

TAKE FREE 自由にお持ち下さい

Information Magazine MUSATOKU LETTER

武蔵野徳洲会病院 地域密着型情報誌

2019 AUTUMN No.7



毎回、表紙の写真をご提供いただいている武蔵野大学・写真技術研究部の皆さんの写真展示が大学祭期間中にあります。お近くの方はぜひ!



- 特集:乾燥肌について
- 10月より増床します!
- 増税に伴って医療費が変わります

医療法人 沖縄徳洲会
武蔵野徳洲会病院
MUSASHINO TOKUSHUKAI HOSPITAL

写真:江戸東京たてもの園(東京都小金井市)
撮影:武蔵野大学 写真技術研究部 吉見 江莉菜

MUSATOKU LETTER

2019 AUTUMN No.7

編集・発行 武蔵野徳洲会病院
協力(表紙写真) 武蔵野大学 写真技術研究部

アクセス

【車の場合】

・五日市街道「ロイヤルホスト桜堤店」を北進
・青梅街道「都立田無高・小金井公園北東角」
を目標におこしてください

【バスをご利用の場合】

- ▶西武新宿線・田無駅南口
コミュニティバス(はなバス/第3ルート)
[西東京市役所田無庁舎前]より
[向台循環]行き乗車約10分
[おおぞら公園西]下車すぐ目の前
- ▶JR中央線・武蔵境駅北口
関東バス(のりば5)
[武蔵境駅(北口)]より
[ヴィーガーデン西東京]行き乗車約10分
[武蔵野徳洲会病院]下車すぐ目の前



武蔵野徳洲会病院と田無駅南口・東小金井駅を結ぶ「無料シャトルバス」の運行を行っております。



田無駅南口 方面

ルート:ローソン西東京南町五丁目店 ↔ 病院

東小金井駅北口 方面

ルート:東小金井駅北口 ↔ 病院

停留場所や運行時刻に関する詳細は、お問い合わせいただくかホームページをご覧ください。



- 注 ●日曜、祝日は運休となります。●運行状況により到着時刻が遅れる場合があります。
 意 ●天候により運行が休止になる場合があります。●定員を超えての乗車は車内事故防止のためできません。
 事 ●お身体の不自由な方は付き添いの方と一緒にご乗車いただけますようお願いいたします。
 項 (車椅子は車内に持ち込めません)

救急は365日24時間対応しております。

医療法人 沖縄徳洲会
武蔵野徳洲会病院
MUSASHINO TOKUSHUKAI HOSPITAL
www.musashino-hp.jp

〒188-0013
東京都西東京市向台町3-5-48
■患者さん・代表: ☎042-465-0700
■健診ドック: ☎042-465-0769
■患者さん以外: ☎042-465-0792
■地域連携室: ☎042-465-0781



※ナンバーリクエストの導入について
当院では迷惑電話対策のため「番号非通知」のお電話を、お取り次ぎ出来ない設定にしております。大変お手数ではありますが、「番号通知」にてお電話いただけますようお願いいたします。

乾燥肌について

皮膚科医師
渡部 梨沙



毎年、空気が乾燥してくる秋頃になりますと「肌が乾燥し」時として肌の乾燥からのかゆみで皮膚科受診する患者さんが増えます。

乾燥肌とは？

乾燥肌とは皮膚の表面の脂（あぶら）＝皮脂が減ることによって、皮膚の水分が減り、乾燥することをいいます。肌が乾燥しますと、肌がさらさらしてきて、ひどくなると白い粉がふいてきます。症状が出やすいのは下肢、特にすねです。65歳以上の人の95%に乾燥肌があるという報告もありますが、理想の肌と思われがちの赤ちゃんも含めてどの年齢にも生じます。

乾燥肌はそのままにするとどうなる？

乾燥肌は外からの刺激に弱いので、衣類や熱めのお湯など些細な刺激から皮膚がかゆくなり、湿疹がでやすくなってしまいます。

皮膚が乾燥する原因

- ① 加齢
加齢に伴って、皮脂の分泌が減って乾燥肌になりやすくなります。
- ② 季節
冬にひどくなるイメージをお持ちの方も多ですが、空気が乾燥してくる秋頃から症状が出てくる人が多いです。最近ではエアコンの使用によって一年中乾燥肌となってもおかしくありません。
- ③ 生活習慣
身体の洗すぎやエアコンの使用。
- ④ その他
皮膚が乾燥してしまうような病気や治療薬に伴うもの。

保湿 × 塗り薬

日常生活で肌のためにできること。

「季節に関わらず、年齢に関わらず、普段から保湿をすること」が推奨されています。

① 保湿 季節に関わらず、普段から保湿をするようにしましょう。一人暮らしのためご自身で薬を塗ることができないという相談を受けることがあります。まずはご自分のやれる範囲で塗ってみてください。

保湿作用がある入浴剤を使用する方法もありますが、その場合はお風呂場が滑りやすくなりますので、転倒しないよう十分ご注意ください。

最近の研究では、赤ちゃんの頃から保湿をしたりしていた方が、アトピー性皮膚炎の発症を予防できたり、食物アレルギーを予防できる可能性があると言われています。季節に関わらず、年齢に関わらず、普段から保湿をすることが推奨されています。

② 入浴 熱いお湯や長い時間の入浴、ナイロンタオルなどでゴシゴシ洗ったり皮脂をとりすぎてしまい、乾燥肌になりやすくなります。

お湯はぬるま湯で、よく泡立てた石鹸で手で優しく、なぞるように洗いましょ。石鹸は使用して頂いても構いませんが、洗浄力の強くない、低刺激のものを使うといいでしょう。また、石鹸が肌に残っていますとかゆくなる原因になることがありますので、よく

洗い流すようにしてください。肌の状態が良くないときは、時に石鹸の使用を中止した方がいいこともあります。そのようなときは皮膚科受診をお勧めします。

③ 衣類 直接肌に触れる衣類はチクチクしない、綿などの柔らかくて刺激の少ないものようにしましょう。化繊のものは乾燥肌の人によっては肌がかゆくなる原因となることがありますので避け方が良いでしょう。

④ 部屋の加湿 空気が乾燥してくる秋以降は加湿器で部屋を加湿して適度な湿度を保つようにされるといいでしょう。

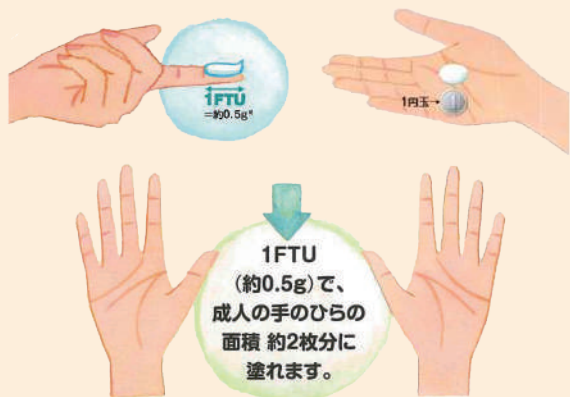
保湿してみても肌の調子がよくなかなかたり、眠れないほどのかゆみが出てしまったり、何か困っている症状がある場合は皮膚科受診をお勧めします。
当院では毎週3回（月曜日、水曜日、木曜日）に皮膚科診療を行っております。

塗り薬のつけかたを知っていますか？

どんなに優れた塗り薬でも使用量が足りなければ効果はありません。

軟膏やクリームは人差し指の先端から第一関節まで出した量が、ローションでは手のひらに1円玉大に出した量で大体大人の手のひら2枚分が塗れるといわれています。ただし、軟膏やクリームの穴の大きさで出てくる量が変わりますので、あくまで目安としてください。他には薬を塗った後にティッシュをつけるのと付くくらいというも塗る目安になります。

※ 1FTU (finger tip unit) 人差し指の先端から第一関節までチューブから絞り出した量 = 約 0.5g



今年10月より一般病床が36床増加します!

当院は、今年3月末に東京都より36床(ベッド)の増床許可が下り、増床に伴う準備を進めておりました。そしてこの度、10月より増床分の36床が稼働致します。

増床に伴い、5階のB病棟を開棟し、各病棟の病床数を右記のように再編成致します。

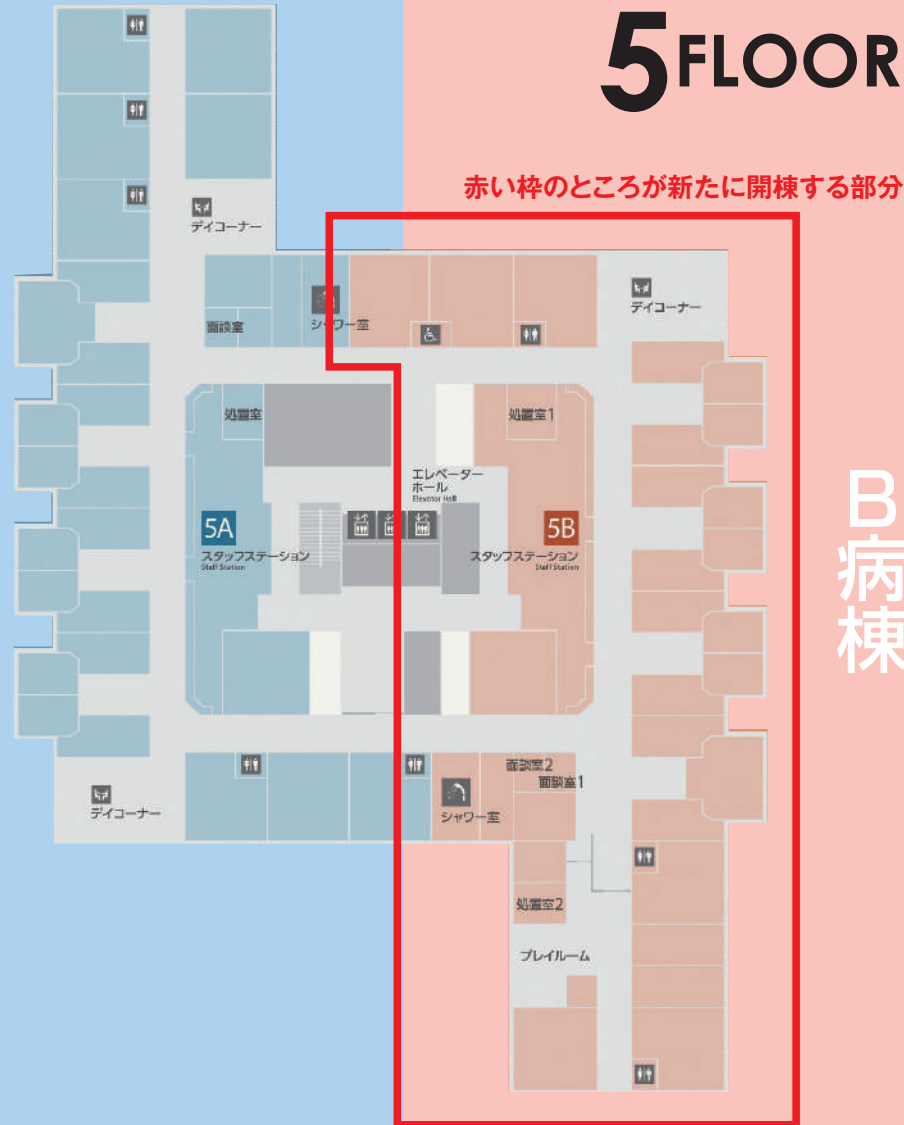
病棟		増床前	増床後
6階	A病棟	50床	50床
	B病棟(療養病床)	50床	50床
5階	A病棟	55床	50床
	B病棟	なし	45床
2階	A病棟	55床	51床
合計		210床	246床

5 FLOOR

赤い枠のところが新たに開棟する部分

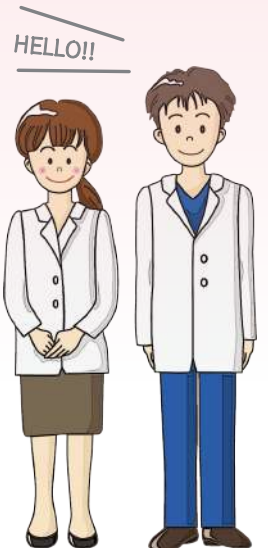
A病棟

B病棟



輝け! 実習生! 未来のスペシャリストへ。

当院では、いくつかの部署で
その道のスペシャリストの卵である「学生実習」の
受け入れを行なっています。
今回は開院の翌年より受け入れを行なっている
「薬剤部」をピックアップ!



Pharmaceutical department

薬剤部 副薬局長 篠原 裕

いま薬剤師は臨床の現場に
求められている。

当院の薬剤部では、未来の薬剤師を育てるために大学薬学部の学生実習を受け入れています。現在の薬学部のカリキュラムでは、臨床実習が必修となっており、私が学生だった頃の実習期間は1か月でしたが今では6か月と長い臨床実習期間を経験し薬剤師になる準備をしていきます。それだけいま薬剤師は臨床の現場に求められているのです。

当院の薬剤部は、2016年より学生実習の受け入れを開始し今年で3年が経ちました。学生を指導する中で、業務内容によっては教える際にどうしても難しく伝えづらいものもあり、しっかりシステムやマニュアルなどを整備、構築することが大切であると逆に私たちも認識させられます。学生は臨床の業務を学びにくると同時に、私たちは人に伝えること・指導することの難しさを学びます。互いに学び合うことによりお互いがより成長できると感じています。

全国の病院の薬剤師はまだ不足し、離島や僻地に目を向けると、より薬剤師不足が叫ばれています。私たちの徳洲会グループは、そういった離島や

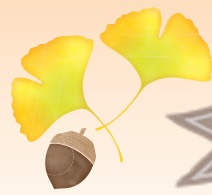
僻地にも病院を建てて誰もが平等に医療を受けられる体制を目指しています。しかしながらそこに勤務する医療従事者が不足していることも事実で、徳洲会グループでは都心部にある病院から人員の応援体制を敷いて離島・僻地医療を行なっています。

当院薬剤部では、これからも引き続き学生実習を受け入れていく中で、このような離島・僻地の医療も学んで欲しいと思っています。当院、当グループでの実習を経験し、離島や僻地といった場所での医療を支えていく薬剤師が一人でも多く誕生してくれたらこんなに嬉しいことはありません。

また学生実習だけでなく、薬学生向けに病院見学やインターンシップ(1日のみ~1週間)も行なっています。より多くの薬学生に武蔵野徳洲会病院を、徳洲会グループを知っていただき、未来の薬剤師を応援していきたいと考えています。



※学生実習の受け入れにあたり皆様にご迷惑をお掛けすることもあるかと思いますが、何卒ご理解を賜りますようお願いするとともに、ご指導、ご鞭撻の程、宜しく願い申し上げます。



知っていますか！

西東京市南部 地域協力ネットワーク



当院近隣にお住まいの地域の皆さん！

「西東京市南部地域協力ネットワーク」という住民自治組織をご存知でしょうか？



まちづくりのために活動する
ネットワークの住民自治組織です。

「西東京市南部地域協力ネットワーク」は、平成 25 年 3 月に西東京市が策定した地域コミュニティ基本方針に基づき平成 28 年 2 月に設立され、地域で活動している様々な団体や地域住民が「連携」「協力」し合い、まちづくりのために活動するネットワークの住民自治組織です。

組織の構成は、自治会・町内会・学校・NPO 等市民活動団体・PTA・育成会・企業・社会福祉協議会・地域包括支援センター・民

生委員・西東京消防署・田無警察署・西東京市などが連携・情報共有し、様々な活動を通じて地域の皆様と相互交流を図っています。当院は、当院に隣接する武蔵野徳洲苑と共に平成 28 年 7 月よりこの「西東京市南部地域協力ネットワーク」に加入しています。

また、この西東京市の「地域協力ネットワーク」は、当院が加入している南部地域を含め、市内を 4 つの地域に区分けし、各地域で活動がされています。

地域	活動団体名	構成地域
南部	南部地域協力ネットワーク	東伏見、柳沢、新町、向台町、南町
西部	にしにし net.	西原町、緑町、谷戸町、芝久保町、ひばりが丘
中部	設立準備中	田無町、北原町、保谷町、谷戸町、泉町、住吉町
北東部	設立準備中	北町、ひばりが丘北、栄町、下保谷、東町、中町、富士町

今後、この当院広報誌でも西東京市南部地域協力ネットワークの活動をレポートしていきます！

西東京市 地域協力ネットワークに関するお問い合わせ

西東京市協働コミュニティ課内 ☎042-464-1311

MUSATOKU
食堂

鳥の照り焼き 焼きリンゴとリンゴみぞれ添え



材料 (2人分)

鶏もも肉…… 1 枚 (250g)
 しょうゆ…………… 小さじ 1
 ●酒……………大さじ 1
 水……………大さじ 1
 ★(甘酢) 酢…… 大さじ 1
 塩… 小さじ 1/8
 砂糖 大さじ 1/2
 しょうゆ…………… 大さじ 1/2
 りんご…………… 1 個 (250g)
 はちみつ…………… 小さじ 1
 かいわれ大根…………… 適量
 サラダ油…………… 小さじ 1/4

作り方

①鶏もも肉にしょうゆ小さじ 1 をかけて 10 分程おき、2 等分に切る。★の材料を混ぜて甘酢を作る。
 ②フライパンを熱して油を少量引き、鶏肉を皮目から入れて中火で焼く。きつね色に焼き色がついたら裏返し、●を加えて蓋をして 10 分程蒸し焼きにする。
 ③鶏肉に火が通ったらキッチンペーパーなどでフライパンの汚れをふき取る。鍋肌にしょうゆ大さじ 1/2 をたらし鶏肉に絡めながら香りづけし、取り出して切り分ける。
 ④リンゴは芯を除き、1/4 を皮付きのまま 6 枚の薄いくし形に切る。残りは皮を剥いてすりおろし、軽く絞る。甘酢を少しずつ加えて混ぜる (みぞれリンゴ)
 ⑤きれいなフライパンを熱して油を少量引き、くし型に切ったリンゴを並べて中火で両面を軽く焼く。
 ⑥器に鶏肉と焼きリンゴ、リンゴみぞれ、かいわれ大根を盛り付ける。最後に焼きリンゴにはちみつをかけて出来上がり。

大切な
お知らせ！

消費税の引上げに伴う医療費(自己負担分)の変更について

消費税の引上げに伴い、10月1日より医療費が改定されます。また当院が定める入院ベッドの個室料や各文書作成にかかる料金の消費税率も 8%から 10%に変更となります。

医療費変更の一例 (厚生労働省 2019 年 8 月 発表資料抜粋)

医療費の自己負担が 3 割の方の場合		改定前 (2019 年 9 月 30 日まで)	改定後 (2019 年 10 月 1 日より)
外来診療	初診料	約 850 円	約 860 円
入院	急性期一般入院料 1	約 4,770 円	約 4,950 円

■ 9 月 30 日から 10 月 1 日の夜間日付変更時における救急外来の会計について

当院は夜間においても救急外来 (内科・外科) にて患者様の受け入れを行なっている医療機関です。9 月 30 日から 10 月 1 日の夜間日付変更時における外来会計は下記の通りになります。

受付日が 9 月 30 日の場合 …………… 日付が変わっても改定前の料金で会計を算出します
 受付日が 10 月 1 日の場合 …………… 増税に伴う改定料金で会計を算出します

※何かご不明な点等ございましたらお気軽にお問い合わせください。