

♥ 待望の乳腺外来が4月26日(水)より診療開始しました ♥

女性医師による診療と女性技師による検査

乳腺の痛み、しこり、ひきつけ、分泌、がんなど乳腺疾患全般について診療を行います

マンモグラフィーや乳腺エコー等の検査は女性技師が行います

予 約 制 診療時間：毎週水曜日14:00～17:00（受付13:00～17:00）



食生活を見直そう！ ～生活習慣病予防のポイント～

特定健康診査（以下健診）がいよいよ始まります。生活習慣病の予防、早期発見のためにも積極的に受診をして頂ければと思います。さて、健診に向けて食事をはじめとする生活習慣を見直す方も大勢いらっしゃるのではないのでしょうか。今回は生活習慣病の予防に向けた食習慣についてポイントをまとめましたので、この機会にご自身の振り返りを行いましょう。

① 血糖値正常化を目指すあなたに！

糖尿病は、インスリンの作用不足によりブドウ糖が体内で有効に使われずに、血糖値が高くなっている状態です。過食や運動不足、肥満、ストレス、加齢が要因となります。食事のリズムは1日3食規則正しく、間食は控えるようにしましょう。野菜・海藻・きのこ類は食物繊維が豊富で、血糖値の上昇がゆるやかになりますのでおすすめの食材です。また水分補給に清涼飲料水を飲む方は要注意です。清涼飲料水には大量の砂糖が含まれ、糖質の過剰摂取につながります。

② 中性脂肪・コレステロール正常化を目指すあなたに！

脂質異常症は血清脂質の値が異常値を示す状態です。LDLコレステロールの高い方は動物性脂肪の摂りすぎに注意が必要です。肉類に偏らず、魚介類や大豆製品のおかずを取り入れるようにすると良いでしょう。また卵や魚卵、レバーなどの食品にも注意です。中性脂肪の高値は、食事の量が多い場合や菓子類などによる糖分の摂

りすぎ、アルコールの飲みすぎによって引き起こされます。これらの習慣を見直すことが大切です。

③ 血圧の正常化を目指すあなたに！

高血圧は安静状態での血圧が慢性的に正常値よりも高い状態です。過剰な塩分摂取や肥満、ストレス、運動不足などが要因となります。高血圧の方は、食塩1日6g未満が目標となります。味噌汁などの汁物は1日に1杯まで、漬物やつくだ煮類は控えると良いでしょう。ハムやソーセージ、さつま揚げ、ちくわなどの加工食品には食塩が多く含まれています。食べる際には使用する調味料を控え目にしましょう。

それでも数値が改善しなかった場合は…

ここでお伝えしたポイントは、見直していただきたい点のほんの一部です。当院では、健診で検査データや危険因子の数を基に特定保健指導を行っています。特定保健指導では、個別対応を行い生活習慣の改善に向けてお手伝いさせていただきますので、興味のある方は総合受付までお声掛け下さい。

IMSグループからのお知らせ

医療・介護のことでお悩みはありませんか？

IMSグループイムス総合サービスセンターが、みなさまからの医療・介護のご相談をお受けいたします。詳しくはホームページをご覧ください。

来訪もしくは、お電話かホームページ〔メールフォーム〕よりお問い合わせください。

0800-800-1632 (代表) **03-3989-1141** (代表)
※「050」からはじまるIP電話および国際電話からはご利用いただけません。 受付時間／平日8:30～17:30 土曜日8:30～12:30（日祝・年末年始休み）

イムス総合サービスセンターのサービス内容や、IMSグループの最新情報をご覧ください。

<http://www.ims.gr.jp/gscenter/>

〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-21-11 オーク池袋ビルディング8F

IMSグループ広報誌 プラザイムス “さくらんぼ” Vol.17 2017.5 発行日／2017年5月 発行／地域医療連携室
IMSグループ 医療法人社団 明芳会 高島平中央総合病院
〒175-0082 東京都板橋区高島平1-73-1 TEL.03-3936-7451(代表)
<http://www.ims.gr.jp/takashimadaira-hosp/>



「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

* 院長ご挨拶 *



しまみね さとし
院長 島峰 聡

昭和48年開設以来、高島平中央総合病院はIMSグループメンバーとして、「地域に信頼され、選ばれる医療機関」「板橋区はもちろん区西北部保健医療圏における救急医療の中枢病院」を目指して歩んでまいりました。

早いもので、平成26年12月に現在の新病院へ移転して3年目を迎えましたが皆様の目にはどのような変化が映っているのでしょうか。

今年度は、日本医療評価機構による病院機能評価を受審することにいたしました。高島平中央総合病院の運営管理、そして患者様に納得いただける医療を提供しているのかについて、中立的に科学的に評価を受けるものです。

受審のために職員全員の意識改革と主体性が試される一年間となりますし、なによりもその努力を継続していくことで皆様の評価を頂けるものと考えております。病院には多種多様な医療スタッフが従事しております。医師、看護師、検査技師、放射線技師、栄養士、ソーシャルワーカー、リハビリスタッフ、薬剤師、臨床工学技師、医療事務すべてのメンバーが高い専門性を発揮してチーム医療を実践してまいります。患者様やご家族はチームの中心メンバーとして加わっていただき、安全で効果的な診療を心掛けてまいりたいと思います。

新・入・局・医・師・の・ご・紹・介



内科医
いぶり ただお
飯降 直男

H29年4月に赴任致しました内科(糖尿病・内分泌・代謝)の飯降直男と申します。

奈良県出身で、大学卒業後より奈良県の病院にて初期、後期研修、その後も医員として勤務。H21年～H24年には東京の大学病院で臨床経験を積んで参りました。

今後も地域に根ざした糖尿病治療に貢献出来ればと考えておりますので、お気軽にご相談下さい。どうぞよろしくお願いいたします。



消化器内科医
はなおか ゆり
花岡 友梨

4月より消化器内科常勤として着任いたしました花岡友梨と申します。

生まれ育ちは東京品川ですが、佐賀大学医学部を卒業後、慈恵医大、東芝病院を経て、今回高島平中央総合病院へ参りました。主に上下部内視鏡検査・治療、外来、病棟を担当します。

板橋は全くの初心者ですが、地域の方々に親しみやすい医療を提供していきたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。

大腸CT検査とは？

大腸CT（CT Colonography）検査とは、新型のマルチスライスCTを利用した新しい大腸の検査法で炭酸ガス自動注入装置と三次元画像処理を用いて大腸の画像をさまざまな角度から診断する検査です。内視鏡に比べ、病変の部位や他臓器との位置関係を正確に描出することができ、また造影CTAとの併用により血管の位置などがわかりやすいため術前の診断・計画等へも応用されています。

『大腸がん』の死亡率

日本における死因の第1位は「がん」であり、全国死因の約3割を占めます。平成27年の調査では男性の大腸がんでの死亡率が3位、女性では1位となっています。しかし、大腸がんは早期発見・早期治療を行えば、比較的高い確率で治癒することが知られています。

検査の流れ（検査当日約20分程度）

- ① 検査前日に検査食とお薬（下剤や造影剤など）を摂取して頂き、腸の中をきれいにします。
- ② 当日、来院してから検査室で検査着に着替えて、検査台に横になります。
- ③ 看護師が筋肉注射と細いチューブを肛門から挿入します。
- ④ 炭酸ガスを注入し、仰向けとうつ伏せで、それぞれ約10秒程度の撮影を行います。
- ⑤ その後、チューブを抜き検査終了となります。
- ⑥ 撮影した画像をもとに仮想大腸内視鏡像、注腸類似像などを作成し診断します。

大腸CTの 長所＝○ 短所＝×

- 他の検査に比べて、お腹にやさしい検査です。
- 比較的低侵襲で短時間で行える検査です。
- 内視鏡では死角となる大腸のヒダの裏側の病変も観察する事ができます。
- 内視鏡検査に比べて下剤や腸管洗浄剤の服用量を減らすことができます。
- 腸が癒着している方や腸が長い方でも検査可能です。

× 5ミリ以下のポリープなどの微細な病変を見つける能力は内視鏡に比べ劣ります。

× 細胞の検査やポリープの切除などの治療はできません。（治療のために内視鏡検査をお受けいただく必要があります。）

× 最低限の医療X線被ばくがあります。

まとめ

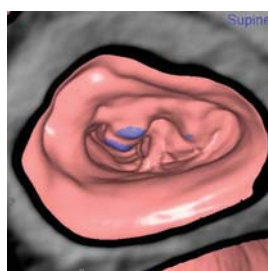
大腸CT検査は比較的新しい検査でまだ多くの施設で行っておりません。内視鏡検査が苦手な患者様にも有用で、また早期発見によって良好な予後が期待できます。当院での検査をご希望の方は消化器外来まで、お気軽にご相談下さい。

費用について

保険3割負担の方……………約1万円
保険1割負担の方……………約3千円
詳しくは消化器外来までお問い合わせ下さい。



大腸CTの画像



仮想大腸内視鏡像



大腸内視鏡像



注腸類似像VR

年に一度の区民健診（検診）を受けましょう！

みずかね りゅうすけ
内科（健診担当）水兼 隆介

健診（検診）の必要性

病気は早期では自覚症状が現れないことがあり、症状が出た時はすでに進行していることは少なくありません。症状のないうちから定期的な健康診断を受けることが大切です。健診（検診）の目的は大きく二つあります。まず、検査結果から生活習慣を改善し、病気を予防する一次予防の目的があります。高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は自身の生活習慣の問題点を改善することによって、早期予防が可能です。また、健診（検診）には病気を早期に発見し、早期治療につなげる二次予防の目的があります。病気を早く発見し、病院で早期治療を開始することで、肉体的負担や社会的負担が少なく済みます。これらの目的を理解し、区民健診（検診）を受けていただければと思います。

当院の区民健診（検診）への取組み

平成25年度より当院では内科常勤医師のみによって実施する区民健診（検診）に変更し、診察と結果説明の質を改善しました。さらに新病院移転後の平成27年度からは健診実施時間枠の拡大、オーディリングシステム導入による効率化、他科医師からの紹介増加で受診者数を伸ばし、平成28年度までの4年間で受診者数は約2倍となりました。もちろん、この結果は当院を評価して、受診していただいた患者様のおかげであることは言うまでもありません。今年も区民健診（検診）を受けていただき、健康状態を確認していただければ幸いです。



板橋区健康診査（区民建診・検診）

区民健診はメタボリックシンドロームに着目し、病気の前段階での異常を発見して生活習慣の改善で予防することを目的としています。心疾患・肺疾患・腎疾患・眼疾患などの早期発見となる追加検査項目もあります。また大腸がん、肝炎ウイルス等の検診も同時実施しています。お手元にご案内が届きましたら、「実施医療機関一覧表」をご覧ください。当院へお問い合わせ下さい。

◆実施期間

平成29年6月1日～平成29年10月31日

◆予約方法

完全予約制（電話又は総合受付にて予約）
電話番号：03-3936-7451（代表）

◆予約受付時間

月～金曜日 9:00～12:30 14:00～17:00
土曜日 9:00～12:30
※日曜日・祝日・上記時間外は予約を受け付けておりません。

◆健診時間

月～金曜日 9:00～12:00 14:00～16:00
土曜日 9:00～12:00
※日曜日・祝日・上記時間外は健診を実施しておりません。

◆種類

○健康診査 36歳以上板橋区民の方【費用 無料】
○大腸がん検診 36歳以上板橋区民の方【費用 無料】
○肝炎ウイルス検診 36歳以上で、平成14年度以降に受診したことがない方【費用 無料】
○前立腺がん検診 55・60・65・70・75歳の男性【費用 無料】
○胃がんリスク検診 40・50・60歳の方【費用 500円】

◆持ち物

「板橋区健康診査受診券」と「健康保険証（板橋区国民健康保険被保険者証）」
※ 受診期限の10月は、大変混み合うことが予想されます。なるべくこの時期は避け、お早めに受診してください。
※ 「板橋区健康診査受診券」、「ご案内の用紙」及び「実施医療機関一覧表」は5月末に区から対象者に送られます。

～ 受診券の配布やその他ご質問は板橋区役所へお問い合わせください ～