



# かわぴたる

2022  
9 月号  
SEPTEMBER

社会文化を背景とし 地球環境と調和した よりよい医療への挑戦



## 特集：

オプション検査の重要性  
河北健診クリニック院長 金澤 實

## 探検隊が行く：

文書窓口

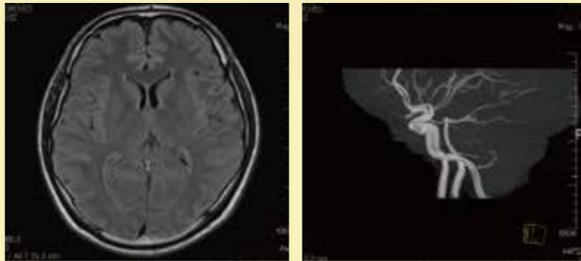
## 地域連携施設紹介：

杉並すだクリニック  
おぎくぼレディースクリニック

河北健診クリニック  
院長 金澤 實

# オプション検査の重要性

## 頭部MRI検査

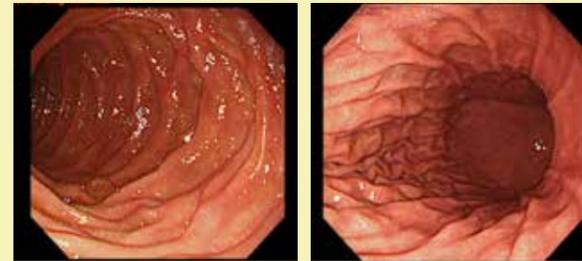


**point** 40歳以降の方で今まで異常がない場合の検査頻度は、2～3年に1回をおすすめします。検査の流れについては、河北チャンネルをチェック。



脳の血管の状態をチェックし、脳卒中のリスクを調べる約20分の検査コースです。実施する主な検査は、頭部MRI検査と頭部MRA検査が中心です。両方の検査をおこなうことにより、脳梗塞のリスクならびにクモ膜下出血のリスクを調べることができます。一般的には、40歳前後で脳卒中リスクが高まるため、脳ドックが推奨されていますが、遺伝や近年の生活習慣の変化・就業によるストレスも発症に大きく起因しているといわれていますので、受けたことのない方は一度、脳ドックをおすすめします。

## 消化器内視鏡検査



**point** ピロリ菌感染、萎縮性胃炎や腸上皮化生の所見があった場合には、胃がんの早期発見を目的として、バリウム検査よりも定期的な内視鏡検査をおすすめします。

参考：日本消化器内視鏡学会

食道、胃、十二指腸のがんやその他の病気を調べる検査です。先端に小型カメラ（CCD）を内蔵した太さ5mm程の細長い管を口または鼻から挿入、内部を観察し必要に応じて生検をおこなう検査です。準備として、検査日の朝から食事を控えていただきます。検査直前に泡を消す液を飲み、鼻や喉に麻酔をします。検査中は肩・首・のどの力を抜いてください。唾液は呑み込まずに口から外に出してください。げっぷはなるべく我慢してください。通常検査は5～10分前後で終了します。

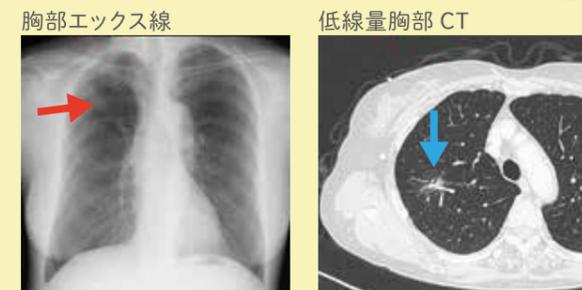
## 超音波検査



**point** 検査頻度は生活習慣病が表面化してくる40歳以上では、1年に1回をおすすめします。

超音波（人間の耳では聞くことができない高い周波数の音）を体表面からあて、体内に入射し、臓器から返ってくる反射波を画像化して異常を見つける検査です。腹部超音波検査の対象となる臓器は主に肝臓、胆道、膵臓、脾臓、腎臓、腹部大動脈です。一番の目的は、各臓器の悪性腫瘍を見つけることですが、悪性腫瘍以外にも良性腫瘍や脂肪肝、胆嚢結石や腎結石、腹部大動脈瘤など様々な病気を発見することができます。

## 低線量胸部CT検査



**point** 左の写真ではほぼ正常に見えますが、専門医が右上肺野のわずかな結節影↑を指摘し、右の低線量胸部CT検査をおこなったところ、右の上葉に早期がん↑が見つかり手術で完治しました。

一般の肺がん検診は胸部エックス線写真でおこなわれます。当クリニックで撮影したすべての胸部エックス線写真は、2名の医師が独立して読影しますが、内1名は専門医が担当しています。少しでも異常があった場合は、専門医を含めたカンファランスをおこない最終判定しています。何らかの異常が検出された場合は低線量胸部CT検査をおすすめしています。低線量胸部CT検査では胸部エックス線に比べ5～10倍も肺がんを検出できるため、エックス線写真でわずかでも疑わしい場合は精検が必要となります。さらに50～75歳で喫煙歴のある高危険群、家族歴や職業歴などから精度の高い検査をご希望の方にはあらかじめおすすめしています。

## 院長コメント

ここで取り上げた4つの検査に加えて他にも重要なオプション検査があります。女性の乳がん検査は、マンモグラフィー検査が基本ですが、乳腺超音波検査を併用するとがん発見率が上がります。子宮頸がんについても細胞診に加えて経膣超音波検査を加えると最近増加中の子宮体がんや卵巣がんの診断に有用です。また、男性の前立腺がんにはPSA検査がおすすめです。詳しくは、河北健診クリニックで配布している「がんの検診ガイド」をご覧ください。



河北健診クリニック  
院長ってこんな人！



河北健診クリニック院長  
**金澤 實**  
かなざわ みのる

慶應義塾大学医学部・大学院卒  
埼玉医科大学名誉教授  
日本呼吸器学会名誉会員・呼吸器専門医  
肺がんCT検診認定機構肺がんCT検診認定医  
日本結核病学会功労会員  
日本内科学会認定内科医



# 探検隊が行く

## 書類の手続きのプロ！ 文書窓口のお仕事

病院の必要書類は、分かりにくいことの方が多いと思います。金銭や仕事など様々な場面で必要ですので、困ったときに相談ができる場所、書類のプロフェッショナルについて紹介します。

### 文書窓口のお仕事

患者さんや診療科から書類を受け付けます。その書類を確認し、担当部署や職員に振り分けて作成依頼を出します。必要に応じて記載方法の説明や下書きをすることもあります。書類の作成期限を管理し、督促をするなどタイムリーな状況把握をしています。作成された書類の内容に不備がないか・誤字脱字などを確認し、算定をした後、患者さんにお渡しします。窓口には、患者さん本人がどの書類が分からないまま持って来られることも少なくありません。そんな時は、書類について患者さんにわかりやすく説明し、ご安心いただけるよう心がけ、書類をおあずかりしています。

### どんなスタッフがいるの？

患者さんの経済的利益、社会的利益を確保するものをあずかり、管理しているので、期限を守ること意識が強いメンバーです。また、窓口で患者さんと接するので、病院の顔として対応・接遇をする意識が高いスタッフ達です。

### 文書窓口を色で例えると何色？

ズバリ白です。まず、単純に扱う書類のほとんどが白だということ。そして扱う書類において個性は不要です。医学的または社会的な事実を書類として証明することに色をつけてはならないからです。

### お仕事のやりがい

おあずかりした書類を期限内に完成させ、患者さんにお渡しできた時は、その書類によって患者さんの経済的利益や社会的利益を確保することができたと感じます。医療従事者として患者さんや地域に貢献していると実感しやりがいを感ずります。

### 患者さんへ

医療に関わる書類は非常に多く、個人がすべて理解することは難しいと思います。理解しにくいからこそしっかり相談ができると安心につながると思います。文書窓口はそんな相談に乗り、患者さんに適切な利益や目的の文書をご提案ができるようにしています。



- Q1 今の仕事を選んだきっかけ
- Q2 仕事の内容
- Q3 10年後、どんな自分でありたいか
- New 先輩からのメッセージ



河北リハビリテーション病院  
看護部 2階病棟  
いのうえ まな  
井上 真菜  
入社：2021年4月  
神戸女子大学 看護学科卒業  
看護師免許



臨床支援課  
外来ドクターズクラーク  
さかい ななみ  
酒井 七海  
入社：2020年4月  
目白大学卒業  
漢字検定2級

Q1 資格を持ち、ライフステージに合わせた働き方を自由に選択できるような職業に就きたいと考えていたところ、「看護師はやりがいを感じる仕事だよ」と親戚の看護師から聞き、私の性格にも合っているのではないかと母からの後押しの言葉もあり、めざしました。

Q3 患者さんの個性に配慮した退院支援ができる看護師になりたいです。急性期より入院期間が長い分、患者さん一人ひとりの生活背景を理解し、介入していくことができるため、これから様々な患者さんと出会いながら、退院後の生活をイメージした支援ができるようになりたいです。

Q1 以前、通院していた際に医療クラークについて興味を持ちました。当時、通院していた病院の事務の方が親身に対応してくださったお陰で抱えていた不安がかなり軽減したことを覚えています。どんな形であれ、私も患者さんの不安な気持ちを軽くするためのお手伝いができればと思ったことがきっかけです。

Q3 自分に関わるすべての方々の気持ちに寄り添い、患者さんや同僚など相手の気持ちを汲み取って対応できるようになりたいです。臨機応変なサポートができるよう、今以上にコミュニケーション能力や専門的な知識を身に付けていきたいです。

河北リハビリテーション病院  
看護師 綾部 聡美  
入社時は、不安と緊張でいっぱいだったことが印象的でした。同期もいない中で、心もとない環境だったと思います。しかし、井上さんのペースで一つひとつ課題をクリアし、自信も生まれ、日に日に顔つきも変わりましたね。真面目で努力家の井上さん。これからも一緒にできることを増やしていきたいですね！

Q2 外来ドクターズクラークは医師の事務作業のサポートを担っています。外来では、主に診察の補佐、医師業務負担軽減のための代行入力、次回予約の確認や検査の説明、また外線の対応などおこなっています。医師・看護師との連携がスムーズに取れた際は特にやりがいを感ずります。

臨床支援課  
副主任 山崎 恵  
いつも笑顔で誰にでも穏やかに接することができる酒井さんに、職場のみんなはいつも助けられています。今年は新入職員の指導も担当し、後輩からも頼りにされている姿をみるととても心強く感じます。これからも多くの経験を積みながら、日々成長できるように一緒に頑張っていきたいです。



### パンめぐり

大好きなパンを食べることで。夜勤明けなど疲れた時には必ずパン屋に寄って帰ります。



### 推し活

新型コロナウイルス感染拡大の影響でイベントに行けなため、家でライブのDVD鑑賞をよくしています。

# 地域連携施設紹介



急性期病院である河北総合病院は、地域のかかりつけ医（診療所・クリニック・病院）と連携し、よりよい地域医療をご提供する「地域医療支援病院」として、2006年に東京都知事より承認を受けています。ともに、患者さん一人ひとりに最善の医療をご提供する地域連携施設をご紹介します。

井草  
1-16-4

## 杉並すだクリニック

内科・循環器内科・心臓血管外科・外科

03-3395-1192 suginami-suda.com/

診察時間／月、火、水、金 9:00～13:00・  
16:00～19:00(月なし)  
木・土曜日 9:00～14:00

休診日：月午後、日、祝



院長 須田 優司

医学博士  
日本心臓血管外科学会専門医  
日本循環器学会専門医  
日本外科学会専門医・指導医  
他

### ■ 医師をめざしたきっかけ

どんな人にも平等に、知識と技術で病気を治していく姿に憧れ医師をめざし、心臓手術で劇的に回復する人々に感動し、心臓外科医を志しました。その後、心臓血管外科医として大病院や総合病院などに25年以上勤務し、数多くの外科手術に携わりました。また、米留学中には多くの最先端医学に出会いました。一方で、いろいろ相談できるかかりつけのドクターの重要性を知り、そんな距離感で患者さんと接し、これまでの経験を生かした診療をしていきたいとクリニックの開設に至りました。

### ■ メッセージ

下肢静脈瘤専門外来、循環器専門外来をはじめ、生活習慣病やアンチエイジングなど、健康寿命を伸ばす取り組みをしています。下肢静脈瘤レーザー治療は、痕が目立ちにくく、体への負担が少ない、細いファイバーの

使用など日帰りで、満足度の高い治療となるように取り組んでおります。足の血管が浮き上がって見える、むくむ、重だるい、疲れやすい、皮膚が茶色、かゆみ、湿疹、つるなどのご症状があればお気軽にご相談ください。



## おぎくぼレディースクリニック

婦人科

03-5347-1126 ogikubo-lc.com/

診察時間／月、火、水、木、土  
10:00～13:00・15:00～18:00(土なし)

休診日：金、土午後、日、祝

荻窪  
5-22-1  
1F



院長 大野 智子

医学博士  
日本産科婦人科学会専門医・指導医  
女性ヘルスケアアドバイザー

### ■ 医師をめざしたきっかけ

外科医だった父の影響で医師をめざしました。手術が好きなので外科系の中から、女性というメリットを全面的に生かせ、唯一「おめでとう」と言える産婦人科を選択しました。大学時代を過ごした新潟は、大好きな第二の故郷ですが、生まれ育った東京でチャレンジしました。約25年の勤務医としての経験を、より地域の皆さまに還元できればと、開業に舵を切りました。たまたま、子育て16年過ごしている、現在の「地元」荻窪の物件に出逢えたのはラッキーでした。

### ■ メッセージ

思春期から更年期、以降の世代のすべての女性が心身ともに健康で、日々笑顔で過ごせるような「トータルケアステーション」

をめざし、邁進しております。どうぞお気軽にご相談ください。スタッフ一同お待ちしております。



## リハビリ体操

## 自宅でできる！筋力トレーニング

加齢による筋肉量の減少および筋力の低下のことを「サルコペニア」と言います。筋肉量が減少すると、足が上げにくくなり、低い段差などにつまづいて転倒しやすくなります。身体を動かして、筋肉を維持しましょう。

### 足の横上げ

お尻の筋肉を鍛えます

膝、つま先が外に向かないように、足を横に上げます



左右それぞれ  
10～20回

かならず、机や壁などの動かないものにつかまっておこなしましょう

お尻の横の筋肉を意識しましょう

【ご注意】

机や壁は安定したものを使用し、滑らない場所でおこなってください。バランスを崩さないように注意してください。

関節に痛みがある、もしくはトレーニング中に痛みが出た場合は中止してください。

### かかとあげ

ふくらはぎの筋肉を鍛えます

足の親指の付け根で床を踏むイメージで背伸びをします



10～20回

できるだけゆっくり上がってゆっくりおろしましょう。

YouTube 河北チャンネル  
動画公開中！



監修：河北リハビリテーション病院 セラピー部

## 豆知識

### お薬と食品の飲み合わせ

病気の治療に必要なお薬は、食品との飲み合わせを気を付けないと効果がでない可能性があります。注意しましょう！

#### ミネラルウォーター

骨粗鬆症のお薬を服用する際は、水道水が一番です。ミネラルウォーター(硬水)は避けましょう。

#### コーラ(炭酸水)

炭酸によるpH低下により、抗真菌剤は吸収が良くなったり、解熱鎮痛薬は吸収が悪くなったりします。水道水が一番です。

#### アルコール

あるセフェム系抗菌薬を服用するとアルコールの代謝が阻害されて二日酔いを引き起こすアセトアルデヒドが蓄積します。

監修：河北総合病院 薬剤科 高島 啓介

### アンケートについて

当財団へご支援を賜り、誠にありがとうございます。より充実した誌面作りのために、アンケートへのご協力をお願いいたします。

ご愛読いただきまして、ありがとうございます。  
読者アンケートにご協力をお願いします。

- Q1 性別(男・女)
- Q2 年齢(20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代・90代以上)
- Q3 お住まい  
(杉並区・中野区・練馬区・世田谷区・その他: )
- Q4 もっともよかった記事は何ですか?  
( ページ: )
- Q5 今後、特集してほしい記事はありますか?  
( )
- Q6 河北総合病院を何でお知りになりましたか?  
( ホームページ・友人からの紹介・医療機関からの紹介・近所・JR阿佐ヶ谷駅看板・広告物: )
- Q7 web 河北健康教室を試聴したことはありますか?  
(はい・いいえ)
- Q8 パソコンやスマートフォンなどで情報を閲覧していますか?  
(はい:よく見るサイト名 \_\_\_\_\_ ・いいえ)

（キリトリ線）

# お知らせ

☆河北医療財団の活動や取り組みなどをお知らせするコーナーです。

## 河北健康教室 (参加料無料)

**テーマ** イキイキと暮らすために  
～フレイル予防と尿漏れ対策体操～  
**日程** 9月6日(火) 10:00～11:30  
**会場** 阿佐谷地域区民センター  
第4・5集会室(一体使用)  
**講師** ケア24 阿佐谷 看護師  
主任介護支援専門員 山崎 恵  
介護老人保健施設シーダ・ウォーク  
理学療法士 真鍋 由美子

**テーマ** じんぞうをまもろう！  
～医師と管理栄養士が教えます～  
**日程** 10月13日(木) 10:30～12:00  
**会場** 阿佐谷地域区民センター  
第1・2・3集会室(一体使用)  
**講師** 河北総合病院 腎臓内科副医長  
銭谷 慕子  
河北総合病院 管理栄養士

## around 杉並健康ライフ 2022 開催

お待たせしました！今年の around は♪  
**日時**：11月13日(日) 10:00-16:00  
**場所**：阿佐谷地域区民センター  
(杉並区阿佐谷北1-1-1)  
**テーマ**：「未病」とは何か、ご存じですか？  
年に一度の健康診断。  
身体・精神・社会的健康とは

※コロナ禍の状況によりイベント中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。



### 河北健康教室のお申し込み

河北医療財団 広報課  
月～金曜日 10:00～17:00(祝日除く)  
**03-3339-5724**

郵便はがき

1 6 6 8 7 9 0

(受取人)  
東京都杉並区阿佐谷北1-7-3

社会医療法人 河北医療財団  
広報課「かわびたる」編集行

料金受取人払郵便

杉並局  
承認

5022

差出有効期間  
令和6年  
6月30日まで  
(切手不要)



（キリトリ線）

## 編集後記

今年も線状降水帯の発生による被害が多く見られました。短時間で局地的に激しい雨が降るゲリラ豪雨も耳にしますが、大きな違いは、積乱雲の形状と雨の降る範囲と時間です。これら以外にも大規模災害を引き起こす危険性がある自然災害には、日々万全な対策を心がけましょう。

M.Yama



病気などの紹介  
「河北医療財団の  
魅力！」



YouTube  
「河北チャンネル」  
体操など配信

## 当財団からイベント、セミナー情報をメルマガ配信いたします。

皆さまの個人情報は、上記以外での目的で使用することはありません。  
個人情報の取り扱いについては、ホームページをご参照ください。  
<https://kawakita.or.jp>

お名前:

メールアドレス:

ご希望の方は上記へご記入いただくか下記、お名前をお送りください。  
☒ kawaken@kawakita.or.jp 「件名:メルマガ配信希望」

▼ご意見をお寄せください

広報課 ☒ [kouhou@kawakita.or.jp](mailto:kouhou@kawakita.or.jp)

▼当財団の情報を発信しております。  
ぜひ、ご登録ください。



ホームページ



採用サイト



Facebook



Instagram



LINE