

《大森赤十字病院 外来診療担当医一覧》

※午前受付時間 8:30~11:00 (整形外科 8:30~10:00・乳腺外科 月・金 8:30~10:00)

- ・予約のない方で当日診療をご希望の方は、上記時間帯にお越しください。但しお待ちいただくことがあります。
- ・午後の診療は眼科・耳鼻咽喉科を除き予約制です。
- ・医師の都合により担当医師が変更になることがあります。
- ・血液内科・糖尿病内分泌内科・呼吸器内科はご予約の上、紹介状をお持ちください。
- ・休診日 土・日・祝・年末年始(12/29~1/3)

2018/1/4

診療科	曜日	月		火		水		木		金		備考
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
神経内科		前田	鈴木	山田	中瀬	柴田	井上	山之内 川上	山之内	郭		
腎高血圧内科		谷口	渋谷	金岡		渋谷 谷口		金岡		葉師川		
血液内科		蒲澤			三井	久武		久武				完全予約制(紹介状必要)
糖尿病内分泌内科				岩田		北里		北里				完全予約制(紹介状必要)
膠原病リウマチ内科							土田			山田		完全予約制
循環器内科	初診	持田 武藤		持田 島田		安部		神原		辻川 島田		
	再診		武藤	神原	持田 安部	市川	辻川	島田		持田	神原 担当医	
心臓血管外科					田鎖 渡邊							
呼吸器内科		太田(智)		太田(智)		太田(宏)	本間	小林	小林	成澤		完全予約制(紹介状必要) 水 午後 第3週のみ
呼吸器外科		池田 飯田			池田			池田	池田 飯田			
	禁煙外来		友安									第1・3・5週
消化器内科		井田 千葉 中岡 立川		後藤 芦荻 須藤 西村	桑原	諸橋 千葉 河野 阿南	新倉	後藤 桑原 芦荻 新倉	中岡 須藤 立川 太原	諸橋 井田 西村 河野	阿南	
泌尿器科		大塚		浅野	浅野	浅野		大塚	大塚			
外科		渡辺 森園		中山 柴田 担当医		佐々木 森園 尾崎		渡辺 寺井		佐々木 柴田 西田		
	乳腺 ストーマ	鈴木	鈴木				中山	担当医	担当医	鈴木	鈴木	月金 午前受付 8:30~10:00
整形外科		原 齊藤 荒川		大日方 穴倉 磯島		大日方 葛原 担当医		原 穴倉 磯島		葛原 齊藤 松本		
脳神経外科	脊髄空洞症		磯島		館	担当医			荒川	松本	小田	
ペインクリニック					小柳			市川				
皮膚科		日比野 大野	日比野 大野	乙竹 担当医	日比野 大野	日比野 大野	日比野 大野	大野	日比野 大野	日比野 大野	日比野 大野	火 午前 第1・3・5週 大野 火 午前 第2・4週 日比野 火 木 午後受付 13:30~16:00
眼科		秋山 一ノ瀬		秋山 一ノ瀬	北原	秋山 一ノ瀬		秋山 一ノ瀬	担当医	秋山 一ノ瀬		
耳鼻咽喉科		中島 田中		中島		中島 秋田		中島		中島	佐野	金 午後受付 13:30~15:30
	補聴器				担当医				担当医			木 第2・4週
産婦人科	初診	田岡		渡邊		斎藤		間崎		清木		
	婦人科再診	渡邊		田岡		北村	清木	斎藤	間崎	間崎 新津	上山	金 9:00~9:30 間崎医師 9:30~ 新津医師
	妊婦健診 特殊健診	長崎	渡邊 平野	武井	田岡 武井	間崎	上山	上山	斎藤	渡邊	清木	月 第1週除く
小児科		大沼 江口		福田 担当医		大沼 担当医		鈴木 江口	鈴木	福田 古川		
	予防接種											予約制
	乳児健診 1ヶ月健診											予約制
緩和ケア外来 特別診療							担当医	担当医			友安	月 第2・4週



大森赤十字病院 〒143-8527 東京都大田区中央 4-30-1 Tel. 03-3775-3111 fax 03-3776-0004

No.61 2018年1月10日発行

2018

大森日赤だより

1月号

Contents

□ 新年のご挨拶

院長 中瀬 浩史

□ 特集① 『嚙下体操のご紹介』

リハビリテーション課係長 小山 智生

□ 特集② 『身近な悩みを相談できる皮膚科を心がけて』

皮膚科部長 日比野 のぞみ

□ 特集③ 『インフルエンザにかからない・感染してもうつさない』

感染管理室 感染管理認定看護師 成毛 佐知子



皮膚科スタッフ

新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。
本年が皆様にとって幸い多い年となりますように
お祈り申し上げます。



院長 中瀬 浩史

当院は東京都より地域医療支援病院に認定されております。その名に恥じないように、地域の中核病院としての責務を果たすため努力を続けて参りました。

大森赤十字病院はみなさまに次のことをお約束いたしました。

- 1. One Day Hospital** できるだけ多くの検査を即日実施へ。
MRI・CT・超音波・血液検査などできるだけ多くの検査をその日のうちに結果を出して迅速な診療を心がけています。
- 2. 救急診療に重点を置いています。**
循環器疾患では循環器内科・心臓血管外科の協力体制のもと CCU ネットワークからの救急患者さんを多数受け入れています。
脳卒中に対して血管内治療による血栓回収術などの超急性期高度医療を実施しています。
- 3. がん診療が拡充されました。**
東京都より大腸がんならびに肝がんに対してがん診療連携協力病院の認定を受けました。
大腸がんの腹腔鏡治療、食道がん・胃がん・大腸がんの内視鏡治療、肝臓がんのラジオ波治療の実績が評価されています。
肺がんについても完全胸腔鏡下手術での肺がん治療を実施しています。
からだに優しいがん治療を目指しています。
- 4. リハビリ重視でスムーズに在宅療養に。**
365日の休み無しリハビリテーションを実施しています。チーム医療を第一として急性期リハビリテーションのモデル病院を目指します。
- 5. 地域医療支援病院の責務を果たします。**
かかりつけの先生と連携して緊密な信頼関係のもと親身な診療いたします。
- 6. 災害医療対策を拡充いたします。**
災害拠点病院の指定を受けました。
日本赤十字社の使命として取り組みます。

初心に戻り、地域に必要な病院として、一步一步努力して参ります。
本年もよろしくお祈り申し上げます。



えんげ 嚥下体操のご紹介

リハビリテーション課係長 小山 智生

前号では、体力アップと健康寿命を延ばすため、運動の習慣をつけ今より10分でも長く体を動かす大切さを掲載しましたが、加齢による変化のひとつに摂食・嚥下機能の低下があげられます。毎日の食事がおいしく食べられることは、より豊かな生活の基盤といえます。そのためにも全身の運動の他に、食べる・飲み込むことに焦点を合わせた『藤島式嚥下体操』(下記図)をご紹介します。

①の嚥下体操は頸部の緊張をとり嚥下をスムーズにすることが期待されます。②嚥下おでこ体操(または頭部挙上訓練)は嚥下筋力強化、③発声訓練はカラオケでも朗読でも良いです。なるべく大きな声を出すことで声門防衛機構の強化、④ペットボトルブローイングは嚥下改善、呼吸改善、鼻や口から空気が漏れないよう鼻咽腔閉鎖機能・口唇閉鎖機能改善、⑤アクティブサイクル呼吸法は咳を力強く出せるようにする咳力強化・咽頭感覚改善につながります。

『藤島式嚥下体操』のご紹介

① 食べる前の準備体操 毎食前 1セット実施 (1~2分)

意義/頸部の緊張をとり嚥下をスムーズにする

① 深呼吸 (数回繰り返す)
鼻から吸って → ゆっくり口から吐く
おなかをふくらむように → おなかがへこむように

② 首を回す
おなかがへこむように

③ 首を倒す

④ 肩を上げ下げする

⑤ 顔を影らませたりすぼめたり (2~3回繰り返す)

⑥ 舌で左右の口角を触れる (2~3回繰り返す)

⑦ 息がのどに当たるように強くすって止め、三つ数えて吐く

⑧ バババ ララララ カカカカと ゆっくり言う

⑨ 深呼吸 (数回繰り返す)
鼻から吸って → ゆっくり口から吐く
おなかをふくらむように → おなかがへこむように

② 嚥下おでこ体操(または頭部挙上訓練) 毎日 1セット実施 (5~10分)

意義/嚥下筋力強化

頭部挙上訓練
仰臥位で肩を床につけたまま、頭だけをつま先が見えるまでできるだけ高くあげる。

嚥下おでこ体操
額に手を当てて抵抗を加えおへそをのぞきこむ。

③ 発声訓練 毎日 1セット実施 (5~10分)

意義/声門閉鎖の改善、呼吸筋力強化訓練

あ〜!

カラオケでも朗読でもよい。なるべく大きな声を出す。

④ ペットボトルブローイング 毎日 1セット実施 (5~10分)

意義/嚥下改善、呼吸改善、鼻咽腔閉鎖機能・口唇閉鎖機能改善

ペットボトルに穴を開けてストローをさし、ふくぶくと吹く。

⑤ アクティブサイクル呼吸法 毎日 1セット実施 (5~10分)

意義/咳力強化、咽頭感覚改善

無理のない範囲で、①は毎食前(1~2分)に実施。
②~⑤は毎日1セット(5~10分)の実施をお勧めします。



「身近な悩みを相談できる皮膚科を心がけて」

～皮膚は体と心の鏡です～ 最近気になるほくろはありますか???

皮膚科部長 日比野 のぞみ

体の中には、産まれた時からあるほくろ、少しずつ大きくなってきたほくろ、盛り上がってきたほくろ、色々あります。「あら？こんなところにあったかしら？」「なんだか少しずつ大きくなってきたわ」というのも少なくありません。ほくろだと思っていたものがほくろではない場合もあります。

最近ご自身のお肌をじっくり眺めたのはいつですか??

皮膚は色々な細胞が集まってできています。皮膚の表面を覆う表皮細胞、色素を産生する色素細胞、痛み痒みを伝える神経細胞、毛を形成する毛母細胞、皮脂を形成する脂腺細胞など、それぞれの細胞が良性、悪性の腫瘍になりうるため、皮膚癌の種類は沢山あり、形も様々です。爪、陰部なども含め全身のどこにでもできる可能性があります。

「急速に大きくなったもの」「色や形が不規則なもの」「出血が続いたり、治りにくい傷のようになってしまっているもの」「湿疹だと思って治療しているがなかなか改善しないもの」があれば、「おやおや??」としてみてください。では代表的なものを少しあげてみます。

●ほくろ(色素性母斑)

私達がよく「ほくろ」と呼ぶもので、先天的あるいは後天的な褐色の良性腫瘍です。平らなものと、盛り上がったものもあります。形は対称性で、色は褐色から黒色で一様です。大きさの急激な変化はありません。爪に縦に黒い線が伸びる爪のほくろもあります。

●老人性のしみやイボ

(老人性色素斑、脂漏性角化症または老人性疣贅)

年齢とともに、顔面、手背などにしみができます。さらにしみが盛り上がってざらざらイボ状になることもあります。いずれも紫外線が関与しており日焼けしやすい場所にできます。中には、日光角化症等の前癌病変もありますので注意が必要です。

●基底細胞癌

顔面、手背に好発する癌です。急速に大きくなるもの、ゆっくりと数年かけて大きくなり、傷のようになるものもあります。転移することは稀ですが、放置すると骨まで浸潤して切除できなくなります。その前に切除することが大切になってきます。

●悪性黒色腫(メラノーマ)

いわゆる「ほくろの癌」です。色素細胞(メラノサイト)が悪性に変化して増殖します。黒色のものから、無色素性なものもあります。悪性黒色腫は転移しやすく、早期発見早期治療が大切になってきます。全身どこに生じてもおかしくありません。目、結膜、陰部、爪、様々なところに生じえますが、日本人に多いのは足の裏や手足の指(趾)にできる末端黒子型黒色腫です。

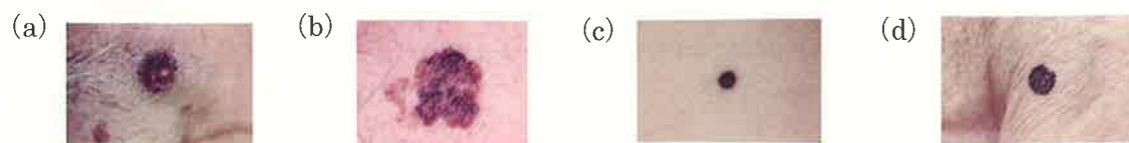
<ほくろの癌を診断する5つのポイント>

★形がきれいか ★境界をはっきりしているか ★色が均一かどうか

★大きくないか ★盛り上がっていないか

以上が全部ではありませんが、よくある皮膚の茶色から黒色のできものです。

Q. どれが「ほくろ」かわかりますか?? (以下の写真のうちの1枚だけがほくろです→答えは次頁のさいごに)



Q. どうやって診断するの??

気になる黒から茶色のできものを見つけたら、まずは皮膚科を受診してください。今はダーモスコピーという皮膚の表面の乱反射を抑え、皮膚の深い部分の構造を観察する診断機器である程度の診断をしていきます。いわゆるほくろやしみ、イボでは規則正しい構造をしています。悪性のもものでは不規則で色むらがあったり、細かい血管が拡張しているなど良性とは異なる構造を示します。一度見ただけでは判断が難しいことも多くあり、数カ月後に改めて確認させて頂く事もあります。良性、悪性の区別は容易になりましたが、やはり全てが見分けられるわけではありません。明らかに悪性である場合は手術、悪性が否定できないような場合には一部を切除して組織検査を行い、その後方針を決めたりもします。

Q. 治療法は?

皮膚癌の主な治療は手術による切除です。ほとんどのものが腫瘍を十分に切除することで治療は十分な場合が多いですが、やはり悪性黒色腫、その他癌の種類によっては化学療法を併用したりする場合もあります。前癌病変では外用治療も選択できます。

全身どこにでも発生しますが、多くは一般に日光にあたる顔面や四肢に発生します。胃癌、肺癌などの内臓に発生する癌とは異なり、目に見える部位に発生するため、早期での発見が可能です。早期に適切な診断、治療をうけることで完治する皮膚癌も数多くあります。当院でも上記診断、手術を積極的に取り扱っておりますが、腫瘍の大きさ、種類、部位によっては大学病院をご紹介させて頂く事もあります。

皮膚科からのお知らせ

★新しい治療がどんどん導入されています

近年はニキビ、爪白癬など以前であればどちらかというとなおざりにされていた疾患に対する新しい薬もどんどんできています。尋常性乾癬では1日2回外用をしていたものが、1日1回の外用で同等の効果をえられる可能性がある外用薬など、患者様の負担を考慮し、工夫がされているものも出てきています。「治らないから仕方ない」「命には関わらないし…」と諦めていた疾患も少しでも改善できるような治療の選択肢も増えてきています。

★「皮膚は体の中を写す鏡」と古くから言われ、内臓疾患との関わりも多く、皮膚の症状から重大な病気が発見されることも稀ではありません。また、症状が直接目に見えるため、気持ちの面での苦痛も多いことがあります。体全体を覆っている皮膚は、体のなかの臓器や器官を保護する大切な役割を担っています。皮膚は直接外部からの刺激を受けるため、異変の起きやすい場所でもあります。少しでも気になる皮膚病変があるときは気軽に受診できるような、何でも相談しやすい診療を心がけて毎日取り組んでおります。

★自費になりますが陥入爪のワイヤー治療、また、美容の領域になりますが、ビタミンCローション、ハイドロキノロンクリーム5%の処方も開始しました。



ハイドロキノロンクリーム5%



ビタミンCローション

★毎日触れる、毎日目にするお肌だからこそ大切に

間違ったスキンケア、外用方法などによっても肌のトラブルを招くこともあります。「痒いからタオルでゴシゴシしています」「薬はしっかりすりこんでいます」などよく耳にしますが、間違ったスキンケア、外用方法ではせっかく治療に来ていただいても改善の妨げにもなります。皮膚は体を覆う美しいベールなのです。やさしくお手入れして大切に扱ってほしいのです。診断・検査だけでなく、患者様の声に耳を傾け、コミュニケーションを大切にし、できるだけわかりやすい説明、ちょっとした疑問を問いかけやすい診療環境を目指すことも最善の治療への第一歩と考えております。

外来日程表

平成30年1月現在

受付時間	月	火	水	木	金
午前 8:30 ~ 11:00	日比野 大野	乙竹 担当医	日比野	大野	日比野 大野
午後 13:30 ~ 16:00	日比野 大野	日比野 大野	日比野 大野	日比野 大野	日比野 大野

さいごに

まずは自分のお肌、家族のお肌をじっくり見てあげてください。「あら？」と不安に思うことがあれば、こんなことで病院に行ってもいいのかしら?と思わず、遠慮なく皮膚科を受診してください。

【左頁 Q 写真の答えは→ (c) です】

寒い季節に流行する感染症の一つインフルエンザ インフルエンザにかからない・感染してもうつさない

感染管理室 感染管理認定看護師 成毛 佐知子

インフルエンザは感染した人の咳やくしゃみの唾液などのしぶきにウイルスが含まれています。そのウイルスが含まれるしぶきを吸い込むことでインフルエンザに感染します。【飛沫（ひまつ）感染】さらに、飛び散ったウイルスが、手から口や鼻に触れることでも感染します。（接触感染）

かからない・うつさないようにするには？

- ・外出先から戻ったら、食事前にしっかり手洗いをする。

正しい手洗いの方法

- ・接触感染を予防するためには手洗いが有効です。
- ・帰宅後、食事前などこまめに正しく手を洗いましょう。
- *手を水で濡らし、石鹸をつけ、手のひらをこすって泡立てます。
- *手の甲、指の間をこすります。（両手）
- *指先、爪を手のひらにこすります。（両手）
- *手のひらを合わせ、手のひらと指の間をこすります。
- *親指を手で覆うようにつかみ、ねじり洗いをします。（両手）
- *手首を反対の手でつかみ、ねじり洗いをします。（両手）
- ※アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。



【感染管理室】

感染管理認定看護師
成毛 佐知子

- ・十分な食事と睡眠をとる。
- ・咳エチケットをする。

咳エチケットとは？

- *咳やくしゃみが出ているときはマスクをする。
- *とっさの咳やくしゃみが出る時は、ティッシュや腕の内側で口や鼻を覆う。
- *咳やくしゃみをするときは、人から1m以上離れ、人から顔をそむける。
- *唾や痰などで汚れたティッシュは直にゴミ箱に捨てる。
- *咳やくしゃみのとき、口や鼻を手で覆ったときは、すぐに手洗いをする。



マスクの正しいつけ方

- ・マスクは正しく着用しないと有効ではありません。
- ・着用方法に注意して、着用してください。

正しいマスクの着用方法

- *鼻と口の両方を覆います。（顎の下までギャザーを伸ばしましょう。）
- *ゴム紐を両耳にかけます。
- *マスクのワイヤー部分が鼻の形にそうようにフィットさせます。

有効でないマスクの装着例

- *鼻の部分に隙間がある。
- *顎や鼻がマスクから出ている。



予防接種（ワクチン）

予防接種することで、インフルエンザを発症する可能性を減らし、発症しても重い症状になることを防ぎます。ただ、ワクチンの効果が持続する期間はおよそ5カ月ほどと言われています。また、流行するウイルス型も変わるので、毎年定期的に予防接種を受けることが望ましいです。特に症状が重くなりやすい人は、以下の方で注意が必要です。

- ・高齢者
 - ・小児
 - ・妊婦
 - ・持病のある方（慢性閉塞性肺疾患、喘息、慢性心疾患、糖尿病など）
- ※持病のある方は担当医に相談し、できるだけ予防接種を受けることが望まれます。



インフルエンザに感染している可能性がある症状

- ・38℃以上の発熱
- ・咳やのどの痛み
- ・全身の倦怠感

※このような症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



インフルエンザにかかった場合に気をつけること

他の人にうつさないことが大切です。

- ・同居する家族（特に重症になりやすい高齢者など）とはなるべく接触しないようにする。
- ・咳エチケットをする。
- ・患者の世話をする人もマスクを着用し、こまめに手を洗う。
- ・熱が下がっても、まだ人にうつす可能性があります。熱が下がって2日程度は学校等に行かないようにし、療養することが望ましいでしょう。

※上記のように気をつけていても、インフルエンザの感染力は強いのでうつってしまうことがあります。一人一人が対策をとることが大切です。

当院への交通のご案内

京浜東北線 「大森駅」(約8分)

西口より東急バス①～④番「大田文化の森」下車

東急池上線 「池上駅」(約10分)

東急バス「大森駅」行き「入新井第四小学校」下車

東急大井町線 「荏原町駅」(約10分)

東急バス「蒲田駅」「大森駅」行き「大森日赤前」下車

車

首都高速 湾岸線 「大井南」出口下車 (約18分)
首都高速 1号羽田線 「平和島」出口下車 (約15分)
首都高速 2号目黒線 「戸越」出口下車 (約16分)

駐車場のご案内

立体駐車場 (107台) 車椅子用駐車場 (2台)
【料金】最初の30分無料 以降30分100円
入庫後24時間 最大1,000円
※患者・面会者に限る