

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 高田(洋)	マーシャル 荻原	工藤 高田	高田(洋) 荻原	工藤 高田	荻原 高田(洋)
	午後	工藤	マーシャル	駒橋	高田	高田(洋)	※工藤/高田
整形外科	午前	和宇慶	李		宮本	吉田	※及川/小松/山口
	午後		李		宮本		
眼科	午前	黒川	黒川	黒川	黒川	黒川	日本大
	午後	日本大	黒川	黒川	黒川	黒川	
耳鼻 咽喉科	午前		女子医大			竹森	国際医療センター
	午後	帝京大	女子医大	帝京大			
皮膚科	午前			大西		石川	
	午後					石川	

<午前> 受付時間 8:30~11:30 診療時間 8:50~12:10

<午後> 受付時間 13:00~16:30 診療時間 13:30~17:00

※ 担当医や受付時間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



夏バテ予防レシピ

スタミナそうめん

(管理栄養士 浅尾 沙也)

【作り方】

1. 豚肉を焼肉のタレにつけておく。
2. オクラは小口切りにし、茹でる。ミニトマトは半分に切る。みょうがは縦半分に切った後、細切り。
3. フライパンにごま油を入れ、1の豚肉を弱~中火でこんがり焼く。
4. そうめんを好みの固さで茹で、流水で洗った後水気を切り、器に盛る。
5. そうめんの上にオクラを乗せ、その上に焼いた豚肉を乗せてトマトを周りにトッピングし、薬味のみょうがとネギを散らし、めんつゆと酢をかけて完成!

栄養(1人分)

エネルギー	653kcal	たんぱく質	26.9g
脂質	18.3g	炭水化物	88.6g
塩分	3.5g		



【材料 1人分】

そうめん(乾)	50g×2束
豚ロース肉	80g
焼肉の外	大さじ1
ごま油	小さじ1
みょうが	1ヶ
オクラ	2ヶ
ミニトマト	2ヶ
薬味ネギ	適量
めんつゆ(濃縮タイプ)	大さじ1
酢	小さじ2

★栄養メモ★

麺は手軽ですが、そこに+α焼肉を入れるだけで、ボリュームも栄養価もアップします。また、酢を使うことで食欲減退気味なこの季節でもさっぱりと食べることができます。スタミナ焼肉をプラスで夏バテ知らずの元気な体でいきましょう!

滝野川病院広報誌

なごみ

夏号

平成 28 年 7 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 28 年 7 月 15 日
編集 広報委員会

特別寄稿 私の「めまい」診断

滝野川病院を定年退職するにあたって

耳鼻科医 小坂橋 佐知子

滝野川病院に勤めてもう13年になります。

なじみの患者様も増え、カルテを開く前に、「めまいは落ち着いていますか?」「よく眠れて居ますか?」とこちらから切り出せるようになり、良い雰囲気です。診察出来ていると思います。今回定年退職することになりましたが、長く住んだ居心地のいい家を離れるような気持ちです。

宮崎医科大学（現在の宮崎大学医学部）を卒業して36年になります。

その日その日を目の前のことに追われながら過ごしているうちに、いつの間にか還暦にいたりしました。「私は何を残したろう」という歌（「花は咲く」）はまさに自分自身に問われているようです。

ライフワークなどというカッコいいものではありませんが、『めまい診療』が自分にとってはそれにあたると思います。患者様は医者が気に入らなければ、次は来ませんので、その日、その時が勝負です。私の前にすわった患者様のめまいを、その時の事情が許す範囲で診断をつけ、利益の多い道をガイドするのが私のつとめと思っています。

わたしのめまい診療は、まず、入って来られる患者様の様子をさりげなく観察することから始まります。この **first impression diagnosis**（第一印象による診断）は大事で、この直感は当たることが多いです。

その次に大事なものは患者様の言葉です。わたしの問診はしつこいです。患者様を威嚇しないように **small talk** も混ぜますので、めまいの問診時間はかなり長くなります。ポイントは

- ① めまいが回転性か、浮動性（ふわふわ）か
- ② 頭や体を動かしたときにめまいが誘発されるか
- ③ 中枢神経症状を思わせる症状（手足の麻痺、複視、視野狭窄、意識障害、ろれつが回らない、ひどい頭痛）はないか
- ④ めまいの持続時間はどうか（分か時間か日か）
- ⑤ めまいを反復するか

を聞き出すことです。

「こんなものは問診表を使えばいいじゃないか」と思う方もいるかもしれませんが、問診表と生の患者様の声は全然違います。問診はめまい診断を左右する勝負どころです。

わたしのめまい診断は、基本的に『カード診断』です。典型的めまいのカードが頭の中に並んでいて、患者様の言葉と印象が一番あてはまるカードを探します。その診断を裏づけするのがその他の検査と思っています。

脳からのめまいの多くは脳循環障害による慢性のふらつきですが、限局性の脳梗塞や脳出血がたまに地雷のごとく隠れていることがあります。元気に歩いて外来に来た患者様で、「今朝、ふとんの上で転んで、立とうと思ってもしばらく立てなかった」という言葉が気になって、MRIを撮ったところ、立派な慢性硬膜下血腫だったという経験もあります。その方は、緊急で他院に紹介し、即日手術となりました。

耳からくるめまいは、三半規管などの内耳が障害をうけることで生じます。耳からのめまいは派手です。患者様も、ゲーゲー吐いたりして大変ですが、大騒ぎしても、数日で治まってくるという基本的には良性のものです。特にやりがいを感じるのは、良性発作性頭位めまいで、耳石がどこの半規管に入っているかの見当をつけ、耳石置換法をして卵形のうに戻します。これは、上手くいくと、ぴたりとめまいが治まり、患者様にとっても感謝されます。

(次ページに続く)



(前ページより)

①と②に典型的にあてはまらない場合、③の категорияに入ります。経験では、③は自律神経失調症が多いです。疲れやすい、立ちくらみがする、朝方特に調子が悪いなどの症状が典型的です。自律神経のめまいの方は、また、睡眠時間が極端に短かったり、生活が不規則だったり、努力のわりには周囲から評価されないことが続くとかいう方に多いです。たとえば、認知症の家族を介護しているとか、何人もの孫の世話をしているとか、自営業の夫を手伝ってさらに家事もして、感謝もされない主婦とか。シェロング検査という起立性低血圧検査をすると、自律神経失調の診断に役立ちます。もっとはっきり言うと、シェロングをやって、自律神経だからという患者様が素直に納得して、生活習慣の改善の話をすんなり受け入れてくれます。

「使ってこそその知識」「使ってこそその技術」です。仕事は基本的にはよりよく生きるため、自分のためにやってきました。今まで診療を続けてこられたのも、私を信頼して受診して下さる多くの患者様に恵まれ、また病院のスタッフが支えてくれたおかげです。これまで、本当にありがとうございました。

アニマルセラピー



5月25日、日本動物病院協会（JAHA）の皆さんが、5匹のワンちゃん、1匹のネコちゃんとともに、当院にいらっしゃいました。JAHAの皆さんには7年以上前から定期的にご訪問いただいています。



患者様1人ひとりと触れ合っていただく他、1人(匹)1芸の披露もあり、感嘆の声と大きな拍手が上がりました。

関節が固くなり、普段は手が動かさない患者様が、自然な動作で大きく手を挙げてワンちゃんを撫でて下さったり、動物の持つ不思議な癒しパワーには、スタッフも毎回驚かされます。最後は皆で手を振ってお見送り。楽しい時間を過ごせました。



老健でボランティアを募集中!

- ◆ 当院4Fの介護老人保健施設では、利用者様に楽しい時間を過ごしていただくために、ボランティアの方を募集しております。
- ◆ 歌・踊り・折り紙やぬり絵、体操、読み聞かせなど趣味や特技を活かしてボランティア活動をしてみませんか?
- ◆ お掃除や洗い物等のお手伝いでもOKです。1時間でもお手伝い頂ければ助かります!
- ◆ 当施設には、90歳以上のご高齢者も多く、人生の先輩方に多くを学ぶ貴重な機会にもなります。
- ◆ 短時間でもかまいません。興味をお持ちの方はどうぞお気軽にご連絡ください。出来る事を一緒に考えましょう。

(お問合せ先)

滝野川病院附属介護老人保健施設(4F)

直通Tel/FAX 03-5907-6910