



Tea Time

日赤医療センターの基本理念
赤十字精神『人道・博愛』の実践

『人道・博愛』の赤十字精神を行動の原点として

治療のみならず

健康づくりから

より健やかな生涯生活の維持まで

トータルでの支援サービスを提供します

特集

白内障は 手術で 視力回復が 可能です

Series

薬のはなし

ママと赤ちゃんの
HAPPY BIRTH ROOM

はい、こちら管理栄養士、
栄養相談室です

なんでも大辞典

白内障は、年を重ねるにつれて発症する人が増える病気。
 高齢化が進む昨今、将来的に誰もがかかる可能性があります。
 「失明してしまうのでは？」
 「目をいじるなんて怖い…」など、
 不安が尽きないかもしれません。
 しかし、白内障は適切な時期に
 適切な手術を受ければ、
 視力の回復が見込める病気です。
 見え方が気になる方は、
 ぜひご相談ください。



特集

白内障は手術で視力回復が可能です

日赤医療センターの
 白内障治療の特色を
 武井医師に聞きました。

——白内障は、どのような病気ですか？

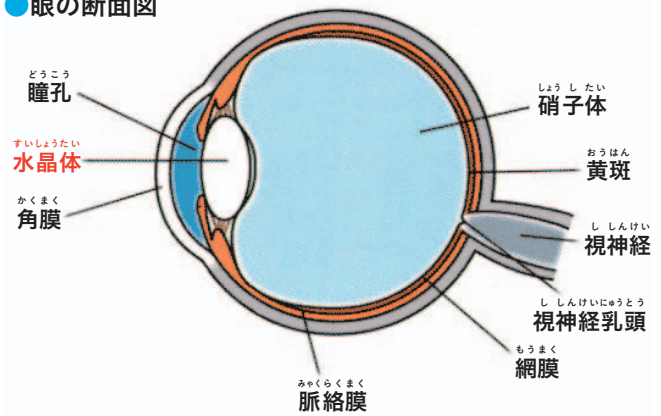
白内障は、眼のレンズの役割を果たす水晶体が濁って光を通しにくくなるために、ものが見えづらくなる病気です。

主な原因は加齢です。早い人では50代で発症し、70歳を超えると、誰でも多かれ少なかれ水晶体が濁ってきます。白内障は、いつかは誰もがかかる病気といえます。

——どのような症状が現れますか。

濁りが進行すると、かすんで見えたり、視界が暗くなったり、光をまぶしく感じたりします。水晶体の大きさは、直径9mm、厚さ4mm。同じ白内障でも、水晶体の端の部分が濁るパターンや水晶体全体が濁るパターンなど、濁り方は人それぞれです。いずれにしても、自覚症状がないケースがほとんどで、あつたとしても、患

●眼の断面図



Interview

眼科 部長代理
 武井 正人
 たけい・まさと





者さんによって「見えにくいけど気にしない」方もいらっしゃるけれど、「少しの濁りでも気になって仕方ない」方もいらっしゃると思います。

—治療方法を教えてください。

濁った水晶体を取り出して、人工の眼内レンズに入れ替える手術をします。当科では年間約600件と、最も件数の多い手術です。年代でいうと70〜80代の患者さんが多数を占めています。

通常の手術時間は10分から20分程度。日帰り手術の方が入院より少し多いです。

手術は、局所麻酔をして行います。黒目の際を少しだけ切開し、水晶体を包んでいる袋（水晶体嚢）と水晶体

を分離した後、超音波で水晶体を細かく砕いて取り出します。そこに、眼内レンズを折り畳んだ状態で挿入し、眼の中で広げます。切開した跡は自然に閉じるので、縫合する必要はありません。

—眼内レンズにはどんな種類があるのですか。

単焦点眼内レンズと多焦点眼内レンズがあります。単焦点は保険が適用され当科で扱っていますが、保険が適用されない多焦点は扱っていません。

単焦点レンズは、その名のとおり、ピントが合うのは1カ所です。それまでと比べて、視野が明るくなる、色がくっきりと見えるなど、格段に

快適に見えるようになります。

また、単焦点レンズの一種に、乱視が強い患者さんに対応した乱視矯正眼内レンズがあります。当科ではこのレンズの挿入手術も積極的に行っています。

術後は、術前の裸眼よりもよく見えるようになりますが、合わせたピントより遠い距離や近い距離を見る際には、眼鏡が必要になります。

—目の切開手術は怖いイメージがあります。すぐ必要ですか。

濁りがひどく生活に不便を感じている場合は、手術がいいでしょう。しかし、程度が軽く不便を感じていなければ、すぐに手術はお勧めしません。白内障は、水晶体が濁ることとで、天然のサングラスの役割を果たし、眼から入った光の影響で網膜が老化するのを予防しているからです。

手術をした場合は、光が網膜に届きやすくなり、加齢黄斑変性のリスクを高めるので、日射しの強い日などは、サングラスなどでケアする必要があります。

—当センターの眼科の特徴は何ですか。

2つあります。1つ目は、難治白内障手術にも対応できる点です。例えば、水晶体を包んでいる袋が加齢などでもろくなっていると、眼内レンズを入れにくいケースがあります。そうした症例に対して、当科では、眼の周囲の組織に眼内レンズを縫い込む強膜内固定術や毛様溝縫着術といった手術を行っています。

2つ目は、ほかの病気の患者さんの体調をマネジメントしながら治療が行える点です。これは、総合病院ならではの強みだと思います。例えば、糖尿病治療や化学療法中の患者さんで、白内障手術が必要なことがあります。その場合、手術の適切な時期を他科の先生と相談しながら決めるなど密に連携しています。

—患者さんへのメッセージをお願いします。

超高齢化社会といわれていますが、生活を楽しま上で、目の役割は大きいと思います。白内障は、手術によって眼の機能が改善できます。適切な時期に適切な手術を受け、人生を楽しんでほしいです。

当科では細心の注意を払って安全に手術を行っています。お気軽にご相談ください。



正常な水晶体（上）と、白内障で中心部が濁った水晶体（下）

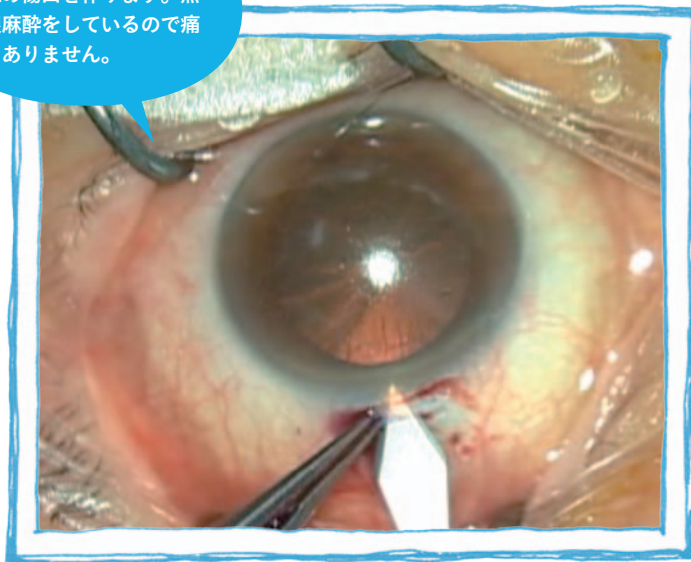


小さな傷口、安心な手術です

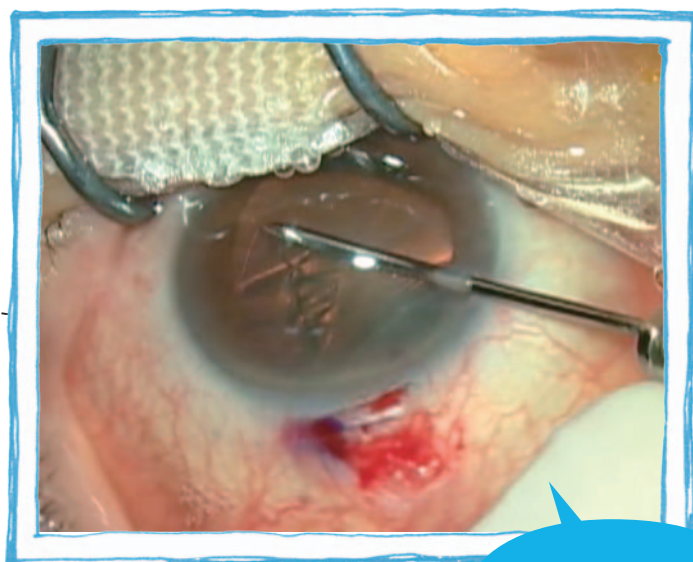
当センターの眼科における白内障手術の流れを紹介します。



1
角膜と強膜の間に2～3mmの傷口を作ります。点眼麻酔をしているので痛くありません。



2



水晶体を包む水晶体囊の表面を円形に切り取ります。

どんな手術？

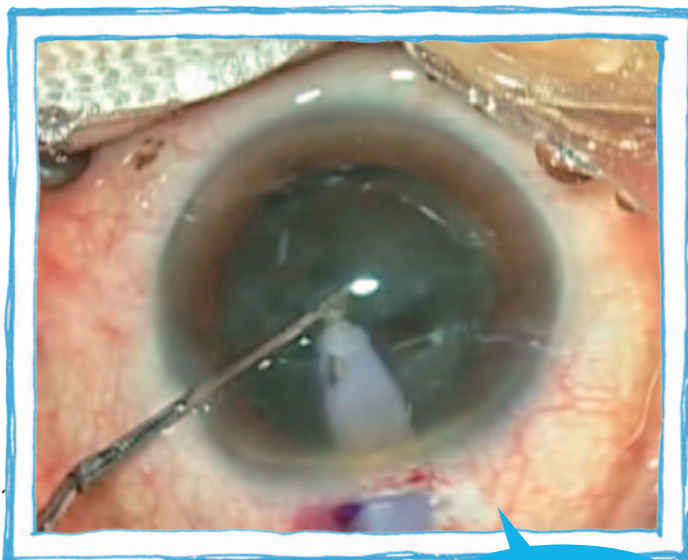
白内障手術は、「濁った水晶体を取り除く」手術と「人工の眼内レンズに置き換える」手術の2段階があります。濁った水晶体を取り除くには、強膜（白目の部分）と角膜（黒目の部分）の間に器具を入れるために2～3mmの傷口を作ります。そこに、超音波が発生する器具を入れ、その振動で水晶体を破碎し、同時に吸引します。

水晶体の破碎吸引後、水晶体囊の中に眼内レンズを挿入します。眼内レンズの直径は6mmですが、専用器具からレンズを絞り出すように挿入するので、2～3mmの傷口からでも挿入できます。傷口が小さいことで、感染症のリスクが軽減できる上に、手術による乱視悪化のリスクも少なく済みます。また、傷口を作る際に自然にふさがるように工夫をしているので、術後に縫合する必要もありません。

3

手術は痛くない？

点眼麻酔で手術を行うため、痛くはありません。近視が強い方、糖尿病の方、前立腺肥大の治療薬を使用している方や虹彩（茶目の部分）の張りが弱い方は、眼球の後方に注射で麻酔を追加することもあります。重く感じたりすることはありますが、痛みはありません。ただし、術後に麻酔の効果がなくなると、多少の異物感を感じるようになります。



超音波を発する器具を当ててて水晶体を破碎し、同時に吸引します。

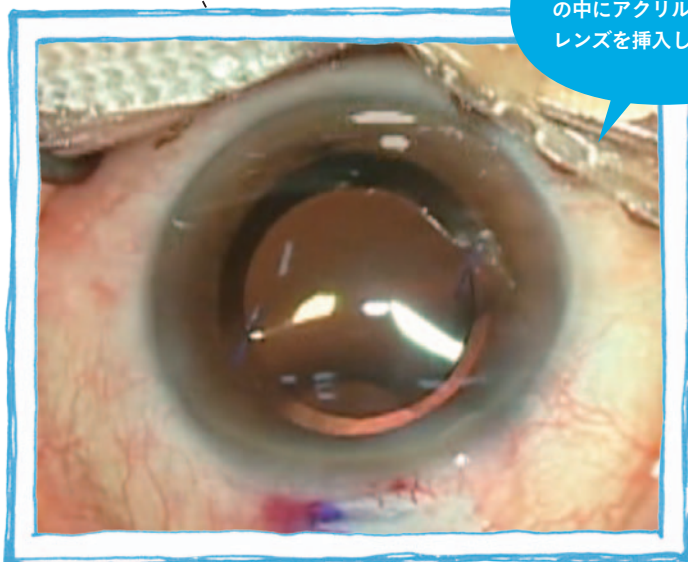
4

水晶体嚢にへばりついている皮質を吸引します。



5

きれいになった水晶体嚢の中にアクリル製の眼内レンズを挿入します。



術後のケアは？

一番気を付けたいのは、感染症です。数千人に1人の確率で起こり、場合によっては失明につながることもあります。術後は傷口の扱いに十分に注意し、点眼薬は決められたとおりの使用を徹底しましょう。術後の炎症に伴い眼圧が高くなったり、角膜の表面が荒れたりすることがあります。その場合は、点眼薬等で治療します。

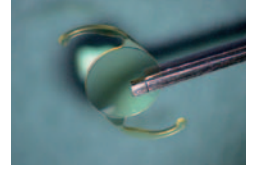


手術後、眼鏡は不要になりますか？

A 人間の水晶体は、厚くなったり薄くなったり、厚さを変えることでピントを調節できますが、単焦点レンズの場合、1カ所にピントを合わせるため調節ができません。したがって、眼鏡なしで遠くと近くの両方が見えるようになることはありません。白内障手術によって濁りは取れますが、ピントを合わせるには、眼鏡での補正が必要です。

眼内レンズのピントはどうやって決めるの？

A 当科において使用する眼内レンズは単焦点のレンズのため、ピントが合うのは1カ所。どの距離にピントを合わせるかは、患者さんと相談して決定します。お勧めしているのは、術後、裸眼で身の回りのものが見える距離。また、乱視が強い方には、それを軽減する乱視矯正用の眼内レンズをお勧めしています。一度入れた眼内レンズはよほどのことがない限り、取り替えることはありません。



手術で使用する単焦点の眼内レンズ

お答えします

Q 白内障にまつわるギモン

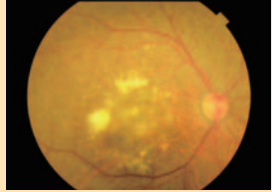
A

白内障に関してよくあるギモンに、
武井医師がお答えします！

悪いことばかりではない白内障

私たちが何かを見ているときは、必ず眼の中に光が入り込んでいます。網膜は常に光にさらされており、光は網膜の老化に影響を与えます。白内障は年齢とともに濁りの程度が強くなっていきますが、これは網膜を光から守る自然の防御反応とも考えられています。手術を行うことで光が網膜に届きやすくなり、加齢黄斑変性などの活動性が増したり、新たに病気を発症したりといった可能性も否定できません。

白内障の手術は眼の機能を改善するのに良い手段であることは間違いありませんが、網膜の状態などを総合的に判断していくことが大事です。手術することが適切かどうか、まずはご相談ください。



網膜を老化させる加齢黄斑変性

白内障を予防するにはどうすればいいのですか？

A 白内障は老化に伴う酸化ストレスが原因です。抗酸化物質を積極的に摂取するとともに、酸化作用のあるものを避けることが予防につながります。喫煙や強い紫外線は酸化ストレスを増加させるので、なるべく避けましょう。また、抗酸化作用の高い緑黄色野菜を中心とした、バランスの良い食事を心掛けましょう。

地域で支える医療ネットワーク

日赤医療センターの眼科と連携している医療機関をご紹介します。

安藤眼科医院

眼科

診療時間 9:00～12:30 / 14:30～16:30
休診日 木・土午後・第4土・日・祝日
〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂2-23-10
TEL. 03-3461-7555



院長
安藤 慈子
あんどう・いつこ

地域の身近な眼科医院として

当院は昨年、開院30周年を迎えました。東急本店・東急文化村の入口前に位置しており、地域に密着した医院として、さまざまな眼の病気や眼鏡・コンタクトレンズに関する診療をしております。新しい画像診断装置を導入して、正確な診断、目で見て分かりやすい説明を心掛けています。

白内障や緑内障、網膜剥離、黄斑疾患、糖尿病など、精密検査や手術が必要なときは、日赤医療センターの先生方と強い連携を持たせていただいております。

患者さんからの信頼が厚い日赤医療センターとの一層の連携を図りながら、当院は身近な「眼科のかかりつけ医」でありたいと考えております。

おまた眼科

眼科

診療時間 9:00～12:30 / 15:00～18:30
※土曜は13時まで
休診日 水・土午後・日・祝日
〒156-0054 東京都世田谷区桜丘2-25-4
TEL. 03-5451-7730
<http://www.omata-ganka.com/>



院長
小俣 貴靖
おまた・たかやす

気軽に相談できる眼科でありたい

日赤医療センターには10年間勤務させていただき、小田急線千歳船橋駅の南口に2011年7月に開業して以降も大変お世話になっております。当院では新生児からお年寄りまで、幅広い患者さんを対象とし、白内障、緑内障、前眼部、網膜硝子体疾患、先天性鼻涙管閉塞症等の疾患の診療を行っています。また視能訓練士が常駐し、弱視、斜視疾患にも取り組んでいます。さらに、眼のCTを導入、緑内障、加齢黄斑変性、糖尿病網膜症などの診断に対応しています。今後も患者さんに気軽に相談いただける医院として、地域に貢献していきたく思っております。

道玄坂 加藤眼科

眼科

診療時間 10:30～12:30 / 14:00～19:00
※日曜は18時まで受付終了
休診日 ビル休館日(2・5・8・11月の第2日曜)
〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂2-3-2
大外ビル5階
TEL. 03-6415-3190
<http://www.katoeyeclinic.com/>



院長
加藤 卓次
かとう・たくじ

渋谷駅前の「目の主治医」として

当院は渋谷駅から徒歩1分、ハチ公広場正面の交通至便な眼科クリニックです。私自身が日赤医療センターの眼科に在籍していた経緯があり、また前眼科部長の浜中輝彦医師には当院の緑内障外来を担当いただいております。日赤医療センターとは密接な診療連携体制を整えております。

当院では近視の矯正から、緑内障、白内障、糖尿病網膜症など、あらゆる眼疾患に対応できるよう最新の設備をそろえて診療を行っております。私どもはこれまでの診療経験を生かし、皆さまが健康で快適な生活を過ごされるための「目の主治医」としてお手伝いしていきたく思います。どうぞお気軽にご来院、ご相談ください。

医療法人社団 潤心会 野地眼科クリニック

眼科

診療時間 9:30～12:30 / 14:00～17:30
休診日 木・土午後・日・祝日
〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿1-22-23
ヴェラハイツ恵比寿101
TEL. 03-3449-4113



院長
野地 潤
のじ・じゅん

眼科全般を相談できる診療所に

当院は今年で開院20年目を迎えます。赤ちゃんからお年寄りまでを対象に、眼科全般にわたってご相談いただける診療所を目指していますが、開院時からレーザー光凝固装置を導入し、糖尿病網膜症や網膜裂孔などのレーザー治療も行っています。3年前からは、網膜や視神経をより詳細に分析できるOCTを導入し、近年増加傾向にある黄斑変性症や緑内障の早期発見に努めています。白内障や網膜剥離、重症の緑内障など、手術が必要な場合には近隣の施設を紹介させていただいておりますが、日赤医療センターには開院当初から大変お世話になり、感謝しております。

花粉症の対策と治療薬

患者数の多さから「国民病」ともいわれる花粉症。
症状が一過性のため、毎年きちんと治療せずに済ませている方も多いのでは？
効果的な対策や薬について紹介します。

花粉との接触を減らす

毎年、春になると多くの方を悩ませる花粉症。皆さん、今年の状況はいかがでしょう。

花粉は日々の天気によって飛ぶ量が異なり、晴れて気温の高い日や空気が乾燥して風が強い日、雨上がりの翌日、気温が高い日が2〜3日続いた後などに飛散しやすくなります。一日の中では、お昼の前後と夕方によく飛びます。外出時はマスク、メガネなどで花粉を防ぎましょう。帰宅時には、室内に花粉を持ち込まぬよう、服や髪に着いた花粉を払い、うがいや洗顔を行いましょう。さらに、風邪をひかないこと、お酒を飲み過ぎないこと、タバコを控えることも鼻の粘膜を正常に保つために重要です。

対症療法と原因療法

花粉症の対策・治療に関して、対症療法には経口薬、点鼻薬、点眼薬が使われます。それぞれの薬の特徴は下の表をご覧ください。現在、経口薬は第2世代の抗ヒスタミン薬がよく用いられており、鼻詰まりが強い場合は抗アレルギー薬も使われます。点鼻薬は噴霧用の局所ステロイ

ド薬や血管収縮薬、点眼薬は第2世代抗ヒスタミン薬やステロイド点眼薬が使われます。

症状の元を治療する原因療法には、舌下免疫療法があります。減感作療法とも呼ばれ、花粉症の原因であるスギ花粉を少量から投与することで体を花粉に慣らし、症状を和らげる治療法です。薬は1日1回、自身で舌下に滴下し、2分間維持した後に飲み込みます。

原因療法は、症状が出ているときは開始できません。少なくとも花粉が飛び始める2〜3カ月前に開始する必要があります。治療期間は3〜5年と長い時間を要します。また現状、すべての患者さんに効果が期待できるわけではないことにも注意が必要です。

対症療法においても事前の準備は大切です、できれば花粉が飛び始める1〜2週間前から薬の服用を開始することが望ましいです。継続して服用することでつらい症状を軽くし、症状が出る期間を短くすることができます。薬の中には眠気などの副作用を伴うものもあり、仕事や日常生活に支障のない薬を選ぶことも大切です。医師と相談して、自分に合った薬を処方してもらいましょう。

スギ花粉のピークが過ぎても、ヒノキやイネ科、ブタクサ・ヨモギなど、人によって反応する花粉の種類はさまざまです。自分がどのアレルギーに注意が必要なのか、検査してみるのもいいでしょう。

表●花粉症の主な治療薬

種類	代表的な薬品名	特徴
第1世代抗ヒスタミン薬	クロルフェニラミンなど	主として鼻水・くしゃみに効果があり、即効性が期待できる。前立腺肥大や緑内障のある方は注意が必要。
第2世代抗ヒスタミン薬	フェキソフェナジン、ロラタジンなど	効果発現はゆっくりだが長時間持続し、第1世代より眠気などの副作用が軽減されている。経口薬や点眼薬があり、現在最もよく使用される薬剤。
抗アレルギー薬	プラナルカストなど	鼻詰まりによく効く。効果発現には2週間程度かかるといわれている。
血管収縮薬	オキシメタゾリンなど	鼻に噴霧し、鼻詰まりに効果を示す。抗ヒスタミン薬との合剤も発売されている。症状が重いとき、短期間使用する。
ステロイド薬	ベタメタゾン、フルチカゾンなど	炎症を強く抑える効果がある。経口薬、点眼薬、点鼻薬があり、点眼薬の場合、緑内障の方は注意が必要。点眼薬、点鼻薬は効果発現が早く、全身への副作用は少ない。



自然分娩でも帝王切開でも、「早期母子接触」を実施しています

手術室で行っている母乳育児支援をご紹介します。



分娩室 助産師
水村 友香
みずむら・ゆか

皆さんは、手術室でのお産というどのようなイメージをお持ちですか？

お母さん・赤ちゃんの安全な分娩のため、帝王切開が必要となる場合があります。今回は、当センターの産科手術室での母乳育児支援の取り組みについて紹介します。



早期母子接触とは？

分娩室では特に、「母乳育児成功のための10カ条」の第4条、「母親が分娩後30分以内に母乳を飲ませられるように援助すること」の実践に取り組んでいます。具体的には、「出産後すぐに赤ちゃんを母親に抱いてもらい、少なくとも1時間、肌と肌との触れ合いをする。そして、赤ちゃんが乳房に吸いつこうとしていることを母親が気づくように促し、必要なら介助を申し出る」という指針の下、赤ちゃん

んがお母さんと肌を触れ合わせ、胸に抱かれる「早期母子接触」を実践しています。



育児の開始をスムーズに

当センターでは、手術室での帝王切開も自然分娩と同じお産と考えており、パートナーの立ち合いのほか、早期母子接触も出産直後の母子の状態を見た上で行っています。手術室においても、温かい雰囲気の中でお母さんと赤ちゃんが落ち着き、安心して肌と肌を触



赤ちゃん、お母さんの胸の上で気持ちよさそうにしています

れ合わせ穏やかな時間を過ごせるよう、お母さんが好む音楽をかける、室温を上げるといった環境調整をしています。

現在、当センターにおける分娩のうち、約2割が帝王切開です。人それぞれに妊娠・分娩の経過は違っており、私たち分娩室の助産師は、一人ひとりのお母さん、赤ちゃんに向き合い、安心・安全で満足できるお産のためのお手伝いをしています。帝王切開など医療的な処置が必要な場合でも、お母さ



わが子との最初の出会い

帝王切開では、手術が不安そうなお母さんも少なくありません。しかし、待ちに待ったわが子の顔を見、肌と肌を触れ合わせると、母子ともに穏やかで安心した表情に変わります。また赤ちゃんも、生まれた直後は泣いていますが、お母さんに抱っこされるとピタッと泣き止みます。お父さんは誕生に立ち会い、お母さんを優しく励まし、お母さん・赤ちゃん、家族での貴重な時間を過ごします。

早期母子接触は、お母さんと赤ちゃんの相互作用により、さまざまな良い効果をもたらすことが明らかになっています。多くのお母さんにとって、赤ちゃんとの最初の出会いというかけがえのないひとときが、ご家族に囲まれた穏やかで幸せな時間となるよう、日々取り組んでいます。

今回のそうだん

コレステロールが
高いと言われました。
何をどうすれば
良いのでしょうか？



はい、 こちら管理栄養士、 栄養相談室です



食事や健康にまつわる悩み・相談に
管理栄養士がお答えします。

今回は「コレステロール」についてです。

表●目標とされるBMI (体格指数)の
範囲

年齢	BMI (kg/m ²)
18～49歳	18.5～24.9
50～69歳	20.0～24.9
70歳以上	21.5～24.9

出典：「日本人の食事摂取基準」2015年版より一部
改変

図●コレステロール100mgが含まれる
食品

ししゃも 30g (約2尾)	豚レバー 40g
鶏卵 25g (約1/2個)	シュークリーム 40g (約半分)

出典：五訂増補 日本食品標準成分表

平成26年「国民健康・栄養調査」によれば、一日に食事から摂取されるコレステロール量は男性が338mg、女性が279mgで、これらは体内で作られるコレステロールの半分程度に過ぎません。
ただ、個人差はありますが、コレステロールの摂りすぎは、動脈硬化

①年齢に基づくBMIの範囲(表)で体重を維持する。
ゆつくりと、よく噛んで食べることで、食べすぎを防ぎ、体重を維持することが大切です。
②魚類や大豆製品の摂取量を増やす。

③コレステロールが多く含まれる食品は、量を調節して食べる(図)。
④野菜、海藻、未精製穀類(大麦など)を食べる。
⑤ウォーキングやスクワットなど、運動を日常的に行う。
心疾患がある方は、医師に相談してから行いましょう。

コレステロールは身体を構成する脂質の一種で、体内で合成されるものと、食事から摂取されるものの2つがあります。

脳梗塞や心筋梗塞の要因に

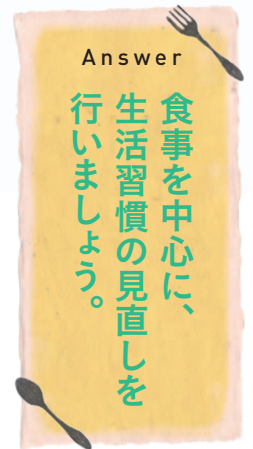
以下、食生活を中心に、改善のコツを紹介します。

生活習慣を見直す

LDLコレステロールが高い方は、動脈硬化性疾患の予防と治療のため、生活習慣の改善に取り組みましょう。

を起こしやすい「LDLコレステロール」を上昇させ、脳梗塞や心筋梗塞など動脈硬化性疾患のリスクを高めます。また、いわゆる肥満の状態(BMI=体格指数が25以上)や運動不足も、血液中のコレステロール値に影響を及ぼします。

肉の脂身、乳製品、卵黄などの動物性脂肪の摂りすぎは、LDLコレステロールの上昇につながります。おかずの内容は、肉や卵に偏りすぎず、魚や大豆製品を積極的に摂りましょう。



Memo

コレステロールが高い方は、医師と相談をして栄養指導を受けましょう。食事の摂り方は人それぞれです。自分に合った形で生活習慣を改善するため、ぜひ一度、栄養相談を受けることをお勧めします。

なんでも

大辞典

知っておきたい医療のあれこれ。今回は、大規模病院を紹介状なく受診する場合に必要な費用負担について。平成28年4月から始まる新制度の概要を解説します。



総務管理課
西村 忠洋
にしむら・ただひろ

せ

選定療養費

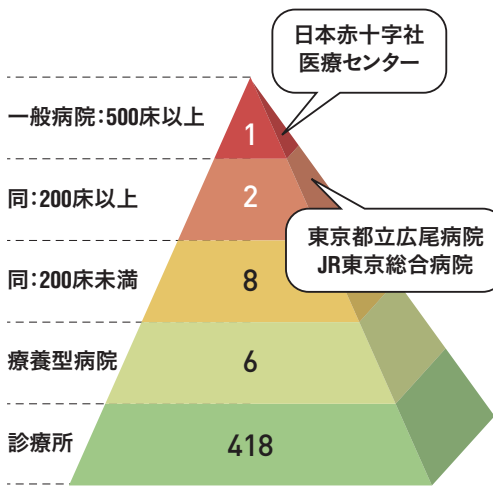
【せんでいりょうようひ】

「初期の医療は地域のクリニックや診療所で、専門的な医療は大規模病院で」という国の方針の下、200床以上の病院を紹介状なく受診する際、健康保険の自己負担金とは別に、病院が患者さんに一定額の負担を求めることが認められています。

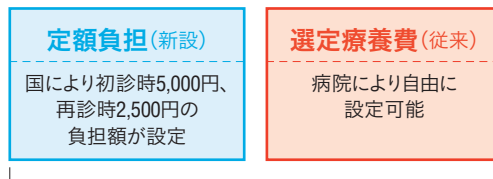
4月から紹介状なしの受診にかかる費用が変わります。地域のかかりつけ医をうまく活用しましょう。



渋谷区の規模別医療機関数



定額負担制度イメージ



紹介状なく対象医療機関を受診すると…
初診時の負担額(一例)

定額負担 5,000円	+	選定療養費 3,000円	=	8,000円
-----------------------	---	------------------------	---	--------

注：平成28年3月4日時点の情報を基に作成しています。また消費税については、今後の取り扱いが明らかでないため、記載・計上を省略しています。

4月より、紹介状なしに大病院を受診する場合の定額負担制度が導入されます。

現在、200床以上の病院は、他の医療機関等からの紹介状を持たずに受診した初診の患者さん、他の病院に対し(病名や治療経過などを記した)診療情報提供書による紹介の申し出を行ったにもかかわらず、当該病院の継続受診を希望した再診患者さんから「選定療養費」をお支払いいただいています。その金額は、1000円未満〜1万円と病院によってさまざまです。

定額負担制度では、特定機能病院および、当センターを含む500床以上の地域医療支援病院を受診する際、従来の選定療養費とは別に、紹介状なしの初診に5000円以上、再診に2500円以上の

定額負担制度の目的は？

負担が義務とされました。

国は良質な医療の提供を目的に、規模や設備に応じた病院の役割分担と連携を推奨しています。しかし、役割の分担は思うように進んでおらず、打開策として定額負担制度が導入されることとなりました。

上の図の通り、渋谷区内にある医療機関のうち、定額負担制度の対象となるのは当センターのみです。地域医療支援病院として、当センターは今まで以上に、地域の医療機関等から紹介患者さんを積極的に受け入れ、また逆に紹介することが求められます。皆さんも当センターを受診する際は、地域の医療機関を上手に活用し、紹介状を持参いただくようお願いいたします。

ここからのおと



健康管理センター
健康運動指導士
渡邊 久美
わたなべ・くみ

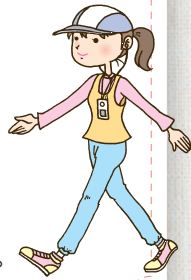
このコラムは、「ここ」と「からだ」の健康を保つために、皆さんにお勧めしたいことを記した「ノート」です。

心

運動の効果

運動がもたらす効果は、生活習慣病の予防と改善、体力の維持・向上、リフレッシュなど多岐にわたります。また、身体を動かすことで、脳への血流が増え、より多くの酸素が脳に運ばれていきます。最近では、中年期での運動が脳の健康を維持する上で大切であり、その後の認知力低下を防ぐ可能性があるといわれています。

「運動は、脳の健康を保つ!」という視点を持って身体を動かしてみたいかがでしょうか。



身体

お尻歩き運動

外来の待合などで、長時間座り続けていると、同じ姿勢のため筋肉が緊張し、血行不良や痛みが出ることがあります。

そのようなとき、椅子に座りながら、お尻歩き体操をしてみましょう。お尻の前に5歩、後ろに5歩動きます。背筋を伸ばし、腕を前後に振ってみてください。



イチニ!
イチニ!!

脳

しりとりで脳トレ

脳のトレーニングに、ちょっと変わった「しりとり」が効果的です。下のように「前の言葉」を復唱しつつ、「次の言葉」をつなげていきましょう。

リンゴ、
ゴリラ、
ラジオ

ゴリラ、
ラジオ、
王様

ラジオ、
王様、
マッチ

慣れてきたら今度は足踏みをしながらやってみましょう。身体も動かすことで一石二鳥の効果も期待できます。



いつも貴重なご意見をありがとうございます

当センターには、患者さんやご家族の皆さんから日々、多くのご意見・ご質問が寄せられています。特に多く頂くご意見については、ホワイトボードを設置してお答えしています。少々奥まったところにありますが、皆さん、ぜひ一度ご覧ください!!



ホワイトボードは、1階放射線科奥のスペースにあります

こんなご質問を
いただきました



入院することになったのですが、面会する人を限定することはできますか?

お返事

ご本人やご家族の申し出により、面会者に制限を設けることは可能です。病棟スタッフに遠慮なくご相談ください。なお、病院にはさまざまな方が入院されています。小さなお子様の同伴や大人数でのご面会の際は、周囲に十分配慮ください。

診療のご案内

受付時間

- 初診の方：午前8時30分～午後3時
- 再診の方：午前7時50分～午後3時

※初診の受付時間については、診療科により異なりますので、診療科受付窓口へお問い合わせください。また、診療料が異なる場合や最終来院日から1カ月以上経過した場合は、初診扱いとなりますのでご注意ください。

急病の場合：曜日・時間に関係なく救急外来で診療します。ご来院の前にお問い合わせください。

診察カード：全科共通で永久に使用します。ご来院時には必ずお持ちください。

健康保険証：ご来院時に確認させていただいております。特に、更新・変更の際は必ずご提出ください。

院外処方せん：すべての診療科で発行しております。全国の保険薬局でお使いいただけます。

外来休診日

- 土曜日 ●日曜日 ●祝日 ●12月29日～1月3日
- 5月1日 (日本赤十字社創立記念日)

お問い合わせ

☎ 03-3400-1311

ホームページ アドレスのご案内

日赤医療センターに関すること <http://www.med.jrc.or.jp/>
 赤十字全般に関すること <http://www.jrc.or.jp/>

- 外来診療の最新スケジュールは、当センターのホームページでご確認ください。『TeaTime』のバックナンバー (PDF版) もご覧いただけます。



←モバイルサイトはこちらから。
(docomo/au/SoftBank対応)