



地方独立行政法人

東京都健康長寿医療センター

〒173-0015 東京都板橋区栄町35-2

(代表電話) 03-3964-1141

(予約専用電話) 03-3964-4890

ホームページ <http://www.tmg Hig.jp/>

第143号 (平成31年1月号)



平成31年新年のご挨拶

東京都健康長寿医療センター
センター長 許 俊鋭



新年あけましておめでとうございます。

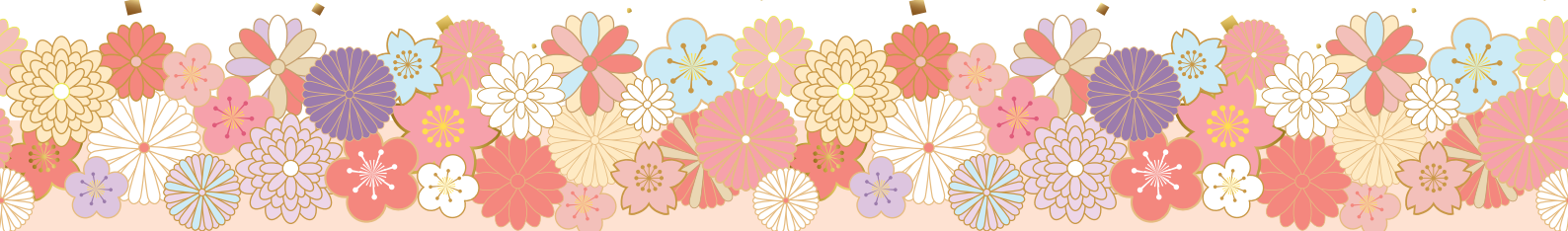
新年を迎え、今年も皆様にとって実り多い年となりますよう願っております。昨年中は東京都健康長寿医療センターに多大なるご支援、ご鞭撻を頂き心から感謝申し上げます。

平成25年の新施設移転後5年経ち、心臓病、大動脈瘤などの血管病、脳卒中、悪性腫瘍、認知症、肺炎・慢性閉塞性肺疾患などあらゆる高齢者疾患の診療、介護予防に積極的に取り組んできました。高齢者の高度急性期医療を担う病院としてハイブリッド手術室など高度先端医療機器を充実させると共に、最先端医療からお年寄りに寄り添う医療まで高齢患者さまに必要な医療を提供させて頂いています。

高齢患者さまは多病の方が多く、認知症、フレイル(虚弱)、サルコペニア(筋力低下)、ロコモティブ症候群(歩行障害)などにより入院が長期化しがちです。高齢患者さまには身体に負担の少ない治療が望ましく、消化器癌に対する内視鏡手術(ESD)・腹腔鏡手術、肺癌に対する胸腔鏡手術、胸部・腹部大動脈瘤に対するステントグラフト治療、高齢者大動脈弁狭窄に対する経カテーテル的大動脈弁置換術(TAVI)など、極めて技術度が高いが、身体に負担の少ない治療を積極的に行っています。また、高齢患者さまのQOLの向上を目指して「フレイル」「もの忘れ」「骨粗鬆症」「排尿ケア」などの専門的な治療も強化しています。

高度急性期病院のため在院日数は短いですが、当センターではご自宅に戻られる前に2週間程度長く入院して頂ける地域包括ケア病棟(38床)を平成28年10月に開設、平成29年11月には脳卒中ケアユニット(6床)を開設し、更なる病院の発展へと結びついています。

700名を超す地域の連携医の先生方のご支援により、高度急性期医療から在宅医療まで西北部二次医療圏における一貫した地域包括ケアシステムを構築すべく努力し、高齢患者さまへの「優しく暖かい医療」の提供を志して参ります。本年もご指導、ご支援、ご鞭撻を賜りますよう心よりお願い申し上げます。



うつを防いでいきいきと

精神科部長 古田 光

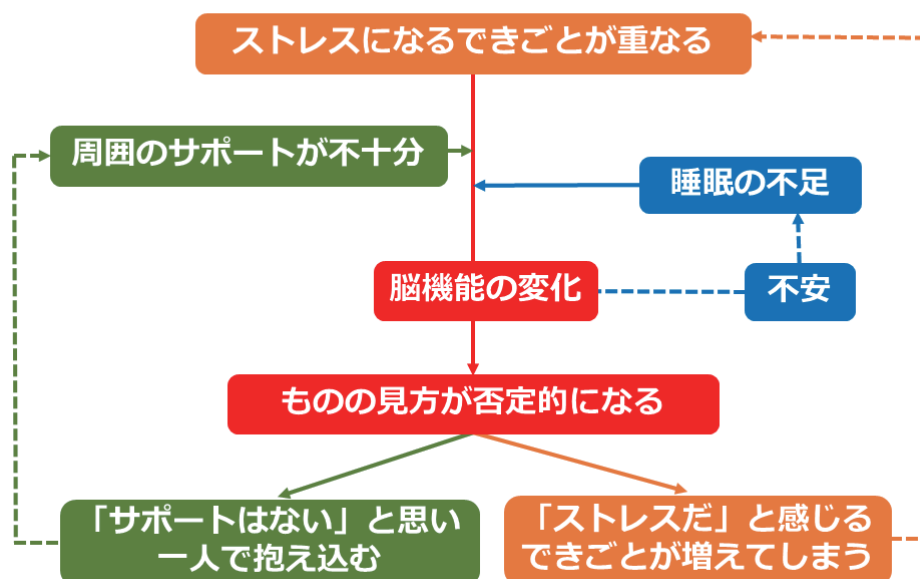
●老年期はうつ病の好発期

老年期はうつ病になりやすい時期と言われています。つらいことのない人生はありませんし、落ち込まない人もいません。ただ、昔は難なく乗り切れた問題でも、自身が弱っていたり、問題が重なると、病的な落ち込みを生じてしまうことがあります。病的な落ち込みを生じるうつ病になると、脳内のバランスが乱れ、食欲低下、動悸やめまいなどの自律神経症状、疲れやすさなど体の症状も出てくる場合があります。また、うつ病は脳血管障害、冠動脈疾患（狭心症や心筋梗塞）、心不全、糖尿病、気管支喘息、痛みなどへの悪い影響があることがわかっています。その他、うつ病は認知症のリスクと言われていますし、うつがあると認知症も悪くなりやすいことが知られています。うつ病を予防したり、兆しに早めに気づいて悪化を予防したり、うつ病の診断を適切に受け治療を受けることは健康で質の良い生活を送る上で大変重要と言えるでしょう。

●うつ病の予防

うつ病になるのを完全に防ぐことは難しいですが、落ち込みが病的になっていく悪循環に陥らないことが大切です。孤立と睡眠不足は悪循環のもとになります。一人で悩んでいるとある筈の解決策も見えなくなってしまうがちですし、睡眠不足は脳のバランスの乱れを加速していくからです。ですから、悩みを相談できる人を持つこと、不眠に早目に対処することが大切です。また、生活の中の小さな喜びを見つける力を磨くことも大切です。

うつ病で生じている悪循環



日大うつ病性障害・双極性障害治療ガイドライン 日本うつ病学会監修2012より一部改変

たとえば、半分水の入ったコップを見たとき「もう半分しかない」ととらえれば落ち込むでしょう。しかし、「まだ半分もある」ととらえれば嬉しくなります。ものごとをどうとらえるかで生じる感情は変わってきます。ものごとの悪い面でなく良い面を見る癖をつけるとマイナス思考になりにくくなります。

ものは考えよう



●うつ病の診断と治療

うつ病が心配なときは、遠慮せずかかりつけの医師に相談してください。多くの医師はうつ病に関しての知識を持っています。一部の薬剤やホルモン異常、栄養不足等様々な要因でうつ状態となることが知られていますので、うつ症状がある場合まずは体の検査をします。そして、必要があれば専門的な科である精神科を紹介してくれます。

うつ病と診断された場合、休養やストレス軽減のための環境調整と合わせて、脳のバランスの乱れを整える抗うつ薬による治療を行うのが一般的です。重症例では入院の上、電気けいれん療法を行うこともあります。

●うつ病の方と接するとき

うつ病の方は症状が強い時、頑張っても良い方向に考えることができなくなっています。ですから、そのような方と接するときは自助努力を促す必要はありません。ご家族やご友人が、寄り添っていてくれていることはご本人の力になることでしょう。

高齢者に多い目の病気：網膜静脈閉塞症

眼科医長 池上 靖子

網膜静脈閉塞症は、網膜という目の内側にある神経の膜に出血する病気で、高齢者に多い病気です。40 歳以上の日本人の約 50 人に 1 人（2.1%）に発症し、年齢とともに発症率は増加します。

現在治療法が進歩し、治療すれば、視力低下を防ぐこともできるようになってきています。

症 状

急激に視力が下がり、目が見えにくくなったり、突然視野の一部が欠けてみえたりすることが、特徴的です。

全体が見辛くなったり、中心付近や、視野の一部が欠けて見えたり、中心が歪んで見えたりします。自分では全く気が付かないこともあります。

網膜と黄斑

網膜は、目の奥の像が結ぶ膜で、目をカメラに例えるとフィルムの役割をしているところです。

黄斑は、網膜の中心の重要な細胞が集中しているところで、ものを見るうえで重要な役割をしています。この部分に異常があると視力が落ちます。（図 1）

どんな病気か

網膜の静脈が血栓、狭窄などで詰まり、そこから血が流れなくなり、静脈の圧力が上がり、眼底出血を起こします。また、血管が悪くなり血管からの血液成分の漏れが黄斑に集まり、黄斑がむくんだりします。これを黄斑浮腫といい、視力低下の原因となります。

時間が経つと、静脈がつまった先の網膜の血液循環が悪くなり新生血管（新しい異常な血管）が生え、緑内障、硝子体出血、網膜剥離などを起こし重症化することがあります。

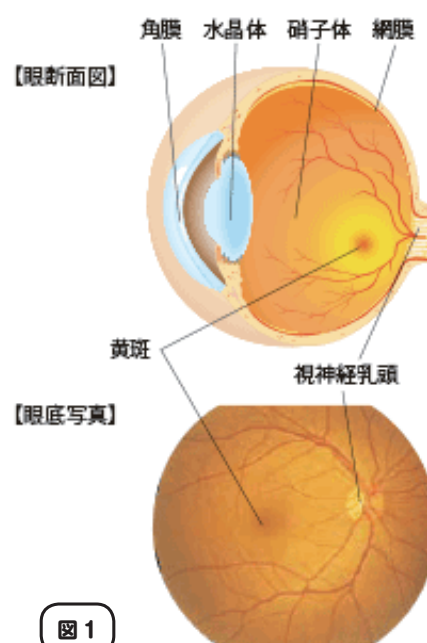
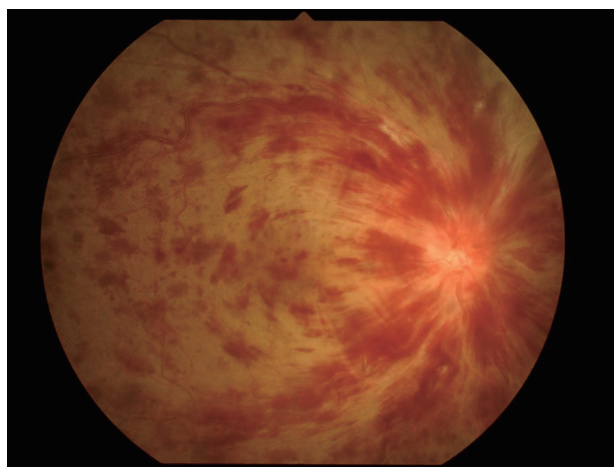


図 1

網膜静脈閉塞症の種類



網膜中心静脈閉塞症：網膜中心静脈の根本が詰まり、全体に出血します。



網膜静脈分枝閉塞症：網膜静脈の枝の部分が詰まり、一部に出血します。

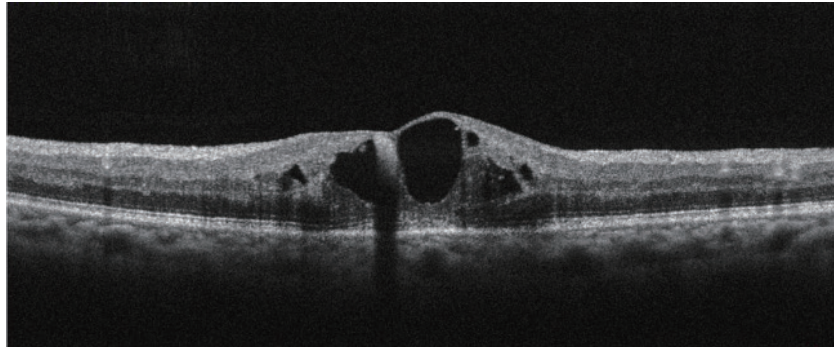
網膜静脈閉塞症になりやすい人

高血圧、高脂血症、動脈硬化、糖尿病、緑内障におかかりの方、喫煙歴のある方。
片目発症した人がもう片目に発症する割合は1割ぐらいという統計があります。
発症した方は、高血圧等の全身疾患の治療が大切です。

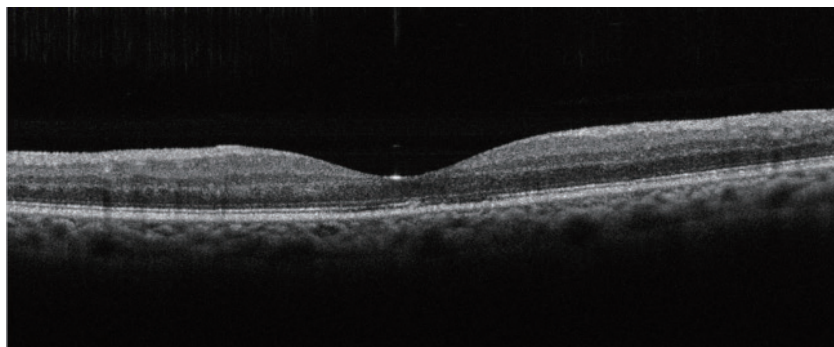
治 療

●注射

VEGF 阻害剤、ステロイド薬など静脈からの血液や水分の漏れを抑制する薬を眼内に注射し、黄斑浮腫を改善します。



注射前の OCT（網膜断層像） 黄斑浮腫があります。



注射後の OCT 黄斑浮腫がなくなりました。

●レーザー網膜光凝固

網膜を焼き固めて水分の漏れを少なくし、新生血管、緑内障、硝子体出血などの重い合併症を予防します。

●手術

他の治療法で効果がないとき、手術が行われることがあります。

最後に

網膜静脈閉塞症は、早期に眼科にかかり治療すれば、視力回復あるいは、視力低下を予防できるようになってきています。目に異常を感じたら、早めに眼科を受診しましょう。

黄斑浮腫は再発も多く、いまだに治療してもなかなか回復できない場合もあります。治癒するまで根気よく通院することが必要です。

この病気の発症には、高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病が関連していますので、これらの基礎疾患の治療をしっかりと、発症しないようにすることが大切です。

患者さまの声

手動診察室の扉、受付票の黄色いファイル、レントゲン室の扉等、いろいろなところに手は接触する。以前にトイレ近辺等必要と思われるところに、除菌スプレーの設置を提案したが、再度検討を急いでお願いしたい。

→ご意見ありがとうございます。除菌スプレーを外来等に設置することになりました。外来入口等数か所ですがご利用頂けますと幸いです。

血液検査の項目を日本語にしてください。老人に説明するときにはまるで本人は理解できていない。PCの設定を変えるだけのことで、ぜひお願いしたい。医師がその都度、手書きで項目内容を書き込み、診察に時間がかかる。検討をお願いします。

→ご意見ありがとうございます。採血や外来に、「検査値の見方」という検査項目についての、ご案内をご用意しております。スタッフにお声掛けください。

夫が呼吸器外科外来を受診した際、外来の前で待っていると、予定時間より少し前に先生がドアを開け、自己紹介をし、深く頭を下げました。私が座る椅子も先生が用意して下さり、説明も丁寧でわかりやすく、入院前に何度か来た外来全て同じでした。がんと診断され、不安な気持ちでいっぱいでしたが、先生が不安を無くしてくれました。このような先生が増えることを願っています。

リウマチ科の主治医に心からお礼を申し上げます。患者の症状、心配している病気など丁寧に話を聞いていただき、出来る検査をすべてしていただき心配している病気ではないことを調べていただきました。最後に出していただいた病名で、とても安心することができました。症状も少しずつよくなっています。ありがとうございました。

文書受付に来ましたが、職員の方がご年配の方相手に一生懸命説明されており、本当に感心しました。お疲れ様です。

「クリスマスコンサート」が開催されました♪

センター職員有志を中心に結成された、アルテハイマート合奏団による「クリスマスコンサート」を、12月19日（水）に2階レストランで開催しました。

当日は患者様やご家族の方々など100人を超える皆様にお集まりいただき、「シャルウィダンス」・「いつでも夢を」・「見上げてごらん夜の星を」・「東京ラブソニー」など7曲が演奏されました。懐かしいメロディーの美しい調べが会場を暖かく包み、皆さんの顔には笑みが溢れ、会場全体が明るく楽しい雰囲気になりました。

アンコールではテレビ時代劇「水戸黄門」のテーマ「あゝ人生に涙あり」を演奏され、盛況のうちに終了したコンサートは、療養中の患者様やご家族の皆様にとって楽しい癒しのひとときとなったのではないかと思います。

センターでは定期的なこのような催しを実施しており、これからも患者さまやご家族のみなさまにとって、よりよい療養環境を提供できるよう取り組んでいきたいと思っておりますので、よろしく願いいたします。



「おれんじの会」

平成31年2月22日(金) 14時～15時

会場 2階 非薬物療法室

集合場所 2階 23番ブロック

講演内容 ①「(仮)リハビリについて」

講師:理学療法士 池田

②患者交流茶話会

申し込み窓口 がん相談支援センター 1階⑧番

直通番号03-3964-5946

締め切り 2月15日(金)

一般向けセミナー

守ろう！豊かな老後と健康長寿
「肺がんと大腸がんの予防と治療の最前線」

平成31年3月15日(金) 13:15～16:00 (開場 12:15)

成増アクトホール 東京都板橋区成増3-11-3-405

①「知って得する肺がんの見つけ方と治し方」

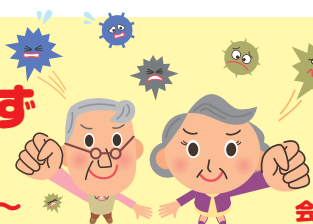
東京都健康長寿医療センター 呼吸器外科部長 似鳥 純一

②「大腸がん ～よもやまばなし～」

東京都健康長寿医療センター 外科部長 金澤 伸郎

当日先着470名 申込不要・入場無料

中高年のための健康講座
寒くても感染症に負けず
元気に過ごそう！
～肺炎・インフルエンザ・心疾患～



2019年2月13日(水)

14時00分～15時30分(開場13時30分)

講演1 「冬に気をつけたい感染症・肺炎とインフルエンザ」

講演2 「風邪は万病(心筋梗塞)のもと？」

会場 板橋区立文化会館 大ホール 東京都板橋区大山東町51-1

入場無料
先着1,200名
申込不要