



巻頭言

眼科 教授 / 岩渕 成祐



昭和医科大学江東豊洲病院は今年で13年目になります。4月で私もこの病院へ赴任して10年となります。人間の身体も10年も経ちますと色々と老化が進んできます。

現在「アイフレイル」という活動を全国の眼科医が行なっています。「アイフレイル」とは加齢に伴う目の機能低下を指します。身体の機能が加齢によって低下しますが、目も同じように機能が低下し、小さい文字が見えにくい、目が乾きやすい、まぶたが下がってきた、明るいところで眩しいなどの症状が出てきます。これらの症状の中に、病気が隠されていることがあります。治療により改善することもあります。例えば、白内障の症状として遠くが霞んで見える、近くが見やすくなった、明るいところが眩しくてよく見えないという症状があります。また、なんとなく疲れる、目が乾くなどの症状にドライアイや緑内障が潜んでいることもあります。もし、思い当たる症状がある方は、ぜひ近くの眼科クリニックを受診してください。病気が見つかって、治療が必要なときにはぜひ「昭和医科大学江東豊洲病院へ紹介してください」とおっしゃってください。当科で責任を持って治療させていただきます。

また、この時期アレルギー性結膜炎の症状が花粉の飛散とともに見られるようになります。毎年目が痒い、鼻がぐずぐずするという症状に悩まされている方も多いと思います。症状が始まる前に、眼科へ行って目薬をもらってきてください。毎年この時期に症状が出るのでといえば、処方してもらえると思います。症状の出る前から、使用していただきますと、症状が軽くなることが多く、この季節を乗り切れると思います。ぜひ、お試しください。



第142号のトピックス

- ・巻頭言（眼科）
- ・腰痛予防について（リハビリテーション室）
- ・当院行事食のご紹介
- ・臨床研修医同窓会を開催しました
- ・クリスマス会を開催しました
- ・ご意見・ご要望
- ・編集後記

Pick up

腰痛予防について（リハビリテーション室）

ほさか あきら
理学療法士 ／ 保坂 亮

腰痛は日常生活の中で誰もが経験しうる身近な症状です。中でも猫背や前かがみの姿勢、長時間のデスクワークや家事・育児などが続くと、腰まわりへの負担が蓄積しやすくなります。そんなときにおすすめなのが、日常生活の合間にできる「これだけ体操®」です。

「これだけ体操®」は、東京大学の講座で考案された、腰痛の予防・改善に役立つ体操です。特別な道具や時間は不要で、立ったまま行える簡単な動きが中心になっています。介護現場でも始業前に準備体操として用いられるなど、重量がかかる動作にも有用なものとされています。

簡単な運動となっていて、腰を反らせる体操です。足を肩幅に開き、両手を腰に当てて骨盤を前に押し出すように体幹を伸ばします。息をゆっくり吐きながら3秒間キープし、1~2回繰り返しましょう。これは、猫背や前かがみ姿勢による負担を減らすのに有効です。

少し腰回りに負担を感じた際には、一度お試しください。「イタ氣持ちいい」程度に行い、強い痛みやしびれが出た場合は無理をせず中止してください。日常生活の中で思い出したときに少しずつ行なうことが、腰痛の予防・改善へつながります。なお、疼痛などが生じて運動継続困難な場合には医療機関への受診をお勧めいたします。

*参考文献：東京大学22世紀医療センター運動器疼痛メディカルリサーチ＆マネジメント講座

「これだけ体操®」HP



当院行事食のご紹介

当院で提供している食事は、患者さんに必要な栄養が過不足なく摂取できるように計算された食事とし、季節ごとの行事やお祝いの日、お祭りの日に食べる特別な料理である「行事食」を定期的に提供しています。1月は「お正月」の行事食を提供しました。



- ・お赤飯
- ・松風風
- ・おせち盛り合わせ
- ・紅白なます
- ・すまし汁



Report

臨床研修医同窓会を開催しました

ほほ たかひろ
臨床研修医同窓会 会長 ／ 保母 貴宏

去る11月29日、当院9階講堂にて「第2回 昭和医科大学江東豊洲病院 研修医同窓会」を開催いたしました。私は初期臨床研修医2期生であり、当院に残る最古参の研修修了生として同窓会会長を務めております。本年多くの同窓生と現役生にご参加いただき、盛況のうちに会を終えることができましたことを心より嬉しく思っております。

初期臨床研修医制度が導入され早20年以上が経過し、前身である昭和大学附属豊洲病院の研修修了生と現役研修医を合わせ、同窓会員は現在196名を数えるまでになりました。今年度も、久しぶりに顔を合わせた仲間同士で当時の思い出や現在の活動を語り合う姿が多く見られ、同窓会として大変意義のある時間となりました。

医療とは「人が人を診る業」であり、医師同士の繋がりは互いの成長を支える大切な基盤です。本同窓会が、懐かしさを共有する場にとどまらず、研修医時代に築いた絆を再確認し、それぞれの医療の現場での励みとなる場として機能していることを改めて実感いたしております。

なお、本会は今後、毎年11月の最終土曜日に開催することが決定いたしました。より多くの同窓生の皆さんに継続して参加していただけるよう、運営体制の充実にも努めてまいります。同窓生の皆さまのさらなるご活躍を心より祈念するとともに、今後とも本会への温かいご支援とご協力をお願い申し上げます。



クリスマス会を開催しました

こどもセンターでは、入院しているこどもたちが闘病意欲を持てたり、少しでも楽しい気持ちで入院生活を過ごせるよう、季節ごとのイベントを行っています。

12月23日にはクリスマス会を開催しました。当日は、スタッフによるハンドベル、ピアノの演奏や絵本の読み聞かせなどを行いました。最後には、サンタクロースから一人ひとりにプレゼントが手渡されました。今後も、子どもたちが安心して過ごせる環境づくりと、心に残る時間を提供できるよう努めてまいります。



ご意見・ご要望

感謝	回答
<p>医療従事者として入院しました。自分が働いている病院とは比べものにならないほど、医師や看護師の皆様の患者に対する真摯な姿勢に感動しました。医師の方々は、1日も早く患者が良くなるよう最善を尽くしてください、検査データについても丁寧で分かりやすい説明があり、安心して治療をお任せすることができました。看護師の皆様も明るく接してください、沈みがちな気持ちを前向きにしていただきました。本当にありがとうございました。感謝の気持ちでいっぱいです。</p>  	<p>この度は、とても励みになるご意見を頂戴し、大変うれしく思います。ご入院中はご不安やご不便も多かったことと存じますが、連日の検査や治療にご協力をいただき、心より感謝申し上げます。今後も患者様お一人お一人のお気持ちに寄り添い、信頼してお任せいただける医療を提供できるよう、スタッフ一同努めてまいります。</p> <p>回答部署：腎臓内科</p>



編

集

後

記

二月を迎え、暦の上ではまもなく春となります。節分を前にしたこの頃、街のあちこちで豆や恵方巻を見かけるようになると、寒さの中にいても、時間が少しずつ先へ進んでいることを感じます。そんな二月は、「如月（きさらぎ）」とも呼ばれ、寒さのため衣を重ねて過ごす月といわれています。朝の空気に思わず肩をすくめたり、暖かい飲み物がいつもよりおいしく感じられたりするのも、この時期ならではのことかもしれません。寒さや気温差で、体調に変化を感じやすい時期でもありますが、この時季ならではの空気や感触に触れながら、季節の移ろいを感じられるひとときがあれば幸いです。寒さ厳しい折ではありますが、皆さまが穏やかな気持ちで春を迎えられますことを願っております。

おおも ゆい
臨床検査室／大桃 優依



昭和医科大学江東豊洲病院 <http://www.showa-u.ac.jp/SHKT/>

〒135-8577 東京都江東区豊洲 5-1-38

TEL03-6204-6000(代表)

発行責任者：横山 登 編集責任者：大槻 克文

