



地域と結ぶ

# 順天堂大学練馬病院ニュース



青森県、八甲田山



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

各記事にあるQRコードを読み込むことで、  
各診療科および各部署のHPを開くことができます。  
ぜひ、ご活用ください。



練馬病院 HP

# 熱中症予防について

総合診療・性差科 加野美希

Q. 蒸し暑い日にお出かけした後に、なんだかめまいするし、  
あくびが何回も出る・・・これって熱中症？



加野美希

暑熱によるストレスにさらされたあとの体調不良で、他に原因がない場合は全て熱中症と言えます。それは気温だけでなく、湿度、風、運動量、服装なども関連します。熱中症の症状は様々で、軽症はめまい、立ちくらみなどです（下図参照）。

頭痛、嘔吐などが出てきたら要注意。点滴治療が必要になることもあるため、医療機関の受診を検討しましょう。

また、元気な方は熱中症のサインが分かりやすいことが多い一方、お年寄り、持病などで活動範囲に制限がある方は、日常生活の中で徐々に熱中症が進行することがあります。そのため周囲の人に気づかれにくく、対応が遅れる危険があるため、身近にそのような方がいらしたら注意して見守ることが大事です。

軽症

・めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、こむら返りなど

中等症以上

・頭痛、嘔吐、意識がなくなる、ぼーっとする、けいれんなど

Q. 予防はどうすればよいか？

こまめな水分・塩分補給に加え、エアコンや扇風機の活用、通気性の良い服装、直射日光を避けることで体に熱がこもらないような対策をしましょう。普段からバランスの良い食事と十分な睡眠をとることも大切です。



○こまめな水分補給



○扇風機・エアコンの上手な利用



○涼しい服装と日傘・帽子の活用



○バランスのよい食事と十分な睡眠



練馬病院 HP  
【総合診療・性差科】

# 家庭でできる食中毒対策

栄養科 山内真由美

## 食中毒予防の3原則

### 『付けない、増やさない、やっつける』

食中毒の発生状況は1年中同じではなく、一般的には7月から9月の夏場にかけて細菌性の食中毒が最盛期を迎えると言われています。



山内真由美

### <予防のポイント>

#### ☆食品の購入

- ・消費期限を確認する。
- ・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う。
- ・保冷袋（氷）を利用し、寄り道をしないで帰る。

#### ☆家庭での保存

- ・持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。
- ・冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない（入れるのは7割程度）

#### ☆下準備の注意点

- ・果物やサラダなど生で食べるものから準備し、冷蔵庫で保管する。
- ・包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々に揃えて使い分ける。
- ・使用後のふきんやスポンジは熱湯で煮沸し、乾燥させるか台所用殺菌剤を使用して消毒する。

#### ☆調理方法

- ・肉や魚は十分に加熱（中心部を75℃で1分間以上の加熱が目安）

#### ☆食事

- ・盛付けは清潔な器具、食器を使う。
- ・作った料理は、長時間室温に放置しない。

#### ☆残った料理の保存

- ・清潔な容器に保存し、早く冷えるよう小分けにする。
- ・温め直すときも十分に加熱する。
- ・調理日を記載し、時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる。



練馬病院 HP  
【栄養科】

# 専門・特殊外来の紹介

## 睡眠時無呼吸症候群外来

耳鼻咽喉・頭頸科 松野栄雄

睡眠時無呼吸症候群とは、1時間あたりの無呼吸（10秒以上の気流停止）が5回以上あり、日中の眠気、倦怠感、起床時の頭痛などの症状がある病気です。

簡易検査における、睡眠1時間当たり平均40回以上の呼吸停止は重症であり、CPAP治療（持続式陽圧呼吸療法）の健康保険適用になります。

寝ている間になぜ息が止まるのでしょうか。

- ①のどの周りに脂肪がついて上気道が狭くなっている。
- ②顔面骨格の問題（下あごが小さく後退している場合など）から上気道が狭くなっている。
- ③口蓋扁桃肥大や咽頭扁桃（アデノイド）肥大が原因で気道が狭くなっている。

以上の理由で上気道が狭くなっており、睡眠中、舌の筋肉の緊張が低下し、舌根が沈下したり、軟口蓋が吸いこまれたりすることで、上気道が閉塞して起こります。空気を吸い込みたいのに吸い込めない状態です。息が止まると体の中の酸素が足りなくなり、脈は速くなり、血圧が上がります。一晩中、心臓、循環器系に負担を強いるので、高血圧、不整脈、虚血性心疾患、脳卒中などの合併症が増えます。また、息が止まるたびに脳が覚醒反応を起こし、呼吸を再開させようとするため、深くぐっすり眠れません。そのため、睡眠時間は足りていても、日中の眠気、全身倦怠感、イライラ感、集中力の低下が生じます。

簡易検査をご希望の方は、施設指定業者による簡易検査機器自宅配送サービスが受けられます。ご心配な方は、当科へご相談ください。



松野栄雄



練馬病院 HP  
【耳鼻咽喉・頭頸科】

## 物忘れパーキンソン病外来

脳神経内科 江口博人

超高齢化社会の日本で頻度が増してくる病気として、認知症、パーキンソン病（認知・パ病）など脳の病気があります。これらは介護が必要となる疾患の上位を占め、国を挙げて対策が進められております。当外来では、認知・パ病の早期診断、治療、介護についての相談、治験に対応しております。



江口博人

### 〇本当に年齢のせい？

最近では医療が進歩し、認知・パ病の早期診断、早期対策が推奨されています。しかし、認知・パ病の初期症状は“年齢のせいかな”と判断され病院への受診が遅れることがあります。早期に見つけることで、進行を予防すること、病気の種類によっては治せることもあります。症状に気づいたら早めの受診をお勧めします。

### <病院を受診すべき症状>

認知症…何事にも時間がかかる。“あれ”“それ”が多い。気力がない。  
パーキンソン病…動作が遅い、ちょこちょこっとなかなか歩けない、手が振るえる。匂いが解らない。足がムズムズする。寝ている時に暴れる。



練馬病院 HP  
【脳神経内科】

専門・特殊外来の予約は「紹介状」を手元にご用意のうえ、予約センターへ問い合わせください。(TEL: 03-5923-3240)



## 地鎮祭のご報告:2020年1月に病院は リニューアルし、診療を強化します

2018年5月24日(木)、4号館増築工事の為の地鎮祭を2号館に隣接する建設地において、執り行いました。

式には、小川理事長をはじめ、学校法人順天堂の理事の面々、設計・施工を担当する清水建設株式会社の皆さん、来賓の方々にご参列いただき、工事の安全を祈願しました。



4号館では、2020年1月より外来診療を開始する予定です。4号館の運用開始後に、1号館を改修して90床増床し、2021年4月から490床での入院診療を開始します。これからも練馬区の基幹病院として、順天堂の学是「仁」、理念「不断前進」の精神のもと、いつでも安心して質の高い医療を提供できるよう努めてまいります。

今後、工事が本格化され、近隣の皆さまや患者さんには、工事車両の出入りや騒音などで大変ご迷惑をおかけしますが、どうぞ、ご理解ご協力のほど宜しくお願いいたします。今回の工事が事故なく完了することを願うとともに、職員一同、更に気を引き締めて職務にあたりたいと思います。



(総務課 岩崎 登)

# 専門・認定看護師の紹介

## (脳卒中リハビリテーション看護認定看護師)

看護師 塩原友紀

一度脳卒中を発症すると身体の麻痺やしびれ、しゃべりづらさなどの後遺症が残ることがあり、寝たきりや日常生活に援助が必要となることもあります。そのため、予防や早期発見が重要であるとされています。

私は普段、脳卒中を発症した入院患者さんに対して早期回復・社会復帰のための看護を行っています。今回、脳卒中の予防という観点から練馬病院に来院しているみなさまの力になれるよう、日本脳卒中協会が定めている脳卒中週間（毎年5月25日～5月31日：脳梗塞の患者数が6～8月に増える傾向があるため）に合わせて5月28日～6月1日に「脳卒中週間in順天堂練馬病院 ～脳卒中 予防でいきいき 健康長寿～」を開催しました。脳卒中とはどのような病気か、脳卒中予防10か条などについて、ポスターの展示やパンフレットの配布などを行いました。

脳卒中の原因の多くは生活習慣病であるとされており、少しずつでも生活習慣を改善していくことが脳卒中の予防の一步と言えます。生活習慣を改善し脳卒中発症のリスクを下げ、みなさんがいきいき健康にすごしていただけるよう今後も活動していきたいと考えています。



練馬病院 HP  
【看護部】

当院では、患者さんと地域の皆さまにとって癒しの場所になれるよう、外来にて随時コンサートを開催しております。

5月26日（土）に、患者さんや地域の皆さまにとって癒しの場所になれるよう2階外来にてコンサートを開催いたしました。今回は、患者さんご本人とご紹介いただいた、ウォックナー・マイルズ様、高橋香衣様にご演奏いただきました。当日は、日本の曲やクラシックを多数ご演奏いただきました。素敵な演奏ももちろんのこと、楽しそうに演奏される姿に、見ていた方々も自然と笑顔になるひと時でした。病院職員としても、患者さんが元気に演奏される姿を見て、とても強く心を動かされました。当院は、医療だけでなく、今後も練馬区民に親しまれ、地域の皆さまに愛される病院を目指してまいります。



(総務課 戸崎雄太)

## お薬手帳は常に持ち歩きましょう

自分の薬、わかりますか？

緊急時や災害時にも自分の薬がわかると安心です。

また、複数の医療機関にかかっていると薬の重複や飲み合わせに問題があるかもしれません。



**病院にかかるときでも、そうでないときでも  
お薬手帳を持ち歩きましょう！**

(薬剤部)

