

## すこやか通信

2012.12.17 No.17



## “長寿の国 日本”

副院長 中村 滋

90歳を越えて元気に通院されている患者さんが増えてきました。まだまだお元気です。70歳代まではどうやら若いグループにはいります。新聞によりますと100歳以上のお年寄りが5万人を越えたそうです。“若いうちの苦勞は買ってでもしろ”という言葉がありますが、人生100年の時代になると、50歳代ぐらいまでは若いうちに入るのではないのかと思ってしまいます。

中村病院が開院した昭和31年に男性64歳、女性68歳だった日本人の平均寿命は、今や男性79歳、女性86歳と男女ともに15歳以上も伸び、世界に名だたる長寿国になりました。現代医学の進歩や世界に誇る国民皆保険制度、そして健康的な日本の食生活文化が長寿の原動力です。

古代は希であったという“古希”の祝い(70歳)は、現代では多くの人が通過する年令となり、“喜寿”(77歳)、“傘寿”(80歳)、“米寿”(88歳)を元気に迎える方も多くなりました。



この長寿社会をいかに生きるか。どのように生きるにしても、その人生の途中で予防できるはずの病に倒れないように注意して行くことが大事だと思います。生活習慣に気をつけ、高血圧や高脂血症、糖尿病、肥満、喫煙、アルコールの飲み過ぎ、運動不足、そして癌の予防など出来ることはしっかりしておきたいものです。区民健診、がん検診などは積極的に受けていただき、皆様が健康ですこやかな毎日が過ごせますように、職員一同頑張っていきたいと思ひます。



当院の中村千栄子理事も米寿を迎え、  
昼礼にて花束贈呈を行いました。

## 【理念】

誠心を持って医業を行い、常に医療の向上をはかり、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。



## ● 低温やけど（低温熱傷） ●

高温度による損傷は熱傷（やけど）として知られていますが、電気毛布や湯たんぼなどの比較的低温度の長時間接触による損傷が報告されており、一般にこれを低温やけど、または低温熱傷と呼んでいます。低温やけどは、60℃以下の温度の熱源によって引き起こされます。見た目よりも重症であることが多いので注意を要します。小範囲でも治りにくい潰瘍へ移行する事もしばしばあり、決して侮ってはいけません。一定期間の軟膏治療などで治らない場合は植皮術等の手術が必要となることがあります。また、糖尿病などに罹っている方は、より広範囲で深い熱傷潰瘍になることが多く、外科的治療が必要なこともあります。

市販されているすべての温熱器具は低温やけどを生じる可能性があります。これらの熱源に長時間、直接皮膚が触れていたり、圧迫が加わっていたりしないように注意する事が大切です。例えば、湯たんぼの場合はタオルで巻いて下着の上から当てる、電気カーペットの上で寝る場合は圧のかかりやすいおしりなどに柔らかい布団を敷くなどの工夫をしましょう。

寝たきりの御高齢の患者さんの介護をするときに細心の注意を要するのはもちろんの事ですが、最近、若者（特に女性）でも携帯式の湯たんぼを足に当てたまま寝入ってしまい受傷するケースなどもしばしば見かけるので、注意して下さい。

低温やけどが疑われたら、形成外科に御相談下さい。

## ● 御田さとみ先生による .....

### 地域連携講座



11月27日、墨田区の医師会の先生をお招きして年2回行っている医療連携の会が開催されました。

今回のテーマは「イレウス診断・治療・留意点」で、当院の御田医師（外科）が講演し、医師会の先生方をはじめとして多くの先生方にご来院いただきました。

## ● クオール薬局 薬剤師さんによる .....

### 公開講座



第3回目となる公開講座が9月29日に開催されました。

今回は「薬の基礎知識—お薬を正しく飲めていますか?—」というテーマでクオール薬局の薬剤師さんにお話をいただきました。

質疑応答も活発に行われ、薬の飲み方や飲み合わせについてご理解いただけたのではないかと思います。

## 地域の皆様と共に



秋祭りの様子



秋祭りの様子

中村病院がこの地に開業して50数年経ちました。この間、地域の方々の温かい支えがありました。当院は地域に密着した病院として様々な行事に参加しています。

秋祭りには、当院の駐車場にお神輿が門付けされました。町会の半纏を着て院長や職員もお神輿を担ぎました。療養病棟に入院中の患者さんも病棟から降りてきてご機嫌で見えました。

また、11月14日に当院で、大地震を想定したトリアージ訓練を含む防災訓練を実施いたしました。町会の皆さんが迫真の演技で患者さん役として参加していただき、より充実した訓練が実施できました。

これからも、地域の皆さんと共に歩んでいきたいと思っております。



防災訓練の様子



防災訓練の様子



防災訓練の様子

## 寒い冬に ぴったりレシピ

### 塩こうじ DE カ鍋



#### 材料（2人分）

- ・鳥モモ肉 …… 200g
- ・白菜 …… 1/8ケ
- ・水菜 …… 1/2束
- ・ニラ …… 1/2束
- ・もやし …… 1/2袋
- ・えのき茸 …… 1/2袋
- ・白滝 …… 適量
- ・笹がきゴボウ …… 1/3本
- ・豆腐 …… 1/2丁
- ・お餅 …… 2ケ
- ・鶏ガラダシ …… 1,000cc
- ・塩こうじ …… 大さじ4杯
- ・塩こしょう …… 少々
- ・すりおろし生姜 …… 小さじ1杯
- ・赤唐辛子 …… 1本
- ・バター …… 適量
- ・ラーメンの麺 …… 適量



#### ポイント

鶏肉に塩こうじを15～30分程度まぶしておいてから鍋の中に入れると、お肉がやわらかくなりますよ。鍋のめにはラーメンの麺を入れて塩バターラーメン風どうぞ。

## MRIが新しくなりました

12月13日、1.5T (テスラ) MRI装置が稼働いたしました。

T:テスラとは磁場の強さで、当病院の従来の装置と比較すると5倍の強さで、短時間で高画質の画像を撮影する事ができます。

MRI検査については担当医にお気軽にご相談ください。

新しい装置については、次号で詳しくご紹介します。



～重さ10t～

磁石運搬の様子  
運搬作業は安全を考慮して早朝に行いました。

## 嚥下食レシピ大賞受賞



嚥下食でお好み焼きを作りました。歯がない方も飲み込みが悪い方もつるんと食べることができます。

栄養科で作成した嚥下食（歯がない方や飲み込みの悪い方の為の、軟らかいお食事）のお好み焼きが、(株)ニュートリー主催『第三回 嚥下食レシピ大賞』の主食部門で見事大賞を受賞しました!!

高齢化に伴い嚥下食の必要性はますます増えていきます。今後も、安全で美味しいお食事を患者さんに提供できるよう、取り組んでいきたいと思ひます。



## 東京消防庁予防部長から表彰状を頂きました。

11月16日向島消防署開署80周年記念 防火のつどいが行われました。

総務課の谷係長と自衛消防隊が東京消防庁予防部長に表彰状を頂きました。谷係長は、当院の防火管理署として、防災訓練の実施や自衛消防隊の訓練等に携わってきました。自衛消防隊は毎年、向島消防署主催の自衛消防訓練審査会に男子隊・女子隊ともに参加し、好成績を収めています。

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8:00～12:00)

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17:30～19:00)

### ●診療科目●

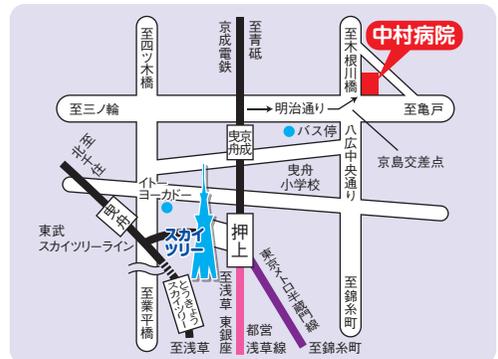
外科	内科	循環器科
整形外科	消化器科	皮膚科
胃腸科	泌尿器科	リハビリテーション科
脳神経外科	神経内科	

### ●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 <http://www.jinjukai.or.jp/>



## 編集後記

●寒くなってきましたね。今流行の塩こうじ鍋でも作って温まって下さい。(C)

●次回の公開講座も、みなさんのお役にたてるようなテーマを提供したいと思ひます。(R)

●朝晩寒さが増してくると、すこやか通信冬号の準備開始です。今回も楽しんでいただけるよう頑張って編集いたしました。(F)