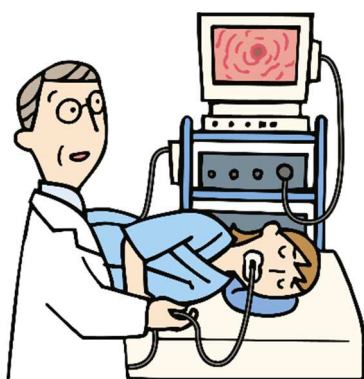


『人間ドックのご案内』

いずみ記念病院の健診係では、皆様の健康管理のサポートとして「人間ドック」を行っております。



人間ドックのコースは、忙しい方のために胃カメラと大腸カメラが1日で出来る「一日ドック」、胃カメラを実施する標準的な人間ドックのコース「半日ドック」、脳神経外科の診察や頭部MRI・MRA検査、認知機能検査が入った「脳ドック」、胃カメラやバリウムが苦手な方向けのABC検診(※)を取り入れた「お手軽人間ドック」、そして、大変ご好評いただいております「人間ドックと脳ドックが1日でできるコース」がございます。

当院の人間ドックは、全てオーダーメイド型となっており、基本検査項目に、オプション検査の中から自由に検査項目を追加することが可能です。

現在人気のあるオプション検査は、

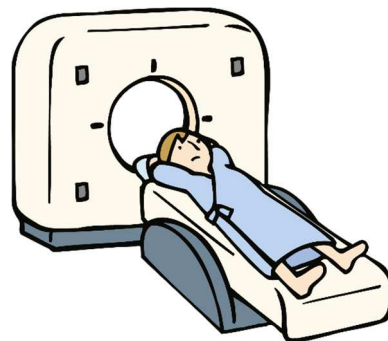
- ① 脳腫瘍・脳梗塞・くも膜下出血・脳動脈瘤などをみる「**頭部MRI・MRA検査**」
- ② 男性対象の検査で、前立腺がん・前立腺肥大などをみる「**前立腺腫瘍マーカー（PSA）検査**」
- ③ 血管のつまりや血管壁の厚みなど血管の具合を調べ、動脈硬化をみる「**頸動脈超音波検査**」

その他、多数のオプション検査をご用意しております。

当院では、平成27年にドック室をリニューアルし、おひとりおひとり個室での対応をさせていただいております。ジャズが流れるドック室で、ゆっくりとリラックスしてお受けいただけるよう心がけており、ドック担当者がご案内させていただきます。

院内のパンフレットやホームページで検査項目をご確認いただけますが、何かご不明な点がございましたら、ご遠慮なく健診担当までお問い合わせください。皆様のご利用を、スタッフ一同 心よりお待ちしております。

(※) ABC 検診とは…採血のみでピロリ菌感染の有無（ピロリ菌抗体検査）と委縮性胃炎（ペプシノゲン検査）を判定し、胃がん発症の危険度を判定する検査

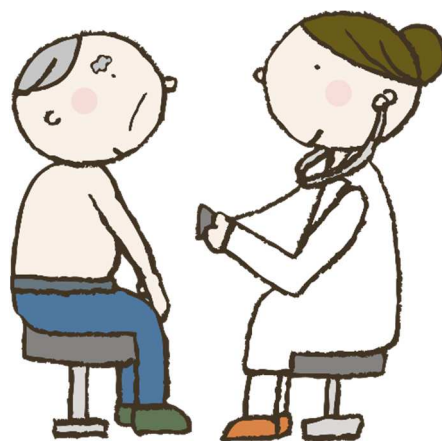


『成人の肺炎球菌ワクチンについて』

最近、「肺炎球菌ワクチン」という言葉を耳にすることが多くなってきました。一体どんなワクチンなのでしょう？

肺炎球菌ワクチンは、肺炎の原因菌の1位である肺炎球菌を接種することにより、肺炎になるのを予防するワクチンです。ワクチンを接種するとその病気に対する抵抗力（免疫）がついて、かかりにくくなり、たとえかかったとしても重くならなくてすみます。

肺炎の死因順位は平成22年が4位、平成23年以降が3位と上昇してきています。昨年平成26年の死因は1位悪性新生物（28.9%）、2位心疾患（15.5%）、3位肺炎（9.4%）です。肺炎で死亡する方の96.8%は65歳以上であり（平成24年厚生労働省調べ）、65歳頃より免疫力の低下によって感染症にかかりやすくなります。



国は平成12年（2000年）より『健康日本21』と称して、生活習慣病の予防に重点をおいた国民的な健康づくり運動を実施してきましたが、平成26年を「健康予防元年」と位置づけ、様々な取り組みを開始しています。その中の一つに「健康で安全な生活の確保のための予防接種の推進」があります。これにより、肺炎球菌ワクチンは平成26年10月より、65歳以上を対象に定期接種できるようになりました。

国の肺炎球菌ワクチン定期接種は、年ごとに定期接種を受けることができる年齢を定めています。対象年齢が5歳毎なのはワクチン効果が5年続くからとされ、5年以内に再接種すると副反応（副作用）が強く出るといわれています。肺炎球菌ワクチンには2種類ありますが、定期接種で定められている薬剤名は「ニューモバックス®」で、当院もこの肺炎球菌ワクチン「ニューモバックス®」の接種を実施しております。現時点では公的補助が受けられるのは初回接種のみで、再接種時は任意接種となります。

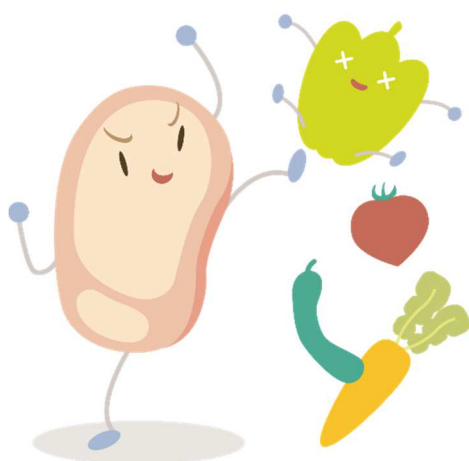


みなさんは「健康寿命」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。健康寿命とは、日常的に介護を必要としないで自立した健康な生活ができる期間です。予防できるものは予防し、健康で楽しい時間を多く過ごしたいですね。

Bad digestion is the root of all evil (すべての悪は悪い腸から) とは古代ギリシャのヒポクラテスの言葉です。この言葉が示すように、腸と健康のかかわりは古代から認識されていました。ロシアのノーベル賞学者のメチニコフは、ブルガリアの人々が長寿なのはヨーグルト(乳酸菌)と関係があると、20世紀初頭に唱えています。

我々が生活していくうえで、細菌は生活と非常にかかわりがあります。人類の文明が、狩猟から農耕生活へ発達するにつれて、食料を貯蔵する必要が生じました。食料の保存・加工のために、微生物による発酵が利用されてきました。紀元前3000年ごろのメソポタミアではビール醸造が盛んであったことや、古代エジプトでは発酵を利用してパンやワインを造っていた壁画が残されています。また中世では、家畜の胃袋にミルクを貯蔵したことで偶然にチーズの誕生に結びついたそうです。その後、17世紀になりオランダのレーウェンフックによる顕微鏡の発明、19世紀にフランスのパスツールにより“発酵や腐敗は微生物による”概念が確立され、学者たちによりさまざまな細菌が確認されるようになりました。

昨今ではよく耳にする、プロバイオティクスという言葉が重要な意味を持ち始めたのは、1969年にイギリスで、家畜の飼料への抗生物質の添加をやめようとしたことがきっかけでした。意味としては“腸管内の微生物環境を変化させることにより宿主に有益な効果をもたらす生菌剤”と定義され、物質でなく生きた微生物そのものをプロバイオティクスと明確にしています。



最近の研究で、食物からのエネルギー摂取には腸内細菌が重要な役割をしていることが明らかになりました。人の腸管上皮には食物繊維を消化する酵素は数えるほどしか備わっていませんが、腸内細菌はこれらの酵素を豊富に備えており、発酵を通して食物繊維を分解し、吸収と腸の動きを助けています。肥満の方と痩せている方でも腸内細菌に違いがあるようです。腸内細菌を整えて健康的な生活を始めてみませんか？

『リハビリテーション室』だより

今回は、いずみ記念病院のリハビリテーション室をご紹介します。

私たちリハビリテーション室は、リハビリ医師1名、理学療法士44名、作業療法士15名、言語聴覚士5名の総勢65名の組織です。「やさしさ」と「いたわり」と「思いやり」を理念に、外来や入院患者さんにリハビリを実施したり、在宅で生活されている方に訪問リハビリや通所リハビリを提供したりしています。

私たちはまた、新しい治療法に積極的に取り組んでいます。皆さんは「経頭蓋磁気刺激治療（TMS）」や「ボツリヌス療法」をご存じですか？

経頭蓋磁気刺激治療（TMS）とは、1日1回刺激コイルを直接頭蓋表面にあてて脳を刺激した後、1日2回作業療法と自主トレーニングを集中的に行う治療法です。2週間の入院プログラムで行っています。平成26年にTMS装置を導入し、脳卒中慢性期の患者さんを対象に開始いたしました。

一方、「ボツリヌス療法」とは、脳卒中後の筋のつっぱりやこわばりを弱める効果のある注射とリハビリテーションとを併用することで、症状の改善を図る治療法です。ご興味のある方は、是非当室までお問い合わせください。

当院は、平成26年より区東北部地域リハビリテーション支援センター、平成27年より高次脳機能障害支援センターとして、東京都から指定を受けました。足立区、荒川区、葛飾区内の関係機関向けに講演会を開催するなどして、当室が中心となって地域におけるリハビリテーションの質向上にも取り組んでいます。

当室では、これからも様々なリハビリテーションを通じて、地域の方々の生活の質向上を支援できるよう努力して参ります。リハビリについて、ご不明な点がございましたら、どうぞ遠慮なくご相談ください。



いずみ記念病院 : 03-5888-2111

訪問リハビリテーション : 03-5888-2125

いずみ通所リハビリテーション本木 : 03-5888-2128

いずみ訪問看護ステーション本木 : 03-5888-2121

いずみ居宅介護支援 : 03-5888-2124

いずみ訪問介護 : 03-5888-2126

医療介護相談室 : 03-5888-2113

介護老人保健施設いずみ : 03-5838-2277 足立区西新井5-35-2
入所相談・通所リハビリテーション・訪問リハビリテーションも同様です。

詳しくは、ホームページをご覧ください。<http://www.izumikinen.or.jp>