



栃木県 足利織姫神社で平成27年1月1日に行われた「初日の出を拝む会」での風景です。
撮影：リハビリテーション科医長



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

患者さんの視点に立ち、良質で高度な医療を提供します。

基本方針

- 患者さん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50号
2015.1

発行責任者 院長 朝妻 孝仁

新年の挨拶

院長 朝妻 孝仁



新年明けましておめでとうございます。まずは2015年が皆様にとって素晴らしい年になりますよう、心より祈念したいと思います。

さて、昨年4月には診療報酬改定が行われ、従来の亜急性期病棟が廃止され、新たに地域包括ケア病棟となりました。当院ではより地域に密接した診療体制に向けて、いち早く、地域包括ケア病棟への移行を行いました。国の政策が医療、介護、そして福祉の一体化を目指している現在、当院でも地域医療における役割を今まで以上に果たしていくことを目標の1つに挙げていきたいと思ひます。

現在、当院にはいくつかの課題があります。まず第一に老朽化した建物です。国立病院時代とは異なり、建物整備、医療機器の整備などは親方日の丸ではなく、個々の病院の経営状況に見合った計画が要求されています。当院は、従来残念ながら赤字体質の病院でしたが、職員各自の自覚と努力の結果、ここ数年、経営状況の健全化が進み、近い将来、具体的な立て替え構想が現実化する可能性が出てきました。今年はその実現に向けて、さらに努力していきたいと思ひます。

第二に当院では未だ紙ベースの書類で業務を行っていることです。現状では作業の効率が悪く、患者の皆様にもご迷惑をおかけしており、早い時期での電子カルテへの移行が必要と考えていましたが、昨年末、国立病院機構本部から、電子カルテ化のゴーサインが出て、平成28年3月までに電子カルテ化されることが決定しました。今しばらくお待ちください。

第三は内科、外科の診療体制です。整形外科、リハビリテーション科は医師数が充足されていますが、現在、内科、外科は医師数が少なく、十分な診療体制が構築されているとは言えません。地域医療を展開していく上で、積極的な医師の招聘に努めたいと考えています。

昨年は当院主催の“看護の日のイベント”を5月に“市民公開講座”を12月に行い、多くの皆様のご参加をいただきました。本年も予定していますので、是非お出かけいただきますようお願い申し上げます。当院主催のイベント等につきましては、当院ホームページに掲載させていただきますので、診療案内と合わせてご覧ください。

職員一同、頑張ってまいりますので、本年もよろしくお願ひ申し上げます。

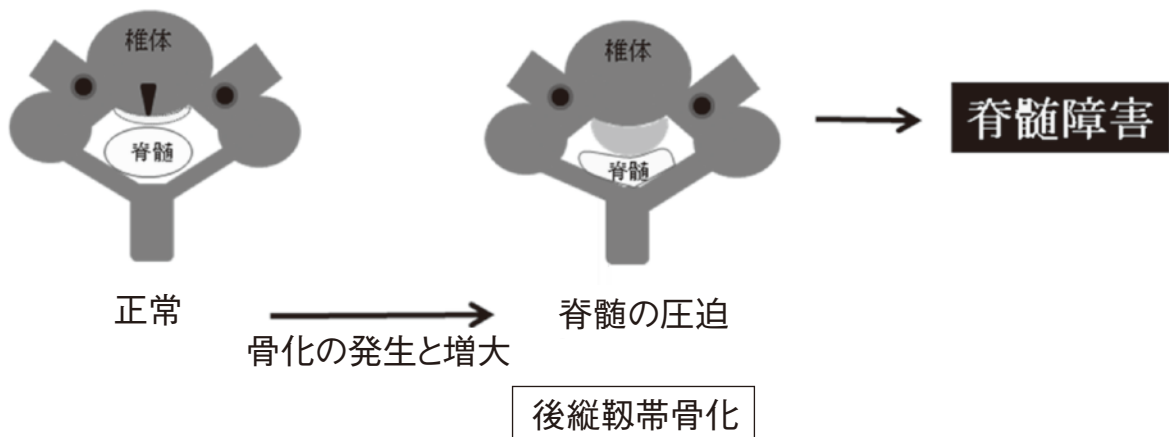
頸椎後縦靱帯骨化症

Ossification of posterior longitudinal ligament of the cervical spine

整形外科医長 藤吉 兼浩

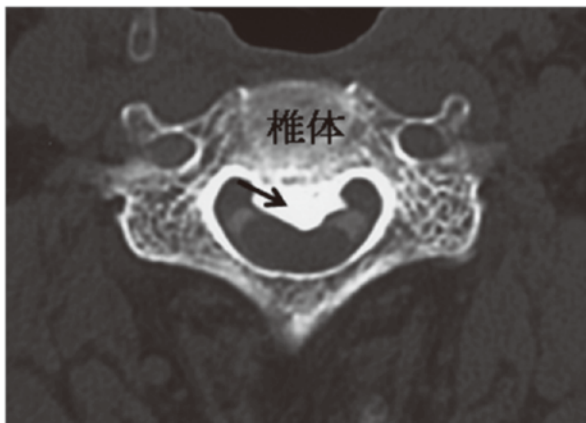


後縦靱帯骨化症（ossification of posterior longitudinal ligament : OPLL）は脊柱管内の後縦靱帯に骨化を生じる疾患です。

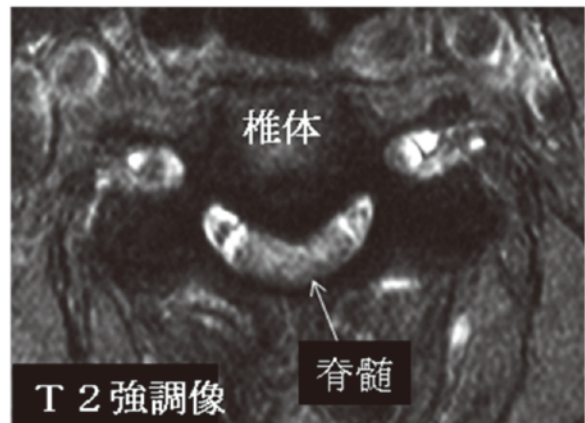


本邦での発生頻度が多いことから1975年に厚生省の脊柱靱帯骨化症調査研究班が発足し、多くの報告がなされています。頸わが国での発生率は3%前後と高いのに対し、その発生原因と自然経過は明らかでなく重症例では四肢麻痺を呈することがあるため、疾患に対する正しい知識と理解が必要です。男性における発生頻度が高く、発症は中年以降、50歳前後で発症することが多いといわれています。

原因は現在のところ不明であり、なんらかの遺伝的関与があると考えられています。糖尿病や代謝異常、成長ホルモンはOPLLの発生に関与している可能性があると考えられています。単純X線検査、CTで靱帯の骨化を認めれば頸椎OPLLと診断されます。また、MRIによって脊髓の圧迫の程度を評価することもできます。

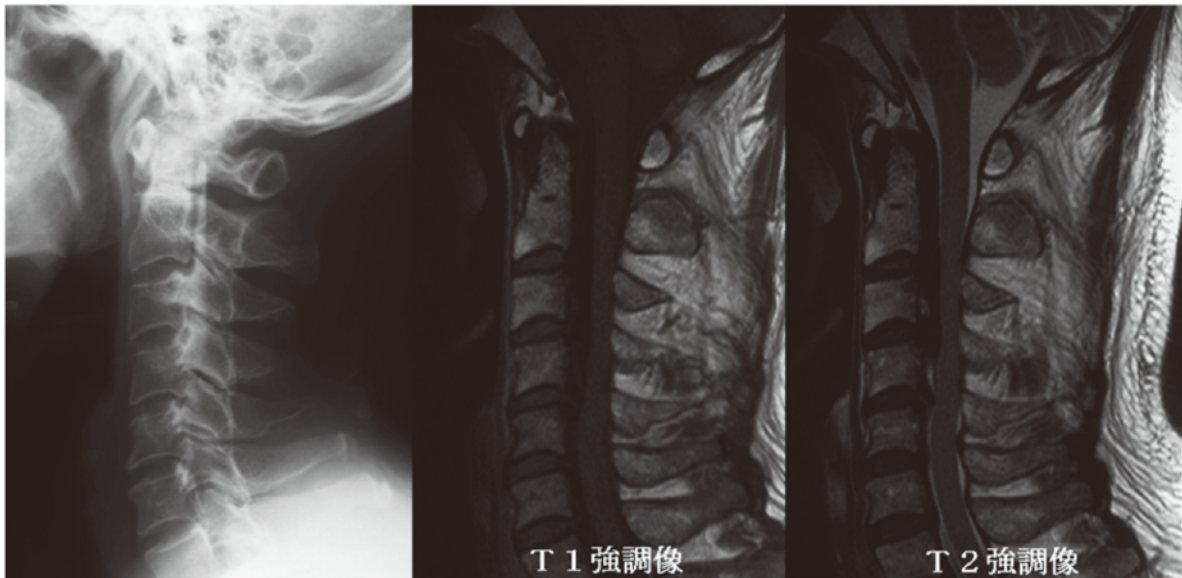


CT



MRI像（軸位断）

脊髄症状（四肢のしびれや痛み、手の巧緻運動障害、歩行障害、膀胱直腸障害など）が一度出現すると進行性のことが多く、重症例においては脊髄の圧迫による四肢麻痺を呈することがあります。したがって、比較的軽微な症状であっても、定期的に外来で診察すべきです。外傷歴を有する症例（転倒して頭をぶつけるなど）では手術の治療成績が悪いという報告は多く、患者さんに過度の不安を与えないという前提のもと、転倒や頭部外傷に注意するよう指導する必要があります。



単純X線像

MRI像（矢状断）

【治療】

疼痛が主症状の神経根症の場合や、軽度の脊髄症状の場合は保存療法が選択されます。保存療法としては、消炎鎮痛剤、筋弛緩剤等を内服して自覚症状を軽減する薬物療法や、頸椎の運動を制限し動的因子を排除する目的で装具や牽引、ハロー固定等が行われますが、その効果に関しては一定の見解はありません。頸椎装具により一時的に症状の改善を認めるものの約50～60%の症例が結果として手術に移行したとの報告もあります。脊髄症を認めれば保存療法の限界と考えられ、手術が望ましいと考えられます。また脊髄症状を認めない場合でも長期的には手術が必要になる可能性が高いことを認識すべきです。

手術療法：保存療法によっても軽快しない症例、進行する脊髄症状を呈する症例に対しては手術療法が必要です。保存療法の限界や手術のタイミングは意見が分かれますが、早期の手術が望ましい症例が存在することは明らかです。個々の症例に対して慎重な対応が必要であると考えられます。

手術方法：手術の方法には、前方法と後方法があります。前方法は骨化巣切除術や骨化浮動術などの前方除圧固定術と、動的因子のみを制御するための前方固定に分けられます。4

椎体以上に及ぶような広範囲の骨化に対しては、前方法は適応されないことが多いです。後方法は、後方から椎弓切除や椎弓形成を行う方法であり、一般的に広く行われている方法です。どちらの術式を選択するかは、骨化の範囲、占拠率、形態、後弯の程度などから慎重に選択する必要があります。当院では正中縦割による椎弓形成術やskip laminoplastyにTEMPL法を組み合わせた低侵襲手術法も行われています（私の得意分野です）。



C24TEMPL C35skip laminoplasty

外科的治療の効果について：手術による臨床症状、神経症状の改善に伴って、ある程度のquality of life(QOL)の向上が見込まれます。しかし重症例では症状の改善が十分でなく、職業復帰を断念せざるを得ない場合もあります。

【おわりに】

頚椎OPLLはいわゆる“不治の病”ではありません。頚椎のレントゲンやCTにて靭帯の骨化を認めた場合は、患者に過度の不安を与えないよう配慮しつつ、頭部外傷に気をつけるよう指導することと、症状が軽微であっても専門医へ紹介することが重要です。

頚椎OPLLは、日常生活に支障をきたすような運動障害を生じた場合には難病医療費等助成事業の対象になります。

「市民公開講座」を開催しました。

管理課長 井ノ川 勝一

村山医療センターでは、主に武蔵村山市民の方々を対象とした「市民公開講座」を定期的で開催しています。

今回で17回目の開催となり、武蔵村山市並びに武蔵村山市医師会の後援で、平成26年12月6日(土)に武蔵村山市民総合センターをお借りして、「骨粗鬆症ってなんだろう」という演題で実施しました。

朝妻院長による開会の挨拶の後、谷戸統括診療部長（整形外科）より、『骨粗鬆症ってなんだろう』とのテーマで講演を行い、骨粗鬆症の仕組みや骨折の恐ろしさや予防の大切さなど分かりやすく説明されました。次に許斐（このみ）医師（整形外科）より『骨粗鬆症の治療』とのテーマで講演を行い、骨粗鬆症や薬剤の特徴、治療の最前線について現場医師ならではのお話で、多くの市民の関心を集めました。続いて近藤栄養管理室長から『カルシウムだけじゃない！～骨を守る栄養素たち～』とのテーマで講演を行い、食べ物から得られるカルシウムの吸収率の問題や家庭でできる簡単アレンジで骨を丈夫にするレシピの紹介がありました。（ちなみに平均して30%位しかカルシウムを吸収できない様ですが、市民の皆さんも勉強しているようで、大勢の方が正解されていました。）

最後に星理学療法士長より、『運動の効能－健やかな老いを目指して－』と題して、どの様な運動をすれば将来寝たきりにならない様になるのか、市民の皆さんの笑いを誘いながら楽しく講演され、なかでも「ぴんころ地蔵」の紹介がとても盛り上がりました。ちなみに「ぴんころ地蔵」とは、健康なまま天寿を全うする意味の“(ぴんぴん)＝健康で長生き、(ころ)＝寝込まず楽に大往生する”をヒントに命名されたお地蔵さんのようです。気になる方はWebで！

今回の市民公開講座では、骨密度測定と健康相談も実施しました。特に骨密度測定では、普段なかなか測ることのできない骨密度を測れるチャンスから多くの市民の方に利用していただきました。今後は、血管年齢も測れる器械も計画しておりますので、皆さんお楽しみ下さい。

今後も武蔵村山市民の健康に役立つ公開講座を開催して参りますので、是非とも興味を持っていただき参加していただきたいと切に願っております。

最後に今回の公開講座に協力いただきました職員の皆さん、ポスター掲示など協力いただいた関係者の方々、武蔵村山市並びに武蔵村山市医師会にこの場をお借りして感謝申し上げます。ありがとうございました。





クリスマスイベント



村山医療センターは、毎年12月クリスマスのイベントとしてキャンドルサービスとコンサートを行っています。

12月11日のキャンドルサービスは、昭和の森看護学校の看護学生71名にサンタクロースの衣装を纏った男子学生も混じり病棟で元気な歌声とハンドベルを響かせてくれました。日常と違い暗くした病棟にキャンドルが揺れ幻想的な雰囲気の中、手作りのクリスマスカードを患者さん一人一人に渡していただき患者さんとスタッフの心が温かくなりました。看護学生さんの中には実習で、受け持ちの患者さんに再会した場面もあり「元気でしたか？リハビリ進んでいますか。」と笑顔が溢れていました。

朝妻院長より感謝がのべられ和やかなキャンドルサービスの日でした。



昭和の森看護学校の学生によるキャンドルサービス

12月20日のクリスマスコンサートは、ルーテル学院大学の聖歌隊の学生さん16名に来ていただきリハビリテーション室で行われました。会場には、137名の患者さんと御家族の方がお集まりでした。12月は、諸施設で歌う機会が多いということで、その歌声は、教会にいるのではと思う程清らかで心が洗われるようでした。

一緒に歌いましょうと「ふるさと」「花は咲く」の2曲は、多くの患者さんが自分の病気に目が向いているところ、合唱しながら遠いふるさとの会えない人、東北の震災に思いを寄せているようで目頭が熱くなっていました。

コンサート後、6病棟の患者さん24名にも病棟で歌っていただき闘病意欲に繋がるのではと感じました。瀬川副院長の挨拶でも歌は精神的な安定を保ち臓器の機能回復に効果があると音楽療法についてのお話もあり音楽の素晴らしさを共有しました。



ルーテル学院大学聖歌隊によるクリスマスコンサート

看護出張講座

たすけあいワーカーズ くわの実 で「介護する人の負担を減らすために」というテーマで看護出張講座を行いました。日々介護するなかで、少しでも楽にできないかという要望に応じて実施しました。この「楽に」というのは、介助する人だけでなく、介助される人も楽にということです。36名の職員の方々が参加してくださり、ベッドから車いすへ楽に移る方法を練習しました。1時間という短い時間でしたが、講義・デモンストレーションに続く体験を通して楽しく学んでいただくことが出来ました。



まずは、講義でポイントを学びました



デモンストレーションでは
実際の方法を見て学びました



そして、自分たちで体験をしました

村山医療センター看護部では、地域の皆様のご希望に合わせた企画で出張講座を受け付けています。講座例として「会社で禁煙運動を実施中です。社内の禁煙教育に活用したい」「いざというときのAED使い方のマスター講座」などがあります。楽しく学べるように考えています。まずは、お気軽にご連絡ください。お待ちしております。

電話での受付、お問い合わせ

電話番号及び担当者：042 - 561 - 1221（内線758） 看護部 西村（地域医療連携係長）

受け付け時間：平日9：00～17：00

実は、冬って体重を減らすチャンスなんですよ。

栄養管理室長 近藤 純子

「冬は体重が増えて困る。」という声を聞きますが、皆さんはいかがですか？
運動や生活で使われる「消費エネルギー」が食べたり飲んだりして体に入る「摂取エネルギー」より多いと体重は増えていきます。同じくらいならば冬でも体重は変わりません。寒さをしのぐために体の脂肪を熱に変えて体温を維持しようと働き、暑い季節よりも寒い季節の方が実は消費エネルギーが多くなります。つまり、冬は体重を減らすチャンスです。

では、摂取エネルギーについて考えてみましょう。同じ食材でも調理法や料理に使われる調味料で変わります。例えば“茄子（なす）”1本100gを焼き茄子としておかか醤油で食べれば20～30kcalにしかありません。それをゴマ油で炒めれば約100kcal、衣を付けない素揚げでは約140kcal、衣がある天ぷらでは約170kcalになります。しぎ茄子のように素揚げした茄子を砂糖しょうゆで味付けすればやはり170kcal程度になります。魚も刺身や焼き魚よりマリネや揚げ物にするとエネルギーが高くなります。量はどの程度でしょうか？ 年末年始やイベントが多い冬は普段より多めに食べたり、お鍋料理をお腹いっぱいになるまで食べているのでは？ 油や砂糖の多い料理やお菓子、お酒の量が増えていませんか？

次に消費エネルギーについて考えてみましょう。同じ運動でも体重や筋肉量、負荷のかけ方で変わり、一般に体重の多い方が消費エネルギーは増えると言われます。「お、それなら私は・・・！」とニンマリした方、この続きもありますよ。同じ体重の場合、脂肪が多い方よりも筋肉が多い方がエネルギーは消費されます。それから、同じ時間でもノンビリした散歩よりキビキビとした散歩の方が消費されます。背中を丸めたままじっとするよりもまずは家の中でも動きましょう。

「普段より外出する機会が多い、だから食べても大丈夫！」と思っている方……。普段より30分長く歩いた場合に多く食べられる量はゆで卵なら半分程度、ごはんなら二口程度です。もしエビフライ1本多く食べたいなら1時間程度はキビキビ歩きましょう。

冬は体のラインがわかりにくく、「まあいいか～」と閉まらないホックを見ないフリしていませんか？ 春を迎えるたびにサイズが大きい新しい服を着るよりも、保管してある服を着こなす方がたくさんの“福（ふく）”が舞い込んでくると思います。ご自身の食習慣が適正かわからない場合は管理栄養士がご相談にのります。必要な方には入院中や外来受診時に栄養食事指導を行うことができますので、医師や看護師へお声かけ下さい。「今年こそは！」と思っている考えを実行にうつしていきましょう。



事務部管理課



管理課というと「どんな課なの?」と思われる方もいると思いますが、一般的な名称で例えると「総務課や庶務課」と呼ばれる課と同じ仕事をしています。

管理課は、庶務係、給与係、職員係、厚生係で構成されています。主な業務を説明しますと、庶務係は、勤務時間管理や出張に関すること、宿舎や行事予定、各種届けを行っており、また車庫やボイラー室も庶務係に属しているため、冷暖房の管理や公用車の配車も行っています。給与係は、職員の採用や退職等にかかる手続きや給与・諸手当の支給に関する事など人事全般にかかる業務を行っています。職員係では、研修に関することや災害補償に関する事を行っています。最後に厚生係ですが、職員の福利厚生や健康管理、共済保険や年金などに関する業務も行っています。

この様に職員に関する様々な業務を行っていますが、管理課には別な顔も持ち合わせています。それは、何処にも属さない仕事があれば、それは「管理課」の仕事ということです。ですので困ったことで、どこにも相談できない仕事がありましたら「管理課」にお気軽にご相談下さい。

ボランティア募集のお知らせ



当院では、院内の患者図書室等をお手伝いしていただけるボランティアを募集しています。応募については、下記のとおりです。

- ◇応募要件◇ ボランティア活動を支障なく行える心身ともに健康な方(年齢18歳以上)
個人情報守秘等、病院のルールを遵守いただける方
- ◇募集内容◇ 患者図書室の受付
診療受付時間(8:30~11:00)内の受診案内等
花壇の手入れ、院内環境整備

お問い合わせ先：村山医療センター 事務部管理課庶務班長

電話：042-561-1221(代表)

(受付時間：平日9:00~17:00(12:00~13:00除く))

外 来 診 療 担 当 医 師

■ 一 般 外 来 ※受付時間 (初診:8時30分～11時まで
再診:8時30分～12時まで)

平成27年1月1日現在

診療科等		月	火	水	木	金	備 考	
内 科		片 寄	岡 田	片 寄	岡 田	岡 田		
内 科			瀬 川	瀬 川	瀬 川	瀬 川 (10時～)		
整形 外科	再 診	脊 椎	○朝 妻 ○竹 光	○谷 戸 ○藤 吉 三 宅	○○金 子 ○八 木	○町田(正) ○許 斐	○安 田 佐 藤	◎脊髄損傷 ○側弯 脊椎・脊髄 (頸椎・胸椎・腰椎)
		関 節	中 村		窪 田		笹 崎	股・膝関節・下肢
	一 般				町田(真)			
	初 診	交替制						
リハビリテーション科		宇 内	植 村	富 岡		交替制(※) (第4・5金は休診)	※第1金…富岡 第2金…植村 第3金…宇内	
歯 科		宮 本	宮 本	宮 本	宮 本	宮 本	予約制	

■ 専 門 外 来 ※受付時間 13時～

診療科等		月	火	水	木	金	備 考	
内科リウマチ					片 寄 (13:00～)			
整形リウマチ スポーツ外来(下肢)				笹崎(第1週) 窪田(第3週)			予約制	
側 弯		齋藤 (第4週のみ)		八 木 (13:30-15時)	町田(正) 金子(第2・4週14-16時)	八木 (第2・4週15-17時)	予約制	
骨粗鬆症 (13:30～15:00)					町田(正)		予約制	
装具外来 (リハ棟)		植村/富岡/ 宇内					予約制	
検 査	内視鏡	上部消化管 (武居)			上部消化管 (井原)		予約制	
		—	ERCP (瀬川)	—	下部消化管(井原) ERCP(瀬川)	—	予約制	
	超音波	頸部・甲状腺/腹部・骨盤						予約制
		下肢(病棟)	下肢(外来)	下肢(外来)	下肢(外来)	下肢(外来)	下肢(病棟)	予約制
消化管造影 検査								予約制

※循環器科、泌尿器科、皮膚科、精神科については、一般外来を行っておりません。

診療について

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/>

鈴木慶やすらぎクリニック

院長あいさつ

皆さん、鈴木慶やすらぎクリニックの鈴木慶です。当院は立川通りの砂川九番の交差点に面した一角にある、脳神経外科・リハビリテーション科・内科のクリニックです。日祝日以外は月曜から土曜まで朝 8 時から夕方 6 時までオープンしています。1.5 テスラMRI・16 列マルチスライスCT・心エコー・脳波などの検査設備が充実し、できる限り即日検査結果をお出しするようにしております。頭痛、認知症、脳卒中の予防管理を中心に糖尿病・高血圧 虚血性心疾患など生活習慣病全般にわたって、幅広く対応しております。頭痛専門外来では治療抵抗性の片頭痛、小児片頭痛なども含めすべての頭痛患者さんを対象に随時診療しております。また、当院はリハビリテーションに力をいれており、現在理学療法士 4 名 作業療法士 2 名 アスレチックトレーナー 4 名のスタッフが勤務しており、理学療法 作業療法はもとより、糖尿病など生活習慣病の患者様に対しては、管理栄養士が栄養指導を行わせていただいた後、アスレチックトレーナーが運動処方を行い健康な体をつくる指導を行っております。いわゆるリハビリテーションの適応でない方々でも、幅広く対応しておりますのでどうかご活用ください。健康な体を作るには正しく無理のない食事習慣が重要との考えから、2 名の管理栄養士が常に栄養指導を行っております。食事に対してのご質問やご相談があればいつでもお越しくください。また、院内には保育士 4 名が常駐しており一時預りも含め毎日 20 名近くの乳幼児の保育を行っております。認可保育所への待機児童の方々や当日の急なご予約などの際にご利用ください。さらに、身体障害、独居、ご高齢などの理由で医療を受けたくても受けられない方々のために、無料送迎サービスも行っております。

このように地域に役立つクリニックを目指し活動しております。

現在、村山医療センター整形外科 東京慈恵会医科大学脳神経外科から非常勤ドクターの応援も得て、多摩地域全般の患者様の利便性に期するべく取り組んでおります。今後も病診連携を活発にすることで、適切かつ迅速な医療を提供してゆきたいと考えております。どうぞ宜しく願い申し上げます。



院長 鈴木 慶 先生



- 診療科：脳神経外科・リハビリテーション科・内科
- 診療時間：月～土 午前 8：30～12：00
午後 14：00～18：00
- 休診日：日曜日・祝日
- 住所：〒190-0001 東京都立川市若葉町3-3-3
電話：042-538-7135
FAX：042-536-2336
ホームページ<http://www.suzuki-yasuragi.com/>