中村発
NH
すこやか通信
2022.12.16　No.37

コロナ克服の足音か？　3年ぶりのお神輿　来院！

副院長　中村　滋

3年ぶりのお神輿がやってきたのは9月11日（日）。大変だった今夏の新型コロナウィルス（第7波）がやっと少し落ち着いて来た頃です。マスクと法被姿に担がれた元気いっぱいのお神輿が、まるでコロナ克服の足音だったように、9月末からは新型コロナ感染者数の全数把握が簡略化され、10月上旬からは海外からの入国制限も緩和されました。旅行割引なども話題にのぼり国内の旅行なども解禁、老人クラブでのバス旅行なども再開されたようで、外来患者さんの笑顔を拝見できるようになりました。長いこと自粛が続いたので、普通の生活を何とか取り戻していきたいものです。元気に中村病院に入るお神輿（写真1）や病院駐車場に門付けして休憩をとる担ぎ手の皆様を職員が迎えました（写真2）。

写真1

写真2

コロナの脅威は過ぎ去ったわけではなく、インフルエンザとコロナの同時流行などが懸念されています。11月上旬、すでに第8波の足音が聞こえ始め、どんどん大きくなってきました。救急車が列をなしていた、暑かった2022年の夏を忘れる事なく、感染対策に気をつけていきましょう。（写真3・4）7月下旬の様子。救急隊の皆様も猛暑の中、ご苦労様でした。

写真3

写真4

【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】

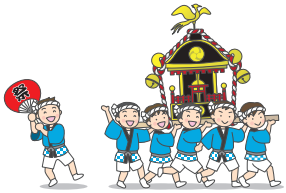
心暖まる医療・看護を目指し、患者さんの健康の回復に努力し、地域の住民の方々に奉仕します。これを誠実に実行することを我々の喜びと致します。

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。

お神輿がやってきた！

コロナ禍の中、飛木稲荷神社大祭が3年ぶりに開催され、八広北町会のお神輿が当院にやってきました。
三三七拍子で絞めた後、院長先生や職員も町会の半纏を着てお神輿を担がせていただきました。
入院されている患者さんも窓から顔を出してお神輿を楽しそうに見ていました。
“門付け”を終えて、院長先生が打つ拍子木の音と共にお神輿が当院を出発していく姿を見ながら、これからも地域の方々の健康を支える病院として誠実に医療に取り組んで行こうと思いを新たにした一日でした。



NHKで放送されました！

QRを読み取って「呼吸のトリセツ（取扱説明書）」を見ることができます。

7月7日（木）NHK「あしたが変わるトリセツショー」で中村病院が紹介され、当院の呼吸器内科の平松先生とリハビリテーション科の小西主任が出演しました。

トリセツ01　心身ともに健康になる呼吸のヒミツとは？呼吸を深くして、その数を減らすこと

■ポイント　不調を抱える人の多くは、肺を十分に使えていなかった！

息を吐いたとき肺の中に残る空気の量「機能的残気量」が多いと、新しく吸える空気の量が減るので、“肺を十分に使えていない”ことになります。

「機能的残気量」は、若い肺ほど深くゆっくりした（回数の少ない）呼吸になり、呼吸数を減らすことによって、不安感やストレスの解消が期待できます。

トリセツ02　超カンタン。誰でもできる自然に呼吸を減らす方法

■ポイント　呼吸ストレッチでAlways（常に）深い呼吸に！

呼吸回数を減らすのにオススメなのが、呼吸ストレッチ！1回5分の呼吸ストレッチを行うことにより、常に深い呼吸が期待できます。

呼吸ストレッチは肺の筋肉を柔らかくし、意識せずとも自然に深くゆっくりした呼吸ができるようになる手助けをしてくれます。

歩行障害を伴う認知症は正常圧水頭症かも？

中村病院　脳神経外科部長
認知症疾患医療センター主幹　中根　一

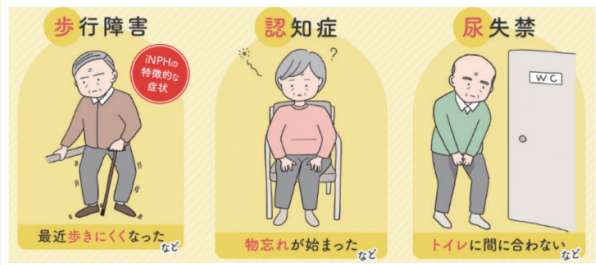
「水頭症」は脳の中に水（髄液）が溜まる病気です。脳の中にはいくつか部屋（脳室）があり、脳内で湧き出した水は、脳室を経由して、脳の表面に出て吸収されます。

くも膜下出血、頭部外傷のあとなどで、水の吸収が悪くなると「続発性正常圧水頭症」が起こることがありますが、高齢者の原因不明の水頭症を「特発性正常圧水頭症」と言います。特徴的な症状は、歩行障害、認知機能障害、排尿障害の3つですが、1つだけしかみられない場合もあります。

認知症疾患医療センター中村病院では、この病気を早期に発見し治療するため、「正常圧水頭症外来」を始めました。歩くのが遅くなったり、尿漏れがあったりする物忘れの方は、正常圧水頭症の可能性があります。正常圧水頭症は「治る認知症」とも言われており、治療により認知症が改善する場合もあり、歩行障害が劇的に改善する方もいます。

「正常圧水頭症」が疑われた場合は、入院して髄液排除試験（タップテスト）を行います。この試験で歩行機能が改善すれば水頭症の疑いが強くなります（アルツハイマー型認知症が合併している場合もあります）。正常圧水頭症の疑いが強い場合、髄液シャント術を行います。以前は、脳室にチューブをいれ、それを腹腔に繋げる脳室―腹腔シャント術が行われていましたが、脳に穴を開けるのを嫌がる方が多く、現在では腰椎くも膜下腔―腹腔シャント術を多く行っています。

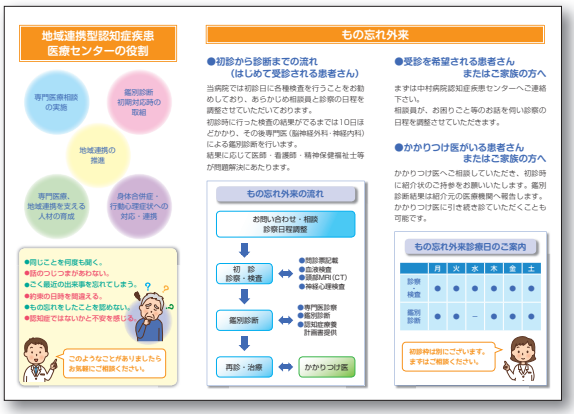
特発性正常圧水頭症は、高齢者の約1％に見られるのに、適切な診断がなされずに多くの患者さんが治療されていません。「最近歩きにくくなった」「物忘れが始まった」「トイレに間に合わない」などの症状が出てきた方は、早めに受診を検討してください。



認知症疾患医療センターのご案内

中村病院は、平成27年から東京都の指定を受けた認知症疾患医療センターとしてもの忘れ外来を設置しています（事前予約制）。経験豊富な医師の適切な診断と治療により、認知症の方やそのご家族のより良い暮らしができるようお手伝いをさせていただいています。

また、認知症に関する専従相談員もおりますので、不安なことや心配なことがあればお気軽にお申し付けください。今後もより良い医療が提供できるよう努めてまいります。



地域の医療機関との連携　CT検査とMRI検査

地域の患者さんたちが、より早くいい診療が受けられるように、当院では近隣の医療機関（診療所・医院・クリニックなど）の先生方からのCT検査やMRI検査の依頼を受け付けております。普通のレントゲン検査では判断出来ない異常陰影をCTで読解したり、めまい・腰痛・隠れた脳梗塞などの詳しい診断にMRIが利用されます。

2012年から導入し、現在の稼働件数は、月平均CT：300人、MRI：140人程度にまで増加しました。

“私もやっておきたい”と思われる方がおられましたら、かかりつけの先生に相談してみましょう。

お手軽レシピ　フランスパンDEお手軽フレンチトースト

材料（2人分）

- フランスパン …… 2切れ
- A
  - 卵 …… 2個
  - 牛乳 …… 120cc
  - 砂糖 …… 大さじ1
  - バター …… 少量

作り方

①フランスパンを3cm位の厚さに切る。
②Aを全て混ぜ合わせフランスパンを浸す。
（何回か表面と裏面をひっくり返し1時間位は浸しておく）
③フランスパンに少量のバターを入れフランスパンを両面、きれいな色が付くまで弱火で焼く。
④火が入ったらお皿に盛り付けて完成。

お好みで

★ホイップクリーム、バニラアイス、フルーツ、メイプルシロップ等を一緒に盛り付けるとさらに美味しさがアップします。
★フランスパンの代わりにカステラを代用しても美味しく食べられます。

医療法人社団仁寿会
救急・労災指定

中村病院

院長　中村　隆

日本医療機能評価機構

当院は日本医療機能評価機構認定病院です

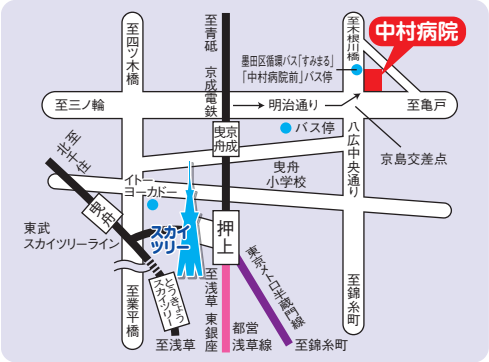
●診療時間●
月曜～土曜
9：00～12：30
（受付8:00～12:00）
13：30～17：00
（受付13:00～16:30）
※水曜日のみ上記に加え
18：00～19：00
（受付17:50～19:00）

●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	
ペインクリニック内科	形成外科	

●休診日●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

コロナの第7波が終息に向かい、行動制限が緩和されたと思ったら、感染者数がまた増えてきて、第8波が懸念されています。

そんな中、スカイツリーは10周年の特別ライトアップを行っています。この写真は「to the SKY, like a TREE」を十間橋から撮ったものです。作者はこのテーマについて、「スカイツリーは、いつの日も私たちを見守ってくれる『大きな木』のような存在です。色んなことがあったこの10年間。楽しかったことも悲しかったことも、その全ての積み重ねが今の私をつくっています。 スカイツリーも同じように色んなことを積み重ねて私達とともに成長してきたと思います。 そして、この先もずっと多くの人に愛され、たくさんの想いを乗せて空に向かって大きく伸びていく存在であり続けてほしいです。」と言っています。

何でもない日常が戻るといいですね。