

順天堂大学練馬病院ニュース



地域の皆さまに愛される
高機能病院として
がんばります。
何なりとご相談ください。

練馬病院HP



マイナ保険証をご利用ください

医事課

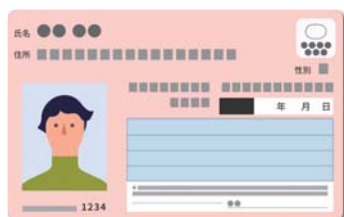
当院では、厚生労働省が推進するマイナ保険証のご利用をお願いしております。マイナ保険証は、受付手続きがスムーズになるほか、薬剤情報や特定健診情報を活用した適切な医療の提供に役立ちます。



※公費負担受給者証や医療証についても、今後システム導入を予定しておりますが、それまでは同証書をご持参ください。

医療機関・薬局では、
以下のいずれかで受付をお願いします

マイナ保険証



何らかの事情で、
マイナ保険証での受付が
出来ない場合

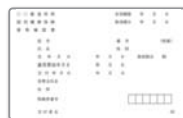


健康保険証

有効期限は**最大1年間**
(令和7年12月1日まで)



資格確認書



マイナ保険証ならではのメリット

- ✓ 過去のお薬・診療データに基づく、より良い医療が受けられる
- ✓ 突然の手術・入院でも高額支払いが不要になる
- ✓ 救急現場で、搬送中の適切な応急処置や病院の選定などに活用される

この他にも、日常生活の中で利用できるシーンが広がっています。
ぜひ日頃からマイナナンバーカードを持ち歩いて、ご活用ください。



※まだマイナナンバーカードをお持ちでない方は、早めの申請をご検討ください。

花粉症対策 シダキユア

耳鼻咽喉・頭頸科 井出 拓磨

スギ花粉症は、スギ花粉が原因となって、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目の痒みなどアレルギー症状を起こす病気です。

一度発症すると、自然治癒は少なく、近年では発症年齢が低年齢化していると言われています。

シダキユアはスギ花粉症を原料とするエキスから作られたアレルギー免疫療法薬で、スギ花粉によるアレルギー症状を和らげます。

少量から服用することにより、体をスギ花粉に慣らし、アレルギー症状を和らげます。根本的な体質改善をすることで、鼻や目の症状改善だけでなく、抗アレルギー薬の減量や、QOLの改善も期待できます。

この治療法のメリットは根本的な体質改善ができることです。デメリットは数年に渡る服用が必要になってくることです。しかし数年服用することにより、その後服用を中止した後もスギ花粉症による症状を抑えられることが判っており、抗アレルギー薬の使用量を減らすこともできます。



五月病・自律神経の乱れを予防しましょう！

メンタルクリニック 八田 耕太郎

新しい環境への適応が進む5月頃、ゴールデンウィークによるリズム変調も相まって見られる一種の適応障害のような状態が「五月病」と呼ばれています。

気分の落ち込み、倦怠感、やる気の低下などが主な症状です。この状態は自律神経の乱れとも深く関連しています。

以下は、五月病や自律神経の乱れの予防と対策です。

すべきことはシンプルです。長引くなら医療機関に相談してください。



運動

どんなに短時間でも
どんなに軽度でも

- ・ランニング、ウォーキング...



マインドフルな時間をもつ

できれば10分 数分でも
静かに自分の呼吸に
意識を集中して

- ・入浴も



セルフモニタリング

不安なことを書きだして
客観視して

- ・小さな目標を設定して焦らず



睡眠

日付の変わらないうちに
眠りの中へ

- ・就寝前のブルーライト（PC、スマホ）は避けて
- ・就寝前のカフェイン、アルコールも避けて
- ・朝食を摂って

臨床検査のディープな世界

臨床検査科 中村 香代子

傷病や健康状態を確認するために必要な**臨床検査**。

今回はみなさんが健診などでも受けられる

「心電図」 についてご紹介します。

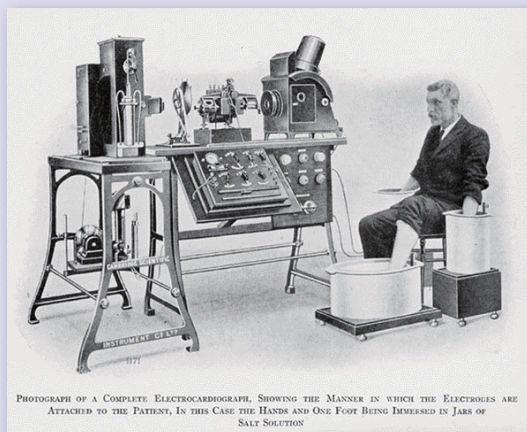
➤ 心電図の歴史

1903年にオランダの生理学者ウィレム・アイントホーフェンが心電図を発明し、彼はその功績で1924年にノーベル生理学・医学賞を受賞しました。120年経った現在でも心電図は診療の第一線で使用されています。

➤ 心電図でわかること

心臓のリズムが乱れる不整脈は心電図が最も得意な領域です。心筋梗塞や狭心症の発作時には、心臓の電氣的活動に異常を生じ異常波形が出現します。しかし、不整脈や狭心症は発作時をとらえないと診断できないことがあります。そのため、運動負荷心電図や24時間または数日記録を行うホルター心電図を追加して検査する場合があります。

心電図は心臓だけを見ているわけではありません。心電図は心臓の電氣的活動を記録しますが、体内の電解質の異常や薬剤の影響など、心臓以外の情報も反映されることがあります。心臓の病気以外でも心電図を記録するのはこういった理由があるのです。



初期の心電図記録の様子

当時の心電計は重さ350kgで塩水バケツに手足を入れてⅠ、Ⅱ、Ⅲ誘導を記録することができた。

(Annalen der Physik. 1903; 317: 1059)

令和6年度新興感染症対応訓練

感染対策室 感染症専門医・指導医 薄田 大輔

当院は感染症診療協力医療機関であり、毎年練馬区保健所や近隣の医療機関と連携し、新興感染症対応訓練を行っております。本年度は2025年2月5日（水）に訓練を行いました。

まず新興・再興感染症に関する講義を行い、その後エムボックス（旧名サル痘）感染が疑われる患者の検査依頼から検体採取までを想定し、保健所とのやり取り、医療機関での患者受入・診察・検体提出までの一連の流れについて、実際の手順を確認しながら訓練を行いました。

今後も関係部署・医療機関と連携を密にし、あらゆる感染症に迅速かつ適切に対応できるよう尽力し、地域住民の皆さまが安心して受診できるような地域の中核医療機関となれるよう努めてまいります。



Interview 言語聴覚士

今回は当院で働く
言語聴覚士の
島田 知奈未さん
お仕事内容について
教えてもらいました!



島田さん

言語聴覚士とは どのような資格ですか?

「話す」「聴く(理解する)」「食べる」ことが困難な方に自分らしい生活を構築できるよう支援をするリハビリ専門職です。

普段注意していることは?

患者さんの安全です。嚥下障害は窒息や肺炎のリスクがあり、安全に栄養摂取できるように患者さんに合わせた方法をご提案します。

お仕事の内容を 教えてください

しゃべりにくさ、飲み込みにくさ、聞き取りにくさを主体とした、言語障害、高次脳機能障害、音声・構音障害、嚥下障害、聴覚障害による問題を明らかにし、評価や訓練、助言を行います。

患者さんにひとこと!

あまり知られていない障害だからこそ、言語聴覚士の私達が、患者さんと周囲の人との橋渡し役になれるよう尽力いたします。



区民健康医学講座のお知らせ

地域医療連携室

毎回**土曜日14時**から会場+Web(Zoomウェビナー)で開催

順天堂大学練馬病院の区民健康医学講座は年間11回(8月は休会)開催しています。お蔭さまで、多くの方々にご視聴いただき大変好評をいただいております。今後も皆さまからのご意見を参考にしながら、よりよい講座を企画してまいります。

4/19

Sat.

麻酔科・ペインクリニック

講師：医師 菊地 利浩

演題：手術・麻酔を受けられる方へ
～全身麻酔とは？～

5/31

Sat.

新生児科

講師：医師 寒竹 正人

演題：子育ての時間軸
～いつ頑張（らせ）ればいいんだろう～

6/21

Sat.

呼吸器外科

講師：医師 前屋舗 龍男

演題：肺がんの外科治療を斬る
～手術のあれこれ～

お申込み方法など詳細につきましては、病院内の掲示や病院ホームページ、区報・町内にある公設掲示板をご確認ください。練馬区外の方でもご参加いただけます。皆さまのご視聴をお待ちしております。



順天堂大学医学部附属練馬病院
広報誌「順天堂大学練馬病院ニュース」

第92号 2025.4

編集・発行 地域医療連携室

〒177-8521 東京都練馬区高野台3-1-10

電話 03-5923-3111

URL <https://hosp-nerima.juntendo.ac.jp>



順天堂練馬病院
ホームページ