

日本生命病院あったかサポート通信

Saisei Rimin

No. 15
2019年10月



Index

2019年4月 新設されました 乾癬センター	2~5
改善取組のご紹介	6
病院探検レポート《四季彩ガーデン 編》	7
各種イベントを開催しました♪	8
転倒しないために...《関節可動域制限 編》	9
栄養管理室通信・お薬トピックス	10
登録医のご紹介	11
あったかサポートセンターからのお知らせ	12

日生稲荷神社・日生白玉神社

日本生命病院に**社殿**があるのは
ご存知ですか？

詳しくは7ページをご覧ください。

新設されました



当院では本年4月に西日本では初の乾癬センターを新設しました。乾癬患者さんの生活の質の向上及び心身共に健やかな生活を目標に院内関連診療科、多職種から構成される医療チームが協力して乾癬のトータルマネジメントを行ってまいります。

ひがしやま まり
理事・副院長
乾癬センター長・皮膚科部長 **東山 真里**



乾癬はどんな病気でしょうか？

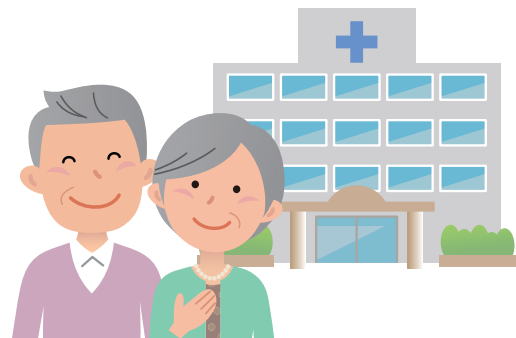
炎症性角化症に分類される難治性皮膚疾患です。いまだ完全に病因は解明されていません。白いかさぶたを付す紅斑が特徴的です。約10～15%の患者に関節炎を併発します。時に関節炎は進行性で変形をきたすこともあります。

皮膚症状、関節症状のため乾癬患者さんの生活の質は身体的、精神的にも著しく障害されています。また患者数は増加傾向にあり人口の0.34%、43万人と推定されます。

乾癬の治療は最近10年で生物学的製剤の登場など新薬の開発も進み治療は飛躍的に進歩し、患者さんの重症度に応じた積極的な治療が可能になりました。一方近年乾癬は多くの併存症(メタボリック症候群、高脂血症、心

血管系障害、糖尿病、関節炎、ぶどう膜炎、肺気腫、慢性腎不全、炎症性腸炎、骨粗鬆症、鬱病など)があり全身の炎症性疾患であると認識されています。

乾癬は皮膚のみならず多くの併存症の治療・予防も重要です。そして患者さんご自身が病気を理解し治療に意欲を持っていただくことも大切です。





乾癬センターでは、こんな取り組みをしています

乾癬の皮疹の早期改善をめざすオーダーメイドの治療選択

適切な重症度の評価（皮疹の重症度・QOL障害・併存症から）のもと、患者さんが最も困っておられる症状、例えば爪症状や頭皮のふけ、かゆみなどに焦点をあて、乾癬治療のピラミッド計画を参考に患者さんと相談しながら治療方針を決めています。

部位、症状別に最適な外用剤を選択し外用指導を行います。また光線治療はエキシマライト、手足型光線照射機器、全身型ナロー照射機器、入浴PUVA療法などを選択します。内服療法（エトレチナート・シクロスポリンA、アプレミラスト、メトトレキサート）は重症度、

合併症、年齢などを考慮し選択します。

また効果不十分な患者さんには生物学的製剤も積極的に使用しています。生物学的製剤は2010年より乾癬に使用可能になり、重症例にも速やかな効果が期待できます。

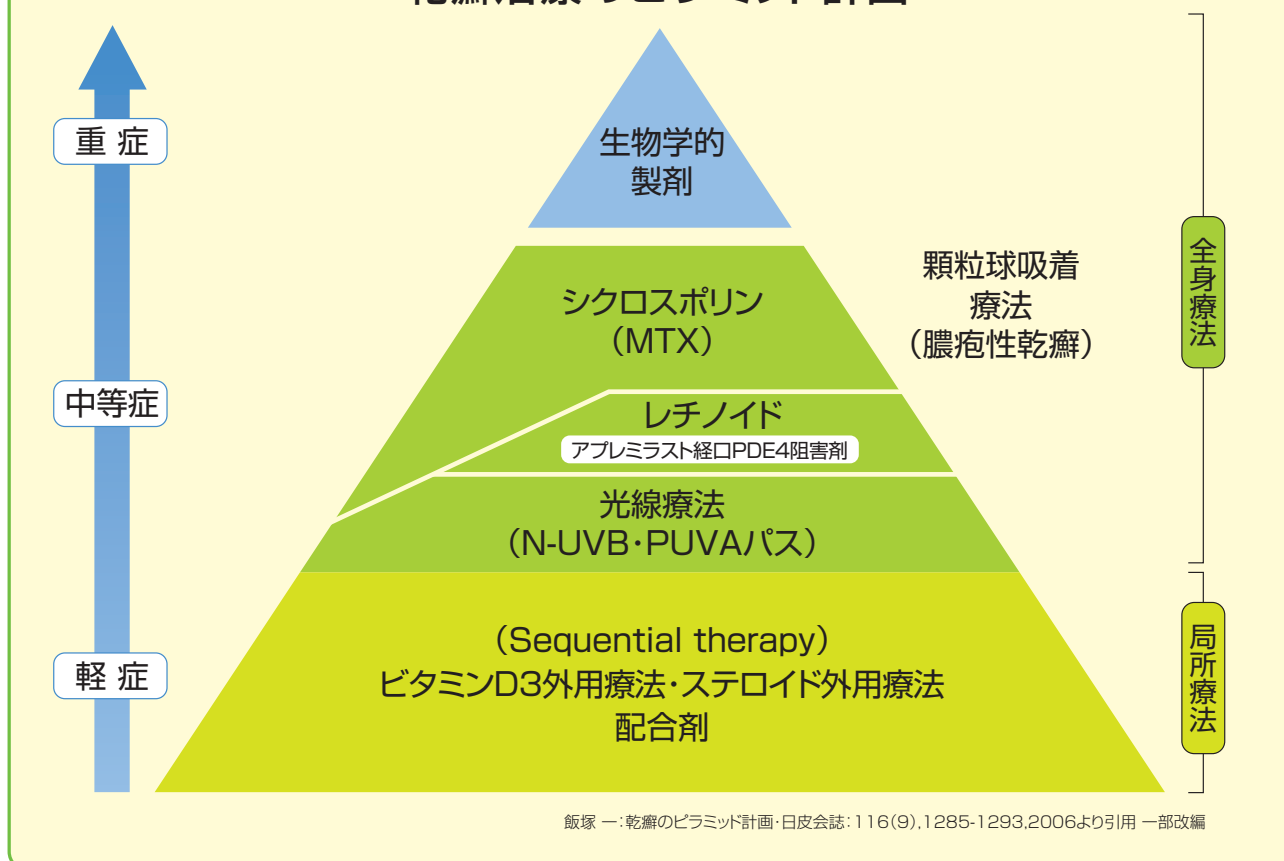


▲ナローUVB/UVA照射装置



▲エキシマライト

乾癬治療のピラミッド計画



乾癬性関節炎は早期診断・治療が大切です

大阪南医療センター辻成佳医師(整形外科・リウマチ医)が火曜日に乾癬性関節炎の患者の診断と治療を行っています。皮膚科医と共に、お一人お一人に最適な治療方針を選択します。乾癬性関節炎は進行すると関節の拘縮・変形を生じ日常活動に支障をきたすことも稀ではありません。早期診断・治療が重要です。

診察・関節エコー・骨単純撮影・MRI・血液検査などを実施し診断いたします。治療は内服薬・生物学的製剤・リハビリテーションなどを行います。



大阪乾癬患者友の会の幹事による懇談会を開催

大阪乾癬患者友の会は患者さんの療養を支援する目的で1998年に設立されました。事務局は当院皮膚科です。患者さん同士、患者さんと医療者の架け橋となっています。会の幹事(乾癬患者さん)の方が当センターにて(月1回)、症状や治療の悩みなどについて懇談します。患者さんならではのアドバイスにも期待。

併存症の早期診断と予防が大切です

初診時、採血(高脂血症・糖尿病・肝機能障害・高尿酸血症・腎障害・感染症)・血圧・体重・身長・BMI・腹囲測定、症例により頸部動脈エコー検査を施行します。

併存疾患が疑われると院内関連診療科へご紹介し、多くの診療科と連携して乾癬患者さんの併存症の予防と治療を行います。

特に紹介頻度の高い診療科

- 整形外科
- リハビリテーション科
- 総合内科
- 循環器内科
- 腎臓内科
- 耳鼻咽喉・頭頸部外科
- 眼科
- 脳神経内科
- 神経科・精神科
- 予防医学センター など

乾癬に関する病態の解明、治療に関する臨床研究・臨床治験も行います

乾癬の病態や治療については、まだ完全に解明されてはいません。当センターでは大阪大学や全国の乾癬治療施設と協力して乾癬に関する病態の解明、治療に関する共同研究を行っています。

また院内の他科連携により臨床研究も今後すすめて行く予定です。また乾癬・乾癬性関節炎の新薬の臨床治験も実施しております。



乾癬患者さんのための教育プログラムがスタート

乾癬センターでは理学療法士・栄養士・薬剤師・看護師が、乾癬の療養に直結した役立つ指導をしています。みんなで頑張りましょう。

乾癬センターの教育プログラムは有用な情報・内容が満載です。ぜひご参加ください。

乾癬センターの教育プログラム

毎月	火曜日	木曜日
第1週	看護指導—外用剤の塗り方・自己注射指導	栄養指導(13:00～13:30)
第2週	脊椎症の運動指導	栄養指導(13:00～13:30)
第3週	薬剤指導 偶数月:患者会の相談会	栄養指導(13:00～13:30) 奇数月:患者会の相談会
第4週	末梢関節炎の運動指導	栄養指導(13:00～13:30) 看護指導—外用剤の塗り方・ スキンケア・自己注射指導

- 年2回、大阪乾癬患者友の会の学習会開催・医療講演や患者体験談・交流会などポスター等でお知らせしています。
その他ミニレクチャーもあります。



乾癬センター栄養指導▶
毎週木曜日(13:00～13:30)
乾癬センター内で開催

スタッフ一同、
乾癬の患者さんの
治療を応援
しています!



手動ドアを自動ドアに 切り替えました

コンビニ付近の手動ドアについて、「コンビニで買ったものを手に持ちながら開閉するのは不便」とのお声をいただいていたました。

この度、手動ドアから自動ドアに切り替えましたので、より快適に通行いただけるようになりました。



改善取組 〈Part.2〉のご紹介

現病院への移転以来、多くのご意見をいただきました。私たち日本生命病院は、その1つひとつに真摯に向き合い、改善取組を進めています。



ロッカーを 設置しました

現病院への移転後、コインロッカーがなくなったことに対するご意見をいただいていたました。
この度、1F下りエスカレーター横にダイヤル式ロッカーを設置しましたので、ぜひご活用ください。

多目的トイレのドアを 押しボタン式ドアに 切り替えました

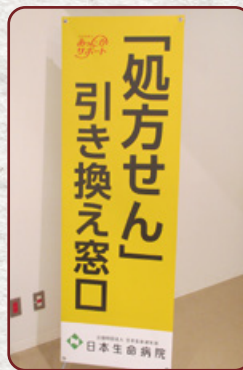
多目的トイレの手動ドアについて、『使い勝手が悪い』とお声をいただいたことを受け、一部の多目的トイレのドアを押しボタン式に切り替えました。
★トイレによって、10秒後に自動で閉まる仕様になっています。



『処方せん引き換え 窓口』の案内表示を 新たに設置しました

現病院への移転後、「処方せん引換券」の引き換えもれが増えました。患者さまからも『引き換え忘れがないような工夫はできないか』とお声をいただいたことを受け、目立つ案内表示を自動精算機横に設置しました。

★お薬のある方は、〈⑦処方せん引換〉窓口で、処方せんをお受け取りください。



総合窓口前に、 足元の整列案内表示を 貼付しました

総合窓口付近は、計算待ちや精算待ちの患者さまで混み合うことが多く、スペースも狭いために不便をおかけしています。この度、通行がしづらくなるポールなどを取り除き、足元での整列案内表示へ変更しました。よりスムーズな窓口対応ができるよう、スタッフ一同努めていきます。



病院探検レポート

四季彩ガーデン編

少し暑さの和らいだ8月下旬、おさんぽマップを片手に『ニッセイ四季彩ガーデン』を散策してきました！



おさんぽマップ

1階案内カウンターなどに配置しています。



ニッセイ四季彩ガーデンの入口。正面玄関を出た左手にあります。



あちらこちらで季節の花が咲いています。散策時は、桔梗が見ごろでした。



このガーデンの元である、イングリッシュガーデンに欠かせないバラのアーチ。5～6月頃が見ごろです。

腰をかけて休憩していただけるスペース。草花に囲まれて、ほっと一息。



ニッセイ四季彩ガーデンを通り抜けると、今号の表紙である日生稻荷神社・日生白玉神社があります。

～日生稻荷神社・日生白玉神社～

日生病院開設時、病客安全と病氣平穩を祈願し、伏見稻荷大社より御神体をお請けし“日生稻荷大明神”として社殿を築き、奉納しました。平成30年現病院建設・開院に際し、土地の守り神“白玉大神”と共に新社殿を築き、病院の守り神として病院の無事安泰・病氣平癒に祈りをささげる神域となっています。



各種イベントを開催しました♪

患者さんへの“非日常的なひとときのお届け”の場として、各種コンサートを開催しました。
これからも「アートと医療の融合」に取り組んでいきます。

2019年7月5日(金)開催 ニッセイあったか セタコンサート



2019年7月29日(月)開催 相愛大学大学院生による 日本生命病院コンサート



2019年7月26日(金)開催 ニッセイ夏休み こども医療体験2019

今までで延べ500人近くの子ども達に参加頂いており、地域に根付いた行事になりつつあります。
「命と健康の大切さ」、「医療への情熱」をはぐくんでもらう為に、これからも開催していきます。



2019年8月14日(水)開催 夏休みこども水墨画教室

工房ボランティアによる、初めての子ども向け教室を開催しました。
子ども達が描いた作品は、大阪市立美術館で開催される「全国こども墨絵展」に出品されます。





転倒

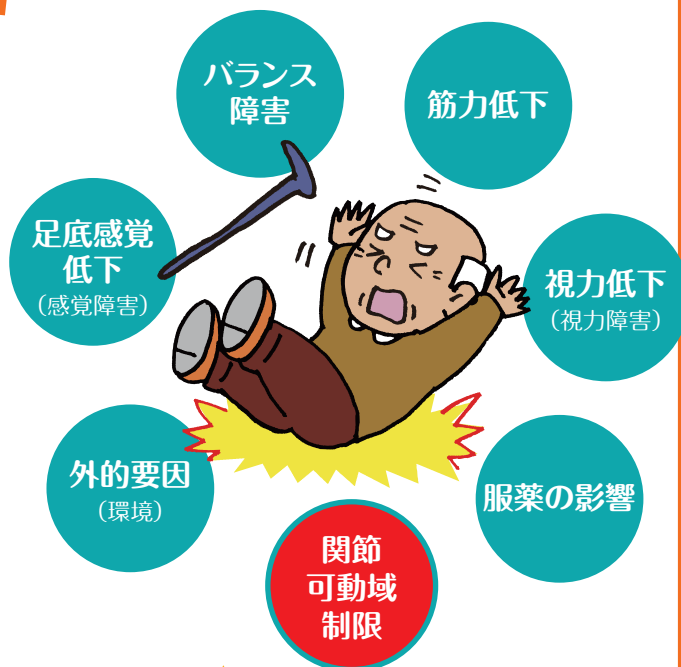
しないために…

《 関節可動域制限 編 》

年齢を重ねるごとに体が硬くなり、関節可動域に制限が生じやすくなります。

その原因の一つに関節軟骨の変形が挙げられ、特に重力の影響を受けやすい脊柱は円背(背中が丸まる)変形を起こし、股関節の屈曲・がに股、膝・足関節の屈曲といった、前かがみの姿勢になりやすくなります。高齢者の6割は前かがみの姿勢になるとも言われており、その姿勢で歩くと歩幅が小さくなり、足を上げにくくなってしまいます。さらに脊柱の可動域が制限されることで、転倒しやすくなります。

前屈みの姿勢にならないために、普段から姿勢に注意し、関節の可動域を高める柔軟運動や筋力運動を行いましょう。



関節の可動域を高める運動

無理をせず、疼痛の出ない範囲でゆっくり行ってください。



坐位・立位での注意事項

体が猫背とならないように骨盤を起し、背筋が反り返らない真っ直ぐな姿勢を心がけましょう。



肩甲骨の柔軟運動

前屈みになると肩甲骨の動きが悪くなり、体が起こしにくくなってしまいます。両手を前後に回して肩甲骨の動きを良くしましょう。回数は、前後合わせて20回程度を目安に行いましょう。



背部筋の筋力運動①

四つ這いになり、その状態で片方の手を上げる運動を行います。回数は、左右20回程度を目安に行いましょう。



背部筋の筋力運動②

両手にも力を入れ、お尻上げの運動を背中が浮き上がるまでに行いましょう。回数は20回程度を目安に行いましょう。

理学療法士

かたおか こういちろう
片岡 宏一郎





栄養管理室通信

管理栄養士
糖尿病療養指導士
でぐち あきこ
出口 暁子



毎月17日は減塩の日

文明の進化とともに、石器時代は1日1~2g以下だった食塩の摂取量が、現代では10gへと増えました。

その結果、**高血圧**になる人が増え、**心臓病・腎臓病・脳卒中**になる人口が増加しています。食塩の摂取量は**1日6g以下**を目標に、減塩を心がけましょう!

また、**減塩食**にすることで口の渇きが抑えられ、**水分摂取量が減り**、交感神経への刺激が抑えられて、**頻尿が改善した**という研究結果もあります。

《減塩の日》をきっかけに、減塩食を始めてみてはいかがでしょうか。

(出典:日本高血圧学会、長崎大学病院泌尿器科)



～減塩メニュー～

焼きサバのねぎだれ添え

エネルギー228Kcal・塩分1.2g 1人前



- | | | |
|------------|-------------------|---------------|
| ● 生サバ:60g | たれ(あらかじめ混ぜ合わせておく) | |
| ● なす:30g | ● おろししょうが:少々 | ● レモン汁:大さじ2/3 |
| ● 白ねぎ:20g | ● しょうゆ:小さじ1 | ● ゴマ油:少々 |
| ● 片栗粉:適量 | ● 酒:小さじ1 | ● 黒胡椒:少々 |
| ● オリーブ油:適量 | ● 砂糖:小さじ1/3 | |

- ① 下ごしらえをしたサバと、一口大に切ったなすに、薄く片栗粉をまぶす。
 - ② フライパンにオリーブ油を入れて熱し、(1)のサバとなすをカリッと焼く。
 - ③ 白ねぎはみじん切りにし、混ぜ合わせたタレと和える。
 - ④ サバとなすを盛り付けて、ねぎだれを添えて出来上がり!
- ☆ 旬の秋サバと秋なすを使ったメニュー。サバは動脈硬化や脳卒中中の予防効果がある、DHAとEPAがたっぷり含まれています!

お薬トピックス

お薬の保管と温度

皆さんは、ご自宅にあるお薬はどのように保管していますか?

特に指示がなければ**室温保存**ですが、室温とは何度のことかご存知でしょうか?

厚生労働省の基準で、**室温は1~30℃**と決められています。

夏場の閉めきった室内や、冷蔵庫などの電化製品のすぐ近く、冬場はストーブやこたつの上に置いておくと、室温をこえてしまうことがあります。そのため、**お薬の保管場所は直射日光のあたる所や、温度・湿度の高い所は避ける**ようにしましょう。

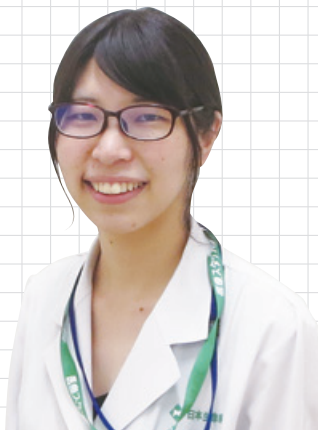
なお、**水薬や目薬・坐薬など、冷所保存の指示がある場合は、冷蔵庫で保管**してください。冷所は1~15℃ですので、間違って冷凍庫に入れないように気を付けてくださいね。

お薬を安全に服用するために、保管場所にも注意しましょう。



お薬は
1~30℃
で保管

薬剤師
つじ あき
辻 亜紀



Team Nissay 登録医のご紹介

34

しらはま内科クリニック

しら はま けん た ろ う

白浜 健太郎先生

標榜科 内科・消化器内科・心療内科

はじめまして。しらはま内科クリニックの白浜健太郎です。大学病院や市中の病院の一般内科、消化器内科、心療内科で勤務してきました。病院で勤務して、病気の予防や早期発見の大事さを学びました。また、患者さんの心理的なことや社会的な側面に目を向けないと、病気は思うように治ってくれないように思います。そういったことを頭において、身体の問題だけでなく、心の問題から生じる不調についても真摯に考えていきたいと思っています。気軽に相談できるような医療機関でありたいと考えています。よろしくお願いします。

〒552-0014

大阪市港区八幡屋1-3-19

電話:06-6573-6322

<http://shirahama-clinic.com/>

休診日:木曜午後・日曜・祝日

アクセス:大阪メトロ中央線「朝潮橋」駅 4番出口より徒歩約3分



※診療時間・休診日は診療科目によって異なることや変更になっている場合があります。事前に必ず医院に直接ご確認ください。

		月	火	水	木	金	土	日
午前	9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
午後	4:30~ 7:00	○	★	○	△	○	★	△

★…火曜日、土曜日の午後は1:00~5:00で予約検査(大腸内視鏡検査)を行っています。4:30~7:00の午後診は行っていません。
上部内視鏡検査(胃カメラ)は毎日午前8:15~9:00、12:00~12:30で行っています。
下部消化管内視鏡検査(大腸カメラ)は火曜日、木曜日の午後に行っています。



外観



受付・待合

35

めぐみ耳鼻咽喉科・アレルギー科

たつみ え み こ

巽 恵美子先生

標榜科 耳鼻咽喉科・頭頸部外科・アレルギー科・小児耳鼻咽喉科

千日前線・長堀鶴見緑地線「西長堀」駅至近に「めぐみ耳鼻咽喉科・アレルギー科」を開院いたしました。わかりやすい説明と丁寧な治療を心掛け、地域の皆様に愛され、信頼していただけるクリニックを目指しています。耳、鼻、のどに関する疾患、症状や、アレルギーに関することなど、専門医が診察、治療いたします。また、2019年8月から言語聴覚士による、ことばの発達検査・ことばの訓練を行うことができるようになりました(完全予約制)。難聴があってもなくても、様々なお子さんに対応可能です。何かございましたら、お気軽にご相談ください。よろしくお願いいたします。

〒550-0013

大阪市西区新町4丁目6番23号

阪急OASIS新町店2階 新町クリニックモール

電話:06-6543-8733

<https://megumi1133.jp/>

休診日:金曜・土曜午後・日曜・祝日

アクセス:大阪メトロ千日前線・長堀鶴見緑地線「西長堀」駅

4A・4C出入口より徒歩約1分

※3F駐車場をご利用ください ※駐車場をご用意しております

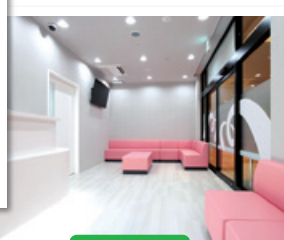


※診療時間・休診日は診療科目によって異なることや変更になっている場合があります。事前に必ず医院に直接ご確認ください。

		月	火	水	木	金	土	日
午前	9:00~12:00	○	○	○	○	△	○	△
午後	2:00~ 4:45	○	○	○	○	△	△	△



外観



受付・待合

あったかサポートセンターからのお知らせ

2019年度 日本生命病院 市民セミナー《30分でよくわかる健康講座》

当院では、患者さんやご家族さん、広く地域の方々を対象に「市民セミナー」を開催しています。ぜひご参加ください。

【会場】：日本生命病院 1階あったかふれあいホール 【参加】：参加費無料・予約不要

プログラム① **遺伝子検査について** 講演：中央臨床検査部 医療技能部長 浅野 正宏

【日時】：2019年**11月8日(金)** 14:00～14:30

プログラム② **スキンケアについて(仮)** 講演：理事・副院長(乾癬センター長・皮膚科部長) 東山 眞里

【日時】：2019年**12月13日(金)** 午後

※講演後、職員手作りのクリスマスコンサートを開催します。ぜひ心ゆくまでお楽しみください♪

ニッセイあったか 神無月コンサート

演奏は、大阪大学を卒業後、外科医となり勤務医として活躍する一方で、ジャズピアニストとしてライブ活動でも活躍し「第9回なにわジャズ大賞」「第53回なにわ芸術祭（アマチュア部門 新人奨励賞）」を受賞した、消化器外科 生島裕文先生です。

涼しい秋の夕方に、ゆったりとジャズピアノを楽しみましょう♪

【日時】：2019年**11月29日(金)** 16:00～16:40

【会場】：日本生命病院 1階あったかふれあいホール

【参加】：参加費無料・予約不要

※開催時間は、ホームページまたは院内掲示板などご確認ください。

同日、1階コリドーにて、工房で開催している各種教室(ボタニカルアート・水墨画・絵だより・ビーズアクセサリー)に参加されている方々の作品展を開催します。コンサートとあわせて、ぜひご覧ください。

お申込みは 地域医療総合窓口 あったかサポートセンター ☎(06)644-33-446(代)(西岡・高名)へご連絡ください。

～地域の皆様、企業様からの寄付金を募っています～

日本生命済生会日本生命病院は、地域の皆様に支えられる病院として地域との共生を図っていきます。

お問合せ・お申込みは **2階あったかサポートセンター(担当：吉川)**
☎(06)644-33-446(代)へご連絡ください。

外来診療・受付時間

(再診の方は、必ず再来受付機に診察券を投入してください)

平日(月曜日～金曜日)

受付時間		午前	午後
	初診	8:30～11:30	13:00～15:30
診療時間	再診	7:45～11:30	12:00～15:30
		8:45～	13:30～

※初診の場合は、紹介状をお持ちください。紹介状がない場合は、保険外併用療養費(選定療養費)3,300円がかかります。

診療科によっては、午前のみ午後のみの受付や、休診日があります。下記のホームページの「外来診療日程表」にてご確認ください。<https://www.nissay-hp.or.jp>

休診日 土曜日、日・祝日、年末年始

交通アクセス

●電車でお越しの方…

大阪メトロ 中央線・千日前線「阿波座駅」下車
⑦⑧⑩番出口より徒歩約5分(エレベーターは③⑤番出口)

●バスでお越しの方…

「川口一丁目」下車、徒歩4分 橋を渡ってすぐ

●お車でお越しの方…

本町通り沿い、北側正面より地下駐車場へ



当院では病院敷地内全面禁煙となっています。ご来院の皆様には、ご理解とご協力の程よろしくお願い致します。



公益財団法人 日本生命済生会

日本生命病院

〒550-0006
大阪市西区江之子島
2丁目1番54号
TEL (06) 644-33-446(代)

●地域医療支援病院 ●大阪府がん診療拠点病院 ●(公財)日本医療機能評価機構認定病院



公益財団法人 日本生命済生会

ニッセイ予防医学センター

(社)日本病院協会 人間ドック学会 人間ドック・健診施設機能評価 認定施設 TEL 06-644-33-419(代)

◆人間ドック

◆各種健診

※月～土曜日(完全予約制)



日本生命病院あったかサポート通信

Saisei Rimin

2019年10月発行 No.15

発行元：地域医療総合窓口 あったかサポートセンター