

IKIKI NAKATSU

VOL. 120
SUMMER

大阪府済生会中津病院 広報マガジン「いきいきなかつ」



TOPICS P.1-4

教えて先生
病気のギモン??

関節リウマチ

- ▶ P.5 セルフチェック モノがゆがんで見える?
- ▶ P.6 セルフケア 転倒を予防しよう!
- ▶ P.7 認定看護師・医師紹介
- ▶ P.8 ビタミン補給で夏バテ予防のレシピ

- ▶ P.9 大淀南医療福祉
総合施設紹介
大阪府済生会中津看護専門学校
- ▶ P.10 地域連携医のご紹介

がんのこと、一人で悩んでいませんか?
がん相談支援センターへご相談ください

相談
無料

窓口または電話での相談を受け付けています。ご予約優先

がんに関する疑問や不安を抱えている地域の皆さん。
がん専門相談員があなたの悩みに寄り添います。

受付時間 平日(月～金)9:00～15:00 ※12:00～13:00除く

- 受付方法
- 電話相談 がん相談支援センターまでお電話ください。
 - 窓口相談 北棟2階受診案内で「がん相談」とお声掛けください。

電話にて相談予約受付中

匿名での相談も可能です。プライバシーは厳守しますので安心して
ご相談ください。医療ソーシャルワーカー、事務員、看護師などの
がん相談員研修修了者がお話を伺います。

※状況によってはお待ちいただくことや、別日の予約で対応させていただく場合があります。
※相談内容は、ご本人の了承なしに主治医に伝わることはありません。
※個別の病状や治療に関するご相談は、セカンドオピニオン外来で専門の医師が対応します。



お問い合わせ 相談予約 社会福祉法人 済生会支部 大阪府済生会中津病院
がん相談支援センター (06)6105-1343

■ 休診日カレンダー ■

○赤丸は休診日です

8月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
9月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	
10月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木

診療日・休診日のお知らせ

休日となる月曜日は通常通り診療を行います。そのための振替休日が原則として同じ月の第1土曜日となります。
※詳しくは各診療科にお問い合わせください。



社会福祉法人 済生会支部

大阪府済生会中津病院

〒530-0012 大阪市北区芝田2丁目10番39号
TEL:06-6372-0333(代表)

○初診の方・再診で予約のない方 8:30～11:30(再診受付機8:00～)
○再診で予約のある方は、ご予約の診療時間までに受付をお済ませください。○休診日 第2・第4土曜、日曜、祝日、12/31～1/3
令和6年7月25日発行 第120号 発行元:大阪府済生会中津病院 広報課 お問い合わせ 06-6372-0333

WEBサイトをご覧ください

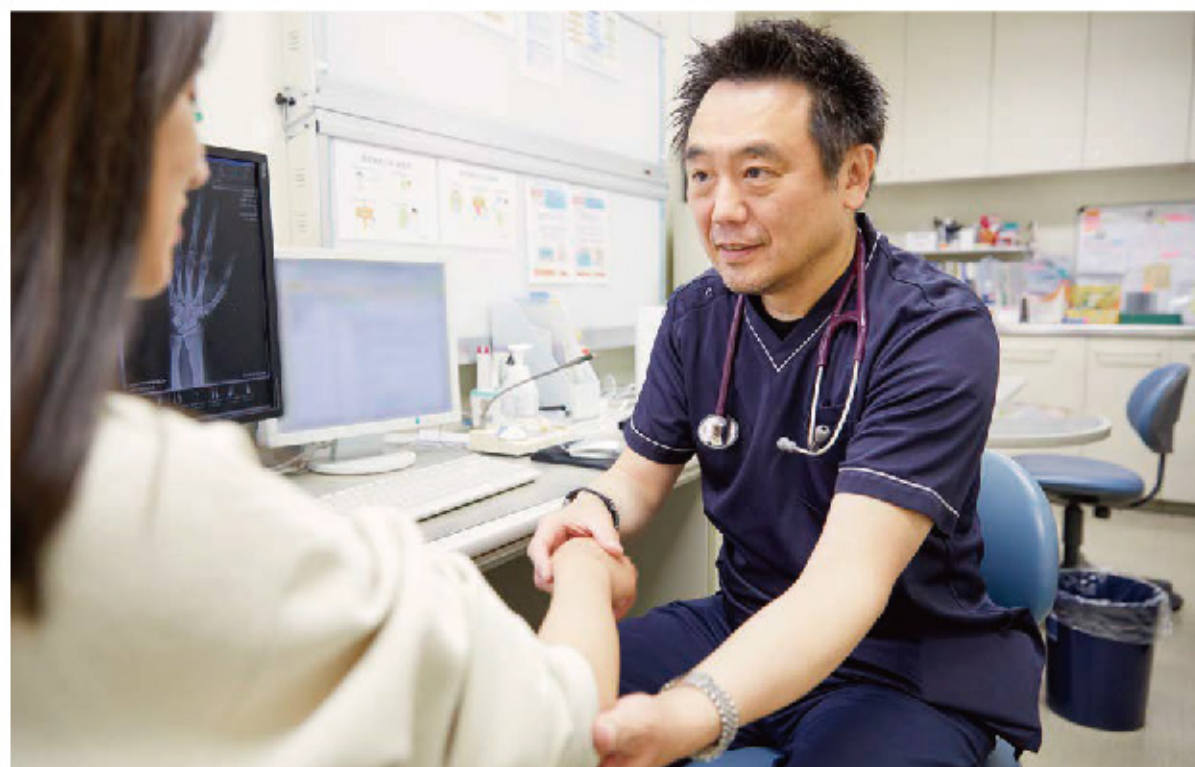
<https://www.nakatsu.saiseikai.or.jp/>
携帯・スマホの方はこちらよりアクセス▶



治療法の飛躍的進歩により、 不治の病から寛解※を目指せる病へ。

※症状が消え、病気をコントロールできている状態

膠原病内科 部長 中澤 隆



計画を立てていきます。必要時には、生物学的製剤などの分子標的治療薬も使用します。分子標的治療薬は高い効果が期待できる反面、非常に高額な薬剤です。しかし、それをずっと続けるとは限りません。ある一定時期に使ってしっかりと症状を抑えたら、あとは緩やかに良い状態で落ち着くことが多いからです。近年、治療薬がどんどん良くなっているのです、それらをどう上手く使いこなすか、医師のスキルアップが求められていると思います。

Theme

関節リウマチのこと

当診療科の治療は薬物療法が中心で、抗リウマチ薬を用いて、患者さんと相談して決めた治療目標に沿って治療

教えて先生 病気のギモン??

膠原病内科

免疫の異常による、
特に女性に多い疾患



関節リウマチとは、免疫の異常によって引き起こされる慢性・破壊性・多発性の関節炎です。免疫とは、体内に侵入してきた細菌やウイルスなどの異物から体を守る機能ですが、免疫に異常が生じると誤って正常な細胞や組織を攻撃し、それによって炎症が起こります。その炎症が続くと、関節の周囲が腫れ、さらに悪化すると骨や軟骨を破壊してしまいます。

関節リウマチの原因は未解明ですが、遺伝素因とさまざまな環境要因が複雑に関係し合っていると考えられています。環境要因としては、喫煙、歯周病、腸内細菌叢のバランス変化などが関与することが明らかになっています。また、関節リウマチは男性よりも女性の方が多く（男女比1.4）発症します。これは多くの自己免疫疾患に当てはまることです。

どの薬ではなく、
どの病態に
どう使うかが大切



教えて先生 病気のギモン?

関節エコーを
まるで聴診器のように



中津病院では関節エコーを頻繁に汎用できる診療スタイルをとっているため、より正確な病状評価が可能です。これをPOCUS^{ポツカス} (Point-of-Care Ultrasound) と言い、関節エコーを聴診器代わりに使いましうという考え方で、患者さんが痛い部位を診察室で検査して、すぐに結果が分かるので、とても評判がいいです。どうしても診療時間が長くなりがちなので好まない病院もありますが、当診療科では以前から積極的に取り組んでおり、検査室でしっかりとやるエコーと診察室のPOCUSの両方できるのが我々の強みになっています。

不安になれば、
かかりつけ医の
先生に相談を

関節リウマチは糖尿病や高血圧のように多い疾患ではありませんが、人口の1%前後ほどにみられる珍しい疾患です。一昔前は治療法が不十分で良くならない病気の代表格でしたが、医学の進歩によって多くの患者さんがある程度の良い状態(低疾患活動性)を維持できるようになっています。病気と向き合い適切な治療を行うことで、仕事、旅行、結婚・妊娠といった社会生活を取り戻すことができます。関節リウマチが心配になれば、まずはかかりつけの先生に相談し、専門的な検査・治療が必要であれば中津病院を紹介してもらってください。



TEAM 膠原病内科

中津病院に
来ていただいたことを
意味のあるものに。

かかりつけ医の先生と連携し、膠原病・リウマチ性疾患の患者さんを積極的に受け入れ、早期診断と治療目標に応じた治療を実践しています。また、診療には時間を割いて患者さんの訴えに耳を傾けており、問題が発覚すればそれが専門外であっても可能な限り対応し、その日のうちに解決できるように取り組んでいます。

膠原病内科 部長 中澤 隆

最近ハマっているコト

「Amazon Audible(オーディブル)」

聴き放題(サブスク)のオーディオブックです。今まで全然知らなかった分野の知識が増え、電車での通勤時間がすごく有意義な時間になりました。



65歳以上の高齢者の3人に1人は、1年間に1回以上転倒すると言われています。転倒してしまうと怪我につながり、寝たきりになるリスクが高まります。

日本では約3秒間に1人が転倒し、1分間に1人以上が骨折しています！

✓ チェックしてみましょう

転倒リスクチェックリスト

	はい	いいえ	
過去1年間に転んだことがある	5点	0点	合計点が6点以上になると、転倒しやすい状態と考えられます。
歩く速度が遅くなったと思う	2点	0点	
杖を使っている	2点	0点	
背中が丸くなってきた	2点	0点	
毎日お薬を5種類以上飲んでいる	2点	0点	

ご自宅の環境チェックリスト

- | | |
|---|--------------------------|
| ☐ コードの配線は歩く動線避ける | ➤ 壁をはわせるか、部屋の奥にまとめる |
| ☐ 引っ掛けやすいカーペットやこたつ布団は使用しない | ➤ めくれやすいカーペットの下には滑り止めを敷く |
| ☐ 床に物を置くとつまずきやすい | ➤ 床にものを置かない |
| ☐ 1~2cmの段差はつまずきやすい | ➤ スロープをつけるか、手すりをつける |

転倒予防のトレーニング

Let's TRY

片足立ち運動

立ったまま靴下や靴の着脱がしにくくなるとバランス能力低下のサインです。片足立ち運動でバランス能力を向上させましょう。

- 片足ずつ10秒
- 10~15回行いましょう

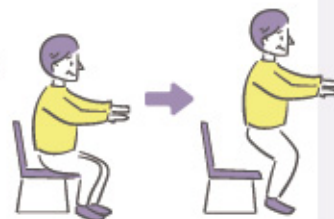


Let's TRY

椅子からの立ち座り運動

立ち上がり運動で、太ももの筋肉を強化しましょう。階段昇降にも不可欠な筋肉です。

- 1セット10~15回
- 2セット行いましょう



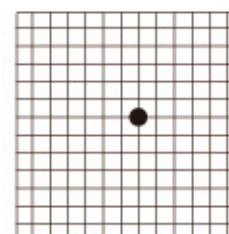
やってみよう！

セルフチェック

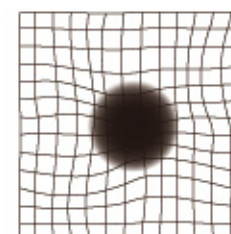
加齢黄斑変性

黄斑とは、目の奥にある網膜の中心部にあり、モノを見る機能の中心的な役割をしている重要な部分です。加齢によりこの黄斑に障害が生じることで視力低下など、さまざまな症状が現れます。日本での失明原因の上位にある病気です。以前は有効な治療法がありませんでしたが、今は注射薬により失明を防げるようになってきました。

正常な見え方



加齢黄斑変性の見え方



! こんな症状は要注意

- ☐ モノがゆがんで見える
- ☐ 暗く見えたり、黒く抜けたりして見える
- ☐ ぼやけて見える
- ☐ 本や新聞が読みづらくなった
- ☐ 階段などの段差が認識しづらくなった



先生からのコメント

早期発見が重要な病気です。両目で見ていないと気付かないことがありますので、片目ずつでチェックしてみてください。また、喫煙が発症リスクを高めることが分かっています。禁煙に努めましょう。



眼科部長
馬頭 琴美

Nakatsu ikiki: ゴルン

管理栄養士から >>> **夏バテ** が気になる方へのおすすめレシピ

ミキサーなしでできる バナナスムージー



■1人前当たりの栄養価 エネルギー:294kcal/たんぱく質:6.1g/ビタミンC:48mg/ビタミンE:3.4mg

ヘルシー POINT



バナナやキウイに含まれるビタミンCには、抗酸化作用があり、疲労回復に効果的です。さらに、同じく抗酸化作用をもつビタミンEの豊富なアボカドと一緒に食べることで、その作用は向上します。

材料(2人前)

バナナ……………1本
キウイ……………1個
アボカド(よく熟れたものをおすすめ)……1個
はちみつ……………小さじ2
牛乳……………200mL

※はちみつを使用しているため
1才未満の乳児には
与えないでください



作り方

- ① バナナは皮をむき、アボカドは皮をむいて種を取り、薄く切る。キウイは皮をむき、薄めのいちよう切りにする。
- ② ①とはちみつをジッパー付きバッグに入れ、果実の塊がなくなるまでもみ潰す。
- ③ 袋の中で平らに広げ、冷凍庫で3時間冷やす。
- ④ 麺棒で砕きながらもみほぐし、牛乳を加える。
- ⑤ さらにのみみ、なめらかになったらグラスに移す。

認定看護師紹介

糖尿病看護認定看護師



看護部 北10階病棟

石上 美紀

2003年 入職、糖尿病内分泌内科病棟にて勤務

2007年 日本糖尿病療養指導士 資格取得

2018年 糖尿病看護認定看護師 資格取得

糖尿病看護認定看護師は、糖尿病患者が糖尿病と折り合いをつけながら自分らしく生活できるよう、血糖管理や社会生活などの支援を行う看護師です。

看護外来では、血糖コントロールが改善・悪化する要因は何かを患者とともに考え、患者自身が自立してコントロールできるよう支援をしています。また、糖尿病足病変についても状態を確認し、異常の早期発見・早期介入に努めています。



患者さんへひと言

糖尿病治療やフットケアに関して悩みがあれば、いつでもご相談ください。

私は、神経生理検査(筋電図、SSEP、神経伝導検査など)を積極的に用いて、診療を行っています。脳神経疾患は、MRIなどの画像検査だけでは分からないことも多く、問診・診察が重要ですが、さらに神経生理検査を組み合わせることで、より正確に診断することが可能です。末梢神経疾患だけではなく、中枢神経疾患にも有用です。当診療科は検査件数も多く、また医師が直接それらの検査を行うことで、より良い診療ができるよう心掛けています。



患者さんへひと言

筋力低下、しびれ、ろれつ困難をはじめ、神経症状でお困りの際はぜひご相談ください。

キラリ輝く! Nakatsu Doctor



脳神経内科

難波 広人



地域連携医

地域連携医(登録医)として
ご協力いただいている診療所・
クリニックをご紹介します。

中村ファミリークリニック

診療科目

内科、外科、リハビリテーション科



当院は2001年4月に開設した、地下鉄天六駅から徒歩圏内にある内科、外科中心の診療所です。通所リハビリテーション、介護予防通所リハビリテーションを併設しています。

私は元外科医で、甲状腺・乳腺・肺・食道・胃・大腸・肝臓・胆嚢・膵臓および末梢血管の手術経験を基礎にした「内科」診療をしています。出身は心臓血管外科ですので、循環器疾患の一次診療にも対応しています。また、小外傷(ケガ)の処置もできる範囲で対応しています。

「町の頼りになるお医者さん」を心掛け、これからも精進して地域医療に貢献したいと思います。どうぞ、よろしくお願いします。

院長
中村 勝隆 先生



ACCESS

〒531-0073 大阪府大阪市北区
本庄西2-6-16 ミレニアムビル2・3階
TEL 06-6371-8522

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	／	●	●	●	／
14:00~18:00	●	●	／	●	●	●	／

※休診日：水曜、祝日、その他臨時休診あり

いまい医院

診療科目

内科、漢方内科、呼吸器科、胃腸内科



当院は、他人継承ではありますが、3代続いている地域密着型の診療所です。新しさはありませんが、スタッフも先代から引き継いでおり、安心して患者さんも引き続き通院していただいています。

高血圧・糖尿病・脂質異常症の生活習慣病などのほか、漢方薬処方診療もさせていただいています。採血、レントゲン、心電図、腹部／心エコー検査を主に、さらに精密検査が必要な場合は済生会中津病院を中心に近隣の基幹病院や専門クリニックと連携を取っています。最近の医療の進歩は目まぐるしく、患者さんにはより最適な医療をお届けできるように日々精進しています。

院長
今井 環 先生



ACCESS

〒532-0026
大阪府大阪市淀川区塚本1-7-14
TEL 06-6301-1668

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~12:30	●	●	●	●	●	／	／
16:00~19:00	●	●	／	●	●	／	／

※休診日：水曜午後、土曜午後、日曜、祝日



導、英会話・華道
数制の技術指
技術を学べま
す。さらに、少
行など、充実
した環境で看護
導、英会話・華道

1918年より106年間、あらゆる人々に分け隔てなく寄り添うことができる看護師の養成を行なっています。2023年4月、大淀南に移転・新しいライブラリーや実習室は終日学生に開放しており、いつでも学生同士が交流し、学習できるようにしています。また、中津医療福祉センターと密に連携し、センターで活躍されている先生方より講義を受け、実習もセンター内で行うなど、充実した環境で看護技術を学べます。さらに、少数制の技術指導、英会話・華道

などの文化の授業、ヨガを通して豊かな人間性を培います。キャリア開発を積極的に行なっており、さまざまな人との関わりの中で人としての成長を支援しています。
2024年度オープンキャンパス開催中です。本校の様子や雰囲気を感じにお越しください。
大阪済生会中津看護専門学校
賀来 真紀

OPEN CAMPUS

7.27^土 7.29^月
7.30^火 8.2^金
8.3^土 9.7^土
各日14:00~16:00

事前予約制
右の2次元コードよりお申し込みください。



Series

大阪済生会中津看護専門学校

中津医療福祉センター・大淀南医療福祉総合施設 紹介

第3回

