



聖母ニュース



編集・発行
社会福祉法人聖母会聖母病院
〒161-8521
東京都新宿区中落合2-5-1
TEL03-3951-1111
<https://www.seibokai.or.jp>



アベマリアのタベ

写真上 聖母病院 職員有志
写真右 暁星小学校 聖歌隊
写真下右 合唱団 ふきのとう
写真下中 暁星中学高等学校 合唱部

開催日：2019年7月18日(木)



◆ 聖母病院基本理念 ◆

愛をもって病める人を癒されたキリストにならい、国籍、信仰、貧富を問わず、心の通う医療を提供して病める人々の身体的、精神的、社会的、霊的ニーズをみताす。

◆ 聖母病院基本方針 ◆

1. 生命を尊重し、最善の医療をおこないます。
2. 地域医療機関および福祉施設等と連携し、安心できる医療をおこないます。
3. 病院の理念に基づいて質の高い医療人を育成します。

◆ 患者の権利と責務 ◆

患者の皆さまには次の権利が保障されています

1. 平等かつ適切な医療を受けられます
2. 人権が保障されます
3. 病気、治療について十分な説明が受けられます
4. 医療内容を選択または拒否できます
5. 個人情報やプライバシーが守られます
6. セカンドオピニオンを求めることができます

患者の皆さまへのお願い

1. 適切な医療を受けるために、健康(病状)に関する情報を正しくお知らせください
2. 医療行為に関して納得したうえで意思を明らかにし、指示に従ってください
3. お互いによりよい治療と療養生活を送るために、定められた規則を守ってください

聖書のことば

主が、あなたがたを、互いの愛と、すべての人々への愛で満たし、満ちあふれるものにしてくださいますように。

1テサロニケ 3:12

May the Lord make you increase and abound in love for one another and for all.

1Thessalonians 3:12

猛暑一考 医食同源

事務部長 中嶋 照夫

この季節になると「冷たいもの」が食べなくなるのは、どなたも一緒だと思います。ふと子供のころの情景を思い出しますが、当時は、身の回りに井戸より冷たいところはなく、祖母が井戸で冷やしたスイカや瓜をよく食べさせてくれました。せいぜい15℃前後の涼味でしたが、別天地のような涼やかさを味わいました。当時はこの温度が冷たさの極値でした。しかし現代では、氷は言うに及ばずキンキンに冷やした飲み物も不自由なく手にすることができます。その結果、胃には0℃のままの氷片や冷たい飲食物が際限なく流れ込み、また空調もほぼ24時間作動させて、冷ややかな空気を体感して非常に快適になりました。さて、生物としての生存環境はどちらが最適なのでしょう。

江戸前期の貝原益軒著『養生訓』は、300年を経て今なお読み継

がれている名著ですが、身体を冷やすことには最大限留意すべきことが書かれています。『瓜は風涼日及秋月清涼の日不可食、極暑の時食ふべし。瓜は寒の気あり』読み下せば、瓜は身体を冷やすので、猛暑の日に食すべき。涼やかな日には食うべからず、の由です。

私が医食同源に接した初めての機会は、三十数年前、仕事で猛暑の北京に行った時でした。宴席で出されたお酒には燗がつけられており、かの国の人に問うと『体は冷やすべきではない』との明快な答えを返されました。爾来、私は日本の酒も中国酒もいずれも温めて飲むべきものと理解し、季節に関係なく燗をして愛でています。

皆さまも酷暑を乗り切るために、身体を冷やさないよう十分ご留意ください。

145号の内容

猛暑一考 医食同源	1	お知らせコーナー	3
内科通信 第3回	2	外来診察表	3
内視鏡通信 第3回	2	禁煙外来	4
保険適用のレーザー治療	3	編集後記	4



夏に気をつける病気

内科 岡野真弓

高温、多湿の日が続く夏に多い病気として、1、暑気あたり(夏バテ)、熱中症、2、夏風邪、3、食中毒がある。



1. 暑気あたりは、高温・多湿の環境下での発汗異常や睡眠不足、過度な冷房による室内外の温度差による自律神経の乱れでおこる。身体がだるく、頭痛や食欲低下がみられる。予防には良質のたんぱく質やビタミン、ミネラル、水分の補給を心がけ、適度な休みを取り、良眠のための工夫が必要である。

多忙などの理由で、必要な水分の補給や休息が取れず、疲れがたまっていくと、熱中症の危険が増す。

I度(軽症)熱中症では、大量の発汗による立ちくらみや、ミネラル喪失による下肢のこむら返りが起こる。室外で活動しているならば日陰や室内の涼しいところに移動し、安静にし、スポーツドリンクのような塩分を含む水分の補給で改善する。

II度(中等症)になると、頭痛、悪心・嘔吐、虚脱感が出現する。循環血液量が表層血管に分布し、主要臓器に十分な血流が流れないことによる。III度(重症)の場合は、体温調節が破たんし、38℃以上の高

熱、意識障害やけいれんなどが起こる。II度以上、特に意識障害がある場合はすみやかな救急要請、医療機関受診が必要である。

2. 夏風邪の症状は発熱、咽頭痛、咳、嘔吐・下痢等である。冬場のインフルエンザウイルス感染予防と同様に、発症している人に接触してウイルスをもらわないようにすることと、もし接触したら感染・発症前にウイルスを排除するよう手洗い、うがいを励行する。治療は安静、栄養と水分補給が基本である。

3. 細菌性食中毒は気温や湿度が高い7～9月に多い。原因菌としては、サルモネラ菌、ウエルシュ菌、カンピロバクターなどがある。予防のために、厚生労働省が提起する3つの原則、細菌を「①つけない、②増やさない、③やっつける」を励行する。

細菌は生の肉や魚、野菜などの生鮮食品についている。生鮮食品を生で食べる時は流水で良く洗う。生肉や魚、卵に触った後、他の食材に触れる前に手を洗うことや、汚染した調理器具で他の食材を調理しないよう、都度、洗うよう気をつける。②増やさないため食材は冷所保存し、出来るだけ早く使い切るようにし、③細菌をやっつけるには十分な加熱が勧められている。



夏場には、自分の健康状態をよく観察し、「八分目」程度で、こまめに休息を取るようにしたい。



——内視鏡 過去・現在・近未来——

その三 現在(番外編)

消化器内視鏡内科 松下昌直

血液をサラサラにする薬、血流を良くする薬を抗血栓薬と言います。抗血栓薬には、抗血小板薬(バイアスピリン、プラビックス、プレタール、オパルモンなど)と抗凝固薬(ワーファリン、プラザキサ、リクシアナ、エリキュースなど)があります。

抗血小板薬は、脳梗塞の予防や心筋梗塞・狭心症で冠動脈にステントを入れた後に使われる薬です。一部の抗血小板薬は、腰痛や膝痛に対して整形外科で使われることもあります。抗凝固薬は、心房細動における血栓予防や下肢静脈血栓症・肺塞栓症(エコノミー症候群)の治療に使われます。

これまで、抗血栓薬を服用している方が、内視鏡検査を受ける際に薬を飲まない(休薬する)ように指示されていました。抗血栓薬を服用したまま内視鏡検査を行うと出血の危険性が高まることがその理由です。

しかしながら抗血栓薬は、脳梗塞や心筋梗塞などの

重篤な血栓塞栓症を予防する大切な薬です。一時的に薬を飲まないことでもこれらの病気を引き起こす可能性があることより、内視鏡検査における抗血栓薬の取り扱いが見直されています。

抗血栓薬を「休薬する」、「休薬しない」には相反する危険性がありますが、「休薬する」ことによる血栓塞栓症の危険性は、万一発生した時に重篤な結果を招くことから、「休薬しない」で出血する危険性よりも重要と考えられます。

聖母病院では、消化器内視鏡学会の指針(ガイドライン)に則り、通常の検査(生検含)は抗血栓薬を「休薬はしない(服薬したまま)」で行っています。

検査や治療の内容によっては抗血栓薬を休薬したり変更したりすることもあります。指示がない時は、ご自身の判断などで服薬を止めないで下さい。内視鏡検査時には抗血栓薬服用の有無を確認するように努めていますが、まれに確認が漏れることがあります。抗血栓薬の服用が確認できないまま内視鏡検査を行うと予期せぬ事態を招く可能性もありますので、抗血栓薬を服用している方は必ずお申し出下さい。

下肢静脈瘤血管内レーザー治療

保険適用のレーザー治療

副院長 外科部長 中澤 達

◎下肢静脈瘤

下肢の皮膚に、太く蛇行した血管が浮き出たり細い血管が網目状に目立つ状態となるものです。見た目以外の症状としては、下肢のだるさ、むくみ、重い感じ、かゆみや痛み、ふくらはぎのこむら返りなどがみられます。悪化すると皮膚の色素沈着や潰瘍などができることもあります。妊娠・出産をきっかけに発症する場合や立ち仕事の人(美容師・販売員・教師・看護師など)に多くみられます(図1)。

(図1)



◎下肢静脈瘤の治療法

下肢静脈瘤は患者さんにより症状が大きく異なるため、医師

が患者さんと相談して最適な治療法を決定します。

レーザー血管内治療は海外で10年以上前より実施されている手術で、2011年1月より健康保険の適用となった最新の治療法です。局所麻酔下にレーザーファイバーを静脈内に挿入して血管内で熱を発生させて静脈を閉鎖します。傷は膝の内側辺りに1.5mm程の針穴1か所で焼灼できます(図2)。閉鎖した静脈は4-6か月ほどで吸収され、なくなってしまう。さらに下腿部の静脈瘤に対してもいくつかの3mm程の傷から静脈を引っ張り出して抜去します(図3)。傷は小さいため縫う必要がありません。

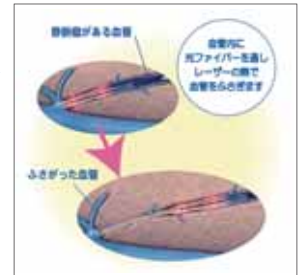
【レーザー血管内治療の利点】

(図2)

- 手術当日の歩行が可能
- 手術創が小さい(3mm程度で縫合しない)
- 手術時間が短い
- 術後の疼痛が軽い

当科では下肢静脈瘤に対するレーザー血管内治療を導入し、低侵襲であることから適応のある患者様にはこの治療法をお勧めしています。

血管外科は医療器具・技術の革新により、低侵襲な血管内治療が増加しています。



(図3)



お知らせコーナー

●聖母病院 公開講座 開催報告●

2019年6月20日、当院外科副部長の加藤大(ひろし)医師による公開講座を行いました。テーマは「大腸がんの最新治療～身体に優しい腹腔鏡手術～」でした。

加藤医師は腹腔鏡手術を700例以上も経験しており、患者さまお一人おひとりと一緒に命に向き合っていることを真剣に話してくださいました。「がんは怖くないんだ」と思わせてくれる内容であり、早期発見の大切さを痛感したしだい。お越し頂いた皆様からのアンケートを見ても「分かりやすかった!」とお声を沢山いただきました。ありがとうございました。



聖母病院では今後も公開講座を開催して参ります。開催のご案内については「院内ポスター・チラシ」、「聖母ニュース」等で行っております。皆様のご参加をお待ちしております。

ミサで
ともに祈りませんか

★9月・10月のミサの予定★

日時: 2019年 9月18日(水) 13:15~

2019年 10月16日(水) 13:15~

ミサに引き続き講話があります

場所: 聖母病院 大聖堂

司式: 谷津神父

『聖母お元気倶楽部』開催のご報告と
次回のご案内

聖母病院 看護部

2019年度 第2回 聖母お元気倶楽部が7月25日水曜日行われました。地域から25名の方が参加してくださいました。

プログラムは

- ① 当院理学療法士による転倒予防運動
- ② 当院外来師長による介護予防講座
「フレイルって知っていますか?
～元気に生きる秘訣、教えます～」
...でした。

③ 交流会

「フレイル予防 どうやって
取り組みますか?」
名残惜しくなるくらい話が弾みました。



次回第3回は 2019年10月23日
水曜日 13:30~15:30

テーマは「わたし流 食事の工夫」を
予定しています。

大勢の皆様のご参加をお待ちしています。

第18回 聖母病院 糖尿病フェスティバル

血糖値スパイクって知っていますか?

～食べ方で変わる食後血糖～

- ★療養で使える
サンプル配布
- ★血糖測定も
できます

- ★どなたでもご参加いただけます
- ★皆様のご来場をお待ちしています



日時: 2019年 10月29日(火)

14:00~16:00

(入退場自由)

場所: 聖母病院 5階講義室

参加費: 無料

— 社会福祉法人聖母会 聖母病院 —

外来診察表

◇お知らせ◇ 当院は原則予約制です。ご予約のない患者さまは、お待ちいただく時間が長くなる可能性
があることをご承知ください。(令和元年. 8. 1～)

			月	火	水	木	金	土 (第3週休診)
内 科	午前診療	①	濱松 永昌	松下 昌直	松下 昌直	宮本 大介	濱松 永昌	松下 昌直
		②	岡野 真弓	宮本 大介	勝木 俊臣	安藤 稔/第5交代制	小野 真理	市瀬 裕一
		③	庫川 恵理	宮田 由紀	第2.4 森野美和子	岡野 真弓	北濱真理子	
		④	小野 真理	北川 賢	北濱真理子	伊藤 直人	非 常 勤	宮本 大介
		⑤	伊藤 直人	伊藤 直人	庫川 恵理	井上ゆか子	岡野 真弓	庫川 恵理
		⑥	宮田 由紀	藤井 大輔		藤井 大輔		
	午後診療	①	宮本 大介	北濱真理子	勝木 俊臣	安藤 稔/第5交代制	宮本 大介	
		②	交 代 制	小野 真理	交 代 制		交 代 制	
③		伊藤 直人	第2.4 岡野真弓		宮田 由紀	北川 賢		
④		藤井 大輔			宮本 大介	藤井 大輔		
内 視 鏡	午 前	松下昌直(内科)	宮野省三(外科) ・濱松永昌(内科)	濱松永昌(内科)	加藤 大(外科)	高橋 敦(外科)	松延修一郎(外科)	
	午 後	松下昌直(内科)	宮野省三(外科) ・濱松永昌(内科)	濱松永昌(内科)	濱松永昌(内科)	高橋 敦(外科)		
外 科	午 前	中澤 達	加藤 大	松延修一郎	中澤 達	松延修一郎	加藤 大	
乳腺外科	午 前	加藤 昌弘	菊山みずほ	加藤 昌弘	甲斐崎祥一	加藤 昌弘	菊山みずほ	
	午 後	甲斐崎祥一	神野浩光/岩瀬 哲	菊山みずほ				
泌尿器科	午 後	丹羽 直也			丹羽 直也			
整形外科	午前	①	小林 亜里	小林 亜里	土岐 尋江	小林 亜里	三箇島吉統	交 代 制 (完全予約制)
		②	土岐 尋江	橋本 健史		桃原 茂樹		
		③				村越 薫		
産婦人科	午前	初 診	岡崎 綾	小野あすか 樋口 泰彦	内田 浩	岡崎 綾	高見 紀子	戸田 里実
		再 診	樋口 泰彦 山内 潤 山内 美和	山内 潤 片岡 典子 樋口 泰彦	増澤 利秀 山内 美和 戸田 里実	山内 潤 山内 美和 西澤 安澄 増澤 利秀	樋口 泰彦 片岡 典子 戸田 里実	増澤 利秀 片岡 典子 西澤 安澄
			午後診療			大森 茂	樋口 泰彦 腫瘍外来	大森 茂
	小 児 科		①	江崎奈緒子	前田 由美	江崎奈緒子	大塚 素子	江崎奈緒子
②		大塚 素子	大塚 素子	新貝千賀子	前田 由美	高橋 美希	第1.4.5 非常勤 第2 前田由美	
③		山中 聡子			第2(神経)石田 悠 第4(神経)山中 岳		大塚 素子	
④				前田由美(予防接種)	高橋美希(予防接種)	新貝千賀子(予防接種)		
健 診			江崎奈緒子	山中 聡子	BCG(猪野)	大塚 素子		
1か月健診		江崎奈緒子 交 代 制		猪野 雅孝 山中 聡子	前田 由美 大塚/(高橋)			
専門外来		新生児フォローアップ/猪野雅孝 心臓/島田衣里子第2月検	アレルギー/前田由美 夜尿症/大塚素子 予防接種/非常勤	アレルギー/前田由美 新生児フォローアップ/猪野雅孝 新生児フォローアップ/山中聡子	神経(月回)/大澤真木子	アレルギー/江崎奈緒子 予約/大塚素子 予防接種/高橋美希		
精 神 科		永富めぐみ	永富めぐみ	非 常 勤	永富めぐみ	永富めぐみ	永富めぐみ	
耳 鼻 咽喉科	午 前	中川 秀樹	中川 秀樹	中川 秀樹	齋藤康一郎	中川 秀樹	中川 秀樹	
	専門外来	大石 直樹		第1.3.4.5 交代制 第2. 斉藤秀行			交 代 制	
眼 科	午 前	越智 正登 太根 ゆさ	越智 正登 非 常 勤	越智 正登 河井 明佳	越智 正登 落合 淳一	海田 千恵 非 常 勤	越智 正登 非 常 勤	
	専門外来	越智 正登			越智 正登			
皮 膚 科	午前	1 診	武藤 律子	武藤 律子	小林 里実	神田 憲子	第1.3.5 武藤律子 第2.4 小林里実	第1.5 浅野聖子 第2.4 武藤律子
		2 診	澤田 佳織	澤田 佳織	澤田 佳織	西山有希子	西山有希子	澤田 佳織
		3 診				櫻庭 一子		
		予約外来	川上 理子	小林 里実	川上 理子	(武藤律子)		
	午後	専門外来	小児/川上理子	乾癬・掌跖膿疱症 ・レーザー/小林里実	小児/川上理子 光線・学童/澤田佳織	手術/小林里実・ 澤田佳織	乾癬・掌跖膿疱症/ 小林里実	
手術/武藤律子 ・澤田佳織			ピーリング・レーザー/ 武藤律子・澤田佳織	乾癬・掌跖膿疱症/ 小林里実	レーザー/武藤律子	光線・学童/澤田佳織		

* 休診日：日曜、祝祭日、第3土曜日、クリスマス（12月25日）、年末年始（12月30日～1月3日）



禁煙治療を希望される方を支援します

禁煙外来

禁煙したいけど、
どうしても
タバコが
やめられない

禁煙に挑戦しても、
いつも途中で挫折...

診療日：月・木（9:00～11:00）
予約制

担当医師：中澤 達（外科）
（専門：動脈硬化 血管病）

禁煙治療は、初回診察に加えて、禁煙開始2週間後、4週間後、8週間後、12週間後の計5回の診察を行います。
一定条件を満たす方は健康保険が適応されます。
ニコチン依存症管理料の施設基準を満たしております。

編集後記

* 本紙は隔月（偶数月）15日に発行に発行しております*

聖母ニュースやホームページではお伝えしきれない病院の日常について、“聖母病院ブログ”で紹介しております！その時々々の出来事をお届け出来るよう、情報更新をしていますので、是非一度、閲覧してみてください。 T.O

【聖母病院ブログ】
<https://ameblo.jp/seibo-hp>