

# 平成27年度足立区特定健診が始まりました!

区から受診券が届いている方は期限内にご受診ください。

《持参する物》

**○区から届いている受診券※**

○健康保険証

○当院の診察券(初診の方はお作りします)

**※受診券がない(お忘れ)場合は特定健診を受けることが出来ません。**

《受診する際の注意事項》

○前日 検査結果に影響するため、前日の過飲過食は避けてください。

○当日 当院は予約制ではありませんので受診券をお持ちいただければ受診できます。

午前に受診される方は朝食、午後の方は昼食を摂らない方が正確な数値を測定できます。

曜日：月～土 (土曜日は午前のみ)

時間：午前 9:00～12:00 午後 14:00～16:30

※終了時間間際ですと受診出来ない場合がございますのでお早めをお願い致します。

◆その他にも足立東部病院では、

**大腸がん検診・胃がんハイリスク検診・肺がん検診・前立腺がん検診**を行っております。(有料)

※上記検診は足立区へお申しいただき、受診券が必要となりますのでご注意ください。

## 外来診療担当表

H27.7.1 現在

	診察時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00～12:30	黒住裕美	國枝博之	森田 博	國枝博之	國枝博之	國枝博之
	午後 2:00～5:15	國枝博之	竹林一朗	黒住裕美	浅岡京子	木下一郎	
外科	午前 9:00～12:30	相馬明紀	領家俊雄	杉本直伸	相馬明紀	杉本直伸	領家俊雄
	午後 2:00～5:15	領家俊雄	杉本直伸	相馬明紀 渡邊正志	片桐敏男	領家俊雄	
整形外科	午前 9:00～12:30	西村太一	中島伸哉	西村太一	池見佳一郎	坂本雅光	第1 中島 第2 西村 第3 休診 第4 西村 第5 西村
	午後 2:00～5:15						
脳外科	午前 9:00～12:30		森 達郎				前田 剛
	午後 2:00～5:15				前島貞裕 ※注	山本隆充	
肛門科	午前 9:00～12:30	領家俊雄	領家俊雄		領家俊雄	領家俊雄	
	午後 2:00～5:15						

※ 午前中はAM8:30～ 午後はPM12:00～受付開始

※注 第2のみPM1:00～4:00まで その他の週は通常通り



地域に密着した医療を目指す

# 足立東部病院だより



発行：足立東部病院 広報委員会 発行日：平成27年7月

〒121-0816 東京都足立区梅島2-35-16 電話：03-3880-1221 FAX：03-3880-1237

ホームページ：<http://www.adachitobu.or.jp>

## ごあいさつ 足立東部病院 会報 発行にあたり 理事長 國枝博之

この度、地域の皆様に 足立東部病院をもっと知っていただきたく  
会報を発行することになりました。

日頃の診察におきましても、急性期診療にかかせない医療機器 MRI  
やCT 等が当院に設備されていることをご存知ない患者様が時々いら  
っしゃいます。救急病院として、可能な手術や検査等の紹介並びに実  
績等もお知らせしていきます。

また、療養病棟やリハビリテーションについても、診療体制や訓練  
内容などを分かり易く会報に掲載していきたいと思っております。

地域連携の要となります近隣の医療機関の先生方におかれましても様々な情報の提供をし、  
是非ご協力をお願いしたいと思います。

まずは、広報委員が中心となり皆様の身近な広報誌となれるよう努力してまいりますので、  
よろしく申し上げます。



## 足立東部病院のご紹介

【診療科目】 ※曜日によって時間・担当医が異なりますので詳細は担当表をご参照下さい。

○内科 ○外科 ○整形外科(午前のみ) ○脳神経外科(担当表参照)

○循環器科 ○消化器科 ○肛門科 ○血管外科(下肢静脈瘤)

【診療時間】 検査：胃・大腸内視鏡 CT・MRI ERCP

月～金 午前9:00～12:30(受付終了) 午後14:00～17:15(受付終了)

土 午前9:00～12:30(受付終了) 休診 日曜・祝日・年末年始

# 療養病棟の呟き

～困ったことは何でもご相談を

内科 浅岡 京子

当院は48床の一般病床に加え、71床の医療型療養病床を有しております。

約6割が当院の一般病床からの転棟、4割が外部の急性期・慢性期病院からの転院で、患者様の多くは後期高齢者です。

日本は、2007年に超高齢社会に突入しました。医療が進歩し、マスコミにより多くの情報が供給されるようになり、高齢者医療をとりまく環境、価値観も多様化しています。そのような中、患者さまご家族さまとお話しして思うことは、不安を抱えたままの方が多いいということです。例えば、「前の病院で胃ろうを勧められたけど、テレビで胃ろうはよくないと言っていたから…」といったお悩みがとても多いと感じます。

正直、まだこの領域には答えがないのが現状ですし、一人一人事情が異なるのです。急性期病院は、命を助けること、病気を治すことが最優先であるため、今後のことを相談する十分な時間はとれません。一方、療養病棟は時間の流れがゆっくりです。医師自ら何度でも相談におうじますので、不安に思っていることは何でもお伝えください。患者さまの全体像をとらえ、今後の見通しをお示ししながら、患者さまがより快適に過ごしていける方法をご家族さまと一緒に模索していきたいと思っています。

## 医療相談室

医療相談室では、患者様の医療福祉相談に応じて一緒に考えながら解決へのお手伝いをしています。その他に外部からの入院相談もお受けしています。

例えば、

★退院をすすめられたが、自宅での介護に不安がある

★施設や長期療養・リハビリ可能な病院を探したい

★医療費に関する相談

★医療・福祉の制度について利用できるものがあれば知りたい



【受付時間】

月～土 9:00～17:00

※日曜・祝日はお休みとなります。

**その他、医療福祉に関する相談などお気軽にご相談ください。**

# 変形性膝関節症にお困りの患者様へ

リハビリテーション科

足立東部病院リハビリテーション科は、理学療法士7名、作業療法士1名、マッサージ師2名、助手2名の総勢12名が所属しています。

変形性膝関節症(以下膝 OA)の患者様に特徴的な動作は、「出来る限り膝を動かさない」というものです。



起上り、立ち上り、歩行等の動作中に荷重がかかっている、いかに関わらず膝を動かさないようにしている様子をよく見かけます。

これは、単に膝が痛いから動かさないというだけではなく、膝を

動かさないという動作を習得してしまっていると考えます。

膝 OA のリハビリで最初に行う事は、「膝を痛みのない範囲で動かす」という事になります。多くの場合、亢重力運動を行う事になりますが、膝 OA の患者様は自分の下腿の重量でさえ動かすことが困難です。また、膝を動かさない動作を習得してしまっている為、自動運動では動かす範囲が不十分です。痛みを耐えて膝周囲筋を常に緊張させている為に、膝の力を抜いてぶらぶらさせるといった、脱力も出来ません。

そのような患者さんに、まず、**レッドコード**を用いて下肢重量を免除し、リラックスしてもらいます。その後、他動的に膝関節を動かします。痛みが強い場合は、股関節から動かした方が良いでしょう。大腿・下腿を吊った状態で軽負荷・高頻度の運動を繰り返すことで筋肉の活動性を改善し、筋力強化訓練の効果を高められます。

**レッドコード**はリラックスや筋力強化に有効なだけではありません。レッドコードにつかまって体操をすることもできます。身体をいつもより大きく動かせるので、柔軟性や、バランス能力を向上させることが出来ます。転倒予防に最適です。また、本国ノルウェーでは大けがを負ったスキー選手が、レッドコードを用いてリハビリとトレーニングを行い、その後ワールドカップで優勝しています。スポーツ障害後のリハビリやさらなる身体機能の向上に効果的です。

膝の痛みにお困りの方、転倒の不安がある方、スポーツによって怪我をしてしまった方、ぜひ、主治医に相談して、レッドコードの効果を体験してみてください。

