

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	宮地 工藤	マーシャル 高田	※荻原 工藤	高田(洋) 高田	工藤 高田	※工藤 高田/高田(洋)
	午後	高田(洋) 高田	マーシャル 高田(洋)	※荻原 駒橋	工藤 高田	工藤 高田(洋)	
整形外科	午前	和宇慶	李		宮本	吉田	※及川 小松/山口
	午後	和宇慶	李		宮本		
眼科	午前	黒川	黒川	黒川	黒川	黒川	※吉田/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・水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・火・水曜日

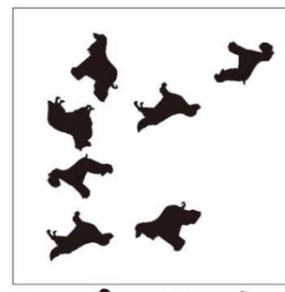
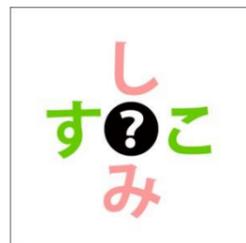
詳細は電話でお問い合わせください 電話番号（3910）6336 医事課

A 2つの漢字が重なって
います。何と何？



「脳トレ.com」 <http://nou-tore.com/>

B ?に入るひらがなは
何でしょう



C 困った中で1匹しか
いない犬は何番でしょう



～咳エチケットにご協力ください～

これからインフルエンザの季節です

みなさまが安心して治療を受けられるよう感染予防にご協力ください

咳やくしゃみの時は
ティッシュなどで口を
覆い

使ったティッシュは
すぐ蓋付きのゴミ箱に
捨てて



すぐによく手を
洗いましょう

咳やくしゃみをする時は
マスクの着用をお願いし
ます



脳トレの答え A青・空 Bじ C④

滝野川病院広報誌

なごみ

平成27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/>
Eメール info@takinogawa-hp.com

発行 平成27年10月13日
編集 広報委員会



外来診療 内科・耳鼻科



内科

滝野川病院の内科は、正面玄関を入ってすぐ左側に第一内科・第二内科が並んでいます。診療内容に違いがあるわけではなく、診察室が2つあるとご理解下さい。

常勤医3名、非常勤医5名体制で皆様の診察を行っております。肝臓内科・消化器内科・神経内科等多岐にわたって診察をしており、当院で対応しきれない疾病の場合は専門病院へのご紹介もしております。区民検診や予防注射、訪問診療も行っております。

また、内視鏡室では内視鏡専門医による胃カメラでの検査も実施しています。



内視鏡室

耳鼻科は待合室を過ぎた左側にあります。一般診療の他に補聴器や音響をつくって耳鳴りを和らげる治療（TRT療法）、睡眠時無呼吸、スギ花粉舌下療法など特殊療法を行っております。また、めまいの治療にも力を入れております。

担当医師は身体障害者福祉法の認定医でもありますので小さいお子さんの中耳炎などから高齢者の補聴器のご相談まで幅広く診療しております。ご遠慮なくご相談ください。



耳鼻科



みんなで学ぼう！ 健康講座

今年は酷暑が続いたと思ったら、8月の終わりから雨ばかりの日が続きました。年々お天気の変動が激しくなっている気がします。

さて、7月の健康講座は「熱中症について」でした。今年の夏は例年に比べ、熱中症で来院される方が少なかったため熱中症予防が周知されたようです。テレビでもラジオでも呼びかけていましたね。

8月は「胃の病気」についての講座でした。ABC検診ってご存知ですか？簡単に言うとわずかな血液で胃の健康度を調べ、胃がんになりやすいかどうかを判定する検診です。

手軽に検査できるので窓口にお問い合わせください。

皆さん血圧、頻りに測っていますか？9月は「血圧について」。血圧は高かったら

コントロールすることが大事です。毎日同じ時間に血圧を測って自分の血圧の状態を知ることから始めましょう。毎日の服薬も重要です。高くない方も、塩分の摂り過ぎは様々な病気の原因になりますので塩分摂取量を意識しましょう。

これから、ご飯の美味しい季節、ご飯が進むおかずには特に塩分が多いので要注意です。健康講座は、笑って楽しく健康について学べます。どうぞ、誘い合ってご参加ください。

参加方法など詳しくは院内のポスターまたは職員にお声かけください。



当院への苦情・ご意見はご意見箱へ

当院では、正面玄関入口右手・3階、4階のエレベーター前にご意見箱を設置しております。病院・施設のサービスについてご意見や苦情、お気づきの点がございましたら内容をご記入のうえ、投函してください。ご意見を院内・施設内のスタッフで共有しサービスの向上につなげてまいります。また、患者様相談窓口・職員にお声をかけていただいても結構です。どうぞ、ご意見をお寄せください。

骨粗鬆症とは？



私たちの体は様々な組織で構成されていますが、中でも骨は体を支えるという大切な働きを担っています。骨の組織は、古くなった骨を壊して新しい骨に作り替える働きを持っています。この働きを「骨リモデリング」といい、全骨格の3～6%が常にリモデリングされ生涯にわたって繰り返されます。この「骨リモデリング」による「壊す」・「作る」のバランスは年齢やホルモンなどの影響を受けて変化します。

骨粗鬆症とは「骨リモデリング」のバランスが崩れ、うまく機能しないため骨が脆くなり、骨折のリスクが増大しやすくなる疾患とされています。

ではどのようにして診断されるのでしょうか。

診断は主に骨密度測定によって行われますが、血液検査により骨の代謝の様子を数値化したもの・過去の骨折の有無・他の疾患の確認なども必要になります。骨密度検査は非常に簡便になっており、レントゲン撮影装置のような装置を用いて数分で測定結果が判明します。

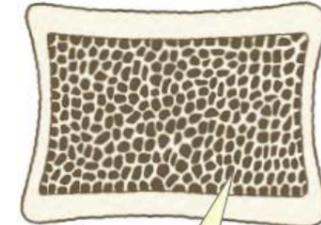
治療は、骨粗鬆症の程度・により食事療法・運動療法・薬物療法などがあります。先日発表された治療に関するガイドライン（2015年版）では、治療内容や薬剤別に有効性や推奨度についての詳細が記載されており、これらをもとに実際の治療が行われていきます。

特に薬物については、毎日内服や月一回内服のお薬から、自己注射や半年に一回の皮下注射まで治療目標や効果に応じて様々あります。

我が国の骨粗鬆症の有病者は約1300万人といわれ、寝たきりの原因としては脳血管疾患（38%）に次いで第2位（13%）となっています。骨粗鬆症による骨折は、日常生活の障害に直結する大きな問題です。

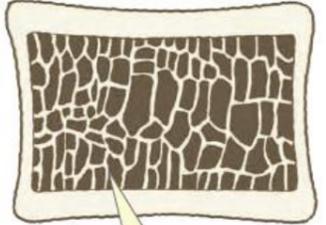
骨粗鬆症の治療目標は骨折を予防することであり、結果としてより質の高い日常生活の維持に繋がっていきます。骨折で寝たきりにならないためにも、まずは骨密度検査で今の骨の状態を確認することをお勧めします。

健康な背骨の断面



骨密度が高く丈夫

骨粗鬆症の背骨の断面



骨の中がスカスカの状態

日本整形外科学会専門医 医学博士 吉田渡

骨粗鬆症予防 かぶの葉ごはん



材料（4人分）

- ・米 200g
- ・押麦 40g
- ・水 360ml
- ・かぶの葉 160g
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1/2弱



- ・煎りごま白 お好みの量
- ・ちりめんじゃこ お好みの量

作り方

1. かぶの葉は細かく刻む。フライパンにごま油を熱し、かぶの葉を茎のほうから入れて炒める。しんなりしてきたら、ちりめんじゃこ、ごまを加えてさらに炒め、塩で味付けする。
2. 炊飯器に洗った米、押麦、分量の水を入れて軽く混ぜ、普通に炊く。炊き上がったら、1.を混ぜ合わせ、盛り付ける

ポイント

これから旬を迎えるかぶの葉には特に、カルシウム、ビタミンA・C・鉄分が豊富です。押麦は、食物繊維やミネラル・たんぱく質を含み、もちっとした歯ごたえと香ばしさが特徴。ちりめんじゃこを一緒に入れ、カルシウムをたっぷり摂れるようにしました。簡単でおいしい、栄養たっぷりなご飯です。

