



に と な 便 り

第29号

平成29年11月

独立行政法人 国立病院機構 千葉東病院 〒260-8712 千葉県千葉市中央区仁戸名町673 Tel. 043-261-5171

リウマチ・膠原病教室

リウマチ・アレルギーセンター部長
松村 竜太郎

アレルギー科、リウマチ・アレルギーセンターでは、2005年より毎年、リウマチ、膠原病患者さんを対象とする教室を開催しております。通常6-7月頃の土曜日の午後、当院の大会議室で開催しております。

この教室は、リウマチ、膠原病の患者さま、その家族の方に、病気の原因、治療、注意点について学んでいただき、病気を克服していただく一助になるように企画した勉強会です。アレルギー科、整形外科の医師、病棟・外来看護師、薬剤師、理学・作業療法士、管理栄養士、ソーシャルワーカーなどの講師からリウマチ・膠原病の診断、治療、生活上の注意点、運動、食事療法、経済的負担の軽減法などを、わかりやすく聞ける教室です。また、最後に質問コーナーがあり、日頃の外来などで聞けない質問の答えを聞くことも出来ます。

毎年、100名前後の参加者がおいでで、当院の大会議室がほぼいっぱいになります。今年から、年2回開催できるよう、準備中です。ご案内は、アレルギー科外来、薬局前待合室のテレビ表示などでおこないますので、ご注目ください。



目 次

リウマチ・膠原病教室……………表紙	病院各科紹介「整形外科」……………5
新採用医師ご挨拶……………2	重心病棟イベント
内視鏡について……………2	「千葉東サンバカーニバル」
当院の呼吸ケアの取り組み……………3	「メイク体験会」……………6
「第8回腎臓にやさしい減塩料理教室」	第2回 地域医療連携室通信
を開催しました……………4	今後のイベント予定……………7
季節の健康レシピ……………5	外来担当医表……………8

■新採用医師ご挨拶

整形外科

橋本 瑛子

平成 29 年 10 月より着任いたしました整形外科の橋本と申します。千葉大学整形外科に入局し、これまで千葉大学病院および県内の関連病院、また埼玉県・栃木県と関東各地の病院で整形外科一般診療や外傷診療の研修を積んで参りました。現在は、関節外科（特に、肩および肘関節の慢性疾患やスポーツ障害）を専門としております。

痛みや機能障害にお困りの患者様を笑顔に出来るよう、診療に取り組みたいと思います。また、地域やスタッフ含めたチーム全員を大事にして、より良い医療が提供できるよう日々精進して参ります。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。



内視鏡について

統括診療部長 丸山 通広

当院では2016年に消化器内視鏡装置を一新し、最新の器機を用いて検査を行っております。スコープの柔軟性・操作性が改善され、患者さんの苦痛が軽減し、解像度の向上により診断能が増えています。希望の患者さんには軽い鎮静剤（完全に眠るほどではない）を使用しています。

胃カメラはみぞおちの痛み、胸焼け、食事がつかえるなどの症状がある方に行います。検査時の「おえっ」が強い方には鼻からのカメラも使用しています。カメラそのものが細いため、「おえっ」だけでなく、検査中ののどの不快感も軽くなっています（鼻の通り道が狭い方は痛み、出血の原因となるため鼻からできないこともあります）。胃カメラと同時にピロリ菌の検査も行うことができます。

大腸カメラは検診等にて便潜血を指摘された方や便秘・腹部膨満感などの症状がある方に行います。前日、当日に下剤を内服していただき、腸をきれいにして行います。ポリープ（場合により早期の癌も）の場合は大腸カメラで切除可能です。大腸が非常に長い方や腹部の開腹手術を受けた方は、検査に長時間かかる場合や、全部の大腸を観察できないこともあります。

費用は、胃カメラのみで約4,000円、細胞を採取する生検を行うとプラス4,000円前後、ピロリ菌検査を追加すると約700円です。大腸カメラのみで約5,000円、生検を行うと4,000円から8,000円（場所と個数によります）です。これに初診料または再診料と前処置の薬代が2,000円前後かかります。以上は症状のある方で3割負担の保険診療で行う場合の概算です。

おなかの病気では？と心配になりましたら、お気軽に受診してください。



当院の呼吸ケアの取り組み

慢性呼吸器疾患看護認定看護師
佐藤 孝宏



当院では、2013年10月に「呼吸療法管理チーム(通称: RST)」が結成されました。

このチームの主な活動は、慢性期の呼吸器疾患の患者さんが‘呼吸が前よりも楽になった’ ‘自分自身で体調管理して入院する回数が減った’ということ実感して頂けるように、医師・看護師・理学療法士・薬剤師・栄養士・臨床工学技士らを中心にあらゆる視点から呼吸のリハビリテー

ションを行い、呼吸障害を抱えた患者さんのサポートをさせて頂いております。

病気を抱えながら自宅で生活するには、排痰ケアや呼吸法、栄養管理、吸入指導、呼吸を楽に生活できる動き方、在宅酸素導入の支援、自宅で生活するため環境調整などの退院支援が必要になります。患者さんが少しでも楽な呼吸を自己管理して生活するために、多職種のスタッフが患者さんの全身状態や生活者としての生活までを専門的な視点で評価して介入しております。

現在、肺炎は日本人の死因の第3位であり、COPD(慢性閉塞性肺疾患)は10位ですがその患者数も増加傾向にあります。このような時代背景があり、2012年に慢性呼吸器疾患看護認定看護師という専門資格が誕生しました。当院には1名の慢性呼吸器疾患看護認定看護師が在籍して活動しております。

慢性呼吸器疾患看護認定看護師は、COPD(肺気腫や慢性気管支炎)、間質性肺炎、喘息などの患者さんの呼吸ケアを専門とする看護師です。咳や痰、息苦しさによって、患者さんや家族は今までできていた多くのことを喪失しています。その1つが「無意識に呼吸する」ということの喪失です。息苦しさをコントロールし、患者さんが望む生活を可能にして、その人・家族らしい生活を自宅で送ることができるように看護させて頂いております。



「第8回腎臓にやさしい減塩料理教室」を開催しました



栄養管理室長 内山 智子

千葉東病院では、慢性腎臓病（Chronic Kidney Disease : CKD）の診療に力を入れており、その一環として、淑徳大学看護栄養学部と共催で平成29年10月7日（土）「腎臓にやさしい減塩料理教室」を開催しました。本イベントでは、患者さんに減塩調理の工夫について学んでいただき、持続的な減塩行動に結びつけることを目的としました。

イベントは、医師・管理栄養士によるミニ講義と質疑応答、減塩食の調理実習・試食から成る2部構成で行いました。

第1部のミニ講義では医師から腎臓病を管理する上で日々の生活習慣の改善が重要であり、中でも毎日の食事、塩分摂取の増加が高血圧を介して腎臓病の予後に関連していること、減塩の意義について、分かりやすく説明して頂きました。

続いて管理栄養士からは、減塩食を効果的に無理なく続けるコツとして香りや旨味をプラスすることで、薄味でも物足りなさを感じず、美味しさはそのまま減塩食を長続きできることを参加者と共有しました。



第2部では、今回のメインである減塩食の調理実習を、患者さんと一緒に4品楽しく作りました。普段減塩をしていて一番食べられない料理ナンバーワンは「ラーメン」です。今回はラーメンに挑戦してみました。一般的なラーメンは1人前塩分が8～10gくらい含まれていますが、今回の減塩醤油ラーメンは1人前2gの塩分量で作りました。鶏がらスープを手作りで作ることにより塩分が含まれず本格的なスープを作ることができました。減塩料理の工夫の「香り」「旨味」「食感」をふんだんに取り入れ、塩味が少なくても美味しく作ることができました。その他の料理は塩分を全く使用せずに行いました。蓮根餅は、青しその香りと焦げ目をつけて香ばしさを利用、胡瓜ともずくの酢の物は、季節の柚子の香りと酸味にだしを利用、林檎のコンポートは、林檎の酸味甘味とシナモンの香りをプラスし、秋の味覚を五感で楽しむことができました。試食では会話もはずみ終始和やかな雰囲気では進みました。通常の栄養指導ではなかなか伝わらないことでも、調理実習を共に実践することで、より具体的に理解することができ、持続的な減塩行動に繋ぐことができたと考えております。



今回の減塩料理教室に参加した患者さんより嬉しいお言葉を頂きましたのでご紹介致します。「3年ぶりにラーメンを食べることができ、とても嬉しかったです。また参加したい。」「退院後暫く気を付けて調理していたが、段々いい加減になっていたの、気持ちを入れ替えることができた。」などが挙がりました。

今後も減塩生活をあまり負担に思わず継続できるよう、ただ塩分のみを除いた引き算だけでなく、香りや旨味をプラスする足し算でおいしく作ることができ、学んで頂くことができたと思います。今回の取り組みが少しでも患者さんの健康につながれば幸いです。

季節の健康レシピ



生姜香る！白菜ミルフィーユ



～材料（2人分）～

白菜……………100g	☆塩……………0.2g
☆鶏ひき肉……………100g	☆こしょう……………0.2g
☆長ねぎ……………20g	洋風顆粒だし……………4g
☆しょうが……………10g	トマトジュース(無塩)…150ml
☆片栗粉……………10g	ぶなしめじ……………20g



～作り方～

- 白菜を10cm×5cm程度に切る。
- 長ねぎ、しょうがをみじん切りにしておく。
- ☆の材料を粘り気が出るまでよく混ぜる。
- 白菜の片面に②のタネを塗り、白菜と②のタネが交互になるように鍋に並べる。
- 鍋にトマトジュース、しめじを入れ、顆粒だしをふりかける。
- 蓋を閉めて全体に火が通るまで弱火で加熱する。



1人分の栄養価

エネルギー	134kcal
たんぱく質	12.0g
食塩	0.9g

《家庭で作るヒント》

◇作る量に合わせて、なるべくぴったりしたサイズの鍋を使うと、火が通りやすいです。

☆カリウム制限の方へ☆

野菜を一度茹でてから使用することでカリウム量を減らすことができます。トマトジュースはカリウムが多く含まれているのでトマトジュースを水に変更してもおいしくいただけます。

☆たんぱく制限の方へ☆

1日のたんぱく質が30～40g制限の方は、鶏ひき肉を半分程度の量にしましょう。減った分のエネルギーは、オリーブ油を適量垂らすことにより補うことができます。

☆塩分制限の方へ☆

顆粒だしは約40%が塩分です。食塩無添加の顆粒だしを選びましょう。また、顆粒だしを使わず、鰹節や昆布などで出汁をとることで更に塩分が抑えられます。

病院各科紹介 整形外科

整形外科医長 勝見 明

整形外科は、主に運動器、骨、関節、筋肉を扱いますが、当科では膝関節疾患を中心として、その他、脊椎疾患の保存療法や、骨粗鬆症、脊椎圧迫骨折や、大腿骨転子部骨折、スポーツ外傷、等、一般整形外科疾患を扱っております。

症例に応じて手術的治療、保存的治療を適応し、しっかりとしたインフォームドコンセントを行い、患者様に満足して頂ける治療を目指しております。

入院中のリハビリテーションにも力を入れており、専門の理学療法士、作業療法士が、病状に応じたりハビリテーションを施行しており、退院後の生活指導も含め、専門のソーシャルワーカーや看護師による退院支援も行っております。

関節疾患に関しては、変形性膝関節症など膝関節を中心として、人工膝関節置換術や、関節鏡視下手術、などを主に行っております。また、千葉大学病院整形外科を始めとし近隣の病院、診療所との連携を深めて治療を行っております。

外来診療日は、月、木、金、です。詳細は当院ホームページを御参照お願い致します。どうぞお気軽に受診をお願い申し上げます。

重症心身障害病棟 選択行事「千葉東サンバカーニバル」

療育指導室 保育士 藏松 美沙

平成29年7月5日に重症心身障害病棟にて選択行事「千葉東サンバカーニバル」を開催しました。

昨年の浅草サンバカーニバルで優勝、そして最多優勝記録を持つチームのメンバーさんによるグループ「ドミンゲイロ ド サンバ」の皆さまにお越し頂きました。

サンバを見るのも聞くのも初めての利用者さんが大半ですが、遠くの方から楽器の音が聞こえてくると興味津々で視線を動かす方が多くいました。

会場内に楽器の音が響き、笑ったり、身体を揺らしたり、声を出したり、それぞれ楽しんでいる様子でした。数は少ないですが一つ一つの楽器から出る音量は大迫力で、サンバの独特なリズムが全身にズンズンと響いていました。

ブラジルと言えば賑やかなリズムのサンバを思い浮かべますが、ゆったりとしたボサノバ音楽も有名で、様々なジャンルの音楽を楽しむことができました。

そしていよいよ、大きな羽を付けた華やかなダンサーさんの登場です。

会場は一気に盛り上がり、利用者さん・ご家族・職員も一緒になってリズムに乗ります。ダンサーさんとハイタッチしたり、手拍子したりと会場内は本場ブラジルに負けないくらい熱いサンバカーニバルそのもの！

メンバーさんも客席に入って、利用者さんの近くで踊ったり演奏したりしてくださいました。中にはダンサーさんが近付くと、恥ずかしくて視線を逸らす方もいましたが、たくさん触れ合いを行うことができました。

終了後には「また来年も見たい！」という声がたくさん聞かれ、大盛り上がりで利用者さん・ご家族もショーを満喫されたようです。来年のサンバカーニバルが楽しみです。



重症心身障害病棟 選択行事「メイク体験会」

療育指導室 保育士 松坂 真未

「HOTELフランクス」ブライダルスタッフの全面協力を得て行っているメイク体験会も今年で4年目を迎えました。会場に到着するとスーツを着たホテルスタッフの「いらっしゃいませ」のお出迎いで始まります。たくさん並んでいる衣装から、利用者の身体に当てながら選ぶご家族や職員の表情は真剣です。そして選んだ衣装に着替えたら、プロのメイクアップアーティストの登場です。利用者一人一人にヘアセットとメイクを施し、みなさんを素敵な魔法にかけてくれます！メイク中は嬉しくて笑顔になっている方、緊張の面持ちで静かにしている方、慣れないメイク体験に険しい表情になってしまう方がいたり様々な表情を見せてくれました。メイク終了後はプロのカメラマンによる写真撮影で今度はモデル気分が味わえます！カメラマンのリズミカルで面白い呼びかけで、緊張がほぐれて見せる一瞬の笑顔もシャッターチャンス逃がしません。

写真撮影終了後は病棟に戻り、病棟職員や他の利用者にお披露目です。魔法にかかった利用者の姿はみんなを驚きと笑顔にさせ、生活の場である病棟内を和やかな雰囲気包みこんでくれます。

今年もHOTELフランクスによるプロの技術でお姫様王子様気分を味わうことが出来ました。次年度の選択行事でぜひメイク体験会で、新たな一面を見つけにみなさんも素敵な魔法にかけられてみませんか？

HOTELフランクスのスタッフと共にお待ちしております！



第2回 地域医療連携室通信

地域医療連携係長 萩原 久子

連携室では社会福祉士と看護師が、地域に帰られる患者さんを支える退院支援、安心して住み慣れた地域で生活するための医療・福祉・介護に関する相談を行っています。病気で介護が必要となった場合、在宅の生活を支えるものに介護保険制度があります。介護する人・介護される人の両方が安心して暮らせるよう、社会全体で支えあうために作られた制度です。介護保険は寝たきりや認知症にならないと利用できないわけではありません。65歳以上の介護が必要な状態の方や支援が必要な方、40歳以上で病気(16の特定の疾病)になって介護が必要なときに利用することが可能です。申請方法は市町村の介護担当窓口(千葉市の場合は各区の保健福祉センター内にある介護保険室)に申請用紙(市のホームページからダウンロードが可能です)と65歳以上の方は介護保険被保険者証、40歳から64歳までの方は医療保険被保険者証が必要となります。認定結果ができるまでには1カ月程度かかっていますので、早目の申請をおすすめいたします。なお、お一人暮らしの方の申請は病院で代理申請も行っていきます。

介護保険だけでなく、病気からくる生活上の不安や在宅療養上のサービス利用の検討など、様々な相談に対応いたします。気軽にお声かけください。

65歳以上の方 (第1号被保険者)

- 介護サービスを利用できるのは
介護が必要であると認定された方
- 被保険者証の交付
新たに65歳になる方に、誕生月の前月に郵送します。



40歳から64歳までの方 (第2号被保険者)

- 介護サービスを利用できるのは
初老期の認知症、脳血管疾患など老化が原因とされる病気(特定疾病)により、介護が必要であると認定された方
- 被保険者証の交付
要介護認定等を受けた方に郵送します。




16の特定疾病とは

初老期の痴呆 アルツハイマー病、ピック病、 脳血管性痴呆、 クロイツフェルト-ヤコブ病等	脳血管疾患 脳出血、脳梗塞等	筋萎縮性 側索硬化症 (ALS)	パーキンソン氏病
脊椎小脳変性症	シャイ- ドレーガー 症候群	糖尿病性 腎症・網膜症・神経障害	閉塞性 動脈硬化症
慢性閉塞性肺疾患 肺気腫、慢性気管支炎、 気管支喘息、 びまん性汎細気管支炎	両側の膝関節又は 股関節に著しい変形 を伴う変形性関節症	慢性関節 リュウマチ	後縦靭帯骨化症
脊柱管狭窄症	骨粗鬆症 による骨折	早老症 (ウェルナー症候群)	がん(がん末期)

●●今後のイベント予定●●

●第12回千葉東病院症例検討会

- 開催日：平成30年2月1日(木)
- 場 所：千葉東病院 2階大会議室
- 対 象：医療関係者
- 内 容：◆「腎生検の対応と実際～早期診断に向けて～」
千葉東病院 内科医長 川口 武彦
- ◆「ステロイドパルス療法単独で再燃し、扁桃摘出手術を施工したIgA腎症の1例」
千葉東病院 内科医師 山田 亜純
- ◆「腎生検をするメリットとは」
千葉東病院 診療部長 今澤 俊之
- 担当診療科：腎臓内科



外来診療担当医表

平成29年11月1日現在

診療科目		月	火	水	木	金
内科	糖尿病・内分泌	西村 元伸	西村 元伸 祖山 暁子	関 直人	西村 元伸 花岡 美貴	
	腎	今澤 俊之 森 維久郎 ※2	首村 守俊 今澤 俊之 ※2・3 岡田 絵里 ※2 山田 亜純 ※2	今澤 俊之 川口 武彦 ※2・3	上原 正樹 ※2 岡島 真里 ※2	川口 武彦 岡田 絵里 ※1 森 維久郎 ※1
	消化器科※2・4				担当医	
	循環器科※2・4	北原 秀喜		神田 真人	中里 毅	齋藤 佑一
	アレルギー科 (リウマチ・膠原病)	松村 竜太郎 前澤 裕子	中澤 卓也	大矢 佳寛	松村 竜太郎 二見 秀一	松村 竜太郎 中澤 卓也
神経内科 (新患は完全予約制)		新井 公人 小出 瑞穂	新井 公人 伊藤 喜美子		本田 和弘 武田 貴裕 吉山 容正 ※1・7	磯瀬 沙希里 荒木 信之
呼吸器科 ※8	一般外来(再診)		石川 哲			山岸 文雄 ※2・4 (第1, 3週)
	結核外来(初診)		※8			
	結核外来(再診)		担当医			
小児科		松村 千恵子 金本 勝義 小林 雅代 升田 真依 高橋 匡輝	※5	※5	松村 千恵子 金本 勝義 小林 雅代 升田 真依 高橋 匡輝	※5
外科	初診	大月 和宣	丸山 通広	(手術日) ※5	西郷 健一	青山 博道
	再診	西郷 健一 坏 尚武	大月 和宣 ※6 青山 博道 丸山 通広		坏 尚武 西郷 健一	丸山 通広 大月 和宣 青山 博道
整形外科 リハビリテーション科		勝見 明 田原 正道	(手術日)		勝見 明 橋本 瑛子	田原 正道 橋本 瑛子
泌尿器科		加藤 繭子 ※4	今村 有佑 ※4		香村 衡一 ※4	
眼科		今井 直樹	(手術日)	今井 直樹	今井 直樹	今井 直樹
形成外科		千明 信一	有川 理紗 ※1	千明 信一	(手術日) ※5	有川 理紗 ※1
放射線科	診断外来 ※3	池平 博夫	池平 博夫	池平 博夫	池平 博夫	池平 博夫
歯科 (入院患者様のみ)	一般歯科	大塚 義顕 渋谷 泰子	大塚 義顕 渋谷 泰子	大塚 義顕 渋谷 泰子		
	摂食嚥下リハビリ 周術期口腔ケア				大塚 義顕 渋谷 泰子	大塚 義顕 渋谷 泰子

診療受付時間(初診・予約外)・・・月曜日～金曜日 午前8:30～午前11:00
 予約変更専用電話番号 043-264-3593 受付時間 午前9:00～午後4:00
 ※1 午前だけの診療となります。
 ※2 午後だけの診療となります。
 ※3 予約制となります。
 ※4 新規の患者様は受け付けておりません。再診患者様については予約制となっています。
 ※5 受診を希望される場合は、お電話にてご相談ください。
 お問い合わせは 月～金曜日(平日)午前8:30～午後4:00の間にお願います。
 ※6 禁煙外来(完全予約制・移植予定または移植手術後の方を対象としております)
 ※7 もの忘れ外来となります。
 ※8 新規の一般呼吸器患者様は受付しておりません。
 新規の結核患者様につきましては、受診前に予め医療機関から連携室にご連絡下さい。