

高島平中央総合病院 診療外来担当表

平成21年9月1日現在

内 科

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	○	○	○	○	○	○
14:00～17:00	○	○	○	○	○	×
17:30～19:00	○	○	○	○	○	×

外 科

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	○	○	○	○	○	○
14:00～17:00	○	○	○	○	○	×
17:30～19:00	○	○	○	○	○	×

消化器科

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	○	○	○	○	○	○
14:00～17:00	○	○	○	○	○	×
17:30～19:00	○	○	○	○	○	×

整形外科

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	○	○※	○	○	○	○
14:00～17:00	○	○	○	○	○	×
17:30～19:00	○	○	○	○	○	×

※火曜午前受付11:30まで
●ペイン外来（予約制）月・水・金・土（午前のみ）

小児科

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	○	○	○	○	○	○
14:00～17:00	○	○	○◇	○	○	×
17:30～19:00	○	○	○	○	○	×

◇第2・4週水曜午後…乳児検診（予約制）

眼 科

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	○	○	○	○	○	○
14:00～17:00	○	○	○	○	○	×
17:30～19:00	×	×	×	×	×	×

耳鼻咽喉科

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	○	○	○	○	○	○
14:00～17:00	○	○	○	○	○	×
17:30～19:00	×	×	×	×	×	×

注）新患受付…午前12:00まで 午後16:30まで

泌尿器科

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	○	○	○	○	○	○
14:00～17:00	○	☆	×	☆	○	×
17:30～19:00	×	×	×	×	×	×

☆火曜・木曜（午後予約制）

皮膚科

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	×	×	×	×	×	×
14:00～17:00	×	×	×	×	×	×
17:30～19:00	○	○	○	○	○	×

脳神経外科

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	×	×	×	×	×	×
14:00～17:00	○	×	×	×	○	×
17:30～19:00	×	×	×	×	×	×

ご注意 ・都合により診療時間の変更・休診がございます。
・ご不明な点につきましては、各科外来にお問い合わせ下さい。

土曜日(午後)～日・祝日 診療体制

受付時間：24時間体制 診療科：内科医1名、外科医1名

※他の診療科につきましては代診の形をとらせていただいております。ご了解の上、診察いたします。



編集後記

みなさん普段運動はされていますか？
最近フィットネスクラブに通い始めましたら、肩こりが少しずつ楽になってきました。
肩こりは血行不良により起こりますので、運動することで血行が改善され痛みが楽になったのだと思います。みなさんも“できることから”運動を始めてみてはいかがでしょうか。

検査科 北澤 直美

“さくらんぼ” 高島平中央総合病院
Vol.2 2009.9

発行／高島平中央総合病院 院内主幹会サービス向上チーム
発行日／2009年9月
〒175-0082 東京都板橋区高島平1-69-8
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/

－ 病院理念 －

心の通う、温もりのある医療

基本方針

- ・患者様に公平で安全かつ良質な医療を提供できるよう研修、研鑽します。
- ・医師による説明と患者様の意思を尊重し、選択に基づく納得のいく医療を推進します。
- ・地域の救急病院として、常に最善を尽くし適切な医療を提供します。

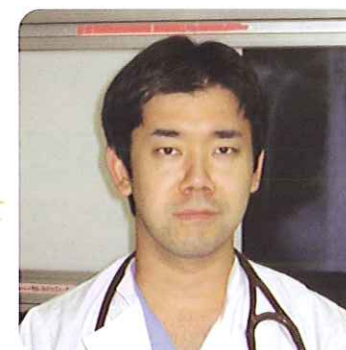


今回は5月に赴任されました小出先生にお話をお伺い致しました

機能的胃腸症

という病気をご存知でしょうか？

消化器科医師 小出 泰平



みなさんは機能的胃腸症という病気をご存知でしょうか？少し前の話になりますが、安倍元総理が総理の座を辞するきっかけとなった病気です。機能的胃腸症（functional dyspepsia）とは、胃潰瘍や胃癌、逆流性食道炎などの器質的な疾患がないにもかかわらず、胃痛、胃もたれ、腹部膨満感、むかつき、胸やけなどの症状を、過去1年の間に12週間以上認める疾患のことです。我が国では、人口全体の4人に1人が機能的胃腸症を患っているというデータもあり、今後も増加傾向にあるとみられています。

機能的胃腸症には主に3つのタイプがあり、

●胃の運動機能が低下して胃もたれ、腹部膨満などを主な症状とする運動不全型。

●空腹時や夜間の胃痛を主な症状とする潰瘍症状型。

●むかつきや胸やけを主症状とする逆流症状型。に分けられます。

原因についてはまだはっきりしない部分も多いですが、ストレスや不規則な生活なども要因の1つと考えられています。治療は薬物治療が中心になりますが、ストレスをためない生活、規則正しい生活を心がけることも大切です。

具体的には、

- ①食事は1日3回きちんと食べる
- ②食べるときは丸飲みせずよく噛んでゆっくり食べる
- ③脂肪分の多いもの、甘いものは食べ過ぎない
- ④遅い時間の食事は極力控える

などといった生活習慣上の注意が必要です。

健康診断などで胃や腸に大きな問題がなかったのに、関わらず上記のような症状が続く方は、遠慮なく当院の消化器外来を受診してください。まずは問診のうえ、胃カメラや腹部の超音波検査などを行い、器質的な疾患がないかどうかをチェックします。胃潰瘍や胃炎、逆流性食道炎などといった器質的な疾患が見つければもちろんこれらの治療を行いますし、器質的な疾患が否定され、なおかつ上記の診断基準を満たす場合には機能的胃腸症と診断し治療いたします。

暑さもまだまだ続きます。体調にはくれぐれも気をつけていただき、万が一体調に異常を感じた場合、我慢せずに当院の外来へおいでください。



眼底検査とは？

目の奥にある網膜・神経・血管などに病的変化が出ていないかなどを検査するものです。

対象となる病気・症状は？

① 糖尿病網膜症・高血圧網膜症・動脈硬化症

眼底検査は体の中の血管を直接的に見ることができる検査です。血管に影響の糖尿病、高血圧、動脈硬化などの疾患のある方に対し重要な検査になります。特に、**糖尿病による網膜症は日本の失明原因の上位に位置するもの**なので定期的に検査が必要です。



② 緑内障・高眼圧症

視野（1点を見つめたときに見える範囲）に見づらい部分がある、以前に健康診断などで「眼圧が高め」「視神経のくぼみ・凹み大きい（視神経乳頭陥凹）」と言われたことのある方は緑内障の可能性あります。**緑内障とは、眼圧が上昇し徐々に視野が狭くなり視力低下を起こすこともある疾患です。症状の進行に気付かないことが多いので定期的に眼底検査・視野検査を行なっていくことが大切です。**

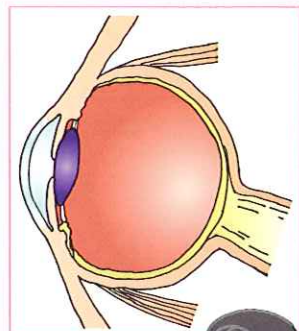
③ 飛蚊症

眼の中は硝子体という透明な水で満たされています。硝子体に濁りが生じると白い壁を見たときなどに**虫や糸くずのようなものが飛んで見える**ようになります。その原因としては加齢による変化が多数を占めますが、まれに眼の中の炎症や眼をぶつけた衝撃によって網膜を引き剥がす「網膜剥離」という病気が原因で症状が出ます。飛蚊症には生理的なものもありますが、気になる方は一度検査をしてみたいでしょうか。

④ まとめ

以上の病気などの進行によって**網膜は痛んでいきます。痛むことによって視力もだんだん悪くなっていきます**ので、奥に潜む病気の**早期発見のためにも眼底検査が大切**になります。

当院で使用している眼底検査の機械は、撮影時のフラッシュが低光量ですのであまり眩しいと感じることなく検査を受けていただけたと思います。検査時間は2～3分程で終わりますが、瞳孔（黒目の一部）の小さい方は目薬をさして行いますので30分程かかることもあります。詳しくは眼科にお問い合わせください。



ちょっと コーヒータイム



運動前に摂取すると脂肪燃焼を助ける飲料水やサプリメントが売られていますが、もっと身近な飲み物で効果があると言われているものがあります。
緑茶？ 紅茶？ コーヒー？
みなさん何だと思いますか？

実は**コーヒー**なんです。

コーヒーに多く含まれているカフェインは褐色脂肪細胞という脂肪の働きを活発にする効果があるといわれています。この脂肪は体内の余分なエネルギーを燃やして熱に変える働きがありますので体についた脂肪が減るというわけです。運動をするのにいい季節ですので、運動前にコーヒーを飲んで効果を試してみたいでしょうか？



運動でこころがけること



暑い季節もようやく終わり、何か運動をしてみたくありませんか。ですが普段から運動をする習慣がなく急激に開始すると、かえって関節や心臓に負担をかけてしまいます。**極力痛みを避け、長続きができる運動を選ぶことが重要**です。

では膝や腰に痛みを抱え、歩くこともままならない方々はどうしたら良いのでしょうか。

まずは痛みの原因や、自分の姿勢について知ることから始めて下さい。癖で変に捻ったり曲げたり、悪い姿勢は痛みを起こしやすいものですが、同じ姿勢でじっとしているのも良くはありません。また運動不足は関節の可動性を悪くします。対称的に動くかどうか、苦痛がなく滑らかに動くか、動かして音がするのは注意信号です。筋肉もまた疲労や精神的な緊張などにより縮んで硬くなっています。まず始めるなら**ストレッチやラジオ体操がお勧め**でしょう。

ラジオ体操は伸ばす・捻る・回す要素を十分取り入れた運動で、この**リズムミカルな動きは全身の血**

液循環を促し、筋肉や内臓の働きを高め、関節周囲の組織・腱靱帯を滑らかにしてくれます。さらに注目すべきは呼吸と連動して動かすことによって効果が上がるのです。息を吐きつつ腹筋や背筋に力を入れると、腹腔内圧が高まりコアマッスルが働きます。コアマッスルが働くことと胸郭脊柱が安定し背筋を伸ばす指令が脳に伝達され、良い姿勢（構え）となるのです。

体幹筋や膝のストレッチ体操を就寝前や起床時に布団に寝た姿勢で試してみたいでしょうか。腰が痛むなら腰の反らし過ぎは禁物です。腹筋が働くと下肢は伸び易くなるものです。筋肉の長さを保ち関節の動きが良くなれば、骨・軟骨の老化や変形を遅らせることにもつながります。

そして何より「呼吸が肝心」「腹八分目」を心がけ根気よく続けることです。運動は心と体を繋ぐ良い薬になることでしょう。



ペットボトル キャップ回収 1年間の報告

ペットボトルキャップ



ブ回収を始めて一年間が経過しました。現在地球温暖化による影響の現象として、海面の上昇、砂漠化などよく耳にする情報です。私達は活動として、ペットボトルキャップを回収し再利用することによって二酸化炭素（温室効果ガス）排出削減の貢献、及び世界の子供達にワクチンを接種する事ができると聞き、我々が「環境」や「世界」へ目を向けられる一つのきっかけとして始めました。

当初は、回収に対して不安もありましたが、みなさま方のご協力のお蔭をもちまして、少しずつですが軌道に乗せることができました。

当院の2009年7月末での1年間の回収量は
ペットボトルキャップ 223kg (89,200個)
二酸化炭素排出削減量 229.7kg
と報告を受けています。
ポリオワクチンですと195人分のワクチンと交換できます。

多くのご協力ありがとうございました。
今後ともよろしくお願い致します。

