

まちだ市民病院

クォーターリー (季刊)



日本医療機能評価機構
認定番号 JC1452号

http://machida-city-hospital-tokyo.jp/



Dr's message

大塚 快信

脳神経内科担当部長にきく

脳神経系疾患を診る内科 脳神経内科

Q 脳神経内科は昨年4月に新設した診療科です。

A よく精神科や神経科などと混同されるのですが、精神的な疾患を扱う科ではありません。脳神経内科では、脳に器質的異常が見られるような疾患を対象に診療をしています。

Q 具体的にはどのような時に受診すればよいのですか？

A 麻痺や脱力、しゃべりにくさ、しびれ、起立時のふらつきなどが見られる時に受診してください。必ずしも脳神経系に異常があるとは限りませんが、脳神経内科は、これらの症状はあるけれど、どの科にかかればよいのか判断が難しい場合の交通整理的な役割も果たしています。

Q 対象となる疾患は？

A 急性期脳卒中を中心とする脳血管障害やパーキンソン病を代表とする神経変性疾患などです。これらの患者さんは近年増えている印象を受けます。

Q 忙しさが増している？

A そうですね。ただ、一人あたりの診察時間を短くしようとは考えていません。自分の診察スタイル上、ひとりひとり時間をかけて診察することを心がけています。そのため患者さんの待ち時間が長くなっているのは申し訳なく感じています。

Q 脳卒中にならないために気をつけるべきことは？

A 高血圧や糖尿病など動脈硬化の

危険因子について早期から予防措置を図ることですね。生活習慣でいえば、禁煙、酒量を控えるにすることなどが挙げられます。5年間禁煙すれば、全く喫煙していない人と脳卒中のリスクが同等になるといわれています。

Q 脳神経内科を選ばれた理由は？

A 学生時代から神経系に興味がありました。関連する診療科として脳神経外科、放射線科などもありましたが、結局神経系のみを扱い、診断及び内科的治療が中心となる脳神経内科を選択しました。

Q 以前は大学病院にいらっしやいました。

A 大学病院は研究や論文執筆などアカデミックなことをする場としてはよいのですが、患者さんを診る医師本来の仕事に集中できるという点では町田市民病院のような市中病院に魅力を感じています。私自身、大学病院の前はやはり市中病院に長く勤めていました。

Q 最近少し痩せられましたか？

A 健康で仕事を続けるため、一念発起してダイエットしました。食事制限や適度な運動が大切かなと思っています。今も時々家から病院まで自転車通勤しています。

Q 先生から見た町田市民病院とは？

A 職員の士気が非常に高く、患者さんからの信頼も厚い病院という印象です。確かに忙しいのですが、皆で負担を分け合っており、楽しく働ける職場です。楽しく働きながら市民の皆さんの神経疾患の診療に貢献できれば一番ですね。

病気が이드

「手のふるえ」について

脳神経内科担当部長

大塚 快信

「手のふるえ」は、外来を受診される高齢の方に多い症状です。「手がふるえる」症状でも、実際には、「震え」、つまり手の規則的な復運動を呈する「振戦（しんせん）」と、それ以外の不随意運動やけいれん発作等の場合があり、問診や診察で鑑別します。症状が時折しか現れない場合は、予め動画を撮影して受診時に見せてくださると助かります。

「高齢の方の振戦で最も多いのは、本態性振戦です。安静時には目立たず、書字や物を持つなどの動作時や、姿勢をとるときに目立ち、緊張で増強します。家族に同様の症状が認められることもまれにあります。原因は未解明ですが、予後は良好で、ふるえが強く日常生活に支障がある際に薬物治療を行っています。

パーキンソン病も振戦を呈しますが、振戦が安静時に目立ち、動きの遅いふるえを呈する点が本態性振戦と異なり、動作緩慢や筋固縮、起立・歩行障害などの症状の有無と併せて診断します。若年の方の振戦は、甲状腺機能亢進症が原因の場合があり、随伴症状の有無に応じて、採血で甲状腺ホルモンを調べたりします。

「手のふるえ」を自覚される方は、お気軽にご相談ください。



Dr. Yoshinobu Otsuka

町田市民病院
脳神経内科担当部長
大塚 快信 (おおつか よしのぶ)

Profile

1993年京都大学卒
2013年4月から町田市民病院勤務
2014年4月から現職

町田市民病院からの

お知らせ

ボランティアコンサート が開催されました

7月16日、町田市合唱連盟加入2団体によるサマーコンサートが院内で開催されました。

コンサートは毎年夏と冬に行われているもので、入院患者さんを中心に約50名の方が参加されました。懐かしい歌を選曲していただき、多くの方が口ずさみ、最後は参加者全員で「花は咲く」を合唱し、癒しのひと時を過ごすことができました。



町田市病院事業運営評価 委員会を開催しました

7月9日、2014年度第1回町田市病院事業運営評価委員会を開催しました。これは、町田市民病院の運営状況について、有識者4名、地域住民代表2名、計6名の委員に適正かつ公正な評価をしていただき、医療及びサービスの質の向上を図るために設置しているものです。

委員からは「経営に関する情報をよりオープンにした上で、関心を持たせるための工夫も必要である」「昨年度大きく増加した材料費について、複数者からの見積もりや共同購入などを推進することで、より縮減すべきである」等のご意見・ご提案をいただきました。

委員の皆さん
川村益彦（町田市医師会会長）、木藤一郎（旭町二丁目町内会）、渋谷明隆（北里大学病院副院長）、増岡和子（病院ボランティア）、水町浩之（経営コンサルタント）、山内芳（税理士）

50音順・敬称略

整形外科外来で 予約制を開始しました

整形外科外来では9月から予約制による診療を開始しています。他院からの紹介状をお持ちの方または緊急性の高い方を除き、予約のない方はあらかじめ次のいずれかの要領で診察予約を行い、予約日に受診してください。なお、予約日は原則として予約受付の翌日以降となります。



予約日に受診

●来院予約受付(平日9時～16時)：医事課10番窓口

<診察予約枠>
平日(月～金)
9時・10時・11時
各時間3～4名

診察
予約

●電話予約受付(平日14時～16時)：TEL 042-722-2230

※電話予約受付は診察券をお持ちの方のみ可能です。
※予約専用ダイヤルではありませんので、整形外科外来の予約をしたい旨お申し出下さい。

篠原 方理枝



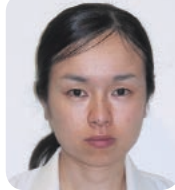
- ①外科
- ②特になし
- ③よりよい診療ができるよう精一杯取り組んでいきます。

小郷 桃子



- ①外科
- ②音楽、ドライブ
- ③患者様一人一人に寄り添う医療を目指します。

梶 沙友里



- ①外科
- ②特になし
- ③よろしくお願ひ申し上げます。

堤 祐子



- ①皮膚科医長
- ②読書、旅行
- ③地域医療に貢献できるよう頑張りますので宜しくお願いします。

吉岡 俊輔



- ①麻酔科
- ②お酒
- ③基本、手術室にいます。できるとかぎり痛みのない麻酔をします。

大塚 陽子



- ①皮膚科
- ②神社巡り
- ③少しでも皆様のお役に立てるよう、尽力させていただきます。

松尾 活光



- ①精神科
- ②テニス
- ③頑張りますので、よろしくお願ひ致します。

高橋 慶太



- ①外科
- ②買い物
- ③皆さんのお力になれるよう頑張ります。

- ① 診療科
- ② 趣味
- ③ 自己PR

新任医師紹介



スタッフ



市民病院では、脳疾患の患者さんは主に東棟7階に入院されます。今回は代表的な脳疾患の一つである「脳梗塞」を取り上げてご説明します。

脳梗塞とは

脳梗塞は脳へ血液を送る血管が詰まり、その結果脳細胞に栄養や酸素が届かなくなり、脳細胞が壊死してしまつた状態で、後遺症として手足の麻痺や言語障害が残ることがあります。

最大の危険因子は高血圧で、血圧の変化が脳梗塞の発症の引き金になることが知られています。

脳梗塞の発症理由

夏にはたくさん汗をかき、脱水が原因で脳梗塞を発症しやすくなりますが、冬の季節の脳梗塞の発症理由には、寒さがあります。

人間の身体は寒さを感じると、体熱を逃がさないように自然に血管を収縮させ、その作用で血圧が上昇します。特に、温かい部屋から寒い部屋へ移動することによる急激な温度変化は、脳血管に大きな圧力が生じ、脳梗塞を引き起こすリスクが高まります。

一時的な血管の収縮では、すぐに正常な血圧の状態に戻りますが、加齢とともにその血管の働きは衰えてきます。

脳梗塞を発症しやすい場所とその対策

冬に脳梗塞を発症しやすい場所として、お風呂場・寝室・玄関先があります。

入浴の際は、脱衣所や風呂場をヒーターなどで温めておくなどの工夫が大切です。入浴の温度にも注意が必要です。湯の温度が高いと、血小板が活性化し血液が固まりやすくなって血管内に血栓ができやすくなります。42度以上の高



ミーティング

温の湯船に急に入るのは避けるのが安全です。

また、入浴は想像以上に汗をかきます。夜、布団で寝ている間にもコップ2杯くらいの汗をかきます。脱水状態になると血液がドロドロになり、血栓形成の危険性が高まりますので、入浴前後、就寝前後は、冬でもこまめに水分補給をすることが大切です。

胆石症

肝胆脾外科担当部長

金井秀樹

近年、食事の欧米化に伴い、日本人の脂肪摂取量が増加しています。それに比例して、大腸癌や乳癌の患者さんの数も増えていきます。胆石症もそのような病気のひとつです。

肝臓で食べ物の消化を助ける働きを持つ胆汁が作られ、胆管を通過して十二指腸に運ばれます。胆管は途中で枝分かれをし、胆嚢に繋がります。この胆汁の通り道にできる石を、総じて胆石と呼びます。日本人の約15%に存在するといわれ、腹痛や黄疸など様々な症状を引き起こすことがあります。最も多く見られる胆石は、胆嚢の中にできる胆嚢内結石です。胆嚢は胆汁の一部を蓄え、濃縮する働きをしています。

胆嚢内結石に対する治療は、(1)内

玄関先では、家の内外の温度差に注意が必要です。家から出る前に上着を着る、首元を冷やさないようマフラーをするなど、身体を温め保温してから外へ出ることが大切です。

秋から冬へと寒くなる季節を迎え、脳梗塞の予防を生活習慣の改善の中から心がけていきましょう。

服薬による溶解療法、(2)衝撃波による破砕療法、(3)手術による胆嚢摘出術、の3つが挙げられます。溶解療法や破砕療法は、結石の数が多い場合やカルシウムを含む結石の場合には適応になりません。また、胆嚢を残す治療法であるため再発する可能性があります。胆嚢摘出術は胆石ごと胆嚢を摘出する手術です。すべての患者さんに、という訳ではありませんが、最近では腹腔鏡を用いた手術が標準となっています。このような腹腔鏡での胆嚢摘出術は傷も小さいため痛みが少なく、入院期間も3日程に短縮されます。症状のない胆嚢内結石に対しては積極的な治療は不要です。胆石症は日常生活で予防ができる病気です。脂肪分の多い食事や過食を避け、規則正しい食生活を心がけることが大切です。胆石を指摘されたことがある方や、脂肪分の多い食事の後に胃痛を自覚されたことがある方は、ご相談ください。

内視鏡室のご紹介

内視鏡室は消化器内科を中心に外科、呼吸器内科の医師が検査と治療を行っており、2013年度は10,841件の実績がありました。午前中に上部消化管、超音波検査を行い、午後には下部内視鏡検査、胆膵内視鏡他を行っています。内視鏡機器は体内を観察するスコープ、スコープに光を供給する光源装置、体内の画像を表示するモニタ等からなっています。各検査室は独立しており、プライバシーに配慮しています。また、ほとんどの患者さんは鎮静剤・鎮痛剤を使用しており楽に検査を受けることができます。



慢性呼吸器疾患看護認定看護師

上林 美智子

高齢にともなう免疫力の低下や飲み込み力の弱まりによって、高齢者の肺炎が増加しています。

日常生活において発症する肺炎を市中肺炎といえます。市中肺炎の発症原因で最も多いのは、インフルエンザ球菌や肺炎球菌による感染です。

病気を予防するためには、手洗い・うがい、日頃から丁寧に行うことが大切です。家の中の掃除や換気をこまめに行うこと、家事や散歩など適度に身体を動かすことも、肺炎の予防には有効です。また、肺炎球菌ワクチンの予防接種も、肺炎の予防策として大切です。

さらに、誤嚥による肺炎を予防するために、口の中の清潔を保ちましょう。口の中が汚れていると、細菌で汚れた唾液や痰が、食べ物といっしょに気管に入り込む危険があります。毎日食後

には歯磨きや入れ歯の手入れを、しっかり行いましょう。そして食べる時には、体位を整えしっかりと座って、よく噛んでゆっくり飲み込むことが大切です。むせやすい場合は、片栗粉などでおかずにとろみをつけてみましょう。安全に美味しく、食事を摂取することができます。



特集

教えて

認定“看護師さん



認知症看護認定看護師

平田 真由美

認知症は現在、一部の症状を除き、医学的に治すことは難しいとされています。しかし、生活環境を変えずに生活習慣を変えることで、症状を改善することが可能といわれています。

認知症の予防や改善に有効とされる内容をご紹介します。住み慣れた場所で暮らし

安心した生活を送ることや、家事や仕事を、身体に負担のない程度で続けることは重要です。しかし入院など、急に生活の環境が変わる場合には、新しいものではなく日頃使っていた箸やコップを持参する、なじみの写真などをベットサイドに置くなどの工夫で、入院生活の混乱を予防することができます。

生活習慣については、四季折々の花や風景を楽しむ、散歩などの機会を通して他人と会話する、新聞や本を黙読ではなく声を出して読む、メニューの工夫をしながら料理を作る、電車やバスに乗って外出する、1日を振り返り日記をつけるなど、様々な工夫で脳の活性化を促すことができます。

今回ご紹介した内容のいくつかを、無理なく続けることが大切とされています。

夏の疲れが残るこの時期に！ サンマを食べて元気に過ごそう！！ サンマの混ぜご飯

＜材料(2人分)＞

- サンマの塩焼き 1/2尾
- しょうゆ 少量
- すだち果汁 少量
- 野沢菜漬け 30g
- ごはん 300g
- いり白ごま 適量

＜作り方＞

- ①塩焼きしたサンマ(内臓や頭、骨をのぞいたもの)を粗くほぐし、しょうゆとすだち果汁を全体にかけておく。
- ②野沢菜は細かくきざむ。
- ③ごはんは①のサンマと②の野沢菜を加えて混ぜ合わせる。
- ④白ごまをふってできあがり。

★ワンポイントアドバイス★

- ☆サンマの塩焼きは、フライパンにオープンシートを引いて片面を焼き、裏返し蓋をし蒸し焼きにすると、後片付けの手間も省け手軽にできます。
- ☆サンマは動脈硬化などの生活習慣病予防にもつながるDHAやEPAが豊富に含まれる他、必須アミノ酸がまんべんなく含まれており、体内で効率よく利用できる良質なたんぱく質です。



つくって元気！
楽笑レシピ



1人分354kcal・塩分0.8g
町田市民病院栄養科：鈴木