医療と地域をつなぐコミュニケーションマガジン

町田市民病院 クォータリー

vol.40
2019年 冬号

創刊10周年特別号

クォータリーは2009年春の創刊以来
おかげさまで10周年を迎えました。
今回は通常の 8 ページから12ページに
増やし、お届けします。

トピックス

- ●診療科のご案内
- ●新任医師紹介
- ●特集：外来化学療法センター
  緩和ケア
- ●市民公開講座を開催しました

http://machida-city-hospital-tokyo.jp/

診療科のご案内

「市内の比較的大きな公立病院」というのが、町田市民病院のイメージとしては一般的なものでしょうか。ただ、何度も当院を受診されている患者さんでも、果たして当院にどのくらいの診療科があるのか、全てを知っているという方は少ないと思います。そこで今回は、当院で診療を行っている診療科を一挙にご紹介します。

内　科

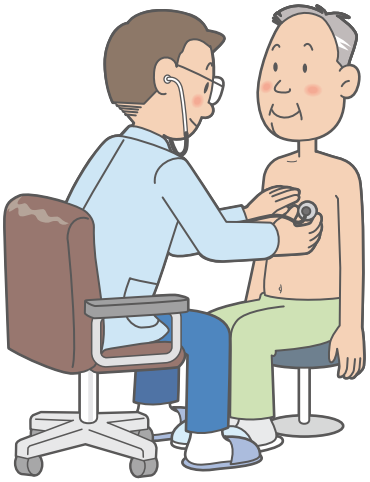
初診においては一般内科を中心とした診療を行い、症例により専門領域へのトリアージを行っています。その他消化器疾患、肝臓疾患、呼吸器疾患、代謝疾患、腎疾患はそれぞれ専門領域の担当医による診療を行っています。

●消化器内科

消化器（食道・胃・腸）、膵臓、胆道、肝臓に関連する疾患を診療しています。内視鏡による検査や治療のほか、化学療法や緩和療法も行っています。

主な対象疾患

食道がん、逆流性食道炎、慢性胃炎、胃・十二指腸潰瘍、胃がん、食道・胃静脈瘤、大腸ポリープ・がん、潰瘍性大腸炎、クローン病、慢性Ｂ型肝炎、慢性Ｃ型肝炎、肝がん、胆石症、急性胆管炎、胆のう炎、胆道がん、急性膵炎、慢性膵炎、膵臓がん、膵IPMN（膵管内乳頭腫瘍）



●リウマチ科

自己免疫疾患のうち膠原病に属する疾患を中心に診療しています。

主な対象疾患

関節リウマチ、悪性関節リウマチ、リウマチ性多発筋痛症、RS3PE症候群、ANCA関連血管炎、全身性エリテマトーデス、強皮症、混合性結合組織病、ベーチェット病、成人スチル病、皮膚筋炎

●糖尿病・内分泌内科

糖尿病、高脂血症、甲状腺疾患を中心に診療しています。インスリン治療、食事や運動による自己管理等正しい知識を身につけるための教育入院や糖尿病教室、患者会（シュガーメイツ）の支援など、糖尿病教育も行っています。

主な対象疾患

糖尿病、甲状腺機能亢進症、甲状腺機能低下症

※毎年11月頃、糖尿病予防のための市民公開講座を行っています。

●腎臓内科

健康診断で発見された尿検査の異常などの初期腎機能障害から透析導入のような末期腎不全まで、幅広い腎疾患に対応しています。

主な対象疾患

腎炎、腎不全

●呼吸器内科

呼吸器疾患全般の診療を行っています。

※現在非常勤医師が診療を行っているため、外来は完全予約制（月・木・金）とさせていただいています。

漢方内科

婦人科疾患（生理不順や更年期障害など）、皮膚科疾患（アトピー性皮膚炎など）、整形外科疾患（腰痛、肩こりなど）など多岐にわたる診療を行っています。

※完全予約制ですので、月曜日（9時～12時）・木曜日（13時～16時）・金曜日（9時～12時）に代表電話を通じて漢方内科の外来にお電話のうえ予約をお取りください。

循環器内科

町田市内で唯一、内科系・外科系循環器疾患に対応できる施設として、心臓血管外科とともに広く循環器疾患全般の治療にあたっており、循環器内科では薬物療法やカテーテル治療などを行っています。

主な対象疾患

虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症）大動脈瘤、大動脈解離、心不全、肺塞栓症、深部静脈血栓症、弁膜疾患、心筋疾患、高血圧、徐脈性不整脈、頻脈性不整脈、閉塞性動脈硬化症

※循環器疾患は、急性期の治療の質が患者さんの予後を大きく左右するため、24時間体制で循環器救急に対応する準備をしています。
※当直体制上の都合により、休日および夜間帯に受診された際の初期対応は内科当直医が担当しています。

心臓血管外科

心臓・大血管疾患から末梢血管疾患まで、幅広く心臓血管疾患の外科診療を行っています。

主な対象疾患

狭心症、心筋梗塞、弁膜症、心房細動、大動脈瘤、急性大動脈解離、心不全、閉塞性動脈硬化症

※大動脈瘤に対するステントグラフト内挿術（カテーテルによる血管内治療）を導入し、体に対する負担の軽減を行っています。
※循環器内科と連携を密にとり、ハートチームとして協力しながら治療を進めています。

外　科

幅広い疾患を扱っているため、消化器外科、呼吸器外科、乳腺外科、小児外科の専門領域の医師を配置して治療を行っています。

主な対象疾患

食道がん、胃がん、胃・十二指腸潰瘍、大腸がん、乳がん、肺がん、肝臓がん、鼠径ヘルニア（成人・小児）、胆石症、胆管結石症、膵臓がん、胆道がん、気胸、縦隔腫瘍、肛門疾患など

※病気の進行度や患者さんの状態により、内視鏡手術を積極的に導入し、早期の社会復帰を目指しています。
※抗がん剤と手術を組み合わせた集学的がん治療を多職種とのチーム医療で実践しています。

整形外科

骨折などの外傷や脊椎、脊髄疾患、関節疾患、スポーツの障害に対する治療を行っています。

主な対象疾患

骨折、頚椎症性脊髄症、頚椎症性神経根症、外傷性頚部症候群、腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、腰椎変性すべり症、腰椎圧迫骨折、変形性膝関節症、変形性股関節症、大腿骨頭壊死症、膝靭帯損傷、膝半月板損傷、足関節靭帯損傷、肘部管症候群、手根管症候群など

※多くの手術を施行するため、外来診療は予約制としております。初診患者さんは原則紹介状が必要です。
※低侵襲で、早期社会復帰できるような治療を心がけています。

脳神経外科

手術治療を必要とする中枢神経疾患を中心に診療しており、緊急かつ重症疾患への対応のほか、軽症頭部外傷の対応、脳虚血性疾患、てんかん発作のような手術治療を必要としない外傷・中枢神経疾患の治療も行っています。

主な対象疾患

くも膜下出血、脳出血、内頸動脈狭窄症、脳腫瘍、下垂体腺腫、脳動静脈奇形、外傷性急性頭蓋内出血、慢性硬膜下血腫、未破裂脳動脈瘤、顔面けいれん

※当院での治療により症状が安定した患者さんで更なるリハビリテーションが必要な場合は、継ぎ目のない医療を提供できるよう回復期、維持期の医療機関とも連携を強化し、病気の克服を目指しています。

脳神経内科

脳や脊髄、神経の病気をみる内科であり、脳・神経系を障害する病気で、内科治療が中心となる患者さんの治療を行っています。

主な対象疾患

脳血管障害（脳梗塞、脳出血）、頚動脈狭窄症、パーキンソン病、てんかん

※精神科、精神神経科、神経科、心療内科とは異なります。抑うつ、うつ病、不安神経症、総合失調症などの精神科領域の疾患に対する診療は行っておりません。精神科をご受診ください。

※当科の診療対象は15歳（高校１年生）以上です。小児神経疾患の診療は行っておりません。15歳未満（中学３年生以下）の患者さんは小児科をご受診ください。

形成外科

身体に生じた組織の異常や変形、欠損、整容的な不満足に対して、機能面、形態面ともにより正常に、より美しくする治療を行っています。

主な対象疾患

新鮮外傷（切りきず、刺しきずなど）、新鮮熱傷（やけど）、顔面骨骨折、顔面軟部組織損傷、顔面・手足等の先天異常、母斑、血管腫、良性腫瘍、悪性腫瘍や手術後の傷跡や変形に対する再建、褥瘡（床ずれ）、難治性潰瘍、眼瞼下垂

※美容に関する治療およびレーザー加療は行っておりません。

皮　膚　科

幅広い皮膚疾患の診察・治療を行っており、帯状疱疹や蜂窩織炎（ほうかしきえん）などの入院治療にも対応しています。

主な対象疾患

アトピー性皮膚炎、帯状疱疹、蜂窩織炎、丹毒（たんどく）、接触皮膚炎、皮膚良性腫瘍（母斑細胞母斑、脂漏性角化症など）、尋常性乾癬（じんじょうせいかんせん）

泌尿器科

腎臓、尿管、膀胱、膀胱を通る尿路、副腎などの後腹膜臓器と言われる部位の疾患を治療しています。

主な対象疾患

前立腺がん、尿路上皮がん（膀胱がん、腎盂・尿管がん）、腎臓がん、前立腺肥大症、尿路結石症（腎結石、尿管結石、膀胱結石など）、尿路感染症（腎盂腎炎、膀胱炎、前立腺炎など）、神経因性膀胱、過活動膀胱、膀胱脱

※女性の泌尿器疾患（膀胱瘤など）や小児の泌尿器疾患（停留精嚢や精索水瘤など）、外傷（腎外傷、精巣外傷）にも対応しています。

※低侵襲な手術（腹腔鏡など）も積極的に取り入れております。

※骨転移のある去勢抵抗性前立腺がんに対する放射性医薬品（塩化ラジウム-223）による治療も行っています。

小　児　科

小児科一般診療のほか、サブスペシャリティー（常勤医では小児循環器、小児神経、小児血液・がん、小児アレルギー、小児腎臓、新生児）による専門分野の外来を行っています。

主な対象疾患

一般外来：一般的な発熱・下痢などの急性疾患および喘息などの慢性疾患

専門外来：循環器外来（先天性心疾患、川崎病、不整脈など）、アレルギー外来（喘息・アトピー性皮膚炎、食物アレルギー）、腎臓外来、乳幼児健診、予防接種、特殊外来（長期的に経過観察や治療が必要な内分泌・神経疾患など）

※一般外来（予約・予約外）および地域医療機関からの紹介予約による外来は午前に行っています。

※専門外来は一般外来を受診していただいた患者さんを対象に予約制で午後に診察を行っています。

新生児内科

東京都から地域周産期母子医療センターに認定されており、ハイリスク妊娠・出生前診断・新生児医療・発達支援を東京都の周産期ネットワークと連携しながら提供しています。外来部門は小児科と連携し、退院後の患児のフォローアップと正常新生児の乳児健診を中心に診療を行っています。

産 婦 人 科

地域周産期母子医療センターとして正常妊娠から合併症を抱えたハイリスク妊娠まで幅広い周産期管理を行う「産科」としての診療のほか、「婦人科」として子宮筋腫やがんなどを含む思春期から更年期・高齢期まで女性の健康を生涯にわたり診察しています。

主な対象疾患

正常妊娠、合併症妊娠、子宮筋腫、子宮頚がん、子宮体がん、卵巣がん、更年期障害

※内視鏡手術（腹腔鏡・子宮鏡）によるミニマルサージャリーを積極的に導入しています。

※無痛分娩は保険適応以外は行っておりません。

眼　科

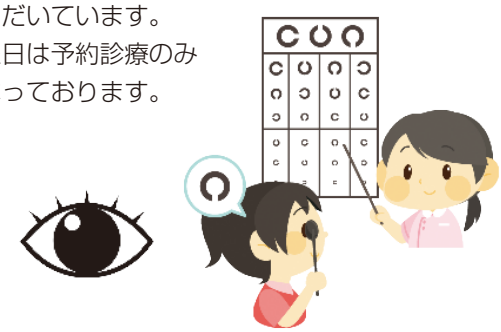
白内障手術や硝子体手術を中心とした、手術治療が必要な疾患を中心に診療を行っています。

主な対象疾患

白内障、緑内障、糖尿病網膜症、黄斑上膜、黄斑円孔、斜視、弱視

※2018年10月1日から、紹介状（診療情報提供書）をお持ちの方、もしくは緊急の方のみの診療とさせていただいています。

※月曜日は予約診療のみとなっております。



耳鼻咽喉科

耳、鼻、のど（咽喉頭）のほか、鎖骨から上の範囲で頭蓋・脳脊髄・眼球・歯を除いた領域、いわゆる頭頸部の広い範囲の診療を行っています。

主な対象疾患

扁桃周囲膿瘍、急性扁桃炎、急性咽頭喉頭炎、慢性副鼻腔炎、難聴、耳・鼻・口腔・咽頭・大膵液腺の腫瘍、扁桃・アデノイドの慢性疾患、喉頭や声帯の異常、前庭機能障害

精　神　科

一般的な精神科外来診療で対応できる疾患を対象としており、高齢者の認知症をはじめとした精神疾患を中心としています。

主な対象疾患

認知症（アルツハイマー型、脳血管性、レビー型）、気分障害（うつ病、躁うつ病、躁病）、総合失調症、神経症性障害（パニック障害、強迫神経症、社会恐怖、全般性不安障害、恐怖症）、適応障害、身体表現性障害、睡眠障害（不眠症）

※当科は外来のみで病床を持っていない診療科のため、重度の精神疾患をお持ちの方については他院へ紹介しています。

放射線科

頭から足先まですべてを対象に、院内各科からの画像検査の読影を担当しています。また、高度医療機器の共同利用として近隣医療機関より検査依頼を受け、検査画像と検査結果の報告を行うほか、検査内容の相談に応じています。

主な検査

ＣＴ、ＭＲＩ、ＲＩ（核医学）、ＩＶＲ（血管系）、ＩＶＲ（非血管系）、単純撮影、マンモグラフィ

ＭＲＩ

歯科・歯科口腔外科

歯・口腔・顎（あご）・顔面領域に生じる種々の病気に対して口腔外科的な診断や手術を中心とし、外来や入院下で治療を行っています。

主な対象疾患

埋伏歯（親知らず、過剰歯等）、口腔顎顔面外傷（軟組織の損傷、歯の外傷、歯槽骨骨折、顎顔面骨折）、口腔腫瘍、嚢胞（軟組織、顎骨）、炎症（歯性感染症、歯性上顎洞炎、顎骨骨髄炎、薬剤関連顎骨壊死）、顎顔面インプラント（口腔インプラント、骨造成）、口腔粘膜疾患、顎関節疾患（顎関節症、脱臼）、唾液腺疾患（顎下腺、舌下腺）

※心疾患や糖尿病など、重度の全身的な基礎疾患を有する患者さんの口腔内の治療も行っています。
※重度心身障がい児や歯科治療恐怖症の患者さんには、日帰りでの全身麻酔下・静脈麻酔下の処置を木曜日、金曜日に行っています。
※当院で行う外科手術の合併症予防や術後の早期回復、がん化学療法や放射線療法中の口腔粘膜炎の予防等を目的として、周術期の口腔ケアを行っています。

麻酔科・術前外来

麻酔科医は、手術中の麻酔管理だけでなく、手術前後の患者さんの全身状態を良好に維持・管理するために細心の注意を払って診療を行っています。

術前外来

従来は手術前日に麻酔科医が病棟を訪問し、患者さんに麻酔の説明と術前診察を行っていましたが、2014年11月から「術前外来」を開始しました。これにより、ほとんどの患者さんに入院前に外来で落ち着いた雰囲気の中、全身状態の詳細把握や内服薬の確認、他科への併診依頼、追加検査などを行い、十分な時間をかけて麻酔方法や周術期合併症等について説明しています。麻酔科医は患者さんとの短いお付き合いの中でもたくさんの情報を必要としていますので、ぜひご協力をお願いします。

今回ご紹介したのは主に患者さんを直接診察する診療科ですが、この他にも臨床検査科や病理診断科、薬剤科、栄養科、リハビリテーション科、そして看護部など多くの部門や職種が協力してチーム医療を実践しています。

これからも当院は、みなさんが必要とされるときに適切な医療を提供できるように診療体制を整備しながら、当院の基本理念である「地域から必要とされ、信頼、満足される病院」を目指して努力してまいります。

かかりつけ医のみなさんと地域の医療を支えています

●連携医療機関

当院では、2017年11月から連携医制度を開始し、2018年11月末時点で340件を超える医療機関にご登録いただいています。みなさんが普段通われているかかりつけ医（クリニックや診療所）も、町田市民病院の連携医療機関かもしれません。連携医療機関から当院に紹介していただく際は、連携医療機関専用の予約直通ダイヤルを通して、初診受診予約が円滑に取れるようにしています。また、連携医療機関には定期的に広報物を郵送するなどして、当院の医療機能や取組などをお知らせしています。

なお、当院は2018年８月に地域医療支援病院となりました。地域の医療機関との役割分担や連携をより強化し、地域の医療をともに支えていきたいと考えています。

※最新の連携医一覧は当院ホームページでも公開しています。

●紹介状はなぜ必要なの？

「紹介状（診療情報提供書）をお持ちください」とよく言われるけど、なぜ必要なのか分からない…という方もいらっしゃるのではないでしょうか。紹介状には、治療経過や検査結果等の情報が書かれています。これらの情報は、受け取った医師が患者さんの病状を理解し、継続して診療を行うためにとても大切な情報です。

限りある医療資源を、必要な人が、適切なタイミングで、最大限に活用するためには、患者さんが１つの病院に集中するのではなく、症状に応じた医療機関に分散することが大切です。そのために、「ちょっと体調が悪いな」と思った時には、まずはお近くのかかりつけ医を受診して頂き、入院や手術、専門的な検査が必要と判断された場合は、紹介状をお持ちの上、当院をご受診ください。紹介状というかかりつけ医からの情報をもとに、不要な検査は行わないなど、効率的に継続した診療が受けられます。

なお、地域医療支援病院である当院は、病院と診療所の役割分担の推進を図る観点から、紹介状をお持ちにならず直接来院された場合には、初診に係る選定療養費として5,400円（歯科は3,240円）をご負担いただいています。

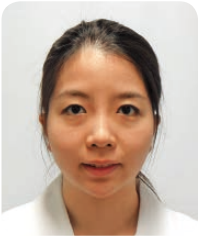
地域の医療を、地域の方々の健康を守るため、医療の役割分担にご理解・ご協力をお願いいたします。

新任医師紹介

新しく仲間になりました常勤医師をご紹介します。
これからどうぞよろしくお願いいたします。
①出身大学・卒年　②趣味　③メッセージ

整形外科
井　上　　翔
（いのうえ　しょう）
①北里大
2013年卒
②映画、スノーボード
③地域の皆様に貢献できる様、努めて参ります。

泌尿器科
稲　葉　雄　三
（いなば　ゆうぞう）
①東京慈恵会医科大
2014年卒
②音楽鑑賞
③患者様に寄り添った医療を心掛け、誠心誠意頑張ります。



眼科
三　島　麗　美
（みしま　れいみ）
①東京医科大
2015年卒
②ミュージカル鑑賞
③町田市に貢献できるように頑張ります。

特集：外来化学療法センター

●化学療法とは

抗がん剤によるがん薬物療法、すなわち化学療法は、手術療法や放射線治療と並ぶがんに対する中心的な治療です。年々新しい効果のある抗がん剤が開発され、がん患者さんの長期生存が可能となってきました。

●外来化学療法センターとは

抗がん剤や治療メニュー、副作用コントロールの発展により、患者さんは通常の社会生活を継続し生活の質を保持しながら、外来で化学療法によるがん治療を受けることが可能となりました。外来化学療法センターでは、患者さんが安全に化学療法を受けられるように、医師、看護師、薬剤師などの多職種が協力して治療を行っています。

●当院の外来化学療法センターの実績と体制

2011年４月に外来化学療法センターを開設して以来、外科、内科、婦人科、泌尿器科、皮膚科など多くの診療科の患者さんを対象に治療を行っています。治療内容は、消化器がん、肺がん等のがん患者さんに対する化学療法が中心で、その他リウマチや炎症性腸疾患に対する薬物療法も行っています。

現在のスタッフはセンター長、副センター長および専任医師、専任看護師10名（がん化学療法看護認定看護師１名を含む）、専任薬剤師４名です。定期的に化学療法管理委員会を開催し、患者さんに安全かつ適切な化学療法が行われているかをモニターしています。また、スタッフ間のショートミーティングを行いコミュニケーションを大切にしています。

＜診療実績（治療数）＞

診療科	2015年	2016年	2017年
外　科	1,207	1,194	1,401
内　科	706	747	550
婦人科	119	70	46
泌尿器科	0	29	51
その他	14	22	6
計	2,046	2,062	2,054

＜診療スタッフ＞

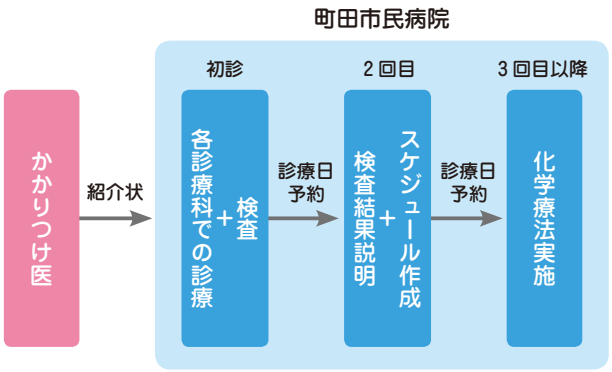
●当院の化学療法センターの特徴

- 患者さん個々の病態に応じて、適切な化学療法の選択や副作用軽減のための補助療法を設計し、安全第一の化学療法を行っています。
- 副作用対策として、口腔外科医師や管理栄養士と協力して口腔ケアや栄養面を重要視しています。
- アットホームな雰囲気かつ多職種間のつながりを大切にし、患者さんが抱える問題点を早期に抽出することで、治療に関わる生活上の負担に介入し、軽減していけるよう努めています。
- 患者さんの肉体的及び精神的ケアの重要性も考慮し、緩和ケア担当医師及び緩和ケア認定看護師などのスタッフとも連携を深め、化学療法を施行しながらも早期に緩和医療の導入が可能となるよう努めています。

●患者さんへのメッセージ

患者さんが治療に対し十分理解し、納得できるよう努めてまいります。安全かつ適切な化学療法を治療の第一目標としていますので、治療や副作用、その他不安なことがありましたらご遠慮なくお尋ねください。

＜化学療法開始までの流れ＞



特集：緩和ケア

●緩和ケアとは

緩和ケアは、病気の治癒を目的とするものではなく、がんと共に生きる患者さんご本人とご家族が抱える痛みや苦しみを和らげることに重点をおいた医療です。

●がんと宣告された時から始まる緩和ケア

緩和ケアと聞くとどのようなイメージをお持ちでしょうか。最期のときを迎えるための病棟といった大変マイナスのイメージを多くの方が持っているのではないでしょうか。本来緩和ケアとは、がんと宣告されたその日から始まるもので、痛みや不安を緩和して、自分らしい時間を過ごすためのケアなのです。

「ケア」と似た言葉に「キュア」があります。専門家である医師等と共に病気と向き合い、ご家族の協力、力添えを得ながら治療をすることが「キュア」です。

キュア（治療）とケア（癒やす）があって初めてがんと向き合うことができるのです。キュアの次がケアではなく、キュアと同時にケアが始まることが望ましいのです。

●緩和ケアを行うために求められる環境

緩和ケア病棟は南棟の最上階10階にあります。18床全て個室で、見晴らしが良く町田市が広く見渡せます。屋上庭園もあり、晴れた日には爽やかな風を感じることができます。静かな落ち着いた

ラウンジ

環境の中で患者さんとご家族に大事な時間を過ごしていただきたいという私たちの願いが表れた環境です。他の急性期医療の病棟は忙しく感じられるところがありますが、緩和ケア病棟だけは静かな時間の流れを感じさせてくれます。また、24時間365日いつでも面会が可能です。

●看取りだけではありません

緩和ケア病棟から退院する患者さんもいらっしゃいます。がんになり、食事も取れず諦めるように入院してきた患者さんでも、痛みをコントロールすることで不安が軽減し、食欲も出て体力を回復し退院できる事もあります。

看取りだけの医療では緩和ケアとは言えません。緩和ケア病棟からも「退院できてよかったですね！お大事に！」と言いたいのです。緩和ケアについてご理解いただき、多くの患者さんが自分らしい時間を過ごせる緩和ケア病棟をみなさんとつくり上げていけたらと思います。よろしくお願い申しあげます。

7月から
お世話になっている
緩和ケア担当部長の
池内健二です。

2018年度　第３回市民公開講座を開催しました

2018年10月27日開催

まだまだ進歩する白内障手術

眼科部長
医師　保坂　大輔

白内障は目の水晶体が白く混濁する疾患で、高齢者の視力低下の主な原因となっており、手術により治療します。白内障手術は、国内で年間約130万件行われており、広く普及した治療法です。短時間の手術のため、日帰り手術も多く行われているなど、負担の少ない手術です。

手術を行う時期は、日常生活において白内障に起因する見づらさを自覚するようになった時であり、不自由がない段階で手術を急ぐ必要はありません。しかし見づらさを自覚してもなお進行を放置すると手術が難しくなるため、適切な時期に手術を受けることが重要です。

白内障手術は、手術機器や眼内レンズの進化等、技術の進歩が目覚ましく、手術侵襲の軽減、高機能の眼内レンズの使用などにより、合併症も減り、術後早期からのよりよい視力改善が可能になりました。また以前は負担の大きな手術が必要であった進行した白内障に対しても、超音波手術が可能となり、術後の経過をより良くすることが可能となりました。

●眼内レンズの進化

白内障手術では、吸引除去した水晶体の代わりに眼内レンズを挿入します。眼内レンズにも、まぶしさや色感覚の変化（青っぽく見える）を軽減できるものや、遠方と近方ともにピントを合わせるもの（ただし中間距離にはピントは合わない）、乱視を矯正するもの等、様々な付加機能があるものが登場し、術後の視機能を更に良いものに出来るようになりました。また、より小さな切開から挿入できるレンズが開発され、２㎜前後の切開からの手術も可能となりました。

白内障と診断された方は、手術の負担が少なく済むよう、適切な時期に手術を受けることが大切です。また、レンズの種類が豊富になったとはいえ、種類によっては保険が適用されないものもあり、また見え方も変わるため、ご自分の希望や生活に合ったレンズを主治医とよく相談のうえ決めましょう。

2018年度　第４回市民公開講座を開催しました

2018年11月10日開催

町田市から糖尿病がなくなる日『運動で糖尿病をよくしよう』

糖尿病・内分泌内科部長
医師　伊藤　聡

通常、インスリンがないと血中のブドウ糖を筋肉などの細胞に取り込むことはできません。このためインスリンの作用が不足している糖尿病患者さんは血糖値が上がりやすいと言えます。

しかし、運動により筋肉がインスリンに依存せずにブドウ糖を取り込むようになりますので、糖尿病患者さんへは特に運動をお勧めしています。血糖値に対する影響だけでなく、運動することで筋肉から出るIL-6という物質が骨を強くしたり、体脂肪に作用して痩せやすい体質になったり、その他動脈硬化、発がん予防、ストレス解消などさまざまな効果があることがわかっています。米国スポーツ学会でも「Exercise

is medicine」という標語をつくって、“運動は単に体を動かすに留まらず、全身に良い影響がある薬のようなものである”という認識が広まっています。

糖尿病患者さんに勧められる運動ですが、65歳未満なら一日の歩数で8,000～10,000歩になるように、普段からなるべく大股で手を振って歩くようにしましょう。運動として歩く場合はまとめて運動するのではなく、分割して運動する方が血糖を下げるために効果的です。65歳以上であれば歩数にこだわらず一日40分は家事や生活活動で体を動かすようにしましょう。歩行などの有酸素運動以外に、筋肉に繰り返し抵抗をかけるレジスタンス運動も大事です。これは有酸素運動が主としてブドウ糖をエネルギー源とするのと違い、脂肪をエネルギー源としますので体重を減らす効果があります。糖尿病患者さんに勧められるレジスタンス運動としては、椅子を使ったスクワットなどがあります。息を止めないでゆっくり行うことが大事です。有酸素運動とレジスタンス運動を組み合わせて行う場合には最初にレジスタンス運動をしてから有酸素運動をした方が、その後の血糖が安定的に下がるのでおすすめです。

2018年度　第5回市民公開講座を開催しました

2018年11月18日開催

安心して食べ続けるために

～誤嚥性肺炎の予防と栄養管理、口腔ケア、摂食嚥下リハビリテーション～

嚥下障害とは？

消化器内科医長
医師　谷田　恵美子

嚥下機能には、食物を飲み込む役割と、食物が気道に入るのを防ぐ役割があります。嚥下する（口の中の食物を胃に飲み下す）時、咽喉頭でたくさんの複雑な動きが行われますが、私たちは無意識かつ瞬時に行っています。嚥下は、食物から受ける感覚（視覚・味覚・触覚）が脳に伝わり、脳から嚥下に関係する筋肉に対して指令が出て運動（嚥下運動・反射）が起きることで行われます。この流れのどこかに障害が起こると、嚥下がうまくいかない「嚥下障害」となります。

嚥下障害になると、嚥下困難と誤嚥が症状として現れ、低栄養と誤嚥性肺炎になります。低栄養は免疫力の低下につながるため誤嚥性肺炎を発症しやすくなり、誤嚥性肺炎になると食べられなくなるため低栄養が進むといった悪循環になります。嚥下障害は、脳や神経の病気、睡眠薬など向精神薬の投与などが原因となって起きますが、加齢による感覚の低下や、筋力の低下、歯牙の減少唾液分泌量の低下などによっても嚥下機能は低下します。健常な高齢者における加齢による嚥下機能低下を「老嚥」といいます。老嚥が進むと低栄養となり筋力や筋肉量の低下（サルコペニア）が進み、骨折や肺炎などを発症したときに一気に嚥下障害が悪化し、誤嚥性肺炎を発症します。

老嚥が進行して嚥下障害に至らないためにはどうすればよいでしょうか？加齢は避けられませんが、低栄養とサルコペニアの進行は日常生活で予防できるかもしれません。筋力や筋肉量の低下を予防するには、食事でタンパク質を摂取し、摂取した栄養で筋力を維持するため、負荷をかけて筋肉を鍛えることが必要です。適度な栄養摂取と運動のバランスが、嚥下機能の維持には欠かせません。ただし、ご高齢の方は、様々な疾患を持つことが多く、過度のタンパク質摂取や運動は全身状態の悪化に繋がることがありますので、注意も必要です。ご自身に合った栄養摂取と運動で、嚥下機能を含めた健康維持に努めましょう。

つくって元気！ 楽笑レシピ

常備菜で冬野菜をもう一品！
ゆで大根とにんじんの和風マリネ

材料（４人分）	
◎大根	220g （太さ７㎝×長さ６㎝くらい）
◎にんじん	80g（中1/2本）
◎調味料	
酢	15g（大さじ１）
砂糖	10g（大さじ１）
めんつゆ（濃縮タイプ）	5ｇ（大さじ1/2）
◎昆布	10g（５㎝くらい）
＊付け合わせ：ブロッコリー	80g

1人分　28kcal・食塩相当量0.3g
町田市民病院　栄養科：前段

≪作り方≫

①大根、にんじんの皮をむき、４㎝の長さの拍子木に切る。
②鍋に湯を沸かし、にんじんを入れ、１分後に大根も入れて３～４分ゆでる。
③ざるに上げ、そのまま冷ます。（水に浸けない）
④あら熱が取れたら、保存用のビニール袋か容器に調味料と一緒に入れ、全体を混ぜる。
⑤ぬれ布巾で拭いた昆布を入れ、冷ます。
⑥ブロッコリーは小房に分け、沸騰したお湯で１～２分色よくゆで、ざるに上げて冷ます。
⑦⑤と⑥をお皿に盛りつけて出来上がり！

豆知識

●一晩おくと味がなじみます。冷蔵庫で３～４日は日持ちします。
●めんつゆの代わりに塩（小さじ1/4）を使うと、大根が白く仕上がります。
●オリーブ油を大さじ１程度加えれば、イタリアンな一品になります。

広報委員会の紹介

今みなさんがご覧になっている広報紙「町田市民病院クォータリー」や、ホームページ等、病院全体としてみなさんに広くお届けする情報は、広報委員会において内容の大枠を検討しています。みなさんが知りたい情報や病院としてお伝えしたい情報にはどのようなものがあるか、またそれらをより分かりやすく表現するためにはどのようにしたらよいかなど、３か月に１度のペースで集まり、相談しています。広報委員会のメンバーは、医師、看護師、放射線技師、薬剤師、事務と多職種で構成され、それぞれ違った視点で意見を出しています。外科部長でもある保谷委員長をはじめ、メンバーは自由な発想を持ち、気軽に意見を出し合える仲間ばかりです。

これからもみなさんに「読んでみたいな」と思っていただける広報紙を目指し、チームで知恵を出し合い、情報を発信していきます。

広報委員会メンバー

日本医療機能評価機構 認定第 JC1452 号

スマートフォンサイトQRコード

編集・発行：町田市民病院
〒194-0023 東京都町田市旭町2-15-41
TEL：042-722-2230（代）
http://machida-city-hospital-tokyo.jp/