

だより

東名古屋病院

第94号

2024年1月発行

理念

私たちは、医の倫理を守り、患者さんの気持ちを尊重し、より質の高い医療を提供します。

基本方針

- ① 患者さんへの医療内容の説明と患者さんの同意を医療の基本とします。
- ② 地域に密着し、心の触れ合いを大切にした医療を提供します。
- ③ 常に自己研鑽に励み、医療人としての専門的知識・技術の習得に努め、皆様に信頼される安全で最新の医療を提供します。
- ④ 健全な経営を維持して療養環境の整備に努め、安心して快適に療養できる病院を目指します。



表紙の花「ポインセチア」

CONTENTS

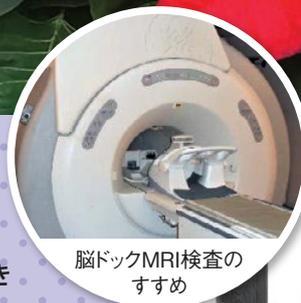
巻頭言／健康長寿を目指して

病気とのつきあい方／腰痛 ～様子を見ていいとき、受診すべきとき

感染対策室からのお知らせ／手肌の乾燥と手荒れを防いで
手指消毒と手洗いを継続しましょう!

情報提供／脳ドックMRI検査のすすめ

地域医療連携室だより／新しい患者紹介システムの導入(ケアブックを導入して)



脳ドックMRI検査の
すすめ



腰痛～様子を見ていいとき、
受診すべきとき



独立行政法人 国立病院機構
東名古屋病院
NATIONAL HOSPITAL ORGANIZATION
HIGASHI NAGOYA NATIONAL HOSPITAL

〒465-8620

名古屋市名東区梅森坂5-101

TEL 052-801-1151 FAX 052-801-1160

ホームページ <https://higashinagoya.hosp.go.jp/>



健康長寿を目指して



院長 奥田 聡

皆様、あけましておめでとうございます。3年間吹き荒れたコロナの嵐もようやく終わりが近づいているようです。最近では「インフルエンザの方が怖い」という声すら聞かれます。ただ、ほぼ右肩上がりに伸びてきた日本人の平均寿命が2年連続で前年を下回ったことから、このウイルスがいかに凄まじいものであったかをあらためて思い知らされます。

さて、平均寿命とは別に、「健康寿命」という言葉を耳にされことがあるでしょうか？

簡単に言いますと「日常生活に制限のない期間」*のことで、現在、日本人の健康寿命は平均で男性72.68歳、女性75.38歳だそうです。日本人の平均寿命は男性81.41歳、女性87.45歳ですので、我々は年をとると10年近く日常生活の支援を受けたり、介護を受けたりして生きることになります**。年を重ねれば誰もが何らかの障害を持ちますので、いずれケアを受けることは当然ですが、人の世話になる期間は短い方が良く決まっています。今後さらに我が国の少子高齢化が進めば、世話をしてくれる人がいなくなってしまう心配もでてくるでしょう。

図1: 支援や介護が必要となった原因(介護保険制度 要介護度別)

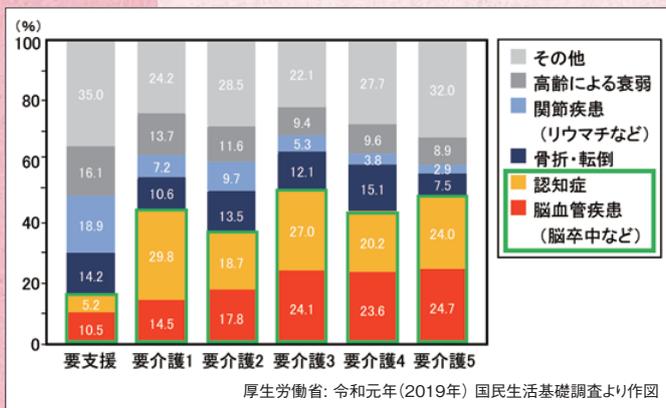
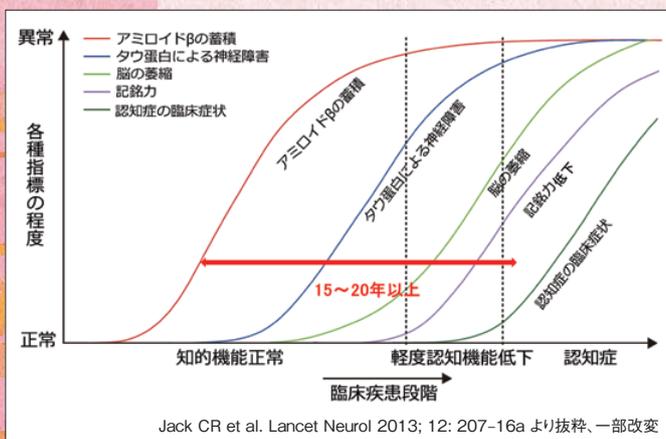


図1は支援や介護を受ける原因を調べたものですが、「要介護3」以上、つまり中等度～重度の介護の原因は「脳卒中と認知症」が約半数を占めることがわかります。つまり、脳卒中、認知症は「健康長寿の最大の敵」ということになります。ご存じのように脳卒中は脳の血管が切れたり、詰まったりする病気で、高血圧、高コレステロール血症、糖尿病、過度の飲酒、喫煙などにより血管が痛んで起こります。

図2: 認知症発症の15～20年以上前からアミロイドβが蓄積



では、認知症の代表であるアルツハイマー病の原因は何でしょうか？

アルツハイマー病では認知症になる15年～20年以上前からアミロイドβ(ベータ)というタンパク質が頭の中に溜まってくるのがわかっています(図2)。このアミロイドβは健康な方でも頭の中に作られますが、毎日せっせと頭の外へ排出されているようです。つまり、頭の中のゴミのようなものです。アルツハイマー病になる方ではこのゴミを頭から捨てるシステムがうまく機能しないためにアミロイドβが脳に溜まってしまふよ

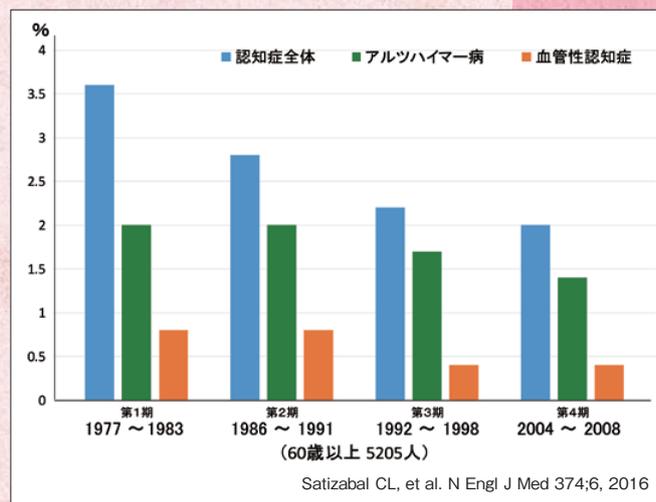
うです。このゴミの排出のメカニズムに脳の循環が関係していることが近年わかってきました。アメリカの東海岸にあるフラミンガムという町で長年にわたり心臓病や脳卒中などの血管の病気をどうしたら防げるかという研究・調査(フラミンガム・ハート研究)が行われてきましたが、この研究成果から重大なことがわかりました。「心臓や脳血管の病気を防ぐ努力」をしていると心臓病や脳卒中だけでなく認知症も減少したのです。脳卒中が原因の「脳血管性認知症」が減るのは当たり前ですが、脳卒中に関係がないと思われていたアルツハイマー病まで減っていたのです(図3)。この研究だけでなく、いくつかの大規模な調査で同様なことが示されるようになりました。つまり「脳卒中を防ぐ努力は認知症も防ぐ!」ということになります。

2019年に公表された世界保健機構(WHO)の「認知症予防のためのガイドライン」でもアルツハイマー病になるリスクのうち、対処可能なものとして「高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、運動不足、喫煙、不適切な食事、過度な飲酒」等が挙げられています。これらは脳卒中の危険因子と全く同じです。特に、運動により認知機能低下の予防をすることが強く推奨されています。

脳卒中の危険因子にはもう一つ「心房細動」という不整脈が加わりますが、こうした危険因子をしっかり予防・治療すれば、脳卒中だけでなく、アルツハイマー病の予防にも繋がります。

最後に脳卒中予防啓発の活動を行っている日本脳卒中協会が作成した「脳卒中予防十か条」を御紹介します。ぜひ、脳卒中・認知症を予防し、皆様の健康寿命を延ばすためにお役立てください。(2023年10月4日開催 第17回東名セミナー 講演内容より抜粋)

■図3:フラミンガム・ハート研究
循環器系疾患の予防治療による認知症発生率の経時的推移



脳卒中予防十か条

- ① 手始めに 高血圧から 治しましょう
- ② 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- ③ 不整脈 見つかれば すぐ受診
- ④ 予防には タバコを止める 意志を持って
- ⑤ アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- ⑥ 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- ⑦ お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- ⑧ 体力に 合った運動 続けよう
- ⑨ 万病の 引き金になる 太りすぎ
- ⑩ 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

* 健康日本21による定義
** 健康寿命、平均寿命ともにコロナ前の2019年時点のものです。



腰痛 ～様子を見ていいとき、受診すべきとき

整形外科医長 堀江 裕美子

腰痛は日本で最も多くみられる自覚症状です¹⁾。男性は「腰痛」が1位のまま、女性は、これまで「肩こり」が1位、「腰痛」が2位でしたが、最近の調査で、「腰痛」はあまり変わらず、「肩こり」が減ったため、わずかの差で順位が逆転しました。

ところで、腰痛の場所、「腰」は、体のどの部分をイメージされるでしょうか。辞書を引くと、「脊柱の下部から骨盤のあたり。体の後ろ側で胴のくびれているあたりから、一番張っているあたりまでを漠然とさす。」(大辞林 三省堂)とあり、整形外科では、「体幹後面に存在し、第12肋骨と殿溝下端の間」にある痛みを腰痛と定義しています²⁾。

腰痛の原因としてすぐ思い浮かぶのは、背骨(腰椎)の病気や怪我だと思いますが、先ほどの「腰」のあたりには、内臓(腎臓や子宮など)、血管(腹部大動脈)、骨(胸腰椎、腸骨、仙骨)、神経、筋肉、皮膚などがあり、腰椎だけでも、骨(椎体、椎間関節)、椎間板、靭帯、神経、筋肉それぞれが痛みの原因になり、さらに、臓器別で分類できない痛みもあります。

よって、腰痛の診断も一筋縄ではいかず、どうやら整形外科の範囲ではなさそうだと判断したときは、原因に近いと思う診療科に診察をお願いすることになります。そういうときに一番よく出会うのは尿管結石で、他に、診察していただいた結果、虫垂炎、急性膀胱炎、子宮内膜症、带状疱疹などだったことがありました。急性膀胱炎が判明した時には、血相を変えて高次医療機関に搬送の依頼をしたのを、まだよく覚えています。

整形外科領域の腰痛は、痛みを和らげる治療をしながら様子を見ることが多いのですが、正しく診断をつけてタイミングよく対処しなければいけない疾患があり、①がんなどの悪性腫瘍、②感染(化膿性脊椎炎、脊椎カリエスなど)、③骨折(圧迫骨折など)、④重篤な神経症状を伴う腰椎疾患(下肢麻痺、膀胱直腸障害などを伴う腰椎椎間板ヘル

ニアや腰部脊柱管狭窄症)の4つがあげられます²⁾。④は、症状に気づきやすく、早く病院を受診されると思います。③骨折は、転落や転倒など、原因になる怪我に続いて腰痛を生じれば分かるのですが、骨粗鬆症など骨が折れやすい状態があると、植木鉢を持ち上げたり、部屋の片付けをしったりといった軽い負荷でも骨折をすることがあり、骨折と思わず受診が遅れることがあります。①悪性腫瘍、②感染も決して見逃してはいけない疾患ですが、診断が難しいことがしばしばあり、肝が冷える思いをしたことも少なくありません。

整形外科以外の腰痛や、①～④のような見逃せない疾患をどうやって見つけるかですが、まだ診断がつかない患者さんに、こんなときは早めに再受診してくださいと、お願いしている状態があります。「楽な姿勢でじっとしていても、強い痛みが常時ある」、「数日間安静にしても痛みが軽くない、または痛みが強くなった」、「痛み以外の症状がある(麻痺、発熱、そのほか)」。病院に来られるのも簡単ではないときがあると思いますが、このようなときには、受診を考えていただけると良いと思います。

出典 1)厚生労働省 「令和4年国民生活基礎調査の概要」
2)腰痛診療ガイドライン2019(改訂第2版)
日本整形外科学会 日本腰痛学会 監修



手肌の乾燥と手荒れを防いで 手指消毒と手洗いを継続しましょう!

感染対策室 伍島 綾菜

寒い日々が続く、水仕事がおっくうになる季節が続きますが、皆さん手荒れはしていませんか?



手荒れをしていると、手指消毒剤や手洗いの水がしみるため、手指消毒や手洗い(以下、手指衛生)がおろそかになりやすいです。手指衛生がおろそかになるとインフルエンザなどに感染するリスクが高まります。

今回は手荒れと手荒れの対策について説明します。手荒れは乾燥や気温の低下、水仕事などで手指の皮脂が奪われることで起こります。冬は特に空気が乾燥していることから手荒れが起こりやすい時期であるといえます。

皆さんの中に水道の水が冷たいので温かいお湯で手を洗っている方はいらっしゃいませんか? 温かいお湯で手を洗うことも手荒れを招く原因の一つとなっているかもしれません。36~38℃の温かいお湯は余分に手の皮脂を洗い流してしまい乾燥する原因になります。反対に、冷たい水は手の血流を低下させ循環が悪くなり、乾燥する原因になります。そのため可能であれば、33~35℃のぬるま湯で手を洗うことをお勧めします。

手を洗う時にゴシゴシとこすると肌を傷つける原因になります。せっけんをしっかり泡立て、泡をクッションのように利用して優しく手洗いをするとよいです。また、せっけんをしっかり洗い流し、その後は、タオルなどを優しく手にあてるようにしっかり水分を拭き取ることも大切です。拭き残しがあると手に残った水分が蒸発する時に必要以上の水分が奪われてしまい、皮膚の乾燥を招く原因となります。

手荒れは手のひらや指先に起きることが多いです。なぜなら、手のひらには皮脂腺がなく、他の部位の皮膚に比べ、乾燥しやすいからです。さらに手のひらや指先の皮膚は厚く、乾燥するとひび割れしやすくなります。

手肌の乾燥と手荒れを防ぐためには、ハンドケアが重要となります。ハンドケアの一つとしてハンドクリームを利用される方も多いのではないのでしょうか。ハンドクリームを効果的に使うにはクリームの量と塗り方がポイントとなります。

ハンドクリームの量は、通常は指先から人差し指の第一関節までの量がおすすめです。手荒れがひどい場合は第二関節までの量を目安として使ってください。

ハンドクリーム のすすめ量



最後に、ハンドクリームの効果的な塗り方はこちらになります。

ハンドクリームの塗り方



寝る前に塗るとより効果的です

手荒れを防いで、手指衛生をしっかり行い、感染症を予防しましょう!!

脳ドックMRI検査のすすめ

放射線科 撮影透視主任 松原 健一

早速ですが、東名古屋病院で脳ドックMRI検査が始まったことをみなさまご存じでしょうか？今回放射線科からは脳ドックMRI検査についてご紹介したいと思います。



脳ドックMRI検査とは

MRI検査によって脳の病気を早期発見・予防する健康診断のひとつです。健康診断では人間ドックがよく知られていますが、一般的な人間ドックでは脳に関する検査は十分に行われておりません。

そのため、脳ドックMRIでは症状がまだ出ていない脳疾患（無症状性脳梗塞・未破裂脳動脈瘤等）をMRI検査により発見し、生活習慣の改善・早期治療を行い、脳卒中（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血等）の発症・進行のリスクを減らす事を目的としています。また、特に以下の方々に脳ドックMRIをお勧めしております。



脳ドックを特にお勧めする方

- 40歳以上の方
- 脳卒中の家族歴がある方
- 高血圧の方
- 糖尿病の方
- 脂質異常の方
- 喫煙される方

当院の脳ドックMRIについて

当院の脳ドックMRIには2つのプランがあります。先ほどお話しした「脳の病気について調べるAプラン」と「Aプランに首の血管を調べる頸部MRAという撮影法を追加したBプラン」があります。

「脳について調べるはずなのに何故首の血管も調べるの?」と思った方もいらっしゃるかもしれませんが、心臓から送られた血液は首の血管を通して脳に運ばれていきます。そのため首の血管が狭くなっていると、将来脳梗塞を発症するリスクが高くなると言われています。そこで当院では生活習慣に不安がある方には首の血管についても調べることをお勧めしています。

脳ドックMRI Aプラン [20,000円]

頭部MRI+頭部MRA (頭の血管を調べます)

脳ドックMRI Bプラン [25,000円]

頭部MRI+頭部MRA+頸部MRA (首の血管を調べます)

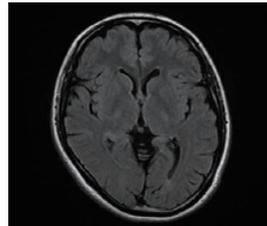


図1. 症状のない脳梗塞を見つけやすいFLAIR画像

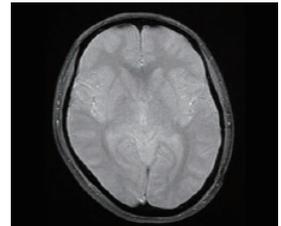


図2. 症状のない脳出血を見つけやすいT2*画像

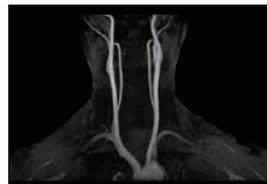


図3. 首の血管を見る頸部MRA画像

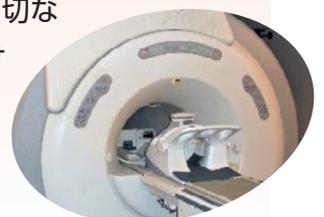


図4. 脳の血管を見る頭部MRA画像

脳ドックMRI検査予約方法

脳ドックMRI検査のご予約は当院HPにあります、「脳ドックのご案内」から予約サイトにてご予約ください。検査日の約3か月前から2週間前までの予約が可能です。また、ご希望される方には検査一週間後以降の火曜・金曜の15:00, 15:20, 15:40のお時間で医師からの結果説明も行います。ご不明な点は☎052-801-1151(代)までお問い合わせください。

今回放射線科からは脳ドックMRIについてご紹介致しました。最近では大切な人に人間ドックをプレゼントするという方も増えてきているそうです。決して安くない値段ですが、大切な人に生活習慣を見直すきっかけ作りとして、皆様も当院の脳ドックMRIをプレゼントしてみたいはいかがでしょうか？



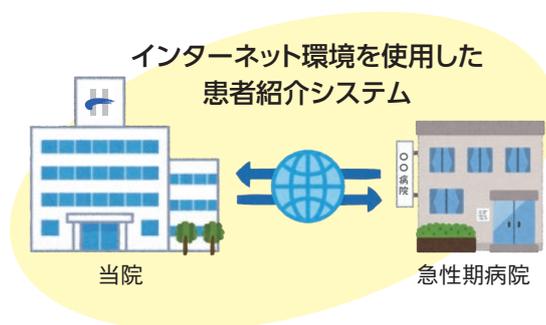
当院のMRI装置

地域医療連携室だより

新しい患者紹介システムの導入 (ケアブックを導入して)

地域医療連携係長 澤野 かおる

当院は急性期病院からリハビリテーション目的の患者さんのご紹介をいただき、転院調整を行っています。今までは急性期病院の退院調整看護師や医療福祉相談員からお電話で転院の依頼を受け転院の調整を行っていました。しかし今年度より一部の病院で業務の簡略化とスムーズな転院調整を行うため、インターネット環境を使用した電子上での紹介システムを導入したため当院でもそれに対応できる環境を整え現在実施しています。



具体的に言うと今までは電話でのやりとりでしたが…



電話をかけても相手が不在の場合があり、何度かやり取りする必要がありました。



インターネット上での患者紹介システムのメリットとしては、リアルタイムでやり取りが可能なおことで時間が短縮し、患者さんにスムーズな転院をしていただけることです。

現在は一部の病院間だけなので、引き続き患者さんをお待たせすることなくスムーズに転院を調整できるよう努力していきます。

チャットで連絡:A病院
年齢:○歳 性別:男性
病名:●●病

患者背景:キーパーソンは妻。○月○日に交通事故で受傷。
○月○日手術。現在歩行練習開始しています。

B病院です。転院検討します。
詳しい情報を送ってください。

外来案内

診療受付時間／午前8時30分～午前11時まで(緊急の場合はこの限りではありません)

診療開始時間／午前9時～

休 診 日／土曜日、日曜日、祝祭日、年末年始(12月29日～1月3日)

初診時の特別料金／他の医療機関等からの紹介ではなく、直接当院に来院された患者さまは、初診にかかる費用として、2,200円(税込)をいただいております。ご了承ください。
ただし、緊急その他やむを得ない事情により他の医療機関からの紹介によらず来院された場合にあってはこの限りではありません。

外来診察担当医表(令和5年11月8日現在)

再来診は全科予約制となります。

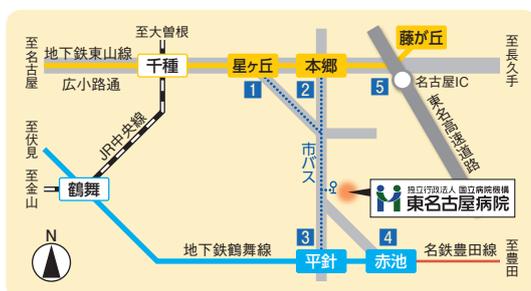
診療科	月	火	水	木	金
呼吸器内科	初診 角田 陽平	垂水 修	林 悠太	中川 拓	山田 憲隆
	垂水 修		角田 陽平		林 悠太
	中川 拓	山田 憲隆	中川 拓 / 小川 賢二 (第1・3週) (第2・4・5週)	小川 賢二	
循環器内科	廣瀬 未来		竹中 真規		
健康診断					武藤亜紀子
脳神経内科	初診 犬飼 晃	村尾 厚徳 (第1・3週) 佐藤 実咲 (第2・4・5週)	橋本 里奈	饗場 郁子	片山 泰司 (第1・3週) 横川 ゆき (第2・4・5週)
	饗場 郁子	片山 泰司	犬飼 晃	齋藤由扶子	村尾 厚徳
	横川 ゆき		佐藤 実咲	橋本 里奈	
		奥田 聡		奥田 聡	
消化器内科	横井 美咲	高橋 宏尚	高橋 宏尚 / 小林 慶子 (交替制)	小林 慶子	高橋 宏尚 / 小林 慶子 (交替制)
呼吸器外科			山田 勝雄		
外科・消化器外科	渡邊 正範			永田 博	渡邊 正範
乳腺外科	林 幸枝	遠藤登喜子			遠藤登喜子 / 森田 孝子
乳腺・内分泌外科				今井 常夫	
整形外科	下野 圭子	堀江裕美子	小杉山裕巨	下野 圭子	堀江裕美子
リウマチ科			小杉山裕巨		
脳神経外科					竹内 裕喜
泌尿器科	岡村 菊夫		青田 泰博		岡村 菊夫 (午前 通常診療・午後 女性外来※2)
精神科					亀位 翼
膠原病内科	鈴木 道太 (9:30～)				
内分泌内科					深見亜也子
小児科(予約制)	濱口 典子	濱口 典子	濱口 典子	濱口 典子	濱口 典子
皮膚科	加藤 愛 (9:30～)	加藤 愛 (9:30～)	加藤 愛 (9:30～)		加藤 愛 (9:30～)
歯科口腔外科	奥村 秀則	奥村 秀則	奥村 秀則	奥村 秀則	奥村 秀則
耳鼻いんこう科※1		伊藤 陽子	伊藤 陽子	伊藤 陽子	

- ※1:補聴器外来(予約制) / 第1・3火曜、木曜 14:00～15:30
- ※2:女性泌尿器科外来 / 金曜(受付)12:00～13:30(診察)13:30～15:30
- 時間外・休日の救急診療については、お電話にてご相談ください。(052-801-1151)
- セカンドオピニオン外来(予約制)を行っていますのでご利用ください。
- 火・(水)・木曜午後に一般健診を行っています。(健診受付は14:00～15:00です。)

東名古屋病院
病院紹介動画▶



病院へのアクセス



- 1 地下鉄東山線 星ヶ丘駅からお越しの場合
 - ・市バス③番のりば 東名古屋病院行きまたは梅森荘行き約15～25分…東名古屋病院にて下車
 - ・星ヶ丘よりタクシーにて約15分
- 2 地下鉄東山線 本郷駅からお越しの場合
 - ・市バス①番のりば 地下鉄平針駅行き20～30分…東名古屋病院にて下車
- 3 地下鉄鶴舞線 平針駅からお越しの場合
 - ・市バス①番のりば 本郷行き約10分…東名古屋病院にて下車
 - ・タクシーにて約8分
- 4 名鉄豊田線・地下鉄鶴舞線 赤池駅からお越しの場合
 - ・タクシーにて約8分
- 5 東名高速道路 名古屋ICより車で約20分