

診療のご案内

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科	午前	高田(洋) 工藤	高田(洋) 高田	風間 工藤	高田(洋) 高田	工藤 高田	※工藤 高田/高田(洋)
	午後	高田 高田(洋)	高田(洋) 高田	風間 駒橋	工藤 高田	工藤 高田(洋)	
整形外科	午前	和宇慶	李	田中	宮本	吉田	※及川 冨塚/山口
	午後	和宇慶	李	田中	宮本	吉田	
眼科	午前	黒川	黒川	黒川	黒川	黒川	※花崎 加島
	午後	野村	黒川	黒川	黒川	黒川	
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る場合がありますので、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・金の午後 木の午前

詳細は電話でお問い合わせください 電話番号（3910）6336 医事課



滝野川病院無料健康講座

すっかり秋めいて、紅葉狩りにぶどう狩りにと、お出かけには絶好の季節となりました。今年は秋の訪れが若干早かったような気がしますね。健康講座にもたくさんのおみなさんがお出かけくださっています。

7月には、熱中症への予防のお話、8月は介護保険の利用について、9月は認知症にならないためにはどうしたらよいかという内容の講座が開催されました。

認知症を予防するには、日常生活で人と交流を持ちおしゃべりをすることや適度な運動、バランスのとれた食事をとり、趣味を持つことも大切です。そして、認知症が疑われたら早めに専門外来を受診しましょう。介護保険を利用してデイサービス等を利用するのも良いでしょう。介護保険の利用については、当院5階の地域包括支援センターでご相談を受け付けております。どうぞお気軽にご相談ください。

認知症とは誰でもかかる可能性のある身近な病気であり、高齢になれば多かれ少なかれ、いつかは通る道です。家庭と地域で温かく見守り、支えてゆきましょう。

今後の健康講座

11月15日（土） 「のどの病気と予防」 耳鼻科 小板橋医師
12月20日（土） 「毎日の食事で脳卒中を防ごう」 山口管理栄養士



滝野川病院広報誌



平成26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

<http://www.takinogawa-hp.com/>
info@takinogawa-hp.com

発行 平成26年10月27日
編集 広報委員会



舌下免疫療法を開始しております

舌下免疫療法とは、注射や服薬ではなく毎日自宅で口の中に薬をスプレーすることにより、スギ花粉症の体質そのものを改善することを目的とした治療法です。

スギ花粉の飛散が始まる3か月前までに治療を開始すると効果的とされていることから、当院では10月8日（水）から12月6日（土）の間に治療を開始します。

安全に治療するために花粉の飛散する時期には治療が始められないので、12月8日（月）以降の治療は来年6月1日までお待ちいただきます。

また、新薬のため来年9月までは2週間分のみの処方となりますので2週間に一度、10月以降は月に一度通院していただきます。

効果は80%の方に認められますが、効果の出ない方もいらっしゃいます。

治療の適応は個人によって異なりますので早めに耳鼻科受診のうえご相談ください。



やわらか、つるん！ 豆腐とチンゲン菜の炒め煮

高齢者の方にも食べやすい、消化が良く栄養も摂れる料理をご紹介します。ほかの家族と一緒に食べられます。



【材料 4人分】

- ・絹ごし豆腐 1丁
- ・チンゲン菜 1袋
- ・生姜(みじん切り)ひとかけ
- ・乾燥しいたけ 2~3枚
- ・しいたけの戻し汁
- ・水溶き片栗粉大さじ1
- ・オイスターソース大さじ1
- ・醤油小さじ
- ・こしょう、砂糖、塩各少々

【作り方】

1. チンゲン菜は株を切り落とし、茎、葉それぞれ2cmの長さに切り、さっと茹でておく。
2. 豆腐はペーパータオルで軽く水気を取り、1cmくらいの角切りにする。しいたけはへたを取り、細く切る。戻し汁はとっておく。
3. フライパンにサラダ油を熱し、生姜を入れて香りが出るまで炒める。
4. しいたけとチンゲン菜を入れ、調味料をすべて入れる。
5. 豆腐が崩れないようにそっと入れ、具を混ぜてから沸騰させ、中火にする。
6. 水溶き片栗粉を鍋全体に回し入れ、とろみがついたら出来上がり。

☆歯の少ない高齢者の方には、しいたけを少なめにしてみてください

☆ご飯にかけて豆腐丼にしても、お好みで刻みねぎ、桜えびを入れても美味しいです



ミニ脳トレ

「思い出して」ゲーム

- ◆ **ア**のつく国名を5つ
- ◆ **木へん**のつく漢字を10こ



新入職員ご紹介

地域包括支援センター 高山 泰明

8月から地域包括支援センターで勤務しております高山泰明と申します。地域にお住いの皆さんが安心して暮らすことができるよう各関係機関と連携を図りながら支援していく「見守りコーディネーター」として配属されました。滝野川地域を知るために自転車であちこち回り、いろいろな発見をするたびに新鮮な気持ちになります。地域で気になることや、ご相談がありましたら遠慮なくご連絡ください。よろしく申し上げます。

黒目が白くなる？



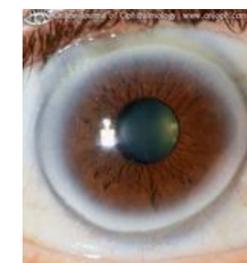
眼科医 黒川直行

子供の目を見ますと、黒目がクッキリとしていて、白目も透き通るようにきれいで、ついうらやましくなってしまう。しかし、大人になって年をとってゆきますと、世間の荒波に揉まれていってしまうから…というわけではありませんが、少しずつ白目がくすんだ様になり、黒目と白目の境目もボヤけるようになってしまいます。

これを鏡でよく見てみますと、写真のように、黒目の、白目との境目に近い部分が濁ってきているのが分かります。このために、黒目と白目の境目がハッキリしなくなってくるのです。これを「老人環」といいます。

老人環の正体は、中性脂肪やコレステロールといった、脂質です。

脂質が黒目に少しずつ沈着することで生じ、女性よりも男性によくみられます。しかし、この沈着は、黒目の中でも、白目に隣接した部分にしか起こりません。黒目全体が濁ってしまうようなことはありませんので、ご安心ください。また、視力が悪くなる恐れもありませんので、治療が必要になることも無く、通常はこのまま様子を見ることになります（治せないということでもありますが……）。



老人環

老人環における脂質の沈着は、自然な老化に伴ってみられるものです。老人環があるからといって、高脂血症(血液中の脂質が異常に増え、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる病気)との関係は無いと言われておりますので、その点もご安心ください。

しかし、まれですが、まだ老眼が出るような年齢でもないのに「老人環」ができてしまう人もいます。そのような老化だけではちょっと説明がつきにくい場合には、高脂血症が原因である可能性が出てきます。

もし、みなさんの回りに、40歳前の若さで老人環がある方がいらっしゃったら、念のため中性脂肪やコレステロールの数値を確認したほうがよいと思いますので、内科を受診するようお勧めください。

日本眼科学会専門医



第9回スマイルコンサート

Ho'o Pono pono Hula

去る8月16日、毎年恒例となりましたスマイル向上委員会企画によるスマイルコンサートが催されました。今年のテーマは「幸運を招くフラ」。Ho'o pono ponoとは、幸運を招くという意味ですがその言葉の裏には、良いことも悪いことも全てに思いやりを持って受け入れましょう、感謝しましょうという意味が込められているそうです。昨年同様、近隣にお住いの「ナネアイコウナニ」というフラダンス教室のみなさんが来てくださいました。バンドを含む23名のみなさんの音楽とダンスに入院患者様方はうっとり見とれ、ちびっこ達の踊りに歓声をあげたり、一緒に歌を歌ったり楽しいひと時を過ごされました。

最後には握手や記念撮影で触れ合い、いつもの日常にちょっとしたアクセントが添えられた一コマでした。ナネアイコウナニのみなさん、ありがとうございました。また、来てくださいね。

