



おかむら通信第70号

平成23年2月

まだまだ寒い日々が続きますが、みなさまお元気ですか？ 血圧が上がり気味になったり、持病が悪化したり、インフルエンザで体力を消耗したりしていませんか？ もうすこししたら、春です。もう少しです、頑張りましょう。

院長からのお話

- ① **食べ物について**、 どうも食事内容に偏りのある方が多いようです。診療中にも、お話ししていますが、炭水化物（甘いもの、お米ごはん、くだもの、パンなど）を真っ先に食べるのはよして、食べる順番を①野菜類 ②たんぱく質 最後に③炭水化物とすると、大変体に良いようです。
- ② **先読み検査の紹介**、 このところ、当院で皆様の近い将来の病気の発現予測のために行っているものに、e-GFR 頸動脈超音波 酸素飽和度測定装置 尿中微量アルブミン定量 あとさまざまな血液検査などがあります。
- ③ **塩分は6gですよ**、 やはり、6gですね。きついようですが、このくらいコントロールすると、血圧も確実にさがってきます。
- ④ **エラストグラフィーについて** 乳がんの発見にとっても有用な検査法と専門家に評価されている当院にあるこの装置は、以前はがんセンターや大きな民間専門病院にしかありませんでした。
- ⑤ **大動脈をたまにはチェックしましょう**、 胸部、腹部の大動脈瘤が確かに増えています。マルチスライスCTがよいです。縦断面の画像がすばらしいです。
- ③ **乳がんの1次検診について**
松戸市医師会の乳がん検診部会では2月初旬の会議で、1次検診に視・触診にマンモグラフィーか超音波を加える方針を決めました。市の乳がん発見率を高めるには、当然というところでしょう。行政（松戸市）はどのような反応を示すか、見所です。
- ④ **伊豆の国に行ってきました**、 静岡県田方医師会で松戸市医師会の代表で講演をしてきました。勿論、医療のIT化についてです。当地のみなさんは、まずは、在宅に特化して10数人のグループでやってみようということです。
- ⑤ **国のIT化における本心とは** 日本医師会の調査によると厚労省が細かな方針をいつのまにかうちだしてきています。それには、医療の連携を行わない医療機関、開業医は相手にしないし、当然診療報酬に響いてくることをにおわせています。IT化は国の悪しきたくらみととてもよき医療の2面性を持っています。日本医師会と厚労省の戦いの始まりです。





- ⑥ **医療の連携、連携パスとは？** 千葉県が全国にさきがけて5つの疾患「がん・脳卒中・糖尿病・心筋梗塞・高血圧」についての地域連携パスを作成中です。専門病院と開業医の間で行き来します。
- ⑦ **動脈硬化、、、プラークとは？** 国がどう言おうと、高脂血症はほんの一部を除き治療が必要です。早めに頸動脈超音波検査などによりプラークなどの兆候を見極め、対処します。
- ⑧ **なぜ血管が大事か？** あらゆる病気と関連します。糖尿病、腎臓病、高血圧症など悪化すれば、腎不全、脳梗塞、下肢動脈閉塞、心筋梗塞、脳溢血、心不全、などへの道ゆきです。
- ⑨ **禁煙するわけ** 一酸化炭素を吸っているのです。血管をこわします。肺組織を壊します。不整脈を誘発します。脳梗塞を引き起こします。心臓を痛めます。脳をあやめます。それでも吸いますか？
- ⑩ **子宮頸がんワクチンについて、1月から予約後に接種致します。**
- ⑪ **インフルエンザ、** すごい急激な発症が始まりました。ワクチンを打っていない方、早く打ちましょう。新型インフルエンザの症状は、強く、すぐに重症化へ向かいます。体力のない人は命の危険が伴います。肺炎の合併は勿論、かかった方の体内で急速なウィルスの増殖と免疫力の低下が必発です。
- ⑫ **検査時などの承諾書の具体性、** 「上部消化管（食道・胃・十二指腸）内視鏡検査に関する説明・同意書」を作成中です。

<院長の 院外ワーク> 1月

- 09/ (日) 10時～17時 腎疾患研究会 東京 有楽町にて
- 12/ (木) 19時30分～ 松戸市ホームページ委員会 医師会にて
- 13/ (木) 18時～ 中国の奨学生と懇談 松戸
- 15/ (土) 19時～ 松戸市医師会・新年会 日比谷にて
- 18/ (火) 19時～ 松戸市医師会定例理事会 医師会にて
- 19/ (水) 20時～ NTTDMCS 石森さんと 当院にて
- 22/ (土) 14時～ 千葉県医師会医療情報システム協議会 「この国の医療情報ネットワーク化」日本医師会石川常任理事の講演
- 27/ (木) 14時～順天堂静岡病院院内見学と森脇教授と会談 伊豆長岡
18時～静岡県田方医師会にて講演「EMIネットについて」 伊豆長岡
- 31/ (月) 13時15分～ EMIネット経営管理委員会 松戸市健康福祉本部
当院のホームページ www.okamuraclinic.com



風邪 ひいてませんか？
インフルエンザに 要注意!!
うがい. 手洗いを



(正確に!!)