

# 順天堂医院 ニュース 2003

No.4



新年、あけまして  
おめでとうございます



本年4月より特定機能病院（大学病院）では入院治療費の包括化さらに外来治療費の保険本人・家族一部3割自己負担という厳しい医療改革が行われます。当院としては165年という、日本の病院で最も長い伝統に育まれた医療人のスピリットをもって、患者さまへのやさしさと安全を何よりも大切に、患者さまに選ばれる病院であるよう努力致しますので、ご指導ご鞭撻の程何卒よろしくお願い致します。

平成15年 元旦

院長 宮野 武



# 特集 生活習慣病 「高脂血症」

## 病態生理・治療

ハンバーガーや焼き肉など油を多く含む食物の消費量が増加するに従い、日本人のコレステロール値が急速に増加しています。すでに若年者では欧米人の平均よりも高くなっています。血清総コレステロール値が220mg/dl以上を高脂血症と診断します。高脂血症をそのままにしておくと10~20年後に動脈硬化症が進行し心筋梗塞や脳卒中が起こります。注意しなければいけないことは、高脂血症は検査をしないと解りません。また、痛くもかゆくもないため自分では何ともないと思ってしまう。心筋梗塞や脳卒中の多くはなんの前触れもなく青天のへきれきのように起こります。実は、その多くは10~20年前より高脂血症であった人で、それを見逃していたか放置していたのです。前者の轍を踏まないため年に1回は血液検査を行い、適切な治療することが必要です。魚や野菜を中心とした日本食がお勧めです。また、薬剤の進歩により安全に確実に治療することが出来るようになってきました。きちんと治療しましょう。

循環器内科 渡辺嘉郎

## 食事療法



食事療法のポイントは、

- 1) 肥満を予防し、適量(腹八分目)でバランスのとれた食事を心がけること。
- 2) 動物性脂肪と塩分を控えること。
- 3) 野菜や海藻、きのこ、こんにやくなど食物繊維を多く含む食品を十分に摂ることです。

特に中性脂肪が高い方は、これに加えて菓子や果物、アルコールの摂りすぎにも注意してください。又、コレステロールの高い方は、鶏卵や魚卵、肉類の内臓などコレステロール含有量の高い食品は控えて、魚や大豆製品、脂肪の少ない肉など良質なたんぱく質食品を食事に取り入れるよう心がけましょう。

栄養部 溝本

## ワンポイント運動療法

図1. ストレッチ  
(アキレス腱伸ばし)



脚を前後に開き  
体重を前脚に乗せる

図2. 筋カトレニング  
腹筋



①  
手を頭の後ろに  
組み、仰向けに  
寝て膝を立てる

②  
おへそを見るように、  
ゆっくりと首を起し  
ていく

図3. 筋カトレニング  
スクワット



①  
肩幅に脚を開き、  
頭の後ろで手を  
組む

②  
背すじを伸ばした  
まま、ゆっくりと膝  
を曲げていく

じわっと汗をかき、話をしながら動けるぐらいのペースで

# 予約診察室のご案内

当院では、患者さまのご希望により、外来診療を予約時間から30分以内に、医師の外来診療をお約束する予約診察室を用意しております。

## (1) 診察時間

月曜日～金曜日 午前9時～午後4時  
土曜日 午前9時～正午

## (2) 診療料金

- ① 診察料 保険適用となります。
- ② 予約料 初診13,000円(消費税別)  
再診10,000円(消費税別)



# 人間ドックのご案内

当院の人間ドック(日帰り)は基本コースに加え、心血管系、消化器系、脳神経系、女性ドックをオプションとしてご用意しております。



## 【検診内容】

基本コース(内科医師の診察・採血・尿・胸腹X線・  
負荷心電図・腹部超音波・胃透視又は胃内視鏡・  
眼底検査・呼吸機能検査等)。

その他、各オプションの組み合わせが可能ですので、受付でご相談下さい。

上記についての受付方法・料金等は、3号館2階【健康スポーツ室】  
電話03(3813)3111(大代表)内線5325・5326番まで、お問い合わせ下さい。

# ペインクリニックの紹介



順天堂医院には、痛みに対する診断と治療を行うペインクリニックという診療部門が設けられています。

私どもは、日本ペインクリニック学会に認定された痛みの専門医です。原因がはっきりしているのに治せない痛み、悩んでおられる患者さまも多いのではと思います。痛みが長引くと、今までできていたことができないなどの行動も制限され「生活の質」というものが低下し、気分も沈みがちになるなど、心身とも悪循環に陥る危険性もあります。そこで、私どもは、少しでも痛みで苦しんでいる方の助けになることができればと、日々診療にいそんでいる次第です。

治療の対象となる主な病気には、頭痛、三叉神経痛、肩凝り、腰痛、五十肩、頸椎や腰椎の病気からくる痛み、血流障害による痛み（閉塞性動脈硬化症、バージャー病、レイノー、膠原病による手指・足趾の色調変化）、糖尿病性神経症、带状疱疹・带状疱疹後神経痛、術後痛、癌性疼痛、非疼痛性疾患（顔面痙攣、顔面神経麻痺、突発性難聴、鼻アレルギー）などです。

専門的な治療法として神経ブロック治療、高周波熱凝固、硬膜外内視鏡、光線療法・レーザー療法などを行っています。薬物治療においても、より適切な鎮痛薬の選択や有効な服用法についてなどのアドバイスも行っております。

どれだけ、お力になれるか否かはご病気の種類や、それぞれの患者さまの状態によって、かなり個人差もありますが、どうぞお気軽にご相談下さいませ。なお、受診前に現在おかけの科の医師にも、当科への受診について、ご相談して頂ければ、よりスムーズに診察させていただけることと存じます。

## ～紹介状を是非お持ち下さい～



初めて診察を受ける方、また当院での最終来院日から6ヶ月以上経過された方は、他の病院または診療所からの紹介状をお持ち下さいますようお願いいたします。紹介状がない場合：特定療養費3150円を別途頂くこととなります。

## ～皆様の声をお聞かせ下さい～

ご意見ご感想は、「皆様の声」ボックスまでどしどしお寄せ下さい。

順天堂大学医学部附属順天堂医院

〒113-8431 文京区本郷3-1-3

TEL：03-3813-3111（大代表）

ホームページ：<http://www.tokeidai.co.jp/juntendo/>



イラスト(p.2~3):高橋 早苗 構成:杉田 塩