

診療のご案内

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 内科	午前	風間	風間	竹島	竹島	工藤	※工藤
	午後	工藤	竹島	竹島	竹島	工藤	竹島
2 内科	午前	竹島	高田	工藤	高田	高田	※高田
	午後	高田	高田	駒橋	工藤	高田(洋)	高田(洋)
整形外科	午前	和宇慶		齋藤	宮本	吉田	※及川
	午後	和宇慶		齋藤	宮本	吉田	富塚/山口
眼科	午前						※朝生
	午後	朝生					加島
耳鼻咽喉科	午前	小板橋	小板橋	小板橋		小板橋	※小板橋
	午後	小板橋	小板橋	小板橋		小板橋	
皮膚科	午前			大西		石川	
	午後					石川	

<午前>受付時間 8:00~11:30 診療時間 8:30~12:00

<午後>受付時間 12:00~16:00 診療時間 13:30~16:30 土曜午後休診

※ 土曜日は診療時間や担当医が変更になります お問い合わせの上ご来院ください

往診しております

診療科目：内科のみ（16歳以上の患者さま）
 診療日：月・水・金曜午後 木曜は午前・午後
 詳細は電話でお問い合わせください
 お問い合わせ電話番号 (3910) 6336 医事課

癒しのフラダンス「アロハ・アロハ」

去る8月31日、スマイル委員会主催の「癒しのフラダンス・アロハ・アロハ」を開催しました。昨年同様、滝野川地区で教室をかまえている、フラダンス教室

「ナネアイコウナニ」の幼稚園児から大人まで総勢23名の方々にボランティアとして来ていただきました。

生のウクレレ部隊の演奏で気分はもうハワイ！グッと盛り上がったところで、ちびっこダンサーの登場、患者様・利用者様の視線はちびっこダンサーに釘づけで感激のあまり泣き出すやら、握手しようと身を乗り出すやらで大興奮。暑い日ではありましたが、会場はますますヒートアップして冷房も効かないくらいでした。ダンスが終了しても名残惜しそうに最後まで会場に残っていた患者様が印象的でした。そんな患者様・利用者様の姿を見て、また来年も皆さんにスマイルをお届けしなくてはと思いました。ボランティアの皆さん、また、滝野川病院に遊びに来てくださいね。

スマイル向上委員会 梅村

今後の健康講座

10月19日(土) 13:00~ 内科 高田洋医師 「胃炎とピロリ菌」
 11月16日(土) 13:00~ 内科 風間院長 「インフルエンザ」
 12月21日(土) 13:00~ 耳鼻科 小板橋医師 「睡眠障害と睡眠時無呼吸」

滝野川病院広報誌



平成25年10月

社会福祉法人 新栄会 滝野川病院

滝野川病院附属介護老人保健施設 介護老人保健施設指定通所リハビリテーション
 滝野川病院訪問看護ステーション 滝野川ホームヘルプサービス
 滝野川指定居宅介護支援事業所
 滝野川西地域包括支援センター(滝野川西高齢者あんしんセンター)

〒114-0023

東京都北区滝野川2丁目32番12号

TEL 03-3910-6336(代表)

FAX 03-3910-6745

ホームページ <http://www.takinogawa-hp.com>

e-mail info@takinogawa-hp.com

発行日 平成25年10月15日

滝野川病院無料健康講座

今年の夏は早い時期から暑かったですね。皆様体調はいかがでしたか？7月、8月には熱中症で来院される方も多々おいでになり、今年の暑さを物語っていました。

さて、7月はその熱中症について「熱中症と脱水症 2013」という題名で風間院長から話がありました。

ここ数年、屋内にいても熱中症になる高齢者が増加しているそうです。特に身体が暑さに慣れていない、梅雨明け間もなくの7、8月に発生率が高まっています。さらに、高齢者は体温調節機能が低下し汗をかきにくくなっており、のどの渇きに鈍感になっています。のどが渇いていなくても水分を摂り、冷房を使って室温を28度くらいに保ちましょう。また、屋外などで汗をかいた時は水分だけでなく、ミネラルや塩分を摂りましょう。

8月のテーマは耳鼻科の小板橋医師による「よりよい聴こえのために」でした。

難聴は疎外感を感じて心を開けなくなってしまう、社会的孤立を招いてしまうこともあります。

補聴器を使って周囲の人々とコミュニケーションをとっていきましょう。補聴器は、つけばすぐによく聞こえるものではなく訓練を必要とします。買い求める際は、「認定補聴器技能者」のいる「認定補聴器専門店」で、

難聴について解説する小板橋医師

必ず試してみてくださいご自分に合った補聴器を購入し、アフターケアもしっかり受けましょう。

また、難聴が高度の場合は障害者認定を受けることができます。認定を受けると、補聴器の購入や修理などに支援を受けることができます。まずは、耳鼻科医にご相談ください。

9月は渡邊管理栄養士「すぐに役立つ！栄養知恵袋」というタイトルで、実生活でも役立つ献立を紹介してもらいました。貧血の時は、鉄分やビタミンCを摂取するように、「レバーのスパイス焼き」、口内炎の時は口腔内の組織を助けるための栄養素である亜鉛などが含まれた「豆腐としめじのとろみ煮」などと健康状態にあった献立で体の中から病気の改善を図りましょうという話でした。当日は、疲労回復に効果のある「オレンジ&紅茶のサワードリンク」の試飲もあり、暑さで疲れた身体に爽やかな一杯をいただきました。



熱中症の危険性を説明する風間院長



美味しく食べましょうと呼びかける渡邊管理栄養士



関節リウマチの治療

整形外科医師 吉田 渡

皆さま初めまして、滝野川病院・整形外科の吉田 渡と申します。整形外科は骨や関節などの運動器における疾患・外傷を扱う科ですが、今回は「関節リウマチ」についてお話したいと思います。

関節リウマチとは、関節に痛み・こわばり・腫れが生じると同時に、関節そのものが徐々に壊れていく原因不明の炎症性疾患です。罹患する部位は手や足だけでなく膝・肩・肘・股関節や顎関節・脊椎など体中のあらゆる関節が侵される可能性があります。

現在日本では、約70～100万人の患者様がこの病気を患っているとされています。平成20年度における5大ガン（大腸・胃・前立腺・乳・肺）の治療患者総数が約93万人ですから、単一疾患での患者数としては飛び抜けて多いと言えます。

十数年前までは、関節リウマチは有効な治療方法がない難治性疾患の代表的な存在でした。そのため、罹患した患者様は長期に及ぶ治療を強いられるだけでなく、進行性の関節破壊・変形により日常生活が大きく損なわれていく状況が長く続きました。

しかし、本疾患における基礎研究とバイオテクノロジーの飛躍的な発展・進歩により、ここ数年で状況は激変しました。関節リウマチの病態・しくみの詳細が解析された結果、極めて画期的な治療法が開発されました。それが抗サイトカイン療法です。本疾患の特徴でもある関節に強い炎症を引き起こす病因が、患者様ご自身の中にある炎症性細胞が産生する多量の炎症性サイトカインであるということが解明されました。そして、このサイトカインを制御・抑制する製剤を投与することで関節の炎症を取り除き、関節破壊・変形を阻止することが可能となりました。

治療法の飛躍的な発展に伴い、関節リウマチの診断学もここ数年で大きく変わりました。以前は関節変形が悪化・進行しないとなかなか診断できませんでしたが、2010年に発表された新しい診断（分類）基準により、関節が壊れてしまう前の早い段階で診断ができるようになりました。これにより関節が変形する前に有効な治療を開始することが可能となりました。

現在の関節リウマチの最新治療は、様々な抗リウマチ薬に加えて抗サイトカイン作用をもつ生物学的製剤という薬剤（点滴や皮下注射など：日本では現在7種類が使用可能です）を患者様の状態に合わせて安全性を確保しながら使用し、関節に炎症がない状態を目標に治療します。またすでに変形した関節に対しては、様々なインプラントを用いる人工関節置換術（膝・股・肩・肘・手指）や関節形成術・脊椎固定術などの機能再建手術により日常生活の改善を目指します。

関節リウマチの治療は今後も進歩していきます。患者様が関節に炎症のない快適な日常生活を営めるよう我々一同これからも対応していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

日本整形外科学会専門医
日本整形外科学会認定リウマチ医
日本リウマチ学会専門医

～かんたん肩こり体操～



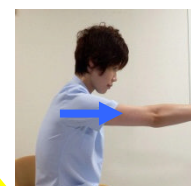
1. 首すくめ運動

肩をゆっくり持ち上げ5秒保持した後、ゆっくり力を抜いて肩を下ろします。力を抜いた時に、肩～首の筋肉の血流が良くなります。

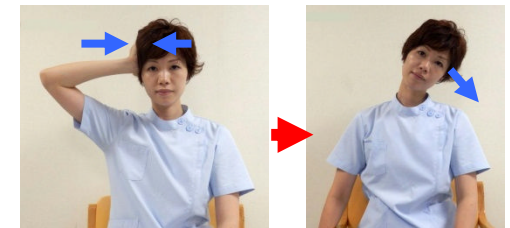


2. 肩甲骨を寄せて・はなす運動

①両ひじを軽く曲げ、そのまま後ろに引き寄せて胸を張ります。5秒間保持してゆっくり戻します。左右の肩甲骨を背骨側に引き寄せるように意識します。



②両手を組み、両肩が前に出るように前方にゆっくりのばします。5秒間保持してゆっくり戻します。左右の肩甲骨を背骨から離すように意識します。



3. 肩～首のストレッチ

写真のように頭の横に手を当て、頭が動かないように軽く手と頭で押し合います。その後首を反対側にゆっくり倒して、5秒間保持します。首の横から肩にかけてのすじが伸びます。反対も同じように行ってください。

お風呂上がりの身体がまだ温かいうちに行くと効果的です。各運動3～5回ずつ、痛みが出ない範囲で、体調に合わせて行ってください。



リハビリテーション科 高橋 勝彦

『簡単ひじきサラダ』



☆食物繊維たっぷり便秘解消☆

<材料（1人分）>

- ひじき（干し）5g
- ミックスビーンズ（水煮大豆、枝豆でも）15g
- きゅうり 20g
- 人参 5g
- シーチキン 20g
- マヨネーズ 10g
- 塩コショウ適量

<作り方>

1. ひじきを水で戻し、さっとゆでる
2. ざるに上げて冷まし、水気をしっかり切る
3. きゅうりは千切りし、塩もみした後水気を絞る。人参は千切りにして、ゆでる
4. すべての材料を合わせ、マヨネーズと塩こしょうで味を整えて出来上がり

※マヨネーズ以外に市販のドレッシングでも美味しく召し上がれます