

Information Magazine MUSATOKU LETTER

武蔵野徳洲会病院 地域密着型情報誌

2018 AUTUMN No.4



- 特集：支える医療を実践
～循環器内科の取り組み～
- 災害医療活動レポート
- 訪問診療を開始しました
- インフルエンザ予防接種のお知らせ



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

写真：六義園（東京都文京区）
撮影：武蔵野大学 写真技術研究部 平野 佑美香

MUSATOKU LETTER

2018 AUTUMN No.4

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。



カテーテル検査室(CAG室)にて

循環器内科の診療について

虚血性心疾患

特に急性冠症候群（急性心筋梗塞、不安定狭心症）の治療においては、発症からいかに早く再灌流するかで予後の良否が決まります。従って、休日、夜間を問わず、24時間、緊急心臓カテーテル検査／冠動脈インターベンションができる体制を築いております。待機的治疗が可能と考えられる場合は、冠動脈造影CT検査、核医学検査などといった検査を積極的に導入しております。低侵襲で安全に配慮し、そして最も有効と思われる治療を計画し、実践しております。

末梢動脈疾患（下肢閉塞性動脈硬化症）

積極的にインターベンション治療を行っております。下肢閉塞性動脈硬化症を放置することは、患者さまのADLが損なわれるのみならず、身体活動量の低下を招来し、認知症の進行や生命予後の悪化に直結します。予防医療の一環と考え、下肢動脈に対するインターベンションを行っております。

入院診療

入院患者さまの診療については多職種（医師、看護師、療法士、薬剤師、栄養士、ソーシャルワーカー）共同カンファレンスを行い、治療方針を決定しております。必要時には地域のケアマネージャーなどもカンファレンスを持ち、支える医療を実践しております。



心臓リハビリテーションってなんだろう？

心臓リハビリテーションの積極的な導入

当科の大きな特徴として、心臓リハビリテーションの積極的な導入をあげたいと思います。従来の急性期病院では、急性期治療としてインターベンション治療を行うものの、その後の経過観察の大部分を地域の医療施設にお願いするという状況が多くみられてきました。その結果、患者さまご自身が日常生活を送るに当たり、どの程度の身体活動が可能であるのか、あるいは注意すべき点はいかなることであるか、など不安を抱えて過ごすことが多かったと思われます。当科では、そういった患者さまの不安に正面から向き合います。

入院中のみならず、定期的にご通院いただく際にも、必要に応じて生活指導（食事指導）を行い、運動療法を導入することで、患者さまの不安を解消し、はやく健やかな日常生活を取り戻していただくことを心がけております。



心臓リハビリテーションの効果

- 体力の回復。●筋肉や骨が鍛えられ、疲れにくくなるとともに心臓の働きを助けます。●動脈硬化のもととなる危険因子（高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満）が軽減。●血管が柔らかくなり、循環が良くなる。●呼吸がゆっくりとして、息切れ感が軽減。●自律神経の安定・動悸や不整脈が軽減。●不安やうつ状態が改善。●再発や突然死の減少など。

支える医療 を実践。

～循環器内科の取り組み～



医師 浅見 貞晴



医師 廣野 喜之

循環器内科 医師のご紹介



2018年10月発売の週刊朝日MOOK『突然死を防ぐ 脳と心臓のいい病院 2019』に当院循環器内科の記事が掲載されています。

「虚血性心疾患・末梢動脈疾患」の診断と治療に力を入れております。

当院の循環器内科は2015年6月1日の開院と同時に開設されました。虚血性心疾患・心臓弁膜症・不整脈といった心臓病のほか、大血管疾患・末梢動脈疾患・肺動脈疾患等・循環器領域全般を診療しております。

西日本 豪雨災害



被災地で精力的に医療支援活動

7月6日に西日本を中心とした記録的大雨による、人的・物被害の報道がなされ、国内外で災害医療活動に取り組みNPO法人「TMAT（徳洲会医療救援隊）」は、7月8日、甚大な被害を受けた岡山県倉敷市に隊員の派遣を決定。

翌9日に先遣隊が倉敷市の保健所で開かれた医療ミーティングに参加、7月11日より約780人の被災者が避難している岡田小学校で本格的に診療を開始し、夜間当直や巡回診療なども行なった。

隊員は、第1陣、第2陣に分かれ7月20日まで現地に10日間に亘り医療支援活動を行なった。当院職員も第1陣の隊員として7月12〜16日の間、現地にこの活動に参加しています。

備えあれば憂いなし！



薬剤師 篠原 裕

体験記

私 は第1陣メンバーとして現地で医療支援活動を行なってきました。今回私の基本的な役割としては、私たちが臨時で設けた診療所の診療補助と薬剤師としての薬の処方提案、常用薬の代替提案を行ないました。その他にも診療の間でトイレ掃除や段ボールベッドの製作、夜間避難所や車中泊の方の巡回診療にあたりました。

災害が発生して1週間が経過してくると、瓦礫などの掃除中に釘を踏んだ、慣れない長靴での靴擦れなどの外傷、あせもやとびひなどの皮膚疾患を訴えて診療所に足を運ばれる方が増えてきました。

その他にも常用薬を被災してからずつと飲んでおらず定期薬の処方希望といった方もだんだんと増加してきました。災害はいつどんな形で発生するかわかりません。薬剤師の視点から何かアドバイスができるとすれば、**もしものために救急袋や救急袋を準備しておき、その袋の中に普段飲んでる常用薬も1週間程度余分に備えておく**と安心です。



毎年10月は「ピンクリボン月間」

40歳を過ぎたら...



定期的な乳がん検診を

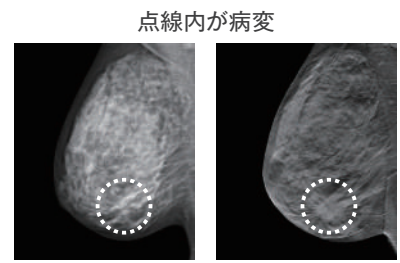
毎年10月は「ピンクリボン月間」として、乳がんに関する正しい知識の普及と検診の大切さを伝えるとともに乳がんの早期発見・早期治療を啓発するキャンペーンが全世界的に展開されています。

日本人における乳がんの発症は、20歳を過ぎたころから増え始め、30歳代から急増、40歳代50歳代をピークに働き盛りの世代に多く発症することがわかっており、この年代の女性のがん死亡原因のトップとなっています。一方、都内の区市町村が実施する乳がん検診の受診率は全国に比べ低い状況にあります。

当院では最新鋭検査機器の3Dマンモグラフィ(トモシンセシス)を導入しています。従来のマンモグラフィよりも、より詳しい画像のデータが得られ病変や腫瘍の早期発見に優れています。



乳がんは「早期発見・早期治療」によって多くが治る病気です。



点線内が病変

従来のマンモグラフィ画像

当院の3Dマンモグラフィ機器画像

画像提供：シーメンス・ジャパン株式会社

そのため、20歳代から月に1度のセルフチェックを心がけ、40歳になったら2年に1回の検診を定期的に行うことがとても重要です。

しこりなど何か自覚症状がある場合は、検診を待たず、速やかに乳腺外科など医療機関で診察を受けましょう。

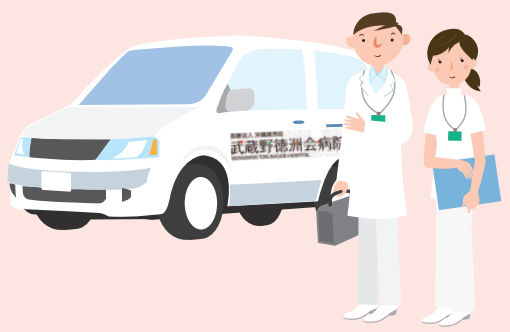
2018年8月より

当院では

訪問診療（在宅医療）を開始しました。

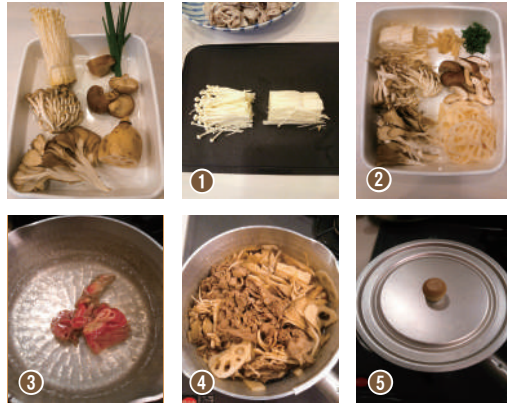
訪問診療とは、通院が困難な方のもとへ医師が定期的に診療に伺い、計画的に治療・看護・健康管理を行ないます。また、定期訪問に加え、緊急時には必要に応じて臨時往診や入院の手配なども行ないます。

訪問診療の目的は「病気の治療だけでなく、転倒や寝たきりの予防・肺炎や褥瘡などの予防、栄養状態の管理など、予測されるリスクを回避し入院が必要な状態を未然に防ぐこと」も重要な役割となります。その他、患者様、ご家族が住み慣れたご自宅で最期まで暮らせるお手伝いをしていきます。



訪問診療のご相談・お問い合わせは「在宅医療支援室」 ☎042-428-4091

4種のきのここと牛肉のしぐれ煮



材料 (2人分)

えのき…………… 60 g
 ぶなしめじ…………… 60 g
 舞茸…………… 60 g
 生シイタケ…………… 60 g
 牛切り落とし肉… 100 g
 蓮根…………… 60 g
 小ねぎ…………… 5 g
 生姜…………… 1/2 かけ
 酒…………… 大さじ 2
 醤油…………… 大さじ 2
 みりん…………… 大さじ 1/2

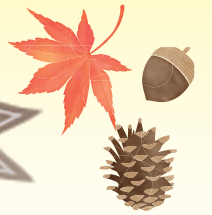
作り方

- ① えのきは石づきを除き、長さを半分に切る。しめじ・舞茸も手で裂いて細かくほぐす。
- ② 生シイタケは食べやすい大きさにスライスする。蓮根は 2mm厚さの半月切りにし、水にさっとつけてから水気をきる。しょうがは千切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ③ 牛肉は食べやすい大きさに切り、熱湯でさっとゆでて湯をきる。
- ④ ③の鍋をきれいに洗い、①・②・③を入れて醤油・酒・みりんを加え、中火にかける。
- ⑤ 菜箸でかき混ぜながら、煮汁がほとんどなくなるまで 3～4 分煮る。
- ⑥ 盛り付けたあとに小ねぎを飾り、できあがり。



自宅でできるかんたん運動!

足腰の筋力トレーニング



気候もだいぶ過ごしやすくなり、屋外で散歩やジョギングなどされている方も多く見かけるようになりました。今回はまとまった時間がとれない方でも、自宅で簡単にできる運動をご紹介します!

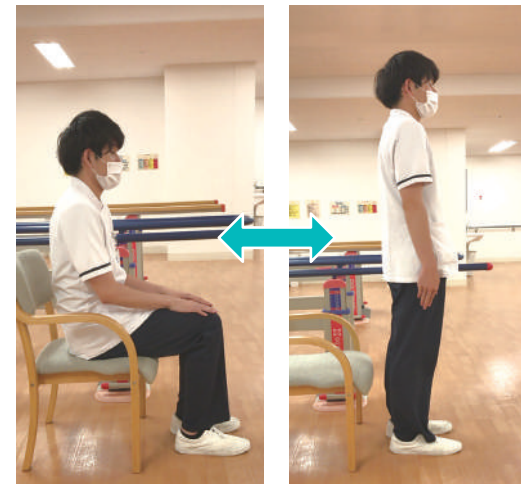
まずは簡単筋力チェック!

●椅子立ち座りテスト

30秒間で何回立ち座りができるかを測定します。現在の筋力は下の図を参考にしてみてください。

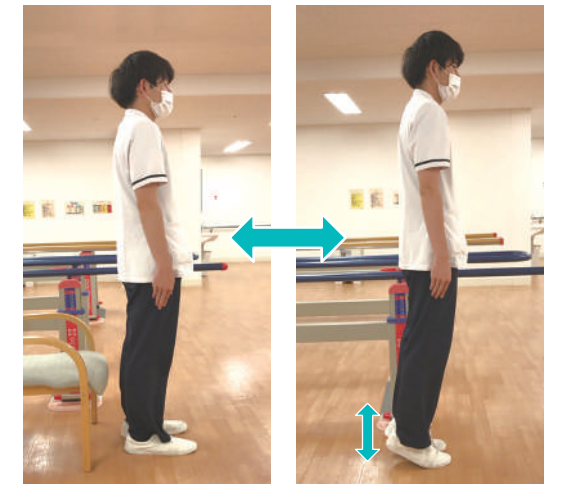
男性	優れている	やや優れている	普通	やや劣っている	劣っている	女性	優れている	やや優れている	普通	やや劣っている	劣っている
年齢	5	4	3	2	1	年齢	5	4	3	2	1
60～64	32以上	31～26	25～20	19～14	13以下	60～64	29以上	28～24	23～19	18～14	13以下
65～69	26以上	25～22	21～18	17～14	13以下	65～69	27以上	26～22	21～17	16～12	11以下
70～74	25以上	24～21	20～16	15～12	11以下	70～74	24以上	23～20	19～15	14～10	9以下
75～79	22以上	21～18	17～15	14～11	10以下	75～79	22以上	21～18	17～13	12～9	8以下
80～	20以上	19～17	16～14	13～10	9以下	80～	20以上	19～17	16～13	12～9	8以下

立ち座り運動 20回×3セット



椅子に座った状態から立ち座りを繰り返します。座るときはなるべくゆっくり座りましょう。

かかと上げ運動 20回×3セット



直立の状態からかかと上げを行います。必ず何か動かないものにつかまりながら行いましょう。

⚠️「膝や股関節が弱い方・痛みがある方」は無理をしないようにしましょう。

お早目に
どうぞ!

インフルエンザ予防接種のお知らせ

	12歳以下	13歳以上		
接種期間	平成30年10月15日(月)より	平成30年10月17日(水)より		
接種日時 (祝日除く)	月～金 14:00～16:00	水～金 14:00～16:00 土 10:00～12:00		
予約	不要	不要		
接種回数	2回	1回		
料金	1回目	3,240円	一般の方	3,240円
	2回目 当院で1回目を接種された方	2,160円		65歳以上で下記地域に在住の方(自治体公費補助) 西東京市・武蔵野市・小平市・東久留米市・練馬区 ※各市区で発行された問診表が必要となりますのでご注意ください
	2回目 他院で1回目を接種された方	3,240円	65歳以上で西東京市在住の生活保護を受給されている方(要受給証明書)	無料

●インフルエンザ予防接種はワクチンの在庫が無くなり次第終了となります。