

HPリニューアルのお知らせ

ガイドンス動画について

患者さま、ご家族様に向けてのご案内をホームページから動画で視聴できるようにいたしました。内容は「入院のご案内」「入院検査・治療」「放射線検査」「内視鏡検査」「自宅での検査」「その他の検査」「手術」「白内障手術」「透析」の9つのカテゴリーから、現在 19本の動画をご視聴いただけます。



<https://hikarigaoka-jadecom.jp/outpatient/movie.html>

まらまらレシピ vol.30

紅葉が色づき、秋の深まりを感じる季節になりました。朝晩の寒暖差が大きく、「風邪をひいたかも…」とを感じることもあるかもしれません。そんな時におすすめの栄養素は、ビタミンAとビタミンC。これらには、体の免疫機能を守り、風邪の予防を助ける働きがあります。秋が旬のかぼちゃには、ビタミンA(β-カロテン)とビタミンCの両方が含まれており、風邪のひき始めなどにぴったりの食材です。そこで今回は、電子レンジで簡単に作れる「かぼちゃとくるみのヨーグルトサラダ」をご紹介します。冷凍かぼちゃを使えば、切る手間もなく、あっという間に完成!ぜひ、お試しください。(栄養室)



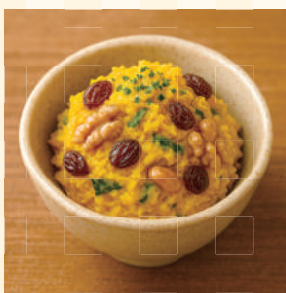
レンジで簡単! かぼちゃとくるみのヨーグルトサラダ

材料(2人分)

冷凍かぼちゃ(皮付きでも OK)	150g
くるみ	10g (大さじ 1 相当)
レーズン	10g (大さじ 1 相当)
プレーンヨーグルト (無糖)	45g (大さじ 3 相当)
[A] マヨネーズ	5g (小さじ 1 相当)
塩	1.8g

※本レシピでは、くるみ、ヨーグルト(乳成分を含む)、マヨネーズ(卵を含む)を使用しています。アレルギーのある方はご注意ください。

※くるみが硬く食べにくい場合は、細かく砕いて混ぜると食べやすくなります。くるみは無くても美味しく召し上がれます。



● 作り方

- ① 冷凍かぼちゃを耐熱容器に入れ、ラップをし、電子レンジで5分加熱する。
- ② 柔らかくなったらフォークで潰す。
- ③ 粗熱が取れたら、[A]を加えて混ぜる。
- ④ くるみとレーズンを加えてざっくり混ぜる。
- ⑤ 器に盛って完成。

★お好みでパセリや黒こしょうをふっても美味しくいただけます!

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	126kcal	糖質	15.5g
たんぱく質	3.5g	塩分	0.9g
脂質	5.5g		

きらきらレター

Kirakira-Letter

令和7年11月

公益社団法人地域医療振興協会 練馬が丘病院 広報紙

第96号



もくじ

気胸センターの紹介…………… 2・3 HPリニューアルのお知らせ…………… 4

きらきらレシピ…………… 4

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: 練馬が丘病院

〒179-0072 東京都練馬区光が丘2-5-1
TEL:03-3979-3611(代)
<https://hikarigaoka-jadecom.jp/>

気胸センター

当院では気胸の患者さまのお受け入れが年々増加傾向にあり、それに伴い手術や気管支鏡治療などの専門治療のニーズも増えてきています。そこで、呼吸器外科医や呼吸器内科医、救急医および集中治療医それぞれが専門知識を持ち合った集学的治療をご提供できるよう、令和7年度より気胸センターを開設致しました。24時間体制で、様々な容態の患者さまに対応致します。各部署の専門医が連携することにより、外傷や種々の病気に起因する複雑な気胸にも対応可能です。また呼吸器外科専門医が手術の必要性を迅速に判断することにより、早期の退院や再発予防も視野に入れた治療を提供致します。

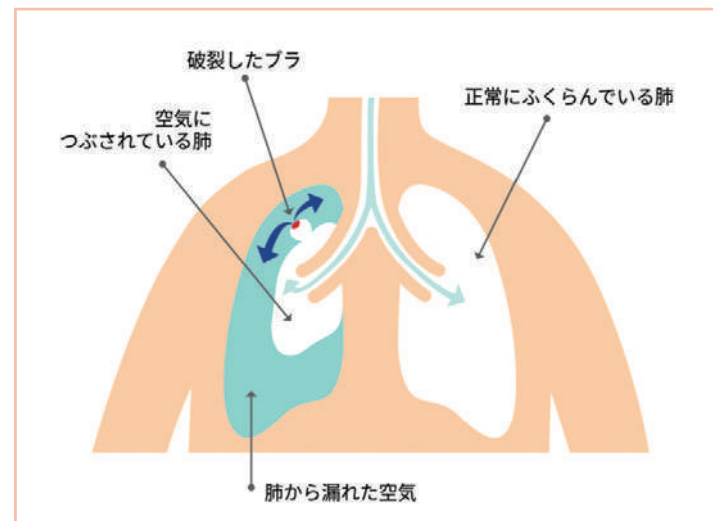
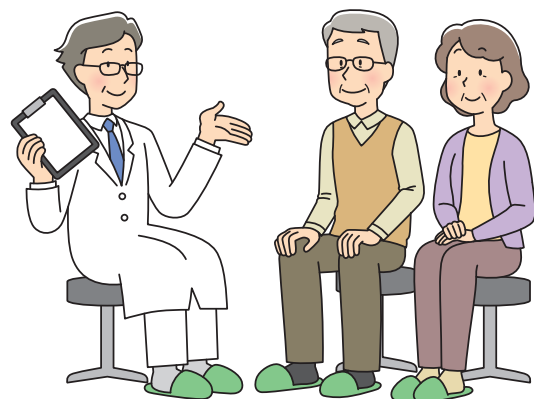
そもそも気胸とは？

気胸とは、何らかの理由で肺に穴が空き、肋骨と肺との隙間に肺から漏れた空気が溜ってしまう状態を指します。溜まった空気により肺が圧迫され、うまく膨らむことが出来なくなることで呼吸の苦しさや咳、胸の痛みが現れます。

どのような人が気胸になりやすい？

気胸は主に「ブラ（肺嚢胞）」と呼ばれる、肺表面にできる風船のような弱い構造物が破裂することで起こります（自然気胸と言います）。痩せ型で高身長の方の成長過程ではブラが作られやすく、それが破裂すれば気胸を来します（原発性気胸）。またタバコによる肺の破壊が進んだ肺気腫でもブラが多発するため、気胸の原因となります（続発性気胸）。

他にも、転倒や交通事故などで胸を打撲した際、肺が損傷することで起こる外傷性気胸や、月経に関連する気胸などもあります。



気胸の治療

① 初回の気胸の場合

軽症の方は、外来通院での経過観察が可能です。しかし中等症以上の場合には、原則として入院の上で胸腔ドレナージを行います。脇の下から部分麻酔でチューブを挿入し、体内に溜まった空気を抜く処置です。肺の穴が自然に塞がって空気漏れが止まり、元通り肺が膨らめば退院できます。しかし、なかなか肺の穴が塞がらない場合には、手術を推奨することもあります。

② 2回目以降の気胸（再発）の場合

気胸は再発しやすい病気であり、2回目以降の気胸の方は原則として手術が推奨されています。手術は基本的には胸腔鏡手術を行います（下記参照）。

上記はあくまでも原則的な内容です。「どうしても入院できない」「初発だけど手術をしてほしい」などのご希望がございましたら、それぞれの患者さまに応じた最適な治療方法をご提案致します。

胸腔鏡手術

気胸は再発率の高い病気です。肺を直接修復して再発率も下げることができる胸腔鏡手術は、非常に有効な治療法です。現在は5mm程度の細い内視鏡を体内に挿入し、画面に肺の映像を映しながら行う胸腔鏡手術（VATS）が主流となっています。5mm～1cm程度の大きさの傷を2～3箇所作成し、ブラの部分の肺を小さく切除し修復します（肺部分切除術）。当院ではさらに傷を減らし、1箇所のみの傷で行う単孔式胸腔鏡手術も積極的に取り入れております。術後2～3日後に退院でき、退院後10～14日後の外来受診で傷がよく治っていれば、普段通りの生活に戻れます。



術後二週間の瘢痕

手術以外の治療法

呼吸不全や併存症により全身麻酔の手術ができない方には、胸膜癒着療法や気管支鏡での塞栓療法などの手術以外の治療選択肢をご提供致します。お気軽にご相談ください。

センター責任者：大野 慧介

所属：呼吸器外科

主な資格：外科専門医、呼吸器外科専門医、気管支鏡専門医、呼吸器専門医

主な所属学会：日本外科学会、日本呼吸器外科学会、日本胸部外科学会、日本呼吸器内視鏡学会、日本肺癌学会、日本呼吸器学会