



## 年末年始のお知らせ



12月30日(木)午前まで通常通り診療いたします。  
年始は1月4日(火)より通常診療を開始いたします。

12月30日(木)午後～1月3日(月)は休診となります。  
急患の方は、救急外来にて随時対応いたしております。

診察を希望される際は、事前に下記番号までお問い合わせくださいませ。

■ 板橋中央総合病院 東京都指定二次救急医療機関  
03-3967-1181

### ▶ 平成22年度板橋区検診のご案内



子宮がん検診・乳がん検診 **要予約** ・骨粗鬆症予防検診・眼科検診の期限が2月28日までと迫っております。まだ受診されていない方はお早めにご受診ください。院内掲示板、ホームページでも詳しくご案内しておりますので、ぜひご覧ください。ご来院の際は、板橋区役所発行の受診券をお持ちください。

病気の早期発見と早期治療、ご自身の健康状態を確認するためにも当院の検診を受診していただき、日々の健康管理にぜひお役立てください！！

お申込み・受診券のお問い合わせ先・・・板橋区役所 健康推進課成人健診係 03-3579-2312  
受付時間のお問い合わせ先・・・板橋中央総合病院 B館1階地域健康相談室 03-3967-1198

#### 基本方針

- ①地域住民、地域医療機関と密着した医療と連携
- ②24時間救急医療体制(高度2次)
- ③何人も平等に受けられる医療
- ④医療人としての自覚と技術向上のための教育
- ⑤最新医療機器の導入による高度な医療

#### 理念

「まず愛し、そして愛される病院」  
～ 一人でも多くの幸せを！ ～

#### 編集後記

12月に入り、寒さが厳しくなりましたが皆さま体調を崩されていませんか？今回は「インフルエンザ」について特集いたしました。インフルエンザにかかりやすい人とかかりにくい人を分けるカギは、免疫力です！十分な睡眠、バランスの良い食事、うがい手洗いを心掛けましょう。ウォーキングなどの軽い有酸素運動は、血行が良くなり暖房に頼らず身体を温める能力をつけることができます。寒い季節を元気に過ごすために、無理のない範囲で試してみたいはかがですか？

当院では医療現場の第一線で働く医師や看護師を講師に「無料公開医療講座」を定期的に開催しております。ご自身やご家族の健康管理にお役立てください。お忙しい中、多くの方々に参加いただきましてどうもありがとうございました！

今年はいろいろなことを学び、忘れられない景色をたくさん見ることができ、関わった方々に感謝いたします。来年も今年以上に良い年になりますように...

広報 川添 理菜

板橋中央総合病院 地域広報誌  
PLAZA IMS (プラザ イムス)  
Vo.32 初冬号  
発行：板橋中央総合病院 地域健康相談室  
発行日：2010年12月10日

医療法人社団明芳会 板橋中央総合病院  
〒174-0051 東京都板橋区小豆沢2-12-7  
Tel. 03 (3967) 1181

E-mail : koho.ibh@ims.jp  
http://www.ims.gr.jp/itabashi/hp/

板橋中央総合病院  
板橋セントラルクリニック  
地域広報誌

# PLAZA IMS

平成22年12月 Vol.32 初冬号  
プラザイムス

毎年流行シーズンは12～3月

## 警報発令中! インフルエンザの基礎知識

監修：呼吸器科 善家義貴

毎年、冬に流行する「インフルエンザ」は、風邪と比較して重症化することがあり、とくにもともと持病を持っている(基礎疾患のある)方、高齢者、乳児、妊娠中の方にとっては肺炎や脳症を起こしたり、基礎疾患を重症化させる危険性が高く病気が拡大する恐れがあるため、十分な注意が必要です。重症化を防ぐためにもしっかりとインフルエンザについて復習しておきましょう。



### 風邪とインフルエンザの違いは? ~その特徴とは~

「インフルエンザ」とはインフルエンザウイルスの感染によって起こる病気です。「季節性のインフルエンザ」は突然現れる高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が強いのが特徴で、併せて喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。「新型インフルエンザ」もほぼ同様の症状を起こします。通常の風邪と違うのは感染力が非常に強いということです。とくに、65歳以上の高齢者や呼吸器や心臓、腎臓に病気がある人、糖尿病の持病がある人などは抵抗力が低下しているため、感染すると基礎疾患を重症化させる危険性が高いとされ十分な注意が必要です。重症化することで起こる合併症には、肺炎、気管支炎や中耳炎、小児では熱性けいれん、インフルエンザ脳症などがあります。

### うがい・手洗いを習慣に ~家庭や外出先でできる基本の対策~

感染症は、ウイルス感染者の咳やくしゃみなどに含まれるウイルスを吸い込むことによって感染します。また、ウイルスが付着したもの(ドアノブ)などに触れた手で口や鼻、眼をさわると、その粘膜から感染することもあります。感染予防のために、日頃からうがい・手洗いを習慣づけましょう。

### ワクチン接種で万全予防 ~インフルエンザにかからないために~

インフルエンザの予防ではワクチン接種が基本となります。ワクチンは発症を抑えるだけでなく、発症した際の重症化を防ぐ効果も期待できます。残念ながら、インフルエンザの場合はワクチンの効果は100%ではないものの、重症化、死亡の防止について一定の効果が確認されています。インフルエンザによる合併症は命に関わることであるため、高齢者や乳幼児はもちろんのこと、それ以外の方々も積極的に予防接種を受けましょう。もっとも確実な予防は流行前に接種をすることです。65歳以上の人や基礎疾患のある人が接種を希望する際はかかりつけの医師によく相談しましょう。

### まめ知識

インフルエンザ脳症とは...インフルエンザウイルスの感染が原因となり、発熱から1日程度の早期の段階で、下痢、嘔吐、けいれんなどの意識障害を引き起こすこと。とくに抵抗力が弱い乳幼期に最も多く見られます。



# 病院からのお知らせ



## インフルエンザ予防接種 実施中!

予約制ではございませんので直接B館1階 地域健康相談室までお越しください。  
 日 時：平成22年11月1日～平成23年1月8日  
 対象者：一般の方（高校生以上）

※16歳未満の方は小児科にてご予約を承ります。  
 ※東京都（23区）在住の65歳以上の方は、お住まいの区より補助を受けられますので、お住まいの区発行のインフルエンザ予防接種予診票をお持ちください。

## ～花粉症・アレルギー性鼻炎に効果的～ 炭酸ガスレーザー手術装置「LESAC CO<sub>2</sub>-25」導入しました

花粉症、アレルギー性鼻炎に効果的な治療としてレーザー治療を行っております。ぜひ、耳鼻咽喉科外来でご相談ください。

## 外科「ソケイヘルニア外来」webサイトオープン!!

ソケイヘルニアを最新手技を用いて治療するための「ソケイヘルニア外来」を平成22年10月に開設いたしました。開設に伴いましてwebサイトをオープンしております!ソケイヘルニアの種類、症状、手術方法、初診から終診までの流れなど分かりやすく掲載しております。当院ホームページよりご覧ください。

# 無料公開医療講座 開催決定!!

「脳卒中」とは酸素や栄養を送っている脳の血管が破けたり（脳内出血）詰まったり（脳梗塞）して、血液が脳に届かなくなることで起こります。その原因は、食生活や運動不足などの生活習慣病も深く関わっています。今回の講座では、脳卒中のタイプ、症状、治療法までを専門医が分かりやすくお話しいたします。皆さまのご参加をお待ちしております!!

## 『脳からの危険信号を見逃さない!』 脳卒中のメカニズムと予防について』

講 師：副院長・脳神経外科部長 三浦 直久 医師  
 日 付：平成23年2月25日（金）15:00～16:30  
 場 所：板橋中央総合病院 E館2階 講堂  
 対象者：どなたでも参加できます（定員60名）  
 申込方法：お電話またはメール、ご来院の上ご予約ください。  
 お申込は…地域健康相談室（B館1階）03-3967-1198



いきいきと働くスタッフにインタビュー!!  
 今回は、お薬に関して患者さまからのご相談を伺う「おくすり相談室」をご紹介します。活動内容について薬剤師の三浦由希子さんにお話しを聞きました。

### ●おくすり相談室とは?

「お薬のこと詳しく聞けるし、相談しやすく助かるわ」患者さまからこのような言葉をかけていただいたことがありました。患者さまからの質問はとても勉強になります。「患者さまの不安を少しでも和らげられたら」その思いで、日々仕事をしています。次々に新しい薬も出るので、外部の勉強会や学会にも参加しながら、知識を高めています。

今は、インターネットやテレビ、健康雑誌などを通して様々な情報を得ることができるので、皆さん自分の飲んでいる薬についてとても詳しいです。中には間違った情報もあるので、正しく、分かりやすく伝えることが私たち薬剤師の役割です。少し前までの病院薬剤師の印象といえば…「どんな仕事をしているのかしら?」「先生や看護師さんの名前は覚えているけど…薬剤師さんは…?」といったような感じでした。しかし当院では、薬剤師が患者さまの近くで活躍できる環境があります。それが『おくすり相談室』です。患者さまが安心してお薬をお飲みいただけるよう、気軽に相談できる窓口として、これからも患者さまからの質問などにお答えしたいと思っています。

おくすり相談室の受付時間は、平日11時～12時30分の時間帯です。自分の飲んでいる薬のこと、サプリメントのことなど、何でもかまいません。私たち薬剤師へどうぞお気軽にご相談しにいらしてください。



### おくすり相談室 ～お薬のことで分からないことはありませんか?～

- ・飲んでいて気になったこと
- ・お薬の飲み合わせについて
- ・お薬について詳しく知りたい方
- ・どこで聞けばよいのか困っていた方

【受付時間】  
 平日11時～12時30分  
 【場所】  
 C館1階 おくすり相談室



予約の必要はありませんが、薬剤師1名で対応するためお待ちいただく場合があります。ご了承ください。



## 開業医の部屋 当院と連携をとっている開業医の先生をご紹介します!

### つづきクリニック

内科・外科・胃腸科・乳腺外科・肛門外科の診療をしているクリニックです。マンモグラフィ・エコーによる乳腺外来を行っており、女性医師が診察いたします。胃内視鏡検査・骨粗鬆症検査・禁煙外来も行っております。糖尿病・高血圧症・高コレステロール血症・腰痛・しびれ・頻尿・風邪などでお困りでしたらご相談ください。また、在宅医療・往診も行っております。良質で安全な医療を公平に受けられるよう心掛け、最善の診療を目指しております。どうぞよろしくお願いいたします。



板橋中央総合病院 連携ネットワーク制度・・・  
 地域の病院・診療所との医療連携のもとに専門医療での機能・役割を全うすることができるように、当院では地域医療連携を推進しています。



院長 つづき しんたろう  
 都築 信太郎  
 都築 麻紀子  
 資格 日本外科学会専門医  
 日本乳癌学会専門医  
 マンモグラフィ読影認定医  
 板橋区もの忘れ相談医

受付時間 ※土曜日のみ9:00～12:00になります

	月	火	水	木	金	土	日
午前 (8:50～12:50)	○	○	○	○	○	○	×
午後 (16:00～18:20)	○	○	○	○	○	×	×

