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	風間 工藤	風間 髙田	風間 工藤	風間 髙田(洋)	工藤 髙田	※工藤 髙田/髙田(洋)
	午後	髙田 髙田(洋)	髙田 髙田(洋)	風間 駒橋	工藤 髙田	工藤 髙田(洋)	
整形外科	午前	和宇慶		齋藤	宮本	吉田	※及川 冨塚/山口
	午後	和宇慶		齋藤	宮本	吉田	
眼科	午前	黒川	黒川	黒川	黒川	黒川	※朝生 加島
	午後	朝生	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

～お知らせ～　・４月 16 日より黒川医師が入職し、眼科診療が毎日ご利用いただけるようになります

・整形外科齋藤医師は４月 30 日をもって退職となります

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・金曜午後のみ　水は午前・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

大学生のみなさんによる春の音楽会

３月７日金曜日の午後、埼玉県立大学の学生さん 16 名が老健施設へ音楽ボランティアにいらっしゃいました。

音楽会の最初は、学生さんも利用者様も緊張している様子でお互いぎこちない雰囲気でしたが、「幸せなら手をたたこう」を利用者様と一緒にやり始めたところからは笑顔が増え始め、合唱では知っている曲があると一緒に歌いました。歌だけではなく、バイオリン、ビオラ、ハンドベルなどを使って生演奏も聞かせてくれました。普段は生演奏を聴く機会がないので、利用者様はお孫さんほどの年齢の学生さんの演奏に感心しきり、笑顔と盛大な拍手で音楽会は閉会しました。その後も時間の許す限り学生さんと利用者様の交流は続いて、たくさんお話をしていました。利用者様からは「とても楽しかったわ」「若い人といっぱい話せて嬉しかった」との感想がたくさん寄せられました。埼玉県立大学の皆さん、ぜひ、またお越しくださいね。ありがとうございました。

～今月のるぴなすサロン～

４月 26 日（土）午後２時～3 時 30 分　当院待合室　みんなでおしゃべりしましょう

平成 26 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

発行　平成 26 年 4 月 14 日
編集　広報委員会

滝野川病院無料健康講座

今年は30年に一度という大雪に見舞われ、雪かきに四苦八苦の冬でした。皆様のご近所ではいかがでしたでしょうか？足元が悪い中、またとても寒い中、毎回大勢の皆様に健康講座においでいただきました。ご参加ありがとうございます。

1月は髙田副院長の「不整脈のはなし」。

不整脈とは脈がゆっくりになったり、早くなったり不規則に打ったりすることです。健常人でも不整脈が起こることがありますが、なかには命に関わる場合もあります。動悸が激しい、胸が痛い・不快に感じるなどの症状を伴う時は要注意。病院で直ちに検査をして、不整脈の原因を特定し早く治療を始めましょう。

不整脈について説明
髙田副院長

胃瘻について説明
工藤医師

2月、内科工藤医師が「人は食べられなくなったらどうなるか」のテーマで話をしました。

日本の平均寿命はこの30年で男女ともに10年延びましたが、その分、介護を要する期間も長くなったのです。年齢が上がると、飲み込む力が弱くなりむせることが多くなります。飲み込む力がさらに弱まり口から栄養を取ることができなくなった時、日本では胃瘻という選択が多い傾向にあります。胃瘻とは、直接胃に栄養を流し込むチューブを設け、人工栄養を流し込むことです。諸外国では回復が見込まれる患者に対しての一時的な処置として胃瘻が設けられますが、日本では意思疎通ができなくなった高齢患者の延命のために用いられることが多いようです。

最近日本でも延命のための胃瘻を疑問視する声も聞かれるようになってきました。自分が自分らしく生きるためにも自分ならどうしたいか考えることも必要かもしれません。

3月には理学療法士より「転ばないためのマメ知識」ということで、転倒を予防するコツについて話しがありました。統計によると、救急搬送される場合の転倒場所は室内が45%を占めています。高齢者の場合、転んで骨折し、寝たきりになることもあります。転ばないためには柔軟性と筋力を保つこと、室内の環境を整えることが大事です。

転倒予防について
リハビリ科

畳の目の向きに注意する、階段に滑り止めをつける、照明を明るくするなど室内の環境を整え、外では雨に濡れている床などに注意を払いましょう。当日は転びにくい体を作る運動も紹介されました。

そして、院長による健康講座皆勤賞の表彰がありました。大拍手のなか当院より表彰状と記念品が授与され、1年間休まず参加された5人のみなさんの健康講座参加カードには、かわいいスタンプが12個並びました。病院スタッフからは「すごいね～毎回参加してくれて、うれしいね～」他の参加者の皆さんからは「表彰状がいただけるのね、頑張ろうかしら」との声も聞こえてきました。院長も「また、来年も何かお楽しみを考えましょうね」と参加者の皆さんに呼びかけていました。

表彰式

皆勤賞の皆さん

これからの健康講座

４月19日（土）　13：00～　医事課　安恒課長　「消費税８%の窓口会計」
５月17日（土）　13：00～　内科　髙田(洋)医師　「便秘について」
６月21日（土）　13：00～　「AEDの取り扱いと心臓マッサージ」
滝野川消防署三軒家出張所

スギ花粉症を上手に乗り切るには？

耳鼻咽喉科　小板橋佐知子

１．ひたすら待つ：くしゃみ、鼻水、鼻づまりで毎年うっとうしいスギ花粉症ですが、昔からあったわけではありません。第２次大戦後、大量植林されたスギが1960年台に成熟期を迎え、花粉が大量に飛ぶようになったのです。言い換えれば、今後50年くらいたてば、その時期のスギは老木となり、花粉症はおこらなくなるといわれます。また、人間も年をとれば、アレルギー反応としての花粉症は軽くなります。待ちましょう、ひたすら。

２．花粉の時期だけ、北海道に移住する：北海道にはスギはありません。

～対策１，２で満足のかたはこのあとを読む必要はありません。～

３．初期療法：花粉の飛散が始まったくらいから、あるいは症状がちょっと始まったくらいから薬（抗アレルギー薬）をのみます。すると花粉のピーク時にも、症状がひどくなりません。花粉症の対処はこの初期療法が一押しです。以前は花粉飛散の２週間前から薬を飲み始める、という指導でしたが、最近の抗アレルギー剤は非常に効きがよくなってきたので、上記のタイミングで飲めば大丈夫です。始まるとひどい、という方は、ステロイドの鼻スプレーや目薬を飛散が始まったくらいから、あるいは、ちょっと症状がでたくらいのタイミングで始めると良いでしょう。

４．初期療法のタイミングを逸してしまったら：初期療法を忘れてしまい、気がついたら鼻はぐずぐず、眼は真っ赤という状態になっていたら･･･。また、スギ花粉症の初発は30歳代が多いので、ある年に突然、発症してしまったら。そういうときも、耳鼻科はあなたの味方。ひどくなっても薬はきっとあります。ただし、花粉症時期の耳鼻科はとても混んでいますので長待ちはご容赦ください。ここで注意ですが、このとき、市販の点鼻薬に流れないでください。市販の点鼻薬には血管収縮剤が含まれていますので、スプレーすると一時的に鼻が通ってすっとしますが、しばらくすると鼻がつまってきます。これを繰り返すと、点鼻薬をささないと常に鼻が詰まる状態、「薬剤性鼻炎」になります。こうなると泥沼の中毒状態で、治すのがとても厄介です。

５．今話題の舌下免疫療法って何？：花粉を吸い込んでも症状がでないように、体質をかえる治療です。舌の下側に薬液をたらし、５分ほどロのなかに含んでから飲み込みます。薬液は最初の２週間はスプレーをきめられた回数だけプッシュします。その後は１日１回分封された液を舌の下側にたらします。2～3年毎日続ける必要があります。初回投与は医師の目の前でおこない、その後病院に３０分いて、なんともないことをたしかめてから帰宅します。舌の下側が腫れることがありますので、その場合は抗アレルギー薬を飲みます。アナフィラキシー（血圧が下がって意識がなくなる）などの重篤な副反応は、可能性はありますが今のところ報告はなく、注射を使う減感作療法より安全性が高いといわれています。スギ花粉症に対する根本的な治療法となります。今年の夏くらいから、認定を受けた医師のもとで治療が可能となる予定です。当院耳鼻科でも、この治療ができるように準備しています。

花粉症対策レシピ　～鶏ムネ肉とれんこんの甘辛炒め～

【作り方】
１．鶏肉を一口大に切り、片栗粉をまぶしておく。( )の調味料を混ぜておく。
２．れんこんを水洗いし、皮の黒くなっている部分だけピーラー等でむき、2～3mm幅に半月切りにする。
３．熟したフライパンにごま油をひき、鶏肉を片面ずつ焼く。この時、焼き目をしっかり付ける。
４．鶏肉が焼けたら、れんこんを入れてさっと炒める。
５．れんこんに軽く火が通ったら、( )の調味料を入れ、中火で混ぜながら煮絡める。
６．皿に盛り、小口切りにした青ねぎを散らして完成。

【材料　２人分】
鶏ムネ肉　200ｇ　片栗粉適量　れんこん　１節　ごま油　　大さじ１　青ねぎ 適量
（砂糖 小さじ２　酒 大さじ１　みりん 大さじ１　しょうゆ 大さじ１　生姜すりおろし 少々）

●栄養メモ●
れんこんに含まれる粘り気のもと、ムチンという複合タンパク質に粘膜保護作用があります。また、ポリフェノールのひとつであるタンニンは、抗酸化作用、抗炎症作用があり、鼻づまりの緩和に効果があるといわれています。
※写真はしめじも入っています（分量外）。きのこ類に含まれるβグルカンは免疫機能を強くさせる作用があるといわれ、さらなる効能アップが期待できます。美味しく食べて、この季節を乗り切りましょう。