

地域と結ぶ

順天堂大学練馬病院ニュース

新春のお慶びを申し上げます

新年明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。

私ども本年も大学医学部附属病院としての「質の高い医療」の提供、地域医療支援病院としてかかりつけ医の先生とともに、いつでも「安心・安全な医療」を皆さまにお届けできるよう努力して参ります。

新外来棟建築工事は順調に進んでおり、本年末に完成し2020年1月から新外来棟での診療が開始されます。皆さまには歩道橋を渡って行き来していただくこととなりご不便をおかけいたします。今より広くゆったりとした外来となり、大学病院ならではの専門・特殊外来の充実を図って参ります。

その後に本館1号館を改修し、2021年4月から90床増床、490床での入院診療開始の予定です。特に小児・周産期医療の充実、救急・災害医療の拡充、心臓血管外科新設、そして血液疾患に対する無菌病床新設など、がん医療の充実を図り、より高機能な病院にリニューアルいたします。本年後半から改修工事が始まり、ご来院の皆さまにもご迷惑をおかけすることと思いますが、何卒よろしく願い申し上げます。

開院14年目を迎える本年も、かかりつけ医の先生と連携し、順天堂の学是「仁」；人ありて我あり他を思い遣り慈しむ心、理念「不断前進」；常に高い目標を掲げ努力を続けること、学風「三無主義」；男女の差、学閥の差、国籍の差 無しの精神のもと、皆さまの命と健康を守っていただけるよう努力してまいります。

本年が皆さまにとって幸多き年でありますようお祈り申し上げます。



院長 児島邦明



2019年カレンダー写真

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。

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。



専門・特殊外来の紹介

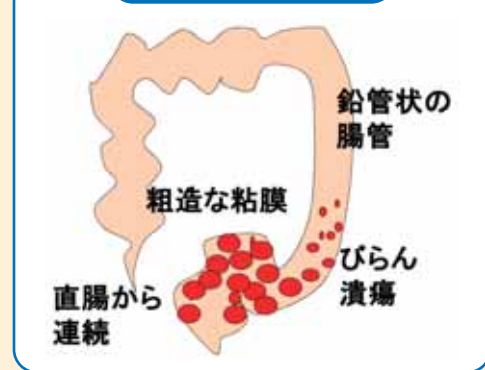
炎症性腸疾患外来 消化器内科 福生有華

腹痛・下痢・血便などを呈する炎症性腸疾患（IBD）には原因が不明な潰瘍性大腸炎、クローン病が知られており、ともに再燃と寛解※1を繰り返す難病です。最近、新規薬剤の開発も進み、治療の選択肢も広がってはいますが、完治できる治療法は残念ながらまだありません。そのため、寛解維持を長く続けさせ、よりよい日常生活を過ごせることを目指します。



福生有華 医師

潰瘍性大腸炎



クローン病



※1 寛解（かんかい）
症状が落ち着いて安定した状態。

治療法

重症度に応じて治療を選択します



練馬病院 HP
【消化器内科】

小児整形外科専門外来 整形外科・スポーツ診療科 坂本優子

こどもは、小さな大人ではありません。特有の疾患が多くあり、診察の仕方や画像診断にも専門的な知識を必要とします。左下の症状に当てはまる場合、その症状には病気が隠れていることもあります。是非、気軽にご相談ください。



坂本優子 医師



○脚やX脚
骨系統疾患を含め
精査いたします



主な対象疾患

ペルテス病・下肢先天奇形・脚長不当・骨系統疾患（骨形成不全症・軟骨無形成症など）※成人例にも対応します。
38度以上の熱が出ていてあしの動きや・歩きがおかしい
→医療機関から当院担当医師に直接お電話ください。



練馬病院 HP
【整形外科・スポーツ診療科】

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)

心筋梗塞予防について

循環器内科 前任准教授 藤原康昌

急性心筋梗塞は心臓自らを栄養する動脈である冠状動脈が突然閉塞することによって発症します。その最大の原因は動脈硬化ですが、動脈硬化を惹き起こす原因は身近な生活習慣に他なりません。即ち、高血圧、高コレステロール、糖尿病、喫煙習慣、運動不足、肥満などが代表といえましょう。



藤原康昌 医師

心筋梗塞は中高年の男性の病気と思われがちですが、最近では男性ならば30代から、女性でも60代以上の患者さんが増加してきています。急性心筋梗塞を予防するためには、上に示したような生活習慣病を治療しておくことは勿論ですが、動脈の閉塞機転である血栓を作らないように適度な水分をまめに摂取しておくことも必要です。食生活に於いては、週に一度は魚を食べておくことと血液が固まりにくくなることも分かってきており、予防の手段としては和食を中心とすることも有効でしょう。反対に肉を中心とした洋食型の食生活の方には、大腸癌や前立腺癌と心筋梗塞を合併されていることもしばしば見受けられます。また交感神経が活動性を増すと血液が固まりやすくなることも分かっており、興奮しすぎたり、怒りすぎたりすることなく、穏やかな気持ちで日々を過ごされることも肝要です。

急性心筋梗塞はひとたび発症すれば約30%の死亡率です。また約50%の患者さんは初めての自覚症状で発症すると云われています。つまり胸が痛くなるという症状が無くとも、以上に示した条件にあてはまる方は、日頃から予防の意識をお持ちになることをお勧めします。



練馬病院 HP
【循環器内科】

インフルエンザ予防!!

感染対策室 飯塚智彦

冬季に流行する感染症に、インフルエンザウイルスによる呼吸器感染症があります。流行は例年、12月頃から始まり、1月後半から2月初めにピークを迎え、3月末頃に流行が終息するのが普通です。今回はインフルエンザの予防法について説明します。



飯塚智彦

予防策と体調管理

① **手洗い、うがい**⇒ウイルスが手から眼や鼻や口を通り感染するのを防ぐため。

インフルエンザ侵入経路



インフルエンザウイルスの侵入経路

眼
鼻
口

② **咳エチケットの励行**⇒咳やくしゃみでウイルスが拡散するのを防ぎ人にうつさないようにする。

※咳エチケットとは

- ・咳やくしゃみはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむける。
- ・鼻汁・痰などの付いたティッシュは、すぐに蓋付のゴミ箱に捨て、手を洗う。
- ・症状のある人は、マスクを正しく着用する。(鼻から顎までを正しく覆う)



③ **ワクチン接種**⇒接種後、2週間位で抗体がつくられ、5か月ほど有効です。(予防効果は100%ではありませんが、発症する可能性を低減し発症時の重症化を防止すると言われています)

④ **環境整備**⇒インフルエンザは環境で12時間~72時間生存することがある。
・流行期では人が触る場所にはインフルエンザウイルスがいる可能性があります。
スイッチ類、エスカレーター、電車のつり革、ドアノブなどに触れた後は手洗いを励行してください。

⑤ **自宅の湿度の保持と換気**⇒インフルエンザウイルスは乾燥した空気を好むため。

⑥ **休息と栄養**⇒体の自己免疫を高めウイルスの増殖を防ぐため。

インフルエンザ予防の基本は手洗いと咳エチケット!!

専門・認定看護師の紹介

(慢性疾患看護専門看護師)

看護師 菅谷千賀子

私は、これまで入退院を繰り返す方々と関わらせていただく中で、病気を抱えながら元気で少しでも長くその方らしい生活ができるようにお手伝いさせていただきたい、と思うようになりました。

日本看護協会では慢性疾患看護専門看護師の特徴を「生活習慣病の予防や、慢性的な心身の不調とともに生きる人々に対する慢性疾患の管理、健康増進、療養支援などに関する水準の高い看護を行う。」と述べています。慢性疾患は、経過が長くて症状が安定と不安定を繰り返して治癒が難しい、という特徴があります。ゆえに、病(やまい)と上手に付き合いながら生活をしていくことが目標となります。ご自分の身体の特徴を捉えて工夫をされている方も、これまで通りにはいかない事が増えて不安な方も、様々な「大変な思い」をしていることと思います。おひとりで抱え込まずに安定した症状で少しでも長く元気に過ごせるようにその大変な思いを少し分けていただきたいと思います。

私は、医療サービス支援センターの患者・看護相談室に所属しており、病棟と外来との橋渡しや、病院と地域と連携することで医療面と生活面の視点から、患者さん・ご家族がより安心、安全に療養生活が送れるようお手伝いしています。

多くの方々に、患者・看護相談室をご利用いただきたいと思います。



左より 菅谷 奥出 高野



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。

10月20日（土）に、2階外来にて恒例の癒しのコンサートを開催いたしました。

今回は、患者さんよりご紹介いただいた、平山つらら様にご演奏いただきました。

当日は、ピアノでクラシックの曲を中心にご演奏いただきました。

多くの患者さんが、ゆったりとした雰囲気を楽しまれ、とても有意義な時間になりました。

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）

ドライスキン予防週間開催

12月3日～7日に「ドライスキン予防週間」を開催いたしました。

ドライスキン予防の啓発を行うことで、自身の身体に対して関心を持っていただこうと、当院の専門・認定看護師（皮膚・排泄ケア認定看護師）が中心となり、患者さんの相談や肌の水分量の測定を行いました。



（看護部 神川裕代）

印刷日：2019年5月13日印刷
印刷場所：順天堂大学印刷局
印刷機：リソグラフ印刷機
印刷色：CMYK印刷
印刷サイズ：A4（横書き）
印刷単位：1部（1部）印刷

2019



1 January

	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29
30	31				

2 February

		1	2	3	4
5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28
29					

3 March

		1	2	3	4
5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28
29	30	31			

4 April

	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29
30	31				

5 May

		1	2	3	4
5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28
29	30	31			

6 June

	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29
30	31				



みなさまに
愛される病院を目指します

7 July

	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29
30	31				

8 August

		1	2	3	4
5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28
29	30	31			

9 September

	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29
30	31				

10 October

	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29
30	31				

11 November

		1	2	3	4
5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28
29	30	31			

12 December

	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29
30	31				

順天堂大学医学部附属練馬病院
〒177-8521 東京都練馬区高野台3-1-10
電話：03-5923-3111（代表）
FAX：03-5923-3112
URL：http://www.juntendo.ac.jp/hospital_nerima/

順天堂大学医学部附属 練馬病院

〒177-8521 東京都練馬区高野台3丁目1番10号
電話番号：03-5923-3111（代表）
http://www.juntendo.ac.jp/hospital_nerima/

