悠ゆう

'06.3.17 筆

病める人の悲しみは　私達の涙
病める人の喜びは　私達の幸福
病める人のわれらへの感謝と賞賛は
私達の生命力と情熱の源
彼らこそ　われらが恩師

「医人とその心 ～丁 栄市」より

第19号
2011
冬

平成23年2月発行　編集／広報委員会

INDEX

谷中ハートデイサービスセンターオープン
栄悠会、綾瀬循環器病院グループ　株式会社エイ・ブレイン
代表取締役　丁 毅学 ……01

「東京都CCUネットワーク」「大動脈スーパーネットワーク」をご存知ですか？　地域医療連携室 主任　高橋 英幸 ……04

みんなdeリハビリ　理学療法科 主任　大原 雅浩 …06

読むクスリ ～薬局だより～
薬局 薬剤師　高城 亜起子 ……07

はじめての栄養 ～胃腸のトラブルを防ぐ！～
管理栄養士　水谷 康代 ……09

医療相談室だより
地域医療連携室　白鳥 敏之 ……10

医療法人社団 栄悠会 綾瀬循環器病院／あやせ循環器クリニック　http://www.ayaseheart.or.jp

特集 1

谷中ハートデイサービスセンターオープン

文：栄悠会、綾瀬循環器病院グループ
株式会社エイ・ブレイン　代表取締役　丁 毅学

今年４月１日に運動型デイサービスセンターをオープン致します。場所は綾瀬循環器病院より徒歩５分ほどの距離で、足立区谷中5-3-10第２小久保ビル１階、２階です。１・２階の有効面積は、合計で約200㎡以上あります。広々とした空間で、運動を楽しんでいただけると考えています。

お知らせしたい事が、３点あります。

第一に、こんなデータがあります。平均90歳の方々に３ヶ月間、週２回の運動を行ったところ、なんと、歩行速度約48%、平均膝伸展筋筋力増加約2.7倍になったそうです。当然、体を動かす時、脳は筋肉などと情報のやり取りを短時間の間に数多く行います。つまり、運動は脳にとっても非常によい刺激となります。

第二に、寝たきりになる大きな要因としては、腰痛・病気・骨折などで、２週間以上寝込んだ場合などが上げられます。そのような時は、できるだけ早期に当施設のご利用などをお勧めいたします。

第三に、当然、運動が良いとわかっていても、いろいろな不安を抱えている方々もいらっしゃると思います。特に循環器疾患を抱えた方など、不安のある方は是非ご相談ください。当施設で不測の事態のときは、綾瀬循環器病院が全面的にバックアップいたします。安心して、御利用いただけると考えています。

サービスと特徴

サービスは機能訓練型の運動を中心としたサービスになります。要支援の方、要介護の方それぞれ、一人でも多くの方々に利用していただくため、食事と入浴サービスは行わず、午前・午後にわけサービスを提供します。

特徴としては、リハビリ先進国のフィンランドより運動器具を中心に取りそろえました。

一つ目は、レッドコードと呼ばれる、天井にロープを取り付けた器具で、それぞれ長さを個人に合わせ調節できます。立ったままでの運動、車椅子に乗ったままでの運動と、各バリエーションに合わせた運動プログラムを実施します。同時に最大１０名でグループを組み利用できますので、皆様楽しんで運動していただけると考えています。

２つ目は、４台のトレーニングマシンです。これは、コンピュータで一括管理されています。はじめに、職員が利用者さん毎にプログラムを設定します。次に、利用者さんは個別に登録したカードを持っていただき、利用するマシンに差し込みます。すると、自動的に回数や負荷が設定されます。あとは、プログラムに沿って、運動することとなります。よって、設定操作ミスによる危険な負荷がかからないようになっています。さらに、これらの４台のマシンは空圧式を採用しています。利用者さんがあや

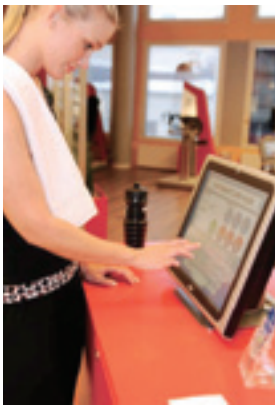
まって、急激な負荷をかけようとしても、過大な負荷がかかりにくくなっています。トータルで非常に安全なシステムとなっています。

三つ目はウォーターエルゴという運動器具です。水圧を利用したものとなっているため、やわらかな負荷をかけることができます。ペダルを手で回したり、足でこいだりするものとなっています。正直、この面白さは、私のつたない文章力では表現しきれません。私見ではありますが、まるで、大きなおもちゃで遊んでいるような、童心に返ったような感覚になります。ぜひ、体験してみてください（体験してみて、そのように感じられなかったら、ごめんなさい(#゜Д゜)ゴルァ!!　m(＿＿)m)。正直、どれをとっても面白体験だと思います。皆様のお越しを心よりお待ち申し上げます。

こんな運動器具を取りそろえています

●レッドコード

運動器系・中枢系疾患に対する治療エクササイズやスポーツ領域におけるファンクショナルトレーニングに幅広く利用されています。



●トレーニングマシン

コンピュータで一括管理されたマシンを４台導入。個別に登録したカードを利用するマシンに差し込むと、自動的に回数や負荷が設定されます。

私たちの考え

私たちの考えと致しましては、当サービスを通じ、利用者の方々の日常生活が少しでも改善されるよう、お手伝いを致したいと考えています。利用者の方々が、少しでも元気になり、精神的にも前向きに明るくなって、輝いてほしいと考えています。そうなれば、介護をサポートされている家族の方々にとっても、喜ばしく明るい話と考えます。さらに、今後総人口に対する高齢者人口は約１／３に達します。長寿国家の日本、すばらしいことだと思います。おじい様、おばあ様方々が、日本の大切な一員です。ずっと元気に生活されることを望みます。元気な高齢者の割合が増えていけば、国も元気になります。高齢者みなさんの助けが必要です。微力ではありますが、皆様のお役に立てるよう、全職員で支えあい協力し、励んでまいります。

最後に

開設にあたり、金融機関、関係各所の皆様には、多大なるご支援、ご協力を賜り、誠に有難う御座いました。皆様のご期待にそえるよう、そして一人でも多くの利用者さんに選ばれるよう、良質なサービスを提供していく所存です。どうぞ今後とも宜しくお願い申し上げます。

●ウォーターエルゴ

水圧を利用したマシンです。やわらかな負荷をかけることができます。ペダルを手で回したり、足でこいだりして運動します。

利用者の皆さまの生活を少しでも多くサポート致します！皆様のお役に立てるよう、全職員で支えあい協力し、励んでまいります！

特集 2

「東京都CCUネットワーク」「大動脈スーパーネットワーク」をご存知ですか?

文：地域医療連携室 主任　高橋 英幸

東京都 CCU ネットワークとは

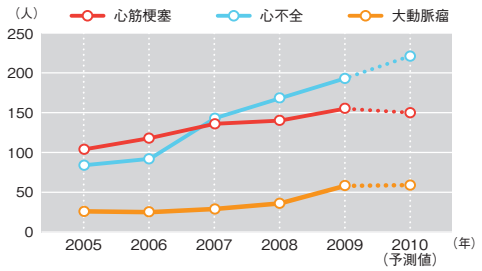
元気な働き盛りの人が急死してしまう疾患の１つに「急性心筋梗塞」をはじめとした急性心血管疾患（狭心症、心不全、不整脈、大動脈瘤、肺塞栓等）があり、これらの疾患に対し、迅速な救急搬送と専門施設への収容を目的に1978年に東京都で組織されました。

現在は当院を含む67施設が加盟し東京消防庁、東京都医師会、東京都福祉保健局と連携体制をとり24時間体制で対応しています。

救急隊との連携も進み現在では「CCUネットワークへ」と依頼があれば近隣の加盟施設へ速やかに搬送されるシステムが整っています。

当院では2003年７月より加盟しています。下記のグラフからもわかるように近年重症疾患である「急性心筋梗塞」の搬送依頼が増加しています。急性心筋梗塞の治療には、緊急カテーテル検査および治療が必要です。当院には心臓カテーテル検査室が２室あり、同時に２例の受入れが可能です。また、心臓血管外科医を含む全ての常勤医師が心臓カテーテル検査を施行することが出来ますので、夜間や休日でも緊急心臓カテーテル検査治療が可能であり、迅速に診断が出来、治療を開始することが出来ます。

当院の東京都CCUネットワーク収容患者数の推移



大動脈スーパーネットワークが発足しました！！

心血管疾患の中でも急性大動脈疾患は、突然死の可能性や死亡率が高く、緊急手術を要する場合が少なくありません。緊急手術に常時対応でき、手術実績のある医療機関へ速やかに搬送するシステムの必要性が高まり、2010年11月より大動脈スーパーネットワークが発足しました。

CCUネットワークと同じように「大動脈スーパーネットワークへ」と救急隊へ依頼して頂ければ直近の重点病院又は支援病院へ搬送されます。

大動脈スーパーネットワークは医療機関の体制により２つに分かれます。

- 「緊急大動脈重点病院（当院を含む9施設）」
  緊急手術に24時間対応でき、急性大動脈疾患に多数の手術実績がある医療機関
- 「緊急大動脈支援病院（27施設）」
  重点病院が手術中や、満床の場合は重点病院と連携し患者さんの受入れを行う医療機関

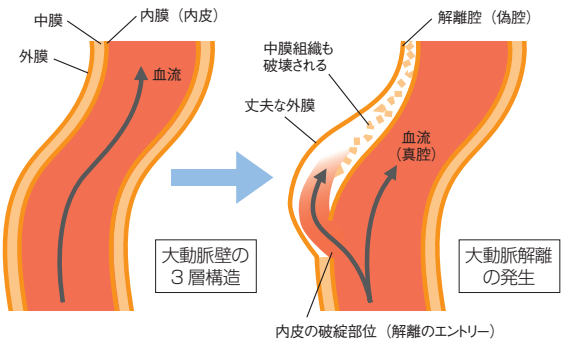
特集2　「東京都CCUネットワーク」「大動脈スーパーネットワーク」をご存知ですか？

急性大動脈疾患と診断された場合はまず直近の「重点病院」へ搬送要請の連絡が行き、重点病院が手術中や満床の場合は「支援病院」が受入れ治療を行います。

大動脈解離、解離性大動脈瘤（急性大動脈疾患）ってどんな病気？

大動脈壁の内側に亀裂が入り、その裂け目から血液が大動脈の壁を裂いて壁内に流れ込む病気です。（ちょうどケーキのバウムクーヘンが薄く剥がれるように大動脈の壁が分離してしまうのです）脆くなった血管は時に破裂してしまい、心筋梗塞に次いで２番目に突然死の率が高いとされています。

急性大動脈疾患と診断された場合は緊急手術やICU, CCU（集中治療室）での厳重な血圧管理などが必要となり専門医療機関への迅速な搬送が必要となります。



当院は緊急大動脈「重点病院」として緊急手術に対応します

当院は大動脈スーパーネットワークの「重点病院」としてCCUネットワークから指定されました。

５名の心臓血管外科医が常勤し、２室の手術室で同時に２例の緊急手術の受入れが可能です。

また当院の集中治療室の看護単位は常時２：１（患者さん２名ごとに担当看護師１名）で術後経過観察や血圧管理など細やかな看護が必要な重症例にも対応できるよう十分な看護師の配置をしています。

入院中、退院後の心臓リハビリも積極的に行い、発症前と同じ日常生活が再び出来るよう、再発しないよう病院全体で患者さんをサポートしています。

東京都CCUネットワークと合わせて、今後は手術が必要な大動脈疾患の患者さんが効率的に専門的な治療を受けられる医療機関へ搬送されるシステムが完成しました。当院は大動脈スーパーネットワーク重点病院という重大な役割を果たせるよう、今後も循環器疾患の急性期医療に全力を注いでいきます。

みんなdeリハビリ

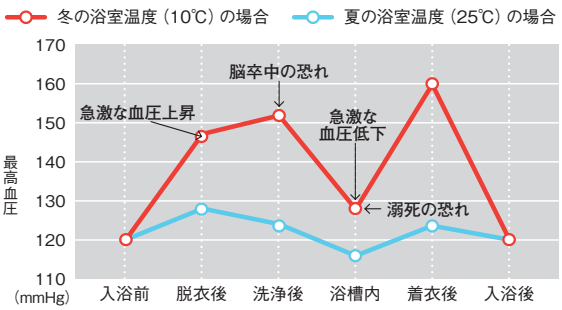
第8回 温度差が体に与える影響について

文：理学療法科 主任　大原 雅浩

寒さ厳しくなると心筋梗塞等で運ばれてくる患者さんが増加します。急激な温度変化により血圧が急激に上下することが原因の一つです。この現象はヒートショックと呼ばれます。急激な温度変化が体に及ぼす影響のことで、室温の変化により血圧が急激に変化し、脈拍が早くなったりすることです。これは人の身体は体温を調節しようとする為に血管を収縮させるので、室温の変化によって血圧が急激に変化する為に起こります。

わが国でこの為に亡くなる人は年間１万人以上とも言われ、減少傾向にある交通事故で亡くなる人よりも多い数になります。生活習慣病の増加とともに、今後も増えていくことが予想されています。

ヒートショックは屋内の温度差が原因となり、起こしやすい場所はトイレ・洗面所・浴室です。一般的に、トイレや浴室が北側に位置しています。冬になると日当たりの悪いトイレ・浴室が特に冷え込み、他の部屋との温度差が極端になる原因にもなっています。真冬には暖房をしている居間と全く暖房していない廊下やトイレとの温度差は、10℃を超えると言われています。温められていた身体が暖房のないトイレや廊下へ出ると、その温度差で「ヒートショック」が起こるのです。



出典：九州芸工大 栃原教授（医学博士）資料より

グラフは入浴時の血圧変動について調べたものです。特に冬場は血圧変動が大きい事がわかります。

外出する際の寒さ対策は勿論のこと、室内においても浴室やトイレ等、温度差がある場所は注意が必要です。具体的な対策方法を幾つか示しますので参考にしてみて下さい。

- 高血圧の人は入浴前に血圧測定を（180/110 mmHg以上の場合はその日の入浴を控え、その後の入浴については主治医と相談を）
- 浴室・脱衣室をあらかじめ暖めておく（シャワーで給湯、浴槽の蓋を開けておく、スノコを敷く等）。また一番風呂を避け、家族が入浴した後の二番湯に入れば、浴室が温まっています。
- 入浴前後の水分補給（水分が失われると血液の粘性が上がり流れが悪くなる為）
- 食直後の入浴厳禁（食後は一時的に血圧が下がるので要注意）
- お湯の温度は低め（38～41℃）に設定する。浴室での事故は、入浴温度41度を境にして死亡者数の増加がみられるそうです。浴槽に湯を張る際は、41度以下にすることを心がけた方が良さそうです。また急に浴槽に入らず、かけ湯をしてから入りましょう（心臓から遠い場所から徐々に暖め、心臓への負担を減らす）。
- 冬は室温を上げすぎない（室内と室外の温度差に要注意）
- 外出時は首の後ろを十分カバー（マフラーをする、服の襟を立てる）

まだまだ寒い日が続きます。温度差に十分注意を払って、体調を管理していきましょう。

読むクスリ～ 薬局だより ～

知っ得! おくすり情報箱

第１０回 保湿について

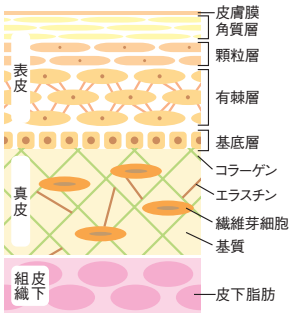
文：薬局 薬剤師　高城 亜起子

秋から冬にかけて一段と空気が乾燥してきました。そのため「乾燥肌」で悩む方も多いと思います。今回は「保湿」の必要性と方法をご紹介します。

乾燥肌について

表皮の一番外側部分は「角質層」と呼ばれ、体内の水分を逃がさないバリア機能を備えています。この角質層が不規則になってしまうと、水分が逃げてしまい外からの刺激を受けやすくなります。

●皮膚構造



乾燥肌の原因は様々ですが、以下の５つに大きく分けられます。

①気温・湿度の低下
②加齢･老化（ヒアルロン酸やコラーゲンの低下）
③生活習慣（食事、ストレス、睡眠不足など）
④スキンケアの間違い
⑤アトピーなどの疾患に伴うもの

スキンケアについて

乾燥肌対策のポイントは３つあります。

●乾燥した皮膚の水分を補給する
●肌の水分を保持する
●肌からの水分蒸発・乾燥を抑える

お肌とは顔も頭も手足も、全身を指していますが層の厚さなどが違い、また生活上の機能が違うのでそれぞれに合ったスキンケアが必要となります。

顔：皮膚が薄く表面に出ているので乾燥を感じ易い部分です。まずは、お肌に合った化粧品を選ぶこと。洗顔のしすぎなどは角質層の脂分が減少してしまい水分が蒸発しやすくなるので注意しましょう。

体：お風呂上りは一番潤っているのですが、水分の蒸発も早いです。できるだけ早くに、ボディローションなどで保湿することが重要です。

手：色々と働く手は乾燥しやすく、ケアが重要な部分です。こまめにハンドクリームを使用するなどの対策が必要です。

軟膏>クリーム>ローションと保湿性が高く、べたつかないさらっとした塗り心地は逆になります。

よく使用される成分

○レチノール（ビタミン A）
お肌の新陳代謝を高めて、乾燥のし過ぎや角化するのを改善する働きがあります。

○トコフェロール（ビタミン E）
お肌の毛細血管の血流を良くすることでお肌の新陳代謝を高め、潤いを与えます。

○尿素（ウレア）
角質層の水分を保持する作用を強めたり、乾燥した肌や角化してしまった肌をしっとりさせます。

○ヘパリン類似成分
血液が固まるのを抑える働きを持ち、血行障害によるお肌の乾燥を改善します。（医師に処方してもらうお薬になります。）

○コラーゲン・スクワラン・ヒアルロン酸など
お肌にハリや艶などを与える成分です。

○ホホバやユーカリオイル・カミツレエキスなど
植物抽出成分、天然植物エキスと言われ、民間薬として使われた成分が多くお肌の炎症を鎮める効果などがあります。

低刺激のもので自分に合った保湿剤を適切に使用しましょう。手湿疹など、症状が出ている場合は医師に相談して薬で早期に治してから市販のものに切り替えてスキンケアしていきましょう。

乾燥肌のスキンケアについて少しは理解できたでしょうか？

●乾燥肌かどうかをチェック

乾燥肌かな？と思ったら以下の項目をチェックしてみましょう。ほとんど当てはまる人は乾燥肌の可能性が高いです。また当てはまる項目が少なくても「乾燥肌予備軍」である可能性もあります。特に女性は乾燥肌になりやすいので、普段から乾燥肌対策を心がけましょう。

- □ 洗顔後に肌がつっぱる
- □ 入浴後に肌がかゆくなる
- □（掻いたりすると）皮膚に白い粉がふきだしやすい
- □ 汗をかきにくい体質
- □ クーラー・エアコンをよく利用する
- □ 寒い日に体をあたためるとかゆくなる
- □ 化粧水がしみるときがある
- □ 唇が乾燥しやすい
- □ 指先が乾燥してビニール袋が開けにくい
- □ 色白である
- □ 洗顔の回数が多い
- □ 肌がカサカサ・ザラザラしている
- □ しわが多い

→乾燥肌チェックリストが３つ以上だとすでに乾燥肌予備軍と考えられます。
→また６つ以上だと乾燥肌体質だと思っていいでしょう。
「汗をかきにくい体質」など自分ではどうすることもできないものもありますが、エアコンなどの室内の空気調整など自己管理で対処できるものもありますので、乾燥肌かなと思う方はしっかりと対策していきましょう。

はじめての栄養

～ 胃腸のトラブルを防ぐ! ～

文：管理栄養士　水谷 康代

忘年会、お正月、新年会･･･なにかとイベントの多いこの冬に胃腸の不調を感じた人は多かったのでは？

お正月などでの暴飲暴食、外食が増えることによる脂っこい食事や塩分の多い食事による栄養バランスの崩れ、仕事の忙しさによるストレスや過労などさまざまな要因により胃腸に負担がかかると不調は引き起こされてしまいます。

●代表的な胃腸の不調に関する症状

胃の痛み　・胃もたれ　・胸焼け
便秘　・下痢　・吐き気　・食欲不振 など…

このような胃腸の不調は日常生活に影響を与えてしまい、生活の質に大きく影響してしまいます。長期にわたり、胃腸に負担をかけ続けていれば、症状は慢性化していき、癌やポリープ、潰瘍などを引き起こす原因にもなりかねません。胃腸の負担を軽くし、病気から守るためには日常生活で以下のようなことに気を付けることが大切です。

1　腹８分目を心掛ける
2　よく噛んで食べる
3　油っこい食事は控える
4　ストレスをためないようにする
5　十分な睡眠をとる
6　適度な運動

もし、気をつけていても胃腸のトラブルがおきてしまったら、食欲がなくても食事の回数を多く少量ずつ摂り、よく噛んで食べることが大切です。消化のよいおかゆやうどん、良質なたんぱく質で低脂肪な鶏のささみや豆腐・卵などがおすすめです。また、香辛料などの刺激のあるものや冷たいもの､極端に熱すぎるものは注意しましょう。

消化・吸収に大切な胃腸の健康はバランスのよい食事やリズムのある生活で機能を高め、様々なトラブルから守るようにしましょう！

減塩でおいしい冬のレシピ　**おでん**

エネルギー 555kcal　脂質 14.8g　たんぱく質 19.0g　塩 分 1.8g

材料（1人分）

大根	80g	りしりこんぶ	1g
里芋	60g	みりん	2g
おもち	10g	酒	3g
油揚げ	15g	醤油	2g
かんぴょう	3g	しお	1g
卵	50g	だし汁	適量
こんにゃく	20g	からし	少々

作り方

1. 大根は1.5ミリ厚の輪切り、さといもは皮をむいて丸のまま下茹でしておく。油揚げは袋にしておもちをいれ、かんぴょうで結ぶ。こんにゃくはあく抜きしておく。
2. 鍋にだし汁と調味料、こんぶをいれ、熱くなったら❶の材料をいれて、再び煮立ったらやわらかくなるまでことこと弱火で煮る。
3. 野菜がやわらかくなったら、器に盛り、からしを添える。

医療相談室だより

医療連携パス経過報告

文：地域医療連携室　白鳥 敏之

昨年より、患者さんが通院を希望する近隣医療機関との医療連携推進を目的に医療連携パスを導入し１年が過ぎました。

この１年間に35名の方が医療連携パスの適応となり、かかりつけ医での継続加療を行っていただいております。既に５名の方が９ヶ月から１年後の定期精密検査（心臓カテーテル検査又は心臓CT）を終えられました。５名すべての方が冠動脈に留置したステントに狭窄がなく、引き続きかかりつけ医で継続加療をしていただいております。

定期精密検査に来院された時には私たち連携室スタッフが、診察前に一度お話をさせて頂くのですが、皆さん退院時に説明した服薬の重要性や、食事・運動についての注意点を良く守られており、医療連携パスを通じて、患者さんとかかりつけ医の先生とのサポートが出来たと思います。

より良い連携のために
食生活の重要性について

心疾患の方の食事については減塩が重要なポイントなのですが、病院の食事を薄味と感じる方が多く、また家族の方が同席して医療連携パスの説明をする際、食事について多岐にわたって質問があるため、連携室スタッフの説明だけでは不十分な場合もありました。

そこで管理栄養士より地域医療連携室スタッフへ食事指導の勉強会を開いてもらい、より詳しく患者さんに説明をすることが出来るようになりました。

また管理栄養士と連携をとり退院前に再度栄養指導を行っておりますので、自宅に戻られてからも減塩や、適度なお酒の量、控えた方が良い食材、適切な調理方法などを実践して頂けたらと思います。

今年の目標

今年の医療連携パスの目標は、昨年よりも多くの患者さんに連携パスをお渡しすることです。また、今年は心臓リハビリの重要性についての説明にも力を入れていきたいと考えています。

そこで理学療法士より患者さんに運動の大切さを説明してもらうことになりました。具体的にどういった運動をすれば無理がなく効果的に行えるかを説明し、自宅での運動や退院後の心臓リハビリ等を積極的に受けていただけるよう努力していきます。

今後も患者さんの立場になり、より分かりやすく丁寧な説明を心掛け、地域医療連携室スタッフの他、他科のスタッフと共にかかりつけ医の先生と患者さんのサポートしていきます。

お知らせ
INFORMATION

「おくすり手帳」をお忘れなく!

当院では「おくすり手帳」を用いて患者さんの多院での最新情報や薬の飲み合わせを確認し医療連携をすすめております。「おくすり手帳」は日本全国の医療機関で共通して使用できます。「おくすり手帳」をお持ちでない方は無料でお渡し致しますので、受付もしくは薬局までお気軽に声をお掛け下さい。

第4駐車場増設のお知らせ

第4駐車場内に、新たに12番～17番を設けました。どうぞご利用下さい。その他の駐車スペースにつきましては他のご契約者様となっておりますので、間違って駐車することのないようご注意願います。

新任医師の紹介

2011年1月5日より着任いたしました。

富樫（とがし） 幸太郎（こうたろう）医師　循環器内科
昭和大学医学部卒

外来担当日

①毎週　木曜　　第6診察室
②毎週　火曜 午後 第1診察室
　　木曜 午前 第6診察室
　　土曜 午前 第1診察室（第2、4週）
※①…3月末迄、②…4月以降

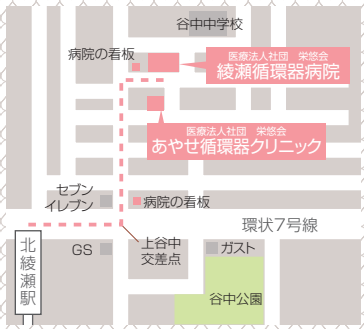
2011年4月1日より着任いたします。

雨池（あまいけ） 典子（のりこ）医師　循環器内科
福島県立医科大学卒

外来担当日

毎週　月曜 午後 第2診察室
　　水曜 午前 第5診察室
　　土曜 午前 第2診察室（第2、4週）

編集後記

年末から日本海側で記録的な大雪がふり、全国的にも寒い日が続きました。それにともない、当院も救急患者さんが多数搬送され、忙しい日々が続いています。特集2にもありましたが、昨年11月より大動脈スーパーネットワークの緊急重点病院になり、大動脈瘤の手術も多くなっております。大動脈疾患は、1分1秒を争います。医師をはじめ、スタッフ全員で、一人でも多くの患者さんの命を助ける為日々努力をしておりますので、どうぞ、患者さんをはじめ、関係各所の皆様、今後とも地域の救急医療を支えるべく、引き続きご支援賜りますよう、お願い申し上げます。　広報誌編集委員

医療法人社団 栄悠会
綾瀬循環器病院／あやせ循環器クリニック
〈病院〉
〒120-0006　東京都足立区谷中3-12-10
TEL 03-3605-2811（代）　FAX 03-3605-2118
E-mail：eiyuukai@ayaseheart.or.jp
〈クリニック〉
〒120-0006　東京都足立区谷中3-6-9
TEL 03-3605-2821（代）
東京メトロ千代田線 北綾瀬駅より徒歩5分
診療科目:循環器・心臓血管外科
東京都2次救急指定病院／東京都CCUネットワーク加盟施設
日本医療機能評価機構認定病院