

東朋病院 **桜** 通信

平成30年 初夏号
Vol.2

都島東保育園のみなさん
いつもかわいい作品を
ありがとうございます！！



当院の待合室をいつも
なごませてくれています

田中医師(新任)からのメッセージ



田中
祐貴
先生

☆プロフィール☆

- ・神戸大学医学部卒
- ・日本スポーツ協会公認スポーツドクター
- ・日本医師会認定健康スポーツ医
- ・日本障がい者スポーツ協会公認スポーツ医
- ・関西スポーツ内科・栄養学会代表

皆様、初めまして。
4月に入職しました内科の田中祐貴と申します。

私はもともと腎臓内科医でしたが、
数年前からスポーツ内科も専門にしています。
当院では主に訪問診療に従事し、火曜夜診で
スポーツ内科外来を行っています。

私は以前は急性期病院に勤務していましたが
数年前から訪問診療に携わるようになりました。

昨今、めざましい進歩を続ける医療ですが
より古典的な医師像に近いのが訪問診療であり
医師という仕事の本来の面白さを
思い出させてくれます。

というのは、訪問診療では患者さんの性格や
価値観、生活など理解しより深い関係性をもって
医療を提供出来るからです。

これからも、患者さんに寄り添った医療、
全人的医療を実践していきたいと思えます。

一方、スポーツ内科とは運動・スポーツによって生じる内科的な問題の予防や
治療を行う分野です。アスリートや運動愛好家は一見、健康そうに見えますが、
実は息切れなどの症状や記録の伸び悩みなどの不調を抱えていることが
少なくありません。血液検査や運動負荷肺機能検査を行うことで、スポーツ貧血や
運動誘発性喘息などの問題が見つかることがあります。スポーツ内科外来を受診し、
パフォーマンス向上にお役立てください。

**東朋病院は頑張るアスリートの
皆様を応援しています。**



当院では身体のパーツごとの
筋肉量や脂肪量が測定可能な
「In Body」で体組成の測定が
できます。

また公認スポーツ栄養士による
栄養指導を実施しています。

あなたの健康を守り医療費節約のために
“かかりつけ医”を持ちましょう。
かかりつけ医とは？



日常的な診察や健康管理などを行ってくれる身近なお医者さんや医療機関の事をいいます。

「病院にかかるなら大病院の方が安心だ」と思われる人もいますが、決してそうとは限りません。

高度な設備を備えた大病院は、がんや難病など高度な検査や治療を必要とする患者さんを対象としています。

ですから軽症の患者さんが紹介状を持たずに受診すると「3時間待ちの3分治療」などと言われる。

かかりつけ医は通いやすく家の近所にある小規模な病院などがおすすめです。

普段からあなたの健康状態を把握し重大な病気が疑われる場合には専門医や大病院を紹介してくれるようなお医者さんこそが、かかりつけ医にふさわしいと言えますね。

♪ **かかりつけ医をもつ利点** ♪

- ・待ち時間が少なく、じっくり診察
- ・初診時や再診時に「特別料金」加算の心配がない
- ・同じお医者さんに継続して診察してもらうことにより病歴・体質などを把握したうえでの治療やアドバイスが受けられる
- ・必要に応じて専門医や大病院に紹介状を書いてもらうことができる
- ・お医者さんと顔なじみになることで質問や相談がしやすくなる
- ・生活習慣病（脂質異常症 高血圧症 糖尿病）に対する総合的な治療管理を行なえる

♪ **あなたの「かかりつけ医」として東朋病院をご利用ください** ♪

★ **予約診療始めました** ★
（呼吸器内科）

- ・予約優先（初診の方も受診できます。）
- ・詳しくは診察室・受付でお尋ねください。





副院長からの手紙



黄砂と喘息などの健康被害について

東朋病院副院長 呼吸器内科 一丸 之寿



一丸 之寿副院長



2018年の黄砂のピークは2月～5月とされています。

花粉症も2月ごろからスギ花粉のシーズンになり、花粉症と黄砂のダブルパンチで喘息やアレルギー性鼻炎がある患者さんにとっては厳しい季節になります。

洗車した車もすぐに汚くする黄砂ですが、そもそも**黄砂ってなんでしょう？**
一般的に黄砂とは中国内陸部のゴビ砂漠などで、風によって巻き上げられた多量の砂塵が**偏西風**に乗って運ばれ、日本などにゆっくり**降下する現象**を言います。

春になると大陸と海との寒暖差で偏西風が強くなり黄砂が増えます。夏になるとこの偏西風が弱まり、黄砂が自然と減るのだそうです。近年中国大陸の砂漠化も加わり**黄砂観測日数は年々増加傾向**にあるそうです。黄砂は砂だけでなく**中国を中心とした大気汚染物質**をも運んできて健康への被害が懸念されています。（ちなみに飛来する粒子のうち粒径が $2.5\mu\text{m}$ 以下のものを**PM 2.5**とよびます。）

ところでヒトの肺は肺胞という長径 $3\mu\text{m}$ ぐらいの小さな袋が3億個ほど集まってできているので、呼吸の際に肺胞で血管と空気の間で酸素を含め色々な物質をやり取りしています。

黄砂の大きさはおよそ3から $10\mu\text{m}$ ですから肺の奥深くまで入り込みます。気道などに付着して影響を及ぼすだけでなく、**肺胞に入り込めば血管内にも運ばれ人体に影響**をおよぼします。実際に京都大学が小児の黄砂と入院との関係を調べた研究では、**黄砂の日は喘息の発作や入院のリスクが普段の日の1.8倍**と高く、小学生に限ると3倍を超していました。また血管に入った黄砂による炎症反応で血管内壁がはがれて脳の血管が詰まり**梗塞を起こすリスク**も懸念されています。

九州大学の脳梗塞患者6352人についての研究では黄砂が観測されてから3日間に搬送される急患は普段の時期に比べて7.5%増え、**言語障害や手足のまひ**などを起こす重症タイプに限ると、**リスクは1.5倍**になったとしています。台湾や韓国でも、黄砂が多いときに心臓や肺の病気で死亡する人が増えるという報告があります。この様に黄砂や**PM 2.5は大変迷惑な物質**で実際に我々に甚大な健康被害をもたらす恐れがあります。

対処法はなるべく黄砂やPM2.5を吸わない事しかありません。 眼にはっきり見えないからといって油断せず、自分や家族を守る為に**黄砂のひどい日にはなるべく窓を開けない。外に洗濯物を干さない。マスクなどを装着する**などの対応を我々一人一人がするしかありません。とはいえ緑の映える美しい季節になります。正しい知識をもって健やかに楽しく過ごしたいものですね。

皆様の健康が我々の願いです。





看護の心をみんなの心に

5月12日は
看護の日



看護師 便り



みなさん「看護の日」というのを聞いたことがあるでしょうか？

看護の日とは、ナイチンゲールの生誕の日で毎年5月12日と定められています。

この日を含む週の日曜から土曜までが「看護週間」と言われています。

高齢社会は多くの支えが必要となり、看護の心や助け合いの心を誰もが持ってもらうため看護の日は制定されました。

フローレンス・ナイチンゲールとはイギリスの看護師であり、1854年のクリミア戦争に自ら志願し、衛生改善に努力しました。ナイチンゲールの著者「看護覚え書」は看護教育の場で今でも読み継がれています。

たなカフェ

お好みで家族でトッピングをしても楽しいです（今回はこのぼり風にしてみました）

♪ 春野菜のグラタン (4人分) ♪

- ☆旬のお野菜は、安価で栄養満点
- ☆グラタンになれと、苦手な野菜も食べやすいはず
- ☆お忙しい方は市販のホワイトソースを使ってもOK
- ☆青梗菜はカルシウムとカリウムが豊富なので、骨粗鬆症や高血圧の予防にも
- ☆たけのこは不溶性の食物繊維が豊富。便秘改善に。

- 材料 (4人分)
- たけのこ 200g (水煮でOK)
 - 新玉ねぎ 1ヶ
 - 新じゃが 1ヶ
 - 青梗菜 2束
 - しめじ 100g
 - イカ 200g
 - 鶏もも肉 200g
 - サラダ油 大さじ1
 - 固形コンソメ 1ヶ
 - バター 30g
 - 小麦粉 40g
 - 牛乳 500ml
 - 塩 少々
 - こしょう 少々
 - 溶けるチーズ50g

- 栄養成分(1人あたり)
- エネルギー 437kcal
 - たんぱく質 28g
 - カルシウム 247mg
 - 食物繊維 4.8g
 - 塩分 1.4g



作り方

- ・野菜は薄切りに、イカ、鶏もも肉は食べやすい大きさに切っておく
- ・フライパンを熱しサラダ油を入れ鶏もも肉、イカを炒める
- ・ある程度火が通ったら新たまねぎ、新じゃが、しめじ、青梗菜の芯の部分を入れ炒める
- ・野菜がしんなりしたら、青梗菜の葉の部分を入れ炒める
- ・バターを入れ混ぜ合わせたら、火を止め小麦粉がダマにならないように入れ混ぜ合わせる
- ・牛乳、コンソメを入れなじませたら、弱火でとろみがつくまでゆっくり混ぜ合わせながら煮込む
- ・塩、こしょうで味を調える
- ・グラタン皿に入れ、溶けるチーズをのせ、オーブンまたはオーブントースターで焼き色がつくまで焼く (10-15分ほど)



訪問診療、ごそんじですか？

🏠お一人で通院が困難な方のご自宅に医師がお伺いします🏠

- 医師・看護師による定期的（月2回程度）な訪問診療
- 定期薬の処方
- 必要に応じた処置（採血・点滴等）
- 夜間・休日の対応（往診・指示等）

あなたの健康管理をサポートします

お問い合わせ先
☎ 050-3775-4796 担当 中野・金子

外 来

医療から介護までトータル的に地域の皆様をフォローします

病院をはじめ、介護老人保健施設、居宅支援センター、訪問介護ステーションなどと連携し、一貫した医療・看護・介護のサービスを提供します。

		月	火	水	木	金	土	日/祝
午前	1診	呼吸器 内科	呼吸器 内科	整形 外科	休診	整形 外科	整形 外科	休診
	2診	内科	休診	内科		内科	内科	
17:00~20:00			内科 (スポーツ専門)					

健康診断を受けませんか

”何の症状もない…… だからこそ今、受けてみませんか？”

あなたは健康診断を受けていますか？ 健康診断は自分の健康状態を知り、深刻な病気を未然に防ぐことができる効果的な手段です。何の症状もないから大丈夫…と過信していても、ほとんどの病気は自覚症状がないままに進行します。気がついたときには手遅れだった…ということがないように、定期的に健康診断を受けましょう！

お問い合わせ先 ☎ 050-3775-4796 担当 青木

<アクセス>

- 電車でお越しの方
JR・京阪・地下鉄「京橋」駅下車
徒歩約10分
地下鉄「都島」駅下車
徒歩約10分
- お車でお越しの方
当院正面に5台分の駐車スペースがございます。
満車の場合は周辺のコイン駐車場等をご利用下さい。



医療法人桜希会 東朋病院

〒534-0023

大阪市都島区都島南通2丁目8番9号

TEL: 06-6923-6226 (代)