

中村発



すこやか通信

2014.2.28 No.19

防災訓練

副院長 中村 滋

2014年、ソチ冬期オリンピックやブラジルワールドカップの年を迎えております。

2011年3月の大地震と大津波から間もなく3年を迎えます。未だに復興の途上にある被災地の苦労を思うとともに、今後の災害への備えを怠らないようにしたいと思います。

中村病院では、八広北町会にも協力していただき、毎年いろいろな災害を想定して、防災訓練をやっておりますが、昨年12月には首都圏での大地震を想定した訓練を行いました。

もしもマグニチュード7級の首都直下型地震が起きれば、最大で死者23,000人、避難者720万人、建物の全壊・全焼61万棟にのぼる被害が想定されると言われていますが、職員一同、どんな時にも臨機応変の対応が出来るように努力していきたいと思っております。

当院では防火扉の点検ならびに避難用非常装置の確認も行っております。



冬の乾燥した空気の中、インフルエンザ・ノロウイルスばかりでなく火の元にも注意して、皆さんとともに安全で住みよい地域をめざしたいと思います。



【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。

● あなたのいびきは睡眠時無呼吸症候群？ ●

睡眠時無呼吸症候群（SAS）について

睡眠時無呼吸症候群（SAS）とは睡眠中に10秒以上呼吸が停止する無呼吸が何度も繰り返される病気です。SASは生活習慣病と密接に関係しており、放置すると生命の危険に及ぶこともあります。また、SAS特有の眠気は交通事故を起こす危険もあり、早期に適切な治療をすることが大切です。

次のような症状がある方はご相談ください。

- 睡眠中にいびきをかく
- 夜間のトイレの回数が多い
- 昼間の眠気が強い、熟睡感がない
- インポテンツ
- 起床時の頭痛
- 集中力や記憶力の低下

気になる方はご相談ください。

当院では、まず簡易型モニターにより自宅で簡単にSASの検査を行っていただいております。機械を自宅に持ち帰っていただいて検査します。

簡易検査で治療を要するような検査データがでたら、精密検査をします。SASのタイプや重症度を調べる専門的な検査で、一日入院で行います。睡眠中の呼吸状態や脳波を詳しく解析し、その後の治療方法を検討します。簡易検査よりも取り付けるセンサー類は多くなりますが、痛みを伴うものではありません。

治療法は？

SASの原因、また患者さん個々の状態に応じて選択されます。当院ではCPAP（シーパップ）治療も実施していますのでご相談ください。



腰痛とMRI

腰痛の原因の一つとして、腰部脊柱管狭窄症があります。加齢に伴う腰の骨の変形により、腰から足へと向かう神経が圧迫されて神経痛などの症状が出るものです。下肢痛、しびれや脱力感といった症状が50歳以降で多く現れます。また、歩行開始後しばらくすると上記症状が出現して歩行継続が困難となることがあります。

MRI検査を行うと、脊髄や神経の圧迫の程度を詳しく診断することができます。また、圧迫骨折や椎間板ヘルニア等の診断にも威力を発揮します。MRI検査において、脊椎撮影は得意分野の1つです。詳しい検査内容やご質問等がありましたら、当院スタッフまでお尋ねください。



脊柱管狭窄部



椎間板ヘルニア

第5回 公開講座

— 認知症の早期診断のために —

平成25年9月28日(土)



5回目となる公開講座は、「認知症の早期診断のために」と題して、当病院にて脳神経外科の診療を行っている中根一医師にお話しをしていただきました。秋晴れの午後、用意した席では足らず、立ち見の方もおられるほど多くの方にご参加をいただきました。

認知症の種類や検査方法等について、中根先生のわかりやすい説明にみなさん熱心に聞き入っておられました。また、認知症の早期発見の大切さや予防の為に積極的にコミュニケーションを取るようとのことのお話がありました。

「医療連携勉強会」のご報告



平成25年11月5日(火) 医師会の先生方にお集まりいただき、第14回医療連携勉強会を開催致しました。今回は、当病院の整形外科の堀田医師より、「脊椎変性疾患の診断と治療—中村病院でできる事—」と題し、脊柱管狭窄症の手術事例などを中心に脊椎変性疾患の治療、椎間板ヘルニアや腰痛の話などについてご講演いただきました。

墨田区医師会の先生や近隣の施設の方に多数参加していただきました。



非常食の試食会

昨年12月の防災訓練の際、非常食の試食を行いました。職員が多数参加し、いざという時の非常食を実際に食べてみました。

火も水も使わずに温かい本格的な食事ができるタイプものや、冷たいままでもおいしくいただけるカレー、定番の缶詰やレトルト食品等も賞味期間が長く保管に便利にできていました。しかも、試食したらどれもおいしくて驚かされました。非常食は従来のものよりおいしく食べられ、またバリエーションも豊富で選べるものになってきていると感じました。



アイデア レシピ

お雑煮 DE 韓国風



お正月の残ったお餅で変わり雑煮いかがですか？

材料（3人分）

鶏小間……………	150 g	和風だし……………	小さじ1杯
ニンニク……………	少々	水……………	900ml
絹豆腐……………	150 g	卵……………	2個
お餅……………	お好みで	ゴマ油……………	少々
長葱……………	少々	海苔……………	少々
醤油……………	大さじ3杯		

作り方

- ①鶏小間にニンニク、醤油をもみ込み下味をつけておく。
- ②熱した鍋にゴマ油を入れ、①を炒める。
- ③②に水を入れてひと煮立ちしたら、小口切りにした長葱、一口サイズに切った豆腐、和風だしを加え煮る。
- ④お好みの量の焼いたお餅を加え、溶いた卵をまわし入れる。
- ⑤海苔をちらして、出来上がり。

★連携診療所が増えました★

平成25年10月1日より強化型在宅療養支援診療所が5ヶ所から8カ所に増えました。引き続き、宜しく申し上げます。

強化型在宅療養支援診療所→

《吾孀医院・大河原医院・すみだ石橋クリニック・中川医院・なりひら橋クリニック・平野診療所・松田内科医院・向島医院》（50音順）

この体制においては、訪問看護ステーションと連携しつつ、24時間往診可能な診療所、当病院での緊急入院受入病床を確保しております。

医療法人社団仁寿会
救急・防災指定

中村病院



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	皮膚科
整形外科	消化器科	泌尿器科	リハビリテーション科
胃腸科	脳神経外科	泌尿器科	麻酔科
脳神経科	泌尿器科	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/>

当院は日本医療機能評価機構認定病院です



編集後記

隣の子供と雪合戦！今年は雪がたくさん降りました！（Y）

空気が乾燥しています。換気、加湿をしましょう（S）

新年を迎えたと思ったらもうすぐ3月（^_^）

月日が経つのがだんだん早くなってきます（M）

