

「まぶたが重い・弛(たる)む」それ、眼瞼下垂かもしれません！

眼瞼下垂とは目を開いたときに上瞼が黒目の上を隠している状態をいいます。これにより視野が狭く感じられたり、見た目が悪くなったなどの影響があります。年齢を重ねるとともに瞼の組織

費用について

保険3割負担の方	19,000円～
保険2割負担の方	13,000円～
保険1割負担の方	6,500円～

※状態によって治療が異なり、費用も変わってきます。
詳しくは形成外科外来までお問い合わせ下さい。



が緩み、垂れ下がってくるものを加齢性眼瞼下垂と呼び、当院では保険診療内で手術をすることが可能です。気になる方は形成外科外来で是非ご相談ください。

【形成外科】

担 当 医／長谷川 晶子 医師

受付時間／午前8:00～12:00 午後13:00～16:30

診療時間／午前9:00～12:30 午後14:00～17:00

	月	火	水	木	金	土
午 前	○	—	—	○	○	—
午 後	○	—	—	—	○ 15:00～	—

「気になるけど平日は仕事や家事で忙しい…」「まだ若いから大丈夫!でもなんだか心配…」

\\ そんなあなたに // 日曜ドックのご案内

★マンモサンデー

完全予約制

開催日／2018年2月18日(日)
時 間／8:30～18:10(最終受付17:00)

検 査 内 容

プランA マンモグラフィ(2方向)＋乳腺エコー＋視触診
料 金／12,000円(税込) 所要時間／約1時間

プランB 乳腺エコー＋視触診
料 金／5,000円(税込) 所要時間／約45分

女性医師・女性技師による診察と検査なので
安心して受けられます。

★脳ドックサンデー

完全予約制

開催日／2018年3月18日(日)
時 間／8:30～17:00

検 査 内 容

頭部MRI＋MRA＋頸動脈エコー＋ABI(足関節上腕血圧比)
料 金／25,000円(税込) 所要時間／約1時間

通常の脳ドックではABIがプラス料金ですが、
脳ドックサンデーでは無料で追加されます。

どちらのドックも予約は当院代表番号まで! ☎ 03-3936-7451 詳しくは院内で掲示・配布しているチラシ及び、
当院ホームページをご確認ください。
今回の日曜ドックが終わっても通常の乳腺ドック・脳ドックは行なっております。この機会を逃してしまった方でご興味がある方は是非お問い合わせください。
※当院のドックでは板橋区内共通商品券をご利用いただけます。有効期限がございますのでご注意ください。



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

※「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。



03-3989-1141 (代表)

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.18 2018.2

発行日／2018年2月 発行／地域医療連携室

〒175-0082 東京都板橋区高島平1-73-1

IMSグループ 医療法人社団 明芳会 高島平中央総合病院 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。

糖尿病専門医の診察を受けてみませんか？

糖尿病の患者数は、生活習慣病では「高血圧」に次いで多い疾患となっておりますが、糖尿病専門医の数は全国でも約5000名足らずとまだまだ少ないのが現状です。そういった中で、この地域の糖尿病専門医として、皆様に質の高い糖尿病治療を提供出来ればと考えております。

一口に糖尿病といっても、患者さん個々の年齢、持っておられる病気、生活環境などが異なるため、全ての患者さんに同じ治療を行うわけにはいかないのが現状です。今や、経口血糖降下薬も7種類、注射製剤も複数のインスリン製剤、GLP-1受容体作動薬(インスリン分泌を促す薬)など薬物治療も多岐にわたります。そこで患者さん一人一人にあわせたオーダーメイドの治療法を考えていくのが、糖尿病専門医に課された使命だと考えます。

糖尿病の治療には患者さんの自己管理(療養)が重要なものと

なります。それらをサポートするのは、医師のみならず看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士などの多種多様なスタッフが大きな役割を果たしています。当院ではそのような糖尿病の臨床における生活指導のエキスパート(日本糖尿病療養指導士)を育成し、その資格を持ったスタッフも年々増えてきました。それらのスタッフが患者さんの糖尿病治療を支えるチームの一員としてセルフケアを支援していければと考えています。また、当院では※糖尿病の教育入院も行なっております。

年々増加の一途をたどっている糖尿病患者さんは、一つの医療施設のみではなかなかサポートできないのも現状です。近隣のクリニック、診療所の先生方とも連携をとりながら、この地域の(専門医のいる)中核病院として地域医療に貢献出来ればと考えております。

わたしたちが
サポートします

糖尿病の
教育入院

看護師・管理栄養士・薬剤師・臨床検査技師・理学療法士などのスタッフと共に食事療法や運動療法などの正しい知識を学んでいただくものです。

糖尿病・内分泌・代謝内科(予約優先)

担 当 医	大 橋 琢 也 医 師 / 飯 降 直 男 医 師 / 服 部 瑤 華 医 師					
受 付 時 間	午 前 8:00～12:00 / 午 後 13:00～16:30					
診 療 時 間	午 前 9:00～12:30 / 午 後 14:00～17:00					
	月	火	水	木	金	土
午 前	○	○	○	○	○	○
午 後	○	○	○	—	○	—

糖尿病の治療・予防 ― 食事療法編 ―

当院では糖尿病の治療・予防として食事療法と運動療法に重点を置いております。

今回は食事療法について少しお話ができればと思います。糖尿病の食事療法の目的は、できるだけ血糖を正常に近い状態に保ち、合併症を防いで健康な人と同様な日常生活を送ることにあります。

血糖コントロールについて

食事のリズムは1日3食規則正しく、間食は控えましょう。野菜・きのこ・海藻類は食物繊維が豊富で、血糖値の上昇が緩やかになりますのでオススメです。また、水分補給に清涼飲料水を飲む方は要注意。大量の砂糖が含まれているので糖質の過剰摂取につながります。



塩分コントロールについて

糖尿病は血管にダメージを受けやすくなっており、ここに塩分の過剰摂取での高血圧が加わると更に血管への負担が大きくなります。食塩1日6g未満を目標とし、味噌汁は減塩味噌の使用や、具だくさんにすることで汁量を減らし減塩につながります。また、麺類の汁は飲み干さないよう注意です。

糖尿病の食事療法は治療法の中で最も重要であり、無理なく継続する事が大切です。もうそろそろ新年度が始まるこの機会にご自身の食習慣を振り返ってみてはいかがでしょうか。

骨粗鬆症（こつそしょうしょう）とは？

骨粗鬆症とは、長年の生活習慣などにより骨の量（骨密度）が減ってスカスカになり、骨折をおこしやすくなっている状態、もしくは骨折をおこしてしまった状態のことをいいます。

サイレント・ディーズ（静かな病気）といわれるように、深く静かに進行していき、閉経期以降の女性や、高齢の男性に多くみられますが、若い人でも栄養や運動不足、ステロイド剤（グルココルチコイド剤）などの影響でなることもあります。長年の生活習慣が原因となることから、生活習慣病の1つと考えられています。

症 状

- ① 以前より身長が低くなった
 - ② 背中や腰が曲がってきた
 - ③ 背中や腰に痛みを感じる
- 1つでもあてはまれば、骨粗鬆症の可能性



予 防

骨粗鬆症はなってから治すのがたいへんな病気です。そのため骨粗鬆症にならないように、日ごろから予防を心がけることが大切です。予防には運動や食事などの生活習慣の改善がありますが、その他にもご自身の「骨密度」を知る事も予防の1つです。骨密度とは骨の強さを判定するための代表的な指標です。骨密度の検査では、骨の中にカルシウムなどのミネラルがどの程度あるかを測定します。当院ではエネルギーの低い2種類のX線を使って測定する**骨塩定量測定（DEXA法）**を行います。

骨密度測定は何種類かの測定方法がありますが、DEXA法は精度が高く、再現性が良いとされており、腰椎または大腿骨頸部の骨密度の測定が標準的な診断部位として推奨されています。

骨粗鬆症は脳血管障害について、寝たきりとなる原因の第2位を占めています。年を重ねても強く健康な骨を維持するために、40代・50代からの予防と早期発見をはじめてみましょう。検査をご希望の方は整形外科外来、又は骨粗鬆症ドックへお気軽にご相談ください。



骨粗鬆症ドック

実 施 日	月曜日、火曜日、金曜日
時 間	14:30／15:30／16:30
検査内容	Aコース骨塩定量測定＋採血＋結果説明 Bコース骨塩定量測定＋結果説明
費 用	Aコース:12,000円(税込) Bコース:6,000円(税込)
結果説明	整形外科の島峰院長が結果を説明致します。 (予約制)火曜日の午前9:00～10:00 検査終了後に予約をお取りします。
予約方法	当院代表番号まで ☎03-3936-7451 お問い合わせください。

骨塩定量測定は
検査時間10分前後の
痛みのない検査です



腰椎、股関節を撮影し、骨の強度や密度を調べます。低被ばく且つ短時間で測定可能です。

AEDの使い方講座

学校・体育館・駅・会社など公共の施設で見かけるようになったAED。AEDとは自動式体外除細動器の略です。わかりやすく言うと、電気ショックのことです。けいれんした心臓に電気ショックを与え、正常な働きに戻す機器です。「突然死」という言葉を聞かれたことがあると思います。激しいスポーツ・歩いている時・駅の待合などで突然人が目の前で倒れた、その原因が心臓の場合に、AEDを使用して心臓に電気ショックを与えることで正常なリズムに戻すための医療機器です。このAEDの使用で助かる命もたくさんあります。現在の販売されているAEDは操作者に対して音声で指示を出しますので、安心して使用する事ができます。

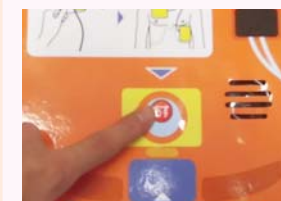
AEDは、心肺停止状態の患者を救うために非常に有効な方法ですが、心肺蘇生法も非常に有効な方法です。インターネットが復旧した現在は、心肺蘇生法については、多数紹介をしていますのでご覧ください。AEDは命を救うための医療機器です。勇気を出して使用して下さい。



1. 蓋を開けると自動的に電源が入ります。その後自動的に音声ガイダンスが流れます。



2. 電極パッドをイラストに従い胸にしっかりと貼ります(パッドに左右区別はありません)。



3. 自動解析(自動解析ガイダンスが流れている時、体に触れてはいけません)し、必要であれば電気ショックのガイダンスが流れますので、点滅しているボタンを押します(この時、体には絶対触れないでください)。

介護保険制度について

介護保険のサービス利用を開始するには、要介護認定(※)の申請が前提です。65歳以上の方で原因に関わらず介護が必要となった場合、お一人で悩まないでください。区役所もしくは、お近くの地域包括支援センターで手続きを行うことで、介護の負担を少しでも軽減するためのサービスを受けることができますようになります。

- 居宅サービス
ヘルパー／訪問看護／訪問リハビリテーション／デイサービスなど
- 地域密着型サービス
小規模多機能型居宅介護など
- 福祉用具サービス
車いす／特殊寝台／歩行器／入浴補助用具など
- 住宅改修サービス
- 施設サービス
特別養護老人ホーム／介護老人保健施設／介護療養型医療施設など

なお介護保険サービスを受けた時には基本的にはサービス費用の1割又は2割を利用者が負担します。ただし居宅サービスを利用する場合は要介護認定の区分により利用限度額が定められています。サービス利用に際しては、ケアプランの作成についてケアマネジャー等と契約を行いますので、相談をしながらいつ・どのようなサービスを利用するか決めていきます。高島平中央総合病院には医療福祉相談室があります。予約優先ではございますが、介護についてのご不安がある方は、お気軽にご相談ください。お電話での予約も承っておりますので、ご希望の方は代表番号までお問い合わせ下さい。

♥ 代表番号／03-3936-7451 ♥ 受付時間／9:00～17:30(月曜日～金曜日) 9:00～13:00(土曜日) 日曜・祝祭日は不在となります。



※ 要介護認定とは、介護サービスを受ける際に、利用者がどの程度介護を必要としているか判断するためのもので、要支援1～2、要介護1～5の7区分に分類されます。

新 ＊ 入 ＊ 局 ＊ 医 ＊ 師 ＊ の ＊ ご ＊ 挨 ＊ 拶

整形外科の阿部と申します。前医では関節外科を専門とし、治療して参りました。特に股関節疾患に力を注いで参りました。小児股関節の超音波診断などにも力を入れておりますので、小児の发育性股関節脱臼、

変形性股関節症などの患者さんがいらっしゃいましたらご相談下さい。早期治療・早期退院を目指し、日常生活動作の向上を図っていきたく思っておりますので、宜しくお願い致します。

あ べ みずひろ
整形外科 阿部 瑞洋

