



地域と結ぶ



# 順天堂大学練馬病院ニュース



平成27年新年号

あけまして

おめでとうございます



地域の皆さまの  
心と身体のおアシスで  
ありたいと願っています。  
何なりと  
ご相談ください。

# 新春のお慶びを申し上げます

院長 児島 邦明

新年あけましておめでとうございます。皆さまには健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。



院長 児島 邦明

当院は平成 17 年 7 月に開院し、お陰さまで今年で満 10 年を迎えることができます。本年も練馬区および近隣地域の地域医療支援病院として、また順天堂大学医学部附属病院として、皆さまに質の高い医療を提供できるよう、職員一同、努力してまいります。併せて、かかりつけ医の先生と連携を密に保ち、つねに「安心」で「安全」な医療をお届けできるよう一層努力する所存でおります。

順天堂の学是「仁」、他を思い遣り慈しむ心、理念「不断前進」、つねに高い目標を目指して努力を続けること、を心に本年も皆さまの健康維持に努めてまいりたいと存じます。

本年も皆さまにとって幸多き年でありますようお願い申し上げます。



# 感染性胃腸炎の特徴と予防法

総合診療・性差科 山内 雅史

冬に流行する感染症と言えば感染性胃腸炎とインフルエンザがあります。今回は感染性胃腸炎の特徴と予防法についてご案内いたします。感染性胃腸炎とは、主にウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称です。



山内 雅史

## 1 感染性胃腸炎の特徴（頻度の多いウイルスの場合）

症 状	発熱・嘔吐・下痢・腹痛（症状の程度や期間には個人差があります。）
潜 伏 期	1～2日（感染してから症状が出るまで）
感染期間	症状消失後1週間程度は（感染率は下がっていきますが）便からウイルスの排出が続くことがあります。
感染経路	主に経口感染（口から入る）

## 2 治療に関して

ほとんどの感染性胃腸炎は特別な治療はなく、症状を軽減するための対症療法となります。

電解質が補給できるスポーツドリンクを含めた水分摂取をこまめに続けましょう。

## 3 予防策

- ①手洗い、うがい → せっけんを使い十分にこすり洗いをし、水で洗い流してください。
- ②加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱する。一般的に食品の中心温度85℃以上で1分間以上の加熱を行えば、感染性はなくなるとされています。
- ③嘔吐物、下痢などの処理を行うご家族は、使い捨てのマスク、手袋、エプロンを着用しペーパータオル等で拭き取ってください。その後、可能なうすめた塩素系消毒剤で嘔吐物や下痢のあった場所を中心に広めに消毒してください。また、下痢や嘔吐の症状がある方は、食品を取り扱う作業は避ける事が望ましいです。
- 4、5日経過しても症状が軽快しない、嘔吐してしまい水分摂取もできない、血便や腹痛がひどい場合は必ず医療機関を受診しましょう。（特に乳幼児、高齢者）

# 乳がん看護認定看護師について

4A病棟 乳がん看護認定看護師 名取由貴

日本では乳がんと診断される女性は、1年間に4万人にのぼっています。多くの方が、病気や治療への不安、生活上の不安を抱えていらっしゃることでしょう。

“その不安な気持ちをささえたい” そんな看護師の願いから、乳がん看護のエキスパートである乳がん看護認定看護師が誕生しました。



名取 由貴

## 乳がん看護認定看護師とは

乳がん看護認定看護師は、患者さんやご家族への治療に伴う身体的・心理的・社会的サポートはもちろん、治療選択のサポート、ボディイメージの変容に関わるケア、術後のリンパ浮腫の予防のためのアドバイスを行います。

さらに、乳がん看護認定看護師は、患者さんへの看護に携わる看護師への指導・相談により、実践的・直接的なケアの向上と乳がん看護の普及のためのリーダーとなり、チーム医療の中核となる役割があります。

## 乳がんの現状

日本では乳がんが年々増加し、女性のがんの第1位になっています。

現在、毎年約4万人の人が乳がんにかかっており、日本人女性の15人に1人が乳がんにかかるといわれています。

乳がんになりやすい年齢をみると、30歳代後半から増えてきて、40歳代後半にピークがあり、70歳を過ぎてもそれほど減りません。

乳がんは自分で見つけることができ、早期に発見し治療すれば、治癒率が高いがんです。

早期発見のためにセルフチェックを忘れずに、定期的に検診を受けてください。

40歳以上の方は、マンモグラフィを含めた検診を、2年に1度受けることを国が指針で勧めています。



鏡に向かい、腕を上げて、乳房の変形や左右差がないかチェックする



4本の指で「の」の字をかくように触り乳房にしこりがないかチェックする



仰向けになって、外側から内側へ指を滑らせ、しこりの有無をチェックする

セルフチェックを行い、早期発見に努めましょう。

現在、4A病棟（レディースフロア）に所属し、病棟スタッフとともに乳がん患者さんへの看護を行っています。

病気やからだのこと、今後のご心配などご相談ください。

# 8年連続研修医 充足率 100%!!

臨床研修センター 住吉正孝

平成26年10月23日(木)、医師臨床研修のマッチング結果が発表されました。

来年度より募集定員が増加し、基本コース28名、産科コース2名、小児科コース2名、全32名の募集定員に対し、全てのコースにおいてフルマッチ（充足率100%）となりました。特に基本コースでは8年連続でのフルマッチという結果になりました。

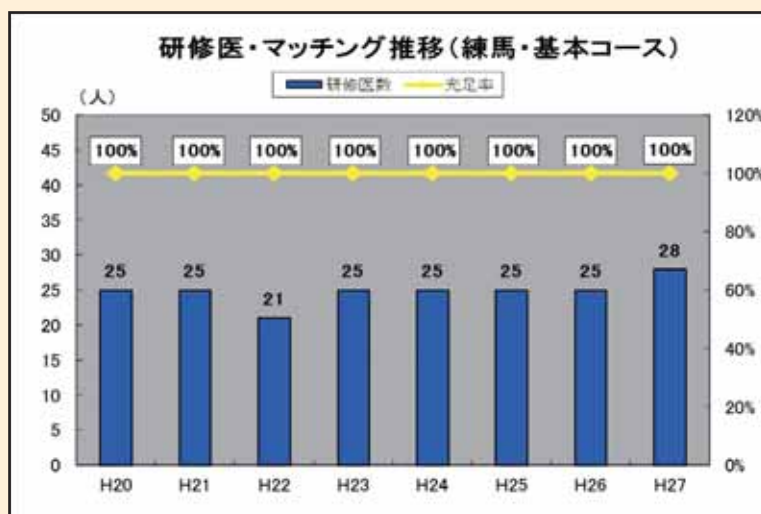


センター長 住吉 正孝

またこれに先立ち発表された中間発表（病院ごとの第1希望人数の発表）では市中病院・大学病院（本院除く）ランキングで全国第11位となるなど、臨床研修病院としての全国的にも知名度が向上し、全国の医学生から当院の「教育」に関して高い評価が得られたものと自負しております。

今後も患者さんのご理解・ご協力のもと、より一層の学生及び研修医教育に力を注いでいく所存です。

ご理解・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。





# 風邪予防の食事について



栄養科 高橋 徳江

寒い冬の季節、免疫力をあげて風邪を予防しましょう。

毎食、「主食 + 主菜 + 副菜」をそろえた食事を心がけることが栄養バランスをとり、免疫力を高めるコツです。



高橋 徳江

- ❖魚・肉・卵・大豆製品・乳製品などたんぱく質を多く含む食品は免疫力をアップします。毎食必ず一品は組み合わせましょう。
- ❖皮膚や粘膜を丈夫にするビタミンAや抵抗力を高めるビタミンCをしっかりとりましょう。ほうれん草・人参・ブロッコリーなどの緑黄色野菜はビタミンA・ビタミンCが豊富です。みかん・イチゴ・柿などの果物にはビタミンCが多く含まれています。



【主食・主菜・副菜が揃った食事】



【栄養バランスのとれた鍋料理がお勧め】

# 弦楽四重奏コンサート

12月6日（土）に、当院1号館外来ロビーにて、患者さんに穏やかな時間をお過ごしいただけるよう弦楽四重奏コンサートを開催いたしました。

東京音楽大学を卒業された女性4人Quartet Felicitare（カルテット フェリチターレ）をお招きし、クラシックの名曲から、お子さまに馴染みのあるDisney映画の曲まで全12曲を1時間にわたり演奏していただきました。当日は90名近くの方にご参加いただき好評を博しました。

観客の方々には、ゆったりとした癒しの時間を楽しんでいただき、普段よりも元気になる方、涙を流される方もいらっしゃいました。

こうしたイベントも含め、当院はこれからも患者さん・地域の皆さまにとって心身のやすらぎ、癒しの病院となるよう努めてまいります。

（総務課 戸崎 雄太）

