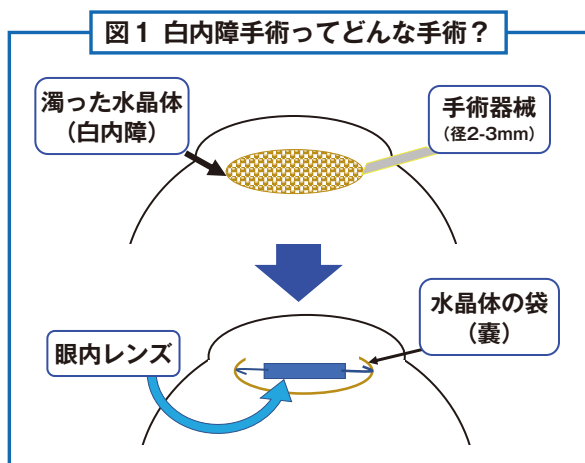


患者さんのニーズにあわせた白内障手術

白内障手術ってどんな手術？

1. 小さなキズ（小切開創）

白内障手術では、小さな切開創（約2-3mm）から、濁った水晶体（レンズ）の中身を超音波手術器械で砕いて吸い出し、残した水晶体の袋の中に眼内レンズを入れます（図1）。



2. 局所麻酔で痛みは少ない

手術時間は30分弱と短く、局所麻酔（意識がある）で行います。顕微鏡を使う繊細な手術ですので、むやみに手術時間を短くするのではなく、丁寧な手技による、合併症の少ない手術を心がけています。

3. 何歳でも手術は可能

年齢制限はなく、体の病気があっても安定していて、手術中仰向けでじっとしていることが出来れば、手術を受けていただくことができます。しかし、高齢の患者さんでは、手術が難しい目の状態（目の組織が弱い・白内障がかなり進んでいるなど）・体の状態（難聴・認知症など）が多いので、より慎重に（丁寧に）手術を行っています。

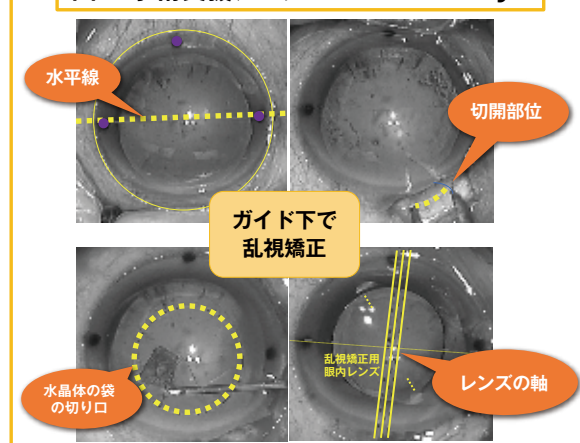
患者さんのニーズにあわせた眼内レンズの選択

眼内レンズには、大きく分けて、1つの距離にピントが合う単焦点眼内レンズと、2つ以上の距離にピントが合う多焦点眼内レンズ（自費診療）の2種類があります。単焦点眼内レンズでは、元々の目の状態（近視や遠視）や生活スタイルに合わせ患者さんごとに裸眼（メガネなし）で見える距離の目安を決めています。多焦点眼内レンズには、現在遠くと近く（30-40cm）の2箇所（2焦点）、または遠くと中間距離（50-60cm）と近くの3箇所（3焦点）にピントを合わせるレンズがあり、メガネ嫌いな方には喜ばれています。それぞれに、乱視を減らす（乱視矯正）眼内レンズがあり、当科では顕微鏡の視界に切開部位や乱視レンズの軸などのガイドをうつしながら手術する、手術支援システムCALLISTO eye（図2）を使い、より正確に乱視を治すようにしています。患者さんそれぞれの目の状態や希望を考え、手術後に満足していただけるように、眼内レンズを選択しています。



眼科 部長
善本 三和子

図2 手術支援システムCALLISTO eye





一般的に呼吸器外科疾患とは肺がん（原発性肺癌、転移性肺癌）、気胸、縦隔腫瘍（胸腺腫など）、膿胸などがあります。今回は気胸についてお話いたします。

気胸とは何らかの原因で肺に穴が開き、肺の外（胸腔内）に空気が貯まり、肺が縮む状態をいいます。原因による分類として『原発性自然気胸』、『続発性気胸』、『外傷性気胸』、『月経随伴性気胸』などに分類されます。『原発性自然気胸』は10代～30代に多く、やせ型、高身長男性に多く、多くは肺の先端（肺尖部）に肺嚢胞（ブラ）が発生し、その嚢胞壁に穴が開くことが原因です。『続発性気胸』は50代以降に多く、肺気腫（COPD）など喫煙が原因の肺疾患や肺線維症、肺炎、気管支喘息、肺がんなどの基礎疾患に併発するもの。『外傷性気胸』は転落、転倒、胸部刺創や交通事故により肋骨が折れ、肺に刺さることで起きるもの。『月経随伴性気胸』は30代～40代女性の子宮内膜症と関わりがあり、月経の時期に発症する気胸です。気胸の程度（虚脱）によって軽度（Ⅰ度）、中等度（Ⅱ度）、高度（Ⅲ度）と分類します。

主な症状は咳や胸の痛み、呼吸困難です。治療は保存的治療か手術です。軽度であれば自然治癒も見込まれますが、高度の場合は重い呼吸障害が起こり、治療の緊急性を要するもの（緊張性気胸）もあります。検査はレントゲンやCTです。治療は軽度の場合は入院せずに外来通院で自然治癒となる場合もあります。気胸を繰り返す場合や中等度～高度の気胸は原則として手術適応です。その他、症状が強い場合やCTで原因のブラ（嚢胞）がはっきりしている症例なども手術適応としています。中等度～高度の気胸の場合はまず胸の中にドレー

ンという管を入れ、持続的に空気を排出する処置を行います。胸腔ドレナージといい、入院治療になります。

手術は一般的には胸腔鏡を用い、1～2cmの操作孔を3か所作成し、肺部分切除（空気漏れの部位）を行います。当院ではさらなる低侵襲手術として、2cmの操作孔+2mmのキズのみでの手術も行っています。癒着防止や胸膜補強、再発防止の効果を期待して吸収性のシートを肺に被覆して手術を終了していることも当院の特長です。

治療後の注意点：肺に負担をかける喫煙は控えた方がよいとされています。原発性自然気胸は明確な予防法はありません。特に20歳以下の再発率は高いです。手術後は肺に過度の負担がかかることとして飛行機の搭乗、激しいスポーツ、スキューバダイビングなどは少なくとも1か月控えるように推奨されています。



呼吸器外科 主任医長
喜納 五月



巻きづめの治療

爪に何らかの悩みを抱えている方は実は非常に多く、中でも当科を受診される方で最もよくみられるのが「巻き爪（まきづめ）」です。「巻き爪」は「陥入爪（かんにゅうそう）」と「彎曲爪（わんきょくそう）」とに分けられます。陥入爪は、爪の端のみが曲がって食い込んでいる状態、彎曲爪は爪全体が丸まっている状態をいいます。前者の方が頻度としては多くみられます。

「陥入爪（かんにゅうそう）」とは、

足の指にある爪の両端の先がとげのように周りの皮膚に食い込み、その食い込んだ部分の皮膚に炎症を起こして激しい痛みを伴うようになる疾患です。原因として最多なのは、不適切な爪切り（深爪、爪の両端の切り残しなど）です。その他、指への過剰な負荷（足に合わない靴や歩き方の癖、外反母趾、特定のスポーツ、肥満、爪水虫など）も原因となります。

本来、爪には丸まろうとする性質があり、深爪で爪の両端を指先より短く切りすぎると、周りの皮膚の下で爪がどんどん丸まり、ますます食い込みが助長されるという悪循環に陥ります。

陥入爪が重症化すると、爪のとげが食い込んだ部分に肉芽腫（傷口にできるじくじくした赤い盛り上がり）を生じることもあります。ここまでくると、痛みにより歩行が困難となり、さらに長く放置すると爪が食い込んだ部分に細菌感染を生じ、骨髄炎（骨まで炎症が及ぶこと）を伴って骨が破壊されることもあります。

また、強い痛みから足をかばう歩き方となるために、足首や膝・腰に負担がかかり捻挫や膝・腰の痛みの原因となることもあります。高齢者では転倒につながる危険もあります。

「陥入爪の治療」

治療法には大きく分けて、保存療法（手術以外の方法）と手術療法とがあります。

保存療法は多種類開発されていますが、いずれも軽症例以外には効果不十分であることが多く、長期にわたる継続治療が必要で再発率も手術に比べ高いことが多いです。また保険が適応されないため治療費がかさむという欠点もあります。

このため当科では、中等度以上の症例、痛みの強い症例、再発例には原則手術療法をおすすめしています。術式は古くより数多くの報告がありますが、時代とともにより



低侵襲で、より早い社会復帰を目指せる方法が主流となってきています。

当科では、ブロック麻酔（指全体の痛みをとる部分麻酔）をした上で、痛みのもととなる部分の爪のみを最小限に切除したのち、爪の生えるもととなる爪母を丁寧に除去します。

術後の出血や疼痛・爪の変形を最小限にするための工夫も行っています。必要に応じ、フェノール法（タンパク腐食作用を用いて爪のものが生えてこないようにする方法）を併用する場合があります。

「彎曲爪（わんきょくそう）」とは

上記の陥入爪とは逆に、足の指に適正な過重がかからないことで生じることが多いとされます。変形性膝関節症や変形性腰椎症などを患う中高年の女性に多く、車椅子の患者さんや寝たきりの高齢者に生じることもあります。そのほか、先の細いヒール靴の長年頻用や、べた足歩行、薬剤性、爪母下腫瘍（爪下外骨腫、グロムス腫瘍、ヘバーデン結節）などが原因で生じることもあります。

「彎曲爪の治療」

矯正ワイヤーや形状記憶クリッピングなど様々な矯正器具が開発されていますが、中等度以上の症例や、厚く硬い爪の方には手術療法が、効果がより確実で治療期間が短くて済む場合が多いです。

手術では、爪の下の丸まった爪床を平らに修正したのち、さらにその深部の骨まで丸まっている場合には骨も平らに直します。その上で、挙上した爪床皮弁を戻して縫合します。手術をするといったん元の爪はなくなります。術後は平らに修正された爪が再生してきます。

爪の変形や痛みで何らかのお悩みがある方は、お気軽に形成外科外来でご相談ください。



形成外科 医長
岩井 奈都子



交通のご案内



(注) 時間帯によって一方通行の方向が変わります
 0時から12時まで
 神楽坂方面から靖国通り方面
 12時から24時まで
 靖国通り方面から神楽坂方面
 ただし、12時～13時はランチタイムのため、通行止め

ご利用案内

診療科

内科、内分泌・代謝内科、血液内科、神経内科、感染症内科、消化器内科、循環器内科、腎臓内科、呼吸器内科、精神科、外科(乳腺センター)、消化器外科、呼吸器外科、脳神経外科、整形外科(関節鏡・スポーツセンター)、婦人科、小児科、眼科、皮膚科、形成外科、泌尿器科、耳鼻咽喉科、放射線科、リハビリテーション科、麻酔科(ペインクリニック)、緩和ケア内科、歯科口腔外科、救急科、病理診断科

外来診療日

- 月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く)

予約の方法・予約受付の時間帯等

- 電話での予約…9:00～17:00 (土・日・祝日及び年末年始を除く)
- 電話番号……03-5214-7381

時間外(急患)診療

- 連絡先……03-5214-7768 (救急診療室)

診療受付時間

窓 □	予約のある方	午前 8:30～11:00 午後 12:30～16:00
	予約のない方	午前 8:30～11:00 午後 12:30～14:30
自動受付機	予約のある方のみ	8:00～16:00

人間ドックセンター

- 連絡先……03-5214-7055、7167
- オプションで脳ドック、肺がんドックも行っております。

注意事項

- **処方箋**は、使用期間[発行日を含めて4日(土曜・日曜・休日を含む)]を過ぎると無効になりますのでご注意ください。
- **お薬手帳**を携帯しましょう。入院、外来、薬局で必要になる他、外出時の急病・受傷時にも有用です。



← 理 念 →

私たちは、患者さんに満足いただける心のこもった良質な医療を提供し、社会に貢献します。



患者満足度調査 (第33回) の実施

当院では、2003年以来、ご利用者を対象に患者満足度調査（アンケート）を実施させていただいており、2019年11月20・21日の調査で33回を迎えました。今回から、外来は2日間、入院は1週間継続して調査を行い、より多くの方にご回答いただきました。ご協力いただきましたみなさま、ありがとうございます。

これは、みなさまの率直な声をお聞きしてよりよい病院をつくるためのものです。アンケートの結果は、病院として真摯に受け止め、ご期待にそえるよう病院運営に反映させていきたいと考えております。

満足度の測定方法

アンケートの質問ごとに、回答内容を「満足」= 5点、「ほぼ満足」= 4点、「ふつう」= 3点、「やや不満」= 2点、「不満」= 1点として換算し、平均点を算出しました。

【外来】

項目	平均
◆医師について	4.34
◆看護師について	4.29
◆その他スタッフについて	4.17
◆診療全般について	4.29
◆設備・施設について	3.84
◆全体的なことに関して	4.42
全平均（満足度）	4.23

【入院】

項目	平均
◆医師について	4.45
◆看護師について	4.60
◆その他スタッフについて	4.45
◆入院生活等について	3.99
◆設備・施設について	3.88
◆全体的なことに関して	4.54
全平均（満足度）	4.34

アンケート集計結果（概要）

※詳しい結果につきましては当院ホームページ
<https://www.hospital.japanpost.jp/tokyo/topics/manzoku/index.html> に掲載しております。





ネコ先生の『神楽坂通信』Vol.5



消化器内科 部長
光井 洋

皆様こんにちは。春は桜の季節ですね。千代田区は桜の名所が多く、当院前の土手にもきれいな花が咲きます。さて、まだ肌寒い日もありますが、今回は風邪（上気道ウイルス感染）についてのお話です。昨年末に中国で発生した新型コロナウイ

ルスが瞬く間に世界中に広がりましたが、流行は収束しているでしょうか。

風邪のウイルスはコロナ以外にアデノウイルス、ライノウイルスなど数種類が知られています。手や服に付着したり、吸入したりしたウイルスは上気道（鼻腔・咽頭）の粘膜や目に達し、そこで細胞に侵入して増殖します。では、風邪の予防には何が有効でしょう。上記のことから、外出から帰った時の手洗い、うがいが有効なことは明らかです。風邪の季節には、外出時にマスクをすることも有効でしょう。ウイルスの増殖を防ぐには、粘膜の免疫がしっかりしていることが大事です。これは、体調を保つしかないので、十分な睡眠と休養、バランスのとれた食事という一般的な注意になります。また、体を冷やさないことがとても大事で、寒い時には保温性に優れた長袖シャツ・タイツや暖かい飲み物も効果があると思います。一方、薬などで風邪の予防をすることはできません。ビタミンCを大量に摂取しても風邪の予防にはならないことが報告されています。

咽頭でウイルスが増えると、痛みを感じます。口を開けて鏡で喉をみると赤くなっているのがわかるかもしれません。この時点でのどスプレーやうがい薬の使用は有効と思います。すでに第一関門を突破されているので、ここは大事なところで、部屋を暖めて、加湿もし、しっかり食事と水

分を摂取し、暖かい服を着て、早く寝ることができれば、ウイルスがさらに増えることを抑えることが期待されます。

あいにくウイルスが増えて全身症状（熱、倦怠感）が出た場合は、どうすべきでしょうか。熱が出るのは生体の防御反応で、免疫を高めようとする結果です。水分・栄養を十分摂取して寝ているのが一番良いのですが、仕事などの関係でなかなかそうもいかない場合もあるでしょう。市販の解熱剤などを内服することで、辛さは弱まると思います。しかし、ウイルスへの直接効果はありません。あくまでも自分の免疫力がウイルスを排除するのを待つこととなります。また、ウイルスに抗生物質は効きません。二次感染として、膿がたまるような扁桃炎や気管支炎・肺炎が起きると、確かに抗生物質が必要となる場合があります。しかし、抗生物質を早めに飲むと風邪が早く治るということはありません。逆に抗生物質が効きにくい細菌を作ったり、腸内細菌がやられて別の菌が増えて下痢を起こしたりする可能性があります。

あと風邪の時は必ずマスクを着けて、他の人に感染させないようにすることは最低限のマナー（咳エチケット）です。

風邪は予防が第一で、引き初めの注意が第二です。万病の元と言われますので、皆様風邪には気を付けて、くれぐれもお体を大切にしてください。



地域包括ケア病棟のご案内

東京通信病院では、2020年3月から「地域包括ケア病棟」を開設しました。



◆「地域包括ケア病棟」とは

手術や治療が終了した後、すぐにご自宅や施設に退院するには不安のある患者さんに対して、在宅復帰に向けて準備を整えるための病棟です。

ご自宅等への退院準備をしっかり整え、安心して地域にお戻りいただけるよう支援することを目的としています。

こちらの病棟では在宅復帰に向けて支援計画に基づいて主治医・看護師・リハビリスタッフ・医療ソーシャルワーカー等が協力し、患者さんの在宅復帰に向けた準備・相談を行っていきます。

◆入院対象となる方

- 入院治療により症状は安定したが、主治医がもう少し経過観察やリハビリテーション治療を必要と判断した方

- ご自宅での療養に向け準備が必要な方
(日常生活に不安を感じ、様子を見ながら退院の準備を進めたい方)
- 在宅療養中で一時的に入院される方
- 入院期間が短い一部の手術 など

※病棟の変更は、主治医が患者さんの状態により判断しご案内します。

※入院期間は診療報酬上、最長60日が限度です。

◆入院費用について

入院費は1日あたりの定額で、投薬料・注射料・処置料・検査料・画像診断料・リハビリテーション治療料などの費用が含まれます。

(手術料、個室料、一部薬剤・注射薬剤は除く)

新 任 医 師 紹 介

2020年1月1日採用



麻酔科 医師
こやなぎ てつお
小柳 哲男

1月から赴任しました、麻酔科の小柳です。安全で安心していただける医療の提供を心がけて参ります。よろしくお願いたします。



耳鼻咽喉科 医師
おがわ けい
小川 慶

2020年1月に赴任いたしました、耳鼻咽喉科医師の小川慶と申します。宜しく御願いたします。

2020年2月1日採用



形成外科 医師
ふじおか なつき
藤岡 菜月

2月より形成外科に赴任しました藤岡です。患者さんに寄り添った医療を提供できるよう努めてまいります。何卒よろしくお願申し上げます。

2020年3月1日採用



放射線科 医師
きたぐち まゆか
北口 真由香

3月から放射線科に赴任しました北口と申します。主に放射線治療を担当させていただきます。よりよい医療を提供できるように心がけて参りますので、どうぞよろしくお願申し上げます。

当院を退職しました

2019年12月31日退職

竹島 雅子 (外科 医師)
北條 裕子 (耳鼻咽喉科 医師)

2020年2月29日退職

片野 厚人 (放射線科 医師)

2020年3月31日退職

松元 俊 (副院長兼眼科 部長)
利根川 守 (形成外科 主任医長)
竹川 徹 (リハビリテーション科 医長)

3月31日退職医師及び4月1日採用医師は、7月号で改めてお知らせいたします。



ナースステーション

糖尿病療養指導・フットケア外来

糖尿病看護認定看護師 松倉 彩乃

当院では糖尿病の患者さん対象の看護外来が2つあります。まず糖尿病療養指導外来では、糖尿病患者さんの日常的な療養生活でのご相談や生活指導を行っています。糖尿病と言っても1人1人使用する薬剤や運動・食事の指示が違うように、患者さんの生活背景を聞いてそこから一緒にどうしたらいいか考え、個別性のある指導をしています。フットケア外来では糖尿病の合併症の1つである神経障害や足のトラブルがある患者さんに、実際に足を見せてもらっています。自宅で出来るフットケアの方法や、爪切りやタコなどの処置を皮膚科医師の指導の下で行っています。

私の外来にいらっしゃる患者さんからよく聞くのは「血糖値をよくしたいのに何をしたらいいかわからない」「糖尿病を悪くしたくない」ということです。糖尿病は生活習慣が悪いだけで発症するものではありません。皆さん忙しい中で通院し、自分の疾患と向き合って頑張っているのを見て、私も少しでも役に立てればとこの2つの外来運営をしています。医師にはあまり聞けない事や心配事、また、こちらから患者さんに合わせた療養生活の送り方などをお話し、少しでも患者さんが健康的な生活を送るお手伝いをさせてもらえればと思っています。



人間ドックのおすすめ

人間ドックセンター

1年に1回は健康チェック

男性 基本検査

身体測定 呼吸器系 循環器系 腎・尿路系 代謝系	肝・胆道系 消化器系 血液系 炎症・その他	眼科 耳鼻科
--------------------------------------	--------------------------------	-----------

料金 45,100円
追加でオプション検査もごさいます。

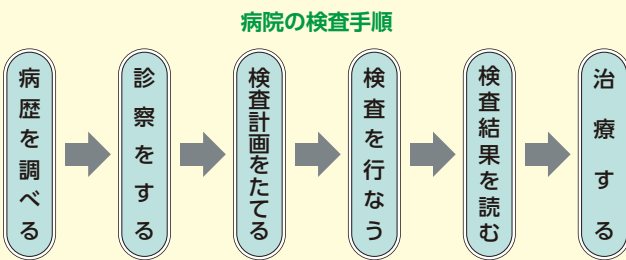
女性 基本検査

身体測定 呼吸器系 循環器系 腎・尿路系 代謝系	肝・胆道系 消化器系 血液系 炎症・その他	眼科 耳鼻科 婦人科(子宮頸がん検診) 外科系(乳房撮影+触診)
--------------------------------------	--------------------------------	---

料金 52,360円
追加でオプション検査もごさいます。

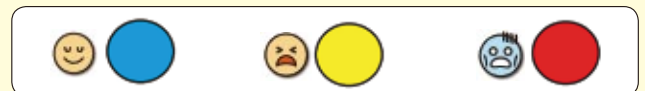
そもそも、人間ドックとは？

「検査の進め方」の病院との違いは？



病院では患者さんの体調不良部位と病歴を確認する問診から始まり医師は診察を経て病気を推測し検査項目を計画します。

一方、人間ドックの検査項目は病気になる前のリスクを見つけ出し病気を予防すること、自覚症状のない体に潜んでいる病気を効率的に見つけ出すことを目的とするため検査項目は原則として一律です。これに、性差、年齢、生活習慣を考慮してオプション検査を追加していきます。



病気は信号機と同様で黄色の注意信号の段階を経て赤信号へと変わっていきます。体調の不良な部位がない方、すでに病院に通院している患者さんも人間ドックで早い時期に黄色信号を見つけ出し受診することで、健康を維持できます。

今年は人間ドックを受けてみましょう!!

