



日本医療機能評価機構
認定第JC1452号
http://machida-city-hospital-tokyo.jp/

まちだ市民病院

クォーターリー (季刊)

Dr's message

林 淳也 形成外科部長にきく

体の表面が対象だからこそ、繊細さを大切にしています。

Q 久しぶりの市民病院ですね。

A 10年前に2年間、市民病院に勤務していました。その後はずっと大学病院にいましたが、9か月間常勤医が不在だった市民病院への赴任を希望しました。

Q ご専門は？

A 大学病院では、下肢静脈瘤や顔面の手術を主に行っていました。下肢静脈瘤については、ストリッピングより侵襲の少ない局所麻酔下での高位結紮、硬化療法を多く行っていました。

Q 形成外科と整形外科の違いがよくわからないのですが…？

A 形成外科は、一言でいえば体の表面を対象とします。一方、整形外科は骨、筋肉、腱といった内部を扱います。とはいえ、顎や頬、

んから「ありがとうございます。よくなりました。先生のおかげです。」と言われた時が一番嬉しいですね。

Q 市民病院で多い疾患は？

A 紹介患者さんを含め、皮膚腫瘍などの表面から見えたり触れる症状で受診される患者さんが多いです。また、最近では高齢化や疾患の認知度の上昇により、眼瞼下垂の患者さんが増えてきたと思います。

Q 形成外科の分野での今と昔の違いは？

A 昔は傷にはガーゼが主流でしたが、最近は創傷治療に最適な創傷被覆材というものがあがり、はがす時の痛みなどから解放されつつあります。以前からの「傷は乾燥させて治す」から「傷には適度な湿度が必要」へと傷に対する考え方が変わってきました。

Q 休日の過ごし方は？

A 「家庭サービス」とまでは言えませんが、「お父さん」であるよう心がけています。子どもがまだ小さいので、ふれあいを大切にしています。

Q 今後の抱負は？

A 現在は常勤医が一人なので、若い非常勤医師の力を借りながら、外来、病棟、手術と基本的には全て一人でやらなければいけません。手術中に急患の連絡がきても、対応ができないので、歯がゆさがあります。常勤医が複数体制になった際は、今よりも専門的な治療や急患への対応も増やし、活躍の場を増やしていきたいと思っています。

病気ガイド

眼瞼下垂について

形成外科部長

林 淳也

眼瞼下垂とは、まぶたが上りにくい(眼が十分開きにくい)状態を言います。下垂がある状態を見るときに、まぶたを上げる姿勢をとります。まぶたをより上げようとするため、額にしわが寄ったり、眉毛が上がったりします。額の緊張が続くことで肩こり、首こり、頭痛が起こることがあります。

眼瞼下垂は主に先天性、後天性、偽眼瞼下垂に分類されます。最も多いのは後天性のもので、そのほとんどは腱膜性眼瞼下垂です。これはまぶたを上げる筋肉(眼瞼挙筋)の末端部の腱膜が瞼板(まぶたの縁にある少し硬い部分)からはずれてしまうものです。ハードコンタクトレンズの長期装用やまぶたへの直接外力(こすりすぎ)、老化に伴い腱膜が薄くなることも原因です。

治療法として、眼瞼挙筋機能が十分にある場合には、腱膜のはずれを整復する手術を行います。眼瞼挙筋機能が不良の場合には、腱などを用いた前頭筋吊り上げ術を行います。また、老化によりまぶたの皮膚がたるむ眼瞼皮膚弛緩を併発していることがあり、その場合は弛緩した余剰の皮膚を切除します。

眼瞼下垂の治療は保険適用です。心当たりの方はまず一度、お近くの形成外科にご相談されてはいかがでしょうか。



Dr. Junya Hayashi

町田市民病院 形成外科部長
林 淳也 (はやし じゅんや)

Profile

東京慈恵会医科大学 卒
2004年1月～2005年12月町田市民病院勤務
2015年1月から町田市民病院勤務
2016年4月から現職

町田市民病院からの

お知らせ

町田市病院事業運営評価

委員会を開催しました

2015年度第二回町田市病院事業運営評価委員会を2016年1月27日(水)に開催し、中期経営計画の進捗状況や2015年度の財政見通しについて説明しました。



委員からは「コンビニ受診（緊急性のない軽症患者さんが救急外来を自己都合で受診すること）をする患者さんによって職員が疲弊し、きちんとした医療を継続して提供できなくなってしまう場合には、時間外選定療養費の加算をとるなどの対策が必要ではないか」「紹介状を持たない患者さんが、市民病院が本来持っている医療を十分に発揮することができない要因になっているのであれば、対策の検討が必要である」「患者さんの待ち時間対策等のために、紹介介によって外来患者さんを減らすことも大切である」等のご意見・ご提案をいただきました。

委員の皆さん

- 川上直美（病院ポランティア）、川村益彦（町田市医師会会長）、木藤一郎（旭町2丁目町内会）、渋谷明隆（学校法人北里研究所常任理事）、水町浩之（経営コンサルタント・欠席）、山内芳（税理士）

50音順・敬称略

市民公開講座を開催しました

2016年2月6日開催

アルコールとタバコと

のどの病気の

「のど」の健康を

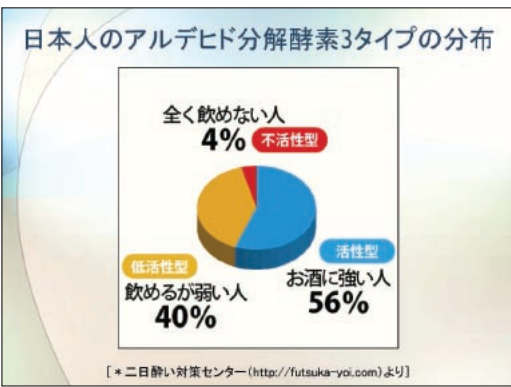
守るはなし



耳鼻咽喉科副部長

今西順久

嗜好品の中でも、アルコール飲料は脳を含め身体に多彩な薬理作用を持つ薬物でもあります。適量の飲酒は身体的・精神的・社会的効用をもたらす一方で、過量摂取



は健康被害につながることに加え、急性の障害は事故要因に、慢性的の精神的障害は家庭的・社会的問題にもなります。故に、その「投与量」の決定は自己責任に委ねられているという認識が必要で

す。アルコール摂取後に顔面紅潮・頭痛・吐き気などを引き起こすのは、アルコールの分解産物であるアセトアルデヒドが原因です。アセトアルデヒドを分解する酵素の強さは遺伝子で決定され、日本人では、活性型（酒に強い）56%、低活性型（飲めるが弱い）40%、不活性型（全く飲めない）4%です。アルコールの効用が期待できるのは適量飲酒が条件で、且つその用量は個人で異なることを知っておく必要があります。

タバコの煙には250種類以上の有害物質が含まれ、そのうち70種類が発がん物質です。日本人の3大死因（がん・心疾患・脳血管障害）のいずれにも関与しています。有害物質濃度は主流煙（吸い口から入る煙）よりも副流煙（周囲に流れる煙）の方が高い（タール3.4倍、ニコチン2.8倍、一酸化炭素4.7倍）ことが、受動喫煙がこれだけ問題視されている理由です。がんとの関連性では、アルコー

ルは口腔・咽頭・喉頭・食道・肝臓・乳腺のがんに、喫煙は口腔・中咽頭・下咽頭・喉頭・肺・食道・胃・肝臓・脾臓・子宮頸部・尿路のがんに因果関係があることが明らかになっています。過量飲酒と喫煙が重なると口腔・咽頭・喉頭・食道がんのリスクは相乗的に上昇します。適量飲酒と禁煙により、これらのがんの予防も含めて健康を守ることが望まれます。

新任医師紹介

- ①出身大学・卒年
- ②趣味
- ③メッセージ

外科

岩崎 泰三



- ①東京慈恵会医科大学・2005年卒
- ②散歩・ウォーキング
- ③胃癌に対する腹腔鏡下手術を積極的に行っております。

産婦人科

秋山 由佳



- ①群馬大学・2011年卒
- ②ショッピング
- ③患者様のライフプランに沿った医療提供を目指しますのでお願いします。



リハビリテーションとは？

リハビリテーション（以下リハビリ）には、理学療法、作業療法、言語療法の3部門があります。

理学療法では、起き上がり、立ち上がり、歩行練習などにより、体の動きがよくなるよう機能回復を目指します。作業療法では、日常生活での動作（食事、トイレなど）や作業（家事・手工芸など）により、諸活動の自立を目指します。言語療法では、聴く・話す・読む・書くといった「言葉」の練習等によりコミュニケーション力の向上や、食べる・飲むことの練習により飲み込み機能の回復を目指します。

部門ごとに専門性は異なりますが、病气やケガで日常生活が不自由になった患者さんに対して、少しでも元の生活に近づけるように、またQOL（生活の質）が向上するようにお手伝いしています。

町田市民病院のリハビリとは？

当院は急性期病院であるため、治療や検査が最優先となります。リハビリを主目的とした病棟はあ

りません。当院のリハビリの特徴は、各診療科からリハビリ指示を受け、入院初日や手術前にもリハビリを実施する点です。手術など、急性期治療を終え、状態が落ち着いてなおリハビリが必要な患者さんは、リハビリ経過などの書類を持って当院からリハビリ病院に転院していきます。

外来リハビリはないの？

前述のように急性期病院とリハビリ病院は、役割分担によって地域で連携して医療を行っているため、特別な場合を除き、急性期病院である当院は外来リハビリを行っています。また、介護認定を受けている方は、介護保険下で行える地域のリハビリ（デイサービス・デイケア・訪問リハビリなど）を活用して頂いています。



廃用症候群って何？

はいようしょうこうぐん
入院すると安静を余儀なくされます。風邪で2〜3日寝込んだ時の事を思い出してみて下さい。ほんの僅かな寝たきり状態でも驚くほど筋力も体力も落ちます。入院して安静状態が長期間続くことで筋力が低下したり、関節が硬くなったり、めまいを起こしたりするなどの状態の事を廃用症候群と呼びます。

びます。病气やケガの治療と同時に廃用予防も入院リハビリでは重要です。

患者さん・ご家族へ

少しでも患者さんの変化に気づけるよう、また早く治りたいという気持ちに寄り添えるようにチーム医療を心掛けています。ご家族の方のリハビリ見学も可能ですので、お気軽にお声かけ下さい。

PM2.5、心配ですか？

呼吸器外科担当部長

平野 純

PM2.5が話題になっています。PM2.5は、空気中の直径2.5μm未満の微粒子。本邦の環境基準は一日平均35μg/m³、一年平均15μg/m³ですが、某国にはこの10倍以上にも昇る濃度に達する町も有るとかで、これはアメリカ環境保護庁による屋外大気の種類では「緊急事態」レベルです。

過日、工場移動で大気汚染激化の町の住人がTVの取材に答えていました。「昔はこんなに空気が悪くなかった。これじゃカラダが変になっちゃうよー」と、タバコ片手に「変ですよ、タバコ片手に大気汚染の健康被害懸念。禁煙スペースでさえ、巷の不完全な分煙居酒屋など平気でPM2.5「危険」

「緊急事態」レベル。非分煙や喫煙室はさらにその10倍にも。そう、タバコの煙はまさにPM2.5。喫煙は高濃度PM2.5の積極的暴露です。直径5μm未満の異物は鼻・咽頭粘膜や気管・気管支粘膜に捉えられずに肺に達すると考えられます。喫煙により肺気腫化の加速度的上昇や肺癌発生の確率上昇が叫ばれているのも頷けます。

タバコの健康被害度は禁煙後すぐには低下しないものの、危険因子は避けるが得。究極は「自信の取捨選択ですが、早めの禁煙をお勧めします。また副流煙を考慮し、特に若年者同席での喫煙は避けていただきたいと考えます。

病气は早期発見・早期治療が良しです。肺癌も然り。万が一に備え少なくとも年一回の検診はお受け下さい。また一次検診で異常指摘の場合は必ず二次検診を受けて下さい。当院では内科/外科で連携し二次検診や肺癌加療を行っております。ご相談下さい。

ご挨拶



町田市病院事業管理者
町田市市民病院院長

近藤直弥

私は4月1日に町田市病院事業管理者に再任され、引き続き病院長と兼務することになりました。

さて、どの病院にも「基本理念」というものがあります。基本理念とは、病院を運営していく上での信念や基本精神を表したものです。このたび、町田市市民病院では院内で検討を重ね、基本理念を新たに『地域から必要とされ、信頼、満足される病院』と定めました。これまでも基本理念はありましたが、長文のため、職員にとって理解して覚えるのが大変でした。そこで、私たち職員にも市民のみなさんにもより分かりやすく、覚えやすい簡潔な表現に改めたのです。

また、町田市で唯一の公立病院として、市民のみなさんから求められている救急医療、産科・小児医療や災害医療などにも基本理念の下で、応えていかなければなりません。期待に応えることができず、市民のみなさんから「市民病院はもう町田に必要がない」と思われた時、当院の存在意義は無くなります。

例年4月には多くの新入職員が当院にまいります。これらの職員にも基本理念を周知させ、全職員が仕事をする際の共通の原点とします。その上で、患者さんとそのご家族の方々から「かかってよかった」、「近くにあつてよかった」と思われる病院にすべく、職員一同これからは日々努めてまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

「緩和ケア地域交流・研修会」を開催しました

2016年1月28日に「緩和ケア地域交流・研修会」を開催しました。

地域全体で在宅のがん患者さんを支援するため、当院の緩和ケア病棟（川崎緩和医療専任担当部長）と地域医療機関（西嶋医院吉田医師）からそれぞれの現状と課題について発表がありました。地域の関係機関の方々と当院の職員合わせて14名が参加し、積極的な意見交換が行われました。

今後も当院と地域の関係機関がしっかりと連携することで、がん患者さんやそのご家族が住み慣れた地域で生活を継続できるように、このような研修会を開催していきたいと考えています。



つくって元気！ 楽笑レシピ



1人分208kcal・塩分1.5g
町田市市民病院栄養科：高頭

1日に必要な野菜量の1/3がとれる 野菜たっぷり 春野菜のオムレツ

＜材料(2人分)＞

- ◎春キャベツ 1/8個(60g) ◎新玉ねぎ 1/4個(70g) ◎菜の花 1/3束(70g)
- ◎パプリカ 1/2個(30g) ◎卵2個 ◎とろけるチーズ 適量(10g) ◎牛乳 大さじ1
- ◎塩、コショウ 少々 ◎サラダ油 大さじ1

＜作り方＞

- ①春キャベツ、新玉ねぎ、菜の花、パプリカを2cm程度の大きさに切る。
- ②卵、とろけるチーズ、牛乳、塩、コショウを合わせて混ぜておく。
- ③フライパンにサラダ油をひき、中火で①の野菜をしんなりするまで炒める。
- ④③に入れて少しかき混ぜ、弱火で焼きながら形を整える。
- ⑤生地を裏返し、中まで火が通ったら完成！適当な大きさにカットし、皿に盛り付けてください。

★ワンポイントアドバイス★

☆野菜の甘みがしっかりできるまで焦げないように炒めること、卵ととろけるチーズはよく混ぜてからフライパンに流し込むことがポイントです。

