



第40回武蔵村山市民駅伝競走大会にて（平成24年12月9日）



独立行政法人 国立病院機構

村山医療センターニュース

理念

患者さまの視点に立ち、良質で高度な医療を提供します。

基本方針

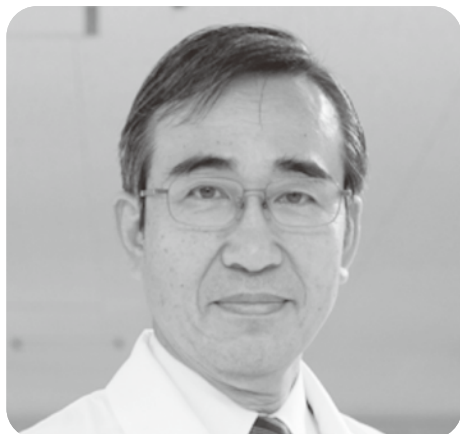
- 患者の皆様の権利と意思を尊重します。
- 安全で優しいチーム医療を提供します。
- 倫理を重んじ高度で先進的な医療を提供します。
- 地域医療連携の促進を図ります。
- 骨・運動器疾患の臨床研究を推進します。
- 職員は研鑽に励み、健全な経営に努めます。

第47号
2013.1

発行責任者 院長 臼井 宏

新年のご挨拶

院長 臼井 宏



2013年のはじめにあたってご挨拶申し上げます。

現在わが国は、東日本大震災と原発事故の影響、経済の不
振、政治の混迷など大変厳しい状況にあります。高齢化に伴
って、医療も介護も益々需要が増え、それを担う医師や看護
師は不足・偏在し、医療保険の財政的危機も迫っています。
病院運営は困難な状況に置かれており、当院も理想には及ば
ない職員数ではありますが、出来るだけ患者さんの治療とケ
アの質を高く保てるよう努力しています。

整形外科は引き続き脊椎脊髄疾患、下肢関節疾患をはじめとして、専門性の高い診療を実施し、多くの患者さんを治療しています。リハビリテーション科は、回復期リハビリテーション病棟で、脳卒中をはじめとした急性期に引き続いてリハビリテーションを積極的に進める必要のある患者さんを受け入れているほか、脊髄損傷の患者さんや整形外科の手術後や怪我の方々の退院、社会復帰のお手伝いをしています。外科も腹腔鏡下手術を得意とする医師が加わり、徐々に患者さんの数を増やしています。内科は、この1月から、リウマチ・膠原病を専門とする医師1名が加わります。

地域医療での役割を今まで以上に果たして行けることを当院の最重要課題の一つと考えていることは昨年も述べさせていただきましたが、そのひとつとして、昨年8月から、救急告示病院となりました。数年前に返上しておりましたが、再び態勢を整えて申請し、指定を受けました。各科が揃った総合病院ではないので、整形外科中心の限られた範囲ですが、少しでもこの地域の救急医療にお役に立ちたいと考えております。

病院では多くの職種が働いています。医師、看護師、薬剤師、放射線技師、臨床検査技師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、ソーシャルワーカー、ボイラー技士、調理師、看護助手、診療情報管理士などと事務職、委託している部門の各職種などです。ボランティアの方達にもいろいろ助けていただいています。今年もこれらの人たちのチームワークを大切にしながら、診療の質の向上、医療安全の推進、地域の各機関との連携の強化などに努めてまいります。

新しい年が皆様にとってよい一年となることをお祈りして、新年のご挨拶とさせていただきます。

(2013年1月)

新年のご挨拶

看護部長 小野瀬 友子



新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましてはお健やかに新春をお迎えのことと存じます。

昨年の看護部のトピックスは、3月の日本褥瘡学会第9回東京支部フォーラム/東京都在宅褥瘡セミナーを会長施設として開催したことです。西東京地区をはじめ、都内に勤務する皮膚排泄ケア認定看護師の皆様にもご協力いただき準備することができました。開催当日は小雪のちらつく寒さにも関わらず新潟、群馬、茨城など遠方からの来場者を含め420名の参加をいただきました。「褥瘡をどう見てどう治す」「在宅療養者の栄養を考える」というテーマで各方面のパイオニア的存在である先生方の講演、シンポジウムは、参加された様々な施設、職種の方々がチームとして共有すべき内容であり、盛況のうちに終了することができました。職場に戻りそれぞれどこかで活用していただけていたら嬉しく思います。もとよりチームワークの良さが自慢の当院ですが、この経験は携わった職員全員の結束を固め、新年度を目前に控え士気向上の呼び水となりました。

4月には診療報酬と介護報酬の同時改定が行われました。これは団塊の世代が後期高齢者となる2025年のイメージを見据えた、超高齢化社会のあるべき医療と介護の姿を実現する第一歩と位置づけられております。これから、日本は経験したことのない超高齢化社会を迎えます。高齢者にとって、元気であること、自分で自分のことができること、食事を美味しく口から食べること等々は重要なテーマです。これには当院の診療機能である「骨・運動器疾患および脊髄損傷に関する高度な医療と、早期の社会復帰を目指したりハビリテーションに至るまでの一貫した医療」は要となります。チーム医療の中で当院の看護師の持つ、骨・運動器疾患看護の高い専門性が十分に発揮できるよう努めてまいります。

24時間を通し患者さまの一番身近にいる看護師が患者さまを始め地域の皆様から信頼され、患者さまとしてあるいは職員として人生のある時期を村山医療センターで「共に在る」ことに価値を見いだせる、そんな看護をしていきたいと思っております。

最後になりますが皆様のご多幸をお祈り申し上げます。

平成25年 元旦

年男・年女 新年の抱負

8病棟看護師 安富 綾奈



今から12年前には、将来どのような職業につきたいか、まだはっきりと考えてはなく、毎日遊んで過ごしていたと思います。それから何年か経ち、“看護師”という目標ができました。そして夢が叶った今、大変なこともたくさんありますが、それ以上に仕事を楽しめる職場の環境や患者さまとの会話があります。年女と言っても、おそらく今までとは何も変わらず、充実した日々を送るのだらうと思いますが、今年で看護師も3年目となるため、今まで以上に幅広い知識と技術を身につけられるように頑張りたいと思います。

9病棟看護師 田藤 良枝



年女として新年の挨拶を述べさせていただく上で改めて自分の干支について調べてみました。十二支を季節に当てはめて考えた場合「巳」は、陰暦4月の異称であり、草木の成長が極限まで達して次の生命が作られ始める時期と考えられています。この話を知って、来年からプリセプターとなり4月から配属となる新人看護師に指導していく立場となる自分と通じるものを感じました。2年間培ってきた知識と経験をもとに指導を行い、ともに成長してゆける1年にしたいと考えています。

リハビリテーション科 理学療法士 佐藤 みなみ



社会人1年目になった昨年一年間は、看護師などの新しい仲間の協力や、リハビリテーション科の先輩方のご指導、そして患者さまのおかげで、楽しく充実した一年でした。また患者さまや先輩方から多くを学ぶことのできたとても良い一年でした。その学んだことを生かして、患者さまが不安に思っていることを解消したり、患者さまにより良い診療を提供できるように、そして先輩方から学んだことを後輩に還元できるように頑張っていきたいと思います。

4病棟看護師 酒井 康成



早いもので、当院で看護師として勤務して3年目を迎えようとしています。振り返れば、私は看護師として働く母の姿を見て、人の役に立ちたいと考え看護師になりました。そして、今年年男の24歳になります。

今年は巳年。「巳」という字は、胎児の形を表した象形文字で、蛇が冬眠から覚めて地上にはい出す姿を表していると言われ、「起こる、始まる」という意味があるそうです。何かを始めるには丁度良い時期かも知れません。私も今年、何か一つ目標を決めて1年間取り組んでいくつもりです。皆さまにとって良い年になりますように心から願っています。

リハビリテーション科 言語聴覚士 山田 裕一



気がつけば、三回目の年男を迎え、「アラサー」と言われる域から出ようとしています。前回の巳年の時には今の状態を予想もしていませんでしたが、紆余曲折を経て今に至っております。次の年男の時にはどうなっているのか予想もつきません。でも、少なくともよい方向に向かっていられるよう、この最初の一年を実りあるものにしてゆきたいと思います。

臨床研究センター 生体機能制御解析室長 武田 湖太郎



ちょうど一巡前の年男のとき、大学院修士課程を終えて博士課程へ進みました。それから本格的に研究をはじめ、12年経ってしまいました。当時、指導教授からは研究年数×3以上の学術論文を書くべしと、またある教授からは年齢の数以上の論文を出さなくてはならないとご指導頂きました。いずれの計算でも今年の終わりまでに36報になります。達成はできそうですが、言うまでも無く研究は数だけでなく質が（数以上に）重要です。研究者として二巡目となる今年からは、より研究の質にこだわり、未来のための基礎研究・現在の患者さまの役に立つ臨床研究という研究の両輪を常に意識して、良い研究を進められるよう努力していきたいと思います。

診療科のご案内

スポーツ外来（整形外科）

病理・生化学研究室長（整形外科医師） 笹崎 義弘



膝関節スポーツ障害の専門外来を第一、第三水曜日の午後にかけています。当科で治療している代表的な膝関節スポーツ障害について説明します。

前十字靭帯損傷

バスケット、バレーボールでジャンプから着地する際や、サッカーのクロスプレーの際に受傷することが多く、受傷直後は痛みと腫張（関節に血がたまる）により歩行困難となることもあります。この場合、膝を装具で固定し、松葉杖を使って歩行します。受傷後2週間で、痛みと腫張

は軽減しますが、その後スポーツ復帰した時、膝くずれ（膝がガクンと抜けること）を繰り返すようであれば、手術（前十字靭帯再建術）を考慮します。手術では、まず膝屈筋腱を採取し、大腿骨と脛骨にトンネル（骨孔）をあけ、採取した腱を大腿骨骨孔、関節内、脛骨骨孔の順に通します。移植した腱の大腿骨側はエンドボタンというチタン製のボタンを用いて、脛骨側はステープルを用いて骨に固定します。関節鏡を利用することにより、手術の創は腱採取部の約3cmと関節鏡刺入部の5mm（2か所）だけです。再建靭帯の骨孔内での癒合や靭帯の成熟化に数カ月を要するため、術後早期から膝関節に強い負荷をかけることができません。特に、術直後は膝過伸展（膝がそる動き）を避け、術後1カ月から水泳やエアロバイクなど膝に負担の少ないスポーツを開始し、術後2カ月からジョギング、術後6か月から競技レベルへと段階的にスポーツ復帰します。

膝蓋骨脱臼

膝を屈伸する時、膝蓋骨は大腿骨の上を上下に動きます。膝蓋骨脱臼とは膝蓋骨が大腿骨関節面から外れることです。脱臼の素因として膝蓋骨と大腿骨関節面の適合性の悪いこと、大腿四頭筋と膝蓋腱のなす角度が大きいこと、関節を覆う組織が軟らかいことなどが挙げられ、このため男性より女性に多く発生します。装具を着用しても脱臼を繰り返す場合、手術を考慮します。膝蓋骨脱臼は反復性、習慣性、恒久性に分類され、病態ごとに手術法が少しずつ異なります。反復性膝蓋骨脱臼の場合、膝蓋骨を大腿骨内側につなぎとめている内側膝蓋大腿靭帯（MPFL）の再建術または、脛骨粗面内方移行術を行います。MPFL再建術は膝蓋骨内側（3cm）と腱採取部（2cm）の皮切から行うことが可能であり、術翌日から歩行を開始し、術後5日で退院が可能です。術後1カ月からジョギングを開始し、術後3か月から元のスポーツに復帰します。

医療福祉相談室について

医療社会事業専門職 齋藤 省一

医療福祉相談室は地域医療連携室に属しています。スタッフは社会福祉士3名（内1名は精神保健福祉士資格もあり、男性1名女性2名）、看護師（非常勤専任）1名、連携係長（看護師長併任）2名の体制となっております。

相談内容は、医療費や生活費などの経済的な相談、退院後の行き先や生活、社会復帰についての相談、社会保障制度、介護保険、身体障害者制度の活用や施設の利用についてなど、他にも様々あります。

私たちはこのような生活上の様々な問題を抱えてご相談に来られた方のお話を伺い、問題点の整理をすることのお手伝いをします。いろいろな制度の利用に関する情報提供や関係機関への連絡調整をすること等によって、問題解決に一步でも近づくよう、患者さまやご家族と一緒に考えていきます。

他の部署との連携を密にしながら、患者さまやご家族に対し、より良い支援をさせていただくことを目指していきたいと思っております。

回復期リハビリ病棟、脊損病棟の入院相談窓口にもなっております。先ごろテレビで取り上げられていました脳卒中の後遺症などの痙縮に対してのボトックス療法は当院リハビリテーション科でも行っております。また脊髄・頸髄損傷で在宅生活を営まれている方で、ご家族の休養および全身状態のチェック、褥瘡予防、排泄コントロール、栄養、車いすマット圧の確認等医療提供のための短期入院も行っております。リハビリの早期の入院受入が可能な時期もございますのでご相談いただきますようお願い致します。

相談室は当院売店そばにあります（不在や対応できない場合もございます）。お気軽にお声かけ、お問い合わせいただきますようお願い申し上げます。今後ともよろしくようお願い申し上げます。

受付時間：月～金 9：00～17：00

電話：042-561-1221（代表）

042-561-1254（直通）

F A X：042-561-2547（直通）





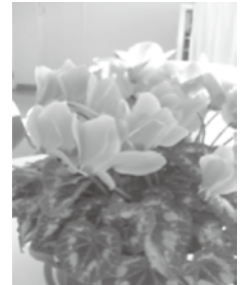
看護部案内



3病棟看護師長 山下 文子



3病棟は消化器を中心とした外科と内科、整形外科の混合病棟です。院内で入退院が多く、平均在院日数が最も短い病棟です。特に緊急で入院が必要となった患者さまを受け入れる機会が多くなっています。様々な診療科の患者さまが入院していますが、消化器外科では胃腸の疾患や肝臓疾患、胆石症などに対する治療を行っています。特に手術療法においては、身体に負担の少ない腹腔鏡下の手術が行われており、術後の痛みをコントロールしながら早期離床・早期回復に力を入れています。また、がん治療のため化学療法を繰り返し受けている患者さまに対しては、その時々に関わりを通し苦痛や不安を受け止め、治療が継続できるよう支援しています。医療スタッフ一同できる限り患者さまご本人やご家族の希望に沿える支援ができるよう訪問看護や訪問診療、介護保険のケアマネージャーなど地域の医療・福祉関係者との連携にも力を入れています。

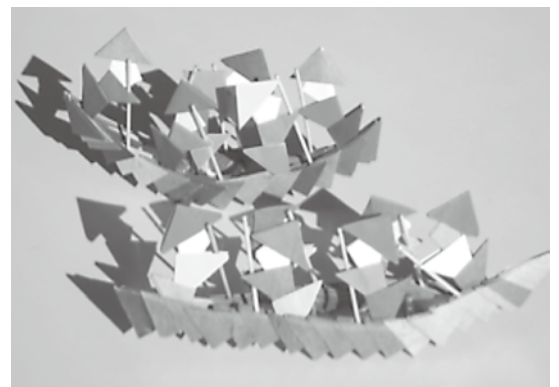


内科には関節リウマチに対する点滴治療を行う患者さまや、最近では睡眠時無呼吸症候群疑いの方に対し一泊での検査入院を受け入れています。睡眠時無呼吸症候群は近年話題になっている病気で、日中の眠気を引き起こし重大な結果に繋がりがねない重大な病気です。いびきをかく方が多いのが特徴です。お心当たりの方は一度検査を受けてみてはいかがでしょうか。その他にも、整形外科では四肢の骨折や手の疾患に対し、手術が必要な患者さまや、脊椎圧迫骨折などで安静治療やリハビリが必要な方、検査目的の患者さまが入院されています。ご高齢の患者さまが多い中、できるだけ早い時期から退院支援を開始し、退院後の生活が負担なく暮らしやすくなるよう支援しています。

このように混合病棟ならではの様々な患者さまが入院されていますが、入院されている患者さま一人ひとりに安全・安楽・安心な医療および看護を提供できるよう、日々患者さまの声に耳を傾け、病棟スタッフ一人一人が患者さまに寄り添っていけるよう努力しています。



患者さまのリハビリ作品





新任の挨拶

手術部長（特命副院長） 朝妻 孝仁



この度、平成25年1月から村山医療センターに赴任しました。専門は整形外科—特に脊椎・脊髄の外科です。17年半防衛医大に勤務した経験を生かして、皆様のお役に立ちたいと思います。

出身地：出生地は岩手県盛岡市ですが、4歳から医学部卒業までは横浜市で育ちました。

趣味：以前は、テニス、ゴルフ、スキー、スキューバダイビングなどのスポーツをやっていましたが、今では年に1～2度のスキーくらいしかスポーツはやっておらず、メタボな体型を気にしています。

内科医長 鏑木 淳一



平成25年1月から、内科医長として赴任した「かぶらき」です。よろしくお願い申し上げます。医師として、内科の中でも、一つの臓器だけではなく、全身を診療することができる“リウマチ性疾患・膠原病”の医局に所属しています。このため、大学卒業後、関節リウマチをはじめとする膠原病の診療、内科の一般診療を行っておりました。特に、“抗リン脂質抗体症候群”という、若くして脳卒中発作などを起こす病気について調べていました。脳卒中発作を起こす原因として、血栓という血液が固まる病態を勉強し、その結果、動脈硬化に興味を持ち、前任の新赤坂クリニックでは、予防医学（人間ドック）、アンチエイジング医学も診療していました。一つの症状、検査所見だけではなく、全体を見渡す“総合内科医”を目指しておりますので、何かご病気に関するご質問などありましたら、ご遠慮なくお尋ね下さい。

出身地：東京都

趣味：トライアスロン

整形外科医師 大矢 昭仁



1月からお世話になっております。祖母が村山病院時代に脊椎の手術を受け、小学生だった私は両親とともに見舞いに来ていました。20年以上経ち、今度は整形外科医として勤務することにご縁を感じます。股関節、膝関節の手術を専門としていますので、よろしくお願いいたします。

出身地：東京都武蔵野市

趣味：サッカー、ゴルフ



転任の挨拶

副看護部長 石嶋 みやこ



副看護部長として11月1日に赴任致しました。

「明るく優しく生き生きと」を心がけ村山医療センターのみなさまと、また地域のみなさまとともに「こんな病院あったらいいな」と思う病院づくりを目指し楽しく働きたいと考えています。どうぞよろしくお願い致します。

出身地：東京都

趣味：旅行

国立病院機構 骨・運動器疾患臨床研究のリーダーとして

骨運動器ネットワーク 研究センター 臨床研究センター長 町田 正文



村山医療センター・臨床研究センターは平成16年10月1日の高度専門医療施設の8施設の一つである骨・運動器疾患高度専門運動施設の研究部門として指定され、平成18年4月8日に開所式を迎えています。その後、全国の基幹医療施設および専門医療施設とも共同研究を行い、その成果を上げてきました。平成20年の臨床研究組織の再構築に伴い、平成21年度から骨・運動器疾患のリーダーとしてEBM研究や共同研究を行うと同時に、全国の各施設と定期的に連絡協議会を行い、指導体制を確立しています。

2000年より世界的運動として行われてきました『骨・運動器の10年』“Bone and Joint Decade”は大きな成果を上げ、とくに日本整形外科学会は新たな疾患として『ロコモティブシンドロム・運動器症候群』『運動器不安定症』を提唱し、運動器の健康が健康寿命の基本であることを国民に理解して頂けるよう努めてまいりました。さらに日本整形外科学会は、今後『運動器の10年（2010-2020）』として、疫学の解明、予防対策、新たな治療法の確立などを目的とした研究を継続して行うことを決定しております。また、厚生労働省の『21世紀における国民健康作り運動・健康日本21』が2000年よりスタートしており、『安全に歩行可能な高齢者の増加』が取り上げられております。このように国内外において運動器対策に重点がおかれていることから、その中核となる臨床研究センターの使命は重大なものと思われまます。

このような目標を達成するには多施設共同研究が必須であり、疫学調査から予防・新規治療について最低100人以上を対象とした共同研究を行い、そのEBMを確立する必要があります。国内では単一施設あるいは大学を中心とした関連病院での研究がこれまで行われてきましたが、欧米の研究に比べ症例数の少なさを含め、研究レベルの低さは明らかでありました。国立病院機構の144の全施設が何らかの形で共同研究に参加することによって、有意義な研究成果が得られることは明らかであり、骨・運動器疾患研究も、機構本部から常に支援・指導をいただいております。村山医療センターは骨・運動器疾患研究のリーダーとして、各施設からのご提案に基づき策定した課題の共同研究を進めております。

近年、人口の高齢化が急速に進む中で、骨・運動器疾患に関連して要介護者となる方が急増しております。健康寿命を延伸することは日本を持続可能な社会とするために必要な課題であります。骨・運動器疾患による要介護リスクを国民に知っていただき、その予防のための啓発活動を地域で推進することも骨・運動器疾患研究のリーダーとしての責務と考え、引き続き実践してまいります。

これまでの共同研究は順調に進んでおり、その成果はすでに国内外に発信され、臨床にも還元されており、今後も国立病院機構骨・運動器臨床研究センターとしての使命を果たす重責を担っていきたいと考えます。

災害訓練

12月14日金曜日の午後、当院で災害訓練を実施しました。当院では、院内火災などを想定した防災訓練、避難訓練は毎年実施してきましたが、地震などによって周辺地域に大きな被害があり、急患の受け入れを行うことを想定した大規模な訓練は行われてきませんでした。多摩直下型地震や立川断層に関連した地震の可能性もあり、また、すべての医療機関が大災害時にはそれぞれの役割を果たす必要があることなどを考えると、当院も訓練を行っておくことが是非必要と考えました。

今回は、休日午後に多摩直下型地震による震度6弱の地震が起こったという想定です。休日は、当直医、当直看護師長、休日もりハビリテーションを実施している療法士などと、病棟勤務の看護師や事務職の一部、給食関係の職員など院内にいる職員は限られています。少ない職員での初動体制の訓練を第一に行いました。

さらに、災害対策本部を立ち上げ、院内の被害を確認し、診療の全体的な指揮をする部門、トリアージ（限られた人的・物的資源の状況下で、最大多数の傷病者に最善の医療を施すため、傷病者の緊急度と重症度により、治療優先順位を決めること）を担当する部門、重症で最も優先して治療が必要な方を担当する部門、軽症の患者さんの治療をする部門、応急処置をした後帰宅できる方を担当する部門や、患者さんの搬送、物品の調達などの役割を分担して、訓練を行いました。模擬患者として、演技を仕込まれた事務職員が登場し、どの職員も実際の災害と同じように真剣に取り組みました。

当院では初めての訓練なので、災害医療の専門性が高い国立病院機構災害医療センターから専門の医師、看護師に来て頂いて、アドバイスや評価をしていただきました。このような訓練が必要であることを多くの職員が認識してくれたことは大きな収穫でした。一方、訓練の結果、是正しなければならない点や検討課題も多く見つかりました。今後、検討を重ねて、災害に備える体制の整備をさらに進め、市、消防、警察、医師会、近隣の病院などとも連携して、定期的に訓練を行っていきたいと考えています。

(院長 白井 宏)





ルーテル学院クリスマスコンサート

看護師長 西村 由紀



12月16日（日）ルーテル学院大学日本ルーテル神学校聖歌隊によるクリスマスコンサートを行いました。「もろびとこぞりて」など5曲を披露してもらいました。とても美しい歌声に感動し、アンコールの声もあがるほどでした。懐かしい曲の「ふるさと」では、口ずさみながら涙ぐむ方もいて、感動的な一日を過ごすことが出来ました。



昭和の森看護学校生によるキャンドルサービス

看護師長 西村 由紀

12月12日(水) 昭和の森看護学校生によるキャンドルサービスを行いました。ハンドベルに合わせた歌声を聞いて、とても楽しい時間でした。また、患者さまひとりひとりへの手作りのカードは、クリスマスらしくこころのこもったプレゼントでした。



『第40回武蔵村山市民駅伝競走大会に参加して』

管理課庶務係長 服部 聡

平成24年も師走を迎え、益々寒さが厳しくなった12月9日(日)、恒例の『武蔵村山市民駅伝競走大会(主催:武蔵村山市教育委員会)』が開催され、当院からもその大会に参加しました。

この駅伝大会も今回で第40回となり、当センターは第28回大会から連続参加していることから、常連の『古豪チーム』の一角を担っている(?)と自負しながら、大会に臨みました。

同大会は市内を2周し、その走行距離14.75km(6区間)を『櫛(たすき)』を繋ぐもので、今回は129チームもの参加があり、当院は一般の部に3チーム、女子の部に1チームの精鋭部隊を送り込みました。

当日は、村山医療センターのPRも兼ねて、施設名・ロゴマークが入ったオレンジ色のTシャツをユニホームとし、選手・スタッフとして、院長以下医師5名・看護師8名・コメディカル10名・事務7名の総勢31名の職員構成での参加となり、色の選択は今年のジャイアンツ日本一(5冠)にあやかったの『オレンジ』となったようです。

さて、気になる大会結果としましては、看護師で編成した『村山医療なでしこチーム』が女子の部(5チーム参加)で第3位と上位入賞を果たし、一般の部(38チーム参加)として出場した、リハ職員で編成の『村山医療ガッツリハチーム』が第9位、事務中心で編成の『村山医療ウルトラAチーム』第26位、医師で編成の『村山医療センターチーム』第32位という結果となりました。

当日は日頃の行いからか天候にも恵まれ、鮮やかなオレンジ色のTシャツを身にまとった当院の選手に沿道の市民の皆様から多くの応援をいただいたことに感謝するとともに、大いに当院のPRになったことと思います。

東京国体のマスコット「ゆりーと」とパチリ!!



直前に女子の部のランナーを抜いて3位にあがりました



診察時と同様に堅実な走りの名越医師



表彰式後に武蔵村山市長となでしこチームのメンバーで



脂(あぶら)について

栄養管理室主任栄養士 星野 純子

寒いこの時期はあまり動かない上に年末年始の食べ過ぎで体重が少し増えたと気にされている方もいるのではないのでしょうか。そのような方のために今回は脂(あぶら)についてお話します。

脂(あぶら)というとみなさんはどのようなイメージをお持ちでしょうか。“体についてしまった脂肪”とか“高カロリー”といった体にとってマイナスのイメージの方もいるのではないかと思います。でも実は脂質(=あぶら)は三大栄養素に入っていて、体にとって生きるうえで欠かせない大切な役割を担っています。その役割とは①体を動かすエネルギー源になる、②体温を一定に保つ、③細胞膜やホルモンを作る材料となる、です。脂をとらなすぎると肌がカサカサしたり、ホルモンが作られないため健康を損ねてしまうこともあるので良くありません。脂(=油)は1日大さじ1杯くらいの適量をとるようにしましょう。一方、ダイエットで体重を減らしたい方の場合、ほかの三大栄養素の炭水化物、たんぱく質は1gあたり4kcalなのに対して、脂質は1gあたり9kcalでエネルギーが高めです。脂のとりすぎによるエネルギーのとりすぎに注意しましょう。また脂肪1kgを減らすためには7,000kcalを消費することが必要なので、体重を1kg落とすのもそう簡単にはいきません。食事は今までと同じ量にして運動で痩せようと思ってもそれも大変です。例えば7,000kcalを消費するにはランニングで21時間かかります。ですので毎日の食事で少しずつエネルギーを抑えて、意識して動くようにすれば体重は少しずつ減ってくると思います。1ヶ月に2~3kgの体重減少であれば体に負担がかかりにくく、リバウンドもしにくいので良いでしょう。



市民公開講座のお知らせ

『第15回 市民公開講座 関節リウマチとその他の関節疾患について』は、平成25年3月23日(土)14時(13時30分開場)から武蔵村山市民総合センターにて開催いたします。また、健康相談として病気に対するご質問、疑問点などについて当院の専門医師がお答えする時間も設けておりますので、皆さまの参加をお待ちしております。(事前登録は不要です。直接ご来場ください。)

※開場及び開始時間は、現時点での予定となっておりますので、お電話にてお問い合わせください。

患者さまの権利と責任

1. 個人の人格は尊重され、安全で良質な医療を受ける権利があります。
2. 自分の受ける医療について、十分な説明を受けた上で自分の意思で医療の選択をする権利があります。
3. 自分の受ける医療に対し、不明な点は質問することができ、診療情報の提供を受けたり、開示を求める権利があります。
4. 個人の情報を直接医療に関わる医療従事者以外の第3者に開示されない権利があります。
5. 自分の受ける医療について、別の病院を受診したり転院することができます。その際、十分な診療情報の提供を受ける権利があります。
6. 自分の健康に関する情報を正しく提供し、また他の患者の診療に支障をあたえず、医療従事者と協働して医療に参加する責任があります。

臨床倫理指針

1. 患者さまの人格、信仰、意思等を尊重し、説明と同意に基づく患者さまの自己決定を優先します。
2. 患者さまのプライバシーを尊重し、守秘義務の遵守と個人情報の保護を徹底します。
3. 患者さまの尊厳及び人権に関わる医療については、臨床倫理委員会で審議を行い、方針を決定します。
4. 関係法規、ガイドラインを遵守し、検査・診断・治療・研究を行います。
5. 医療の発展のために積極的に臨床研究を行い、その実施においては倫理審査委員会において十分検討をおこないます。

平成24年度患者数の推移

【入院】（1日平均入院患者）

診療月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	平均
合計	261.3	243.2	240.3	240.3	243.7	245.4	245.5	246.5					245.7

【外来】（1日平均外来患者）

診療月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	平均
合計	217.5	220.5	213.9	210.6	211.0	219.2	208.0	213.0					214.0

外 来 診 療 担 当 医 師

H25.1現在

受付時間	診療科等	月	火	水	木	金	備 考	
一 般 外 来	内 科	山 縣 鎬 木	山 縣 志 方 鎬 木	山 縣 志 方	岡 田	岡 田 杉 本		
	外 科	瀬 川	瀬 川	青 木	瀬 川	青 木	月曜日のみ 午後診療です (13:00~15:00)	
	整形 外科	再診	朝妻[脊・整] 竹光[脊・整] 大矢[関・整]	三宅[脊・整] 藤吉[脊・整] 名越[脊・整]	金子[脊・整] 八木[脊・整] 市川[関・整]	町田(正)[脊・整] 白井[関・整]	笹崎[関・整] 長谷川[脊・整] 飯塚[脊・整] 町田(真)[整]	[脊・整] 黒字：側 弯 白字：脊髄損傷
		初診	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制	
	リハビリテ ーション科	宇 内	植 村	森	沖 塩	交替制 第5金曜日は休診	第1金曜…森 2 …植村 3 …宇内 4 …沖塩	
歯 科	宮 本	宮 本	宮 本	宮 本	宮 本	予約制		
専 門 外 来	内 科 リウマチ				山 縣 鎬 木 (午後のみ)		予約制	
	整形リウマチ スポーツ外来(下肢)			笹 崎 (第1・第3週)			予約制	
	側 弯	斎 藤 第4週のみ			町 田(正) 金 子		予約制	
	骨粗鬆症				町 田(正)		予約制	
	装具外来 (リハ棟)	植村・森 宇内・沖塩(※午後)					予約制	
セカンドオピニオン (整形外科)						予約制		

診療について

整形専門分野
(脊) 脊椎・脊髄
(関) 股・膝関節・下肢
(手) 手・上肢
(整) 整形一般

診 療 日 月曜日～金曜日(祝日及び年末年始は除く)
診療受付時間 初診の方 午前8時30分～午前11時00分
再診の方 午前8時30分～午前12時00分

※急患は(整形外科)随時受付けております。

専門外来については医事窓口にてお問合せ下さい。

毎月初めに保険証の提示をお願いします。変更のあった場合はお知らせ下さい。

独立行政法人国立病院機構 村山医療センター
〒208-0011 東京都武蔵村山市学園2-37-1
TEL 042-561-1221(代) FAX 042-564-2210
URL : <http://www.murayama-hosp.jp/>

山之内整形外科

院長あいさつ

父の後を引き継いで三十年になろうとしているが、相変わらず腰痛の患者さんが多く外来通院にて保存的に治療しても効果が見られない人は村山医療センターを紹介している。

精密検査と手術の適応かどうかを判断してもらい手術を受けた患者さんはこの間十数名以上になり、術後の経過も順調で後療法のため外来に通院している人も多い。

患者さんに入院手術、その後のスタッフの対応を聞いても皆さんの評価はとても良く満足しているとの声が殆どである。

最も喜ばれるのは近くで入院手術が受けられた事ではなかろうかと思われる。

また紹介した側に対しても検査結果は勿論、手術の適否や手術内容とか経過の詳細報告を受け、地域医療を支えている開業医にとっては村山医療センターの専門病院としての存在はとても重要で病診連携も充実している。

センターに勤務されているドクター、職員の皆さんは多忙で大変だと思いますが地域医療発展のために頑張ってくださいように日頃の御行為に感謝申し上げ感想を述べました。



院長 山之内 照雄 先生



診療科

整形外科、外科、内科、理学診療科、
ペインクリニック

診療時間

月～水、金：午前 9：00～12：00
午後15：00～18：00
木、土：午前 9：00～12：00

休診日 日曜日・祝日

住所 東京都小平市仲町241-16

電話 042-341-0451