社会医療法人 河北医療財団 広報誌 ／ No.189

かわぴたる

2024 3月号 March

社会文化を背景とし 地球環境と調和した よりよい医療への挑戦

脳神経外科部長
田中 雅彦医師

脳神経外科主任部長
比嘉 隆医師

特集：「気温差が激しい春に注意の脳卒中」
河北総合病院 脳神経外科 部長
田中 雅彦医師

探検隊が行く：「研修医の１日」

地域連携施設紹介：
こにし胃腸内視鏡・肛門クリニック武蔵野院
クリニックプラス中野

かわぴたる No.189 2024.3 年6回発行（1月・3月・5月・7月・9月・11月）
発行責任者：河北 博文 編集責任者：山口 美紀 発行：社会医療法人 河北医療財団 広報課
〒166-8588 東京都杉並区阿佐谷北1-7-3 ☎03-3339-5724

お知らせ

☆河北医療財団の活動や取り組みなどをお知らせするコーナーです。

河北健康教室（無料）

尿失禁 頻尿セミナー

日時　3月30日（土）
10：00～11：00（開場 9:45）
会場　阿佐谷地域区民センター
3F 第4・5集会室（一体使用）
講師　河北総合病院 泌尿器科部長
村田 明弘医師

脊髄の病気について

日時　4月13日（土）
14：00～15：00（開場 13:30）
会場　河北総合病院 西館 地下講堂
講師　河北総合病院 脳神経外科部長
田中 雅彦医師

詳しくはWEBで

土曜日午後の外来診療中止のお知らせ

4月より、土曜日の外来診療が午前診療のみとなります。
ご利用の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。
詳しくはホームページをご覧ください。

新病院の建設工事動画のお知らせ

2025年6月開院予定の河北総合病院移転建設工事も残すところ16ヶ月となりました。工事の様子を動画にまとめましたので、ぜひご覧ください。

建設工事の動画

新病院情報ホームページ

郵便はがき

料金受取人払郵便
杉並局承認
5022
差出有効期間 令和6年6月30日まで（切手不要）

166 8790

（受取人）
東京都杉並区阿佐谷北1-7-3

社会医療法人 河北医療財団
広報課「かわぴたる」編集 行

〈キリトリ線〉

当財団からイベント、セミナー情報をメルマガ配信いたします。

皆さまの個人情報は、上記以外での目的で使用することはありません。
個人情報の取り扱いについては、ホームページをご参照ください。
https://kawakita.or.jp

お名前：

メールアドレス：

ご希望の方は上記へご記入いただくか下記、お名前をお送りください。
✉ kawaken@kawakita.or.jp「件名：メルマガ配信希望」

編集後記

3月前半は、冬眠していた虫が穴から出てくる頃の啓蟄（けいちつ）。後半は、昼と夜の長さがほぼ同じとなり、この日を境に昼間の時間が長くなる春分。「暑さ寒さも彼岸まで」といいますが、体調を崩しやすい季節ですのでご注意ください。

M.Yama

病気などの紹介「河北医療財団の魅力!」

YouTube「河北チャンネル」体操など配信

▼ご意見をお寄せください
広報課 ✉ kouhou@kawakita.or.jp

▼当財団の情報を発信しております。
ぜひ、ご登録ください。

ホームページ　採用サイト　Facebook　Instagram　LINE

気温差が激しい春に注意の脳卒中

脳は全身の司令塔であり、脳卒中が生じる脳の領域により症状が出ます。
症状は脳卒中の程度により様々ですが、後遺症が重度の場合には、日常生活に支障をきたし、生命に影響する場合もあります。国立循環器病研究センターの公表によると、入院 30 日以内の院内死亡率は、脳梗塞 4.4%、脳出血 16.0%、くも膜下出血 26.6% です。平均すると 15.7% と高いのが現状です。

ご挨拶

2024 年 1 月より脳神経外科部長に着任しました、田中 雅彦（たなか まさひこ）と申します。1996 年に弘前大学を卒業後、弘前大学医学部附属病院、東北地方の病院勤務を経て 2001 年に東京女子医科大学へ移りました。2014 年に神奈川県の湘南鎌倉総合病院部長に就任、脳腫瘍、脊椎脊髄外科、脳血管障害、脳脊髄外傷など幅広く脳神経外科診療に関わってまいりました。これまで培ってきた経験をもとに、河北総合病院でも皆さんのお役にたてるよう日々診療に精進したいと考えております。どうぞお気軽にご相談ください。

脳卒中の種類

脳卒中には大きく分けて、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血があります。脳梗塞は頚部や脳の血管がつまることにより起こります。脳出血やくも膜下出血は脳の血管が破れることで起こります。脳出血は脳内に出血する病気で、くも膜下出血は脳を覆うくも膜と脳表との間に出血する病気です。脳出血は高血圧が原因となることが多く、くも膜下出血は脳動脈瘤が破裂することにより発症することが多い疾患です。以前、日本では脳出血が多かったのですが、最近では脳梗塞が増えています。脳卒中の起こりやすい季節については、様々な報告がありますが、脳梗塞・脳出血は冬～春に多いという報告があります。特に脳出血は寒暖差が激しい季節に生じやすいとされており、冬～春にかけては要注意です。

かかりやすい人の生活習慣や特徴

脳卒中のリスクファクターは、高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙、大量飲酒です。すなわち、塩辛い、糖分が多い、脂分が多い食習慣がある方は要注意です。また、喫煙は自らタバコを吸う能動喫煙はもちろんのこと、煙を間接的に吸う受動喫煙も危険因子になりうるといわれています。喫煙する方は禁煙に努めること、周囲の方にも影響を及ぼすことを知っておかねばなりません。最近では電子タバコがあります。たしかに従来のタバコよりもリスクは低いのかもしれません。しかし、日本脳卒中学会のガイドラインでは、リスクが低いという十分な根拠がないためすすめられないとされています。また、大量飲酒（定義はまちまちですが、日本脳卒中学会のガイドラインでは1日にエタノール量で 48g 以上）も要注意です。適量はおおよそ 20g 程度とされていますので、アルコール度にもよりますが、5%のビールだと 400ml、日本酒だと 1 合、ワインだとせいぜいグラス 2 杯までといったところでしょうか。それでも毎日の飲酒はすすめられません。また、心原生脳塞栓症といって不整脈などが原因で起こる脳梗塞があります。心房細動という不整脈が代表的です。動悸がする、脈が飛ぶといった症状がある方はぜひ専門医の受診をおすすめします。ちなみに、心房細動のリスク因子は加齢、高血圧、心臓病、糖尿病、喫煙、飲酒です。脳卒中のリスク因子と重なるものがあります。

脳卒中の治療法

早期治療が重要です。脳梗塞では、比較的太い動脈が詰まった場合、その原因となる血栓を溶かす薬、また、カテーテル治療で血栓そのものを回収して詰まった血管を再開通させる治療が普及しています。しかし、時間が経過すると再開通は困難です。早期に専門医療機関を受診することが重要です。脳出血も大きな出血の場合、内視鏡手術や開頭術で出血を止めて除去する治療が必要になることがあります。くも膜下出血は、その原因となった脳動脈瘤から再出血することを防ぐ必要があります。未破裂脳動脈瘤の破裂率は、部位や形状にもよりますが数％未満です。しかし、いったん破裂すると再出血する確率が非常に高くなります。再出血を防ぐ方法として、クリッピング術といって開頭手術で直接動脈瘤への血流を金属製のクリップで遮断する方法、コイル塞栓術といってカテーテル治療で動脈瘤の中に細い針金状のコイルを挿入して血流を遮断する手術があります。最近進歩が目ざましいのはカテーテル治療ですが、脳動脈瘤の部位により開頭術が適する場合もあります。なお、上述しましたように、くも膜下出血の死亡率が非常に高くなっています。これは、くも膜下出血が起きた場合、約 2 週間の間、脳の血管が収縮します（脳血管攣縮 / れんしゅく）。この程度により、脳梗塞が生じて致命的になることが高い死亡率の背景です。すなわち、くも膜下出血自体を治す手術はなく、あくまでも手術は再出血の予防が目的です。このような治療後は、リハビリテーションによる訓練と再発の予防が必要です。再発の予防は、取りも直さず上述したリスク因子の除去（降圧剤などの薬物治療・食習慣や生活習慣の改善）が重要です。

河北総合病院
脳神経外科部長
田中 雅彦
たなか　まさひこ

日本脳神経外科学会専門医・指導医
日本脳神経外傷学会指導医
日本脊髄外科学会技術認定医・脊椎脊髄外科専門医
日本脳卒中学会認定脳卒中専門医
日本脳卒中の外科学会技術認定医
日本臨床神経生理学会認定医（術中脳脊髄モニタリング分野）
日本がん治療認定医機構がん治療認定医

探検隊が行く

研修医の密着！1日

勤務がんばるぞポーズをお願いしたら一発で決めてくれました

8:30 病院に到着

研修している診療科によって勤務時間は異なります。

この日はとっても寒い日でした

午前 勤務

この日は、循環器内科勤務！病棟業務、カテーテル検査や治療をおこないました。

お昼 ランチ

昼食の時間はその日によって違います。この日は食堂で食べました。

とっても真剣なまなざしで造影画像を見ています。

午後 勤務

午後も同じ病棟業務、カテーテル検査や治療。指導医へ一生懸命質問し、学びます ✨

17:30 内科カンファランス

循環器内科の症例発表をおこないました。

河北総合病院の元研修医の片野医師と一緒に発表

18:30 通常勤務終了

18:30 ～ 19:00 に退勤します。

19:00 ディナー

夕食は、大好きなスープカレーを食べました。

がんばれ！！

20:00 研修医室で自習

日々毎日が勉強です。

22:00 筋トレ

週２回ジムへ！忙しくてなかなか行けていません。もう少し行きたいと思っています。

00:00 就寝

退勤時刻によりますが、この日は 00:00 に就寝。

熊谷（くまがい）　明典（あきのり）
信州大学卒
2023 年 4 月入職
医師をめざしたきっかけ：
怪我が多く、自分自身が何度も手術を経験してきたことから

今月のSMILEさん

スタッフを紹介します

Q1 お仕事の内容について
Q2 入社後に最も成長を感じた経験
Q3 今後の挑戦や夢について
先輩からのメッセージ

河北総合病院 分院
2 階病棟 看護主任
石井（いしい）　真央（まお）
入職：2011 年 4 月
河北総合病院看護専門学校卒業
入職 10 年目

Q1 現在は、血液・腎臓内科の病棟で勤務をしています。主に化学療法をおこなう患者さんの看護や、糖尿病・慢性腎臓病の患者さんの検査や治療のケア、生活指導を実施しています。入院時より退院後の生活を見据えて、多職種の方と共に情報共有をしながら退院支援にも携わっています。

Q2 年数を重ねるごとに多くの経験をさせていただき、現在は指導することが多い立場となり、これまでの学びや経験を少しずつ活かせているのかな、と実感することがあります。患者さんより、「あなたが居てくれて良かった」とお声をかけていただいたことも大きな励みになっています。

Q3 患者さんに寄り添い、安心感や信頼感を持ってもらえるような看護師であり続けたいです。そのためにスキルアップできるよう日々勉強を積み重ねていきます。決して初心を忘れることなく、周囲のスタッフとも協力しながら、働きやすい職場環境を築いていきたいと思います。

先輩 科長 鈴木 真美

とても穏やかで誰に対しても優しく、業務に真摯に向き合う姿勢は他のスタッフのロールモデルとなっています。主任として周囲から求められることも高度になっていますが、着実にステップアップしています。今後の更なる活躍を期待していますが少しだけ肩の力を抜いて自分の時間も大切にしてくださいね。

食べ歩き

オシャレなカフェや雑貨屋さんを見たり、食べ歩きをするのが大好きです。

河北総合病院
リハビリテーション科
丸谷（まるたに）　恒心（こうしん）
入職：2022 年 4 月
帝京平成大学卒業
言語聴覚士
入職 2 年目

Q1 病気で話せなくなった、飲み込みづらくなった患者さんに対してリハビリテーションをおこなっています。担当する患者さんは話す機能では脳疾患が多いですが、飲み込みの機能では脳・循環、消化器等多岐に渡ります。患者さんだけではなくご家族の方にもコミュニケーションや食事について支援することもあります。

Q2 入社して間もない頃に担当した患者さんのリハビリで悩み、自分で調べて解決したことがありました。その後、症状が似た患者さんを担当した際に、調べたことを活かすことができ、先輩と深いディスカッションができたときです。

Q3 今後も患者さんを第一に考えリハビリをおこなっていきます。そのためには多くの症例の経験、学会への参加、発表など自己研鑽が必要だと思っています。先輩などにアドバイスをいただきながら自己研鑽を積み、立派な言語聴覚士になります。

先輩 大谷 萌乃

日々臨床の中で成長している姿はとても頼もしいです。
持ち前のコミュニケーション能力を活かし、活躍の場を広げていってください。
これからが楽しみです。趣味の時間を大事にしつつ、仕事も頑張っていきましょう。

アウトドア

外でリフレッシュすることです。夏はキャンプ、冬はスノーボードにいきます。毎年たくさん行きます！

地域連携施設紹介

急性期病院である河北総合病院は、地域のかかりつけ医（診療所・クリニック・病院）と連携し、よりよい地域医療をご提供する「地域医療支援病院」として、2006年に東京都知事より承認を受けています。ともに、患者さんお一人おひとりに最善の医療をご提供する地域連携施設をご紹介します。

武蔵野市
吉祥寺本町
1-31-12-5F

こにし胃腸内視鏡・肛門クリニック武蔵野院

消化器内科、一般内科、肛門外科

0422-21-1100　kichijoji-naishikyo.com

診察時間／
月・水・木・金・土　9:00～12:00・13:00～15:00(検査)・15:00～17:30
日(内視鏡検査・手術)　9:00～12:00、13:00～15:00
休診日：火、祝

院長　古西　英央

医学博士
日本消化器病学会専門医
日本消化器内視鏡学会専門医
日本外科学会専門医
大腸肛門病学会 肛門外科領域IIb専門医
日本乳癌学会認定医

■ 医師をめざしたきっかけ

中学生の時に父を脳出血で亡くした事をきっかけに医師になる事を決意。大学病院では消化器病の診療に加え救急医療も経験し、さらに肛門疾患の専門的な診療についても学んでまいりました。20年にわたって培ってきた知識と経験を活かし、1人でも多くの患者さんの健康維持のお力になれたらと考え、この度当院を開業させていただきました。前医では年間肛門手術1,400例、内視鏡検査8,500例、潰瘍性大腸炎500例、クローン病100例の診療に従事しておりました。その経験を活かし消化器・肛門疾患の診断、検査、治療まで一貫しておこないます。

■ メッセージ

忙しい働き世代の方々にこそ検査を受けて欲しいとの願いから土日も診療をおこなっております。またおしりのトラブルに対応することのできる数少ない肛門外科でもあります。いずれも苦痛の少ない検査、治療を心がけております。ぜひご相談ください。

最寄り駅：
JR
吉祥寺駅
徒歩３分

クリニックプラス中野院

内科・皮膚科・アレルギー科

03-6382-4543　clinicplus.health/nakano

診察時間／月・火・水・木・金 9:00～13:30・15:00～20:00
土 9:00～12:30・14:00～17:30
日・祝 9:00～17:30
休診日：なし

中野区
中野
3-34-29-6F

院長　佐伯　豪士

■ 医師をめざしたきっかけ

田舎の祖父が脳梗塞で倒れたことをきっかけに最新かつ正しい医療をどこでも受けられるよう医師を志しました。埼玉西部で地域に密着した医療と高度医療に力を入れている埼玉医科大学で学び、同大学病院で研究を続けながら臨床経験を積み、その後、国立がん研究センター中央病院では新型コロナウイルス感染症病棟・呼吸器内科・消化器内科・造血器移植・腫瘍内科・緩和ケア科に勤務しました。化学療法のスペシャリストとして臨床に従事し、主要ながん治療をひと通り修練し、同時に月の半分くらいは地域の離島や山間部の診療所、クリニックや病院で生活習慣病の治療や２次救命救急医療に携わり、ドクターヘリで患者さんを病院に送った経験もあります。最先端の治療や研究に従事した経験を活かし、地域医療に根ざした医療で貢献したくクリニックを開業いたしました。

■ メッセージ

都心部で多忙な生活を送る現代の皆さまに、生活の合間や会社帰りでも通いやすいようにと、平日は20:00まで、土日祝も17:30まで診療し、時間の壁をなくすことに注力しています。情熱と充実した人材や設備で地域医療を牽引している河北総合病院のような高度医療機関にシームレスに紹介し適切な医療を提供できるよう引き続き努めますので安心して受診してください。

最寄り駅：
JR 中野駅 徒歩２分

リハビリ体操

椅子に座ったままできるストレッチ

冬の寒い日が続き、最近は体が縮こまっているように感じませんか？
体が縮こまることで首や肩こりなどの不調の原因となったり、姿勢が悪くなり思わぬケガにつながるおそれがあります。
体をほぐし、体調不良や転倒などのケガを防ぎましょう。

肩甲骨周りをほぐす

10回×2セットを目安に

❶タオルの両端を、外に引っ張るように持ちます

❷肩の高さで、ゆっくり**肘を**曲げ伸ばしします

脇腹をのばす

左右20秒ずつ×2セット

❶タオルを肩幅より広めに握って両手を上げます（基本の形）

❷体を横にゆっくり倒します

20 秒キープ

❸反対側にゆっくり倒します

動画で確認 ➡

太ももやお尻のストレッチもご紹介♪

監修：河北リハビリテーション病院 セラピー部

豆知識

誤嚥性肺炎の予防

冬の乾燥した環境下では、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの呼吸器疾患にかかる可能性が高まります。今回はその中で、誤嚥性肺炎のお話をします。誤嚥とは食物や唾液などが声帯を通り越して気管に入ってしまうことです。そして、この誤嚥が原因で誤嚥性肺炎が起こります。高齢者、喫煙者、肺気腫などの方々は、咳をする力が弱いため、わずかな誤嚥でも肺炎になりやすいと言われています。誤嚥性肺炎を予防するためには、歯磨きや入れ歯の手入れなどの口腔ケアが重要です。口腔ケアを怠った不潔な唾液1mL中には10億個もの細菌が存在すると報告されています。また、口腔ケアによって喀出力が改善するとの研究結果もあります。実際、口腔ケアをおこなうことで誤嚥性肺炎の発生率が低下することが、大規模な比較研究によって明らかにされています。しっかり口腔ケアをおこなうことで、誤嚥性肺炎を予防しましょう。

監修：河北総合病院　救急集中治療科　内野正人

アンケートについて

当財団へご支援を賜り、誠にありがとうございます。より充実した誌面作りのために、アンケートへのご協力をお願いいたします。

〈キリトリ線〉

ご愛読いただきまして、ありがとうございます。
読者アンケートにご協力をお願いします。

Q1 性別（男・女）

Q2 年齢（20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代・90代以上）

Q3 お住まい
（杉並区・中野区・練馬区・世田谷区・その他：　　）

Q4 もっともよかった記事は何ですか？
（　　ページ：　　）

Q5 今後、特集してほしい記事はありますか？
（　　）

Q6 河北総合病院を何でお知りになりましたか？
（ホームページ・友人からの紹介・医療機関からの紹介・近所・JR阿佐ケ谷駅看板・広告物：　　）

Q7 財団情報は何から得ていますか？
（自社HP・かわぴたる・メルマガ・LINE・YouTube・SNS）

Q8 パソコンやスマートフォンなどで情報を閲覧していますか？
（はい：よく見るサイト名　　・いいえ）