地域のご要望にお応えできていない点多々ありますが、医師をはじめ職員数、救急件数、各種の検査・手術・治療なども年々着実に増加して、病院機能としてはかなり充実してきたのではないかと思います。

ただ今回のコロナ禍で浮き彫りになった問題の一つは練馬区内の病床数や病院数の少なさかと思えます。前者は23区で最少、また100床以上の総合病院も区内3か所のみと人口が同規模の都市や区と比べて大変少ない現状です。例えば癌患者の方であれば地元の病院に受診するか都心の大学病院に行くかといった選択肢があります。しかし呼吸困難、血液酸素飽和度低下といった救急要請では隊は直近病院から順に選定し、基本的に癌の時のような選択肢はありません。結果として8月の感染ピーク時には都や救急からの収容要請が爆発的に増え、病床や病院の多い他の地域と比較して大変な数となりました。当院では集中治療部門を中心に可能な限り受け入れた結果、重症者もピーク時には2桁という、この規模の病院としては想定外の日々が続きましたが集中治療部門の頑張りや病院の総力でなんとか乗り切ったという状況です。

一方で新病院建設は区のご支援のもと順調に進み概ね最上階まで建ち上がってきました。敷地は現院の5割増、延べ床面積も2倍以上ですが病床は115床増えて457床となり、少なくともパンデミックや震災などに対応できるキャパシティは増加します。

新病院でも現在の「総合救急診療と専門診療は両輪」という診療コンセプトは継続して各部門・診療科の充実をはかる予定です。スタッフの確保も進んでおり、現在医師は約120名ですが4月には20名以上増えて10月の開院時には150名近い体制となる予定です。

またER(救急)やICU(集中治療室)は拡大して、より多くの救急や重症の受け入れが可能となります。心臓カテーテルなどの血管造影室や手術室も増え、内視鏡室や外来化学療法室も拡大します。放射線治療は脳・肺・乳腺・食道・前立腺など各部位の癌や悪性腫瘍治療の選択肢として、遠距離通院せずに地元で高度な治療を安心して受けられることを目指します。血液内科は昨年秋に開設し悪性リンパ腫や骨髄腫などの治療を行っていますが新病院では無菌室も増えて骨髄移植などにも対応します。歯科口腔外科は口腔がんや唾液腺腫瘍、顎骨骨折、抗凝固剤内服中の抜歯といった領域に対応します。産婦人科は増床してLDR(陣痛・分娩・回復室)も増えます。

災害拠点病院としては軽傷者用の救護所(秋の陽小)と隣接する事で連携が強化されます。免震建築となり自家発電や災害用井戸などインフラも充実、講堂など臨時病床拡張機能も整備されます。今後の課題は近隣のヘリポート確保です。感染対策としては外来や病棟などの面積拡大や各種接触感染対策に加えてICUやHCU(ハイケアユニット)のみならず一般病棟や小児病棟にも陰圧室が設置されます。

他にも回復期リハビリ病棟52床の開設をはじめ多くの新機能や対応領域がありますので詳しくは病院ホームページでご確認頂ければと思います。それでは皆様のご健康とご発展を祈念しまして年頭のご挨拶と致します。本年もどうぞよろしくお願ひ致します。



病院長  
光定 誠  
みつだ まこと

新年明けましておめでとうございます。  
新年を迎え謹んでご挨拶申し上げます。

本年も新型コロナウイルス感染症、変異株への対応が続く中での新年となりました。病院内も感染予防対策として面会制限を行っております。特に入院されている患者さまやそのご家族の皆様、医療関係者の皆様には、ご心配やご迷惑をおかけしておりますが、ご理解とご協力をいただいていることに心より感謝申し上げます。

本年も引き続き、患者さま・ご家族様、そして職員の健康を守るために、感染予防対策を励行し、より良い看護の提供に努めてまいります。

本年の干支は寅年で、36年に1回訪れる「五黄の寅年」とも言われております。「寅」は動くの意味で、春が来て草木が生ずる状態を表しています。厳しい冬を越えて(コロナ禍を乗り越え)、芽吹き始め、新しい成長の礎となるよう10月に新病院を開院し、地域住民の皆様の健康を支える医療看護を提供できる病院になれるよう一層の努力をしております。

本年が皆様にとって良いお年となりますよう祈念し、年頭の挨拶とさせていただきます。



看護部長  
大城 優子  
おおしろ ゆうこ

明けましておめでとうございます。

本年が皆様方にとりまして、健やかで幸多き年でありますよう、  
また、更なる飛躍の年となりますよう心から祈念申し上げます。

今年はいよいよ新病院が完成し、新たなスタートとなります。既に躯体ができて新病院開設の現実感が増し、希望と期待が膨らんでいきます。円滑な移転を計画しつつ、新病院は業務・サービス改善のチャンスとして活かせるよう準備を進めたいと思います。まだ新型コロナウイルス感染症の影響がありますが、今後も院内では感染拡大防止に努め、地域に信頼される病院になれるよう皆で一所懸命取り組んで克服していく所存です。

当面は現病院において引き続き狭隘で老朽化した施設において創意工夫しながら、新病院に繋がる堅実な運営とサービスの向上ができるよう努め、地域のニーズに応え、皆様とともに地域の発展に貢献していきたく思います。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

事務部長  
大村 重雄  
おおむら しげお