

H24.10月号

2012.10 発行

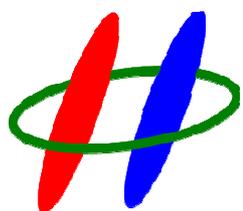
空

Sora

一橋病院 広報誌

- ・ 睡眠障害と検査
- ・ 夏にうっかり日焼けしちゃった
人のための基本アフターケア
- ・ 高齢者施設の紹介
- ・ 乳癌自己検診法
- ・ 地域医療連携課よりお知らせ
- ・ 小平市健診・社保特定健診のお知らせ
- ・ 外来担当医表

中田島砂丘（静岡県）



医療法人社団青葉会
一橋病院

TMG Toda
Medical Group

50th TMG Anniversary
愛し愛されて50年

睡眠障害と検査

臨床検査科

現在、日本人の5人に1人は睡眠に何らかの問題を抱えているといわれています。睡眠障害は仕事に支障をきたすばかりでなく、交通事故や労働災害につながることもあります。今回は睡眠障害の種類、診断法についてご紹介します。

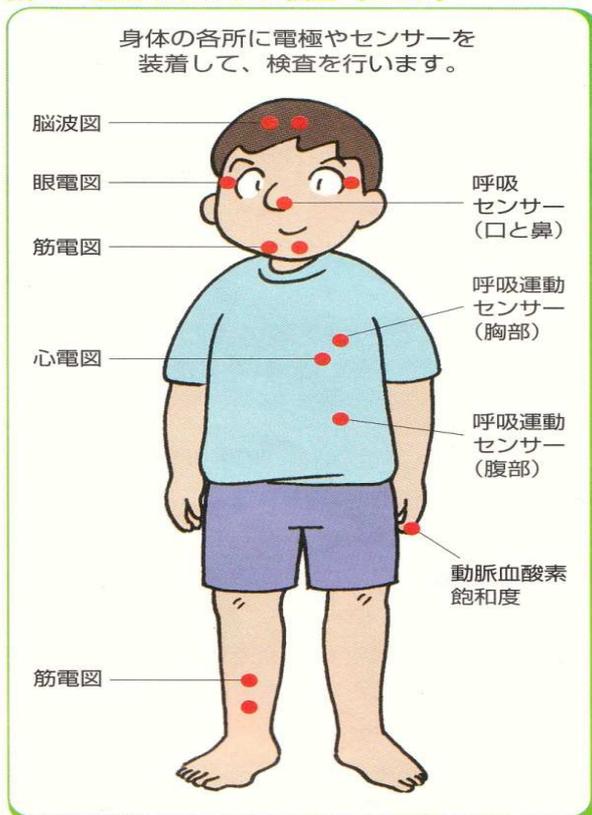
《睡眠障害の種類》

- 不眠症：睡眠障害の中で最も多いものです。症状としては、寝つきが悪い・睡眠中に何度も目が覚める・早朝に目が覚める・ぐっすり眠ったという感覚が得られないなどです。
- 睡眠時無呼吸症候群：睡眠中になんらかの異常な呼吸を示す病態の総称で、無呼吸が1時間に5回以上起こると睡眠時無呼吸症候群(SAS)と診断されます。SASの2大症状は、いびきと眠気です。
- むずむず脚症候群：夜間睡眠時や安静時に、太ももからふくらはぎ、人によっては足首から先に異常感覚(むずむず感や火照り感など)がおこります。しかも、約8割に不眠を認められています。
- 過眠症：睡眠時間は、十分なはずなのに昼間に慢性的な睡魔が襲ってくる、いくら寝ても眠くて仕方のないという疾患で、ナルコレプシー(居眠り症)が代表的なものです。

《睡眠障害の検査》

- 反復睡眠潜時検査(MSLT)
日中の眠気を評価する検査です。ナルコレプシーと特発性過眠症の鑑別診断に有効な検査です。
- 睡眠ポリグラフ検査(PSG)
1泊2日で行われる検査で、身体にさまざまな電極を装着して睡眠中の状態を詳細に記録します。睡眠障害の診断または治療効果の判定に最も重要な検査で、苦痛や危険はありません。

図2 睡眠ポリグラフ検査 (PSG)



PSG検査時に身体に装着する電極の種類

- 脳波図
- 眼電図
- 筋電図
- 呼吸曲線
- いびき音
- 心電図
- 動脈血酸素飽和度
- 体位や体の動き

当院では、こちらの睡眠ポリグラフ検査(PSG)と簡易検査(入院の必要はありません)を行っております。詳しくは、SAS外来(予約制)へお問い合わせ下さい。
(お問い合わせ：042-343-1311)

夏にうっかり日焼けしちゃった人のための基本アフターケア

手術室（看護部）

夏休みのスポーツやレジャーでうっかり日焼けをしたという方も多いかと思います。今回は簡単な日焼け後のケアの紹介と日焼けのメカニズムについてご紹介したいと思います。

日焼けのアフターケア

1、冷やす

ご存知の通り日焼けはやけどですから、皮膚に過剰な刺激を与えず、とにかく冷やすことが重要です。氷嚢やアイスノン、無ければ冷水で冷やしたタオルを日焼した箇所にあてます。最初のケアが重要です。日焼けして半日から一日後が最も炎症がおこりやすいので、それまでにしっかり冷やすことが大切です。

2、水分補給

値段の高い化粧水でなくていいので普段の3～5倍の量を使います。手でピタピタとパティングするよりはコットンを使って優しくクルクルしてあげる方がまんべんなくしっかりと化粧水が浸透します。

3、フタをする

化粧水である程度水分補給ができれば、今度はその水分を逃さないように乳液やクリームを肌表面に塗布します。日焼けをすると肌表面の角質がこれ以上ダメージを受けないように厚く固くなるので、水分量が極端に減って、乾燥します。シワシワになるのを防ぐためにも、水分を多く含ませた肌に油分でフタをします。早めのケアをしましょう。

日焼けのメカニズム

日焼で褐色の肌になるのは紫外線から肌を守る防御反応であり、必ずしも悪いことではありません。ただ、女性の大半が日焼けを恐れるのは、肌ダメージが蓄積されてメラニンの排出が鈍ると、肌細胞の老化が始まり、3大老化現象といわれている「しみ・しわ・たるみ」の原因ともなりうるからです。肌の新陳代謝がよく、ターンオーバー（皮膚の入れ替わりやその速度・割合などを意味すること）がスムーズであれば日焼けも恐くありません。皆さんも幼少の頃は炎天下の中、遊び回って真っ黒だったと思いますが、シミやしわが気になることはなかったと思います。子供は常に成長ホルモンが生成され、ターンオーバーも活発ですから、そのような悩みとは無縁です。今からでも遅くありませんから、日頃から肌のターンオーバーを意識して、しっとり潤いのある美肌ケアをしておくといいでしょう。



高齢者施設の紹介

医療福祉科

一橋病院の医療福祉科の主な仕事は、入院患者さんの退院支援です。入院前と退院時でお身体の状態が変わってしまった場合、そのままご自宅に帰るのが困難な方もいらっしゃいます。そうした患者さんが安心して退院できるよう福祉の制度や介護サービス等を紹介したり、地域の施設や病院へ繋いだりしています。

今日は、そのなかでもいろいろな種類があってわかりにくい高齢者施設を紹介します。

☆介護老人保健施設（ろうけん）☆

病状が安定して入院治療の必要がなくなったけれども、介護を要する高齢者を対象に、家庭生活への復帰を支援するための施設です。介護保険を使って入所する施設で、要介護1～5の認定を受けている必要があります。小平市内には2カ所あります。

☆介護老人福祉施設（とくよう）☆

常時介護が必要になった方で、自宅では適切な介護を受けることが困難であるときに入所できる施設です。介護4または5の方が多く入所されています。終身入所できる施設ですが、年単位で待機期間があります。小平市内には6カ所あります。

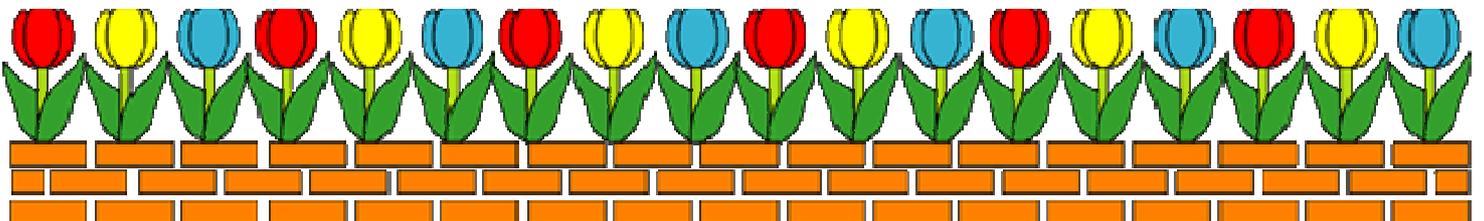
☆有料老人ホーム☆

いろいろなタイプがあります。

- ・健康型有料老人ホームは自立して生活できる方が対象で、要介護状態になった場合は退所になります。
- ・住宅型有料老人ホームは食事と住居の提供をします。介護が必要な場合は、外部から介護保険の在宅介護サービスが利用できます。
- ・介護付有料老人ホームは、要介護度の高い方や医療ケアが必要な方でも入所できる施設もあります。

☆グループホーム☆

認知症の状態にある要介護高齢者に対し、共同生活ができる介護施設です。



乳癌自己検診法

★月に1度の自己チェック

・自己検診を続けることで、普段と違う乳房の変化に気づくことができますので、毎月行う習慣をつけましょう。時期は、生理が終わった後4～5日間が適当です。閉経後の人は「自分の誕生日」など、日を決めて毎月行うとよいでしょう。

1. 鏡の前で乳房の形を観察しましょう

・鏡の前に立ち、両腕の力をぬいて自然に下げたまま次のことを調べます。(図1)

- ①左右の乳房の形や大きさに変化はないか？
- ②乳房の皮膚にへこみやひきつれはないか？
- ③乳頭がへこんだり、ただれていないか？

・両腕を上げた状態で、①②③と同じことを調べます。(図2)

(しこりがあるとそこにへこみができたり、ひきつれができたりすることがあります。)

図1



図2



2. あおむけになってしこりをチェックしましょう

・あおむけに寝て、折りたたんだバスタオルを背中の下に入れます。

①右手を上挙げて、頭の下に入れるようにします。左手の指をそろえてのばし、まず右乳房の内側を調べます。

②左手を右乳房の内側(乳首よりも内側)にのせ、指の腹を胸の中央部に向かって柔らかく、しっかり滑らせるようにし、しこりの有無をまんべんなく調べます。(ベビーパウダーやオイルをつけると滑りがよくなり調べやすいです。)

③左乳房も同様の方法で調べます。

図3



図4



3. 脇の下のリンパ節と乳頭をチェックしましょう

①左手の指をそろえてのばし、右わきから乳房の中心に向かってしこりがないか指先で確かめます。(図4)

②左わきについても同様の方法で調べます。

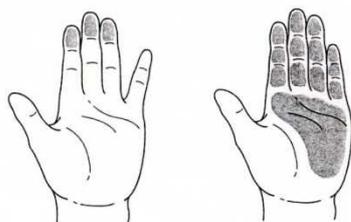
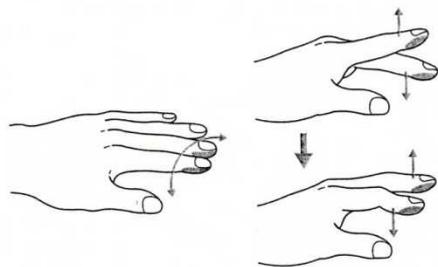
③乳頭を軽くつまみ、乳汁や血液のような液体が出ていないか調べます。(図5)

図5



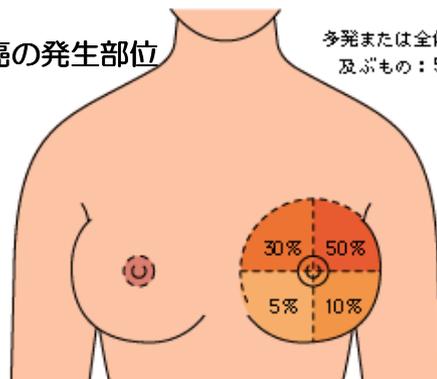
(乳房触診に用いる手の部位)

(触診時に乳房に触れる部位)



乳癌の発生部位

多発または全体に及ぶもの：5%



※異常を認めた場合は、なるべく早く乳腺外来までご連絡いただき、ご相談の予約をおとり下さい。

(休診の場合もございますので電話にてご確認ください)

お問い合わせ : 042-343-1311

地域医療連携課よりお知らせ

地域医療連携課



早期の大腸がんは自覚症状がない場合がほとんどです。
でも、**早期に発見・治療すればほとんど治ります。**

大腸がん予防の10か条

- 1、動物性脂肪や肉を食べ過ぎない
- 2、食物繊維を十分に摂る
- 3、ビタミンを十分に摂る
- 4、便秘をしないように規則正しい通便を心がける
- 5、**過労、ストレス、暴飲暴食を避ける**
- 6、自覚症状がなくても年に一回は検診を受ける
- 7、ポリープが見つかったら良性でも放置しない
- 8、**家族や血縁者にがん患者のいる人は要注意！**
- 9、血便・便秘・便柱が細いなどの症状がある人は要注意！
- 10、大腸以外の臓器にがんのあった人は要注意！

大腸がんは自覚症状のない早期に発見・治療すると、ほぼ100%の人が完治するといわれています。便通異常や血便のような症状が現れたときには、すでにかんが大きく成長し、手遅れになることがあります。大腸がんの検査を受けている人は、受けていない人に比べ、死亡リスクが6～8割低くなります。大腸ガン発見には、**大腸内視鏡検査**をお勧めいたします。

大腸内視鏡検査をご希望の場合は、消化器外科受診の上、医師へご相談下さい。

消化器外科医のご紹介

外科部長

山竹 正明 (ヤマタケ マサアキ)

専門領域 : 外科 (消化器、乳腺、他一般)

出身大学 : 関西医科大学

卒業年 : 平成3年

出身地 : 東京都

診療日 月 (午前)・木 (午後)・土 (午前)

外科医師

清水 浩 (シミズ ヒロシ)

専門領域 : 消化器・一般外科

出身大学 : 神戸大学

卒業年 : 昭和55年

出身地 : 京都府

診療日 月 (午後)・1・3・5週火 (午前)

木 (午前)

小平市健診・社保特定健診のお知らせ

○後期高齢者・社保

期間：平成24年7月1日 (日)～平成25年1月31日 (木)

○25歳から39歳 (一般健診)

期間：平成24年7月1日 (日)～平成25年2月28日 (木)



10月から1月は混雑が予想されます。
お早目の予約をお勧めします。

※当院内科医師に定期的に受診をしていらっしゃる方は、外来にて受診できます。医師にご相談ください。

※上記以外の方は**予約制**です。お電話若しくは、総合受付にて予約をお取りください。

外来担当医表 (H24.10～)

2次救急指定医療機関 (24時間救急体制)

科目	時間帯	月	火	水	木	金	土	
内科	A M	1診	濱上	土居	土居	丸茂	麻喜	新倉
		2診	青鹿	藤井	丸茂	杉山	新倉	鈴木
		3診			小泉			
	P M	1診		濱上	藤井	青鹿	丸茂	
		2診	浅野	新倉	青鹿	杉山	鈴木	
		3診			小泉			
睡眠時呼吸障害	AM			濱上 (予約制)				
外科	AM	山竹	町田(2,4週) 清水(浩)(1,3,5週)	中里	清水(浩)	高安	山竹	
	PM	清水(浩)		中里	山竹	高安		
形成外科	AM	北澤	北澤	塚本	北澤		北澤	
	PM	塚本		塚本 (初診のみ)	北澤 (初診のみ)	塚本		
乳腺外科	AM					伊坂(予約制) 9:30～		
整形外科	AM	清水(陽)	渥美	酒井	村木	清水(陽) 矢富	村木 非常勤(隔週)	
	PM	村木 15:00～	渥美14:00～ 村木15:00～	酒井 14:00～	清水(陽) 15:00～	矢富 14:00～		
脳外科	AM					永根 受付11:30まで		
皮膚科	PM		田坂					
泌尿器科	AM	内田	内田	内田	内田		渡辺	
	PM	内田		内田		内田		

- ・受付 平日：午前8:30～12:30 午後13:30～16:30
土曜：午前8:30～12:30
- ・都合により外来担当医が変更となる場合があります。
- ・緊急手術などで、外来が休診となる場合があります。
- ・乳腺外科、睡眠時呼吸障害は事前に電話にて予約をお願いします。

* 赤字は女性医師

病院の理念

患者様一人一人の意思を尊重し、医の倫理に則った、質の高い最善の医療を真心こめて提供します。
地域の皆様を愛し、皆様から信頼され、愛されるような病院を目指します。

病院目標

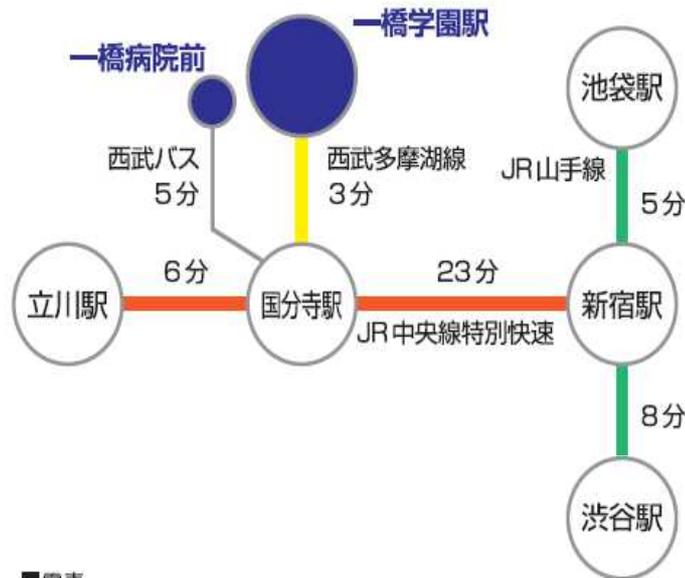
- ①地域のニーズにあった医療を提供し、地域医療に貢献、地域福祉の向上に努めます。
- ②患者様に公正な医療を安全に提供するよう努めます。
- ③医療者による説明と患者様の選択にもとづく医療を安全に進めます。
- ④患者様のプライバシーを尊重します。
- ⑤診療情報を患者様自身にお伝えします。
- ⑥より良い医療が行われるよう研修・研鑽に努めます。
- ⑦患者様の人生がゆたかであるように、患者様の意思を尊重します。

患者様の権利

- ①最善の医療を平等に受ける権利
- ②自分が受けている医療についての十分な説明とその情報提供を受ける権利
- ③治療方法を自分で選択決定する権利
- ④個人のプライバシーが守られる権利
- ⑤診療について情報開示を求める権利

患者様の責務

- ①患者様は、安全で適切な医療を受けるために、自分の健康、病状に関する情報を出来る限り正確に病院職員に提供してください。
- ②患者様は、規律をお守りください。
- ③患者様は、他の患者様の入院生活に支障を与えないよう配慮してください。



■電車

西武多摩湖線：一橋学園駅南口下車 徒歩5分

■バス

西武新宿線：小平駅南口より国分寺駅北口行き「一橋病院前」下車

JR中央線：国分寺駅北口より小平駅南口行き「一橋病院前」下車



医療法人社団青葉会

一橋病院

〒187-0045東京都小平市学園西町1-2-25
TEL.042-343-1311 FAX.042-342-2006
<http://www.hitotsubashi-hp.or.jp/>

- 東京都指定二次救急医療機関
- 日本医療機能評価機構認定病院
- 日本整形外科学会専門医制度研修施設
- 日本透析学会専門医制度認定施設
- 日本リウマチ学会教育施設
- マンモグラフィ健診施設画像認定



◆面会時間 平 日・土曜日：12:00～20:00
日 曜・祝 日：11:00～20:00



一橋病院は 戸田中央医科グループ (TMG) の病院です。本年8月、TMGは創立50周年を迎えます。

<職員募集>

当院で勤務していただけるスタッフを募集しています。

【募集職種】看護師、准看護師、看護助手、作業療法士、薬剤師、診療情報管理士、リハビリ助手
医療ソーシャルワーカー、医事課事務員

*詳細はホームページ又は、右記までお気軽にお問い合わせください。042-343-1311 総務課