

ささ舟

— SASABUNE —

2017年 春号

Vol. 19

ご自由にお持ち帰りください
Feel free to take



CONTENTS

- 【新年度のご挨拶】 院長 鈴木 隆文
- 【新任医師のご紹介】 脳神経外科 武田 勝 医師
- 【特集】 脳ドックが新しくなりました！
- 【Topics】
 - ・警視庁第八方面本部長より感謝状授与 横川 秀男理事長
 - ・地下水活用システム竣工式典を開催
 - ・武蔵野カンファレンス開催 整形外科：渥美 敬特別顧問
 - ・大腸CT検査を受けてみませんか？
 - ・産婦人科 パパママも安心「2週間健診」とは？
- 【委員会紹介】 救急患者受入対策委員会
- 【地域の先生方のご紹介】 田無循環器クリニック
- 【おくすりマメ知識】 プロバイオティクスと薬
- 【佐々っとレシピ】 腸内環境を整える食事
- 【病院からのお知らせ】 4月～7月市民公開講座のご案内



TMG
戸田中央医療グループ
Toda Medical Group

医療法人社団 時正会 佐々総合病院





新年度を迎えて

院長 鈴木 隆文

青空の下、桜の花びらが舞う中で、新生活、新学期を迎える方々へ新しい門出を心よりお祝い申し上げます。皆さまは、これからの新生活に大きな希望を胸に抱き、新たな一歩に重みを感じていらっしゃることでしょう。

この季節には、迎える側の我々も新たな出会いに胸が高鳴り、それと同時に、姿勢を正させる何かがあります。同時に新たな出会いというのは、多くの期待と小さな不安にも彩られています。このように大げさに考えるのは、春というこの季節は、寒くてちょっと暗いイメージの冬から、華やかで明るい雰囲気に移り変わるからかもしれません。

我々多くの日本人が、風物詩として感じているこの季節ですが、ご存知のように欧米では9月が新学期であり、桜の季節に新たな門出を迎えるは日本特有の習慣のようです。現代の世界標準とは異なるのかもしれませんが、古い自分としては残してほしい日本の心の一つだと思っています。

ところで、同じ出会いにもさまざまなものがあります。病院に受診し、患者さんが病院スタッフと接することもそのひとつかもしれません。その際、急性期医療を中心とした病院にかかる方は、期待よりも不安の方がずっと多いことでしょう。

にもかかわらず、医師をはじめとする専門職の人間は病気を治すことが使命と考えるあまりからか、時には「病気を診て病人を診ず」などと指摘される態度にみえてしまうことがあります。もちろん一人一人の医師は、そのようなことを考えているわけではありませんが・・・。人間という動物は、一生懸命になればなるほど、視野が狭くなってしまふようです。私自身も、若い頃その傾向があり、今思い出すと恥ずかしく思うときがあります。ただこの事実は、研ぎ澄ました技術を必死に提供するという意味では、あながち間違いではないのかもしれませんが。

では、人間として決して完璧ではない我々は、どうしたらいいでしょう。もちろん一人一人の人間の成長が必須なのは言うまでもありませんが、近年必要性が強調されているものに「チーム医療」という言葉があります。これは主役である患者さんを中心に、さまざまな職種が相手の目線に立ち、自分のできることを精一杯行い、同時に他者と協力をし、一つのことを完成していくものであり、どの病院もこの考え方を積極的に取り入れチーム作りをしようと努力をしています。ただ、古い慣習を脱ぎ捨て新しい形に生まれ変わるといのはたやすいものではなく一朝一夕にできるものではありません。しかし、我々の目標である西東京地域の皆さんから見た信頼される急性期病院へ成長するために達成すべき道のりの第一歩と考えて、地域の皆さまのご意見を傾聴しながら成長していきたいと思ひます。

新任医師のご紹介

脳神経外科 たけだ まさる 武田 勝 医師

<武田医師よりひとこと>

2月から脳神経外科に赴任しました武田勝と申します。生まれは神奈川県ですが、平成13年に岩手医大を卒業後、16年ほど岩手県内の主に県北部の県立病院を中心に勤務し、診療を行ってきました。患者さん目線で、微力ながら地域に貢献できればと思います。よろしくお願ひ申し上げます。

<資格>

日本脳神経外科学会認定専門医

<経歴>

平成13年 岩手医科大学卒業
 岩手医科大学医学部附属病院
 岩手県立中部病院脳神経外科第二科長
 平成29年 佐々総合病院 着任



<脳神経外科 外来担当医表>

月		火		水		木		金		土	
午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
★島田	齋藤	武田	丸岡	平塚		富田	城野	★平塚		★島田	
齋藤		丸岡		オルテア		城野		★島田		オルテア	

診療担当医は都合により変更となる場合があります。

★は原則として予約制です。



脳ドックを受けてみませんか？

脳ドックが新しくなりました！

脳は、人間のあらゆる機能をコントロールしています。脳の病気は、突然発症し一瞬のうちに生命を奪い、重い後遺症を残すことも少なくありません。脳ドックは、症状がみられないまま進行する脳の病気の発見に優れた成果をあげています。

了いたしますので、お忙しい方もご受診いただけます。各科専門医が診察、読影をいたします。ストレスの多い現代社会で休むことなく働いている脳を守るため、脳ドックを受けてみませんか。どうぞお気軽にお電話下さい。

検査の所要時間は約3時間で、おおむね午前中で全ての検査が終

【ご予約・お問い合わせ】 健診センター 042-461-8383 (直通) 受付時間 平日11:00~17:00

今までの脳ドックとの違い！

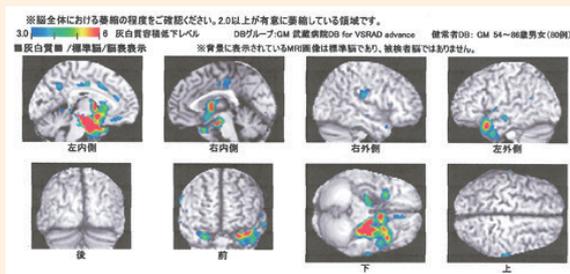
<旧> 脳MRIのみ 脳の断層と脳血管の情報のみ



- <新> 脳卒中の危険因子となる血液の異常の有無
 頸動脈プラークの診断
 全身の血管の動脈硬化の程度
 認知の機能の低下の有無
 脳の萎縮の程度



解析結果レポート



脳ドックでわかること

- ①脳の病気（脳卒中）の原因となる異常の発見
- ②無症状の脳の病気の発見
- ③加齢に伴う変化の程度
- ④検査の結果から今後の脳の病気を予防するために何をやっていけば良いか。

若いの？
年齢相応なの？

※MRI検査を受けられない方
 心臓ペースメーカーを装着している方、脳動脈瘤クリップ手術後の方、人工内耳などの器具を体内に埋め込んである方、手術で体内に金属がある方などは、MRI検査をお受け頂けない場合がございます。その際は、MRI検査の代わりにCT検査を行いますのでご予約時にご相談ください。尚、上記に当てはまらない方でも、安全のため検査を中止する場合がございますのでご了承ください。

費用は？

- 脳ドック.....59,400円 (税込)
- 人間ドック.....33,739円 (税込) ※オプションもございます。くわしくは、脳ドックのパンフレットをご覧ください。

脳ドックの検査内容

脳検査	MRI・MRA	
内科診察	聴診・触診	
神経学的診察	チャート式問診	
iPad CADI	iPadを使用した認知機能検査	
採血	血液検査	白血球・赤血球・ヘモグロビン・ヘマトクリット・MCV・MCH・MCHC・血小板数
	肝機能検査	総蛋白・アルブミン・GOT・GPT・γ-GTP・蛋白分画
	血糖検査	血糖値・HbA1c
	脂質検査	総コレステロール・HDLコレステロール・LDLコレステロール・中性脂肪
	腎機能検査	尿素窒素・クレアチニン・eGFR
	痛風検査	尿酸
	その他	CRP・フィブリノーゲン・D-dimer・BNP・ホモシステイン
尿検査	pH・蛋白・糖・潜血・比重・ウロビリノーゲン	
X線検査	胸部レントゲン(2方向)	
循環器検査	心電図/脈波検査/頸動脈エコー	
聴力検査	1000Hz・4000Hz	
目の検査	眼底カメラ	

赤文字・・・新しい検査

横川秀男理事長が、警視庁第八方面本部長より表彰されました



2月9日、当院の横川秀男理事長が警察業務に貢献したことを高く評価され、警視庁第八方面本部長より感謝状を授与されました。今後も地元警察署と各種の連携協力を行ってまいります。



地下水活用システム導入 竣工式典

災害拠点病院としての役割を果たすため、災害時の水源を確保する地下水活用システムが完成し、1月28日に西東京市と協定を締結し、竣工式典を行いました。

竣工式典は、西東京市丸山市長をはじめ、多くのご来賓の方々にご臨席を賜り盛大に執り行われました。また、式典に先立ち、外科の竹内俊介医師による市民公開講座「熊本地震に学ぶ、私たちのまちで災害が起きたら。」を開催しました。



竣工式典 テープカットの様子



地下水活用システム



J:COMから取材を受ける鈴木院長



市民公開講座：講師 竹内俊介医師



第1回 武蔵野股関節カンファレンス開催

特別顧問 整形外科 渥美 敬 医師

「第1回武蔵野股関節カンファレンス」が1月14日（土）に三鷹産業プラザにおいて開催されました。この会は、当院の渥美特別顧問が代表世話人として立ち上げた会であり、武蔵野エリアの股関節疾患・骨折の治療の向上を目的としております。広い武蔵野という地域を対象として世話人の先生方の御協力の下、当院が事務局となり運営しております。股関節疾患の研究と診療の向上を図るとともに、交流を深めることを目的とした事業であり、今回の会はその事業の一つとして第1回を渥美特別顧問が当番世話人として開催されました。特別講演として、順天堂大学医学部・大学院医学研究科 整形外科学講座 教授 金子 和夫 先生にご講演していただき、その他症例発表も5題ありました。発表内容については、さまざまな股関節疾患の事例が挙げられており、どの症例も興味深く、その後別会場に於いて開催された懇親会では、ご参

加いただいた先生方同士、活発な意見交換を交わされており盛況に終わりました。朝から雪がちらついていたお天気にもかかわらず、ご参加いただいた多くの先生方や世話人の先生方のご協力を得て、好評のうちに終えることが出来ました。今後も渥美特別顧問が代表世話人をつとめ、佐々総合病院が、事務局として活動し、世話人の先生方と共に武蔵野の股関節治療の発展に努力してまいりたいと思っております。



内視鏡検査が苦手な方に!

大腸CT検査について 放射線科 田中智章

当院では、CT装置を使って大腸CT検査を行っています。大腸内視鏡検査に加え、大腸疾患の発見につながる検査です。

お尻からカメラを入れる大腸内視鏡検査とは違い、炭酸ガスを送気して大腸を膨らませCT検査をするので**痛みが少**ない検査とされています。

撮影した画像は解析して、内視鏡に近い画像を作成することで病変部の位置や大きさがわかります。また、内視鏡では発見しにくい大腸ヒダ裏側の観察や内視鏡が進めなかった先を調べることに優れています。その反面、病気を見つけてもその場で組織の検査や治療を行うことが出来ません。

■検査前の流れ

検査の予約は、外科外来にて行っています。検査日までの流れは大腸の中を綺麗にするために1週間前から消化の良いものを食べていただき、検査前日に大腸CT専用の検査食を食べていただきます。当日の朝から下剤を飲んでいただき、午後の検査に備えていただきます。

■検査について

検査は、お尻から炭酸ガスを専用の装置で送気して大腸を膨らませます。膨らんだところで仰向けとうつ伏せのCT撮影を行って終了になります。検査時間は15分~20分ほどです。送気した炭酸ガスは空気と比べ130倍程体内への吸収が早いので、15分ほどで拡張による張りはおさまります。

便潜血検査で陽性が出た方や内視鏡検査が苦手な方も一度大腸CT検査を受けてみてはいかがでしょうか。

<検査までの流れ>



1週間前 … 消化の良いものを食べる



前日 … 検査食を食べる



検査日：朝 … 下剤を飲む



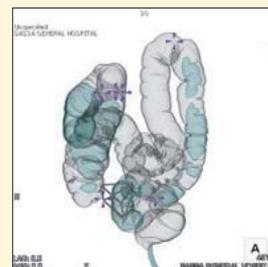
検査日：午後 … 大腸CT検査

<画像>

3次元画像



大腸の画像



パママも
安心

「2週間健診」とは?

一産婦人科



産婦人科では、当院にてご出産の方とその赤ちゃんを対象にした、助産師による産後2週間健診を行っています。赤ちゃんの体重測定など全身状態の観察、授乳・子育てに関するアドバイス、お母さん方の体調やお悩みまで個別に対応しています。特に授乳に関しては、実際に見て具体的なアドバイスから、「よくわかりました」「安心しました」とご好評いただいています。産後1ヶ月健診までは外に出る機会も少なく、心身共に疲労しているお母さんも少なくありません。2週間健診は赤ちゃんの体のことばかりではなく、母子関係やお母さんの気持ち・生活に寄り添った支援になるのではと考えています。今後も、継続的な支援の一助となるよう目指していきます。

おくすり
マメ知識

プロバイオティクスと薬

今回はプロバイオティクスと薬についてご紹介します。

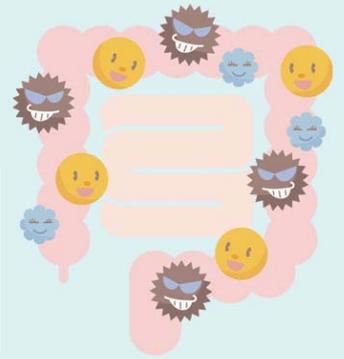
近年、腸内環境に関しての話題を耳にすることが増えています。

腸の働きは、消化・吸収・排泄に加えて免疫があります。腸管免疫は、人体最大の免疫器官と言われ、腸内細菌と関わりがあることがわかっています。

私たちのお腹の中には、腸内細菌が約100兆個(重さ約1~2kg)存在し、腸壁にお花畑のようにびっしりと種類ごとに分布して腸内フローラ(腸内細菌叢)と呼ばれます。その働きによって、善玉菌(乳酸菌、ビフィズス菌など)・悪玉菌・日和見菌(悪玉菌にも善玉菌にもなる)があり、健康なときにはバランスを保って共棲しています。腸管内の善玉菌を増やして、腸内細菌のバランスを保ち、健康な体を作る良い働きをする細菌のことを「プロバイオティクス」といいます。

医療では、下痢、便秘、膨満感、感染性胃腸炎などで腸内細菌のバランスが崩れてしまったときに、整腸剤(善玉菌)が使用されます。製剤ごとに含まれている菌がそれぞれ異なり、市販薬でも多種配合の製剤があります。

服用することで、善玉菌の比率が高まり腸内環境を整えます。また、抗生剤の使用によって善玉菌が減ってしまい腸内細菌のバランスが崩れ下痢になることがあるので、抗生剤使用時でも腸内で活動できる菌が入った整腸剤と一緒に服用することがあります。



腸内環境を整える食事

今月は、おくすりマメ知識に続き「腸内環境を整える食事」について紹介します。

腸内環境を整えるには、当然のことながら腸を通ることとなる食事に気をを使う必要があります。

腸内環境を改善するには、整腸作用や免疫力の強化など健康維持の働きをする『善玉菌』を増やし、腸内腐敗や有害物質を作りだす『悪玉菌』を増やさない食事をする必要があります。悪玉菌は、肉類などの動物性たんぱく質を好みます。肉類ばかり食べていると悪玉菌が増え、有害物質を作り出します。有害物質により腸内環境が悪化し、さらに悪玉菌が増えやすい環境となってしまいます。

善玉菌を増やすには①善玉菌を含む食品(=プロバイオティクス)を食べること、②善玉菌の栄養となる成分を含む食品(=プレバイオティクス)を食べること。の2つがあります。(①と②を合わせた食品や薬をシンバイオティクスと言います)

①善玉菌を含む食品は？

ヨーグルト、ナチュラルチーズ、キムチ、ピクルス、ぬか漬(漬物)、味噌、醤油が代表的です。食事として外部から取り入れた善玉菌は、腸内に住み着くことが難しく3~7日で排泄されてし

まいます。善玉菌が増えた状態を保つには定期的に食べ続けることが必要です。

②善玉菌の栄養分となる食品は？

オリゴ糖と食物繊維が善玉菌の栄養となります。

- オリゴ糖を多く含む食品は玉葱、ゴボウ、白ネギ、トウモロコシ、アスパラガス、大豆、バナナなどに含まれます。食品に含まれる量が少ないためサプリメントが市販されています。
- 食物繊維の中でも、特に善玉菌の栄養となりやすい水溶性食物繊維を多く含む食品は海藻類(わかめ、コンブ、もずくなど)、野菜類(オクラ、モロヘイヤ、春菊、ごぼうなど)、果物類(キウイ、バナナ、りんご、など)、豆類(大豆・きなこ)、こんにゃく、などです。



腸内環境を整えると言えばヨーグルトや乳酸菌飲料のイメージがありますが、野菜を多く食べ、ぬか漬や味噌などの発酵食品を利用する日本食は腸内環境を整える代表的な食事シンバイオティクスと考えてもいいかもしれません。

栄養科おすすめレシピ！ <ゴボウサラダ ~味噌とヨーグルトの隠し味~>

材料(1~2人分)

エネルギー 152kcal

作り方

- ごぼう … 1/2本
- 青じそ … 2枚
- 白胡麻 … 大さじ1
- 調味料
 - 味噌 … 小さじ1
 - ヨーグルト … 大さじ1/2
 - マヨネーズ … 大さじ1・1/2
 - 味醂 … 小さじ1
- ごま油 … 大さじ1/2
- 蒸し水 … 大さじ1

- ①ごぼうは千切りにして、水にさらし、ザルに上げ水をよく切る。
- ②フライパンにごま油を熱しゴボウと油をなじませ、蒸し水を入れて蓋をし4~5分蒸す。ゴボウがやわらかくなったら冷ましておく。
- ③ゴマをすって調味料と合わせ、冷めたゴボウと和える。
- ④仕上げに刻んだ青じそを上のにのせる。

地域の先生方のご紹介

佐々総合病院がお世話になっている先生方をご紹介します。

田無循環器クリニック 院長 末定 弘行 先生



私はこれまでに、当地の病院で、急性心筋梗塞や急性心不全などの救急疾患、冠動脈バイパスやペースメーカー植え込みなどの入院を中心とした循環器専門診療を行う傍ら、高血圧や心房細動、

動脈硬化や慢性心不全などの外来診療を行って参りました。これからはこれらの外来診療を中心に、健康診断や生活習慣病などすそ野を広げた診療をしていきたいと考えています。

また通院が難しくなってきた高齢者に対しては、訪問看護を携えて、在宅診療を行いたいと思います。動悸や息切れ、足のむくみなどは心臓の危険信号です。

これらの症状がありましたら、ぜひご相談ください。スタッフ一同、患者さまお一人お一人に対して、丁寧な診療、的確な診断と治療、わかりやすい説明を心掛け、地域医療に貢献していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。そして私は26年間、西東京中央総合病院に勤務していましたが、同じ戸田中央医科グループの佐々総合病院との連携も行っております。



循環器内科・循環器外科・内科(訪問診療・健康診断)

田無循環器クリニック

西東京市南町5-1-8 田無クリニックモール1F
042-461-1711

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	/	○	○	○
15:00~18:30	○	○	/	○	○	/

※受付は診療時間終了の30分前までにお願いいたします。

委員会紹介

救急患者受入対策委員会

<救急患者受入対策委員会とは>

救急患者受入対策委員会は、救急診療の必要な患者様に安心・安全に、かつ迅速に治療を行う為に病院の体制を整備する委員会です。

<具体的な活動>

月に一度、医師・看護師・薬剤師・検査技師・放射線技師・事務の代表が集まり、救急受入れの為に会議を行っています。例えば夜間においては、当直医が不在となる時間帯に遅番・早番の体制を整え救急診療を行い、専門医が不在の場合は他病院の専門医の指示を仰ぐなど、診療がスムーズに行われるような運用を考えて実行に移しています。



4月～7月 市民公開講座のご案内 会場：佐々総合病院 3号館 4階ホール

月日	時間	テーマ	講師	申込	定員		
4月 20日 (木)	10:00～11:00 各30分	脳ドックでなにがわかる？ ～佐々の脳ドックが生まれ変わります～	副院長 脳神経外科部長	島田 篤	不要	80	
		家庭でできる脳卒中予防の秘けつ	脳神経外科	武田 勝			
5月 11日 (木)	10:00～11:00	産婦人科医ができるあなたへのサポート ～更年期以降の女性へ～	産婦人科 医長	嘉治 真彦	不要	80	
	31日 (水)	15:00～16:00	明日のために、健康診断を受けよう！ ～健康寿命をのばすには～	内科	須甲 松信	不要	80
6月 16日 (金)	15:00～16:00	どうすればいいの？ピロリ菌対策！ 胃がんからあなたを守るひとつの方法	院長 外科部長	鈴木 隆文	不要	80	
	21日 (水)	10:00～11:00	知っていますか？認知症のこと	認知症看護認定看護師	岩田 恵	不要	80
	28日 (水)	15:00～16:00	前立腺がん PSA検査について	泌尿器科 部長	加瀬 浩史	不要	80
7月 12日 (水)	15:00～16:00	病院・施設の機能の違いについて (グループワークあり)	医療福祉科 社会福祉士	大町 幸子	要	15	

- 7/12(水)は予約制です。ホームページにてお申込みください。URL：<http://www.sassa-hospital.com/>
※定員(15名)に達しましたら、受付を締め切らせていただき、ホームページに掲載します。
- 講師の都合により日時や会場などを変更させていただく場合がございます。また、最新の情報や開催当日の注意事項は、ホームページに掲載しますのでご確認をお願いいたします。



病院のご案内

●標榜診療科目

内科・循環器内科・消化器内科・外科・消化器外科
脳神経外科・整形外科・泌尿器科・皮膚科・小児科
産婦人科・リハビリテーション科(12科目)

●外来受付時間

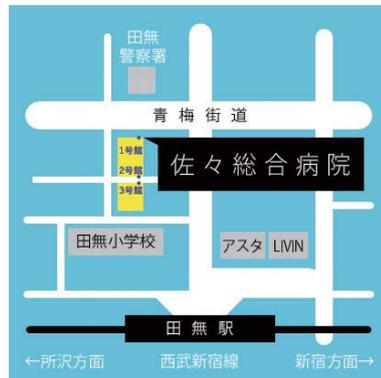
AM 7:00～11:30 / PM 12:00～16:00
※受付時間は、曜日・診療科により異なります。
詳細は、総合受付で配布している外来診療担当医師表、
又はHPをご覧ください。

●面会時間

一般 13:00～20:00
産婦人科 14:00～16:00 17:00～19:00
新生児室 14:00～16:00 17:30～19:00
※必ず受付またはナースステーションにお声がけください。

院是	その時代、この地域のニーズにマッチした医療を追求し、質の高い医療、怒(おもいやり)のある医療を実践する。
患者様の権利と責任	<ul style="list-style-type: none"> ●公正な医療を受けることができます。 ●人格およびプライバシーが尊重されます。 ●医療の内容を知ることができます。 ●医師による説明を受け医療行為を選択することができます。 ●病院の提供するサービスに意見を述べるすることができます。 ●病院の規則を守り医療に参加し協力する責任があります。
私たちの病院目標	<ul style="list-style-type: none"> ●患者様に公正な医療を提供します。 ●医師による説明と患者様の選択に基づく医療を進めます。 ●患者様のプライバシーを尊重いたします。 ●診療情報を患者様自身にお伝えいたします。 ●より良い医療を実践するために研修、研鑽、向上に努めます。

●アクセス



＜最寄り駅からアクセス＞ 西武新宿線田無駅北口→徒歩3分

＜主要駅からのアクセス＞

- 西武新宿線 高田馬場駅～田無駅→所要時間15分
- 西武バス ひばりヶ丘駅(西武池袋線)～田無駅→所要時間 15分
武蔵境駅(JR中央線)～田無駅→所要時間15分



医療法人社団 時正会
佐々総合病院

〒188-0011 東京都西東京市田無町4-24-15
042-461-1535 (代表)
042-461-3333 (産婦人科)
042-461-8383 (健診センター)

<http://www.sassa-hospital.com/>

編集・発行／広報委員会
発行日／平成29年4月1日



TMG
戸田中央医療グループ
Toda Medical Group