

〒184-8511 東京都小金井市桜町 1-2-20 / TEL042-383-4111 (代) [http:// www.sakuramachi-hp.or.jp/](http://www.sakuramachi-hp.or.jp/)**基本理念**

私たちはキリストのように人を愛し 病める人、苦しむ人 もっとも弱い人に奉仕します

基本方針

1. 地域医療機関と強い連携を保ち、地域に根ざした信頼される病院運営をめざします。
2. 全人的（身体的、精神的、社会的、霊的）ケアを行います。
3. 全職員のよいチームワークによる患者さん中心の医療を行います。
4. 常に自己研鑽に努め、質の高い、安全・安心な医療を提供します。
5. 患者さんの訴えに誠心誠意耳を傾けます。

当院における整形外科診療

整形外科部長 増岡 一典

皆様こんにちは。今回は当院での整形外科診療について紹介させていただきます。

整形外科と聞くと手や足の骨折や捻挫などの治療がすぐに思い浮かぶと思いますが、実際の診療領域は広範囲にわたります。頭部や顔を除く全身の運動器を対象とし、骨折・脱臼・腱断裂などの外傷、関節・脊椎疾患、骨粗鬆症などの代謝疾患や関節リウマチといった多岐にわたる治療を行います。そのため、各々の医師が得意とする分野を主に分担しながら協力し、更にリハビリテーションスタッフや看護スタッフ、メディカルソーシャルワーカースタッフ、薬剤科スタッフ、栄養科スタッフなどの多職種スタッフとの連携も取りながら患者の皆様により良い治療が行えるように努めております。平日の外来診療は2診、土曜日は1診ですが、今年度より田野倉リウマチ関節外科部長を新たに常勤医師として迎え、より充実した診療体制が整いました。

それでは当院で行われている治療や検査について、具体的に紹介します。

まず、外来診療で行えるものについて以下に記します。

腰や膝、肩、首などの急性・慢性期の疼痛性疾患（痛み）に対しては、その病態に応じて薬物療法、各種ブロック治療（仙骨硬膜外ブロック、トリガーポイントブロック等）や各関節内注射による治療、膝や腰椎の治療器具の利用、理学療法（物理療法含む）を有効に組み合わせた治療を行います。

関節リウマチに対しては、抗リウマチ薬の内服治療だけでなく、生物学的製剤による新しい治療も行っています。

ばね指やガングリオン、腫瘍切除などの小手術は、ご希望に応じて日帰り外来手術も行います。

MRI検査は脊椎疾患の診断や治療においては欠かせない精密検査ですが、当院ではこれを外部機関に依頼することなく院内で行えます。単純X線検査だけでなくMRI検査を院内で行えることは、患者の皆様にご足労おかけすることなく正確な診断を早い時点で下すことに役立ちます。長年にわたり腰痛や下肢のしびれ、坐骨神経痛にお困りの方がいらっしゃいましたら、腰痛検診を受けるような気持ちで当科外来を受診していただければ、必要に応じMRI検査を含む診療を行います。

骨粗鬆症患者は、日本の高齢化社会に伴い、増加しています。当院では、骨粗鬆症の検査である骨密度検査は診察当日すぐに行えます。骨吸収マーカー、骨形成マ-

カー、血清Ca値、腎機能を検査し、病態を正確に評価して、適切な骨粗鬆症治療が行えます。ここ数年の骨粗鬆症治療薬の進歩は著しいものがあり、最新薬の内服治療に加え、副甲状腺ホルモンであるPTH製剤の注射治療、抗RANCL抗体の皮下注射治療、ビスフォスネート製剤の注射治療も行えます。これらの自己注射指導も随時行っています。

次に入院治療について記します。

昨年までの入院治療の主だった症例は、大腿骨近位部骨折を含む骨折の手術治療・リハビリテーション治療、胸腰椎椎体骨折の保存的治療、腰部脊柱管狭窄症や腰椎椎間板ヘルニア、頸椎症性脊髄症、頸椎後縦靭帯骨化症の手術治療でした。昨年度は脊椎手術88件（頸椎手術16件、胸腰椎手術72件）を行っています。

手術について少し専門的なことを記します。

平成24年度より、脊椎椎体骨折に対して経皮的椎体形成術（BKP：Balloon Kypho Plasty）という低侵襲手術を行っています。この手術法は、背中の皮膚を一部切開して針を挿入し、骨折した骨の中で風船（Balloon）を膨らませた後にセメントを充填することにより、つぶれた骨を元の形に近づける（後弯形成 Kypho Plasty）というものです。痛みの早期軽減が期待され、長期の安静加療を必要としない新規の低侵襲手術として注目されていて、当院での導入は多摩地区では比較的早い方だと言えます。

変形性膝関節症や変形性股関節症に対して、人工関節置換術の入院加療も積極的に行っています。田野倉医師の着任により、最小侵襲手術（MIS：Minimally Invasive Surgery）やナビゲーションシステムを用いた人工関節手術も行えるようになりました。また、関節リウマチによる関節変形に対しても、積極的に手術を行っています。

手術と聞くと大学病院やセンターのような大きな基幹病院で行う印象を持たれている方が多いと思いますが、患者の皆様にとって慣れ親しんだご自宅の近くの病院での入院加療も可能であることがお分かり頂ければ幸いです。

整形外科疾患は全身多岐に渡りますので、何科を受診したらよいのか迷われた場合も含めて、何かお困りのことがありましたらお気軽に外来を受診してみてください。スタッフ一同、桜町病院を受診してよかったですと皆様にも思われるような治療を提供できるように努力して参りますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

眼の病気と予防

眼科部長 大井 禎志子

近年IT機器を代表するパソコンなどは、オフィス業務だけでなく、利便性が追及され、家庭や野外、更に学校の授業など幅広く使用されています。その為パソコンを長時間使用する機会が増え、目の疲れ、目の乾き、焦点が合いにくい、目が腫れぼったい感じがするなどの眼症状が発症し、近年の社会問題として注目されています。

これらの眼精疲労症状は調節力低下、ドライアイが主な原因である事が多く、以下を注意する事によって症状を軽減することができます。

調節力低下は特に中高年者が問題で、誤った認識で近用眼鏡、遠近両用眼鏡を使用している方が多くいます。老眼鏡というのは一般的に30cmくらい離れた位置でよく見えるように焦点を合わせた眼鏡ですし、遠近両用眼鏡はレンズの上方部分に5m離れた位置でよく見える度数、レンズの下方部分に30cm離れた位置でよく見える度数という具合になっています。目とパソコンの距離はだいたい50cmくらいが多く、50cmの離れた距離が良く見える眼鏡でないといと像がぼやけるために常に像をクリアにしようと目に負担がかかり眼精疲労を起し易くなってしまいます。

他、モニター画面の反射はピントを合わせるまで時間がかかるので、反射しないものを購入するか、反射防止シートを使用しましょう。

次にドライアイではモニターの位置が重要で、モニターの位置で視線が変わってきます。モニター画面が目線よりも上の時は瞼の開く幅は大きくなり、モニター画面が目線よりも下の時は瞼の開く幅は小さくなります。この事から眼表面から涙が蒸発しないように、モニター画面の位置は

目線から下方が一番好ましいと言えます。またパソコンでの作業中は凝視する事が多く、瞬きの回数も減りますので、意識的に瞬きをする事も重要です。それでも目の乾燥感が感じられるようなら、防腐剤の入っていない人工涙液点眼薬を使用する事をお勧めします。上記の事柄を注意しているにもかかわらず眼精疲労が改善しない時は、斜視や眼疾患が存在する事がありますので眼科を受診する事をお勧めします。

さらに最近ではパソコン、スマートフォンのバックライトに使用されているブルーライトが注目されています。昼間の使用では影響はありませんが、夜間にパソコンやスマートフォンを使用する事で問題が生じる可能性を指摘されています。ブルーライトは散乱しやすい光の為、網膜で像がぼやけるため目が疲れ易く、またブルーライトを夜間に使用すると、不眠症になる、うつ病、高血圧、糖尿病、肥満、癌のリスクファクターであると言われていています。この事から夜間の使用を避けるか、又はブルーライトをカットする眼鏡を使用するようにしましょう。

次に目に良い食物を紹介いたします。

ブルーベリーとカシスのポリフェノールは調節力改善、鰹節だしのアミノ酸は調節力改善と涙液正常化が期待でき、ケール、ホウレンソウ、小松菜、ブロッコリー、パプリカ、柿、コーン、ミカン、網膜(黄班部)を保護するルテインやゼアキサンチンを含んでいます。サプリメントではクチナシ抽出物(クロセチン)やルテインがあります。クロセチンは調節改善を促すだけでなく、良質な睡眠をもたらします。

セルフメディケーションについて

薬剤科部長 池淵 剛

セルフメディケーションは、『自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること』とWHO(世界保健機構)で定義されています。

セルフメディケーションで最も重要なことは、日頃から健康管理に注意して、健やかな生活を送ることにあります。不規則な生活や食事、睡眠不足などは、体力や抵抗力の低下を招き、かぜをひきやすくなったり、長引いたりすることになります。また、日頃の不摂生が続くと、糖尿病や脂質異常症、高血圧などの生活習慣病になってしまうことがあります。

自分の健康状態を知っておくことは、生活全般を見直すことができるので大切です。

最近では家庭で手軽に体脂肪、血圧、尿糖などが測定できるようになりました。数値と、その推移をチェックすることで、健康管理への意識も高まります。

自ら健康管理に積極的に関わることで、知識を向上させ、生活習慣病の予防や健康維持に役立ちます。

不十分な知識によるセルフメディケーションでは、悪い結果を招くことにもなりかねません。かぜの症状やけがの状況を見て、的確な薬を正しく使用する知識が必要です。わからないことがあったら、かかりつけの医師・薬剤師に確認しましょう。お薬メーカーの相談室を利用するのも便利です。

かぜ気味だ、頭が痛い、胃腸の調子が悪いなど、日頃よく経験することです。市販のかぜ薬、頭痛薬、胃腸薬などを利用し無理せず休養を取ることで治ることも多いでしょう。

このように軽度な体の不調は、市販薬を使った上手なセルフメディケーションで、自分で手当てをすることができます。

塩分の摂りすぎに注意しましょう

栄養科長 松尾 敦子

塩分に気を付けましょうと言ってもどのくらい減らせば良いのでしょうか？

食塩を摂りすぎると血圧を上げることは多くの研究などで指摘されています。現在、生活習慣病を防ぎ、健康を維持するための塩分摂取量として厚生労働省は**男性9.0g 女性7.5g未満**を目標としています。(高血圧の人は男女共に6g未満)食塩摂取量の現状は男性11.6g女性9.9gなので、これらの差は2.5gです。

- ★味噌汁、スープは1杯で塩分約2g
- ★ラーメン、うどんなどの麺類は麺と汁を全部食べたら塩分約5g
- ★練り物や加工食品、漬物の塩分は
かまぼこ2枚で0.8g ハム3枚で1.3g 焼きちくわ1本で2.4g
梅干し(10g) 2.2g たくあん2切れ 0.9g

今の食生活から2.5gの塩分を減らすために、味噌汁1日2杯飲んでいたら、具をたくさんにして1杯に。

麺類の汁はおいしいですが、残すように。加工食品、漬物は量を減らす。加工食品は塩分含量を確認する。



$$\begin{aligned} & \text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 \div 1000 = \\ & \text{食塩 (g)} \\ & \text{例 ナトリウムが} 9000 \text{mg の場合} \\ & 9000 \times 2.54 \div 1000 = 2.29 \\ & \text{食塩相当量 } 2.3 \text{g} \end{aligned}$$



栄養成分表示から塩分を計算してみましょう

毎日の食事で、少し意識をして塩分を減らしていきましょう。

職場紹介 外来

外来師長 伊藤まや子

日頃から桜町病院をご利用いただきまして、ありがとうございます。当院は、3月22日より電子カルテを導入し、稼働から5ヶ月が経過しました。お陰様で新システムにおける外来診療も何とか軌道にのり、まだまだ課題はありますが各科関連部署との連携を図りながら対応しています。

今回のシステムでは、診察表示板が設置され診察状況をお知らせすることができるようになりました。

また、再診予約受付の自動再来機が新しくなり、予約受付票が今までのものより用紙が



長くなり、表示される文字も大きくなりました。受付方法は変わりありません。自動再来機又は初再診受付で受付をしたあと、各階の受付カウンターでも診察券で到着確認を行います。なかなか呼ばれない場合、診察券が提出されていないことがあります。各階の外来カウンターにも必ず診察券を出していただくようお願い致します。今回、主症状や今までの経過を的確に把握する為、予約以外の新患の方や再初診の方の、診察の進行をよりすみやかにするために、問診票の記載項目の見直しを行いました。ご記入に関するご質問やご不明な点がありましたら外来受付カウンターの看護師、クラークにお気軽にお尋ねください。

新システムとほぼ同時期から、以前から課題となっておりました診察の電話予約の時間帯を、朝8時30分から16時00分に延長しました。また、今年度から小金井市の市健診が予約制になりました。例年、後半の時期に受診

の方が集中しますので、お早めにご予約をお済ませくださいますようお願い致します。

現在外来のスタッフは、各科医師の他、看護師25名、助手1名、クラーク9名で対応しています。外来看護師は、診療を支える看護ケアの充実をめざしています。

内科では、糖尿病患者さんの足外来を行っています。足先のスキンケアと神経障害などによる病変の早期発見に努め、糖尿病療養指導士が中心となってフットケアのお手伝いをさせていただいています。産婦人科では、妊婦さんが安心して出産の準備をしていただけるように、助産師が適宜外来相談に対応しています。お問い合わせの多い妊娠初期から後期にかけて、身体的・精神的ケアに力を入れています。出産後は、乳児健診での育児相談や母乳外来など継続的に経過を観察させて頂きながら保健指導を行っています。婦人科では、腹腔鏡下手術を希望される方も多く来院されます。医師からの手術説明にご理解いただけたか質問をお受けしながら確認し、術前オリエンテーションを行い、病棟へ引き継いでいます。

私達外来スタッフは、患者さんや、ご家族の方々が、安心して診療を受けていただけるように、これからも日々取り組んで参ります。そして、「今日桜町にきてよかった!」と思っていただけのような外来を目指し、スタッフ一同、力を合わせ努めていきたいと思いません。今後ともよろしくお願い致します。



トピックス

東日本大震災被災地支援報告会

ホスピス科大井先生が東日本大震災被災地支援として行っている活動に対し、厚生労働大臣から表彰されたのを機に、6月30日(月)、これまでの活動報告をしていただいた。東日本大震災から半年後に、緩和ケアに携わる全国各地の医師10名が岩手県大槌町の3か所の仮設住宅の談話室で始めたお茶会「お医者さんのお茶っこ」、これまで百数十回を数える。緩和ケア看護師や音楽療法士なども加わり支援の広がりがみられるほか、地域の行政機関や医療機関とのネットワークも形成されつつあるという。大切な家族を亡くされた被災者が悲しみを持ちつつも日常の生活に戻っていくことに寄与しているグリーンケアの様子を窺い知ることができた。

院内研修会から

★医療安全研修会

6月20日(金)、ベトレハムの園病院院長の青木信彦先生を講師としてお招きし、『医療安全の原点は「接遇」です』というテーマで講演会が行われました。医療者としての態度、言葉使いなど具体例を示して講演され、「どんなに素晴らしい技術も接遇あってこそ評価される」という言葉で結ばれました。相手への気遣い、思いやる心などユーモアあふれる先生のお人柄に触れ、有意義な時間を共有し、同

テーマに対する職員の理解が深まったのではないかと思います。

★パソコン作業と目の健康管理研修会

7月14日(月)、眼科大井先生から『パソコン作業と目の健康管理』に関するお話をしていただいた。当院ではこの3月末から診療情報システムを再整備し、電子カルテが稼働している。パソコン画面を見る機会が圧倒的に多くなったことから、安全衛生委員会が企画してこの研修会を開催することとなった。パソコン作業が目には及ぼす悪影響やそれを防ぐ方法などについて、わかりやすく丁寧にご説明いただいた。これからの作業遂行に役立てていただきたい。

★BSC研修会

バランススコアカード(BSC)について、堀江病院の大石洋司氏に講師をお願いし、BSC研修会を7月25日(金)に開催した。BSCは、病院活動を財務の視点だけでなく、患者の視点、業務プロセスの視点、学習と成長の視点という四つの視点から分析評価する経営マネジメント手法の一つ。この研修会では講師の先生が勤務している病院の事例として、各部門の職員がBSCの作成にかかわっている状況を具体的に説明していただいた。当院でも平成23年度からSWOT分析手法をも合わせ取り入れ4年目となる。BSCの理解が深まり、部門BSC作成が進むことを期待している。


 ふじむら しずか
 内科医長 藤村 静香

市中病院の循環器内科で心不全、不整脈などの疾患を診てきました。入院患者さまには高齢の患者さまも多かったですが、桜町病院では、より高齢患者さまに関心に向けた医療を、また生活の場に近い医療、内科全般を広く勉強していきたいと考えています。よろしくお願いいたします。

産婦人科4D超音波外来のご案内

4D超音波とは通常行っている妊婦健診の超音波画像を立体的、さらに経時的に映像でお見せするものです。立体的に見えるため、赤ちゃんの表情や手足の状態をよく観察することができます。これから生まれくるお子さんの表情を写真におさめておくのはいかがでしょうか？今だけしか見ることができない赤ちゃんの写真をプレゼント致します。

現在4D外来は月曜日の午後3～4人予約制で行っております。おすすめは妊娠20週～26週頃です。胎児の姿勢や向き(うつぶせ状態など)によって表情をうまく観察できない場合もあります。

ご家族と一緒にどうぞお気軽にご談下さい。

ホスピス外来のご案内

当院のホスピス外来は完全予約制で、平日月曜日から金曜日の午後に行っています。

ホスピスは治療が困難と判断されたがん患者さんの痛みや苦しみを和らげ、難しい病気を抱えつつもどうしたらうまく病気を付き合っていくかを一緒に考えていくところです。ホスピスをご理解いただいた上でそんなところなら行ってみたいとお考えの方は、まずホスピス相談窓口へお電話ください。外来予約が混み合っている場合には、ご病状によりキャンセル待ちなど日程を早められることもありますのでご相談ください。

外来受診の際は、病状を正確に把握するため、できるだけおかけの医療機関の紹介状をお持ちください。外来受診後ご希望によりホスピス病棟を見学することも可能ですので担当医にお申し出ください。

ご相談専用電話：042-388-2888

ご相談受付時間：土・日・祝を除く月曜～金曜9時～12時、14時～17時



(ホスピス棟玄関)

人間ドックのご案内

医療は予防医学と治療医学に大きく分ける事ができます。予防医学の基本は病気をさけるように日常生活の上で健康に留意する事です。糖尿病や高血圧、高脂血症等の生活習慣病は、かなり進行しないと自覚症状がありません。癌も何年もかかって進行するケースが多く、自覚症状が現れた段階では治療が極めて困難な事となります。しかし、これらの病気も早期にその芽をみつめて治療を始めれば、治癒させる事もできます。

会社員は労働安全衛生法に基づいた定期健康診断が義務付けられ、主婦や自営業の方には自治体等が主催する健康診査を受ける事ができます。しかしながら、これらの健診は検査内容が限られ、身体全体をチェックするには限界があります。健診で異常が無い人も人間ドックで異常が見つかる事があります。

人間ドックは詳しい検査を多項目にわたり行い、多くの病気の早期発見に効果があります。この機会に人間ドックの受診を是非ともご検討下さい。

地域医療連携室のご紹介

当院の地域医療連携室は連携係と医療福祉相談係とで構成されています。

2つの係が協力し、当院以外の病院などからの患者さんの受け入れ支援や当院を受診された患者さんが他の医療機関の受診をする際の予約連絡、情報提供、また相談支援業務として入退院に関する相談、受診相談、経済的な相談、社会制度の活用、介護保険などの在宅療養相談など幅広い分野の相談に応じています。相談には専門の医療ソーシャルワーカー(MSW)が応じており、お受けした相談は守秘義務に基づき、厳守しています。

また、当院は無料低額診療事業施設です。医療費のご相談にも積極的に応じています。

場所は正面玄関を入ってすぐ左側にあります。電話でのご相談もお受けしています。

どうぞお気軽にご活用ください。

電話：042-383-4111(代表) 内線155又は156

患者さんの権利と責務

患者さんの権利

1. 人間としての尊厳を尊重されながら医療を受ける権利があります。
2. どなたでも、どのような病気でも平等かつ公平な医療を受ける権利があります。
3. 病状と経過、検査や治療の内容について、分かりやすい言葉で説明を受ける権利があります。
4. 十分な説明と情報に基づき、自らの意思で医療内容を選ぶ権利があります。
5. セカンド・オピニオンを希望される場合は、当院は快く診療情報を提供します。

患者さんの責務

1. 病状などに関する情報提供に努める責務
ご自分の症状や健康に関する詳細で正確な情報を医師や看護師等へ提供することにご協力ください。
2. 適切な医療行為が提供できるように努める責務
病院内では、他の患者様等に迷惑にならないように静粛を保つとともに、当院職員が適切な医療を行えるようにご協力ください。
3. 病院秩序を守る責務
病院内の秩序を守るために、当院の諸規則に従ってください。
4. 診療費支払いの責務
病院は診療報酬によって運営されています。医療費の支払い請求を受けた時は速やかなお支払いにご協力ください。



編集後記

地球が壊れてしまったかと思わせるような、尋常ではない雨の降り方。

日本各地で局地的に短時間に大量の雨が降っている。大きな災害が発生している。被災された方々に衷心よりお悔やみお見舞い申し上げます。

(周)