

中村発



すこやか通信

2024.6.21 No.40

すこやか通信と歩んだ20年 40号発刊記念 副院長 中村 滋

すこやか通信創刊号発刊は2004年12月のことでした。まだスカイツリーが墨田区に誘致されることが決まる前のことです。2003年に新館落成の後、当院は病院機能の充実を目指して日本医療機能評価機構の認定病院になることを目指していました。その経過中にこの広報誌を創刊し、以来20年に渡り年2回発行してまいりました。これまでの39刊を読み返しますといろいろな出来事とその時代の流れや背景とともに思い出されます。日本医療機能評価機構の認定を受けた2006年はまだ先代理事長先生が健在でした。2009年にはスカイツリー建築工事の土台が見え始め、2012年の完成まで少しずつ高くなる様子を見ながら過ごし、この間の2011年には電子カルテシステムを導入しました。高齢化社会に対応すべく認知症疾患医療センターの指定を受けたのが2015年で、2016年に迎えた開院60周年はもう8年前の話になりました。2020年からは世界中がコロナウィルスとの戦いの日々だったのは記憶に新しいことです。

この広報誌がどの程度皆様のお役に立てているのかは不明ですが、先日80代の患者さんから“すこやか通信の第1号から全部持っていますよ”と言われた時には嬉しくなりました。時代時代のご多からず出来事を振り返る時にも記事を読み返すのが一手であると実感します。今後とも年2回、継続して情報を発信しながら病院の発展に繋げていきたいと思っております。

(すこやか通信のバックナンバーは当院のホームページから見ることができますので見て頂けると幸いです。)



昨年の忘年会では院長先生の叙勲祝いも兼ね、

“叙勲への道 中村病院発展への険しい道のり”と題した講演を行いました。

中央が創刊号です。

【理念】

誠心を持って医業を行い、常に医術の向上をはかり、誠実に実行します。

【基本方針】

心暖まる医療・看護を目指し、患者さんの健康の回復に努力し、地域の住民の方々に奉仕します。これを誠実に実行することを我々の喜びと致します。

- ①地域の医院・診療所との連携を密にし、24時間診療体制をとっています。
- ②生活習慣病の予防及び地元企業に働く人々の健康管理に専門的な見地から寄与します。

2023年忘年会



秋の叙勲で院長先生が受賞されたお祝いがありました。
勲章を見せていただきながら盛り上がりました。



写真で綴る院内の様子



2月 ポジショニング研修

ご自分で動くことができない患者さんのベッド上での姿勢を整える技術を学びました。



3月 大山登山

3月1日の創立記念日に大山へ登山に行きました。



3月 医療安全研修

MRIに持ち込んではいけない物とその危険性についての研修でした。合わせて病院内事例の報告がありました。



3月 ナースコール更新

新しいナースコールと連動する液晶表示灯、見守りカメラが導入されました。



4月 PPE装着から学ぶ感染対策講習

個人防護具を着脱する際の順番と標準予防策の段階の勉強会が行われました。



5月 草取り

敷地内の雑草取りを行いました。



認知症公開講座 2024

令和6年2月18日（日）東武ホテルレバント東京にて「認知症公開講座2024」を開催いたしました。

今回は「認知症を正しく知り予防する」のタイトルで当院認知症疾患医療センター脳神経内科 三宅亮先生に講師をしていただきました。

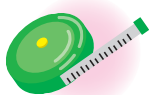
内容は、①認知症は様々な原因があり、治せる認知症もあるということ、②新しく覚えられない記憶障害や日付などが分からなくなってしまうといった見当識障害など多彩な症状が起こること、③孤立をしていたり、高血圧や糖尿病などの生活習慣病が認知症の発症の可能性を高めること、④認知症は予防ができる、ということでした。

具体的な予防策は、①1日20分以上の有酸素運動をする ②果物や野菜、穀物などを摂り、肉よりも魚を多く摂取するよう心掛ける（最もよい食事とされる地中海食） ③誰かと一緒に運動や食事をする ことにより効果が得られるそうです。

最後に認知症にならないことよりも大切なことは、困ってしまった時のために、認知症になる前に頼れる人や場所を増やしておくのがよいようです。

中村病院でも日々相談を承っていますが、墨田区内には高齢者支援総合センターが8か所ありますので、お近くの高齢者支援総合センターでご相談も可能です。

来年9月には東京都より認知症疾患医療センターとしての指定を受けて10年が経過します。皆さまのご協力・ご支援の下、様々な事業展開を行ってまいりました。今後も皆さまのお役に立てることができるよう邁進してまいりたいと思います。



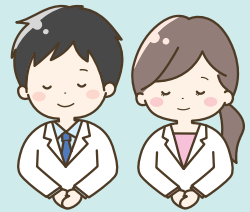
..... 腹囲測定について

生活習慣病の治療をされている患者さんは腹囲を測定しましょう。

<p>腹囲の数値でなにが分かるの？</p>	<p>腹囲とは胴まわり（へその位置）の長さです。腹囲から腸の周りに内臓脂肪が蓄積した状態を間接的に評価します。その指標は男性腹囲85センチ、女性では90センチとなります。これ以上腹囲が大きいと内臓脂肪量が多いと推定されます。</p>	
<p>どんな病気が疑われるの？</p>	<p>内臓脂肪蓄積はそのもの自体が病気ではなく、病気の発生源という位置づけです。内臓脂肪という一つの原因から、いくつもの病気が起きてくる状態がメタボリックシンドロームです。内臓脂肪が過剰に溜まることで、糖尿病や脂質異常症、高血圧になりやすくなります。また、血栓（血管内にできる血の塊）ができやすく、心筋梗塞や脳梗塞などの発作が起きやすくなります。肝臓にたまると脂肪肝となります。</p>	
<p>改善方法は？</p>	<p>食生活では、食べる量を8割に減らすことが基本となります。そして、定期的に食べることも大切です。食べる時間が不規則だと、いつエネルギーが体内に入ってくるかわからないため、非常用エネルギー源を内臓脂肪として溜めていきます。食生活の時間的な乱れを見直しましょう。また、体を動かすことは食生活の改善と同様に大切です。まずは今より1割増の運動から始めてみましょう。</p>	

新型コロナウイルス感染症5類移行後の面会や医療費について

昨年の5月から新型コロナの感染法上の位置づけが2類から5類に移行されたことに伴い、当院でも12月から面会制限を緩和しています。1回15分間まで、平日は事前予約無しで面会可能です。日曜・祝日の面会はお電話で事前予約が必要となります。面会当日は、ご来院されましたら、1階受付で面会カードに記入していただき、面会バッジと面会許可証をお受け取りください。感染拡大防止のため、1回の面会で1家族2名まで、各病棟で同時に2組までとさせていただきます。ご協力のほど、よろしくお願いたします。



また、医療費の支払いにおいても、今年の4月から公費負担が無くなり、患者さんの保険診療の自己負担割合に応じて1~3割の通常の窓口負担になりました。ワクチン接種について、3月までは全額公費負担で無料で接種を受けることができましたが、4月からは季節性インフルエンザと同様に、原則、接種費用の一部が自己負担となる「定期接種」で行われます。

お薬代や入院費の公費支援なども終了し、コロナ禍の緊急措置から通常の診療体制に移行しつつありますが、引き続き、感染拡大防止に努めていきたいと思っております。

栄養満点レシピ 野菜たっぷりガスパチョ



ガスパチョとは…スペイン発祥の冷製トマトスープ。野菜のエキスが濃縮したスープは栄養満点！気温が上昇するこれからの季節にぴったりです。食欲がなくてもたくさんの野菜がとれ火を使わずに簡単に作れるスープです。



材料 (4人分)

- ・トマト …………… 5個
- ・きゅうり …………… 1/2本
- ・ピーマン …………… 2個
- ・玉葱 …………… 1/4個
- ・にんにく …………… 少々
- ・塩 …………… 少々
- ・酢 …………… 大さじ2
- ・オリーブオイル …………… 大さじ3
- ・トマトジュース …………… 2カップ

付け合わせ 適量

- ・トマト、きゅうり、ピーマン、玉葱、茹で卵…さいの目切り
- ・食パン(8枚切り 耳なし)

作り方

- ①前日に全ての材料を小さく切り、トマトジュース、調味料を混ぜ合わせ一晩冷蔵庫で冷やしておく。
- ②当日に①をミキサーで攪拌しこす。
- ③スープを盛り付け、付け合わせの野菜と卵、トーストした食パンを添える。

暑い時期には「酢」を少し多めに入れると味が締まりさらに美味しくなります。

医療法人社団仁寿会
救急・労災指定

中村病院



当院は日本医療機能評価機構認定病院です

院長 中村 隆

●診療時間●

月曜～土曜

9:00～12:30

(受付8:30～12:00)

13:30～17:00

(受付13:00～16:30)

※水曜日のみ上記に加え

18:00～19:00

(受付17:50～19:00)

●診療科目●

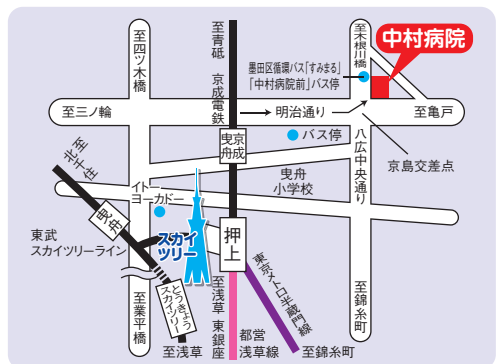
- | | | |
|----------|-------|------------|
| 内科 | 外科 | 皮膚科 |
| 呼吸器内科 | 消化器外科 | 泌尿器科 |
| 循環器内科 | 肛門外科 | リハビリテーション科 |
| 胃腸内科 | 整形外科 | 麻酔科 |
| 神経内科 | 脳神経外科 | |
| ペインクリニック | 形成外科 | |

●休日●日曜・祝日・創立記念日(3月1日)

※但し急患の場合は、随時受け付けます。

〒131-0041 墨田区八広2-1-1 TEL 3612-7131(代)

ホームページアドレス <https://www.jinjukai.or.jp/>



編集後記

すこやか通信は2004年の12月に創刊されました。それから20年、年に2回発行し、今回で40号となりました。過去の内容は中村病院のホームページで見ることができます。改めて紙面を見直すと色々なことがあったなあとと思います。これからも、中村病院の取り組みや、楽しい情報などをお届けしていきたいと思っております。

