

## 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/竹島
	午後	工藤	竹島	竹島	竹島	工藤	※
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(わづけ)		齋藤	宮本	吉田	及川/冨塚
	午後	和宇慶		齋藤	宮本	吉田	山口※
眼科	午前						中安/加島
	午後	能谷					※
耳鼻咽喉科	午前	小板橋	小板橋	小板橋		小板橋	小板橋※
	午後						
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 ※はお問い合わせください

<午後>受付時間 12:00~4:00 診療時間 1:30~4:30 土曜午後休診

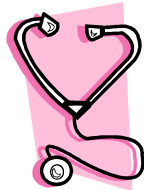
~往診しております~

診療科目: 内科のみ (16歳以上の方が対象)

診療日: 月・水・金(午後) 木(午前・午後)

詳しくは医事課(3910) 6336までお問い合わせください

(対応時間 8:30~16:00)



### 健康講座今後の予定

4月20日(土) 「高血圧のおはなし」 内科 高田副院長

5月11日(土) 「眼が悪くなったのは年だから？」 眼科 加島医師

6月15日(土) 「なるほど! 知って安心 高齢者あんしんセンター」

滝野川西高齢者あんしんセンター

## 職員研修会



2月21日、27日の両日、病院内で「注目される感染症」というテーマで研修会がありました。

今年も流行したインフルエンザと、嘔吐・下痢を伴う感染性胃腸炎(ノロウイルス)の特徴や感染経路、治療について勉強しました。

医療従事者は感染を拡大させないための現場の対応が必須となります。患者の接触箇所の消毒や来院者に手洗い・マスクの励行など、周囲に注意を促しながら自分も感染者とならないようにしなければなりません。

感染性の病気は、合併症を伴うと重症になる確率が高いのでまずは予防する、感染したら早めに受診することが必要です

特に、体力的に弱い高齢者や幼児には注意をはらい、感染したら早期に受診し、症状に合った処置をして重症になることを防ぎましょう。また、ワクチンによる予防も推奨されています。感染症には現場の私たちの意識も大切だと再認識させられる研修会でした。



医事課 石川

発行 平成25年4月15日

## 滝野川病院広報誌



平成25年4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](mailto:info@takinogawa-hp.com)

# 滝野川病院無料健康講座

今年の桜は開花が早かったですね。お花見は間に合いましたか？当院の近所には飛鳥山や音無川の桜並木など桜の見事な場所があります。桜が終わっても次は新緑が楽しめます。ぜひ、お散歩してみてください。

さて、健康講座は1月に耳鼻科、小坂橋医師「めまい耳鳴りの患者さんとともに」2月には薬剤科「お薬なるほどライブラリー」3月は内科・高田洋医師「お塩と病気」というテーマで開催しました。



耳鼻科の小坂橋医師はめまいに悩む患者さんと長年向き合ってきました。めまいは命に直接かかわることはあまりないので軽く考えられがちですが、ご本人にとってはつらいものです。周囲の理解を求めながら、生活習慣を改善する・漢方薬を試してみる・リハビリを続けるなどしながら長期につきあっていくことが大切です。



薬剤師 嶋崎 石川

2月は薬剤師による、薬と上手に付き合うポイントの話でした。最近よく耳にする「ジェネリック医薬品」とはなんでしょう。「ジェネリック医薬品」とは、先に開発され販売されている薬品と変わらない有効成分で、安価に販売されている薬品を言います。先に販売された薬の特許期間が切れたら販売されます。なので、新薬で効果の実績が積み重ねられているので安心して使うことができます。薬局で薬をだしてもらった際に「ジェネリック医薬品」にすることも可能です。

薬は決められたタイミング、決められた方法で服用しましょう。他人に薬をあげたり、ジュースや炭酸飲料で薬を飲むことは体に思わぬ影響を及ぼすこともあります。自分の薬は自分が服用し、服用する際はコップ一杯の白湯か水で服用しましょう。また、お薬手帳を活用して薬の重複も防ぎましょう。

3月は、内科の高田医師から病気と塩の話がありました。塩分の摂りすぎは、寝たきりの原因の第一位の脳血管疾患とも関連があります。

世界の国に比べて日本人は塩分の摂取量が高いようです。和食で育ってきた私たちにとってはあたりまえの漬物・干物・魚卵ですが、これらが高血圧の一因になるのでは、食生活を考え直さなければならないようです。

また、減塩についての意識調査によると、減塩に気を付けているつもりでも、まだ不十分と認識している人は3割います。習慣を変えるのは容易な事ではありません。が、寝たきりにならないためにも塩分をコントロールし、血圧を下げ、脳血管疾患の予防に努めましょう。

そして、過剰な塩分は胃がんの危険因子になることもわかってきています。香味野菜や香辛料・酸味などを使った献立で、ストレスを少なくして根気よく減塩生活を過ごしましょう。

さまざまな疾病予防のためにも、塩分の摂りすぎにはくれぐれも注意しましょう。



耳鼻科 小坂橋医師

また、ストレスなど心因性のめまいもあります。ウォーキングなどで普段から気分転換の習慣をつけておくといいかもかもしれません。

耳鼻科に来て治療できない、緊急を要するめまいもあります。「手が動かない」「頭が割れるような強い頭痛がある」「会話が困難になる」「二重に見える」などの症状が出たら、早く対応しなければなりません。迷わず救急車を呼びましょう。



内科 高田(洋)医師



## 食物アレルギーとアナフィラキシー

内科 医師 竹島

東京調布市の小学校で、昨年12月に重度の牛乳アレルギーの11歳女児が給食を食べてアナフィラキシーショックとなり死亡したとの報道があったことは記憶に新しいことと思います。

アナフィラキシーとは、食物・薬物・ハチ毒などが原因で起こる即時型アレルギー反応の一つの総称です。皮膚症状、呼吸器症状、循環器症状など多臓器に全身性の症状が出現します。時に、血圧低下や意識消失などを引き起こします。こうした生命を脅かす危険な状態をアナフィラキシーショックと呼びます。アナフィラキシーの主な危険因子としては、食物が35%、薬物が25%、ハチ・昆虫が15%を占めています。

なかでも食物アレルギーを持つ人は徐々に増加傾向にあります。

食物摂取からアナフィラキシー発現までの時間は平均22分、アナフィラキシー発現から心停止までの時間は約30分との報告もあります。この場合、ショック状態に至る前のアドレナリン注射が救命に有効と考えられています。ただし、アナフィラキシー症状は急速に進行するため医療機関受診前に、治療を開始しなければならない状態が起こりえます。そのため、発現の危険性が高い食物アレルギー患者に対してはアドレナリン自己注射(エピペン®)携行が勧められています。

ただし、医療関係者ではない学校や幼稚園、保育所などの職員が注射を実施することに対して躊躇することは十分理解できます。このため、本人、保護者だけでなく学校や保育所なども食物アレルギーやエピペン®に対する理解を深めていくことが、食物アレルギーの子供が安心して安全に学校・幼稚園保育所の生活を送ることにつながると考えられます。

その一助として今回病院職員へのエピペン®の講習を行いました。最初は戸惑うこともあったようですが、使用方法は非常に簡便であるとの評判を得ました。今後AED(自動体外除細動器)と同じく、一般の人の認知度が上がりエピペンで救われる命が多くなることを願うものです。

アナフィラキシーの発現リスクが高い食物アレルギー患者には、エピペンの携行が勧められます



● エピペンの携行が勧められる食物アレルギー患者

1 病歴	● 微量のアレルゲンでアナフィラキシーを誘発する ● アナフィラキシーを繰り返す	● ショックを誘発しやすい食品がアレルゲン(ピーナッツ、ナッツ、魚介、牛乳、ソバ、卵、小麦など)
2 合併疾患	● 喘息 ● 非選択性β遮断薬を服用	
3 その他の因子	● 初期症状が明らかでないが、アナフィラキシーの可能性がある ● 医療機関から離れた地域に住んでいる ● 修学旅行や海外旅行時	

※ 参照 臨床アレルギー 11(3):205, 2012(9)-臨床アレルギー 1(3):108(1001)

## ひな祭り

3月3日(日)、昼食に当院栄養科よりひな祭りメニューが提供されました。色鮮やかな五目ちらしと、菜の花、菱餅をイメージしたゼリーなど春らしさを感じていただけるような献立でした。春は体調を崩しやすい季節です。旬の食材を取り入れて、毎日の食事を楽しみながら、元気に過ごしましょう。

### <菜の花の辛子和え~ごま油入り~>

#### 材料(4人分)

- 菜の花 一束
- しょうゆ 大さじ1
- ごま油 大さじ1
- チューブの練り辛子 2cmくらい

#### 作り方

- 1 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩一つまみを入れる
- 2 一口大に切った菜の花を鍋に入れ、1分ほど茹でる
- 3 茹で上がった後冷水にとり色止めする
- 4 水気をよく絞って、しょうゆ・辛子・ごま油であえて出来上り

#### ポイント

ごま油で香りとコクがアップします。菜の花にはビタミンCがほうれん草の4倍も含まれており、風邪予防、美肌効果、がん予防などが期待できます



● 春の五目ちらし ● 天ぷら盛り合わせ  
● 菜の花の辛子和え